

## تأثیر ورزش بر دانش آموزان

طی بررسی‌های انجام شده، مشخص شده متاسفانه کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند، پس ضروری است بچه‌ها به ورزشهایی بپردازند که برای بهبود سلامتی و نیز ارتقای سطح سلامت آنها مفید باشد. همچنین، متاسفانه دخترها در خلال سن بلوغ و پس از آن، کمتر از پسرها به ورزش می‌پردازند که این روند، علاوه بر تاثیر منفی که در سلامت مادران فردا دارد، در آینده نیز عوارض ناشی از عدم پرداختن به آن، حتی با درمان‌های پزشکی هم قابل جبران نخواهد بود. پس ضرورت پیگیری مسئولین و متولیان امر، با حمایت‌های همه‌جانبه و مشارکت والدین در ایجاد و توسعه فرهنگ سلامت با محوریت انجام ورزش و تحرک فیزیکی در ضمیردانش آموزان، از اهم فعالیتها میباشد.

### اهمیت ورزش:

- لزوم و اهمیت ورزش و تمرینات ورزشی برای هر دو جنس در سنین مختلف، مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می‌گذارد..

- رشد و تکامل دستگاه عصبی و دستگاههای حرکتی (عضلات و استخوانها) با یکدیگر در ارتباطند و هر چه ارتباط دستگاه عصبی با دستگاههای حرکتی بیشتر و گسترده تر شود، حرکات پیچیده شکل گرفته و هدفمند می‌شوند.

- در مورد نقش ورزش در پیشرفت رشد، سلامتی و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان، تحقیقات متعددی انجام شده است. در این تحقیقات تأثیر ورزش را بر روی رشد و آمادگی جسمانی، همچنین نشاط دختران دانش آموز نشان دادند و مشخص گردید، دخترانی که ورزش می‌کنند دارای بدنی انعطاف پذیر و فعال هستند.

- باید توجه داشت که اهمیت ورزش، منحصر به سنین کودکی و نوجوانی نیست. در سنین بالا، ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان، اضافه وزن و ناراحتی‌های قلبی و عروقی، همچنین برای پر کردن اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می‌شود.

- رشد در دوران کودکی تحت تأثیر فاکتورهای متعددی است (مانند: هورمون رشد و فاکتورهای رشد)، درعین حال هورمونهای دیگر و نوع تغذیه نیز بر رشد تأثیر دارند. رشد قدی با رشد استخوانهای دراز همراه است. رشد قد در دختران در سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی و در پسرها تقریباً در ۱۸ سالگی پایان می‌یابد، ولی از این سن به بعد رشد قدی بصورت ناچیزی انجام می‌شود که مربوط به دراز شدن طول ستون مهره‌ها است. در صورت عدم فعالیت بدنی، رشد استخوانها کاهش می‌یابد.

- با توجه به این که دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس‌های درس روی نیمکت می‌نشینند، حتی اگر نوع نشستن آنها مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد، در آنها احساس خستگی فیزیکی بوجود می‌آید و چنانچه نوع نشستن مناسب نباشد و یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد، در دراز مدت موجب اختلالات ساختاری می‌شود که Scoliosis و ایجاد شکل C مانند در مهره‌ها، از آن جمله است. دانش‌آموزان پسر، غالباً این مشکل را با بازی کردن (عمدتاً فوتبال) در کوچه و خیابان و یا ورزشگاهها حل می‌کنند ولی برای دختران دانش آموز، به دلیل اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری جهت پرداختن به ورزش و تحرک فیزیکی وجود دارد، بنابراین لازمست در مدارس ساعتهایی برای تمرین‌های بدنی و ورزش بچه‌ها، بویژه دختران منظور شود.