

تأثیر نرمش در مراسم آغازین مدارس ابتدایی در سطح نمرات دانش آموزان

نرگس میری^۱، زهرا میری^۲، زینب میری^۳، معصومه سرگزی اول^۴

^۱ کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد زابل، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کاردانی علوم تجربی، دانشگاه فرهنگیان، سیستان و بلوچستان، ایران

^۳ کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد زابل، سیستان و بلوچستان، ایران

^۴ کارشناسی ارشد، جغرافیا و برنامه ریزی روستایی، دانشگاه ملی زابل، ایران

چکیده

رشد تکنولوژی و پیشرفت های امکانات زندگی مدرن و کاهش تحرک در بین همه مردم جامعه و خصوصا دانش آموزان مدارس نسبت به گذشته به وضوح در حال افزایش است، زندگی شهر نشینی و فاصله گرفتن از زندگی های روستایی که در آنها فعالیت های جسمی بخش مهمی از فعالیت های روز مره مردم را تشکیل می داد موجب شده است بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون، چربی خون و روز به روز در همه سطوح جامعه گسترش یابد که آموزش و پرورش و دانش آموزان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. حرکات جسمی مهمترین بخش از فرایند رشد کودکان و نوجوانان بوده و به عنوان یک مولفه ی چند وجهی ضمن افزایش سلامت جسمانی، سلامت روحی و اجتماعی و به تبع آن سازگاری تحصیلی و پیشرفت های درسی را با خود به دنبال دارد. در پژوهش حاضر سعی شده است با بهره گیری از نرمش صبحگاهی و حرکات جسمانی و ایجاد شور و تحریکات جسمانی با استفاده از دو گروه شاهد و آزمایش در ۸ هفته به تأثیر ورزش و نرمش در میانگین نمرات دروس علوم و ریاضی بپردازیم. درس علوم بین میانگین نمرات گروه شاهد و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون دروس مذکور از نظر آماری تفاوت معنا داری وجود داشت. و بررسی یافته های حاصل از این تحقیق نشان می دهد که نرمش مراسم آغازین مدارس بر میانگین نمرات درس علوم و ریاضی تأثیر معناداری دارد.

واژه های کلیدی: دانش آموزان، مراسم آغازین، نرمش صبحگاهی

مقدمه

بیشتر والدین فکر می کنند کودکی که به قول خودشان از صبح تا شب مشغول بازی است، به ورزش کردن نیازی ندارد در صورتی که جست و خیز و فعالیت زیاد از مشخصه های دوران کودکی است و با افزایش سن کودک تحرک کمتری خواهد داشت.

اگر کودکان به طور منظم به ورزش نپردازند، عادت به این کار پیدا نخواهند کرد و هرچه بزرگ تر می شوند به نشستن پای تلویزیون یا انجام بازی های رایانه ای عادت می کنند.

ورزش یکی از مهمترین بخشهای زندگی و یکی از اصلی ترین روشهای حفظ سلامتی در تمام سنین به شمار میرود. بیشتر افرادی که از دوران کودکی به فعالیت و ورزش عادت می کنند، در سنین بزرگسالی نیز، علی رغم مشغله و نوع کار خود، زمانی را به ورزش اختصاص خواهند داد.

بنابراین اطلاع رسانی و آگاهی دادن به والدین درباره مزایای ورزش در دوران کودکی به فرهنگ سازی در این امر کمک می کند و به داشتن نسلی شاداب و سالم منجر می شود.

اهمیت پرداختن به بازیهای ورزشی برای کودکان

. آمادگی جسمانی را افزایش دهد

. کسب مهارت و موفقیت اعتماد به نفس شخص را افزایش میدهد

. به کودکان می آموزد که چگونه محرکهای آنی را در خود کنترل کنند که این توانایی نه تنها در ورزش که در مناسبات اجتماعی نیز مفید خواهد بود.

به یافتن دوستان تازه کمک میکند.

در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به کودک کمک میکند.

به کودک می آموزد که قوانین را رعایت کرده و منصفانه عمل کند.

کنار آمدن با پیروزی و شکست را به او می آموزد.

توصیه ما این است که کودکان قبل از ورزش ۲ لیوان آب بنوشند و هر ۲۰ دقیقه پس از ورزش یک لیوان آب بنوشند، قبل از فعالیت ورزشی وعده غذایی سنگین نخورند و اگر ورزشی مثل فوتبال قرار است ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول بکشد حتما یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات میل کنند

تعیین نوع ورزش

بهتر است تا ۶ یا ۷ سالگی کودکان را به انجام هر ورزشی که دوست دارند، تشویق کنیم. پس از این سن کم کم ورزش آن ها را برنامه ریزی کنیم و براساس استعداد، علاقه و توانایی آن ها اجازه دهیم در رشته ورزشی مورد علاقه خود فعالیت کنند. پس

از سن ۱۶ یا ۱۷ سالگی هم نوجوان می تواند به صورت اختصاصی روی یک ورزش خاص متمرکز شود و به صورت تخصصی ورزش کند. بنابراین تا قبل از ۷ سالگی مجبور کردن کودک به یک ورزش خاص مثل فوتبال یا ژیمناستیک کار صحیحی نیست و بهتر است که او به هر ورزشی که علاقه مند است بپردازد و خودش در این باره تصمیم بگیرد. از سوی دیگر بحث تغذیه در ورزش بسیار مرتبط به هم است

توصیه ما این است که کودکان قبل از ورزش ۲ لیوان آب بنوشند و هر ۲۰ دقیقه پس از ورزش یک لیوان آب بنوشند، قبل از فعالیت ورزشی وعده غذایی سنگین نخورند و اگر ورزشی مثل فوتبال قرار است ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول بکشد حتما یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات میل کنند. (کودکان باید پس از فعالیت ورزشی مواد حاوی کربوهیدرات مصرف کنند تا بتوانند گلیکوژنی را که توسط فعالیت ورزشی از دست رفته است جایگزین کنند. بهتر است این مواد ۲ ساعت پس از فعالیت ورزشی مصرف شود. امروزه آسیب تاندون و لیگمان ها بسیار شایع است، این امر به علت نداشتن تحرک جسمانی کافی و ورزش نکردن است. در گذشته کودکان لی لی و گرگم به هوا بازی می کردند، اما کودکان امروزی پای تلویزیون می نشینند و یا بازی های رایانه ای انجام می دهند. این بی تحرکی باعث ضعف مفاصل شده و در نهایت باعث صدمه دیدن تاندون و لیگمان می شود. به این دلیل است که هر قدر فرد در کودکی ورزش کند در آینده سلامت مفصلی بهتری خواهد داشت و در واقع فرد از دردهای مفصلی در دوران بزرگسالی پیشگیری می کند.

بنابراین توصیه اکید ما به والدین این است که علاوه بر این که کودکان را به انجام ورزش تشویق می کنند، خودشان به ورزش رو بیاورند و الگوی مناسبی در اختیار فرزندان خود قرار دهند.

تأثیر و فواید ورزش

۱. اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی

اکثر تحقیقات اثر فعالیت فیزیکی را در افراد بالغ بررسی کرده اند و کمتر به موضوع کودکان پرداخته اند. در صورتیکه اثرات فعالیت فیزیکی در دوران کودکی همانند بزرگسالی است. کودکان به فعالیت نیاز دارند تا از آن طریق ابراز وجود کنند، مهارتهایی را بیاموزند تا بر احساس اعتماد به نفس و شایستگی های اجتماعی خویش بیفزایند و با انجام مهارتهای گوناگون حرکتی و بدنی شالوده زندگی فعال بزرگسالی خود را پی ریزی کنند. بریزند و بنابر اهمیت این موضوع کشورهای پیشرفته جهان معتقدند که پایه های اصلی یادگیری و شخصیت و افراد در دوران کودکی شکل می گیرد و حرکت و فعالیتهای بدنی و ورزش به عنوان یک نیاز اساسی برای بهزیستی افراد بشری و جوامع علمی پذیرفته شده است.

۲. نقش ورزش در رشد مناسب جسمی کودکان

کودک در ابتدا به علت ناتوانی، متکی به دیگران است اما در او امکان رشد وجود دارد، تغییر وضعیت او از بی تعادلی و ناتوانی به سوی استقلال عملی بسیار کند است و در طول مراحل صورت می گیرد و رشد دستگاه عصبی و عضلات و شکل گیری آنها با گذشت زمان تکامل می یابد وقتی کودک بیاموزد چگونه دستورالعمل ها و قوانین را اجرا کند با دیگران چگونه همکاری کند، چگونه نوبت را رعایت کرده و یا از قوانین اطاعت کند و به چه ترتیب با دیگران تشریک مساعی نماید. همگی قواعد اجتماعی و قوانینی هستند که کودک فقط به هنگام بازی و ورزش آنها را فرا می گیرد، از طریق ورزش کردن است که کودک خلاقیت ها و مهارت ها و توانمندی های جسمی لازم را در زندگی اش تقویت می کند و بزرگ می شود.

