

بررسی تاثیر ورزش گروهی بر مولفه های آموزشی و یادگیری دانش آموزان دوره ابتدایی

زهرا سلیمانی نیا، شیرین رسولی سفر، سپیده پناهی، مریم سادات خلف سیدی

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
- ۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
- ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
- ۴- دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

Email: soleymnzahra@gmail.com

چکیده

یکی از موثرترین وسیله ها برای رسیدن به وضع مطلوب در تربیت بدنی و ورزش دوره ابتدایی، بازی است. کودکانی که بین ۷ تا ۱۲ سالگی در مرحله دبستانی می گذرانند، تمایل زیادی دارند که به صورت گروهی بازی کنند. در این دوره، بازی نقش بسیار مهمی در رشد کودک دارد. از طرفی فعالیت های ورزشی بر آموزش و یادگیری نیز بنظر می رسد تاثیرگذار باشد لذا در این تحقیق با انجام یک آزمون تجربی به بررسی تاثیر ورزش گروهی بر آنها پرداخته شده است. این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا پیمایشی می باشد که با نمونه ۱۰۰ نفری از دانش آموزان انجام شده است. بر اساس نتایج بدست آمده از این تحقیق ورزش بر سه درس علوم، فارسی و ریاضی تاثیرگذار بوده است. بر اساس نتایج بدست آمده می توان اظهار داشت که بیشترین تاثیرگذاری بر درس علوم وجود داشته است و پس از آن فارسی و در نهایت بر ریاضی تاثیرگذار بوده است.

کلمات کلیدی: ورزش گروهی، دانش آموزان، آموزش، یادگیری

۱. مقدمه

فعالیت فیزیکی در کودکان به دلایل مختلفی مهم است چراکه به کاهش اضافه وزن و چاقی کمک میکند، افزایش قدرت در ماهیچه ها و استخوان ها و حتی افزایش تمرکز در مدرسه را بهبود میبخشد. ورزش یک جزء حیاتی از رشد هر کودکی است که پایه های زندگی سالم را در بر می گیرد که باید به آن توجه نمود. اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه جانبه او می تواند در زندگی آینده اش بسیار مفید و مؤثر واقع شود. رشد کودک در صورتی در دوران نوجوانی تکمیل می شود که جریان رشد او در تمامی مراحل قبلی به خوبی هدایت شده باشد. در سنین پایین، نقص یا ناراحتی در قسمتی خاص از بدن، با تمرین و تقویت عضلات سریع تر برطرف می شود. اما هرچه سن کودک افزایش یابد، این عمل به کندی امکان پذیر خواهد بود. (ژلنگ و دیگران، ۲۰۱۹) بی توجهی به نقص یا ناراحتی بدنی کودک در این دوره باعث می شود که آن ناراحتی به طور بسیار سریع پیشرفت کند. راه رفتن و نشستن غلط کودک ممکن است عوارضی در او ایجاد کند که مستقیماً بر ستون فقرات او اثر نامطلوبی بگذارد. در سنین قبل از نوجوانی بهتر است به حرکات بدنی کودک شکل داده شود. بنابراین باید امکانات، وسایل و لوازم به اندازه کافی در اختیار او قرار گیرد. انواع دو، پرش ها، پرتاب توپ و پاس گرفتن به شکل رقابتی،

