



اهمیت ورزش و نقش آن در یادگیری



آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که ورزش در کدامیک از جنبه‌های زندگی شما می‌تواند موثر باشد؟ از جمله «عقل سالم در بدن سالم است» تا شعر «زنیرو بود مرد را راستی، ز سستی کژی زاید و کاستی» چه برداشتی می‌کنید؟ اگر تمایل دارید با نقش ورزش در ابعاد مختلفی از زندگیتان آشنا شوید، با ما همراه شوید و این مطلب را با دقت بخوانید. قطعاً پس از دریافت این اطلاعات، به دنبال رشته‌ی ورزشی موردعلاقه خود خواهید رفت.



ورزش و یادگیری



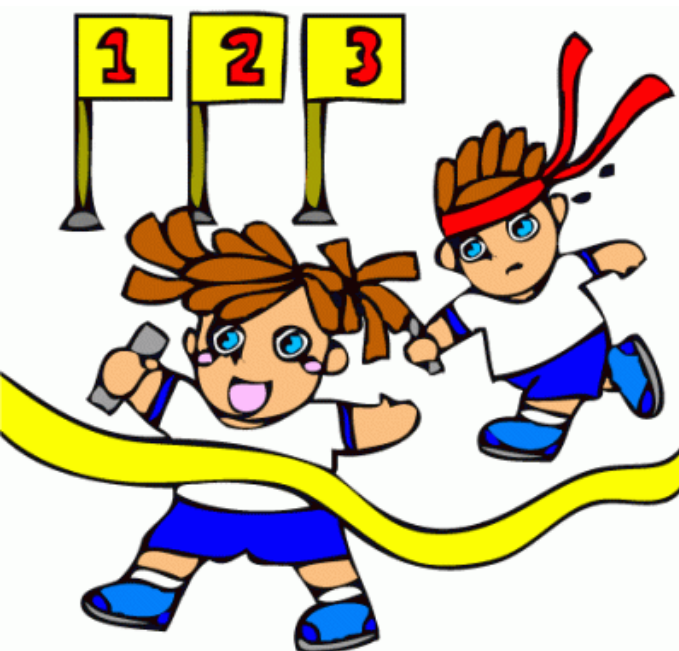
برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی مانند دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پینه‌ای در مغز می‌شود. تمرینات ورزشی موجب تقویت ساختار هیپوکامپ در انسان می‌شوند. هیپوکامپ در مغز وظیفه انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلندمدت را برعهده دارد. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و ارتباط بین نورون‌ها که سلول‌های عصبی در مغز هستند را افزایش می‌دهد. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد.





مغز انسان بالغ، فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق ششها تامین می گردد. ورزش و تحرک بالا موجب بالا رفتن ضربان قلب و تعداد تنفس در دقیقه شده و در نتیجه در یک زمان ثابت میزان اکسیژن بیشتری به مغز شما می رسد. شیوه پاسخ گویی و سازگاری فرد با محیط، نحوه یادگیری مغز را تعیین می کند. بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت های چالش برانگیز منابع اصلی یادگیری هستند.





ابوعلی سینا بر این اعتقاد بوده که ورزش در تسهیل و تسریع در امر یادگیری کمک می‌کند. جاکبسون از اندیشمندان غربی نیز گزارش داده است که ورزشکاران دارای نمرات پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران بوده‌اند.

برخی دانشمندان معتقدند، دانش‌آموزانی که در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند، نمرات بهتری را در دروس خود کسب می‌کنند، همچنین به حضور به‌موقع در کلاس درس اهمیت می‌دهند و غیبت‌های غیر موجه کمتری نسبت به بقیه دانش‌آموزان دارند.

علاوه بر این می‌توان گفت که ورزش تمرینی برای استقلال اراده و احیای فکر است و یافتن راه حل مشکلات را برای شما آسان می‌کند. در حقیقت کنجکاووی فرد و ابتکار و خلاقیت او منجر به شکوفایی استعدادهای مختلف در شما خواهد شد.



ورزش و سلامت جسمانی



تمرینات ورزشی موجب افزایش جریان خون در مغز می‌شود که می‌تواند از سخته مغزی پیشگیری نماید. ورزش در سن اوج فعالیت‌های بلوغ جسمانی و رشد قد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پس از ۱۸ سالگی غضروف‌های انتهایی استخوان، محکم شده و در نتیجه رشد قد متوقف می‌شود. چنانچه تمایل به بلندقدتر شدن دارید، در فرصت باقی‌مانده از این موضوع بهره برده و با انجام ورزش‌های تحریک‌کننده سر استخوان‌ها و بخصوص حرکات کششی مثل دروازه‌بانی، بارفیکس، بسکتبال و والیبال به جسم خود کمک کنید تا از حداکثر استعداد رشد قد خود استفاده کند.



