# اهميت و اهداف ورزش صبحگاهی در مدارس

فعالیت بدنی برای کودکان ضروری است در این یادداشت درباره دلایل اهمیت و فواید ورزش در مدرسه صحبت می کنیم.

یکی از برنامه های ثابت و پرطرفدار در برنامه مدارس تربیت بدنی است. تربیت بدنی و ورزش مقوله ای است که در هر اجتماعی جایگاه ویژه ای دارد و نقش آن در شکوفایی استعداد های مختلف افراد و متعاقب آن تقویت و افزایش ظرفیت های اخلاقی، تربیتی، جسمانی ، ذهنی، عقلی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی افراد انکار ناپذیر است، تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است و باعث رشد ابعاد شخصیتی و شناختی و اجتماعی کودکان می شود.

در حالی که تحقیقات نشان داده اند دختران و پسران ایرانی این نظر را دارند که تربیت بدنی و ورزش مدرسه ای به آنها کمک کرده تا بدنی آماده و سالم داشته باشند (آزمون،۱۳۸۹) گاهی می بینیم که این مقوله مهم در مدارس نادیده گرفته می شود و ساعت آن صرف دروس نظری می گردد. این در حالی است که کودکان بطور تقریبی یک سوم ساعات روز خود را در مدرسه می گذارنند و امکان دارد در خارج از مدرسه فرصتی برای ورزش نداشته باشند. در زیر به تشریح دلایلی که مفید بودن ورزش در مدارس را توضیح می دهد می پردازیم:

ورزش مجموعه فعالیت های بدنی و امور جسمانی است که باعث سلامتی و نشاط می‌شود. عمده‌ترین ثمره پرداختن به ورزش دست‌یابی به سلامت جسمانی و روانی است. در تامین سلامت و تندرستی منظور کردن ورزش و فعالیت های جسمانی به عنوان یک ضرورت در برنامه‌های روزمره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت آموزشی مدارس می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و تامین سلامت جسم و روح دانش‌آموزان باشد. این برنامه با توجه به ویژگی های خاص دانش آموزان در ۳ بخش گرم‌کردن، پیاده کردن هدف و بازگشت به حالت اولیه طراحی می‌شود.

انجام این برنامه در ابتدا با افزایش تدریجی ضربان قلب توام است که به آستانه تحریک برای افزایش استقامت عمومی می رسد و سرانجام به حالت اولیه بر می گردد. اجرای ورزش صبحگاهی به طور منظم و روزانه می تواند نقش بسیار مهمی در کسب آمادگی جسمانی، روانی و نشاط و شادابی دانش آموزان داشته باشد. انجام چند حرکت ساده و منظم آن هم درچند دقیقه بدن را در مقابل عوارض جسمی زیادی مصون می دارد. یک برنامه ورزشی مناسب چگونگی تناوب وتکرار تمرینات، شدت تمرینات و در نهایت مدت زمان اجرای تمرینات را در بر می گیرد:

۱-تناوب تمرینات حداقل ۵ روز درهفته

۲-شدت تمرینات به قدری که به نفس نفس بیفتد. این به آن معناست که تعداد ضربان قلب شما حداقل به ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلبتان افزایش یابد.

۳-مدت اجرای تمرینات، حداقل تا ۱۰دقیقه باشد تا برای بدن مفید واقع شود

نرمش مداوم باعث انبساط خاطر و شادابی می شود، بیشتر افسردگی ها در کودکان در دوران ابتدایی و در نوجوانان در دوره راهنمایی و دبیرستان است. این افسردگی ها بیشتر زاییده حوادث نامطلوب زندگی است که معمولاً نیاز به دارو و درمان ندارند و اگر عوامل ایجاد کننده آن برطرف شوند خود به خود درمان می شوند . تمرینات بدنی و ورزش یکی از راه های علاج وتسکین فشارهای روانی است.