خودبه‌خود باعث تقویت همه جانبه روح و جسم کودک می‌شود. در دوره دبستان، تربیت و تقویت کودک از طریق بازی، امری ضروری است. یکی از موثرترین وسیله‌ها برای رسیدن به وضع مطلوب در تربیت بدنی و ورزش دوره ابتدایی، بازی است. کودکانی که بین ۷ تا ۱۲ سالگی در مرحله دبستانی می‌گذرانند، تمایل زیادی دارند که به صورت گروهی بازی کنند. در این دوره، بازی نقش بسیار مهمی در رشد کودک دارد. فعالیت و جنب و جوش کودک در دوره دبستان بسیار زیاد است. کودک به اقتضای رشد ذهنی و حواس خود در این مرحله قادر است مسائل و حقایق بیشتری را نسبت به دوره‌های قبل درک کند و به قول برخی از صاحب‌نظران، فعالیت‌های کودکان که اغلب به شکل بازی در می‌آیند، کلید حقیقی رشد و تکامل همه جانبه آن‌ها است. یادگیری از طریق انجام دادن و بازی کردن می‌تواند کاملاً در این مرحله تحقق یابد. بازی کودک دبستانی می‌تواند با بسیاری از مطالب خواندنی و نوشتنی همراه باشد. بازی و تمرین بدنی برای کودکان یک امر طبیعی است. بازی همواره با انگیزه‌هایی همراه است که کودک را تحریک می‌کند تا اعضای گوناگون، حواس و ذهن خود را به کار اندازد و همین به کار بردن، موجب رشد و تربیت او می‌شود. ورزش و بازی درست و به موقع می‌تواند خجالت، ترس و پرخاشگری کودکان را از بین ببرد و به نحو موثری از حساسیت و نگرانی آن‌ها بکاهد. کودک از طریق بازی کردن، احساسات خود را بیان می‌کند و ترس‌ها و نگرانی‌های خود را ابراز می‌دارد و گاه مسائل و مشکلات خود را حل می‌کند. بازی از آن جا که در رشد همه جانبه کودکان دبستانی نقش بسیار مهمی دارد، باید بیش از پیش مورد توجه مربیان و معلمان قرار گیرد. برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی و ورزش در دبستان باید به گونه‌ای صورت گیرد که فقط به رشد و تکامل قوای جسمانی محدود نشود باید تمامی ابعاد شخصیت کودک اعم از عاطفی، روانی، اجتماعی و غیره را در برگیرد. تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس اصلی در دوره ابتدایی است که اگر به درستی برای آن برنامه‌ریزی شود، دانش‌آموزان را در یادگیری تمامی دروس یاری می‌دهد و زمینه تحقق اهداف کلی آموزش و پرورش را فراهم می‌کند. تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیت‌های جسمانی و تمرین‌ها و ورزش‌های مختلف، رشد و توسعه قوای بدنی، توانایی‌ها و استعدادها، ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان را تسهیل کند. درس تربیت بدنی و ورزش هرگز نباید به عنوان یکی از دروس حاشیه‌ای یا ضمیمه در دوره دبستان تلقی شود. مربیان و معلمان ورزش در دوره ابتدایی باید موارد مربوط به آمادگی جسمانی را به گونه‌ای عرضه کنند که دانش‌آموزان تشویق شوند تمرین‌ها و فعالیت‌های جسمی را حتی در خارج از مدرسه هم انجام دهند. زیرا یکی از اهداف مهم و دراز مدت تربیت بدنی، حفظ و نگهداری حد مطلوب آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در سال‌های آینده است. اگر در سنین کودکی موقعیت‌های لازم برای کسب تجربه‌های حرکتی و تکرار و تمرین آن‌ها فراهم نشود، ممکن است کودک هرگز فرصت تصحیح و تکمیل الگوهای حرکات بنیادی را پیدا نکند و به همین دلیل یادگیری هر نوع مهارت ورزشی در سنین بالاتر با کندی انجام خواهد شد. به طور یقین اگر شناخت کافی نسبت به امری صورت نگیرد، نمی‌توان به راحتی آن را قبول یا رد کرد. بنابراین اگر پیشرفت تربیت بدنی و ورزش کشورمان و در واقع تضمین و تأمین نسل‌های سالم و تندرست، مدنظر است، باید پیش‌بینی‌های لازم و سرمایه‌گذاری قوی و اساسی در این زمینه صورت پذیرد. (برلین و مگان، ۲۰۱۶)

۲. فواید ورزش در دوران کودکی

فواید زیادی برای ورزش در دوران کودکی مطرح شده است که در این بخش به بررسی مهم‌ترین دلایل آن پرداخته می‌شود. ارتقاء رشد و توسعه سلامتی:

این مزایا همچنان تا بزرگسالی ادامه می‌یابد به این دلیل که بچه‌هایی که ورزش می‌کنند به احتمال زیاد ورزش را در بزرگسالی ادامه می‌دهند.

کمک به دست آوردن و حفظ وزن سالم:

چاقی کودکان در استرالیا یک مشکل مهم است؛ ورزش منظم همراه با رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش احتمال ابتلا به اضافه وزن و چاقی کودک کمک کند. اگر کاهش وزن نیاز است، ورزش می تواند آن را به روش سالم کاهش دهد.

سلامت قلبی عروقی را بهبود می بخشد:

قلب مهم ترین عضله است که در طول فعالیت بدنی تمرین می کند؛ ورزش منظم به کاهش عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و چاقی کمک می کند.

تعادل، انعطاف پذیری، هماهنگی و قدرت را بهبود می بخشد:

مهارت های تعادل و هماهنگی برای زندگی روزمره ضروری است؛ قدرت عضلانی بهبود یافته و انعطاف پذیری، باعث بهبود سلامتی و آمادگی جسمانی کودک می شود.

کمک در توسعه مهارت های حرکتی:

مهارت های حرکتی شامل استفاده از ماهیچه ها در دست به خصوص در انگشتان دست که در نوشتن، تغذیه و پوشاندن پیراهن مهم است. بهبود مهارت های حرکتی در دویدن، راه رفتن بسیار مهم است زیرا وضعیت بد در کودکان می تواند باعث خستگی، درد پشت و گردن و سردرد شود.

