

## بررسی کیفیت و بهبود روند اجرای مسابقات ورزشی در مدارس

مجید هنرمند

کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی شیراز

---

### چکیده

تربیت بدنی و ورزش یکی از پایه های اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه بوده که به عنوان یک روش تربیتی در جهت متعادل ساختن و تکامل یافتن ابعاد وجودی انسان در زندگی او مطرح است. تربیت شهروندانی مسئول، سالم و سرزنده جزء در مدارس امکان پذیر نمی باشد، از این رو بخش مهم این تربیت بر عهده تربیت بدنی است. به این دلیل، فعالیت های جسمانی و ورزش در برنامه روزانه درسی دانش آموزان گنجانده شده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی کیفیت و بهبود روند اجرای مسابقات ورزشی در مدارس و به روش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی دانش آموزان، بر پایه قواعد مشخص و بر مبنای یک نظام تربیتی معین در داخل مدارس، منجر به فراهم آوردن زمینه های لازم در جهت نقش آفرینی این نهاد به عنوان مرکز کسب تجربه های تربیتی می شود.

**واژه های کلیدی:** تربیت بدنی، مسابقات ورزشی، مدارس، بهبود، کیفیت

---

## مقدمه

در دنیای معاصر، ورزش به عنوان پدیده‌ای موثر در همه‌ی جوامع جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت‌های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه‌های جدیدی را برای مطالعه انسان فراهم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است.

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. این تعریف با فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می‌کند. (کوشافر، ۱۳۸۱) در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاستگذاری‌ها در خدمت مکتب می‌باشد، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی‌ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله‌ایست که در کمال و تعالی انسان‌ها موثر بوده و می‌تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان‌ها که همان سیر الی‌الله است بر دارد (عزیزآبادی، ۱۳۷۳)

تمرین‌های بدنی به هرگونه فعالیت بدنی می‌گویند که باعث افزایش یا حفظ آمادگی جسمانی و سلامت کلی فرد می‌شود. تمرین‌های بدنی باعث ارتقای بسیاری از قابلیت‌ها همچون؛ قدرت عضلانی و دستگاه قلبی عروقی، مهارت‌های حرکت و کاهش وزن می‌شود. فعالیت بدنی مکرر و منظم به بهبود عملکرد دستگاه ایمنی می‌انجامد و از بروز امراض گوناگون از قبیل؛ نارسایی‌های قلبی، دیابت و چاقی پیشگیری می‌کند. فعالیت بدنی همچنین سلامت روان را ارتقاء می‌بخشد و از بروز افسردگی می‌کاهد، باعث افزایش و یا نگهداری اعتماد به نفس و حتی تقویت جاذبه جنسی فرد و یا تصور مثبت بدنی می‌شود؛ به طوری که شخص در سطح بالایی از اعتماد به نفس نسبت به خود قرار می‌گیرد.

بسیاری عقیده دارند که فعالیت بدنی، بویژه بازی و تمری‌نهای ورزشی، محیط مناسبی را برای کسب ارزش‌های فرهنگی، گرای‌های مثبت فردی-اجتماعی و رفتارهای سنجیده فراهم می‌آورد و آنچه که از راه حرکات بدنی آموخته شود، به سایر جنبه‌های زندگی نیز قابل انتقال است. تمرین منظم برای فرد، بینشی را فراهم می‌کند که با حس شایستگی، تسلط بر خود و کنترل همراه است و احتمالاً داشتن چنین بینشی، سودمند پهای فراوانی دارد که می‌تواند بر رشد شخصیت تاثیرگذار باشد.

از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و با نشاط می‌باشد که در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. مدارس کشور بعنوان اصلی‌ترین پایگاه تعلیم و تربیت، مورد توجه مدیران آموزش و پرورش بوده و در کانون توجه برنامه ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد. برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی از جمله جاذبه‌های تربیت بدنی در مدارس بوده و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش‌آموزان می‌باشد و از دیرباز از ابزارهای بسیار قوی و در اختیار مدارس جهت رشد و تعالی دانش‌آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی بوده است. به طوری که علاوه بر ارتقاء مهارت‌های ورزشی و گذران لحظات شاد و بانشاط، تجربیات و مهارت‌های فراوانی را در حوزه‌های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به دانش‌آموزان ارزانی داشته است. (رعنایی و امانی، ۱۳۹۹)

انجام فعالیت‌های ورزشی در مدارس، نه تنها ضرورتی مهم برای تربیت نسلی سالم، تندرست و داشتن دانش‌آموزانی پویا و پرنرژی است، بلکه بهترین فرصت برای نهادینه کردن فرهنگ ورزش در میان آینده‌سازان این مرز و بوم است. ایجاد نگرش‌های مثبت و پویا در دانش‌آموزان، تقویت انگیزه کوشش برای یادگیری، کاهش دغدغه، اضطراب و استرس و بالا بردن عزت نفس و آسایش فکری از جمله رویکردهایی است که در حوزه تعلیم و تربیت برای ورزش مدارس هدف گذاری شده است تا مصداقی بر شعار 'عقل سالم در بدن سالم' باشد. متولیان آموزش و پرورش به این اعتقاد رسیده‌اند که دوران مدرسه فرصتی