ورزش و سلامت روانی

آیا می‌دانید چرا ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش بسیاری می‌کنند؟ در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح آندورفین‌ها افزایش می‌یابد. آندورفین، نوعی ماده شیمیایی آرام بخش است که به مسکن‌های طبیعی بدن نیز شهرت دارد. به همین دلیل ورزش عامل مهم و موثری در جلوگیری از بروز اختلالات اضطراب، افسردگی و پرخاشگری است. پس با انجام مستمر فعالیت‌های ورزشی، خود را در برابر بسیاری از آسیب‌های روانی واکسینه کنید

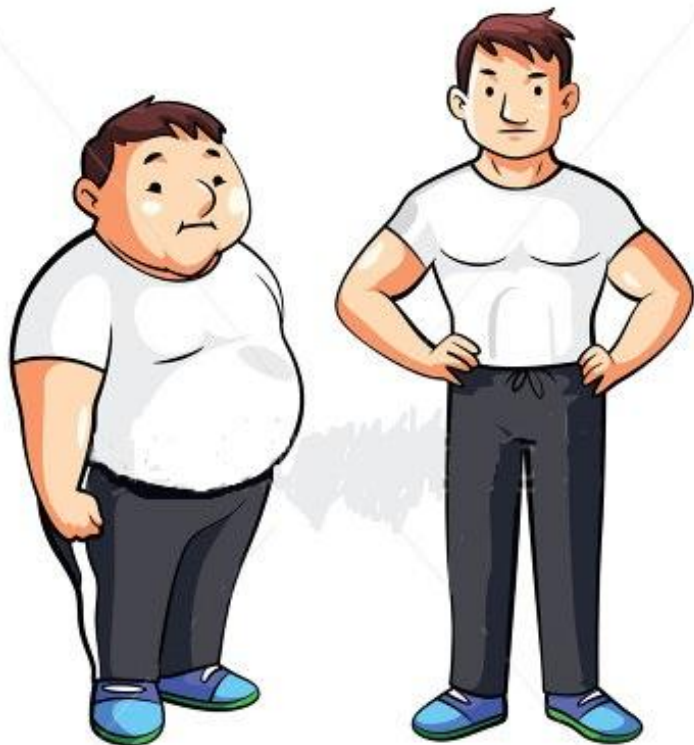


ورزش و روابط اجتماعی

شرکت در فعالیتهای ورزشی به اجتماعی شدن، کسب مهارت، دوستیابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند. ورزشهای گروهی همچنین به تقویت روحیه کارگروهی کمک زیادی می‌کند. علاوه بر این شرکت در کلاسها و مسابقات ورزشی شما را با افراد و محیطهای بیشتر و متنوعتری آشنا کرده و این خود در تقویت هوش اجتماعی شما موثر است. بالا رفتن حس رقابت و پیروزی در میداین ورزشی و آموختن یک رشته ورزشی که توانایی افراد محدودی از جامعه محسوب می‌شود، موجب بالا رفتن احساس اعتماد به نفس و در نتیجه روابط اجتماعی بهتر در شما خواهد شد.



ورزش و زیبایی

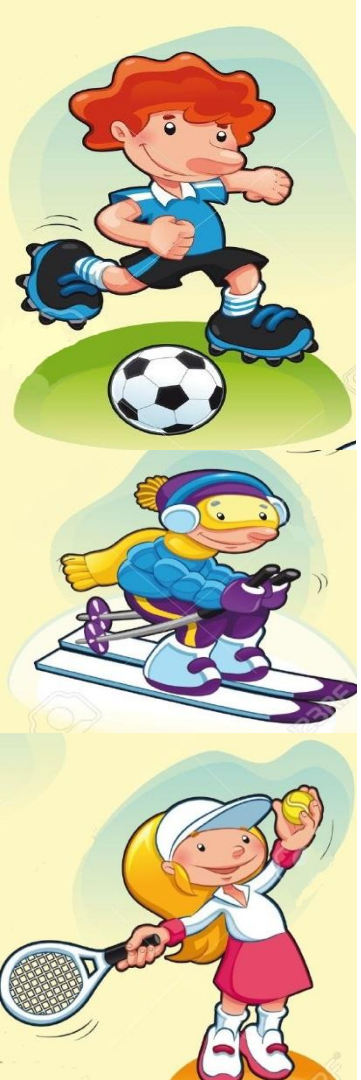


تناسب اندام یکی از ارزنده‌ترین هدایای ورزش به ورزشکاران می‌باشد. این موضوع به‌خصوص از سن نوجوانی به بعد اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یکی از ویژگی‌های بلوغ، افزایش بافت‌های چربی در بدن است. با ورزش کردن شما می‌توانید این عمل را کنترل کرده و بدنی متناسب داشته باشید.



چه ورزشی مناسبتر است؟

آیا شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که نمی‌دانند کدام رشته ورزشی برایشان مناسبتر است؟ خوشبختانه امروزه تنوع بسیار زیاد رشته‌های ورزشی این زمینه را ایجاد کرده که افراد با هر توان بدنی، هر زمینه فردی و ویژگی‌های جسمانی و روانی و با هر توان مالی بتوانند ورزش موردعلاقه خود را یافته و در آن به فعالیت پردازند. اگر موفق شوید ورزش متناسب با ویژگی‌های خاص خود را بیابید، هم احساس بهتری خواهید داشت و هم به موفقیت‌های زیادی دست پیدا خواهید کرد و می‌توانید به طور مستمر در تمام طول عمر خود به ورزش پردازید.





از خود سوال کنید که به چه نوع ورزشی علاقه دارید و کدام رشته با روحیه شما سازگارتر است؟ ورزش‌های تیمی (والیبال)، انفرادی (ژیمناستیک)، آرام‌بخش (یوگا، پیلاتس)، هیجان‌انگیز (سنگ‌نوردی)، سالنی (فوتسال)، طبیعت (کوه‌نوردی)، حرکات موزون (ایروبیک)، رزمی (کاراته، جودو)، موضعی (فیتنس و بدنسازی)، سنتی (باستانی، کشتی) و... می‌توانند در طبقه‌بندی انواع ورزش‌ها قرار گیرند. فراموش نکنید آن را یکی از برنامه‌های همیشگی زندگی خود همانند غذا خوردن و تحصیل قرار دهید، به طوریکه یکی از عادات روزانه شما شود.