حرکات کششی باعث افزایش تمرکز و مهارت تفکر:

مطالعات نشان داده اند که ورزش باعث پیشرفت تحصیلی کودک می شود. ورزش مغز شما را برای کار با حداکثر ظرفیت آماده و تولید سلول های عصبی را افزایش می دهد. اضافه وزن و چاقی نیز به پیشرفت شناختی، مدرسه و بعد از زندگی پیوند خورده است.

ورزش، باعث افزایش اعتماد به نفس است:

این ممکن است مربوط به ورزش و توانایی آن برای تقویت خلق و خوی، افزایش مثبت و تقویت ارزش خود باشد.

استرس را کاهش می دهد و باعث آرامش می شود:

ورزش یک روش فوق العاده برای از بین بردن استرس و اضطراب است، زیرا کودکان می توانند از این مشکلات متاثر شوند. همچنین می تواند خواب را بهبود بخشد که برای سلامتی و سلامت کلی کودک ضروری است.

فرصت هایی را برای توسعه مهارت های اجتماعی و ایجاد دوستان فراهم می کند:

ورزش در یک گروه، مخصوصا در یک تیم، فرصتی برای کودک فراهم می کند تا دوستان جدید و کار را به عنوان یک تیم انجام دهد. (گو و دیگران، ۲۰۱۷)

فواید و بهبود روابط اجتماعی کودکان با ورزش

معلمان ورزش چند فرضیه دارند که چرا ورزش برای شناخت مفید است. اولاً اعتقاد بر این است که جریان خون و اکسیژن با ورزش در مغز بهبود میابد. همچنین نشان داده شده است که افزایش سطوح نورآدرنالین و اندورفین ها موجب کاهش استرس و بهبود خلق و خو می شود در نهایت، ورزش نشان داده است که سلول های عصبی جدید ایجاد می کند و ارتباط بین آنها را بهبود می بخشد.

مطالعات نشان داده است که هنگام ورزش سلول های عصبی پروتئین آزاد میکنند که به عنوان نورونئیدی شناخته شده است.

فواید ورزش برای مغز و هوشمندی کودکان

به طور خاص، به عنوان فاکتور نوروپاتیک مغز (BDNF) اشاره می شود، باعث می شود که بسیاری از مواد شیمیایی دیگر که سلامت سلول های عصبی را تقویت می کنند، تأثیر مستقیم بر سلامت مغز و در نتیجه یادگیری دارند؛ علاوه بر این پاسخ های

فیزیولوژیکی پیشنهاد شده، مشارکت منظم کودکان در فعالیت های ورزشی ممکن است رفتار کودک را در کلاس افزایش دهد و سطح تمرکز بر محتوای آموزشی درس ها را نیز افزایش دهد.

مطالعات انجام شده در مورد کودکان نشان داده که اهمیت تمرین در کودک برای سلامت و شناخت مهم است؛ تحقیقات نشان داده است که ۳۰ دقیقه تردمیل، دانش آموزان را قادر می سازد که مشکلات را تا ۱۰٪ موثرتر حل کنند. فواید ورزش برای حل مساله کودکان

برای اینکه بچه ها را در حال حرکت در آورید، مقدار زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون، بازی کردن کامپیوتر یا بازی های ویدئویی یا انجام سایر فعالیت های را محدود کنید. این فعالیت ها را با سایر انواع فعالیت بدنی جایگزین کنید که می تواند بر اساس ساختار یا بازی باشد.

کودکان حداقل باید روزی ۳۰ دقیقه تمرین کنند اما حتی بیشتر از این نیز سود می برند. اجازه دهید فرزندتان خود فعالیت مورد نظر را انتخاب کند.

فعالیت های مبتنی بر بازی و ساختار یافته، دو منبع مهم ورزش برای کودکان هستند؛ مهم است که فرم ورزش را تغییر دهید که می تواند شامل فعالیت هوازی، تمرین فاصله، تمرین قدرت، کشش و فعالیت های هسته ای باشد. فعالیت های مبتنی بر بازی:

فعالیت های مبتنی بر بازی برای کودکان در تمام سنین، مخصوصا در کودکان زیر ۵ سال مهم هستند؛ بازی با توپ، رقصیدن با موسیقی، بازی در پارک و بازی هایی که تخیل کودک را تحریک می کنند، نمونه خوبی هستند. این اشکال ورزش می تواند به بزرگسالان اجازه دهد که درگیر شوند، برای بچه ها خود به خودی و سرگرم کننده باشند و هزینه ای نداشته باشند. تمرین برای ورزش های تیمی:

تمرین در قالب یک ورزش گروهی یا تیمی، چیزی است که به عنوان یک شکل ساختاری از تمرین اشاره شده است؛ این می تواند به یک کودک اجازه دهد مهارت های خاصی مانند ژیمناستیک، فوتبال و شنا را توسعه دهد.

