

اثر خستگی جسمانی بر تعادل دانش آموزان

سیده فاطمه موسوی

۱. دبیر اداره آموزش و پرورش مهر- فوق لیسانس مدیریت منابع انسانی گرایش مدیریت استراتژیک
موسسه آموزش عالی پارس مهر، گروه علوم تربیتی، ایران faramarzi1401@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: هدف این مقاله مشخص کردن نحوه تنظیم تعادل (یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی) و بازی‌های مرتبط با آن برای دانش آموزان است. مربی تربیت‌بدنی قبل از ورود به کلاس باید فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را سازمان‌دهی کند و بر مبنای اهداف تربیت‌بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و ... باید به‌گونه‌ای عمل کنند که بهترین و بیشترین بازده نصیب دانش‌آموز شود.

مواد و روشها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهاد کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه‌ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه‌ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و ... و آموخته‌های محقق استفاده شده است.

یافته‌ها: از نظر این پژوهش تحقق اهداف متعالی آموزش و پرورش و لزوم توجه به روحیات و ویژگی‌های نسل دانش‌آموز ایجاب می‌کند که اداره امور مدارس مبتنی بر افزایش قدرت تصمیم‌گیری استقلال نسبی انعطاف‌پذیری و روش‌های غیر متمرکز و مشارکت‌جویانه باشد تا بتواند فضای عمومی ساعت ورزش را پویا پرنشاط و فعال نموده و توانمندی‌ها و خلاقیت‌های دانش‌آموزان را به خوبی شکوفا و متجلی سازد.

نتیجه‌گیری: از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می‌شود که معیارهای به‌کارگرفته شده برای ورزش در هر رشته ورزشی باید اختصاص به آن ورزش داشته باشند؛ ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت‌های پیچیده مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگی، چالاک‌گری، درست عمل کردن، درست تصمیم‌گرفتن و ... را تقویت می‌کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تاثیر مثبت می‌گذارد. فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می‌تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی باعث بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کارودرس، حضور به موقع در محل کار و درس، بالا رفتن شخصیت انسانی و عدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می‌شود یک دانش‌آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد.

واژگان کلیدی: ورزش، مربی، فعالیت، خستگی، دانش‌آموزان.

مقدمه

خستگی بدنی و روحی برای انسان، حالتی آزار دهنده است که تقریباً تمام توان و انرژی وی را تحت تاثیر قرار داده و از کارایی افراد می‌کاهد [۱]. و در تعریف آن گفته شده: "خستگی^۱ کاهش توانایی انجام دادن کار است، خواه کار بدنی باشد یا ذهنی. خستگی، آسیب دیدن عمل دستگاههای حسی، عصبی، یا عضلانی که در نتیجه انگیزش و فعالیت مداوم پیدا می‌شود [۲]. خستگی، بی‌زاری و سیری است که یک احساس بدنی خاص می‌باشد عصبانیت ۲ حالت تنش درونی، بی‌آرامی، و حساسیت فوق العاده را می‌گویند [۳]. خستگی اعصاب یک بیماری کنشی است که با احساس ضعف و کاهش فعالیت بدنی و ذهنی مشخص می‌شود [۴]. بیماری‌ای عصبی است که شخص مبتلا دائماً از ضعف و خستگی بدنی و ذهنی، احساس سنگینی در سر، ضعف حافظه و دیگر عوارض شکایت می‌کند. البته این احساس نتیجه فعالیت عضلانی و ذهنی نیست بلکه یک نوع خستگی خیالی است که در اثر اضطراب روانی پیدا می‌شود [۵]."

روش پژوهش

روش پژوهش در این مطالعه از نظر ماهیت، کیفی و از نقطه نظر، شیوه‌ی گردآوری اطلاعات، از نوع کتابخانه‌ای-اسنادی است. روند انجام پژوهش نخست با مراجعه به منابع معتبر و مرتبط داخلی و خارجی در زمینه‌ی موضوع پژوهش انجام گرفت. پس از آن، ضمن بررسی محورهای اساسی، کلیدواژه‌ها و مفاهیم بنیادی آن گزیده شدند؛ و در ادامه به جایگاه و ارتباط مفاهیم پرداخته شد. این روش تحقیق از نوع روش تحقیق نظری است که با روش تحلیل محتوا و با رویکرد کیفی انجام گرفته است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، فیشهای برداشت شده از کتب گوناگون و از طریق مطالعه کتابخانه‌ای بوده است. قلمرو تحقیق، کلیه منابع اصلی و دست اول و همچنین منابعی بوده است که دیگران به صورت نقد در خصوص آنها تدوین نموده و به زبان‌های انگلیسی و فارسی بوده است. در این مورد محقق به سراغ منابع اولیه و وکتاب‌ها، آثار و نوشته‌های دست اولی که به طور مستقیم و غیر مستقیم به موضوع اشاره نموده رفته است. بر اساس تحلیل منابع، یافته‌های پژوهش را ارائه داده است و در نهایت این یافته‌ها را مورد بحث قرار داده است. شیوه انتخاب منابع که مبنا تحلیل قرار گرفته است، عمدتاً اصالت منبع، موثق بودن و مرجعیت نویسنده یا نویسندگان بوده است. همچنین قابلیت دسترسی به منابع نیز وجهه نظر قرار گرفته است. روش تحقیق به منظور وصول به اهداف، روش توصیفی-تحلیلی است که در آن ضمن توصیف اطلاعات جمع‌آوری شده، اطلاعات نیز مورد تحلیل قرار گرفته است. گردآوری اطلاعات با روش کتابخانه‌ای صورت گرفته است. در این روش اطلاعاتی گردآوری می‌شود که به لحاظ ماهیت کیفی اند و در کتابخانه نگهداری می‌شوند. منابع کتابخانه‌ای مورد استفاده عبارتند از کتاب، مقاله و دیگر آثار مکتوب اعم از کاغذی و الکترونیکی و بخشی از گردآوری اطلاعات در روش مذکور از طریق فیش نویسی صورت گرفته است. در شیوه پردازش اطلاعات عمدتاً از استنتاج یا استدلال استفاده شده است. برای سازماندهی هرچه بهتر تحقیق بر اساس سوالات اصلی و فرعی، ابتدا مفهوم شناسی موضوع و سپس تحلیل محتوا مورد بحث قرار می‌گیرد و در پایان به جمع‌بندی و نتیجه‌گیری بحث می‌پردازیم.