گرانها است که می توان لذت ورزش و تحرک بدنی را به کودکان و نوجوانان نشان داد و فرهنگ درست زیستن و زندگی توام با نشاط و تندرستی را در آنها نهادینه کرد تا حتی پس از دوران مدرسه نیز ورزش در ردیف برنامه های روزانه افراد باشد. در این راستا و با توجه به ارتقای نگرش متولیان دستگاه تعلیم و تربیت نسبت به اهمیت ورزش در سنین رشد، دیگر فعالیت های ورزشی مدارس همچون گذشته به ساعات زنگ ورزش و برنامه ورزش صبحگاهی محدود نمی شود و طرح هایی همچون حیاط پویا، المپیاد درون مدرسه ای و مدرسه قهرمان نیز به فعالیت های ورزشی دانش آموزان افزوده شده است. با توجه به فراگیر شدن فضاهای مجازی، وقت تعداد زیادی از دانش آموزان در شبکه های اجتماعی تلف می شود و دیگر فرصت و رغبتی برای ورزش و فعالیت بدنی برای آنها باقی نمی ماند. ساعات حضور دانش آموز در مدرسه از بهترین زمان هایی است که می توان با برنامه ریزی خوب و موثر، ورزش و سلامتی جسم و روح دانش آموزان را پی ریزی کرد. اگر در زمینه ورزش دانش آموزان در مدارس کوتاهی صورت گیرد، در آینده نه چندان دور، ممکن است بسیاری از دانش آموزان به چاقی مفرط مبتلا شوند. ورزش بویژه در سن بلوغ، سلامت و قدرت نوجوانان را تضمین و توانایی آنها را برای مقابله با اضطراب های زمان امتحان و پیشامدهای ناگهانی زندگی، ارتقاء می دهد.

### پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم :  
 خواجهوی و کاشف (۱۳۸۵) در تحقیقی به بررسی و تجزیه و تحلیل روش برگزاری مسابقات مدرسه قهرمان از دید کارشناسان، مدیران مدارس، و مربیان استانی موفق و ناموفق پرداخته اند و نشان دادند « از دید آزمودنیها، طرح مدرسه قهرمان در توسعه ورزش مدارس و افزایش دانش آموزان تحت پوشش، در فراهم نمودن زمینه رشد و شکوفایی استعداد های ورزشی دانش آموزان تحت پوشش، در استفاده از ظرفیتهای خالی امکانات مدارس در تربیت بدنی و ورزش، و در ایجاد زمینه مناسب تر در مدارس برای فعالیت بیشتر معلمان تربیت بدنی و ورزش تأثیر معنی داری داشته است. همچنین، نتایج تحقیق نشان داد که از دید آزمودنیها، طرح مدرسه قهرمان، نسبت به روش سنتی برگزاری مسابقات، برتری معنی داری داشته است. بنابراین، براساس یافته های تحقیق حاضر، ادامه طرح مدرسه قهرمان و گسترش آن در مدارس کشور ضروری به نظر می رسد. »

نتایج پژوهش روایی زاده و نقشبندی (۱۳۹۷) در بررسی شناسایی و اولویت بندی فرصتها و چالشهای طرح مدرسه قهرمان با روش AHP نشان داد « استفاده از سیستمهای هوشمند، تجدید نظر در دستورالعملهای فنی، آموزش مدیران و ذینفعان، پشتیبانی دولت از شرکتهای و مؤسسات حامی ورزش مدارس، برگزاری رقابتهای در قالب قطبی یا لیگ می تواند برای نهادینه سازی طرح مدرسه قهرمان مفید باشد. »

اکبری و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود به طراحی مدل مدیریت کیفیت نظام آموزش تربیت بدنی و ورزش در مدارس پرداخته اند و نشان دادند : « با استفاده از رویکرد سیستمی ( توجه به ورودی ها؛ فرایندها و خروجی های سیستم ) به منظور ارتقای تضمین کیفیت آموزش درس تربیت بدنی و ورزش گام برداشت و تمام این فرایندها را به صورت سیستم یکپارچه و مرتبط در نظر گرفت تا بتوان به نتایج مطلوبی در این زمینه دست یافت. »

### روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی کیفیت و بهبود روند اجرای مسابقات ورزشی در مدارس به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

### یافته های تحقیق

بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می برند. اگرچه هر دو بر پایه فعالیت‌های جسمانی بنا شده اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوتها در اجرای برنامه ها شکل واقعی و عینی به خود می گیرد. این تفاوتها در تعاریف هر یک از واژه های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می شود. سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاههای مختلف بدن و پرورش استعدادهاى افراد برای انجام هر نوع فعالیت می باشد با تعریف فوق می توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارتهای حرکتی و ورزشی است. تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست.

### اهمیت تربیت بدنی در مدارس

نقش تربیت بدنی در برنامه ی درسی مدارس، کمک به دانش آموزان برای کسب صلاحیتهای لازم است تا بتوانند فعالیت بدنی منظم را در زندگی خود بگنجانند، بخش مهمی از یک برنامه ی جامع تربیت بدنی، آموزش مهارت های حرکتی پایه است. امروزه ثابت شده است که شایستگی در مهارت های حرکتی پایه، بر قابلیت های دانش آموزان در بسیاری از زمینه ها تأثیر می گذارد. بدون تبحر در مهارت های حرکتی پایه، احتمال موفقیت کودک در بسیاری از مهارت های حرکت در زندگی روزمره کاهش می یابد. صنعتی شدن کشورها و زندگی در آپارتمان، موجب افزایش بی تحرکی علاوه بر مشکلات سلامتی در کودکان شده است. متأسفانه پیچیدگی جوامع مدرن اغلب از رشد بسیاری از تواناییهای ادراکی - حرکتی ممانعت می کند. محیطی که امروزه کودکان در آن رشد می کنند، به حدی پیچیده و خطرناک است که آنان پیوسته از دست زدن ممانعت شده و از موقعیتهایی که مقدار زیادی از حرکت و اطلاعات ادراکی را در اختیار آنان می گذارد، بازداشته می شوند. همچنین امروزه محیط کودکان بسیار منفعلانه و بی تحرک است. بسیاری از کودکان در شهرهای بزرگ، برج های آپارتمانی و مهدکودکهای بسیار کوچک رشد کرده و محیط مدرسه، آنان را تشویق یا وادار به تلاش برای یادگیری از طریق حرکت نمی کند. کودکان بسیاری از تجاری را که می بایست برای رشد تواناییهای حرکتی خود داشته باشند، از دست می دهند. کودکانی که وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا بازی با کامپیوتر می کنند، عادهای کم تحرکی و منفعلانه را در خود توسعه می دهند. فقدان تجارب حرکتی متنوع، تکرار و انطباق که با تمرین همراه شود، رشد حرکتی را به تأخیر می اندازد. اهمیت یادگیری، حرکتی پیچیده در نوجوانی مستلزم رشد تواناییهای حرکتی در دوران کودکی است. حرکات در دوران کودکی را دوجندان می کند.