از آنجا که فشارهای روانی می توانند باعث بروز خستگی شوند، تمرینات بدنی موجب بالارفتن قدرت عضلانی می شوند و خون بیشتری در آن ها جریان می یابد و از میزان خستگی و دردهای عضلانی ناشی از فشارهای روانی می کاهد، همچنین تمرینات بدنی با افزایش سطح آندروفین خون موجب بالا رفتن نشاط و شادابی در افراد می‌شوند، بنابراین دانش آموزان قابلیت های بیشتری برای فائق آمدن بر مشکلات روانی را پیدا می‌کنند دانش آموزانی که اقدام به فعالیت منظم می‌کنند هدفمند و امیدوار شده و تغییرات زیادی را دراهداف زندگی خود به وجود می‌آورند

# دلایل اهمیت و فواید ورزش در مدرسه

جلوگیری از چاقی تغییر شیوه زندگی بویژه علاقه کودکان به غذا های پرکالری جذاب با ترکیبات نامطلوب، مصرف میان وعده ها و غذاهای چرب و شیرین، کاهش مصرف مواد غذایی دارای فیبر و عدم تحرک باعث بروز پدیده ی چاقی شده است و رشد این پدیده از دهه هشتاد دوبرابر قبل شده است (گلیشادی،۱۳۸۲) بسیاری از والدین چاقی کودکان را دلیل سلامت آنها می دانند و برنامه ای برای رفع آن نمی ریزند. این در حالی است که چاقی حتی در کودکان باعث بیماری هایی از جمله بیماری های عروقی می گردد. بوسیله کنترل تغذیه و تاکید به تغذیه سالم در مدارس و همچنین گنجاندن برنامه ورزشی منظم در مدرسه می توان از چاقی کودکان جلوگیری به عمل آورد.

تقویت حرکات درشت: کودکان در سن ابتدایی پیشرفت های چشمگیری در حرکات درشت مانند دویدن، پریدن و لی لی کردن و با توپ بازی کردن دارند. این حرکات نیاز به تقویت دارند و تقویت و پیشرفت آنها نشانه رشد سالم مغز است. بنابر ایت ورزش در مدرسه علاوه بر تاثیر بر جسم بر تقویت مهارت های ذهنی هم تاثیر گذار است.

هماهنگی دست و پا و چشم: هماهنگی حرکات اعضای بدن نیز نشانه سلامت کارکرد مغز است و با بازی های ورزشی مانند فوتبال و والیبال، بدمینتون و حرکات نرمشی می توان به تقویت آن پرداخت. عدم هماهنگی اعضا نشانه ی اختلالات حرکتی و ذهنی است که می تواند بر یادگیری تاثیر سو گذارد. بوسیله ورزش می توان این حرکات را تقویت کرد.

استفاده از انرژی: کودکان دبستانی سرشار از انرژی هستند و نیاز به فعالیت دارند. آپارتمان نشینی و بازی های کامپوتری مانع رشدشان می شود و هنگامی که نتوانند انرژی خود را تخلیه کنند دچار اختلالات ذهنی و حرکتی می شوند. حضور در محیط فراخ مدرسه فرصتی است برای کودکان( به خصوص کودکانی که هر دو والدینشان شاغل هستند) تا خارج از محیط بسته و کوچک خانه به فعالیت بپردازند.

مهارت های اجتماعی و کار گروهی: باید برای اجتماعی شدن کودکان بوسیله تربیت بدنی تلاش کرد. ساعت های ورزش در مدارس زمان مناسبی است که کودکان به بازی و فعالیت گروهی بپردازند. در کلاس درس به دلیل اینکه بیشتر معلم در حال صحبت و تدریس است ارتباط بین دانش آموزان به خوبی امکان پذیر نیست اما در ساعات ورزش دانش آموزان آزاد هستند و می توانند با رهبری معلم کارهای بدنی را به صورت گروهی انجام دهند و مفهوم جمع و ارتباط مثبت و موثر با همسالان را بیاموزند و اجتماعی بودن را تمرین کنند.

ورزش از موضوعات درسی مهم است و باید اهمیت آن در مدرسه ها جدی گرفته شود و جایگزینی آن با دروس دیگر جایز نیست و شاید به ظاهر کم اهمیت باشد ولی فعالیت بدنی در واقع به یادگیری دروس نظری کمک شایانی می کند.