مبانی نظری**فعالیت‌های جسمی**

بخش اعظمی از فعالیت‌ها و کارهایی که به آن مشغولیم به وسیله عمل اعضا و جوارح برپایه عوامل ظاهری و بیرونی انجام می‌گیرد. ارتباطاتی که با دیگر افراد برقرار می‌سازیم نیز همگی به وسیله اندام‌های بدنمان انجام می‌شود. پس می‌توان گفت: تمامی اعمالی که به وسیله اندام‌ها و اعضای بدن انجام می‌شوند، تا حدّی با انجام فعالیت‌های ورزشی‌ای که دانش آموز در طول ساعات بازی به آن مشغول است، بهبود می‌یابد [۶]. در وهله نخست باید به این نکته توجه شود که ما کارهایی را به کامل‌ترین وجه و در

¹ Fatigue² Nervousness

کوتاه ترین مدت ممکن، انجام می دهیم که خودانگیخته و خودجوش باشند و برآمده از اراده و خواستمان. دانش آموز هم، در خلال ساعاتی که به بازی مشغول است همین وضعیت را دارد؛ دل و جانش و شش دانگ حواسش متوجه عملی است که هنگام بازی کردن انجام می دهد [۷]. واقعا فردی که هیچ کاری را به خواست خود انجام نمی دهد و تنها به کاری مشغول می شود که به او امر می کنند، موجودی بیچاره است. او مهارت استفاده مفید از چشم ها و اندامش را تنها از طریق انجام اعمال اختیاری و ورزش می تواند فراگیرد. باید خودش هدفش را؛ سسد ۹ انتخاب کند و به آن نایل گردد. او سعی می کند و سعی، تلاش پشت تلاش، روزها در پی روزها، تا این که بر مشکلات خود و نافرمانی و نابسامانی اندام های بدنش فائق می گردد. بندبند مفاصل و عضلاتش را به فعالیت و همکاری می خواند، تا این که همگی مطیع و فرمانبردار خواست آقا و سرور خود می گردند و اندامش با انجام حرکات ورزشی، نرم و انعطاف پذیر می شوند، همان گونه که اندام یک ورزشکار، با روغن، نرم و انعطاف پذیر می شود [۸]. بنابراین، او نخست، چابکی و مهارت لازم در فعالیت های جسمانی را کسب می کند و در مرحله دوم که اهمیت آن از نخستین کم تر نیست، به دست آوردن اعتماد به نفس نسبت به توانایی خویش است. با دانستن این که او قادر است به اهدافی که دارد، برسد، به یک نوع آرامش و آسودگی خاطر می رسد که شبیه تصویری خیالی از صحنه جارو کردن یک محل و پراکندن خاک اره در فضایی است که ورزشکار یا بازیگری در حال نمایش توانایی ها و ظرافت های بدن خود می باشد [۹].

