

مقاله

### تأثیر ورزش در روحیه دانش آموزان در مقطع ابتدایی



رعنا محمدزاده دبیر مدرسه معلم فقید حسن انزلی ارومیه

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** نقش ورزش در ایجاد تعامل بیشتر میان دانش آموزان و ارتقای روحیه همکاری و مشارکت در کارهای گروهی انکارناپذیر است. ایجاد روحیه همکاری (در ورزش های گروهی) و پیشگیری از آسیب های اجتماعی از مهم ترین آثار مثبت ورزش است. ورزش های گروهی از جمله فوتبال، بسکتبال و والیبال با توجه به اینکه بین اعضای تیم ها روح همدلی ایجاد می کنند، باعث تقویت فرهنگ همکاری و مشارکت بین اعضای تیم می شوند.

**مزایای ورزش برای دانش آموزان**  
• ورزش فواید بسیاری برای روح و جسم انسان خصوصا در سنین رشد و فعالیت مغزی دارد و حتی در کمترین سطح فعالیت نیز در صورت مداومت در تحرک، نمی توان از نقش

ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان غافل شد. دلایل اهمیت و فواید ورزش در مدرسه

جولوگیری از چاقی

تقویت حرکات درشت همانند دویدن و پریدن

هماهنگی دست و پا و چشم

استفاده از انرژی

**مهارت های اجتماعی و کار گروهی:**

ورزش از موضوعات درسی مهم است و باید اهمیت آن در مدرسه ها جدی گرفته شود و جایگزینی آن با دروس دیگر جایز نیست و شاید به ظاهر کم اهمیت باشد ولی فعالیت بدنی در واقع به یادگیری دروس نظری کمک شایانی می کند.

**تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت جسم دانش آموزان**

فعالیت بدنی می تواند به چند طریق بر رشد و پیشرفت کودکان و نوجوانان از لحاظ فیزیکی تأثیر



بگذارد که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد: تقویت استخوان ها، عضلات و بالا بردن ظرفیت شش ها بالا بردن هماهنگی و انعطاف بدن

کمک به تنظیم وزن در کنار تغذیه مناسب

کاهش چشمگیر شانس ابتلا به برخی بیماری هایی که در بزرگسالی خود را بروز می دهند، از جمله دیابت نوع دو، مشکلات قلبی، سرطان، آلزایمر و ...

تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان دانش آموزان

فعالیت بدنی و ورزش تنها به بدن کودکان برای رشد و پیشرفت و جولوگیری از مبتلا شدن به امراض جسمی کمک نمی کند، بلکه می تواند بر سلامت روح و روان آن ها نیز اثر بگذارد. فعالیت فیزیکی به اشکال مختلفی بر سلامت روان اثر می گذارد که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کمک به رشد عملکرد ذهنی که از ابتدای کودکان و نوجوانان به برخی اختلالات روحی مانند بیش فعالی، افسردگی و وسواس فکری - عملی جولوگیری می کند

کاهش استرس و اضطراب و ایجاد حس آرامش

کمک به بالا بردن عزت نفس کودک

کمک به تنظیم خواب کودکان و جولوگیری از ایجاد مشکلات ناشی از بی خوابی یا خواب بیش از حد

کمک به تمرکز آن ها در حین یادگیری

برقرار کردن ارتباط بهتر با معلم ها و دیگر دانش آموزان

فعالیت بدنی مناسب برای دانش آموزان

اکنون که به اهمیت فعالیت های بدنی و ورزش بی برده ایم، نکته مهم و ضروری دیگری که باید به آن بپردازیم، تعریف فعالیت بدنی و ورزش مناسب برای کودکان و نوجوانان است. همان طور که به هدفمند کردن رژیم غذایی کودک و نوجوان می توان کاری کرد که از مواد غذایی بهره ای بیشتری ببرد، به همان شکل با هدفمند کردن فعالیت های بدنی آن ها نیز می تواند کمک شایانی به رشد و پرورش کودکان و نوجوانان کرد.

**چه مدت فعالیت بدنی برای دانش آموزان مناسب است؟**

تحقیقات نشان داده است که مدت زمان مناسب برای فعالیت بدنی کودکان بالای شش سال، حداقل روزی یک ساعت است. این مدت زمان می تواند به چند دوره ای کوتاه تر تقسیم بشود تا از خستگی شدن کودک جولوگیری شود.

در مورد ورزش های گروهی نیز بهتر است که ساعت هایی که کودک در هفته صرف انجام ورزش می کند، نباید از سن کودک بالاتر برود.