یکی از بهترین مکانهایی که زمینهای مناسب برای یادگیری این مهارت ایجاد می کند، زنگ ورزش مدرسه است. توجه شود که دو یا چند مهارت پایه و بنیادی، مهارت ورزشی را تشکیل می دهد. با توجه به عامل انتقال در یادگیری، یعنی یادگیری یک مهارت که از تمرین و تجربه مهارت دیگر به دست می آید. شاید بتوان گفت که اگر مدارس برای همه کودکان برنامه تربیت بدنی مناسبی داشته باشند، دیگر این کودکان نیازمند آموزشهای ترمیمی ویژه نخواهند بود. (حسنلوئی و همکاران، ۱۳۹۴)

## اهداف عمومی تربیت بدنی

### ۱. دوره ابتدایی

اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی را می توان به شرح زیر بیان نمود:

- پرورش قابلیت‌های جسمانی
- پرورش قوای ذهنی دانش آموزان از طریق بازیهای سازمان یافته
- تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت پذیری
- رشد اخلاقی
- کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک
- کمک به دانش آموزان در فراگرفتن مهارتهای صحیح حرکتی پایه و بنیادی
- ایجاد عادات ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات
- ایجاد عادات بهداشتی در دانش آموزان
- پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها
- علاقه مند ساختن دانش آموزان به تقویت سلامتی بدن و دارا شدن اعضاء و اندامهای متناسب

### ۲. دوره های متوسطه اول و دوم

هدف های عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

- توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی
- بهبود و توسعه مهارت های عصبی عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیتهای جسمانی و به ویژه مهارت های ورزشی.
- توسعه و رشد مهارتهای شناختی
- توسعه و رشد اجتماعی دانش آموزان

## نقش ورزش در سلامت دانش آموزان

### ۱. فواید ورزش برای سلامت جسمی

وقتی حرف از ورزش می‌شود، اولین مزیتی که به ذهن می‌رسد، تأثیر آن بر سلامت جسمی، تناسب اندام یا استقامت بدن است. اما در این بخش می‌خواهیم به اثرات جسمانی دیگری که ورزش بر سلامتی دارد اشاره کنیم.

#### ۱-۱. کاهش سطح التهاب بدن

بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان، آرتрит، بیماری‌های قلبی، بیماری التهابی روده، مشکلات هورمونی و افسردگی یا مصرف برخی از داروها، منجر به افزایش التهاب در بدن می‌شوند. فعالیت‌های ورزشی سبک مانند پیاده‌روی، شنا، دویدن و دوچرخه سواری تأثیر خوبی بر کاهش التهاب مزمن دارند.

#### ۱-۲. بهبود سیستم ایمنی بدن

ورزش باعث بهبود عملکرد تمام سیستم‌های بدن از سیستم گردش خون گرفته تا سیستم گوارش می‌شود و این به معنای دفع مواد زائد بیشتر، خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی بیشتر به تمام سلول‌ها است. یکی دیگر از فواید ورزش کاهش استرس است. استرس تمام سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند. ورزش با کاهش سطح استرس و افزایش هورمون‌های مفید باعث قوی‌تر شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نتیجه در فصل امتحانات با یک سرماخوردگی ساده تمام زحمات دانش آموزان به باد نمی‌رود.

#### ۱-۳. بهبود گردش خون

تمام مواد مهم برای سلامت جسم و روان از طریق سیستم خون در بدن به گردش در می‌آیند و به نقاط مختلف می‌رسند. ورزش با بهبود گردش خون به تقویت سوخت و ساز بدن، رسیدن مواد مغذی به همه جای بدن، تنظیم فشار و قند خون کمک می‌کند که همه این موارد برای افزایش حس شادابی دست به دست هم می‌دهند. نکته مهم دیگر این است که ریسک ابتلا به فشار خون، دیابت، سکته قلبی و مغزی و گرفتگی عروق در کودکان و نوجوانانی که ورزش می‌کنند، کاهش پیدا می‌کند.

#### ۱-۴. تقویت و تحریک رشد استخوان‌ها

استخوان یک بافت زنده است که بر اساس نیرویی وارد شده، قابلیت تغییر دارد. یعنی اگر فرد به طور منظم ورزش کند، در استخوان سلول‌های بیشتری ساخته و متراکم‌تر می‌شود. از مهم‌ترین فواید ورزش می‌توان به افزایش تراکم استخوان، تقویت استخوان‌ها و تحریک رشد استخوان‌ها، جلوگیری از پوکی استخوان در آینده، بهبود شرایط راه رفتن، ایستادن و تقویت سیستم اسکلتی اشاره کرد. از طرفی با انجام ورزش‌های مناسب، کودکان قدرت تعادل و هماهنگی بدنی بالاتری پیدا می‌کنند.