رهایی از خستگی ها

بسیار پسندیده است که بعضی وقت ها انسان، خود را آزاد و رها از هر قید و بندی احساس کند و بتواند بگوید: «من این کار را انجام می دهم؛ چون انجام دادن این کار را درست تشخیص می دهم»، «با تفکر و تأملی که قبلا انجام دادم این را انتخاب کردم»، «با توجه به وضع روحی کنونی ام، این کار را کردم»، که تمامی این اعمال، موجب می شود که توانایی های ذاتی و درونی فرد، فرصت تجلی و آشکار شدن پیدا کنند [۱۰]. علاوه بر مواردی که به آنها پرداختیم، تنوع و تغییر در نوع کار با روحیات انسان، بیشتر سازگار است. هنگامی که به نظر می رسد فکر و جسممان با انجام یک کار ثابت، بیش از حد خسته شده است، جانشین کردن کاری دیگر به جای آن، باعث می شود که احساس کنیم زندگی جدیدی به ما بخشیده شده است و چنان احساس تازگی و شادابی می کنیم که گویا قبل از این، هیچ گاه کار طاقت فرسای نداشتیم [۱۱]. به خاطر تمام این دلیل هاست که ما مایلیم از مزیت گران بهای فراغت، بهره بجوییم و زمانی از ساعات جاری روز را به این موضوع اختصاص دهیم. در بین اوقات روزانه، باید زمانی معین قرار داده شود که با رسیدن آن زمان، دست از کار کشیده و لوازم کار را زمین گزارده و مشغول به ورزش شویم، که البته ممکن است این ورزش، کم تحرک تر از کاری که قبلا انجام می دادیم نباشد [۱۲].

اهداف کسب تعادل

۱. اهداف حیطة شناختی:
 - آشنایی با چگونگی حفظ تعادل، هنگام حرکات و وضعیتهای مختلف بدن؛
 - آشنایی با برخی از تمرینات تعادلی [۱۳].
۲. اهداف حیطة مهارتی:
 - کسب توانایی انجام دادن برخی تمرینات تعادلی؛
 - مهارت در حفظ تعادل هنگام حرکات و وضعیتهای مختلف بدن.
۳. اهداف حیطة نگرشی:
 - علاقه‌مندی به انجام تمرینات تعادلی؛
 - توجه به وضعیت تعادل خود هنگام انجام حرکات و وضعیتهای مختلف بدن؛
 - علاقه‌مندی به اعضای گروه و همکاری با آنان [۱۴]

آسم علل اصلی خستگی در ورزش

شایع ترین اختلال در دستگاه تنفسی آسم است. تنگی نفس، سرفه عطسه و احساس تنگی یا فشردگی در سینه از نشانه های آسم کودکان است. حمله های آسمی ممکن است در هوای خیلی سرد، رطوبت زیاد، هوای آلوده تمرینات بدنی شدید، خستگی و اضطراب روی دهد. علت احتمالی حمله آسم در اثر تمرین؛ گرم نکردن بدن، وضعیت جوی، تمرین تناوبی (اینتروال) در مقابل تمرین تداومی و مصرف داروها قبل از تمرین بستگی دارد [۱۵]. کودکان مبتلا به بیماری های شدید تنفسی نمی توانند در بازیهای گروهی و پرتحرک و قدرتی که اختلال تنفسی را تشدید می نماید شرکت کنند و باید به فعالیت های دیگری هدایت شوند [۱۶]. این کودکان به به افزایش قدرت بویژه تقویت عضلات شکم و قفسه سینه نیاز دارند. کودکانی که در کلاس دچار مشکل تنفسی می شوند باید در وضعیت راست و مستقیم قرار گرفته، شانه ها را شل و راحت کنند و مقداری مایع بنوشند. شنا در آب سرد برای این کودکان مناسب نیست. تمرینات تنفسی و تنفس عمیق برای کودکان آسمی مفید است و آنها باید در فعالیت های ملایم و با فواصل استراحت مناسب شرکت کنند [۱۷].

عوامل مؤثر در نشاط دانش آموزان و جلوگیری از خستگی در ورزش

وضعیت فیزیکی زمین ورزش:

یکی از عوامل مؤثر در نشاط دانش آموزان و جلوگیری از خستگی وضعیت فیزیکی زمین ورزش می باشد. فضای فیزیکی شامل رنگ، تور، چینش نیمکت های کنار زمین ورزش، تهویه و تعداد دانش آموزان است [۱۸].

الف) رنگ:

مطالعات و تحقیقات دانشمندان نشان می دهد رنگ ها همان گونه که بر روح و روان آدمی تأثیرات گوناگونی به جای می گذارند، جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می دهند. محققان بر این باورند که هر یک از رنگ ها فواید خاص درمانی محسوسی برای بدن انسان دارند و در این باره گزارش های متعددی مبنی بر استفاده های موفقیت آمیز از رنگ در درمان بسیاری از بیماری های فیزیکی دریافت کرده اند. برخی از دانشمندان حتی معتقدند تمایل ناخودآگاه ما به یک یا چند رنگ خاص می تواند نشانه ای از نیازهای بدن ما در جهت ترمیم خود باشد. اطلاع از خواص درمانی مختلفی که به هر یک از رنگ ها نسبت داده شده است می تواند کمک شایانی به انتخاب صحیح آنها هنگام تهیه لوازم و طراحی دکوراسیون فضاهای مختلف سالن ورزش باشد [۱۹]. به عنوان مثال رنگ نارنجی گرم و صمیمی است. نارنجی پرتوهای شادی آفرینی از خود ساطع می کند که موجب رفع خستگی است. یا رنگ سبز که انرژی زا و آرامش بخش است به طوری که اضطراب را از انسان دور می کند و موجب رفع تنش و گرفتگی های عضلانی می شود. به خصوص این که سبز رنگی ایده آل برای فضاهایی است که در آنها تمرکز و آرامش مورد نیاز است [۲۰].