**تحقیقات میدانی:**

زارعی از اولیای دانش آموزان مدارس ابتدایی معتقد است تنها یک ساعت در هفته برای ورزش مدارس ابتدایی کم است و با توجه به اینکه کودکان در سن رشد بوده و در سال های اولیه فراگیری مشارکت در کارهای گروهی هستند می توان ساعات ورزش را افزایش داد.

به نظر وی ساعات ورزش دوران ابتدایی باید به ورزش گروهی اختصاص و زیر مربی حرفه ای آموزش دیده شوند. امیری از مدیران یکی از مدارس ابتدایی هم معتقد است ۲۵ ساعت آموزشی در هفته برای دوره ابتدایی عملا امکان ساعت بیشتر برای ورزش را امکان پذیر نمی کند و نمی توان بیشتر از این روی بچه ها در این سنین فشار وارد کرد. جهان بخش از مربیان مدارس ابتدایی هم اظهار داشت که آموزش و پرورش با اداره ورزش و جوانان باید تعامل نزدیک تری داشته و همکاری این دو نهاد دولتی باید از سنین پایه کودکان آغاز و در نهایت بچه هایی که استعداد ورزشی دارند شناسایی و تحت آموزش های لازم قرار گیرند و لازمه این همکاری افزایش ساعات ورزش در دوره ابتدایی است.

خبر

### آذربایجان شرقی روابط عمومی برتر تکواندو کشور اعلام شد

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** روابط عمومی هیات تکواندو استان آذربایجان شرقی جزو ۵ روابط عمومی برتر کشور اعلام شد.

بنا بر اعلام سایت فدراسیون تکواندو کشور، براساس پارامترهای متعدد، روابط عمومی هیات های تکواندو بوشهر، البرز، مازندران، آذربایجان شرقی و خوزستان در سال گذشته با ثبت بهترین عملکرد به عنوان هیات های برتر انتخاب و معرفی شدند.

همچنین مقرر گردید از مسئولان روابط عمومی هیات های برتر طی مراسمی قدردانی شود.



## عذرخواهی باشگاه تراکتور از هواداران

### جریمه سنگین در انتظار بازیکنان تراکتور



تشریفات بودن بازی به دلیل تثبیت رتبه چهارم و حضور احتمالی در آسیا و بدشانسی های غیر منتظره که منجر به

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** باشگاه تراکتور به دنبال نتیجه آخرین بازی فصل، طی اطلاعیه ای از تک تک هواداران عذرخواهی کرد.

تیم تراکتور در هفته پایانی لیگ برتر فوتبال کشور با نتیجه ۷ بر یک مغلوب تیم استقلال تهران شد که این باخت، سنگین ترین شکست این تیم در لیگ برتر فوتبال کشور بود.

باشگاه تراکتور در اطلاعیه ای از هواداران خود بابت این باخت پوزش خواسته که متن اطلاعیه باشگاه بدین شرح است:

واژه ای برای توصیف ناراحتی و تأسف اعضای تیم وجود ندارد، از صمیم قلب از تک تک هواداران مان به ویژه آن دسته که با سختی فراوان خودشان را بر ورزشگاه رسانده بودند، عذرخواهی می کنیم.

اما درخصوص غیبت تعدادی از بازیکنان در بازی هفته پایانی، همان طور که پیش از بازی از جانب پزشک تیم اعلام گردید، تک تک بازیکنان مصدوم از همان لحظه اول زیر نظر کادر پزشکی و متخصصان بودند تا دوره درمان را طی کنند.

## عذرخواهی بازیکنان تراکتور بابت شکست سنگین برابر استقلال



دیروز خوب تموم نشد و شرمنده تک تک عزیزان شدیم. فقط می توانم بگن شرمنده ایم. پرچم تراکتور کبیر همیشه بالا است و زندگی پر از پستی و بلندی و مطمئن باشید می چرخد و اینطوری نمی مونه. یا علی ابوالفضل رزاق پور هم در بهامی از هواداران تراکتور عذرخواهی کرده و ابراز امیدواری کرد که هیچ وقت این نتیجه تکرار نشود.

سیدمحمد حسینی هم که در بازی مقابل استقلال به دلیل مصدومیت حضور نداشت از هواداران تیم تراکتور بابت این نتیجه پوزش خواست.

آرش قادری، پوریا کیا، گوستاوا، آقاچان پور، ریکاردو و تعداد دیگری از بازیکنان تراکتور هم با انتشار پیام هایی از هواداران تراکتور بابت این شکست عذرخواهی کردند.

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** تعدادی از بازیکنان تراکتور با انتشار پیامی در صفحات خود از هواداران این تیم بابت شکست سنگین برابر تیم استقلال پوزش خواستند.

تیم تراکتور در هفته پایانی لیگ برتر فوتبال کشور با نتیجه ۷ بر یک مغلوب تیم استقلال شد تا سنگین ترین شکست تاریخ ۵۲ ساله این باشگاه ثبت شود.

