

اهمیت ورزش در مدارس

حمیدرضا صمدی فرد

دکترای تخصصی روانشناسی، آموزش و پرورش استان اردبیل.

(hrsamadifard@ymail.com)

چکیده

ورزش از نظر متخصصان تعلیم و تربیت به منزله یک ابزار قوی تربیتی مطرح است. آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع 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 ویژگی های چنین دانش آموزی است. فعالیت های ورزشی یکی از مهم ترین ابزارهای شاداب سازی دانش آموزانی است که در رشته های مختلف ورزشی فعالیت کرده و در کنار درس و تحصیل به امر ورزش اهتمام دارند و از نظر پیشرفت و موفقیت تحصیلی سرآمدتر هستند. در مقابل دانش آموزان افسرده و کسانی که نشاط اجتماعی و شادابی ندارند، به مراتب با افت تحصیلی بیشتری مواجه می شوند. بنابراین انجام فعالیت های ورزشی موجب تقویت و ایجاد توانایی در مهارت های اجتماعی شده و در بعد فرهنگی نیز دانش آموزان را به رشد و پیشرفت سوق می دهد.

واژه های کلیدی: ورزش، دانش آموزان.

ورزش و بهبود عملکرد

آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می کند. دانش آموزان باید هر روز به فعالیت های منظم ورزشی براساس قدرت بدنی شان بپردازند تا قدم های صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب می شود استخوان ها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیت ها نیرومند شوند. دستگاه های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه ها و حرکات های صحیح ورزشی سود می برد. هرچه برنامه های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارسایی ها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان باید به آن توجه کنند. پژوهش های مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نیستند، بلکه آنها رویکردهایی هستند که آموزش و پرورش را مرتفع می سازند. با آنکه برخی پیشنهاد های پژوهشی مغز محور، دیر به بار می نشینند، ولی بینش ها و چشم انداز های عملیاتی هم عرضه می کنند حتی برای ساختمان سازی و آماده سازی فضای بازی در مدارس.

یادگیری و عملکرد مهارت های حرکتی همواره مورد توجه بوده است زیرا مهارت های بنیادی و ابتدایی از همان اوایل کودکی کسب می شوند و به تدریج به کنترل قامتی دست می یابند و برای رسیدن به این مرحله کودک باید مراحل رشدی خود را به طور متوالی طی نماید و این امر در بدو تولد نوزاد با انجام حرکات غیرارادی در دستان نوزاد شروع و به تدریج به کنترل گردن و در سنین بالاتر به کسب مهارت های پیشرفته می شود. کودک همچنان، روابط اجتماعی و مهارت های مرتبط به آن را کسب می نماید عملکرد مهارت های حرکتی نیز سازگارتر و متعادل تر می گردد. حرکت جزء اساسی ترین عوامل زندگی انسان است و نقش مهمی در رشد عمومی و به خصوص رشد ذهنی دارد.

شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوستیابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند. در جریان یکی از پژوهش های اخیر در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر باز داشته است. در جریان فعالیت های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین ها افزایش می یابد و در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در دوران پیری می شود.

بر طبق نتایج آزمایش هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، ورزش می تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خون در مغز، تعداد سلول های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول های حفاظتی افزایش می یابد. مجموعه این فرآیندها می تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند. انجام تمرینات ورزشی می تواند کاهش توانمندی های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می شود به تأخیر اندازد. تمرینات ورزشی رشد سلول های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

اگرچه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پر اکسیژن تدارک می شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق شش ها تأمین می گردد. مغز انسان در هر ساعت به گردش ۸ گالن خون یا در هر روز تقریباً ۲۰۰ گالن (۸۰۰ تا ۶۰۰ لیتر) خون نیاز دارد. توازن الکترونیکی مناسب برای کارکرد مغز از طریق آب بدن به دست می آید. برای حصول این توازن، هر فرد بالغ باید ۶ تا ۱۲ لیوان آب بنوشد. از دست دادن آب بدن در طول ساعات حضور دانش آموزان در کلاس درس عاملی برای آسیب های یادگیری، تنبلی و بی حالی است.

عامل حیاتی دیگر برای کاربرد مطلوب مغز، اکسیژن است. بدون هوای تازه نمی توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه ای داشته باشد. از اینرو، طراحی ساختمان مدارس و در پیش بینی تسهیلات و تجهیزات مدارس، نباید تأمین هوای تازه کلاس های درس مورد غفلت قرار گیرد. هنگام یادگیری، سلول های مغز اطلاعات را تقریباً با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت انتقال داده یا مورد تبادل قرار می دهند. بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت های چالش برانگیز منبع اصلی یادگیری هستند. با این همه، هنوز مدارس برخلاف الگوهای یادگیری دانش آموزان طراحی می شوند. برای نمونه، استخر شنا از محیط های محرک و چالش برانگیز برای کودکان ابتدایی و راهنمایی اند،

ولی مدارس به ندرت به آن دسترسی دارند. هر دانش‌آموزی بارها و بارها در سالن‌های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه‌های گروهی، کتاب‌ها و نشریات با عباراتی «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می‌شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می‌گیرند و اغلب آن‌ها در برنامه‌های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی‌کنند.

متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می‌شوند. اغلب آن‌ها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته‌اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش‌آموزان مستعد و پر تلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغول هستند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه‌روزی آن‌ها را هدر می‌دهد. همچنین غذا خوردن با عجله شایع بین دانش‌آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی‌تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه‌ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گسترده‌تر کردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن - خصوصاً مغز - صورت نگرفته است. اغلب اوقات دانش‌آموزان خمود و بی‌حوصله و با اکراه به سوی کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌تواند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود. بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش‌آموزان باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و اینکار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند. معلمان ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آن‌ها آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره‌مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادات دادن شش‌ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان در می‌آورد. برخی از دانش‌آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می‌نمایند نباید ورزش‌های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی‌های توپ‌دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش‌های سبک دیگر نمایند و با اسباب‌های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند. بنابراین بهتر آن است که دانش‌آموزان خود به فکر تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم‌گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته‌اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب‌تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت‌تر از استعداد‌های خود بهره‌برداری خواهند کرد.

برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه، مخچه و جسم پنبه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد. یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ گونه اثر سوئی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

در برنامه درسی تربیت بدنی، جهت گیری اساسی یاددهی-یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش آموزان آگاهی های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف پذیری و قدرت می باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می شود. دانش آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می آیند. از جمله دلایل مهم ورزش کردن در مدارس می توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان
- ✓ رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن
- ✓ تربیت فردی و گروهی
- ✓ پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی
- ✓ عادت به ورزش کردن
- ✓ پیشگیری از آلودگی دانش آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی
- ✓ پرکردن اوقات فراغت و لذت بردن
- ✓ پی بردن به اهمیت نظم و سازمان دهی در کلاس

فعالیت های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارجح نهمیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می تواند به موارد زیر که اکثر دانش آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی های جسمانی به بیماران خود توجه می کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقیت کودکان است. کودک با حضور در ساعت ورزش علاوه بر تقویت بعد جسمانی به بازی، تفریح، پرورش روحیه تعاون و همکاری می پردازد ولی ساعت زنگ ورزش در مدارس ایران با اولویت های اصلی نیازهای دانش آموزان تنظیم نشده است. بررسی محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف نشان می دهد که بسیاری از نیازهای آموزشی دانش آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در بسیاری از اهداف و استانداردهای درس تربیت بدنی بر نیازهای مختلف دانش آموزان مانند آموزش انواع حرکات و مهارت، بهداشت جسمانی و روانی توسعه مفاهیم شناختی، توسعه مهارت های ارتباطی، فعالیت های جسمانی خارج از مدرسه، لذت، حرکت، سلامتی و رشد اجتماعی، رفتار احترام آمیز و آمادگی جسمانی تأکید شده است.

تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در حیطه های مختلف تربیتی گسترش زیادی پیدا کرده است که در بسیاری از آن ها فعالیت های مناسب با نیازهای لذت، تعامل اجتماعی، مهارت های ورزشی و تفریحی، توسعه حرکتی-ادراکی، الگوهای حرکتی بنیادی، سلامتی و آمادگی جسمانی، مهارت های حرکتی ورزش برای دانش آموزان دوره های مختلف تحصیلی در نظر گرفته شده است.

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. 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 عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال های اخیر سعی شده به برنامه های ورزشی در محیط های آموزشی نگاه ویژه ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می آورد بلکه می تواند فواید روان شناختی 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.

برنامه تربیت بدنی باید به گونه ای طرح ریزی شود که دانش آموزان تسلط کامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت های لازم بدنی را کسب کنند. حرکات های ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارت های لازم را جزء برنامه های تربیت بدنی منظور کنند. یکی از اقدامات برای موفقیت مربیان ورزشی ایجاد ارتباط با والدین دانش آموزان است. مربیان با دعوت از اولیاء برای تماشای مسابقه ها و فعالیت های ورزشی فرزندان شان، می توانند آن ها را به امر ورزش و سلامت علاقه مند سازند. برنامه تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی تواند به تمام فعالیت های ورزشی که عامل سلامت جسمانی است جواب دهد بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی ایجاد محرک های لازم در نوجوانان است تا با اجرای فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدنشان و تأمین آمادگی جسمانی آن بپردازند.

در مجموع ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب قرار داشته باشند، بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند. این دانش آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. دانش آموز ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت هایی فرا می گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی هایش کمتر مشاهده شود.