۳. نقش ورزش در رشد روانی کودکان

یکی از متمایزترین جنبه های حیات معنوی هر فرد شخصیت او می باشد و یکی از گستره ترین عقاید این است که ورزش از راههای گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می گذارد تلاش و کوشش کودکان برای به دست آوردن موفقیت ورزشی اعتماد به نفس او را بالا می برد و چون ورزش همیشه با پیروزی قرین نیست کودکان با این واقعیت از زندگی آشنا می شوند و می فهمند که همیشه نمی توان در هر شرایطی پیروز بود بلکه شکست هم واقعیتی است که باید آن را شناخت و تحمل پذیرش آن را داشت و همین الگوهای حرکتی و مهارتی در سنین کودکی زمینه ساز اصلی رشد در ابعاد روانی و معنوی است.

۴. تأثیر ورزش در روند یادگیری کودکان

بازی و ورزش لذت اصلی دوران کودکی است و در عین حال این اولین راهی است که کودک به کمک آن در مورد خودش، دیگران و دنیای اطرافش می آموزد و بسیاری از دانشمندان علوم تربیتی و تربیت بدنی معتقدند که پایه های اصلی یادگیری از حرکت آغاز می شود و تربیت بدنی را تعلیم و تربیت کل انسان از طریق بدن می دانند اما تحلیلی وجود ندارد که روشن کند کودکان چگونه یک مهارت را می آموزند. از آنجائیکه خصوصیات بارز کودکان عضلات ضعیف، قدرت تمرکز پایین، حرکات و حالات بچه گانه و انعطاف پذیری خوب می باشد، حوزه تخصص کودک چندان محدود و روشن نیست، ورزش برای این گروه باید بیشتر جنبه بازی و سرگرمی داشته باشد هر کودکی ممکن است ساعتها در حیاط بازی کند بدون آنکه مشکل خاصی بر او عارض شود ولی وقتی تمرینات سازمان یافته انجام دهد دچار انواع دردهای زانو، ساق پا، پشت پا و... می شود.

۵. ویژگیهای ورزش کودکان

کودکان صرف نظر از هر فرهنگ و ملیتی که داشته باشند و در هر گوشه از دنیا که زندگی کنند بازی می کنند، حتی زمانی که از این همه تنوع و دگرگونی در ساخت اسباب بازیها خبری نبود دیرینه شناسان شواهدی دال بر وجود اسباب بازی در هنگام پیدایش انسانهای ماقبل تاریخ کشف کرده اند اما اهمیت نقش آن در تکامل هوش کودک بتازگی کشف شده است تحقیقات امروز بر فعالیتهای بدنی همه جانبه تأکید دارد لازمه آن ایجاد برنامه های ورزشی و تشویق کودکان به درگیر شدن در انواع وسیع فعالیتهای است کودکان در رقابتهای ورزشی و بازی از استعدادهای نهفته خود مطلع می شوند اطلاع یافتن فرد از استعدادهای نهفته خود می تواند امید او را به موقعیتهای ورزشی و غیرورزشی افزایش دهد به طور کلی ورزش برای کودکان با هر توانایی و در هر سنی مهم است زیرا پایه خواندن، نوشتن، منطق ریاضی و خلاقیت کودک از بازی شروع می شود.

۶. نقش مادران در تشویق کودکان به ورزش

والدین اولین همبازی کودکانشان هستند و تحقیقات در این زمینه نشان میدهد کودکانی که بیشتر با والدینشان بازی می کنند از رشد عقلی بیشتری برخوردارند اعتقاد والدین در مورد ورزش، تشویق مستقیم آنها و مهمتر از آن نقش و نیروی والدین به عنوان الگوی رفتار است که در سطح فعالیت کودکان تأثیر می گذارد. نقش اولیا در درگیر شدن کودکان در ورزش بسیار حیاتی است و اولیا می توانند میزان توانایی های بچه های خود را در رقابتهای ورزشی بسنجند و بشناسند.

۷. نقش مربیان مهدکودک در ورزش

کودکان بعد از خانواده مربی آموزش دهنده اصلی کودک است کودکانی که بغیر از پدر، مادر با مربیان مهدکودک بازی و ورزش می کنند و می توانند بازیهایشان را با آنها سهیم کنند طبیعتاً از هوش بالاتری برخوردارند. بنابراین مربیان باید شخصیت

مطلوب، هوشمند و قوی داشته باشند و پیشرفت در ورزش به میزان بسیار بستگی به تواناییها و صلاحیت های کادر آموزشی و به طور کلی و کیفیت فنی و آموزشی مربیان دارد.

۸. آموزش نرمشهای مناسب و بازیهای ورزشی در سنین کودکی

کودکان پس از خواب بیشترین وقت خود را صرف بازی میکنند، کودکان بیشتر به این دلیل به بازی می پردازند که لذتبخش است و در واقع بخش فطری از آموزش آنهاست زیرا کودک در بازی می آموزد و قسمت مهمی از شخصیتش تکوین می یابد کودک در بازی براحتی می سازد، خلق می کند و براحتی می تواند بازی دیگری را جایگزین کند. در بازی حوزه تخصص کودک چندان محدود و روشن نیست زیرا کودک برای تسلط یافتن بر بازی به آموزش خاصی نیازمند نیست، شاید مهمترین تعریف بازی این باشد که « بازی یک لذت است »

بهترین سن برای انتخاب ورزش مورد علاقه

کودکان و نوجوانان می توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت های تازه بپردازند. بیشتر افرادی که از دوران کودکی به فعالیت و ورزش عادت می کنند، در سنین بزرگسالی نیز، به رغم مشغله و نوع کار خود، زمانی را به ورزش اختصاص خواهند داد. ورزش های همراه با بازی، بهترین روش برای تبدیل کردن تمرین های بدنی به کاری مفرح است...

پرداختن به ورزش می تواند آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. کسب مهارت و موفقیت اعتماد به نفس آنها را افزایش می دهد و به آنها می آموزد که چگونه محرک های آنی را در خود کنترل کنند که این توانایی نه تنها در ورزش که در مناسبات اجتماعی نیز مفید خواهد بود و به یافتن دوستان تازه کمک می کند. در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به کودک کمک می کند. به کودک می آموزد که قوانین را رعایت کرده و منصفانه عمل کند. کنار آمدن با پیروزی و شکست را به او می آموزد. یک نکته مهم دیگر اینکه چاقی مفرط در سراسر جهان به یک معضل اجتماعی تبدیل شده است و اگر کودکان از سنین کمتر به کشف لذت ورزش و بازی های ورزشی پی ببرند و کمتر به انجام بازی های کم تحرک یا بی تحرک (مانند بازی با کامپیوتر) بپردازند، در آینده نیز سالم و تندرست خواهند بود.

سن شروع ورزش

کارشناسان ورزش و روانشناسی توصیه می کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ تا ۱۰ سالگی نباید در ورزش های رقابتی سازمان یافته که در آن امتیاز محاسبه می شود و به خصوص بزرگسالان در اجرای آن نقش دارند، شرکت کنند زیرا اگر کودکان قبل از رسیدن به سنی که از نظر احساسی و فیزیکی آماده شده باشند به ورزش های رقابتی بپردازند، احتمال اینکه فشار روانی دوران تمرین و زمان مسابقه و همچنین یأس ناشی از باخت تاثیرات ناگواری بر آنان بگذارد، بسیار زیاد است و می تواند به کنار گذاشتن دایمی ورزش منتهی شود.

زیر ۸ سال

باید در بازی، کشف و یادگیری مهارت هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضربه زدن به توپ، بالا و پایین پریدن، دویدن و شنا کردن حاصل می شود، کاملاً آزادانه رفتار کنند و این مهارت ها را به شادی بخش ترین روش بیاموزند.

واضح است که آموختن این موارد به آنها کمک می کند تا با اعتماد به نفس بیشتر وارد مرحله بعد شوند. والدین می توانند نقش مهمی در بازی با کودکان ایفا کنند. به یاد داشته باشید که کودکان قبل از اینکه مفاهیم برد و باخت را بیاموزند، به تمرین فراوان احتیاج دارند.