ب) چینش نیمکت ها کنار زمین ورزش:

برای ارتباط و تعامل بیشتر دانش آموزان با یکدیگر و همچنین ارتباط مؤثر و چهره به چهره مربی با دانش آموزان می بایست نیمکت ها کنار زمین ورزش طوری چینش شوند که این مهم محقق گردد. علمای تعلیم و تربیت بهترین روش چینش صندلی ها را به صورت دایره ای یا «U» شکل در کنار زمین پیشنهاد می کنند، خصوصاً در تمرینهایی که نیاز به بحث و بررسی، فعالیت های گروهی می باشد. در این صورت تعامل و ارتباط به شکل صحیح انجام پذیر خواهد بود. این امر باعث می گردد تمامی دانش آموزان درگیر آن فعالیت شوند و حالت انفعالی و خستگی در آنها به وجود نیاید [۲۱].

ج) تهویه سالن ورزش و تعداد دانش آموزان:

تهویه هوا باعث می شود به صورت مستمر هوای تازه و پر اکسیژن در سالن ورزش در جریان باشد و تنفس راحت تر انجام گردد، در نتیجه نشاط و سرزندگی به وجود می آید و حالت رخوت و کسالت از دانش آموزان دور می شود، ضمن آن که تعداد دانش آموزان باید به خصوص نسبت به مساحت و فضای موجود سالن ورزش متناسب باشد [۲۲].

ابزار تشویق:

تشویق جلوه ای از تحسین و تقدیر و نوعی تأیید برای فرداست، در سایه آن شوقی در آدمی پدید می آید که به رفتاری معین اقدام کرده و آن را مکرر می سازد [۲۳]. به طور کلی در تعریف تشویق می توان گفت: تشویق عامل وادار کننده است که به انسان نیرو و انرژی می دهد، شخصی که تشویق می شود از کار و زحمت خود احساس رضایت و خشنودی می کند و این رضایت خاطر است که جلوی خستگی و بی میلی او را می گیرد [۲۴]. تشویق و تحسین مایه تقویت روح است و حس اعتماد را در فرد به وجود آورده و استعداد های فرد رشد کرده و توان درونی اش به فعلیت درمی آید [۲۵]. حاصل تشویق ممکن است فایده ای برای آدمی نداشته باشد، ولی همین خودپسندی فرد را امتناع می کند و به او اطمینان می دهد که عملش عاقلانه و مورد تأیید بوده است در نتیجه موجب دلگرمی و نشاط او می شود [۲۶].

خواب کافی دانش آموزان در اوقات قبل از ورود به سالن ورزش:

خواب از جایگاه بسیار مهمی در زندگی ما برخوردار است. خوابیدن مثل تغذیه کار غریزی است و هر یک از این دو جزئی از غریزه بقاء است. اهمیت استثنائی خواب علیرغم این که ما به آن بی توجه هستیم، از هر زاویه ای که آن را مورد بررسی قرار دهیم و از هر جنبه زندگی که به آن مربوط می شود بنگریم، یک واقعیت است. خواب ناکافی از جهت های مختلف بر انسان عواقب سوء می گذارد [۲۷]. از نظر جسمی در صورت بی خوابی، بیماری های مزمن نیز گسترش می یابد، تغییراتی نیز در فرمول خون به وجود می آید که در درازمدت سبب پیدایش کم خونی می گردد و حالت کسالت همراه با خستگی دایمی و فزاینده و یک حالت تنبلی که به خوبی نمی توان آن را توجیه کرد، تولید می کند. علاوه بر این بد خوابی نه تنها باعث خستگی می گردد، بلکه نیروی جسمی را نیز کاهش داده و عمل گوارش را مشکل تر و کندتر می سازد و عملکرد حواس نیز مختل می شود [۲۸]. دانش آموزانی که خواب کافی نداشته باشند، عصبی، نگران، ناپایدار و سپس مضطرب شده و از مرحله روانی شدید به مرحله کوفتگی و خستگی می رسند. مسلماً در این بد خوابی ها، دوره های طبیعی و بیولوژیک همراه، با تناوب هایی از شدت و ضعف نیز وجود دارد، ولی چون خواب از کیفیت و کمیت بدی برخوردار است آنها را تشدید کرده و از گاهی کوه می سازد. شخص کم خواب دائماً دچار ناراحتی روانی می شود. چنین فردی خصایص بسیار با ارزش خود یعنی دوراندیشی را از دست می دهد. بر اثر بی خوابی روزبه روز بر افسردگی کودکان افزوده می شود و مشکلات دیگری در این زمینه عارض آنها می گردد، از جمله کم اشتها، ضعف انرژی، مشکلات روحی، کناره جویی از دوستان و فعالیت ها، احساس بی ارزش بودن و اندوهگینی می کنند [۲۹]. همچنین اهمیت دادن به هدف در آموزش و تقویت انگیزه درونی از جمله عوامل ایجاد نشاط در دانش آموزان است. دمای سالن ورزش، شاد بودن مربی و کارکنان سالن ورزشی، عدم استفاده از تنبیه بدنی، استفاده از موزیک های ملایم و مناسب، محبت به تمام دانش آموزان، شرکت تعاونی فعال سالن ورزش و... همگی می تواند در جای خود به جذابیت سالن ورزش کمک نماید [۲۱].