ورزش، مدرسه و سلامت جامعه

متولیان آموزش و پرورش به این اعتقاد رسیده اند که دوران مدرسه فرصتی گران بها است که می توان لذت ورزش و تحرک بدنی را به کودکان و نوجوانان نشان داد و فرهنگ درست زیستن و زندگی توأم 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. با توجه به کم تحرکی افراد که ناشی از سبک زندگی امروزی است، نیاز اساسی افراد جامعه گرایش به ورزش های همگانی است و مدرسه بهترین فرصت برای ترویج سبک درست زندگی ارزیابی می شود.

منابع

- ❖ آذرآبادی، آیدا. (۱۳۹۸). ورزش خیلی مفیده. انتشارات آذرآبادی.
- ❖ اکبری، مهدی. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر ورزش بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در آموزش و پرورش ایران. نخستین همایش ملی ایده های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی، بوشهر.
- ❖ ابراهیمی، حسن. (۱۳۹۷). ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان. انتشارات آثار فکر.
- ❖ ارجمندمزدی، یاسمن. (۱۳۹۷). ورزش، کیفیت و رضایت از زندگی. انتشارات گنج قلم.
- ❖ امرائی، فاطمه. (۱۳۹۹). تربیت بدنی در مدارس. انتشارات دیبداخت.
- ❖ بابارئسی، محمد، معصومیان ارزق، یوسف. (۱۳۹۹). ورزش کلید اعتمادبه نفس. نشر آذرفر.
- ❖ ترک نژاد بروجنی، فهیمه. (۱۴۰۰). ورزش و سلامت قلب. نشر شهبازی.
- ❖ جواد موتاب، مبینا؛ رضایی، فاطمه. (۱۴۰۲). اثر استراحت های مغزی بر پیشرفت تحصیلی، خودکارآمدی و علاقه به فعالیت بدنی دانش آموزان ابتدایی. رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۵(۱)، ۷۸-۶۳.
- ❖ جعفرزاده، اکرم؛ رضازاده، حمیدرضا. (۱۳۹۵). سازه های تربیت. انتشارات وانیا.
- ❖ جعفری، مهیا. (۱۳۹۹). ورزش در اسلام. نشر ایده ماندگار.
- ❖ حسن زاده فروغی، علی. (۱۳۹۸). مدیریت آموزشی در مدارس امروز: نظریه ها و مهارت ها. انتشارات آوای نور.
- ❖ صادقی، فاطمه؛ صفری، جواد؛ امانی، امین. (۱۴۰۰). ورزش پایه در مدارس. نشر زرنوشت.
- ❖ صمدی فرد، حمیدرضا. (۱۴۰۱). سلامت عمومی در دانش آموزان. انتشارات محقق اردبیلی.
- ❖ صمدی فرد، حمیدرضا؛ صمدی فرد، نسیم. (۱۴۰۱). عزت نفس در دانش آموزان. انتشارات محقق اردبیلی.
- ❖ صمدی فرد، حمیدرضا؛ صمدی فرد، نسیم. (۱۴۰۲). اهمیت و فواید ورزش در دانش آموزان. انتشارات محقق اردبیلی.
- ❖ غفارپور، معصومه. (۱۳۹۸). ورزش راهی به سوی تندرستی. نشر پارلاق قلم.
- ❖ فروزنده، ابراهیم. (۱۴۰۰). ورزش کودکان و نوجوانان. انتشارات ارشدان.
- ❖ Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Ezati, M., & Sarvi, F. (2023). The effect of Pilates exercises on sleep quality and fatigue among female students dormitory residents. *BMC Sports Sci Med Rehabil*, 15(1).
- ❖ Cao, M., Teng, Y., Shao, N., & Wu, Y. (2023). The relationship between home-based physical activity and general well-being among Chinese university students during the COVID-19 pandemic: the mediation effect of self-esteem. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10(1).
- ❖ Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y., & Huang, X. (2022). Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Frontiers in Public Health*, 10.
- ❖ Chu, L. (2022). Research on the influence of college students' participation in sports activities on their sense of inferiority based on self-esteem and general self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13.
- ❖ Denche-Zamorano, Á., Mayordomo-Pinilla, N., Galán-Arroyo, C., Mañanas-Iglesias, C., Adsuar, J. C., & Rojo-Ramos, J. (2023). Differences in Self-Concept and its dimensions in students of the third cycle of primary school, obligatory secondary education, and baccalaureate. *Healthcare*, 11(7), 987.
- ❖ Da Silva Santos, M. C., Sirtoli, R., Rodrigues, R., López-Gil, J. F., Martínez-Vizcaíno, V. & et al. (2023). Relationship between free-time physical activity and sleep quality in Brazilian university students. *Scientific Reports*, 13(1).

- ❖ Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A. & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12: 102.
- ❖ Goncalves, A., Deshayes, M., Gisclard, B., Philippe, A. G., Bernal, C. & et al. (2023). Exploring the Health Effectiveness of a Physical Activity Program Co-Constructed with Students after the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 15(13), 2913.
- ❖ Giolo-Melo, C., & Pacheco, R. T. B. (2023). Physical activity, public policy, health promotion, sociability and leisure: A study on gymnastics groups in a Brazilian city hall. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5516.