۸ تا ۱۰ سال

کودکان ۸ تا ۱۰ ساله، بسته به میزان رشد خود می توانند در مسابقات سازمان یافته شرکت کنند مانند مسابقات داخلی در مدارس. آنها هنوز برای توسعه مهارت های خود به کمک نیاز دارند و باید کنار آمدن با ناامیدی و شکست را بیاموزند. کودکانی که بیشتر اوقات بازنده هستند بیش از دیگران مستعد کنار گذاشتن ورزش هستند. والدین و اولیای مدرسه باید مراقب باشند که با فراهم آوردن زمینه مناسب مثلاً شرکت دادن این کودک در مسابقه ای که در آن بیشترین توانایی را دارد موجبات برنده شدن و دلگرمی او را فراهم نمایند. این سنین، بهترین زمان برای پرداختن به ورزش های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه از میان آنهاست.

۱۰ تا ۱۲ سال

کودکان و نوجوانان می توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت های تازه بپردازند. بعضی از کودکان در این گروه سنی استعداد و علاقه خاصی به یک ورزش به خصوص نشان می دهند و می توانند با داشتن مربی در این زمینه بسیار پیشرفت نمایند. یک مهارت بسیار مهم در این سنین، آموختن رفتار صحیح در زمان بازی، بردن و باختن است. پرداختن به ورزش در این سنین می تواند شامل سفرهایی با تیم ورزشی و فرصت هایی برای رهبری گروه هم باشد. نکته مهم در اینجاست که نباید نوجوان را بیش از حدود آمادگی و توانایی جسمی روحی او به انجام کاری وادار کرد.

نوجوانانی که به هر دلیل علاقه ای به شرکت در ورزش های رقابتی تیمی ندارند، می توانند با راهنمایی مربیان و والدین خود به ورزش هایی چون اسکیت، سوارکاری، دوچرخه سواری و مانند اینها بپردازند.

ورزش کودکان از نظر اسلام و بزرگان دین

ورزش برای کودکان، فوق العاده ضروری و لازم است. کودکان به طور طبیعی و فطری به ورزش، بازی و تحرک علاقه نشان می دهند و این بازی و تحرک برای رشد و نمو نسوج بدنشان لازم بوده و شرط زنده ماندنشان می باشد. نیاز به تحرک و بازی - که چیزی جز ورزش نیست - اختصاصی به بچه انسان ها نداشته، بلکه در سایر حیوانات نیز محسوس است. شهید دکتر پاک نژاد در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر به همین نکته اشاره کرده و می نویسد:

" بچه گربه، بازی می کند، بزغاله، جست و خیز دارد، بچه شیر به سروکول مادرش می پرد، کره الاغ به مادرش لگد می زند و ... و اخیراً کشف شده، نشخوار کردن نشخوار کنندگان و خواب دیدن حیوانات مغزدار، مخصوصاً در گوشت خواران، از گربه گرفته تا جنین انسان، همه برای تکامل مغزشان بوده و لازم است."

حال که ورزش، بازی و تحرک برای کودکان لازم و ضروری است، وظیفه والدین و مربیان این است که سعی کنند کودکان را به سوی ورزش ها و بازی هایی هدایت کنند که فکر، روح، جسم و شخصیت آن ها را ساخته و آن ها را برای زندگی اجتماعی سالم و مفید آماده سازد. دکتر رجبعلی مظلومی در کتاب گامی در مسیر تربیت اسلامی می نویسد:

ورزش هایی که به کودکان داده می شود، باید چنان باشند که به تربیت قوای فکری و نظم روحی آن ها منتهی گردد؛ بدین معنای که تکوین اخلاق کنند، ایجاد منش نمایند، عادت های مطلوب را (نظیر نظم و انضباط و اطاعت از قانون و جوان مردی و همکاری) مایه گذارند و یا حس ابتکار را بیدار کنند و بیورند.

این ها همه را ضمن بازی ها بهتر از هر گونه درس می توان یاد داد، زیرا اثر این چنین آموزش ضمن بازی ها، تا پایان عمر، باقی می ماند."

از ورزش ها و بازی های کودکان، استفاده های دیگری نیز می توان نمود مربیان دلسوز و زیرک، با توجه به نوع بازی ها و ورزش های مورد علاقه کودکان، می توانند شخصیت واقعی و حقیقی و نیز استعداد های نهفته کودکان و حساسیت های روحی آنان را کشف نموده و در برنامه ریزی های تربیتی، مورد توجه و استفاده قرار دهند. دکتر مظلومی در این مورد می نویسد:

بازی های مورد علاقه کودک نیز می توانند تا حد زیادی معرفت جهت عاطفی و نظری او باشند و قابل توجه برای کار مربی قرار گیرند. آری بازی، واقعاً بازی نیست، درس زندگی کودک است، و نمایشی از سیر درونی و نفسانی او؛ پس باید که آن را نیکو ساخت و نیکو نظارت کرد."

آیت الله ابراهیم امینی نیز در کتاب بانوی نمونه اسلام چنین می نگارد:

دانشمندان فن تربیت توصیه می کنند که باید اطفال را آزادی داد تا بر طبق دل خواه بازی کنند، بلکه باید وسایل و اسباب بازی و تفریح سالم را برای آنان فراهم ساخت. اخیراً در جهان متمدن، این موضوع مورد توجه واقع شده و در کودکان و دبستان ها و دبیرستان ها انواع وسایل بازی و تفریح سالم را مطابق سن کودکان و نوجوانان برایشان فراهم می سازند، و آنان را به بازی های دسته جمعی تشویق می کنند و به اثبات می رسانند که بازی چنان که برای رشد بدنی اطفال لازم است، برای تربیت روحی آنان نیز تاثیر به سزایی دارد.

بعضی مردم از کودکان انتظار دارند که مانند بزرگ سالان زندگی کنند و بر خودشان لازم می دانند که اطفال را از بازی و حرکات بچه گانه باز دارند؛ و این عمل را تربیت می شمارند. اگر کودک بازیگر بود، می گویند: کودک بی ادبی است، ولی اگر خمود و سر به زیر بود و از بازی کناره گیری کرد و در گوشه ای نشست، می گویند: آفرین، چه کودک با ادبی است! اما دانشمندان روان شناس این عقیده را خطا و غلط می دانند و عقیده دارند که بچه باید بازی کند؛ اگر بازی نمی کند، علامت کسالت جسمانی و ضعف روحی اوست. البته پدر و مادر باید این جهت را مراعات کنند که بازی کردن کودک به حال خودش زیان بخش نباشد و اسباب مزاحمت دیگران را نیز فراهم نسازد.

پدر و مادر نه تنها باید کودک را در بازی کردن آزاد بگذارند، بلکه خودشان نیز باید در مواقع بی کاری با آنان بازی کنند، زیرا بازی کردن با پدر و مادر برای اطفال، بسی لذت بخش است و آن را از علایم محبت می شمارند."

از طریق ورزش می توان کودک را تربیت نمود و بسیاری از یاد گرفتنی ها را به او آموخت. در کتاب کودک و ورزش چنین آمده:

قدرت آموختن در تمام کودکان وجود دارد. کودک می تواند از دیگران و با دیگران، بر اثر نگاه کردن، مقایسه کردن و تقلید کردن بیاموزد. مقایسه قدرت کودک با دیگران، نشانه اعتماد به قدرت خود می باشد و رقابت نیز می تواند در آموزش موثر باشد. هم سالان کودک در آموزش تربیت و آموختن کودک موثرند.

بزرگان نیز می توانند سرمشق آموزش برای خردسالان باشند... (جهت آموزش نظم و تربیت در ضمن بازی) می توانند به کودکان بیاموزند که:

۱- به نوبت از اسباب بازی استفاده نمایند.

۲- ممانعت برای کودکان دیگر فراهم نکنند.

۳- پس از استفاده از اسباب بازی، آن را به کودکان دیگر واگذار نمایند.

۴- اسباب بازی را خراب نکنند.

کودک می تواند قواعد اجتماعی و زندگی را فقط در جمع کودکان بیاموزد، برای این منظور سعی کنید که فرزند شما با دیگران آمیزش و رفت و آمد داشته باشد و تمرینات مثبت و منفی را بیاموزد.

هدف از تربیت کودکان استقلال آن هاست."