عوامل خستگی در ساعت درس تربیت بدنی

- ✚ نداشتن برنامه و طرح مشخص برای یک جلسه آموزشی ورزش.
- ✚ ناهماهنگی مربی و کادر مدرسه در تنبیه و تشویق دانش آموزان و این که ممکن است از برخوردهای محبت آمیز یا تشویق و تنبیه و روش ورزش مربی، سوء استفاده کنند.
- ✚ این نگرش که بیش از اندازه فعالیت می کند و کسی قدرش را نمی داند.
- ✚ داشتن این نگرش که کار وی مهم، مفید و موثر نیست و نتیجه ای مشهود در دانش آموز ندارد.
- ✚ داشتن این نگرش که تاثیر کار مربی در سطح جامعه چندان مشهود نیست.
- ✚ مشکلات شخصی مربی مربوط به خارج مدرسه، مانند داشتن فرزند کوچک، استراحت ناکافی، مشکلات احتمالی مادی، مشکلات جسمی.

انتقال ناخواسته (احتمالی) مشکلات شخصی و عصبانیت‌ها به کلاس درس توسط مربی. استفاده از یک ورزش یکنواخت مانند سخنرانی صرف که دانش‌آموزان به صورت کامل شنونده و منفعل خواهند بود. عدم استفاده نکردن از وسایل کمک آموزشی در ورزش [۱۶]. حساسیت و تاکید مربی به انضباط خشک ورزش دانش‌آموزان، که ابتدا به کسالت دانش‌آموز و سپس مربی منجر خواهد شد.

عدم رضایت شغلی مربی. حساسیت بیش از حد مربی به جنب و جوش دانش‌آموزان و رعایت مقررات ورزش و درگیری‌های احتمالی پس از آن. اختصاص اوقات ورزش و ورزش به رسیدگی به درگیری‌های خود با دانش‌آموزان، و دانش‌آموزان با یکدیگر. [۱۲]. خستگی مربی مربوط به دانش‌آموزان، کلاس و محتوای ورزش. بی‌توجهی دانش‌آموزان به ورزش در اثر درگیری‌های احتمالی بین خود. بی‌توجهی دانش‌آموزان به ورزش مربی به دلیل امتحان یا پرسش ساعت پیش یا بعد. آلودگی هوای ورزش، بیماری‌های واگیردار، گردو خاک در ورزش و ورزش. خستگی دانش‌آموزان در ساعات آخر و مربی مجبور است مکرراً توجه آنان را به کلاس و ورزش جلب نماید [۱۷]. خستگی دانش‌آموزان به دلایل متعدد مانند مسابقات ساعت پیش، عدم استراحت و خواب کافی در منزل. آمادگی نداشتن دانش‌آموزان برای پاسخگویی یا امتحان و مقاومت و چانه زنی در برابر پرسش یا ارزشیابی مربی [۲۳]. وجود دانش‌آموزان بی‌انضباط، بی‌نظم، مزه‌پران، متلک‌گو، و مخمل‌نظم ورزش که مربی را مجبور به تذکرات مکرر خواهد کرد. گاهی علل بی‌نظمی در ورزش ناشی از خود دانش‌آموز است. برخی از این علل عبارتند از:

- ناراحتی‌های جسمی، روحی و روانی

- نداشتن علاقه و انگیزه

- سر درگم بودن و بی‌اعتنایی به انتظارات مربی و قوانین و مقررات مدرسه و ورزش

- نداشتن برنامه مشخص مطالعه

- کم‌خوابی و خستگی مفرط

- انجام ندادن تکالیف خود

- تغذیه نامناسب

- ناامیدی احتمالی به آینده

- استقلال‌طلبی و مقابله با اقتدار مربی [۲۵]

یا دیگری جمعی (گروهی):

اگر شاگردان فعالانه در درس مشارکت داشته باشند، بهترین یادگیری را خواهند داشت. بنا به گزارش محققان، فعالیت شاگردان در گروه‌های کوچک، صرف نظر از موضوع درسی، سبب می‌شود آنچه را که آموخته‌اند، بهتر یاد بگیرند و مدت طولانی‌تری به یاد داشته باشند [۳]. شاگردانی که به صورت گروهی تشریح مساعی می‌کنند، از کلاس‌های خود رضایت بیشتری دارند. به ورزش گروهی اسامی متفاوتی داده شده است. برای مثال: یادگیری جمعی، یادگیری مشارکتی، انجمن‌های یادگیری، یادگیری متقابل، یادگیری تیمی، دایر‌های مطالعاتی، گروه‌های مطالعاتی و گروه‌های کاری. به طور کلی سه نوع گروه کاری وجود دارد: گروه‌های یادگیری غیر رسمی؛ گروه‌های یادگیری رسمی؛ تیم‌های مطالعاتی [۲۹].