## ۲. فواید ورزش برای سلامت روانی

### ۲-۱. کاهش استرس

استرس باعث ایجاد هزاران واکنش شیمیایی در بدن می‌شود. از طرف دیگر در هنگام ورزش ماده خاکستری در سطح آمیگدال‌های مغز افزایش پیدا می‌کند. آمیگدال‌ها بخش‌های هشدار دهنده مغز هستند. همان قسمتی که از پیشینیان به ما رسیده و حالا بدن هر خطر و استرس کوچکی را مثل همان خرس تهدیدکننده دوران غارنشینی اجدادمان می‌بیند. در نتیجه بدن در شرایط استرس، خودش را برای خطر احتمالی آماده می‌کند. ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند، ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند و مواد زائد بیشتری را به سمت سلول‌ها می‌فرستد و سیستم گوارش کارایی‌اش کم می‌شود. با ورزش به تدریج مواد زائد از بدن خارج می‌شوند، سطح هورمون‌های استرس‌زا مثل کورتیزول را کاهش می‌یابند، ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند و بدن از حالت دفاعی خارج می‌شود. از همه مهمتر با ورزش میزان ماده خاکستری به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند.

### ۲-۲. کاهش افسردگی

به عقیده ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است و ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر به‌سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی به اندازه ی برخی روش‌های روانی-درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان‌پزشکان نشان می‌دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش‌های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می‌باشد.

روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه ای مختلط از روش‌های روان‌درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند. فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه میشود: (رضوانی، ۱۳۸۷)

۱- احساس کاهش قابل ملاحظه ی غم و اندوه

۲- افزایش اعتماد به نفس

۳- ایجاد احساس موفقیت

۴- افزایش خلاقیت‌های فردی

در یکی از جالبترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش به‌سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم افسردگی افزایش چشم‌گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می‌کنند بلکه مهم این است که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.

## ۲-۳. کاهش علائم بیش فعالی و نقص توجه

ورزش منظم و متناسب با سن و شرایط کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD نقش مهمی در بهبود انگیزه و خلق و خوی آنها دارند. دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین مغز در اثر ورزش افزایش پیدا می کنند که نقش بسیاری روی تمرکز بیشتر کودکان بیش فعال دارند و نوعی داروی بدون عارضه محسوب می شوند.

## ۲-۴. بهبود عملکرد مغز

سوخت و انرژی بدن توسط گلوکز، پروتئین یا چربی تأمین می شود. اما تنه‌های سوخت اصلی مغز گلوکز (ساده‌ترین نوع قند) است. از طرف دیگر نیروگاه انرژی درون سلول‌ها میتوکندری نام دارد که با ورزش زیاد میزان کارایی آن افزایش پیدا می کند. ورزش باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه بهبود سیستم گردش خون می شود. با افزایش خون‌رسانی به مغز، گلوکز بهتر به سلول‌ها می رسد و در نتیجه میزان یادگیری افزایش پیدا می کند.

## ۲-۵. تقویت حافظه

سلول‌های مغزی از نوع سلول‌های بنیادی هستند که تا چند سال پیش تصور می شد که این سلول‌ها بعد از تولد دیگر تولید نمی شوند و رشدشان متوقف می شود. اما تحقیقات جدید نشان داده است که با ورزش این سلول‌ها می توانند تقویت شوند و رشد کنند. فعالیت‌هایی مثل حل کردن پازل و جدول به تقویت این سلول‌ها کمک می کند، اما در مورد ورزش فیزیکی داستان کمی متفاوت است. ورزش با افزایش خون‌رسانی به مغز باعث تولید پروتئینی به نام ناگین در مغز می شود که می تواند محرک ساخت سلول‌ها جدید در مغز شود. بخش جالب ماجرا اینجاست که این سلول‌ها بیشتر در لوب پیشانی و هیپوکامپوس هستند که بخش اعظم حافظه و یادگیری ما در این دو بخش مغز اتفاق می افتند و به لطف ورزش حسابی تقویت می شوند.

## ۲-۶. افزایش شادابی

ورزش باعث آزاد شدن هزاران هورمون آرمش‌بخش و شادی‌آور مثل اندورفین و دوپامین در بدن می شود. چون تقریباً تمام سیستم‌های بدن در بهترین و کاراترین حالت خود هستند مغز می تواند منابع انرژی لازم را در اختیار سلول‌های یادگیری بگذارد تا دانش آموز با تمرکز بیشتری درس بخواند و موفق شود.

## ۲-۷. افزایش تمرکز

یکی دیگر از فواید ورزش افزایش تمرکز و خلاقیت است. هنگام انجام حرکات ورزشی فرد سعی می کند روی تک تک سلول‌هایش متمرکز شود. چون یک اشتباه کوچک باعث عدم تعادل یا آسیب دیدن می شود. این حفظ تمرکز در علم روانشناسی به ذهن آگاهی هم معروف است. ذهن آگاهی یا تمرکز بالا کمک می کند که دانش آموز مطالب را با سرعت بیشتر به خاطر بسپارد یا مفاهیم پیچیده را به شکل سریع‌تری درک کند.



## ۲-۸. افزایش خلاقیت

از آنجایی که ورزش با تغییراتی که در ساختار سلول‌های مغزی ایجاد می‌کند (همان ماجرا افزایش خون‌رسانی و رشد سلول‌های مغزی جدید) باعث افزایش قدرت پردازش ذهن می‌شود و در نتیجه سطح تحلیل و درک مفاهیم افزایش پیدا می‌کند. با افزایش تمرکز ذهن از شر افکار بد و منفی خلاص می‌شود. همین باعث می‌شود که بهتر بتوان از زوایای مختلف به یک موضوع فکر کرد و راه‌حل‌های جدید پیدا کرد.

