

# آموزش و پرورش فعال

آموزشی



## تربیت بدنی، فعالیت فیزیکی و عملکرد تحصیلی

کلیدواژه‌ها: آموزش و پرورش، فعال، مدرسه

و هم سلامت آنها را از طریق تربیت بدنی ارتقا دهند.

### تأثیر مدرسه بر فعالیت بدنی

امروزه چاقی به طرز وحشتناکی سلامت کودکان ما را با مشکل روبه‌رو کرده است. بیشتر از یک سوم کودکان و نوجوانان، در حدود ۲۵ میلیون کودک، اضافه وزن دارند یا با مشکل چاقی درگیرند. عدم فعالیت بدنی یکی از دلایل اصلی این مشکل است. پزشکان توصیه می‌کنند کودکان در بیشتر روزهای هفته به مدت ۶۰ دقیقه در فعالیت‌های با شدت متوسط شرکت کنند. در عین حال، برآوردها نشان می‌دهند که تنها ۳/۸ درصد از

در مدارس سراسر آمریکا، در پاسخ به نگرانی‌های مربوط به بوجه و فشار برای بهبود نمرات آزمون تحصیلی، فعالیت بدنی به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و حتی در مواردی به‌طور کامل حذف شده است. با این حال، شواهد زیادی نشان می‌دهند، کودکانی که از لحاظ فیزیکی فعال‌اند و تناسب اندام دارند، به‌بتر بودن در کلاس تمایل دارند و تربیت بدنی (ورزش) روزانه، روی عملکرد تحصیلی آنها اثر منفی ندارد. مدارس می‌توانند، هم محیط یادگیری خوبی برای کودکان فراهم آورند

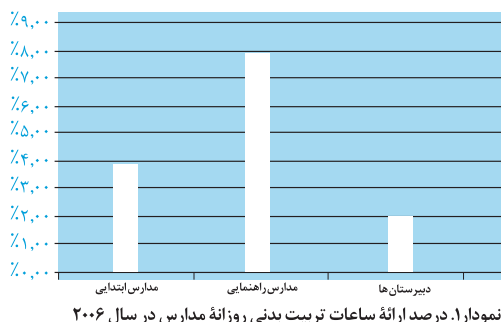


ترجمه: ابراهیم در تاج

، کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی

و دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

مدارس ابتدایی، امکان تربیت بدنی روزانه را برای کودکان فراهم می‌آورند.



مدارس باید به مکانی عالی برای فعالیت بدنی روزانه دانش‌آموزان، یادگیری نقش فعالیت بدنی روزانه در تأمین سلامتی، و کسب مهارت‌های شیوه زندگی فعال، تبدیل شوند. متأسفانه بسیاری از کودکان فعالیت بدنی منظم اندکی در مدرسه دارند. محدودیت‌های بودجه‌ای و افزایش فشارها برای بهبود نمرات آزمون‌های استاندارد تحصیلی، باعث شده‌است که مدیران مدارس ارزش تربیت بدنی و دیگر برنامه‌های فعالیت بدنی را زیر سؤال ببرند. این امر کاهش قابل توجه زمان اختصاص یافته به تربیت بدنی را در پی داشته و در برخی موارد به حذف کامل برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه انجامیده است. با این حال، طرفداران برنامه‌های فعالیت بدنی مدارس بر این باورند که اختصاص دادن زمان به تربیت بدنی روزانه، بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی ندارد و حتی ممکن است باعث بهبود تمرکز و عملکرد شناختی شود.

تنها ۳۶ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی سطوح فعلی پیشنهاد شده برای فعالیت بدنی را انجام می‌دهند.

## یافته‌های پژوهشی

- قربانی کردن درس تربیت بدنی برای سایر درس‌ها، باعث بهبود عملکرد تحصیلی نمی‌شود. بسیاری از مدارس با این فرضیه که عملکرد تحصیلی بهبود می‌یابد و نمرات آزمون استاندارد بهتر می‌شود، ساعات تربیت بدنی را کاهش داده یا حذف کرده‌اند اما شواهد موجود با این فرضیه در تضادند.

- تا به امروز پنج تحقیق تجربی کنترل شده در آمریکا، کانادا و استرالیا اثرات اختصاص دادن زمان اضافی به تربیت بدنی را روی عملکرد تحصیلی ارزیابی کرده‌اند. هر پنج تحقیق به وضوح نشان داده‌اند که نیازی به قربانی کردن فعالیت بدنی برای پیشرفت تحصیلی نیست.

- نتایج تحقیقی که روی ۲۱۴ دانش‌آموز کلاس ششم در میشیگان انجام گرفت، نشان داد که رتبه‌ها و نمره‌های آزمون استاندارد دانش‌آموزانی که در

کلاس تربیت بدنی ثبت نام کرده بودند، با دانش‌آموزانی که در این کلاس‌ها ثبت نام نکرده بودند، مشابه بود؛ با اینکه گروه اول دانش‌آموزان روزانه ۵۵ دقیقه کمتر در کلاس درس حضور داشتند.