تنها دانشمندان و اندیشمندان معاصر نیستند که ورزش، بازی و تحرک را برای کودکان لازم می دانند، بلکه بسیاری از فلاسفه و صاحب نظران گذشته نیز این ضرورت را دریافته و بدان پرداخته اند؛ به عنوان نمونه، غزالی می گوید:

و هر روز یک ساعت وی را از بازی باز ندارند تا فرهیخته شود [یعنی تربیت گردد و ادب آموزد] و تنگ دلی نشود که از آن بدخوی گردد و کوردل."

ارسطو نیز ورزش و بازی را برای کودکان لازم می دانسته، ولی آن ها را از پرداختن به ورزش های سنگین منع نموده و معتقد بوده:

کودکان باید به طور معتدل ورزش نمایند و نه تا آن حد که مهارت حرفه ای به دست آورند. جوانانی که برای شرکت در مسابقه ای المپیک ورزش می کنند، تندرستی شان آسیب می بیند، و این نکته آشکار است که کسانی که در خردسالی قهرمان می شوند، در سال خردگی به ندرت باز به چنین مقامی می رسند."

اسلام نیز که دین فطرت بوده و با واقعیات، واقع گرایانه برخورد می کند، نه تنها بازی کودکان را تخطئه نکرده، بلکه آن را لازم می داند. در سوره یوسف می خوانیم:

وقتی برادران یوسف می خواهند او را از پدر دور سازند، به اندیشه فرو می روند که چه موضوعی را برای این امر، بهانه قرار دهند تا پدرشان، حضرت یعقوب، که پیامبر خدا بوده و دارای بینش وسیع الهی است، بر آنان خرده نگرفته و از در مخالفت در نیاید، مساله لزوم بازی و تحرک در فضای باز و سرسبز را مطرح می کنند، زیرا می دانند بازی، ورزش و تحرک برای کودک، یک ضرورت فطری است و هیچ گاه پیامبر خدا با یک خواسته فطری مخالفت نمی کند؛ از این رو می گویند:

"ارسله معنا غدا یرتع ویلعب؛

ای پدر فردا او را با مابه صحرا فرست تا در چمن و مراتع بگردد و بازی کند."

و از آنجا که باید، بازی و ورزش کودک، تحت مراقبت و کنترل بزرگترها باشد، اضافه می کنند:

"و انا له لحافظون"

والبته ما مراقب او خواهیم بود."

حضرت یعقوب علیه السلام نیز، از این جهت به آنان ایرادی نگرفته و موافقت می کند یوسف با آنان به صحرا برود. رهبران دینی ما نیز به انحای مختلف، ضرورت بازی و تحرک برای کودکان را مورد اشاره قرار داده اند. حضرت علی علیه السلام فرمودند:

"من کان له ولد صبا؛

هر کس کودکی دارد، خود نیز باید کودک شود."

پیامبر اکرم صلی الله علی و اله نیز در این مورد فرمودند:

"من کان عنده صبیّ فلیتصابّ له؛

هر کس کودکی دارد، خود نیز باید تظاهر به کودکی نماید."

همان گونه که ملاحظه می شود، رهبران دینی ما، نه تنها کودکان را به واسطه کارها و بازی های کودکان سرزنش نمی کنند، بلکه به والدین آن ها نیز توصیه می نمایند که خود نیز کودک شده و با کودکانشان به بازی های کودکان بپردازند. خود آن حضرات نیز چنین می کرده اند.

در سیره پیامبر بزرگ اسلام می خوانیم: آن بزرگوار با نوه های خردسال خود بازی می کرده و حتی مرکب آنان می شده و آنان را به دوش می گرفته است.

اسلم می گوید: من حسن و حسین علیه السلام را دیدم که بر شانه های پیامبر سوار شده اند. به آن دو رو کرده گفتم: چه مرکب راهواری دارید! در این لحظه، پیامبر صلی الله علیه و اله مرا مخاطب ساخته فرمود: "و چه سواران نیکویی!"

همچنین در سیره آن حضرت می خوانیم: گاه اتفاق می افتاد آن حضرت در حال نماز بود و همین که سر بر سجده می گذاشت، دو نوه بزرگوار، ولی سنّ و سال او، حسن و حسین علیه السلام، بر پشت او سوار می شدند و به بازی و شوخی می پرداختند. آن حضرت نه تنها آن ها را منع نمی فرمود، بلکه آن قدر سجده را طولانی می کرد تا خودشان به میل خود پایین بیایند. جالب تر این که، گاه خود آن حضرت دو نوه خردسال را به کشتی گرفتن و داشته و سپس به تشویق آنان می پرداخت.

پیشرفت تحصیلی

از پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های پیشرفت در نظام آموزش و پرورش مفهوم « موفقیت دانش آموزان در امر یادگیری مطالب درسی » استفاده می شود. وجه مخالف آن افت تحصیلی است که یکی از معضلات نظام آموزشی می باشد که به شیوه های گوناگون همچون عدم موفقیت دانش آموزان در دستیابی به هدف های مقاطع تحصیلی مربوطه ، مردودی و تکرار پایه های تحصیلی ، ترک تحصیل زودرس و بیکاری و بلا تکلیفی ، خود را نشان می دهند. پیشرفت تحصیلی به عنوان یک متغیر وابسته مورد توجه محققان قرار گرفته است. یادگیری و پیشرفت تحصیلی در گرو عوامل بی شمار و مجموعه ای از فراگردهایی است که به سادگی قابل شناسایی و کنترل نیست و عوامل مربوط به خانواده ، همسالان ، محیط مدرسه و جامعه در زمره عوامل مولد ، مستعد کننده و ظاهر سازنده بعد عملکرد تحصیلی دانش آموزان می باشند(پورشافعی ، ۱۳۷۰).

عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی را می توان به دو دسته کلی تقسیم کرد :

عوامل بیرونی و عوامل درونی (به نقل از وهاب زاده ، ۱۳۸۷ ، ص ۵۶).

عوامل بیرونی :

عوامل بیرونی موثر بر پیشرفت تحصیلی متعدد است، به طور خلاصه می توان به عوامل زیر اشاره کرد :

۱- جو اجتماعی مدرسه

۲- جو عاطفی کلاس

در ایجاد جوی مناسب در کلاس باید تاثیر سبک رهبری را که اعمال می شود در نظر گرفت. معمولاً روشی که بر قاطع بودن تاکید می کند ولی در آن رهبر به نظرات دانش آموزان احترام می گذارد به روش غیر قابل انعطاف و اجباری ارجحیت دارد .

۳- موقعیت یاد گیری

موقعیت یادگیری شامل شرایط مادی و غیر مادی کلاس درس می شود . شرایط مادی کلاس درس مانند نور ، هوا ، طرز نشستن ، وسعت محل و عوامل غیر مادی مانند فکر و تمایل یادگیرنده ، احساس و تمایل معلم و رابطه معلم و شاگرد می باشد.

۴- مشارکت در یادگیری

باید شرایط مشارکت در یادگیری در کلاس درس فراهم گردد . معلمی خوب است که دانش آموزان را به کنجکاوی و پرسش بیشتر بر انگیزد.

۵- تاثیر گروه همسال

همسالان می توانند مانند معلمان به تدریس موضوعات درسی بپردازند . از نتایج تعامل کودک با گروه همسالان در جریان بازی این است که آنها بر اساس دو اصل سرمشق گیری و تقویت ، به رشد شناختی و اجتماعی می رسند.

۶- تعیین اهداف قابل وصول:

در تعیین هدف ها از موقعیت هایی که فقط تعداد خیلی از دانش آموزان می توانند به آن برسند پرهیز شود و باید اهداف به گونه ای تعیین شود که دانش آموزان توانایی رسیدن به آنها را داشته باشند.

۷- بازخورد دانش آموزان از نتایج

بازخورد نتایج به دانش آموزان کمک می کند تا از موفقیت به عنوان وسیله ای برای رسیدن به آرمان های واقع بینانه استفاده کنند. ضروری است اطلاعات دقیقی از عملکرد دانش آموزان به آنان

داده شود و در هنگام بازخورد باید به نکات مثبت اشاره گردد.

۸- رفتار معلم و یادگیری

رفتار های تدریس برای معلم در کلاس درس بستگی به متغیر هایی نظیر سطح درس ، موقعیت اقتصادی و اجتماعی دانش آموزان ، توانایی دانش آموزان و هدف هایی که باید تحصیل گردد ، دارد.

۹-پاداش و انتقاد معلم

معلم بدادن پاداش و یا انتقاد کردن انتظارات خود را به دانش آموزان القاء می کند. اگر معلم به همه دانش آموزان بدون استثناء پاداش دهد پاداش آنها بی معنا خواهد بود.