## ۲-۹. تنظیم ریتم شبانه روزی و خواب

ورزش بدن را حسابی خسته می‌کند و از طرف دیگر به ترشح هورمون خواب یعنی ملاتونین در بدن کمک می‌کند. در نتیجه فرد شب‌ها راحت‌تر به خواب می‌رود و خواب آرام‌تری دارد. خواب عمیق نیز باعث می‌شود که ذهن صبح روز بعد بهتر از همیشه فعالیت کند و مغز بعد از یک استراحت کافی کلی ایده جدید پیش‌روی فرد بگذارد.

## ۲-۱۰. افزایش عزت نفس

فرقی نمی‌کند که فرد برای موفقیت در مسابقات حرفه‌ای، علاقه شخصی یا سلامتی جسمی ورزش کند چون در هر صورت به دلیل بهبود تنفس، کمک به ترشح هورمون‌هایی مانند سروتونین و دوپامین، بهبود شرایط فیزیکی بدن، تنظیم خواب و افزایش خلاقیت می‌شود. ورزش از این طریق اثرات خوبی روی احساس مثبت فرد به خود می‌شود. وقتی فرد ورزش می‌کند، دردهای عضلانی را به جان می‌خورد و یک حرکت پیچیده ورزشی را با موفقیت به پایان می‌رساند یا حتی وقتی یکی دو متر بیشتر از هر روز می‌دود، احساس پیروزی می‌کند و اعتماد به نفس افزایش پیدا می‌کند. بعد وقتی با یک مسئله پیچیده روبه‌رو می‌شود، دیگر حل کردنش برای فرد سخت نیست چون می‌داند که توانایی انجام هر کاری را دارد.

## ۲-۱۱. افزایش تاب آوری

ورزش، صبر و حوصله را افزایش می‌دهد و باعث پرورش تاب آوری می‌شود. علاوه بر تاثیرات جسمی، ورزش باعث افزایش سطح ناقل‌ها یا گیرنده‌های عصبی هم می‌شود. کار این گیرنده‌های عصبی انتقال پیام عصبی از نورون‌ها است. دو ناقل عصبی مهم به نام‌های گلوتامات و گاما آمینوبوتیریک اسید این وسط وجود دارند که کاهش سطح آن‌ها باعث بروز علائم افسردگی در نوجوانان و کاهش سطح تاب‌آوری می‌شود. ورزش خیلی ساده دست این هورمون‌ها را می‌گیرد و آن‌ها را بالا می‌آورد. برای همین هم هست که می‌بینیم افراد ورزش کار عموماً استقامت و صبر بیشتری دارند.

## تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

فعالیت بدنی از مهمترین گام‌ها به سوی سلامتی است. مدارس، مکان ایده‌آلی برای آموزش نوجوانان است تا یک سبک زندگی سالم و فعالی را بپذیرند و آن را حفظ کنند. مدارس می‌توانند به جوانان کمک کنند تا بیاموزند که چگونه برای همه

عمر از نظر بدنی فعال باشند. برنامه های گسترده مدارس مبتنی بر فعالیت بدنی، می توانند به جوانان کمک کنند تا اغلب نیازهای فعالیت بدنی خود را برآورده کنند. مدارس مبتنی بر فعالیت بدنی، برای جوامع نیز به مانند دانش آموزان و مدارس سودمند هستند.

نتایج پژوهشگران در مورد فعالیت بدنی در مدارس که درس تربیت بدنی بخش لازم و سازنده ای را در برنامه آموزشی مدرسه ها تشکیل می دهد نشان داده است که فعالیت جسمانی منظم، حافظه و توان یادگیری دانش آموزان را زیاد می کند. آنها می توانند حواس خود را متمرکز کنند و توانایی های حل مساله خود را افزایش دهند. علاوه بر این، دیدگاه مثبتی نسبت به افراد دیگر (همکلاسی های خود) که فعالیت نمی کنند خواهند داشت و با ارتباط مناسب، محیط آموزشی سالمی را ایجاد خواهند کرد. درس تربیت بدنی به دانش آموزان می آموزد که چگونه تحرک و فعالیت جسمانی را با فعالیت روزانه خود درآمیزند و از شیوه زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه ای پرورش یابند که بتوانند با چالش های اجتماعی برخورد مناسب داشته باشند. (حسنلوئی و همکاران، ۱۳۹۴)

فعالیت بدنی می تواند به جوانان کمک کند تا تمرکز، حافظه و رفتار کلاسی خود را بهبود بخشند. جوانانی که زمان بیشتری در کلاس های تربیت بدنی می گذرانند، نسبت به آن هایی که زمان کمتری در کلاس های تربیت بدنی صرف می کنند، نمرات امتحانی پایین تری کسب نمی کنند. دختران مدارس ابتدایی که مشارکت بیشتری در کلاس های تربیت بدنی داشتند، نسبت به دخترانی که زمان کمتری در تربیت بدنی گذراندند، نمرات بهتری در امتحانات ریاضی و خواندن کسب نمودند. ترمیلی و همکاران (۲۰۰۰) بر این باورند که فعالیت جسمانی منظم باعث افزایش خودباوری و اتکای به نفس مناسب در نوجوانان می شود و این امر سبب می گردد که آنان فعالیت های روزمره خود را با اعتماد به نفس مناسب انجام دهند. همچنین، فعالیت جسمانی و منظم سبب توسعه فرآیندهای ذهنی در بین نوجوانان شده و قابلیت های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می بخشد و آنها را در رسیدن به موفقیت یاری می کند.

## راهکارهای عملی افزایش جاذبه درس تربیت بدنی در مدارس

### ۱. تابلوی اعلانات ورزشی:

یکی از روشهایی که موجب افزایش جاذبه درس تربیت بدنی در مدارس می شود نصب یک تابلوی اعلانات ورزشی است که می توان از طریق آن اطلاعات جدید ورزشی، اخبار و... را به دانش آموزان ارائه کرد.