ورزش های تیمی می توانند به افزایش/عتماد به نفس و توسعه مهارت های اجتماعی کمک کنند. با تقویت حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر از تمرین روزانه، سلامت کودک خود را به صورت فیزیکی و علمی ارتقا دهید؛ آنها را در زندگی خوب تنظیم کنید تا بتوانند یک زندگی سالم و شاد را به ارمغان بیاورند. (بارت و دیگران، ۲۰۱۹)

۳. پیشینه تحقیقات انجام شده داخل کشور

نورایی و دیگران (۱۳۹۹) در تحقیقی با عنوان نقش ورزش در یادگیری و سلامت روان دانش آموزان بیان کردند 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. دانش آموزان باید هر روز به فعالیت های منظم ورزشی بر اساس 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 حرکت های صحیح ورزشی سود می برد. هر چه 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، انطباق، سازگاری

با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مریدان باید به آن توجه کنند. مهارت های بدنی زاینده قدرت استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه های صحیح ورزشی به دست می آید.

لک و عباسی (۱۳۹۹) در تحقیقی با عنوان تحلیل یادگیری دانش آموزان از طریق ورزش صبحگاهی با استفاده از روش های داده کاوی بیان کردند یکی از عوامل اصلی فرایند جامعه پذیری، مدرسه است که اهمیت آن در نظام آموزشی هر کشوری بیش از پیش احساس می شود. ارتقاء سطح یادگیری دانش آموزان، یک عامل مهم برای ارتقای کیفیت نظام آموزش در مدارس، می باشد. از آنجایی که ورزش کردن تاثیر بسزایی در یادگیری دارد، هدف اصلی مقاله ارائه روشی جهت تقویت روند یادگیری دانش آموزان از طریق ورزش صبحگاهی مبتنی بر تکنیک شبکه عصبی و الگوریتم بهینه سازی قطرات هوشمند آب است. رویکرد این پژوهش به صورت کمی بوده و از نظر هدف کاربردی و همچنین از نظر نوع روش، توصیفی-تحلیلی است. جهت دستیابی به این هدف از تکنیک شبکه عصبی به منظور طبقه بندی و استخراج نتایج و از الگوریتم بهینه سازی قطرات هوشمند آب جهت انتخاب ویژگی استفاده می شود. برای شبکه عصبی از ۱۱ نورون به عنوان تعداد نورون مناسب لایه مخفی و ترکیب دو تابع فعال سازی خطی و سیگموئیدی به عنوان توابع انتقال بین لایه های و از یک تابع آموزش جهت آموزش شبکه و حداکثر تکرار الگوریتم آموزش بر روی مجموعه داده ۳۰۰۰ تعداد، پیشنهاد شده است. دقت روش پیشنهادی ۶۸ درصد است که به نسبت روش پایه حدود ۲/۲ درصد بهبود داشته و این یعنی ورزش بر روی یادگیری دانش آموزان تاثیر دارد. نتایج نشان داد طبقه بندی بهینه روی مجموعه داده با پارامترهای همگن، عملکرد مناسبی داشته و همچنین شبکه های عصبی مصنوعی نسبت به روش های جدید، عملکرد بهتری دارد. طبق نتایج به دست آمده روش پیشنهادی از نظر صحت خروجی می تواند بهبود مناسبی در تقویت روند یادگیری داشته باشد.