۱) گروههای یادگیری غیر رسمی

به گروهی ویژه و موقت از شاگردان در یک جلسه ی درسی گویند. برای مثال، این گروه را می توان به این شکل تشکیل داد. ابتدا از شاگردان بخواهید به سمت فرد کناری خود رو کنند و در مورد سؤالی که شما پرسیده اید، دو دقیقه بحث کنند. می توانید این گروه های کوچک را برای پی بردن به این که آیا آنها متوجه درس شده اند یا نه، یا برای اینکه فرصتی بدهید تا آنچه را که آموخته اند به کار گیرند و یا برای اینکه ورزش از یکنواختی درآید، به هر تعدادی در هر زمان، از جلسه ورزش تشکیل دهید [۲۰].

۲) گروههای یادگیری رسمی

به گروههایی اطلاق می شود که برای انجام نوعی فعالیت خاص تشکیل می شوند؛ مثلاً انجام آزمایش در آزمایشگاه، نوشتن گزارش و انجام یک پروژه. این گروهها می توانند کار خود را در یک جلسه ی کلاسی و یا در طول چند هفته انجام دهند. به طور کلی، دانش آموزان با هم کار می کنند تا کار به پایان برسد و به نتیجه ی کار آنها نمره داده می شود [۱۰].

۳) تیم های مطالعاتی

گروههایی هستند که برای بلند مدت تشکیل می شوند (معمولاً در کل واحد ورزش و در طول ترم). اعضای آنها ثابت اند و اولین مسئولیت آنها پشتیبانی، تشویق و کمک به افراد داخل گروه برای اجرای تکالیف ورزش است. چنانچه فردی در یکی از جلسات غیبت داشت، او را از ورزش و تکالیف مربوطه مطلع می سازند. هر قدر کلاس شلوغ تر و موضوع ورزش پیچیده تر باشد، این گروههای مطالعاتی با ارزشتر خواهند بود [۶].

تاثیر ورزش در رشد پرورش اخلاقی دانش آموزان

جنبه اخلاقی ورزش جهت دادن به تمایلات و انگیزه های کودک و نوجوانان است تا بتوان از این طریق او را در مسیر صحیح هدایت قرار داد. اعمال و خواسته های دانش آموزان تحت تاثیر نیازهای زیستی و غریزی و بازی قرار دارد به این ترتیب بازی، میدان تمرینی برای ارزش گذاری و جهت گیری تمام رغبت ها، هیجان ها و عواطف و گرایش های فطری دانش آموزان است و آنها مفاهیم نوع دوستی، تعاون، ایثار، صبر، استقامت را به طور ناخودآگاه می آموزند [۱]. موقعیت لذت ناشی از بازی و ورزش معانی ارزش های اخلاقی، هماهنگی و ارتباط برقرار می کنند این ارتباط بین ورزش و لذت پل است تا دانش آموزان را در زندگی فردی معتقد و مفید به اصول اخلاقی بار آورد [۸]. در تامین سلامت و تندرستی منظور کردن ورزش و فعالیت های جسمانی به عنوان یک ضرورت در برنامه های روزمره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت آموزشی مدارس می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و تامین سلامت جسم و روح دانش آموزان باشد. براساس نتایج تحقیقات حدود ۷۰ درصد از دانش آموزان مدارس کشور بخاطر عدم تحرک دچار ناهنجاری های ساختار قامتی، زانوی پیرانتری، کتف کج و اضافه وزن می باشند. ورزش، سلامتی، شادابی [۱۱]. سلامت هر فردی تحت تاثیر عوامل گوناگون چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی سبک زندگی است در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد و ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی، فشار خون و غیره نقش مهمی را ایفا می کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سالهای اخیر سعی شده به برنامه های ورزشی نگاهی ویژه ای شود زیرا ورزش نه تنها فایده جسمانی با خود به همراه می آورد بلکه می تواند فواید روانشناختی بسیاری برای دانش آموزان داشته باشد کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است. آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیانی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد اجتماعی را تضمین می کند. دانش آموزی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد چنین فردی از بیماری و نارسایی ها و