- در سال ۱۹۹۹، محققان داده‌های مربوط به ۷۵۹ دانش‌آموز پایه‌های چهارم و پنجم در کالیفرنیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که آزمون‌های موفقیت تحصیلی استاندارد شده که دو یا سه برابر زمان تربیت بدنی هستند، تحت تأثیر آثار منفی برنامه‌های تربیت بدنی فشرده قرار نمی‌گیرند. در چند آزمون، دانش‌آموزانی که زمان تربیت بدنی آنها افزایش یافته بود، نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل (بدون انجام فعالیت بدنی) نمرات بهتری کسب کردند.

در سال ۲۰۰۷، ۲۸۷ دانش‌آموز پایه‌های چهارم و پنجم از ایالت بریتیش کلمبیا برای ارزیابی تأثیر جلسات فعالیت‌های بدنی کلاسی روزانه بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایالت بریتیش کلمبیا مورد بررسی قرار گرفتند. دانش‌آموزان گروه مداخله (گروه آزمایش)، روزانه ۱۰ دقیقه بیشتر از برنامه ۸۰ دقیقه‌ای تربیت بدنی کلاس خود، در این فعالیت‌ها شرکت کردند. با وجود ۵۰ دقیقه افزایش در فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان در هفته، دانش‌آموزانی که فعالیت فیزیکی بیشتری انجام داده بودند، در آزمون استاندارد شده ریاضی، خواندن و زبان، نمراتی مشابه گروه کنترل کسب کردند.

نمره و رتبه دانش‌آموزانی که زمان بیشتری به تربیت بدنی یا فعالیت بدنی در مدرسه پرداخته بودند، در آزمون استاندارد موفقیت تحصیلی حفظ شد یا افزایش پیدا کرد؛ هر چند آنها در مقایسه با گروه کنترل، آموزش کلاسی کمتری دریافت کرده بودند.

کودکانی که از لحاظ بدنی فعال‌اند، تمایل دارند عملکرد تحصیلی بهتری را به نمایش بگذارند.

محققان در ۱۴ تحقیق منتشر شده در مورد حدود ۵۸۰۰۰ دانش‌آموز بین سال‌های ۱۹۶۷ و ۲۰۰۶، ارتباط بین معدل شرکت در فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند. ۱۱ نفر از آنها نتیجه گرفتند که فعالیت بدنی مرتب با بهبود عملکرد تحصیلی ارتباط دارد.

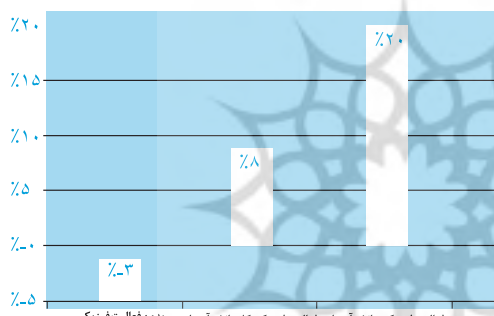
هشت نظرسنجی سلامت که جامعه آماری آنها را کودکان و نوجوانان آمریکا، انگلستان، هنگ‌کنگ و استرالیا تشکیل می‌دادند، رابطه مثبت و معنی‌داری بین مشارکت در فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی نشان دادند. اگرچه، هیچ‌یک از مطالعات، رابطه عملکرد تحصیلی را با آزمون‌های استاندارد تحصیلی مورد ارزیابی قرار نداده بود. یک مطالعه ملی در سال ۲۰۰۶، اطلاعات جمع‌آوری شده در مورد ۱۱۹۵۷ نوجوان

**پزشکان توصیه می‌کنند کودکان در بیشتر روزهای هفته به مدت ۶۰ دقیقه در فعالیت‌های با شدت متوسط شرکت کنند**

## کودکانی که از لحاظ بدنی فعال اند، تمایل دارند عملکرد تحصیلی بهتری را به نمایش بگذارند

فعال روزانه را به دانش‌آموزان دوره ابتدایی ارزیابی کرد. یک استراحت فعال روزانه، رفتار کلاسی حداقل (هنگام انجام دادن تکالیف) ۲۴۳ دانش‌آموز، از کودستان تا پایه چهارم، به‌طور میانگین هشت درصد بهبود بخشید. استراحت‌های فعال در انجام تکالیف دانش‌آموزان، حداقل ۲۰ درصد اثر بهبود دهنده داشتند.

در یک مطالعه انجام شده در سال ۱۹۹۹ روی ۱۷۷ دانش‌آموز دوره ابتدایی، «نیوجرسی»، محققان نمره‌های آزمون تمرکز دانش‌آموزان بعد از یک جلسه کلاس درس و یک جلسه ۱۵ دقیقه‌ای فعالیت فیزیکی با هم مقایسه شد. نمرات تمرکز دانش‌آموزان پایه چهارم بعد از انجام دادن فعالیت فیزیکی بهتر بود. در میان دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم، مداخله فعالیت فیزیکی برای آزمون عملکرد، نه مفید و نه زیان‌آور بود.