قنبری و دیگران (۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان طراحی مدل عوامل مؤثر بر گرایش دانش آموزان دبستانی به ورزش: یک پژوهش آمیخته بیان کردند هدف از این تحقیق ارائه مدلی برای عوامل مؤثر بر گرایش دانش آموزان دبستانی به تربیت بدنی و ورزش در مدارس استان خوزستان بود. طرح پژوهش به شیوه آمیخته اکتشافی بود. شرکت کنندگان پژوهش در مرحله کیفی شامل ۲۵ نفر از خبرگان حوزه ورزش دانش آموزی استان خوزستان بودند که مورد مصاحبه عمیق قرار گرفتند. داده های حاصل از مصاحبه به روش تئوری سازی داده بنیاد کدگذاری و تجزیه و تحلیل گردید. سپس پرسش نامه ای مطابق با کدهای بدست آمده طراحی شد. برای روایی پرسش نامه از تکنیک دلفی استفاده شد و پایایی پرسش نامه نیز با آلفای کرونباخ مورد تایید قرار گرفت. در مرحله کمی شرکت کنندگان پژوهش شامل ۲۸۰ نفر معلمان تربیت بدنی، کارشناسان تربیت بدنی ادارات آموزش و پرورش و اعضای هیئت علمی دانشگاه های استان خوزستان بودند. با استفاده از روش مدلسازی معادلات ساختاری، مدل پژوهش استخراج و اعتبارسنجی گردید. نتیجه گروه بندی کدها، ۵۴ مؤلفه را در سه سطح زمینه ای (جامعه و محیط زیست)، سازمانی (مدرسه و معلم ورزش) و رفتاری (عوامل فردی و خانواده) نشان داد. طبق مدل برآمده از پژوهش می توان گفت که به ترتیب معلم تربیت بدنی، عوامل فردی، خانواده، محیط زیست، جامعه و مدرسه بیشترین تاثیر را بر گرایش دانش آموزان به ورزش در مدارس داشتند؛ متغیر جامعه علاوه بر تاثیر مستقیم بر گرایش دانش آموزان به ورزش بر متغیرهای عوامل فردی، مدرسه، خانواده و معلم تربیت بدنی اثر معنی دار داشته است؛ متغیر محیط نیز علاوه بر تاثیر مستقیم بر گرایش دانش آموزان به ورزش بر متغیرهای خانواده، مدرسه و عوامل فردی اثر معنی دار داشته است؛ متغیرهای خانواده و مدرسه نیز به ترتیب بر متغیرهای عوامل فردی و معلم تربیت بدنی اثر معنی دار داشته اند. مدل ارائه شده می تواند به عنوان ابزار تحلیلی پیرامون عوامل مؤثر بر گرایش دانش آموزان دبستانی به ورزش در مدارس استان خوزستان مبنای عمل قرارگیرد تا بگونه ای منطقی و اصولی به حل مشکلات این حوزه از ورزش پرداخت.

مولودی و دیگران (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان تاثیر ورزش بر یادگیری و حافظه دانش آموزان دوره ابتدایی بیان کردند یکی از رازهای داشتن حافظه ای قوی ورزش کردن است. تغییرات مغزی وابسته به سن بسیار آهسته رخ می دهند. نباید پس از چند هفته ورزش

کردن انتظار یک تغییر باورنکردنی را داشته باشید. اما به تدریج باید منتظر نتایج باشید. یک مطالعه نشان می دهد که در افرادی که شروع به پیاده روی کرده بودند پس از ۶ ماه توانایی انجام عملکردهای چندگانه بهبود پیدا کرد. هدف مقاله حاضر بررسی تاثیر ورزش بر یادگیری و حافظه دانش آموزان دوره ابتدایی دبستان شهید عراقی شهر کرمانشاه است. روش مقاله حاضر به روش توصیفی و از پرسش نامه ای استفاده شده که در واقع یک پرسش نامه ی محقق ساخته است. این محاسبات شامل آمار توصیفی ساده، درصدی و اصلاح شده به صورت جداول فراوانی، همراه با نمودار ستونی به ازای هر جدول است. هم چنین، شاخص های مرکزی (میانگین، میانه و نما) و شاخص های پراکندگی (انحراف استاندارد واریانس) نیز محاسبه شدند. نتایج نشان می دهد که ورزش صبحگاهی تاثیر زیادی بر ایجاد آرامش در دانش آموزان دارد. همچنین ورزش صبحگاهی در ایجاد نشاط و شادابی تاثیر به سزایی دارد. و ورزش صبحگاهی تا حدودی بر میزان علاقمندی به درس های دیگر تاثیر دارد.

مصلح و دیگران (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان تاثیر ورزش در یادگیری دانش آموزان بیان کردند آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین میکند. 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 نارساییها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت از ویژگیهای چنین دانش آموزی است. دانش آموزان باید هر روز به فعالیتهای منظم ورزشی براساس قدرت بدنیشان بپردازند تا قدمهای صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب میشود استخوانها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیتهای نیرومند شوند. دستگاه های تنفسو جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامهها و حرکت های صحیح ورزشی سود میبرد. هرچه برنامه های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارساییها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انطباق، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان باید به آن توجه کنند. مهارتهای بدنی زاییدن قدرت استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه های صحیح ورزشی به دست می آید.