نواقص جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت از ویژگی‌های چنین دانش‌آموزی است [۱۹]. ورزش از سال ۱۳۰۶ وارد نظام آموزشی کشور ما شده است یعنی این درس قدمتی ۸۰ ساله دارد پیشینه ای که هر روز بیشتر از روز قبل به دست فراموشی سپرده می شود. استاندارد های جهانی می گویند اختصاص روزی ۲ ساعت به ورزش در مدارس ضروری است. دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می شود دانش آموزان پسر غالباً این شکل را بابازی کردن در خیابانها و ورزشگاهها (غالباً فوتبال) حل می کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازمست در مدارس دخترانه ساعتهای بیشتری برای تمرینات بدنی منظور گردد. ایاک والضر و الکسلفانها یمنعان حظک من الدنيا والا خره بیرهیزید از بی حوصلگی و کسالت که این دوتو را از دنیا و آخرت محروم می کنند. یک دانش آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خودبه موانع بسیاری بر می خورد [۲۱]. افسردگی، بی حوصلگی، احساس خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانایی در یادگیری مطالب بسیاریعوامل دیگری می تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش آموز باشد. اماورزش همان طور که سد محکمی در برابر فسادو تباهی واعتیاد جوانان ونوجوانان است میتواندعاملی تاثیر گزار در رفع موانع تحصیلی یاد شده باشد. فعالیت بدنی یا ورزشباعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاههای بدن (قلب و عروقی) را بیشترمیکنند مغز وذهن انسان نیزاز این امر مستثناء نیست. با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعاتیدر روز تمامی تخلیلات، احساسات خستگی و بی حوصلگی وضعف به اندازه قابل توجهی رفع میشود و همین امر می تواند به درک بهتر مطالب برای دانش آموزان کمک کند. ورزشهای گروهی می تواند علاوه برموارد ذکر شده تاثیر به سزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد [۲۴]. دانش آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوبتر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریعتر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش آموزان باروحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. دانش آموز ورزشکار از میادین ورزشی ازمربیان خود و از روح ورزش خصلت هایی فرا می گیرد که شاید دررفتار و کردار دیگرهمکلاسی هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت شناسی، ادب، احساس مسولیت واحترام بیشتر به بزرگتران بخصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان، این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیطهای دیگر از جمله ورزشگاه ها حضور می یابند و با شرایط مکان های دیگربه غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می شوند [۲]. اگر از قابلیت های فنی رشته های ورزشی ونیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل ومیادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت دانش آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی وتوانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند [۲۶].

بحث و نتیجه گیری

از مباحث فوق نتیجه گرفته می شود که به محض مشاهده علائم خستگی در دانش آموزان و حواس پرتی آنان، به آنها اجازه داده شود که از جای خود بلند شده، کشش عضلانی داشته، نفسی بکشند و دقایقی کوتاه آزاد باشند (در این حال تحمل برخی مزه پرانی ها به هم در جلسات اول، ضروری است و سپس عادت خواهند کرد)، اگر بدون توجه به خستگی دانش آموزان به ورزش ادامه دهیم، در واقع کاری بیهوده و بی ثمر را دنبال خواهیم کرد. وضع نکردن مقررات دست و پاگیر و خشک ساعت ورزش باعث جلوگیری از خستگی مربی و دانش آموز خواهد شد مهمتر اینکه آنها از مربی و تمرین ورزشی دلزده نخواهند شد. بعضی مربی حساسیت زیادی به جنب و جوش گریز ناپذیر شاگردان دارند و حتی تنبیه هایی را اعمال کرده و وقت گرانبهای خود را به درگیری و تنبیه در مورد مقررات خود، اختصاص می دهند.

این مطالعه نشان داد، هر مربی ورزش با بالا رفتن تجربه اش پی خواهد برد که باید به برخی کارهای ضروری در ساعت ورزش توجه نماید، بعضی اعمال را نباید انجام دهد، و خود را در ساعت ورزش برای دقایقی به جای شاگردان فرض نماید. تجربه نشان

داده مربیانی که در ساعت ورزش فعالیت و تحرک بیشتری داشته، به شغل خود علاقه و عشق می‌ورزند، هدف‌های متنوعی دارند، درگیری‌ها و جنگ اعصاب کمتری داشته باشند، دیرتر از دیگران فرسوده و شکسته خواهند شد و همیشه به عنوان فردی شاداب و با نشاط و موفق در شغل خود نزد دیگران شناخته شده‌اند.