نتیجه: بوسیله برنامه منظم ورزشی در مدارس می توان به تقویت حرکات دانش آموزان، مهارت های اجتماعی و سلامت جسمانی آنها یاری رساند.

فواید ورزش صبحگاهی بر اساس تحقیقات به عمل آمده:

* ورزش صبحگاهی به میزان زیادی در کاهش افسردگی دانش آموزان نقش دارد
* در تقویت احساسات دانش آموزان نقش به سزایی دارد
* در تقویت صداقت دانش آموزان تقریباً تأثیر دارد
* تأثیر زیادی بر ایجاد آرامش در دانش آموزان دارد
* تأثیر فوق العاده ای بر کاهش فشارهای روانی دارد
* در ایجاد نشاط و شادابی تأثیر به سزایی دارد
* تأثیر مهمی در ایجاد روابط اجتماعی دارد
* اهمیت متوسطی در پیشرفت درسی دارد
* تا حدودی بر میزان علاقمندی به درس های دیگر تأثیر دارد
* می تواند تأثیر زیادی بر افزایش سرعت یادگیری داشته باشد
* به طور متوسط بر میزان نکته سنجی دانش آموازن تاثیر دارد
* می تواند در برقراری ارتباط نزدیک تر بین معلم و دانش آموز مؤثر باشد
* تأثیر متوسطی بر افزایش مهارت های درسی و غیر درسی دارد

با توجه به تحقیقات صورت گرفته در این زمینه ورزش صبحگاهی بیشتر روی عوامل روحی و روانی تأثیر دارد. نتایجی که از این تحقیق به دست آمده ، بیانگر این واقعیت است که با سازمان دهی مناسب ورزش صبحگاهی در مدارس، می توان دانش آموزان را با روحیه ای مناسب سرکلاس فرستاد و آن ها را حتی برای لحظات بعد از کلاس، از نظر روحی و روانی تقویت کرد.

بررسی حاضر مؤکد این موضوع است که ورزش صبحگاهی با حرکات نرمشی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر روز می تواند، کم هزینه ترین و مؤثرترین روش برای افزایش روحیه کارایی افراد در هر مقطع باشد. بنابراین هم سو با نتایج تحقیقات دیگر می توان گفت که ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر عوامل روحی و روانی دارد و می تواند بر انگیزه ی تحصیلی دانش آموزان نیز اثر گذار باشد.

# ورزش صبحگاهی و انگیزه تحصیلی

فناوري و مدرنيزه شدن زندگي، و هم چنين گسترش زندگي شهري و فرهنگ آپارتماني، اگر چه از بسياري از جهات رفاه و آسايش را براي بشر امروزي به ارمغان آورده است، اما از طرف ديگر با کاهش تحرک و فعاليت بدني همراه بوده و سلامت جسماني و آمادگي قلبي - عروقي انسان را تحت تأثير قرار داده است. زندگي شهري تا حدود زيادي چرخه ي طبيعي زندگي و خصوصاً فعاليت هاي حرکتي را محدود کرده و انسان امروزي را به واسطه ي فقر حرکتي، در معرض ابتلا به بيماري هايي هم چون افزايش فشار خون، افزايش چربي و ... و عوارضي چون چاقي ، تغيير شکل وضعيتي استخوان ها، ضعف عضلاني و ضعف عمومي در مقابله با انواع بيماري ها قرار داده است.

از طرف ديگر، هم گام با رشد فن آوري و علوم گوناگون، علم تربيت بدني نيز وارد عمل شده و با رشد و بالندگي خود در جهت جلوگيري از صدمات و آسيب هاي ضعف حرکتي و هم چنين درمان بسياري از بيماري ها، گام هاي بسيار مهمي برداشته است. علم تربيت بدني، مباحثي هم چون فعاليت هاي حرکتي در جنبه هاي شخصيتي انسان را شامل مي شود و به عنوان يکي از ارکان بسيار مهم تعليم و تربيت مطرح است. تربيت بدني در مدارس، با فعاليت هاي جسماني و حرکتي سازمان دهي شده، مي تواند به عنوان عامل بسيار مهمي در حفظ سلامتي و روند تکامل و رشد استعدادهاي جسماني ايفاي نقش کند. تربيت بدني، هم گام با گسترش فعاليت هاي حرکتي، پرورش جنبه هاي شخصيتي را، با اتکا به فعاليت هاي گروهي موجب مي شود.