### ۲. برگزاری مسابقات ورزشی:

مسابقات می تواند در سطوح مختلف اجرا شود، از سطح یک کلاس گرفته تا سطوح بالاتر: آموزشگاه، ناحیه، استان و کشور که هم اکنون در مقاطع مختلف اجرا می شود اما نکته ای که مورد توجه است این است که این مسابقات هنوز جایگاه واقعی خود را در بین دانش آموزان پیدا نکرده و این نشانه ضعف و نقص در برنامه ریزی می باشد. چرا که برگزاری اینگونه مسابقات فقط دانش آموزان برتر شرکت کننده را فرا می گیرد حال آنکه بد نیست اگر مسابقاتی جهت دانش آموزان دیگر و یا تماشاگران و مشوقین که به مسابقات می آیند برگزار گردد و برای دیگر دانش آموزان نیز ایجاد انگیزه نماید و در واقع یک فرهنگ سازی اصولی برای تماشاگران و دانش آموزان غیر فعال گردد.

### ۳. ایجاد انگیزه برای مطالعات ورزشی

در حال حاضر بسیاری از کتب ورزشی مفید وجود دارند که به امر تربیت بدنی از دیدگاه خاص و ویژه ای می نگرند و علاوه بر آنها می توان از مجلات و روزنامه ها و هفته نامه های معتبر و معروف ورزشی نام برد، کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش می توانند با در اختیار قرار دادن این منابع عظیم نقش مهمی در ترغیب دانش آموزان به ورزش ایفا کنند. از جمله عوامل ایجاد کننده انگیزه: خبر رسانی و اطلاعات عمومی ورزشی و تربیت بدنی و برگزاری مسابقات اطلاعات عمومی ورزشی می باشد.

### ۴. اهدای جوایز ورزشی:

در بسیاری از مدارس رسم بر این است که از دانش آموزان برتر رشته های مختلف درسی، هنری، فرهنگی و... تقدیر به عمل می آید و به آنها جوایزی اهدا می گردد. چرا در این میان اهدای جوایز ورزشی بسیار نادر است؟ تربیت بدنی می تواند با مرسوم کردن این شیوه نقش مهمی را در ترغیب و تشویق دانش آموزان به سمت وسوی ورزش ایفا کند.

### ۵. کاهش ارزش بازیهای رایانه ای:

شاید این مورد را نتوان جزء وظایف تربیت بدنی دانست، اما باید توجه داشت مادامی که این گونه بازیها در بین دانش آموزان رونق و اهمیت دارد، آنها کمتر به ورزش روی می آورند، اما با کم رنگ جلوه دادن نقش این گونه بازیها و همزمان با ارائه گزینه ورزش به دانش آموزان می توان انگیزه قابل توجهی در جذب آنها به ورزش ایجاد کرد.

### ۶. برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری در محدوده ورزشی:

به عنوان مثال می توان به مناسبت های مختلف مسابقاتی در سطح آموزشگاه و یا ناحیه و یا استان تحت عنوان عکاسی با موضوع ورزشی برگزار کرد و یا عناوین دیگر از قبیل: طنز- کاریکاتور- نقاشی و....

### ۷. برگزاری مسابقات ورزشی همگانی:

برگزاری چنین مسابقاتی موجب افزایش شور و نشاط و روحیه ورزشی در بین دانش آموزان می گردد. در حال حاضر این مسابقات در سطح بسیار محدودی اجرا می شود.

### ۸. اجرای ورزش صبحگاهی:

یکی از عواملی که می تواند در ترغیب و تشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفا کند ورزش صبحگاهی است که باید قسمتی از مراسم صبحگاهی مدارس را شامل شود.

## مسابقات ورزشی و عوامل مؤثر بر کیفیت آن

دانش آموزان از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در این تلاشند که به زندگی خوب، سالم و پُرطراوت دست یابند. در تأمین این نیاز و تحقق چنین هدفی، بهره مندی دانش آموزان از امکانات ورزشی، در کنار سایر عوامل تربیتی، بسیار سازنده و مفید خواهد بود و لذا معلمان آگاه تربیت بدنی مدارس، بایستی به آموزش صحیح تربیت بدنی به دانش آموزان همت گمارند و در این راه از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ ننمایند. کلیه تلاش ها باید در جهت توسعه آموزش تربیت بدنی و دانش نوین این رشته در بین دانش آموزان باشد چرا که از گذشته های دور، اعتقاد ما بر این است که روح سالم در بدن سالم است. پس چه بهتر که این کار، از مدارس آغاز گردیده و به نحو صحیح و اصولی دنبال گردد. برخلاف سایر کشورهای جهان، در کشورمان، ورزش دانش آموزی کمتر جدی گرفته می شود و همه نگاه ها و توجه ها به سمت ورزش قهرمانی است. بی توجهی به این بخش در شرایطی است که پایه و اساس ورزش قهرمانی در هر کشور از رده های پایه به ویژه ورزش دانش آموزی و مدارس شکل می گیرد. در نتیجه به این بخش باید توجه ویژه شود و در آن برنامه ریزی و سرمایه گذاری به عمل آید.