عوامل درونی

عوامل درونی موثر بر پیشرفت تحصیلی عبارتند از: آمادگی ، هوش ، استعداد ، انگیزه یادگیرنده ، علاقه ، نیاز به پیشرفت و موفقیت ، انتظار فرد از خود و انتظار دیگران از خود ، رضایت ، ارتباط انتصاب، موفقیت یا شکست (به نقل از وهاب زاده ، ۱۳۸۷، ص ۵۹).

وانگ و همکاران (۲۰۰۰) در بازنگری تعداد زیادی پژوهش مربوط به عوامل مختلف موثر بر پیشرفت تحصیلی تعداد ۲۸۸ متغیر یافتند که در تحقیقات مختلف رابطه آنها با یادگیری و پیشرفت تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است. این متغیرها در ۳۰ موضوع و ۶ طبقه دسته بندی شده اند .

این ۶ طبقه به طور خلاصه عبارتند از:

۱-سازمان های دولتی و غیر دولتی

۲-خانه و جامعه و محتوای تربیتی آنها

۳-طرح و ارائه برنامه های آموزشی و تحصیلی

۴-ویژگی های دانش آموزان

۵-تجارب کلاس

۶-وضعیت دانش آموزان، فرهنگ ، سیاست ، تجربه و جو مدرسه(به نقل از وهاب زاده ، ۱۳۸۷، ص ۵۹).

هریک از این متغیرها خود زیرگروه هایی دارند که هر کدام از آنها به نوبه خود بر یادگیری دانش آموزان تاثیر می گذارد.

وانگ و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که ویژگی های دانش آموزان ، تجربیات کلاس درس، خانه و جامعه و محتوای تربیتی آنها بیشترین تاثیر را بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارند.

از میان ویژگی های فردی و شخصیتی دانش آموزان که بر پیشرفت تحصیلی آنها اثر می گذارد می توان به هوش ، انگیزه ، تجربیات دانش آموز و منبع کنترل و خود تنظیمی و از عوامل محیطی می توان به خانواده و مدرسه و جامعه اشاره کرد(به نقل از وهاب زاده ، ۱۳۸۷، ص ۶۱).

پیشینه‌ی تحقیق

یافته های کانتوماو همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که فعالیت بدنی بیشتر و وضعیت مطلوب اقتصادی-اجتماعی والدین با عملکرد دانشگاهی بالاتر و برنامه آموزشی بهتر برای آینده همراه است. مشکلات رفتاری بسیار با عملکرد پایین تر دانشگاهی و برنامه ضعیف تحصیلی برای آینده همراه است. در مجموع سطح بالاتر فعالیت بدنی، مشکلات رفتاری کمتر و شرایط اقتصادی-اجتماعی بالاتر به طور مستقل با خود شناسی بیشتر و عملکرد عمومی دانشگاهی بالاتر و برنامه برای آموزشهای آتی در نوجوانان همبسته و مربوط است.

در تحقیق ترودو و همکاران (۲۰۱۰) اندک ارتباط مثبتی بین تربیت بدنی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نشان داده شده است. نتایج این تحقیق بیان داشته است که تربیت بدنی در جهت توسعه سلامت دانش آموزان میتواند در برنامه مدارس گنجانده شود بدون این که به پیشرفت تحصیلی آنان آسیب برساند.

همچنین تحقیق کریس جانسون و همکاران (۲۰۱۰) بیانگر وجود ارتباط مثبت و معنادار بین رفتار سالم، فعالیت بدنی، پایین بودن وعادات خوب غذایی در پیشرفت تحصیلی است. همچنین در تحقیق گلین اسکای (۲۰۱۰) به ارتباط بین فعالیت بدنی با خود تأثیری و برون داد تحصیلی اشاره شده است. این تحقیق بیان داشته است که دانش آموزانی که فعالیت بدنی شدید یا معمولی دارند نسبت به دانش آموزانی که فعالیت بدنی کمتری دارند از درجه بالای خودتأثیری برخوردارند و این خود تأثیری و خود تنظیمی تحصیلی سبب پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان فعال می گردد. وی اشاره می کند دانش آموزانی که فعالیت بدنی متنوع و منظم دارند نسبت به دانش آموزانی که فعالیت بدنی کمتری دارند توجه بیشتری به پیشرفت تحصیلی خود دارند.

طبق یافته های کومیتز و همکاران (۲۰۰۹) بین میزان آمادگی بدنی و پیشرفت تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد. بر اساس این یافته ها دانش آموزانی که از لحاظ بدنی فعال ترند و از آمادگی جسمانی بهتری برخوردارند نسبت به دانش آموزانی که فعالیت بدنی کمتری دارند پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند.

بر اساس یافته های محمدی (۱۳۸۷) بین سلامت بدنی و تغذیه با پیشرفت تحصیلی نوجوانان ارتباط معناداری وجود دارد. بر این اساس دانش آموزان که از رژیم غذایی سالمی برخوردارند و از لحاظ جسمانی سالم ترند نسبت به سایر دانش آموزان پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند.

بنابه یافته های تحقیق عبدلی (۱۳۸۸) در تحقیق با عنوان رابطه بین سبک های یادگیری و سبک های تفکر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع اول دبیرستان رابطه معناداری بین سبک های یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود دارد و قوی ترین همبستگی بین سبک های یادگیری همگرا با عملکرد تحصیلی است. همچنین نتایج پژوهش نشان دهنده آن است که میان سبک های یادگیری و تفکر دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش وهاب زاده (۱۳۸۷) با عنوان بررسی میزان انگیزش و پیشرفت در یادگ یری و عوامل وابسته به آن در دانشجویان کارشناسی ارشد پیام نور حاکی از این است که بین انگیزه درونی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری مشاهده شده است.

بیان مساله

آیا در کنار سایر تاثیرات مثبت فعالیت های منظم جسمانی، ورزش صبحگاهی تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز دارد یا خیر ؟ لذا با توجه به اهمیت نقش ورزش در حوزه های یادگیری و وجود پژوهش های کم در زمینه تاثیر ورزش صبحگاهی در پیشرفت تحصیلی محقق درصدد است به این سؤال پاسخ دهد که آیا ورزش صبحگاهی تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد ؟

اهداف تحقیق

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان زهک

اهداف فرعی

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس علوم

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی

فرضیه های تحقیق

ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تاثیر معناداری دارد

ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی تاثیر معناداری دارد

روش نمونه گیری

جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس شهرستان زهک که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می داد.

تعداد دانش آموزان مذکور ۱۰۷۰ نفر بودند که در سه مدرسه این شهرستان مشغول به تحصیل بودند. بین ۷۶ مدرسه ابتدایی شهرستان زهک تعداد ۹۰ دانش آموز به صورت تصادفی - خوشه ای برای نمونه تحقیق انتخاب شد و پس از همسان سازی آنها بر مبنای قد، وزن، سن و پیش آزمون دروس ذکر شده به طور تصادفی به دو گروه تجربی و شاهد ۴۵ نفره تقسیم شدند.

ابزار سنجش:

برای دستیابی به اهداف تحقیق از نمرات دروس ریاضی و علوم استفاده شد. به منظور تعیین سن از اطلاعات موجود در کارت ملی دانش آموزان استفاده گردید. همچنین برای اندازه گیری قد و وزن نمونه ها از متر نواری و ترازوی پزشکی مسطح استفاده شد.

شایان ذکر است اندازه گیری قد و وزن نمونه ها صبح قبل از خوردن صبحانه انجام شد.

پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از روش های آمار توصیفی برای توصیف داده ها (یافتن میانگین و انحراف استاندارد داده ها) استفاده شد. همچنین از روشهای آمار استنباطی روش T هتلینگ، آزمون هموجنتی، آزمون F و آزمون تعقیبی (LSD) برای بررسی اختلاف میانگین بین دو گروه تجربی و شاهد استفاده شد.

روش اندازه گیری به این شکل بود که نمونه ها کفشها، جوراب و مقنعه خود را درآورده و پشت به دیواری که متر نواری ۲ متری نصب شده بود، در حالی که پاها جفت شده، کمر صاف و سر کاملاً روبه رو بود ایستادند و قد آنها اندازه گیری شد. همچنین اندازه گیری وزن نمونه ها به این شکل بود که نمونه ها بلوز و شلوار نخی پوشیده و روی ترازو به حالت کمر صاف، سر رو به رو و پاها مقداری از هم فاصله دار ایستاده و وزن آنها اندازه گیری شد.