در چند دهه ي اخير، مقوله ي ورزش و تربيت بدني و نقش آن در تندرستي و شادابي، يکي از مباحثي بوده که مورد توجه صاحب نظران علوم ورزشي قرار داشته و تحقيقات متعددي در اين زمينه صورت گرفته است. نتايج به دست آمده دال بر اين موضوع است که ورزش و فعاليت هاي منظم بدني و سازمان يافته، عامل مؤثري در توسعه سلامتي و نشاط و شادابي تمام اقشار جامعه است و شادابي و نشاط دانش آموزان و نوجوانان که قشر عظيمي از جامعه را تشکيل مي دهند، تضمين کننده ي سلامت روحي و رواني جامعه ي آينده است. دست يابي به اين مهم در سايه ي درس تربيت بدني واجراي فعاليت هاي منظم ورزشي در مدارس و آموزشگاه ها ممکن مي شود و ورزش صبحگاهي نيز مي تواند به عنوان يکي از فعاليت هاي سازمان يافته که بي نياز از امکانات پيشرفته و فضاي ورزشي مجهز است، اجرا شود. ورزش صبحگاهي از نظر مدت زمان اجرايي ، وقت چنداني نمي گيرد، بنابراين مي تواند در برنامه ي روزانه ي مدارس ، بدون اين که خللي در روند کلي کار مدارس ايجاد کند، جاي گيرد. با توجه به اين که تحقيقات صورت گرفته در اين زمينه بسيار کم است تحقيق در اين زمينه ضرورت دارد. از جمله تحقيقات صورت گرفته در اين مورد، کار علي اکبر پيروي در سال 1383، در قالب پايان نامه ي دوره ي کارشناسي ارشد دانشگاه تهران است. اين پژوهش، با عنوان «تأثير ورزش صبحگاهي بر روحيه و انگيزه ي تحصيلي دانش آموزان پسر دوره ي متوسطه ي منطقه ي 2 آموزش و پرورش تهران»، به راهنمايي دکتر محمود شيخ و مشاورت دکتر فضل الله باقرزاده اجرا شده است. پژوهشگر، تلاش کرده تا تأثير ورزش صبحگاهي بر روحيه و انگيزه تحصيلي از ميان دبيرستان هاي پسرانه ي منطقه 2، سه دبيرستان دولتي و دو دبيرستان غيرانتفاعي را به طور تصادفي انتخاب کرده و از اين مدارس، با استفاده از «جدول اونسکي»، 300 دانش آموز پسر دوره ي متوسطه را که در سال 82-1381 مشغول به تحصيل بودند، به عنوان نمونه برگزيده است.

با توجه به موضوع تحقيق، به منظور جمع آوري اطلاعات مورد نظر، از پرسش نامه اي استفاده شده که در واقع يک پرسش نامه ي محقق ساخته است و دو بخش دارد: بخش اول، شامل اطلاعات فردي در بخش دوم در برگيرنده ي 14 سؤال در رابطه باموضوع تحقيق است. براي بررسي اعتبار اين پرسش نامه از روش آلفاي کرونباخ استفاده شد و براي تعيين روايي آن، به چند تن از استادان متخصص مراجعه شد و در نهايت، با لحاظ کردن نظرات استاد راهنما و مشاور، پرسش نامه ي نهايي تدوين گرديد. پرسش نامه ها در مدارسي که ورزش صبحگاهي در آن ها صورت مي گرفت، توزيع شدند. دانش آموزان 30 دقيقه وقت داشتند تا پرسش نامه ها را تکميل کنند.

پس از انجام بررسي هاي اوليه، تعداد 53 پرسش نامه حذف شدند(ناقص بودند) و 247 پرسش نامه مورد مطالعه نهايي قرار گرفتند. کليه ي محاسبات آماري با استفاده از نرم افزار SPSS ده انجام شده اند. اين محاسبات شامل آمار توصيفي ساده، درصدي و اصلاح شده به صورت جداول فراواني، همراه با نمودار ستوني به ازاي هر جدول است. هم چنين، شاخص هاي مرکزي( ميانگين، ميانه و نما) و شاخص هاي پراکندگي (انحراف استاندارد واريانس) نيز محاسبه شدند.