یکی از عوامل مؤثر بر جذب و توسعه آموزش تربیت بدنی برگزاری مسابقات ورزشی در مدارس و بین دانش آموزان است. طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با هدف توسعه آمادگی جسمانی و سلامت دانش آموزان به دنبال ایجاد فرصت مشارکت وسیع تر در فعالیت های ورزشی است. این طرح می تواند با پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانش آموزان در کاهش آسیب های اجتماعی و سلامت رفتاری آنان نقشی بسزا داشته باشد (حامدی و حسینی، ۱۳۹۳). این طرح یک طرح بسیار موفق در شاداب سازی محیط مدرسه به حساب می آید و محیط مدرسه در طول اجرای این طرح دیدنی است، به طوری که کلیه دانش آموزان در حال و هوای ورزشی به سر می برند و مشتاقانه پیگیر اجرای مسابقات، اعلام نتایج و اهدای جوایزند و حتی جدول بازی ها را به شدت دنبال و از چگونگی چیدمان تیم ها سؤال می کنند.

پیش از این فعالیت های فوق برنامه ورزشی محدود به شرکت در مسابقات مختلف در مدارس بود که فقط باعث درگیر شدن یک سری از دانش آموزان به مقوله ورزش می شد. با اجرای طرح المپیاد، فعالیت ورزشی به کف مدارس برده می شود و در قالب این برنامه همه اجزای مدرسه به صورت برگزارکننده، شرکت کننده یا تشویق کننده در این المپیاد حضور خواهند داشت. المپیاد ورزشی درون مدرسه ای یک رویداد مسابقه ای نیست، بلکه یک تغییر نگرش است. این طرح توان آن را دارد که به عنوان مکمل درس تربیت بدنی لحاظ شود تا شش ساعت پویایی و تحرک را برای دانش آموزان داشته باشد. با توجه به رشد نرخ نفوذ المپیادها در روستاها، مدارس عشایری، مدارس استثنایی و مدارس اقلیت ها، می توان گفت المپیادها به عنوان زبان مشترک مدارس به شمار می روند (حمیدی، ۱۳۹۲)

## عوامل مؤثر بر موفقیت طرح المپیاد ورزشی

پژوهش ها نشان داده اند که با مشارکت در فعالیت های فوق برنامه، مانند ورزش و...، فواید بسیاری حاصل می شود. در محیط درونی سازمان، ابعاد مدیریتی، انسانی، مالی، امکانات و زیرساخت ها و ساختار سیستم آموزش و پرورش به ترتیب در اولویت موانع اثرگذار بر توسعه ورزش مدارس قرار می گیرند. از طرف دیگر در محیط بیرونی سازمان، ضعف در محیط فرهنگی، عدم استفاده از فناوری، محیط اجتماعی ناسالم، عدم وجود قوانین و رکود محیط اقتصادی جزء عوامل اثرگذارند (وفائی مقدم و همکاران، ۱۳۹۷)

با شناسایی مشکلات و مزایای اجرای طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای مشخص شد که سه مورد از مشکلات در برگزاری این المپیاد به ترتیب عبارت بودند از:

- عدم اطلاع‌رسانی و برنامه‌ریزی صحیح از سطح وزارتخانه تا ادارات،
- رعایت نشدن نکات ایمنی و فضای مناسب برای برگزاری المپیاد،
- ناآگاهی از اهداف و همکاری نکردن عوامل برگزارکننده.

همچنین مزایای اجرای این طرح نیز عبارت بودند از:

- هویت‌بخشی معلمان و درس تربیت‌بدنی،
- رفتارهای مثبت اجتماعی،
- مساعدت و مشارکت همکاران و والدین برای برگزاری المپیاد

### راهکارهای توسعه طرح المپیاد ورزشی

المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای یکی از ظرفیت‌های بسیار مهم در رشد و تربیت دانش‌آموزان است و لذا باید خانواده‌ها و مربیان به این المپیادها توجه ویژه‌ای داشته باشند. باید در برنامه‌ریزی هرچه بهتر المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای به منبع انسانی که یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای است، توجه ویژه شود تا با مشارکت دادن داوطلبانه دانش‌آموزان و توجه به تلاش و مهیا کردن شرایطی از قبیل قرار دادن جوایز نقدی و غیرنقدی و تقدیر و تشکر، انگیزه آن‌ها را بالا ببرند، حس رقابت میان آن‌ها را با برگزاری مسابقات در شرایط و اماکن ورزشی مناسب تقویت کنند و در نهایت آنان را به یک روحیه خودباوری و اعتمادبه‌نفس بالا برسانند تا بتوانند بهترین استعدادها را شناسایی و در مسیر درست هدایت کنند. طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای به‌عنوان یک برنامه مکمل ورزشی با هدف افزایش میزان فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان و برای ایجاد فرصتی برای مشارکت گروهی و یادگیری مهارت‌های اجتماعی اجرا می‌شود. در همین راستا راهکارهای عملی زیر می‌تواند موثر واقع شود:

#### ۱. بستر سازی مناسب:

منظور از بستر سازی مناسب، فراهم آوردن امکانات کافی برای دانش‌آموزان است تا رشته مورد علاقه خود را انتخاب نمایند.

#### ۲. تمرین دادن دانش‌آموزان در زمان بندی خاص:

یعنی اینکه با ارائه یک برنامه خاص به دانش‌آموزان مستعد در زمینه ورزشی، آنها را علاوه بر زنگهای ورزش در دیگر اوقات هفته نیز تمرین دهیم و یک آموزش منظم، متداول و با برنامه برای هر دانش‌آموز مستعد داشته باشیم.

#### ۳. گزینش ژنتیکی:

در برخی از فعالیت‌های ورزشی وجود سابقه موفق در خانواده نزدیکان یک دانش‌آموز می‌تواند نقش مهمی در موفقیت وی

و یا ایجاد انگیزه در وی داشته باشد. البته سرمایه گذاری و کشف استعداد های ورزشی در بین دانش آموزان با فیزیک بدنی مناسب جهت رشته ورزشی خاص لازم و ضروری می باشد.

