



لیلا فامنی
کشناس ارشد تربیت بدنی

فناوری و مدرنیزه شدن زندگی، و هم چنین گسترش زندگی شهری و فرهنگ آپارتمانی، اگرچه از بسیاری جهات رفاه و آسایش را برای بشر امروزی به ارمغان آورده است، اما از طرف دیگر با کاهش تحرک و فعالیت بدنی همراه بوده و سلامت جسمانی و آمادگی قلبی - عروقی انسان را تحت تأثیر قرار داده است. زندگی شهری تا حدود زیادی چرخه‌ی طبیعی زندگی و خصوصاً فعالیت‌های حرکتی را محدود کرده و انسان امروزی را به واسطه‌ی فقر حرکتی، در معرض ابتلا به بیماری‌هایی هم چون افزایش فشار خون، افزایش چربی و... و

عوارضی چون چاقی، تغییر شکل وضعیتی استخوان‌ها، ضعف عضلانی و ضعف عمومی در مقابله با انواع بیماری‌ها قرار داده است. از طرف دیگر، هم گام با رشد فناوری و علوم گوناگون، علم تربیت بدنی نیز وارد عمل شده و با رشد و بالندگی خود در جهت جلوگیری از صدمات و آسیب‌های ضعف حرکتی و هم چنین درمان بسیاری از بیماری‌ها، گام‌های بسیار مهمی برداشته است. علم تربیت بدنی، مباحثی هم چون فعالیت‌های حرکتی و جنبه‌های شخصیتی انسان را شامل می‌شود و به عنوان یکی از ارکان بسیار مهم

تعلیم و تربیت مطرح است. تربیت بدنی در مدارس، با فعالیت‌های جسمانی و حرکتی سازمان‌دهی شده، می‌تواند به عنوان عامل بسیار مهمی در حفظ سلامتی و روند تکامل و رشد استعدادهای جسمانی ایفای نقش کند. تربیت بدنی، هم گام با گسترش فعالیت‌های حرکتی، پرورش جنبه‌های شخصیتی را، با اتکا به فعالیت‌های بدنی و شرکت در فعالیت‌های گروهی موجب می‌شود.

در چند دهه‌ی اخیر، مقوله‌ی ورزش و تربیت بدنی و نقش آن در تندرستی و شادابی، یکی از مباحثی

تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه‌ی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه

رتال جامع علوم انسانی

دوره‌ی هشتم // شماره‌ی ۲
۴۶
بهار ۱۳۸۷



هم سو با نتایج تحقیقات دیگر می توان گفت که ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر عوامل روحی و روانی دارد و می تواند، بر انگیزه‌ی تحصیلی دانش آموزان نیز اثرگذار باشد

بوده که مورد توجه صاحب نظران علوم ورزشی قرار داشته و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته است. نتایج به دست آمده دال بر این موضوع است که ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی و سازمان یافته، عامل مؤثری در توسعه‌ی سلامتی و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است و شادابی و نشاط دانش آموزان و نوجوانان که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می دهند، تضمین کننده‌ی سلامت روحی و روانی جامعه‌ی آینده است. دست یابی به این مهم در سایه‌ی درس تربیت بدنی و اجرای فعالیت‌های منظم ورزشی در مدارس و آموزشگاه‌ها ممکن می شود و ورزش صبحگاهی نیز می تواند به عنوان یکی از فعالیت‌های سازمان یافته که بی نیاز از امکانات پیشرفته و فضای ورزشی مجهز است، اجرا شود. ورزش صبحگاهی

از نظر مدت زمان اجرایی، وقت چندانی نمی گیرد، بنابراین می تواند در برنامه‌ی روزانه‌ی مدارس، بدون این که خللی در روند کلی کار مدارس ایجاد کند، جای گیرد. با توجه به این که تحقیقات صورت گرفته در این زمینه بسیار کم است، تحقیق در این زمینه ضرورت دارد. از جمله تحقیقات صورت گرفته در این مورد، کار علی اکبر پیروی در سال ۱۳۸۳، در قالب پایان نامه‌ی دوره‌ی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران است. این پژوهش، با عنوان «تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه‌ی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه‌ی منطقه‌ی ۲ آموزش و پرورش تهران»، به راهنمایی دکتر محمود شیخ و مشاورت دکتر فضل الله باقرزاده اجرا شده است. پژوهشگر، تلاش کرده تا تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی از میان دبیرستان‌های پسرانه‌ی منطقه‌ی ۲،

سه دبیرستان دولتی و دو دبیرستان غیرانتفاعی را به طور تصادفی انتخاب کرده و از این مدارس، با استفاده از «جدول اونسکی»، ۳۰۰ دانش آموز پسر دوره‌ی متوسطه را که در سال ۸۲-۱۳۸۱ مشغول به تحصیل بودند، به عنوان نمونه برگزیده است. با توجه به موضوع تحقیق، به منظور جمع آوری اطلاعات موردنظر، از پرسش نامه‌ای استفاده شده که در واقع یک پرسش نامه‌ی محقق ساخته است و دو بخش دارد: بخش اول، شامل اطلاعات فردی و بخش دوم دربرگیرنده‌ی ۱۴ سؤال در رابطه با موضوع تحقیق است. برای بررسی اعتبار این پرسش نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و برای تعیین روایی آن، به چند تن از