# نتايج پژوهش

نتايج پژوهش نشان مي دهند که:

ورزش صبحگاهي به ميزان زيادي در کاهش افسردگي دانش آموزان نقش دارند. 76 / 79 درصد از آزمودني ها به نقش مهم ورزش صبحگاهي در اين زمينه اشاره کردند و 21 / 18 درصد آنان ورزش صبحگاهي را در کاهش افسردگي ناچيز شمردند.

ورزش صبحگاهي در تقويت احساسات دانش آموزان نقش به سزايي دارد . 36 / 74 درصد دانش آموزان به نقش مهم ورزش صبحگاهي در تقويت احساسات اشاره داشتند و تنها 09 / 25 درصد آنان، نقش ورزش صبحگاهي را در تقويت احساسات کم و بي تاثير دانستند.

ورزش صبحگاهي در تقويت صداقت دانش آموزان تقريباً تأثير دارد. بيش از نيمي از آزمودني ها، يعني 74 / 55 درصد از آن ها ، تأثير ورزش صبحگاهي را بر صداقت ، مثبت اعلام کردند، در حالي که 44 / 54 درصد آنان، نقش ورزش صبحگاهي را در ايجاد يا اثر گذاري بر صداقت کم و ناچيز عنوان کردند.

ورزش صبحگاهي تأثير زيادي بر ايجاد آرامش در دانش آموزان دارد. 78 / 81 درصد آزمودني ها به نقش مهم ورزش صبحگاهي در ايجاد آرامش اشاره داشتند و کمتر از 20 درصد آنان نقش ورزش صبحگاهي را در ايجاد آرامش کم يا بي تأثير ارزيابي کردند.

ورزش صبحگاهي تأثير فوق العاده اي بر کاهش فشارهاي رواني دارد. 26 / 71 درصد آزمودني ها نقش ورزش صبحگاهي را بر کاهش فشار هاي رواني با اهميت شمردند، ولي 93 / 27 درصد تأثير ورزش صبحگاهي را بر اين موضوع ناچيز دانستند.

ورزش صبحگاهي در ايجاد نشاط و شادابي تأثير به سزايي دارد. بيش از 90 درصد آزمودني ها (09 / 91 درصد)، به اين موضوع اذعان داشتند و کمتر از 10 درصد، ورزش صبحگاهي را بر شادابي بي تأثير ارزيابي کردند.

ورزش صبحگاهي تأثير مهمي در ايجاد روابط اجتماعي دارد. 02 / 68 درصد از آزمودني ها، نقش ورزش صبحگاهي را در ايجاد روابط اجتماعي مهم دانستند، در حالي که 31 / 31 درصد آن را بي تأثير گزارش کردند.

ورزش صبحگاهي اهميت متوسطي در پيشرفت درسي دارد. کمتر از نيمي از آزمودني ها (74 / 45 درصد)، نقش ورزش صبحگاهي را در پيشرفت تحصيلي زياد دانستند و بيش از نيمي از آنان (02 / 53 درصد)، نقش ورزش صبحگاهي را در پيشرفت تحصيلي کم و يا اصولاً آن را بي تأثير ارزيابي کردند.

ورزش صبحگاهي تا حدودي بر ميزان علاقمندي به درس هاي ديگر تأثير دارد. 06 / 38 درصد از آزمودني ها آن را در اين زمينه مؤثر دانستند و 38 / 60 درصد، نقش ورزش صبحگاهي را در تغيير ميزان علاقه مندي به درس هاي ديگر ناچيز اعلام کردند.

ورزش صبحگاهي مي تواند تأثير زيادي بر افزايش سرعت يادگيري داشته باشد. نزديک به 60 درصد از دانش آموزان، نقش ورزش صبحگاهي را در افزايش يادگيري مهم و مؤثر عنوان کردند، ولي 05 / 38 درصد آن را بي تأثير دانستند.