باشرفه و دیگران (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شرکت کننده در فعالیت های ورزشی منظم گروهی و انفرادی بیان کردند این پژوهش، با هدف مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی منظم گروهی و انفرادی مدارس متوسطه دخترانه استان گلستان، با روش علی- مقایسه ای انجام شده است. آزمودنی های پژوهش ۲۵۲ نفر بودند که به سه گروه تقسیم شدند: ۸۴ نفر ورزشکار رشته های انفرادی، ۸۴ نفر ورزشکار رشته های گروهی و ۸۴ نفر غیر ورزشکار. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی و معدل مستمر و پایانی ترم اول بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها، آزمون t مستقل و تحلیل واریانس مورد استفاده قرار گرفت. نتایج پژوهش، بیانگر تفاوت معنادار بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی و انفرادی با دانش آموزان غیر ورزشکار بود ($\alpha = 0/001$) که ورزشکاران اعم از گروهی و انفرادی، پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران داشتند. همچنین تفاوت معنادار، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی با انفرادی بود ($\alpha = 0/021$) که ورزشکاران گروهی پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به ورزشکاران انفرادی داشتند. نتایج این پژوهش از یک سو در توسعه آگاهی مدیران و ایجاد زمینه برنامه ریزی در جهت مشارکت بیشتر در فعالیت های ورزشی و از سوی دیگر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر خواهد بود.

۴. روش اجرای تحقیق

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی می باشد. گروه تجربی به مدت ۱۰ هفته و در هفته ۴ روز به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه ورزش صبحگاهی شامل گرم کردن با حرکات کششی و حرکات جنبشی و نرمشی با و در پایان سرد کردن را انجام دادند. در حالی که در این مدت گروه کنترل در برنامه های ورزش صبحگاهی شرکت نداشتند. قبل از شروع دوره تمرینی از هر دو گروه کنترل و تجربی از دروس فارس، ریاضی و علوم آزمون که توسط مدرسه گرفته شد و پس از پایان دوره تمرینی مجدداً از دروس مزبور توسط مدرسه پس آزمون گرفته شد و میانگین نمرات آزمون باها یکدیگر مقایسه شد. جامعه آماری شامل دانش آموزان پایه های اول و دوم ابتدایی می باشند که از مدارس منتخب کرج انتخاب شده اند. به منظور انجام این تحقیق افراد در دو گروه ۵۰ نفری قرار گرفته اند و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته اند که در ابتدا آزمون نرمال بودن مورد انجام قرار گرفته است و سپس به دلیل نرمال نبودن داده ها از آزمون ناپارامتریک یومن ویتنی برای تجزیه و تحلیل نتایج استفاده شده است.

۵. نتایج

در ابتدا آمار توصیفی در قالب مولفه های جمعیت شناختی و میانگین نمرات مورد بررسی قرار می گیرد که در جداول ۱ الی ۳ قابل ملاحظه می باشد.

جدول ۱: مولفه جمعیت شناختی جنسیتی

درصد	تعداد	
۵۰.۰۰٪	۵۰	دختر
۵۰.۰۰٪	۵۰	پسر

جدول ۲: مولفه جمعیت شناختی کلاس

درصد	تعداد	
۳۰.۰۰٪	۳۰	اول
۴۰.۰۰٪	۴۰	دوم
۳۰.۰۰٪	۳۰	سوم

جدول ۳: مولفه جمعیت شناختی نمرات

متغیرها	آزمون	تعداد	میانگین	بالاترین نمره	کمترین نمره
ریاضی	پیش آزمون	۵۰	۱۸.۳	۲۰	۱۲
	پس آزمون	۵۰	۱۸.۱	۲۰	۱۳
فارسی	پیش آزمون	۵۰	۱۸.۶	۲۰	۱۱
	پس آزمون	۵۰	۱۸.۲	۲۰	۱۲

۱۳	۲۰	۱۸.۷	۵۰	پیش آزمون	علوم
۱۲	۲۰	۱۸.۵	۵۰	پس آزمون	

در این مرحله بررسی نرمال بودن داده ها مورد بررسی قرار می گیرد که نتیجه آن در جدول ۴ قابل ملاحظه می باشد.

جدول ۴: نتیجه نرمال بودن داده ها

متغیرها	آزمون	مقدار	p
ریاضی	پیش آزمون	۰.۲۶	۰.۰۰۱
	پس آزمون	۰.۳۲	۰.۰۰۱
فارسی	پیش آزمون	۰.۲۱	۰.۰۰۱
	پس آزمون	۰.۱۸	۰.۰۰۱
علوم	پیش آزمون	۰.۲۹	۰.۰۰۱
	پس آزمون	۰.۳۳	۰.۰۰۱

بر اساس جدول ۴ داده ها دارای توزیع نرمال نیستند و باید از آزمون ناپارامتریک استفاده نمود که نتیجه آن در جداول ۵ الی ۷ قابل ملاحظه است.