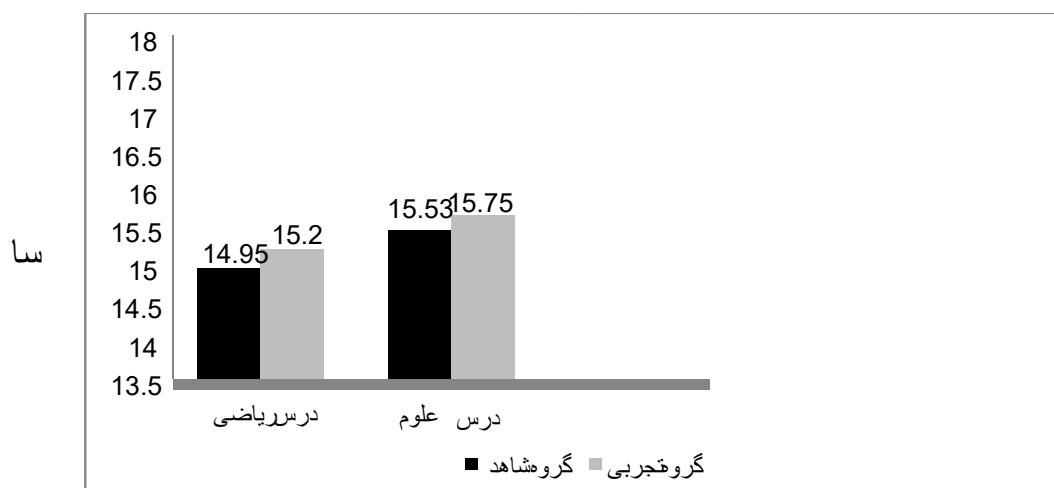
بحث و نتیجه گیری

مشخصات آزمودنی ها از نظر سن، قد و وزن در نمودارهای جداگانه در دو گروه پیش آزمون و پس آزمون بررسی می شود و آزمون فرضیه های تحقیق نیز در قالب جداول مختلف در دو گروه پیش آزمون و پس آزمون در هر ۲ درس مورد بررسی قرار می گیرد.

جدول ۱

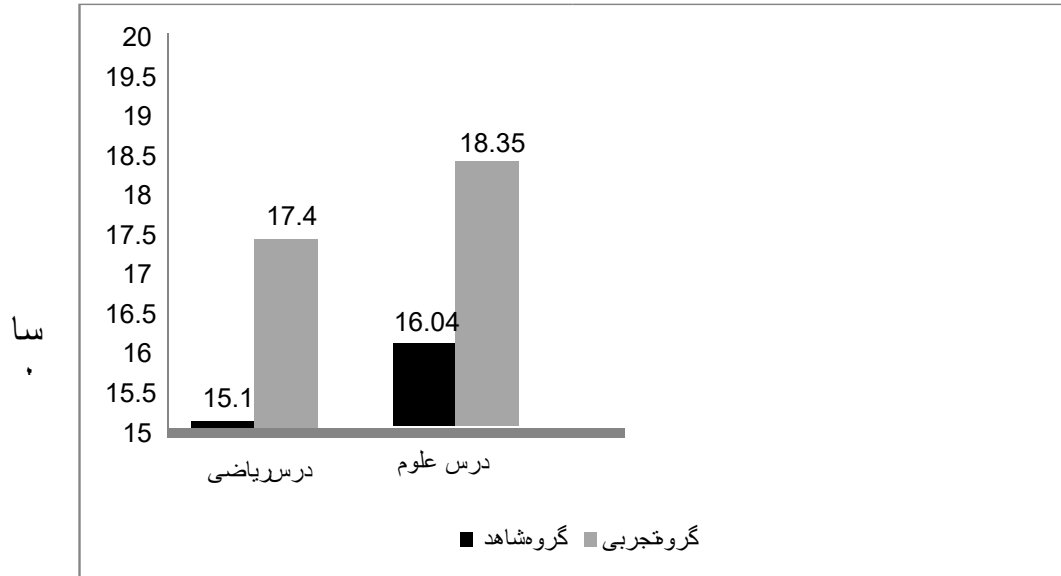
شاخص / گروه	میانگین سن (سال)	میانگین قد (cm)	میانگین وزن (kg)
تجربی	۱۳ / ۲۰	۱۵۱ / ۳۳	۴۱ / ۵۱
شاهد	۱۳ / ۱۵	۱۵۱ / ۰۲	۴۱ / ۰۶

نمودار ۱ میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد و تجربی را در ۲ درس ریاضی و علوم نشان می دهد.



نمودار ۱: میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد و تجربی در ۲ درس

نمودار ۲ میانگین نمرات پس آزمون گروه شاهد و تجربی را در دو درس ریاضی و علوم به نمایش می گذارد.



نمودار ۲: میانگین نمرات پس آزمون گروه شاهد و تجربی در ۲ درس

جدول (۲) نتایج آزمون هوموجنتی برای بررسی همگن بودن واریانس - کوواریانس گروه های تجربی و شاهد

Box M	F	Df	p-value
۲۱۱/۹۶۶	۱۳/۲۵۱	۱۵ و ۳/۱۱۸	۰/۰۰۱

جدول (۲) نشان می دهد با توجه $F = ۱۳/۲۵۱$ و $p\text{-value} = ۰/۰۰۱$ واریانس کوواریانس گروه های تجربی و شاهد همگن هستند.

جدول (۳) آزمون تی دو هتلینگ برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه تجربی و شاهد در آزمون های دو درس در پیش آزمون و پس آزمون

Hotelling trace value	F	Hypothesis df	E.df	p-value
۲/۱۷۵	۵۳/۹۱۸	۲	۸۴	۰/۰۰۱

جدول (۳) نشان می دهد با توجه به $\text{Hotelling trace value} = ۲/۱۷۵$ و $F = ۵۳/۹۱۸$ و $p\text{-value} = ۰/۰۰۱$ بین میانگین نمرات دو گروه شاهد و تجربی در تمام آزمون های پنج درس در پیش آزمون و پس آزمون از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد.

۱- ورزش صبحگاهی بر درس علوم تاثیر معناداری ندارد.

جدول نتایج آزمون میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد و تجربی درس علوم

متغیر	تعداد	میانگین	بین گروهی S.S	درون گروهی S.d	F	df	p-value	درس	
								گروه شاهد پیش آزمون	گروه تجربی پیش آزمون
علوم	۴۵	۱۵/۵۳	۱۹۳/۵۰۴	۱۱۲۳/۹۱۱	۹/۳۴۴	۱۷۶۳	۰/۰۰۱	گروه شاهد پیش آزمون	گروه تجربی پیش آزمون
		۱۵/۷۵						گروه شاهد پس آزمون	گروه تجربی پس آزمون
		۱۶/۰۳						گروه شاهد پس آزمون	گروه تجربی پس آزمون
		۱۸/۱۳						گروه شاهد پس آزمون	گروه تجربی پس آزمون

جدول (۴) نشان می دهد با توجه به $F = ۹/۳۴۴$ و $p\text{-value} = 0/001$ ، بین میانگین نمرات چهار آزمون گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس علوم از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول (۵) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس علوم

متغیر	اختلاف میانگین	خطای معیار	p-value	آزمون	
				پیش شاهد - پیش تجربی	پیش شاهد - پس شاهد
پیش شاهد - پیش تجربی	۰/۲۲۲	۰/۵۵۳	۰/۶۸۹		
پیش شاهد - پس شاهد	-۰/۵	۰/۵۵۳	۰/۳۶۹		
پیش شاهد - پس تجربی	۲/۶	۰/۵۵۳	۰/۰۰۱		
پیش تجربی - پس تجربی	۲/۳۷۷	۰/۵۵۳	۰/۰۰۱		
پیش تجربی - پس شاهد	-۰/۲۷۷	۰/۵۵۳	۰/۶۱۷		
پس تجربی - پس شاهد	۲/۱	۰/۵۵۳	۰/۰۰۱		

جدول (۵) نشان میدهد با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $(p\text{-value} = ۰/۰۰۱)$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد و پس آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی تفاوت آماری معناداری وجود دارد. اما با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $(۰/۶۸۹)$ و $(۰/۳۶۹)$ و $(p\text{-value} = ۰/۶۱۷)$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پیش آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد و پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین بر اساس اطلاعات به دست آمده آزمون F و آزمون تعقیبی LSD این فرضیه رد می شود و می توان نتیجه گرفت که انجام ۸ هفته ورزش صبحگاهی بر یادگیری درس علوم تاثیر مثبت دارد.

-۲

ورزش صبحگاهی بر ریاضی تاثیر معناداری ندارد.