استادان متخصص مراجعه

شد و در نهایت، با لحاظ کردن نظرات استاد راهنما و مشاور، پرسش نامه‌ی نهایی تدوین گردید. پرسش نامه‌ها در مدارسی که ورزش صبحگاهی در آن‌ها صورت می‌گرفت، توزیع شدند. دانش‌آموزان ۳۰ دقیقه وقت داشتند تا پرسش نامه‌ها را تکمیل کنند. پس از انجام بررسی‌های اولیه، تعداد ۵۳ پرسش نامه حذف شدند (ناقص بودند) و ۲۴۷ پرسش نامه مورد مطالعه‌ی نهایی قرار گرفتند. کلیه‌ی محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شده‌اند. این محاسبات شامل آمار توصیفی ساده، درصدی و اصلاح شده به صورت جداول فراوانی، همراه با نمودار ستونی به ازای هر جدول است. هم‌چنین، شاخص‌های مرکزی (میانگین، میانه و نما) و شاخص‌های پراکندگی (انحراف استاندارد و واریانس) نیز محاسبه شدند.

نتایج پژوهش نشان می‌دهند که:

- ورزش صبحگاهی به میزان زیادی در کاهش افسردگی دانش‌آموزان نقش دارد. ۷۹/۷۶ درصد از آزمودنی‌ها به نقش مهم ورزش صبحگاهی در این زمینه اشاره کردند و ۱۸/۲۱ درصد آنان نقش ورزش صبحگاهی را در کاهش افسردگی ناچیز شمردند.
- ورزش صبحگاهی در تقویت

احساسات

دانش‌آموزان نقش به‌سزایی دارد. ۷۴/۳۶ درصد دانش‌آموزان به نقش مهم ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات اشاره داشتند و تنها ۲۵/۰۹ درصد آنان، نقش ورزش صبحگاهی را در تقویت احساسات کم و بی‌تأثیر دانستند.

- ورزش صبحگاهی در تقویت صداقت دانش‌آموزان تقریباً تأثیر دارد. بیش از نیمی از آزمودنی‌ها، یعنی ۵۵/۷۴ درصد از آن‌ها، تأثیر ورزش صبحگاهی را بر صداقت، مثبت اعلام کردند، در حالی که ۴۴/۵۴ درصد آنان، نقش ورزش صبحگاهی را در ایجاد یا اثرگذاری بر صداقت، کم و ناچیز عنوان کردند.
- ورزش صبحگاهی تأثیر زیادی بر ایجاد آرامش در دانش‌آموزان دارد. ۸۱/۷۸ درصد آزمودنی‌ها به نقش مهم ورزش صبحگاهی در ایجاد آرامش اشاره داشتند و کمتر از ۲۰ درصد آنان نقش ورزش صبحگاهی را در ایجاد آرامش کم یا بی‌تأثیر ارزیابی کردند.
- ورزش صبحگاهی تأثیر فوق‌العاده‌ای بر کاهش فشارهای روانی دارد. ۷۱/۲۶ درصد آزمودنی‌ها نقش ورزش صبحگاهی را بر کاهش فشارهای روانی با اهمیت شمردند، ولی

۲۷/۹۳ درصد

تأثیر ورزش صبحگاهی را بر این موضوع ناچیز دانستند.

- ورزش صبحگاهی در ایجاد نشاط و شادابی تأثیر به‌سزایی دارد. بیش از ۹۰ درصد آزمودنی‌ها (۹۱/۰۹ درصد)، به این موضوع اذعان داشتند و کمتر از ۱۰ درصد، ورزش صبحگاهی را بر شادابی بی‌تأثیر ارزیابی کردند.
- ورزش صبحگاهی تأثیر مهمی در ایجاد روابط اجتماعی دارد. ۶۸/۰۲ درصد از آزمودنی‌ها، نقش ورزش صبحگاهی را در ایجاد روابط اجتماعی مهم دانستند، در حالی که ۳۱/۳۱ درصد آن را بی‌تأثیر گزارش کردند.
- ورزش صبحگاهی اهمیتی متوسطی در پیشرفت درسی دارد. کمتر از نیمی از آزمودنی‌ها (۴۵/۷۴ درصد)، نقش ورزش صبحگاهی را در پیشرفت تحصیلی زیاد دانستند و بیش از نیمی از آنان (۵۳/۰۲ درصد)، نقش ورزش صبحگاهی را در پیشرفت تحصیلی کم و یا اصولاً آن را بی‌تأثیر ارزیابی کردند.
- ورزش صبحگاهی تا حدودی بر میزان علاقه‌مندی به درس‌های دیگر تأثیر دارد. ۳۸/۰۶ درصد



ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی و سازمان یافته، عامل مؤثری در توسعه‌ی سلامتی و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است و شادابی و نشاط دانش‌آموزان و نوجوانان که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، تضمین‌کننده‌ی سلامت روحی و روانی جامعه‌ی آینده است



افراد در هر مقطع باشد. در سال ۹۱-۱۹۹۰، «مدرسه‌ی وودلندهایت»^۱ نتیجه گرفت که ورزش صبحگاهی در مدرسه باعث تشویق دانش‌آموزان به کسب موفقیت و داشتن زندگی فعال می‌شود که با یافته‌های تحقیق حاضر مطابقت دارد. هم‌چنین یافته‌های این تحقیق با نتایج به دست آمده از تحقیق سازمان ناسا (۱۹۸۶)، بررسی جواد ناصح (۱۳۷۵) و تحقیق شایسته حسامفر (۱۳۷۶) هم‌سو است. بنابراین، هم‌سو با نتایج تحقیقات دیگر می‌توان گفت که ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر عوامل روحی و روانی دارد و می‌تواند، بر انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان نیز اثرگذار باشد.

در پایان، پژوهشگر این تحقیق به مریبان و دست‌اندرکاران ورزش پیشنهاد کرده است، تحقیقاتی با همین هدف روی دانش‌آموزان دختر، با توجه به تحرک کمتر دختران، صورت گیرد. هم‌چنین توصیه کرده است که این تحقیق در دوره‌های تحصیلی راهنمایی و ابتدایی نیز انجام شود و نیز با انتخاب نمونه‌ای وسیع‌تر، نتایج به دست آمده به جامعه‌ی بزرگ‌تری تعمیم داده شود. بدین ترتیب، دید وسیع‌تر و جامع‌تر نسبت به ورزش صبحگاهی به ما کمک می‌کند که با دقت بیشتری در مورد تأثیر آن سخن بگوییم.

ناچیز و کم‌اهمیت شمردند. ● ورزش صبحگاهی تأثیر متوسطی بر افزایش مهارت‌های درسی و غیردرسی دارد. حدود ۵۰ درصد آزمودنی‌ها، یعنی ۴۹/۳۸ درصد از آن‌ها، نقش ورزش صبحگاهی را بر افزایش مهارت‌های درسی و غیردرسی مثبت اعلام کردند و ۴۹/۷۹ درصد نیز آن را بی‌تأثیر دانستند.

با توجه به تحقیقات صورت گرفته در این زمینه توسط نجارزاده و پیری، به نظر می‌رسد ورزش صبحگاهی بیشتر روی عوامل روحی و روانی تأثیر دارد. نتایجی که از این تحقیق به دست آمده، بیانگر این واقعیت است که با سازمان‌دهی مناسب ورزش صبحگاهی در مدارس، می‌توان دانش‌آموزان را با روحیه‌ای مناسب سرکلاس فرستاد و آن‌ها را حتی برای لحظات بعد از کلاس، از نظر روحی و روانی تقویت کرد.

تحقیقات خارجی که روی ورزش صبحگاهی (به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه) انجام شده‌اند، تأثیرات مثبت کاهش خشونت و کاهش افسردگی را مطرح می‌کنند که مطابق با این پژوهش است. بررسی حاضر مؤکد این موضوع است که ورزش صبحگاهی با حرکات نرمشی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر روز می‌تواند، کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین روش برای افزایش روحیه‌ی کارایی

از آزمودنی‌ها آن را در این زمینه مؤثر دانستند و ۶۰/۳۸ درصد، نقش ورزش صبحگاهی را در تغییر میزان علاقه‌مندی به درس‌های دیگر ناچیز اعلام کردند.

● ورزش صبحگاهی می‌تواند تأثیر زیادی بر افزایش سرعت یادگیری داشته باشد. نزدیک به ۶۰ درصد از دانش‌آموزان، نقش ورزش صبحگاهی را در افزایش سرعت یادگیری مهم و مؤثر عنوان کردند، ولی ۳۸/۰۵ درصد آن را بی‌تأثیر دانستند.

● ورزش صبحگاهی به طور متوسط بر میزان نکته‌سنجی دانش‌آموزان تأثیر دارد. ۵۰/۶۱ درصد آزمودنی‌ها، نقش ورزش صبحگاهی بر میزان نکته‌سنجی را مهم و مؤثر دانستند، در حالی که ۴۷/۷۸ درصد آن را ناچیز و کم‌اهمیت اعلام کردند.

● ورزش صبحگاهی می‌تواند در برقراری ارتباط نزدیک‌تر بین معلم و دانش‌آموز مؤثر باشد. ۵۵/۰۵ درصد آزمودنی‌ها این موضوع را تأیید کردند، ولی ۴۲/۵۱ درصد این ارتباط را