جدول ۵: نتیجه آزمون یو من ویتنی در مورد درس ریاضی

ریاضی	تعداد	میانگین رتبه ها	z	u	p
گروه آزمایش	۵۰	۱۸۸.۷	-۶.۲۳	۱۱۶۳۲	۰.۰۰۱
گروه کنترل	۵۰	۱۶۴.۳			

جدول ۶: نتیجه آزمون یو من ویتنی در مورد درس فارسی

فارسی	تعداد	میانگین رتبه ها	z	u	p
گروه آزمایش	۵۰	۱۷۶.۲	-۷.۰۳	۱۳۱۶۵	۰.۰۰۱
گروه کنترل	۵۰	۱۴۳.۹			

جدول ۷: نتیجه آزمون یو من ویتنی در مورد درس علوم

علوم	تعداد	میانگین رتبه ها	z	u	p
گروه آزمایش	۵۰	۱۹۱.۳	-۸.۱۱	۱۶۹۸۱	۰.۰۰۱
گروه کنترل	۵۰	۱۵۳.۲			

بر اساس نتایج بدست آمده از جداول بالا بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون در مورد هر سه درس تفاوت معناداری وجود دارد و می توان نتیجه گرفت که ورزش در یادگیری تاثیر گذار است.

۶. بحث و نتیجه گیری

در تحقیق حاضر بررسی تاثیر ورزش بر آموزش و یادگیری دانش آموزان ابتدایی انجام شده است که بر اساس نتایج بدست آمده از این تحقیق ورزش بر سه درس علوم، فارسی و ریاضی تاثیرگذار بوده است. بر اساس نتایج بدست آمده می توان اظهار داشت که بیشترین تاثیرگذاری بر درس علوم وجود داشته است و پس از آن فارسی و در نهایت بر ریاضی تاثیرگذار بوده است. بررسی نتایج این تحقیق نشان می دهد که نتایج این تحقیق با تحقیقات مشابه دارای هم خوانی مناسبی بوده است. همچنین با توجه به اهمیت ورزش گروهی می توان نتیجه گرفت که این نوع ورزش تاثیرگذاری بیشتری بر دانش آموزان داشته است. اهمیت موضوع در این است که ورزش صبحگاهی با حرکات نرمشی به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در هر روز میتواند، کم هزینه ترین و مؤثرترین روش برای افزایش روحی کارایی افراد در هر مقطع باشد. از آنجا که در پژوهش حاضر، آزمودنیهای گروه تجربی ۱۰ هفته و هفته ای ۴ روز به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه با شدت کم به ورزش صبحگاهی گروهی پرداخته اند دانش آموزان با نشاط بیشتر در کلاسهای درس حضور یافته و از انرژی های مازادی که مانع توجه، تمرکز و دقت آنها در کلاس میگردد، کاسته شده و این موضوع موجب یادگیری ی بهتر و در نتیجه، بهبود معدل آنها شده است. ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات دانش آموزان نقش بسزایی دارد. از آنجائیکه برای ورزش صبحگاهی نیاز به هزینه، امکانات و تجهیزات ورزشی پیشرفته و خاصی نیست و همچنین این ورزش وقت چندانی را از افراد نمیگیرد مربیان مدارس می توانند این ورزش را در برنامه روزانه مدارس و دانش آموزان جای دهند. چراکه همانگونه که نتایج این پژوهش و دیگر پژوهشهای همخوان نشان داد، روزانه ۱۰ دقیقه ورزش و یا نرمش صبحگاهی موجب میشود تا دانش آموزان با آمادگی بیشتری در کلاس درس حاضر و آمادگی بیشتری برای یادگیری دروس داشته و در نهایت پیشرفت تحصیلی آنها بهبود یابد. از آنجا که جامعه دانش آموزان ابتدایی برای فهمیدن اهمیت ورزش کردن و تحرک داشتن و نهادینه شدن این موضوع در نیب آنها، نیاز به آموزش دارند، بهتر آن است که معلمان ورزش به گون های عمل کنند و در رفتار خود نیز نشان دهند که دانش آموزانی که هنوز در سن کودکی هستند و بیشترین تاثیر پذیری را دارند و همچنین خانواده های آنها، به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن فعالیت بدنی و ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوبتر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهن بازتر و بسیار راحتتر از استعدادهای خود بهره برداری خواهند کرد. این عمل نیاز به تلاش و همکاری جمعی معلمان و خانواده ها دارد. اولیاء دانش آموزان در کنار مربیان مدارس، نقش مهمی در نهادینه سازی فرهنگ ورزش در کودکان دارند که در صورت تحقق این امر میتوان شاهد مزایای آن در پیشرفت تحصیلی، بهبود عملکرد جسمی و تعادل روحی-روانی دانش آموزان بود و همچنین در آینده شاهد جامعه های شاد، سالم و پر انرژی بود