جدول (۶) نتایج آزمون F برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون و تجربی درس ریاضی

متغیر	تعداد	میانگین	بین گروهی S.S	درون گروهی S.d	F	df	p-value	درس
گروه شاهد پیش آزمون	۴۵	۱۴/۹۵	۱۸۲/۲۰۴	۱۲۸۴/۲۱۱	۸/۳۰۴	۱۷۶ و ۳	۰/۰۰۱	ریاضی
گروه تجربی پیش آزمون		۱۵/۲۰						
گروه شاهد پس آزمون		۱۵/۱						
گروه تجربی پس آزمون		۱۷/۴						

جدول (۶) نشان می دهد با توجه به $F = ۸/۳۰۴$ و $p\text{-value} = ۰/۰۰۱$ بین میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس ریاضی از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول (۷) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس ریاضی

متغیر	اختلاف میانگین	خطای معیار	p-value	درس
پیش شاهد - پیش تجربی	۰/۲۴۴	۰/۵۷۰	۰/۶۶۹	
پیش شاهد - پس شاهد	-۰/۱۴۴	۰/۵۷۰	۰/۸	
پیش شاهد - پس تجربی	۲/۴۴۴	۰/۵۷۰	۰/۰۰۱	
پیش تجربی - پس تجربی	۲/۲	۰/۵۷۰	۰/۰۰۱	
پیش تجربی - پس شاهد	۰/۱	۰/۵۷۰	۰/۸۶	
پس تجربی - پس شاهد	۲/۳	۰/۵۷۰	۰/۰۰۱	

جدول (۷) نشان می دهد با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $p\text{-value} = ۰/۰۰۱$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه تجربی و پس آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد درس ریاضی تفاوت آماری معناداری وجود دارد. اما با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $۰/۶۶۹$ و $۰/۸$ و

($p\text{-value} = ۰/۸۶$) بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پیش آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد و پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد درس ریاضی از نظر آماری تفاوت معناداری وجود ندارد.

بر اساس اطلاعات به دست آمده از آزمون F و آزمون تعقیبی LSD این فرضیه نیز رد می شود.

با توجه به جداول ۷ افزایش معناداری در پیشرفت تحصیلی درس ریاضی پس از ۸ هفته ورزش صبحگاهی مشاهده می شود. لازم به ذکر است این نتایج در پس آزمون گروه شاهد مشاهده نشد و در نتیجه برای این گروه تاثیر معناداری مشاهده نمی شود.

هدف از اجرای این تحقیق بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله مدارس شبانه روزی شهرستان زهک بوده است. کانتوما و همکاران (۲۰۱۰) مقایسه ای بین فعالیت بدنی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی والدین و عملکرد آموزشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که سطح بالاتر فعالیت بدنی و شرایط اقتصادی - اجتماعی به طور مستقل با عملکرد آموزشی در نوجوانان همبسته و مربوط است. بر اساس این یافته ها افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان، پیشرفت در تحصیل آنان را به همراه خواهد داشت. این یافته ها بانیاتج تحقیق حاضر همخوانی دارد، زیرا گروه تجربی که فعالیت بدنی بیشتری انجام داده بودند عملکرد تحصیلی بالاتری داشتند و در کلیه دروس مورد تحقیق افزایش معناداری در پیشرفت تحصیلی داشتند در حالی که چنین افزایش معناداری در هیچ یک از دروس گروه شاهد مشاهده نمی شود.

همچنین در تحقیق ترود و همکاران (۲۰۱۰) ارتباط مثبت و معناداری بین تربیت بدنی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود دارد و نتایج تحقیق بیان داشته که تربیت بدنی می تواند در برنامه مدارس گنجانده شود، بدون این که به پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آسیب برساند. این یافته ها نیز با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد زیرا بین فعالیت بدنی بیشتر و پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و افزایش میزان فعالیت بدنی دانش آموزان نه تنها سبب آسیب در پیشرفت تحصیلی نشده است، بلکه موجبات پیشرفت تحصیلی آنان را فراهم نموده است.

در تحقیق کریس جانسون و همکاران (۲۰۱۰) نیز به ارتباط بین رفتار سالم، فعالیت بدنی پایین و عادات خوب غذایی در پیشرفت تحصیلی اشاره شده است که نتایج این تحقیق نیز با تحقیق حاضر همخوانی دارد و فعالیت بدنی بیشتر سبب پیشرفت تحصیلی در آنان گردیده است. همچنین نتایج تحقیق کارسون و همکاران (۲۰۰۸) حاکی از این است که افزایش میزان ساعت درس تربیت بدنی (۳۰۰ - ۷۰ دقیقه در هفته) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در دروس ریاضی، املا نشان میدهد. در حالی که این افزایش هیچ تاثیر مثبت یا منفی در پسران به همراه ندارد.

نتایج این تحقیق با تحقیق حاضر همخوانی دارد زیرا با توجه به مجموع ساعت ورزش صبحگاهی در ۵ هفته (۷۵ دقیقه) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را در درس ریاضی را به همراه داشته است و بر اساس جداول فوق افزایش معناداری در پیشرفت تحصیلی درس علوم تجربی پس از ۸ هفته ورزش صبحگاهی مشاهده می شود. همچنین طبق جداول افزایش معناداری در پیشرفت تحصیلی درس ریاضی در گروه تجربی مشاهده میشود. این در حالی است که هیچ افزایش معناداری در پیشرفت تحصیلی دروس ریاضی گروه شاهد مشاهده نمی شود. همچنین بنا به یافته های گلین

اسکای (۲۰۱۰)، سیگفسدوتر و همکاران (۲۰۰۹)، کومیتز و همکاران (۲۰۰۹) و اوتن و چنگ (۲۰۰۶) به ارتباط مثبت و معنادار بین فعالیت بدنی منظم و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اشاره شده است. با توجه به یافته های مذکور دانش آموزانی که در فعالیت های منظم و متنوع شرکت میکنند موفقیت و پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند. نتایج این تحقیقات با یافته های تحقیق حاضر همخوانی دارد که بیان می دارد ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و متنوع رابطه مثبت و معناداری با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد.

یافته های تحقیقات سیگفسدوتر و همکاران (۲۰۰۷)، یا و همکاران (۲۰۰۶) و کوو همکاران (۲۰۰۶) حاکی از این است که فعالیت بدنی بیشتر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اثر مثبتی دارد. نتایج این تحقیقات با تحقیق حاضر همخوانی دارد و فعالیت بدنی بیشتر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را به همراه داشته است.

همچنین بنا به تحقیق محمد نیا (۱۳۷۸) فعالیت های ورزشی منظم تاثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار در مقایسه با دانش آموزان غیرورزشکار دارد که یافته های این تحقیق با تحقیق حاضر همخوانی دارد و فعالیت بدنی سبب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان میگردد.

منابع

۱. آبتیکی فرد، زهرا، ۱۳۸۲، رابطه بین عزت نفس، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان شاهد تهران و مقایسه اثر بخشی دو روش حل مساله و مهارت های ارتباطی در افزایش عزت نفس آنها، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۲. احمدی، جهانشاه، ۱۳۸۹، تاثیر اجرای ۹۰ دقیقه زنگ ورزش مدارس بر تغییرات ایمونوگلوبین A بزاقی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار ۱۴-۱۲ سال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران
۳. ادینگتون و ادگرتون؛ ترجمه دکتر حجت الله نیکبخت، ۱۳۸۳، فیزیولوژی فعالیت بدنی، انتشارات سمت
۴. آزمون، جواد؛ ماندانا آجودان گرگانی، ۱۳۸۲، درس تربیت بدنی در مدرسه های جهان، معاونت تربیت بدنی، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه، چاپ اول، پاییز
۵. افشاری، مهرداد، ۱۳۸۰، بررسی پیشرفت تحصیلی و انگیزه پیشرفت تحصیلی و منبع کنترل دانش آموزان شاهد سال سوم راهنمایی شهر تهران در سال ۷۹، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز
۶. الهام پور، حسین، ۱۳۸۲، مقایسه پیشرفت تحصیلی، رشد اجتماعی و توانایی کلامی دانش آموزان دختر عضو تیم های ورزشی مدارس راهنمایی شهردزفول با سالی ر دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۷. امینی، آزاده، ۱۳۸۸، تاثیر ورزش صبحگاهی بر برخی فاکتورهای خطرزای قلبی عروقی زنان میانسال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران
۸. امینی، شهریار، ۱۳۸۲، بررسی نقش خودکارآمدی، خودتنظیمی و عزت نفس در پیشرفت
۹. تحصیلی دانش آموزان رشته علوم تجربی سال سوم دبیرستان شهرستان شهرکرد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران

۱۰. اورکی، امیر حسین، ۱۳۸۹، تاثیر نظارت تعلیماتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۱۱. اولی پور، فریمه، ۱۳۸۶، رابطه ورزش با عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان های کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران
۱۲. براتوند، محمود، ۱۳۸۱، تاثیر ورزش و عزت نفس، ابراز وجود و پرخاشگری نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت اهواز، چکیده مقالات پنجمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم
۱۳. بیابان گرد، اسماعیل، ۱۳۸۰، روش های پیشگیری از افت تحصیلی، انجمن اولیا و مربیان تهران، مجله پیوند، شماره ۲۹۷
۱۴. بیابانگرد، اسماعیل، ۱۳۸۵، رابطه میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سوم دبیرستان های تهران، فصل نامه مطالعات روانشناختی، شماره ۵
۱۵. پوراصغر، نصیبه، ۱۳۸۳، نقش خودپنداره و انگیزش یادگیری ریاضی در پیشرفت درس ریاضی دانش آموزان سال اول دبیرستان منطقه ۶ تهران، سازمان آموزش و پرورش تهران
۱۶. پیروی، علی اکبر، ۱۳۸۳، تاثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه ۲ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۱۷. تاجوند، اصغر و نجارن، بهمن، ۱۳۸۱، رابطه هوش، انگیزه پیشرفت تحصیلی، شیوه های فرزند پروری و مدت عضویت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پایه دوم و سوم راهنمایی عضو کتابخانه های کانون پرورش فکری در شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اهواز
۱۸. تبار، نوشین، ۱۳۸۱، بررسی هدف دانش آموزان از فعالیت در کلاس های تربیت بدنی مدارس راهنمایی و دبیرستان رشت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان
۱۹. جامی، محسن، ۱۳۸۵، تحرک رمز سلامت، مجله پیوند، شماره ۳۱۸
۲۰. حسن پور، معصومه، میر نادری، علی اکبر، ۱۳۸۶، بررسی تاثیر هشت هفته حرکات ایروبیک بر میزان افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دوره متوسطه ناحیه دو خرم آباد، نشریه حرکت، شماره ۳۱
۲۱. حسن زاده، فخری، ۱۳۸۲، بررسی رابطه ورزش با سازگاری اجتماعی و میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا
۲۲. حسینی نسب، سید داوود، وجدان پرست، حسین، ۱۳۸۱، بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانشجویان علوم پایه و انسانی مراکز تربیت معلم، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران
۲۳. خدائپناهی، محمد کریم، ۱۳۷۶، انگیزش و هیجان، انتشارات سمت، چاپ اول، تهران
۲۴. خیری، عامر، ۱۳۸۰، مقایسه انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه ایلام، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۲۵. دلاور، علی، ۱۳۸۷، احتمالات و آمار کاربردی در روانشناسی و علوم تربیتی، انتشارات رشد
۲۶. دوست کامی، ویدا، ۱۳۸۶، بررسی تاثیر خودپنداره و عزت نفس روی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیز هوش و سایر مدارس شهرستان اردبیل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران
۲۷. رحمانی، فرناز؛ سید فاطمی، نعیمه؛ برادران رضایی، حسین و کامران، حسین، ۱۳۸۲،
۲۸. ارتباط شیوه های تربیتی والدین با میزان شایستگی تحصیلی دانش آموزان نوجوان مدارس شهر تبریز، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال ۸

۲۹. زارعی، علیرضا، ۱۳۸۰، بررسی رابطه سبک های اسنادی، انگیزش پیشرفت تحصیلی با
۳۰. پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال دوم رشته ریاضی شهرستان اراک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران
۳۱. سجادی، نصراله، ۱۳۸۳، بررسی تاثیر یک برنامه مدون یک ساله درس تربیتی بدنی بر استقامت قلبی - عروقی و تواتر قلبی دانش آموزان دوره ابتدایی و مقایسه آن با برنامه های عادی، فصلنامه المپیک، سال ۱۲، شماره ۳
۳۲. سلطانی، مرضیه؛ امین الرعایا، مهین و عطاری، عباس، ۱۳۸۷، اثر آزمون مدیریت استرس بر
۳۳. پیشرفت تحصیلی دانش آمو زان دبیرستان های دخترانه استان اصفهان، دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۱۱
۳۴. سید عامری، میر حسین، ۱۳۷۷، بررسی تاثیر بازی های پرورشی در میزان رشد خلاقیت دانش آموزان دوره ابتدایی استان آذربایجان غربی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران
۳۵. سیف، علی اکبر، ۱۳۸۳، اندازه گیری-سنجش و ارزشیابی آموزش، نشر دوران
۳۶. شجاعی، ستاره و همتی علمدار، قربان، ۱۳۸۵، تاثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر، فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، شماره ۲۲، ۳۳- شکاری نژاد، علی اکبر، ۱۳۷۷، فلسفه آموزش و پرورش، انتشارات امیرکبیر، چاپ پنجم
۳۷. شهبازی، صغری، ۱۳۸۵، بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر عوامل آمادگی جسمانی و برخی از فاکتورهای خونی زنان ۴۵ تا ۳۰ سال شهر همدان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی همدان
۳۸. عبدلی، ناهید، ۱۳۸۸، مطالعه رابطه سبک های یادگیری و سبک های تفکر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع اول دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران
۳۹. علیزاده، محمد؛ حیدری، محمود؛ جندقی، غلامرضا، پوراعتقاد غفار، حمیدرضا؛ خسروی، ملک و سعادت مند، نیره السادات، ۱۳۸۴، بررسی رابطه عوامل خانوادگی در وضعیت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه استان قم در سال تحصیلی ۸۴، پژوهشکده خان واده، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران
۴۰. فراهانی، ابوالفضل و شعبانی مقدم، کیوان، ۱۳۸۸، قوائد پژوهشگری در تربیت بدنی، انتشارات اندیشه های حقوقی
۴۱. فردانش، هاشم، ۱۳۷۸، مبانی نظری تکنولوژی آموزشی، انتشارات سمت
۴۲. فنونی، طلعت السادات، ۱۳۸۰، بررسی رابطه خودپنداره و سازگاری اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دختران سال اول متوسطه منطقه ۱۰ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران
۴۳. قیصری، مهدی و صبحیه، محمدرضا، ۱۳۸۱، بررسی تحقیقات المان های خونی قند خون، تری گلیسیرید و کلسترول در اثر ورزش صبحگاهی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید صدوقی یزد
۴۴. گایینی، عباسعلی؛ زرجبی، حمید، ۱۳۸۴، آمادگی جسمانی، انتشارات سمت
۴۵. گل محمدی، بهروز، ۱۳۸۱، بررسی و مقایسه سطح عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، مجله دانشکده علوم انسانی، ص ۱۱۰
۴۶. محمد نیا، صفدر، ۱۳۷۸، تاثیر فعالیت های بدنی گروهی و انفرادی در کانون های ورزشی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه ۲ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۴۷. محمدی، حسن، ۱۳۸۷، تاثیر سلامتی و تغذیه بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان، ماهنامه پیشگامان، شماره ۳۵
۴۸. مفتاح، سیمین، ۱۳۸۱، رابطه کم رویی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمایی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران

۴۹. ملاکوهی، مریم، ۱۳۸۴، آثار برنامه پیشنهادی ورزش صبحگاهی بر آمادگی جسمانی دختران دانشجو، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان
۵۰. نادری، عزت اله و سیف تراقی، مریم، ۱۳۸۳، روش های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر
۵۱. نجارزاده، یوسف، ۱۳۷۷، بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر روی آمادگی دانش آموزان پسر ۱۲ ساله مدرسه راهنمایی شهید سعیدی منطقه ۷ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران ۴۹-
نریمانی، محمد؛ ابوالقاسمی، عباس؛ برهمند، اوشا؛ محمد امینی، زرار، ۱۳۸۵، مقایسه سرسختی روان شناختی-سبک های تفکر-مهارت های اجتماعی و
۵۲. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار (انفرادی و گروهی) و غیر ورزشکار، پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۱
۵۳. سورتیجی اوکرکائی، علی اصغر؛ رستگارپور، حسن. (۱۳۹۰). رابطه آموزش هنر با رویکرد تربیت هنری و خلاقیت دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی. ۱ (۳)، ۱-۱