محمد قنبری زنده تنها گل تراکتور در بازی برگشت و همچنین زننده هر دو گل پیروزی بخش بازی رفت در صفحه اینستاگرام خود نوشت: با سلام خدمت هواداران پرشور عزیزمان. بابت اتفاق دیروز وظیفه خود می دانم، عذرخواهی کنم و امیدوارم هیچ وقت این قضیه پیش نیاید. این فصل در کنار شما روزهای خوبی را سپری کردیم؛ اما دست بر قضا

### برگزاری مسابقات داتر روابط عمومی استان آذربایجان شرقی

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** اولین دوره مسابقات داتر روابط عمومی های استان آذربایجان شرقی در خانه داتر تبریز برگزار شد. اولین دوره مسابقات داتر روابط عمومی استان در رشته داتر روز جمعه بیست و نهم اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ در خانه داتر تبریز با حضور روابط عمومی های سراسر استان برگزار شد. در این مسابقات امیرمحمد بهنام روابط عمومی انجمن های ورزشی شهرستان میانه مقام اول، سعید جعفری نامور از دانشگاه آزاد اسلامی تبریز مقام دوم و میرابرج میرمعصومی زکی از اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی مقام سوم مسابقات را توانستند کسب کنند. مراسم اهدایی احکام مسابقات با حضور عبداللهی فلاحی معاون اداره کل روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی برگزار شد.



### درخشش ائلمان در تور بین المللی دوچرخه سواری جوانان مردن - ارس



**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** پیراهن طلایی و امتیازی مرحله سوم تور بین المللی دوچرخه سواری جوانان مردن - ارس مشخص شد.

مرحله سوم سومین دوره تور بین المللی دوچرخه سواری جوانان مردن- ارس امروز با مسافت ۶۵ کیلومتر به پایان رسید.

نیکیتا تستکنوف از تیم تاشکند ازبکستان موفق شد همانند

۲ مرحله گذشته صاحب پیراهن طلایی شود. پیراهن امتیازی

نیز بر تن ائلمان عابدی رکابزن تبریزی تیم سیاهان اصفهان

ماند. اما پیراهن کوهستان تغییر کرد و امیرحسین وطن پرست

رکابزن مس فرسنگان موفق شد پیراهن کوهستان را از تن پوریا بقیوبی در بیاورد و تا پایان مرحله سوم سلطان کوهستان شود.

## خلیل احمدزاده: نتایج خوب خمز نباید تحت تاثیر نتیجه استقلال قرار گیرد

شکست عملکرد عالی خمز را زیر سوال برد. مدیر آکادمی آلومینیوم حکمتی تصریح کرد: من مطمئن هستم در آینده خیلی نزدیک تیم تراکتور قهرمان لیگ برتر شده و در لیگ قهرمانان آسیا نماینده شایسته ای برای فوتبال آذربایجان و ایران خواهد بود.

وی در پایان از تماشاگران تراکتور تشکر کرده و گفت: هواداران پرشور تراکتور نشان دادند که بهترین هستند و در بازی برابر استقلال هم با وجود اینکه بازی برای هر دو تیم تشریفات بوده و استقلال ها از بازی استقبال نکرده بودند، هواداران تراکتور تیمشان را تنها نگذاشته و سرمایه اصلی تیم تراکتور هواداران است.



**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** بازیکن سابق تیم تراکتور گفت: نتایج خوب تیم تراکتور در این فصل نباید تحت تاثیر بازی مقابل استقلال قرار گیرد.

خلیل احمدزاده اظهار داشت: نتیجه تیم تراکتور برابر استقلال غیرقابل باور بود و سابقه نداشته تراکتور برابر تیمی ۷ گل دریافت کند. اما دنیا به آخر نرسیده و در همین سال های اخیر تیم های بارسلونا، لیورپول و منچستر یونایتد متحمل شکست های سنگین با ۸ و ۷ گل شدند، اما از عظمت و اعتبار این تیم ها کاسته نشده و تلاش کردند تا دوباره در سطح فوتبال اول جهان قرار گیرند.

وی افزود: خمز عملکرد مطلوبی در تیم تراکتور داشت و این تیم

## قهرمانی تیم کاتای آذربایجان شرقی در کشور

ترکیب تیم کاتای استان سهند اسلامی - مهدی حق نظری - محمد صدرا شیدزی - یحیی پیشه زاری به مربیگری احد شاهین بود. تیم کاتای آذربایجان شرقی ماه گذشته هم در مسابقات انتخابی تیم ملی کشور به مقام قهرمانی دست یافته بودند.