۷. منابع

باشقره، فاطمه، فراهانی، ابوالفضل، اسدی، حسن. ۱۳۹۱. مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی منظم گروهی و انفرادی. پژوهش در مدیریت ورزشی. ۱۳۶-۱۱۷، ۱(۲)،

قنبری، هادی، شتاب بوشهری، ناهید، شفیع نیا، پروانه، مهرعلیزاده، یداله. ۱۳۹۸. طراحی مدل عوامل مؤثر بر گرایش دانش آموزان دبستانی به ورزش: یک پژوهش آمیخته. مجله مطالعات آموزش و یادگیری. doi: ۲۳۹-۲۵۷، ۱۱(۱)، ۱۰، ۲۲۰۹۹/jsli.۲۰۱۹، ۵۳۵.

مولودی، ناصح و نیکزاد، میلاد و احمدی، یحیی و رحیمی، لقمان، ۱۳۹۵، تاثیر ورزش بر یادگیری و حافظه دانش آموزان دوره ابتدایی، دومین کنگره بین المللی توانمند سازی جامعه در حوزه علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، <https://civilica.com/doc/۶۱۲۵۶۲>

نورایی، فرحناز و ارشدی، شهین و تمری، شکوفه و باقری، زینب و احمدی راضی، صادق، ۱۳۹۹، نقش ورزش در یادگیری و سلامت روان دانش آموزان، سومین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان، <https://civilica.com/doc/۱۲۲۸۱۰۷>

حسن قلاوندی، جواد امانی ساری بگلو، مهسا صالح نجفی و حبیب امانی. ۱۳۹۲. رابطه مؤلفه های راهبردهای یادگیری با مؤلفه های عملکرد تحصیلی دانش آموزان. رویکردهای نوین آموزشی سال هشتم پاییز و زمستان ۱۳۹۲ شماره ۲ (پیاپی ۱۸).

فراهانی ابوالفضل، کشاورز لقمان و جدیدیان سمیه ۱۳۹۰. تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار. پژوهش های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی: تابستان ۱۳۹۰، دوره ۱، شماره ۱ (پیاپی ۱) از صفحه ۱۵ تا صفحه ۲۶.

محمد رحیمی، نوید صادقی، کامبیز صادقی و پوریا ویسی. ۱۳۹۲. تاثیر ورزش بر یادگیری و حافظه دانش آموزان دوره ابتدایی سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

نقیسه صالحی و رویا امیری هفتادر. ۱۳۹۵. بررسی تاثیر ورزش بر تقویت حافظه و یادگیری دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی شهر سمنان. «همایش ملی نقش زنان در توسعه پایدار».

Yunting Zhang , Li Niu, Donglan Zhang , Patrick Ip , Frederick Ho , Yanrui Jiang, Wanqi Sun , Fan Jiang.(۲۰۱۹).”-Social-Emotional Functioning Explains the Effects of Physical Activity on Academic Performance Among Chinese Primary School Students: A Mediation Analysis”. ۲۰۱۹ May; ۲۰۸:۷۴-۸۰. doi: ۱۰.۱۰۱۶/j.jpeds.۲۰۱۸,۱۱,۰۴۵. Epub ۲۰۱۹ Jan ۴

Bellarin and Meghan.(۲۰۱۶).” The Effects of Physical Activity and Exercise on the Academic Achievement of Elementary School Students”. Collection may be protected under Title ۱۷ of the U.S. Copyright Law. To obtain information or permission to publish or reproduce, please contact the Goucher Special Collections & Archives at ۴۱۰-۳۳۷-۶۳۴۷ or email archives@goucher.edu.

Oscar Chiva-Bartoll, Pedro Jesús Ruiz Montero, Carlos Capella-Peris^۴ and Celina Salvador-García.(۲۰۲۰).” Effects of Service Learning on Physical Education Teacher Education Students’ Subjective Happiness, Prosocial Behavior, and Professional Learning. doi: ۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲۰,۰۰۳۳۱

Xiaohui Guo Chad D. Meyerhoefer.(۲۰۱۷).” The Effect of Participation in School Sports on Academic Achievement Among Middle School Children”. Conference: ۱۳th International Conference Asian Community Knowledge Networks for the Economy, Society, Culture, and Environmental Stability. At: Miyazake, Japan.

Bart H. H. Golsteyn Maria W. J. Jansen Dave H. H. Van Kann Annelore M. C. Verhagen.(۲۰۱۹).”
Does Stimulating Physical Activity Affect School Performance?”. Journal of Policy Analysis and
Management, Vol. ۰, No. ۰, ۱-۳۲ (۲۰۱۹) C ۲۰۱۹ The Authors Journal of Policy Analysis and
Management published by Wiley Periodicals, Inc.