

# نقش ورزش در یادگیری

نقش ورزش در یادگیری و تأثیرات مثبت آن بر سلامت جسم، روح، روان، حافظه، تمرکز و انگیزه بر کسی پوشیده نیست. بهره گرفتن از فواید ورزش تنها به دوران مدرسه و تحصیل محدود نمی‌شود، همه‌ی انسان‌ها باید برای بهره بردن از نتایج مثبت ورزش، آن را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانند چراکه تأثیرات مفید و اثربخش آن در شغل و زندگی افراد نیز می‌تواند مفید واقع شود و موفقیت‌های زیادی برای افراد به ارمغان آورد.

## نقش ورزش در یادگیری و بهبود سه بخش اصلی

- ذهن انسان را آماده می‌کند تا توجه، تمرکز و انگیزه‌ی فرد را بالا ببرد،
  - سلول‌های لازم برای ورود اطلاعات جدید را آماده می‌کند،
- به مغز کمک می‌کند تا برای حفظ اطلاعات و یادگیری مطالب جدید آماده شود

## ورزش و اثرات آن روی سلامت روحی و روانی

ورزش می‌تواند سلامت روانی افراد را بهبود بخشد، ورزش می‌تواند بهترین دفاع در برابر بسیاری از مسائل و مشکلات پیرامون بهداشت روانی و روحی فرد باشد. دانش‌آموزان و دانشجویان در کلاس درس و زندگی خود ممکن است با استرس‌های شدیدی روبرو باشند. این استرس‌ها می‌توانند از عواملی مانند نداشتن رابطه‌ی درست با همسالان، اضافه‌وزن، نمرات کم، مشکلات خانوادگی، مشکلات روحی، مشکلات اقتصادی و مالی و ... نشأت بگیرند که ورزش می‌تواند این استرس‌ها را کنترل کرده و به‌مرور زمان آن‌ها را کاهش دهد به‌طوری‌که فرد بتواند بین زندگی و تحصیل خود تعادل ایجاد کند.

درواقع فعالیت بدنی یک روش طبیعی برای جلوگیری از پیامدهای منفی استرس است که می‌تواند اثرات استرس‌زای مزمن را از بین ببرد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی و ورزش را در زندگی خود گنجانده‌اند از نظر اجتماعی نیز فعال هستند و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند که این امر موجب برقراری ارتباط اجتماعی مثبت در افراد به‌خصوص دانش‌آموزان و دانشجویان می‌شود.

زمانی که فرد به فعالیت بدنی مشغول است، میزان اکسیژن راه‌یافته به مغز نیز افزایش می‌یابد و این امر موجب می‌شود توانایی فرد در تمرکز، یادگیری و به یاد آوردن آموخته‌های قبلی بیشتر شود. اگر بخواهیم از لحاظ علمی این موضوع را بررسی کنیم باید بگوییم افزایش اکسیژن مغز باعث زنده ماندن نورون‌ها در مناطقی از مغز می‌شود که وظیفه‌ی یادگیری، حافظه و تفکر را بر عهده دارند که این عوامل مؤلفه‌های مهمی در پیشرفت تحصیلی افراد هستند.

## ورزش و تأثیر آن روی سلامت جسمی

این نقطه برای همه انسان‌ها ثابت شده است که ورزش کردن تأثیر بسیار خوب و مستقیمی روی سلامت جسمی و فیزیکی افراد دارد. ورزش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و عروقی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد و در مقابل طول عمر افراد را افزایش می‌دهد از این‌رو تأثیرات مثبتی که ورزش روی جسم انسان می‌گذارد غیرقابل انکار است.

افرادی که روزانه حتی به مدت کم نیز ورزش می‌کنند نسبت به دیگر افراد از سلامتی بیشتری برخوردارند. سلامتی می‌تواند بدن انسان را برای یادگیری آماده سازد چراکه وقتی ما بدن سالمی داریم بهتر و راحت‌تر می‌توانیم مطالعه و یادگیری داشته باشیم. اگر از لحاظ علمی به این قضیه نگاه کنیم هنگامی که ما ورزش می‌کنیم و بدن ما فعال می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد. اکسیژن بیشتر می‌تواند برای کل بدن مفید واقع شود و از لحاظ فیزیکی بدن را شاداب و سرحال کرده و آماده‌ی یادگیری کند

زمانی که دانش آموزان و دانشجویان مشغول فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی می‌شوند یاد می‌گیرند تا با دوستان و همسالان خود ارتباط بهتری داشته باشند، مشکلات خود را با آن‌ها به راحتی حل و فصل کنند و تمامی این عوامل موجب می‌شود تا فرد اعتماد به نفس بالایی در اجتماع به دست آورد، این اعتماد به نفس در تحصیلات او نیز بسیار مفید و مؤثر خواهد بود

### تأثیرات مثبت ورزش روی افراد

- افزایش شادابی و نشاط و سرحالی در کلاس درس
  - افزایش تمرکز و دقت
  - افزایش قدرت یادگیری
- افزایش قدرت به یادآوری مطالب و آموخته‌های قبلی
  - افزایش خلاقیت
  - افزایش اعتماد به نفس
- بهبود روابط اجتماعی و رفتار مناسب با همسالان، استاد و خانواده
  - داشتن بدنی سالم
  - بهبود قدرت تفکر و استدلال
  - کاهش درگیری بین همسالان
  - کاهش استرس، اضطراب و افسردگی
- توصیه می‌شود هر روز قبل از انجام مطالعه و درس خواندن مدت کوتاهی حداقل ۱۵ دقیقه به ورزش کردن بپردازید