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** تیم کاتا آذربایجان شرقی به مقام قهرمانی مسابقات باشگاه های کشور دست یافتند.

تیم کاتای آذربایجان شرقی در قالب تیم بیمه تعاون در مسابقات سوپر لیگ کاراته کشور به مقام قهرمانی کشور دست یافتند.

### فتح چهارمین قله بلند دنیا توسط بانوی ایرانی

**«افسانه حسامی» فر موفق به صعود از قله لهوتسه چهارمین قله بلند دنیا شد.** به گزارش ایرنا، افسانه حسامی فر کوهنورد کشورمان روز گذشته موفق به صعود از قله لهوتسه چهارمین قله بلند دنیا با ارتفاع ۸۵۱۶ متر شد. رضا زارعی روز جمعه در گفت و گو با ایرنا این خبر را تایید کرد و اظهار داشت: این ششمین هشت هزار متری حسامی فر به شمار می آید. وی پیش از این نیز در بیست و هفتم فروردین ماه موفق به فتح قله آناپورنا دهمین قله بلند دنیا با ارتفاع ۸۰۹۱ متر شده بود.



رئیس فدراسیون کوهنوردی گفت: حسامی فر در تلاش است تا نام خود را به عنوان نخستین زن ایرانی فاتح ۱۴ قله هشت هزار متری به ثبت رساند. عظیم قیچی ساز تنها کوهنورد ایرانی است که توانسته با صعود به تمامی قله های ۸۰۰۰ متری به عضویت باشگاه ۸۰۰۰ متری ها در بیاید.

حسامی فر صعود به قله اورست را در کارنامه درخشان خود دارد. او به عنوان نخستین بانوی کوهنورد از جمهوری اسلامی ایران موفق به فتح قله کی - ۲ معروف به قله وحشی در پاکستان در تیر ماه سال گذشته شد.

لهوتسه با ارتفاع ۸۵۱۶ متر چهارمین قله مرتفع جهان است که در مرز تبت (چین) و نپال قرار دارد. این قله از طریق گردنه جنوبی به اورست متصل است.



**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** بهترین گلزن تراکتور در لیگ برتر گفت: از نتیجه این تیم برابر استقلال شوکه شدم.

محمد ابراهیمی اظهار داشت: به دلیل اسباب کشی و منتقل شدن از تبریز به شیراز، نتوانستم بازی تراکتور با استقلال را نگاه کنم و نمی توانم در مورد بازی نظر بدهم و الان هم در راه شیراز هستم، اما نتیجه بازی را که شنیدم، شوکه شده و باورم نشد. وی گفت: در مورد بازی تراکتور باید کارشناسی بشود که علتش چه بوده و چرا تراکتور محتمل چنین شکست سنگینی شده است.

ابراهیمی در مورد اینکه عباس زاده در موفق نشد رکورد گلزنی وی را بشکند، افزود: تعداد گل های زده من از عدد اعلام شده، بیشتر است؛ اما این مهم نیست و من برای رکورد و آمار به تیم تراکتور نیامده بودم و فقط برای موفقیت تراکتور مهم بود.

وی متذکر شد: نمی دانم سیاست باشگاه چه است، اما امیدوارم عباس زاده سال بعد هم در تیم تراکتور باشد و بتواند رکورد من و دیگر رکورد های گلزنی را جابه جا کند.

مهاجم محبوب بین هواداران تراکتور در مورد سفرش به شیراز خاطرنشان کرد: برای یک موضوع کاری به شیراز بازگشتم، اما بین تبریز و شیراز در رفت و آمد بوده و ارتباطم با تبریز قطع نخواهد شد.

**عصر آزادی / سرویس ورزشی:** اولین دوره رقابت های بسکتبال ۳ و ۳ پیشکسوتان با حضور ۵ تیم برگزار شد.

در این رقابت ها ۱۰ مسابقه به صورت دوره ای در سالن آقدمی به انجام رسید و در انتها تیم های پیشکسوتان تبریز، برق و مردان طلایی عناوین اول تا سوم را بدست آوردند.

تیم های مدرن آذرشهر و سهند نیز در رده های چهارم و پنجم قرار گرفتند. جمعی از پیشکسوتان در جریان برگزاری رقابت ها حضور داشتند و در انتها از منوچهر ناصرزاده، عباس دلیراکبری، فرهنگ ارغوانی، مسعود روحی، پویا کفشدوز به عنوان نماینده داروان و بابک دهقان پور به عنوان نماینده کمیته ۳ و ۳ تجلیل به عمل آمد.

این رقابت ها با یاد و خاطره مرحوم رضا دلیراکبری برگزار شد.

### اولین دوره مسابقات بسکتبال

### ۳ و ۳ پیشکسوتان برگزار شد