ورزش صبحگاهي به طور متوسط بر ميزان نکته سنجي دانش آموازن تاثير دارد. 61 / 50 درصد آزمودني ها ، نقش ورزش صبحگاهي بر ميزان نکته سنجي را مهم و موثر دانستند در حالي که 78 / 48 درصد آن را ناچيز و کم اهميت اعلام کردند.

ورزش صبحگاهي مي تواند در برقراري ارتباط نزديک تر بين معلم و دانش آموز مؤثر باشد. 05 / 55 درصد آزمودني ها اين موضوع را تأييد کردند، ولي 51 / 42 درصد اين ارتباط را ناچيز و کم اهميت شمردند.

ورزش صبحگاهي تأثير متوسطي بر افزايش مهارت هاي درسي و غير درسي دارد. حدود 50 درصد ازمودني ها، يعني 38 / 49 درصد از آن ها، نقش ورزش صبحگاهي را بر افزايش مهارت هاي درسي و غير درسي مثبت اعلام کردند و 79 / 49 درصد نيز آن را بي تأثير دانستند.

با توجه به تحقيقات صورت گرفته در اين زمينه توسط نجارزاده و پيري، به نظر مي رسد ورزش صبحگاهي بيشتر روي عوامل روحي و رواني تأثير دارد. نتايجي که از اين تحقيق به دست آمده ، بيانگر اين واقعيت است که با سازمان دهي مناسب ورزش صبحگاهي در مدارس، مي توان دانش آموزان را با روحيه اي مناسب سرکلاس فرستاد و آن ها را حتي براي لحظات بعد از کلاس، از نظر روحي و رواني تقويت کرد.

تحقيقات خارجي که روي ورزش صبحگاهي (به مدت 10 تا 20 دقيقه) انجام شده اند، تأثيرات مثبت کاهش خشونت و کاهش افسردگي را مطرح مي کنند که مطابق با اين پژوهش است. بررسي حاضر مؤکد اين موضوع است که ورزش صبحگاهي با حرکات نرمشي به مدت 10 تا 15 دقيقه در هر روز مي تواند، کم هزينه ترين و مؤثرترين روش براي افزايش روحيه کارايي افراد در هر مقطع باشد. در سال 91 - 1990، «مدرسه ي وودلندهايت»(1) نتيجه گرفت که ورزش صبحگاهي در مدرسه باعث تشويق دانش آموزان به کسب موفقيت و داشتن زندگي فعال مي شود که با يافته هاي تحقيق حاضر مطابقت دارد. هم چنين يافته هاي اين تحقيق با نتايج به دست آمده از تحقيق سازمان ناسا (1986)، بررسي جواد ناصح (1375) و تحقيق شايسته حسامفر(1376) هم سوست. بنابراين هم سو با نتايج تحقيقات ديگر مي توان گفت که ورزش صبحگاهي تأثير مثبتي بر عوامل روحي و رواني دارد و مي تواند بر انگيزه ي تحصيلي دانش آموزان نيز اثر گذار باشد.

در پايان ، پژوهشگر اين تحقيق به مربيان و دست اندرکاران ورزش پيشنهاد کرده است، تحقيقاتي با همين هدف روي دانش آموزان دختر، با توجه به تحرک کمتر دختران صورت گيرد. هم چنين توصيه کرده است که اين تحقيق در دوره هاي تحصيلي راهنمايي و ابتدايي نيز انجام شود و نيز با انتخاب نمونه اي وسيع تر، نتايج به دست آمده به جامعه ي بزرگ تري تعميم داده شود. بدين ترتيب، ديد وسيع تر و جامع تر نسبت به ورزش صبحگاهي به ما کمک مي کند که با دقت بيشتري در مورد تأثيرآن سخن بگوييم.

فهرست مطالب

[اهميت و اهداف ورزش صبحگاهی در مدارس 1](#_Toc468774910)

[دلایل اهمیت و فواید ورزش در مدرسه 2](#_Toc468774911)

[ورزش صبحگاهی و انگیزه تحصیلی 5](#_Toc468774912)

[نتايج پژوهش 7](#_Toc468774913)