#### ۴. استفاده از دانش آموزان متخصص:

معمولا در مدارس، دانش آموزانی هستند که در رشته خاص ورزشی تجارب ارزشمندی دارند و می توان در قبال ارائه خدمات به آنها، در آموزش و تمرین سایر دانش آموزان از آنها استفاده نمود.

#### ۵. ایجاد کمیته های حمایت:

منظور کمیته هایی است که بتوانند دانش آموزان علاقه مند و با استعداد را شناسایی و آنها را تحت پوشش و حمایت خود قرار دهند. چه از نظر کیفیت بهتر آموزش و چه از نظر مالی.

#### ۶. بازدید از اماکن ورزشی و مسابقات مختلف ورزشی:

می توان با برنامه ریزی صحیح، دانش آموزان را جهت تشویق به مسابقات برد ویا از اماکن و باشگاه های ورزشی بازدید نمایند.

#### ۷. تعیین الگوی پیشرفت:

متأسفانه الگوی مشخص و دقیقی برای بالا بردن کیفیت بازی و ورزش دانش آموزان در مدارس و یا ناحیه وجود ندارد و فقط به هنگام مسابقات این دانش آموزان مورد توجه قرار می گیرند. می توان با تعیین یک الگوی مناسب پیشرفت، آمادگی لازم را در دانش آموزان حفظ کرد.

#### بحث و نتیجه گیری

اهمیت نقش ورزش در سلامت جسم و روان دانش آموزان برکسی پوشیده نیست و در این راستا فعالیت های ورزشی در مدارس به صورت هدفمند می تواند آینده کشور را با نشاط و سلامت اجتماعی و قهرمان پروری رقم بزند. انجام چند حرکت ورزشی ساده در روز در کنار توجه به عواملی مثل تغذیه سالم، خواب و استراحت کافی باعث بهبود کیفیت زندگی، افزایش توان دفاعی بدن و افزایش خلاقیت می شود. فعالیت بدنی در هر سطح، در کنار رژیم غذای مناسب به کنترل استرس و اضطراب دانش آموزان و در عین حال بهبود عملکرد آنها می شوند.

یکی از عواملی که می تواند در ترغیب و تشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفا کند، برگزاری مسابقات ورزشی در مدارس است. المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، برنامه ای برای سازمان دهی مسابقات ورزشی بین کلاسی در رشته های ورزشی آموزشگاهی و بومی - محلی است که در طول سال تحصیلی با همکاری معلمان، اولیا و دانش آموزان، با توجه به امکانات مدرسه، ویژگی ها و شرایط اقلیمی منطقه برگزار می شود. به کارگیری نیروی داوطلبی، اطلاع رسانی و برنامه ریزی صحیح از سطح وزارتخانه تا ادارات، رعایت نکات ایمنی و فضای مناسب برای برگزاری المپیاد، حمایت و بازخورد از سوی مسئولان به برگزار کنندگان، توجه به تعداد و نظرهای دانش آموزان در برگزاری المپیاد، ایجاد انگیزه و اشتیاق برای مشارکت در طرح

المپیاد، استعدادیابی ورزشی، منابع مالی و نیروی انسانی متخصص از عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی دانش‌آموزی به شمار می‌روند.

## منابع

۱. حسنلوئی، فخرالدین؛ جمشید زاد؛ داوود؛ محمودی آذر، جمال؛ (۱۳۹۴)، مدیریت زنگ ورزش در مدارس، مشهد : نشر ارسطو ( چاپ و نشر ایران )
۲. حامدی، سپیده و حسینی، سیده‌ادی (۱۳۹۳). «جلوه‌های درخشان المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای». مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی، شماره ۵۳، صص ۵۰-۵۳.
۳. حمیدی، مهرزاد؛ حسینی، سیدشاهو؛ قربانیان، آسیه و سجادی، سیدنصرالله (۱۳۹۲). «شناسایی قوت‌ها، ضعف‌ها فرصت‌ها و تهدیدهای استعدادیابی در ورزش قهرمانی جمهوری اسلامی ایران و تنگناها و چالش‌های فراروی آن». مدیریت ورزش، شماره ۱۷، صص ۲۹-۵۴.
۴. رعنائی، مژگان؛ امانی، امین؛ (۱۳۹۹)، عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، <https://www.roshdmag.ir/fa/article/23933/>
۵. رضوانی، کاظم (۱۳۸۷) - ورزش و سلامتی [www.aftab.ir](http://www.aftab.ir) -
۶. عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳) - تربیت بدنی عمومی (۲)، چاپ هشتم - تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور
۷. کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱) - اصول و مبانی تربیت بدنی، چاپ اول - انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز
۸. وفایی‌مقدم، علی؛ دوستی، مرتضی؛ فخری، فرناز و جعفری، مهران (۱۳۹۷). «بررسی موانع توسعه ورزش مدارس استان مازندران». پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. دوره ۱۴، شماره ۲۸، صص ۱۶۷-۱۸۲.

## Checking the quality and improving the process of running sports competitions in schools

Majid Honarmand

*Master's degree in physical education, majoring in sports management, Shiraz Islamic Azad University*

---

### **Abstract :**

Physical education and sports are one of the main bases of education in every society, which is considered as an educational method in order to balance and evolve the dimensions of human existence in his life. Education of responsible, healthy and lively citizens is not possible only in schools, therefore, physical education is an important part of this education. For this reason, physical activities and sports are included in the daily curriculum of students. The present research was conducted with the aim of investigating the quality and improvement of the implementation process of sports competitions in schools and using a descriptive and content analysis method. The results of the research indicate that holding competitions and sports events for students, based on specific rules and on the basis of a specific educational system within schools, leads to providing the necessary grounds for the role of this institution as a center for acquiring educational experiences.

**Key words:** Physical Education, sport competitions , Schools , improvement , Quality

---