منابع و مأخذ

- [1] Powell, D. B. (2014). Ankle work and dynamic joint stiffness in high- compared to low-arched athletes during a barefoot running task. *Human Movement Science* 34.147-156
- [2] Fakoorashid, H., & Daneshmandi, H. (2013). The effects of a 6 weeks corrective exercise program on improving flat foot and static balance in boys. *Journal of Practical Studies of Biosciences in Sport*, 1(2), 52-66. [In Persian].
- [3] Khodaveysi, H. (2019). The Effect of foot Abnormalities on Dynamic Balance in Adolescent Girls. *Research in Sport Sciences*, 99-112. [In Persian].
- [4] Babakhani, F. (2015). The effect of central body muscle fatigue on balance and endurance in women athletes. *Journal of Medical Sciences, Kurdistan University*, Volume. 20, 65-77. [In Persian].
- [5] Musavi, S. (2013). The effect of lower extremity muscle fatigue on balance in young elite athletes. *Journal of Rehabilitation, Faculty of Rehabilitation, University of Medical Sciences. Tehran*, Volume 7, Number 2, 1-7. [In Persian].
- [6] Shanbehzadeh, S. Nodehi Moghadam, A. Ehsani, F. Assessing the effect of functional fatigue and gender on dynamic control of posture. *Journal of Rehabilitation, Faculty of Rehabilitation, Tehran University of Medical Sciences*. 2015;9(5):138-143. [In Persian].
- [7] Hovanloo, F. Sadeghi, H. Montazer, M. Noruzi, H. The Effect of Aerobic and Anaerobic Functional Fatigue on Dynamic Postural Stability in Elite Young Footballers. *Journal of Movement and Exercise Science*. 2010;8(16):165-180. [In Persian].
- [8] Khoshandam, R. Norasteh, A. Rahmaninia, F. Investigating Effect of Fatigue on Balance of Athletes with Flat Foot. *Journal of Physical Therapy*. 2014;2(2):21-28. [In Persian].
- [9] Moini, F. Aghayari, A. Musavi, H. The Effect of Functional Fatigue on the Dynamic Balance of Female Students with Different Fine Arches. *Sports medicine*. 2014;6(2):131-151. . [In Persian].
- [10] Ghasemi, GH. Nadi, M. (2013). *Physical Performance Evaluation test*. Isfahan, Publishing, First Printing, 135-137. [In Persian].
- [11] Onodera, A. N. Sacco, I. C. N. Morioka, E. H. Souza, P. S. de Sá, M. R. & Amadio, A. C. (2018). What is the best method for child longitudinal plantar arch assessment and when does arch maturation occur? *The Foot*, 18(3), 142-149.
- [12] Sarshin, A. (2011). The effect of functional fatigue on dynamic postural control. *Jurnal of Biology of exercise*. Vol. 7.2, 25-35.
- [13] Ackland, T. R. Elliott, B. & Bloomfield, J. (2019). *Applied anatomy and biomechanics in sport: Human Kinetics*.
- [14] Abdoli, B. Teymuri, M. Zamani, S. Zeraatkar, M. Hovanloo, F. (2011). Relationship between longitudinal arch of the foot and some selected motor factors in students aged 11 to 14 years. *Journal of Rehabilitation Sciences*. Volume 7 No. 3 65-73. [Persian].
- [15] GHaderian, M. GHasemi, GH. (2016). Effect of rope exercises postural control, static and dynamic balance of male students with cavus foot. *Journal of Medical Sciences in Qom University*, 10, 58-68. [In Persian].

- [16] Ebrahim, M. M. (2011). Dynamic postural balance in subject with and without flat foot. *Bull. Fac. Ph. Th. Cairo Univ.* Vol. 16, No. (1), 12-7.
- [17] Hedayati, R. (2016). The need for attention in balance control of young people with flat feet. *Koomesh*, Vol. 18 No. 1, 25-34. [In Persian].
- [18] Cote K, Brunet M, Bruce M. (2015). Effects of pronated and supinated foot posture on static and dynamic posture stability. *Journal of Athletic Training*. 40(1): 41-46.
- [19] Yalfani A, Amini Semiromi E, Raeisi Z. (2015). The Effect of Musculoskeletal Abnormalities of Pes Planus, Pes Cavus and Hallux Valgus on Postural Sways during Quiet Stance, *Journal of Sport Medicine*, 7(1): 143-162. [In Persian].
- [20] Martin, R. L. & McPoil, T. G. (2015). Reliability of ankle goniometric measurements: a literature review. *Journal of the American Podiatric Medical Association*, 95(6), 564-572.
- [21] Sahrman, S. (2012). "Diagnosis and treatment of movement impairment syndromes". Elsevier Health Sciences Publication, chapter 1, P: 1-3.
- [22] Hwang W, Jang J, Huh M (2016). The effect of hip abductor fatigue on static balance and gait parameters. *Phys Ther Rehabil Sci*;5:34-9.
- [23] Corbeil, P. Blouin, J. Begin, F. Nougier, V. Teasdale, N. (2013). Perturbation of the postural control system induced by muscular fatigue. *Gait & Posture*. 18: 92–101.
- [24] Stephen, J.M. Jeffrey, A. (2011). Lower extremity fatigue increases complexity of postural control during a singlelegged stance. *J of NeuroEngineering and Rehabilitation*. 8: 43.
- [25] Vuillerme, N. Burdet, C. Isableu, B. Demetz, S. (2016). The magnitude of the effect of calf muscles fatigue on postural control during bipedal quiet standing with vision depends on the eye-visual target distance. *Gait & Posture*. 24: 166–72.
- [26] Greig, M. Walker, J.C (2017). The influence of soccer-specific fatigue on functional stability. *Journal Physical Therapy in Sport*. 8: 185–90.
- [27] Headlee, D. L. (2018). Fatigue of the plantar intrinsic foot muscles increases navicular drop. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 18, 420–425.
- [28] Shin Y, Youm C, Son M. (2013). Effects of Foot Type and Ankle Joint Fatigue Levels on the Trajectories of COP and COM during a Single-Leg Stance. *Korean Journal of Sport Biomechanics*. Vol. 23, No. 4, 335-345.
- [29] Hossein, F. Ilbeigi, S. Anbarian, M. The Effects of Fatigue on Rear Foot Angle in Normal and Pronate Individuals. 2016. *Journal of Paramedicine and Rehabilitation Sciences of Mashhad*.2016;8(3):83-92. [In Persian].