

الفنون القتالية تنظم الطالب المدرسي



في التقرير الذي نُشر في مجلة «علم النفسي النمائي» أفاد علماء من جامعة سوراي بأن التدريب على الرياضة المعروفة باسم الفنون القتالية، مثل التايكواندو على سبيل المثال، يجعل التلميذ أكثر مقدرة على ضبط النفس وأفضل تنظيماً.

درس الباحثون 240 طالباً في المرحلة الابتدائية تراوح أعمارهم بين 7 و11 عاماً على مدى 11 أسبوعاً، حيث تم توزيع نصف الأطفال في كل فصل بشكل عشوائي على مجموعة التايكواندو والنصف الآخر لمجموعة المقارنة، حيث تلقت المجموعة التجريبية فصلين للتايكواندو مدتهما 45 دقيقة في الأسبوع، وتلقت مجموعة المقارنة فصلين من التربية البدنية لمدة 45 دقيقة في الأسبوع خلال نفس الفترة التجريبية.

بعد انتهاء الدورات تم تصنيف الأطفال في المجموعة التجريبية للتايكواندو من قبل المعلمين على أنهم يتمتعون بقدرة على الانتباه أفضل من أولئك الذين لديهم فصول تعليم رياضية اعتيادية، إضافة إلى أنهم يتمتعون باهتمام تنفيذي أفضل.

تشير النتائج إلى أن دورات التايكواندو المعيارية القصيرة لاقت قبولاً جيداً من قبل التلاميذ وأدت إلى مستويات أعلى من المقدرة على ضبط النفس. وجدت الدراسة أيضاً أن هذه الدورات حسنت التنظيم الذاتي للأطفال وقللت من أعراض اضطرابات السلوك.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024