نمودار ۲. رفتار کلاسی دانش‌آموزان دوره ابتدایی با استراحت فعال فیزیکی بهبود می‌یابد.

استراحت‌های فعال کوتاه در طول روز در مدرسه، می‌تواند مهارت‌های تمرکز و رفتار کلاسی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

### نتایج

- پنج مطالعه مداوم نشان داده‌اند که زمان بیشتر تربیت بدنی و سایر فعالیت‌های فیزیکی در مدرسه، بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی ندارد.
- در برخی موارد، زمان بیشتر تربیت بدنی به بهبود رتبه‌ها و نمرات آزمون‌های استاندارد منجر شده‌است.
- کودکانی که از لحاظ بدنی فعال و دارای تناسب اندام‌اند، به بهتر شدن در یادگیری و پیشرفت تحصیلی تمایل دارند.
- سلاز و کارهایی وجود دارند که به کمک آن‌ها، تربیت بدنی و فعالیت فیزیکی منظم می‌تواند پیشرفت تحصیلی از جمله مهارت‌های تمرکز و رفتار کلاسی را بهبود بخشد.
- برای تعیین تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی، در میان کسانی که بیشترین خطر ابتلا به چاقی را دارند و همچنین کودکانی که در جوامع با درآمد پایین زندگی می‌کنند، تحقیقات بیشتری لازم است.

سراسر ایالات متحده را برای بررسی رابطه بین فعالیت فیزیکی و عملکرد تحصیلی مورد تجزیه و تحلیل کرد. نوجوانانی که در یک یا هر دوی «فعالیت‌های مدرسه» (مانند حضور در کلاس تربیت بدنی و عضویت در تیم‌های ورزشی مدرسه) یا «بازی ورزشی با والدین» شرکت کرده‌بودند، ۲۰ درصد بیشتر از گروه هم‌سالان بی‌تحرك خود در کسب نمره الف در ریاضی یا انگلیسی موفق بودند.

سه مطالعه کوچک دیگر بین سال‌های ۱۹۷۰ و ۲۰۰۶، شامل دانش‌آموزان یک یا دو مدرسه، وجود رابطه مثبت بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی را گزارش کردند. دو مطالعه نشان دادند که شواهدی در زمینه رابطه بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی وجود ندارد. یک مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۰۰ در کانادا هم، ارتباط منفی ناچیزی بین فعالیت بدنی و نمره‌های آزمون استاندارد شده گزارش کرد. در هر صورت، کودکان و نوجوانان از نظر فیزیکی فعال، به احتمال زیاد از نظر عملکرد تحصیلی قوی‌ترند.

شواهد تأییدکننده ارتباط بین فعالیت فیزیکی و افزایش عملکرد تحصیلی، توسط تحقیقاتی که دریافته‌اند، بین سطوح بالای آمادگی جسمانی و بهبود عملکرد تحصیلی در میان کودکان و نوجوانان ارتباط وجود دارد، تقویت شده‌اند. برای مثال، دو مطالعه بزرگ ملی در استرالیا و کره، همراه با دو مطالعه کوچک‌تر در آمریکا، رابطه مثبت و معنی‌دار قابل ملاحظه‌ای بین نمرات آمادگی جسمانی و عملکرد تحصیلی را نشان دادند. این مطالعات دانش‌آموزان دوره ابتدایی تا دبیرستان را شامل می‌شدند. مطالعات همچنین نشان دادند که استراحت‌های فعال می‌توانند عملکرد شناختی و رفتار کلاسی را بهبود بخشند. طبق یافته‌های پنج مطالعه مربوط به دانش‌آموزان دوره ابتدایی، استراحت‌های فعال بدنی منظم در مدرسه، ممکن است باعث افزایش عملکرد تحصیلی شوند. بهبود عملکرد شناختی و بهتر شدن انجام تکالیف و رفتار کلاسی، با شروع فعالیت بدنی مشاهده شده‌است. البته هنوز پاسخ‌های رفتاری و شناختی به فعال بدنی در روزهای مدرسه، به‌طور نظام‌مند بین دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه بررسی نشده‌اند.

در سال ۱۹۹۸، محققان در گرجستان تأثیر استراحت فعال بر رفتار کلاسی را در یک نمونه ۴۳ نفری از دانش‌آموزان پایه چهارم بررسی کردند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که دانش‌آموزان در روزهایی که استراحت فعال در برنامه وجود داشت، نسبت به روزهای بدون فعالیت، در کلاس درس بی‌قراری کمتری نشان می‌دهند.

یک پروژه تحقیقاتی ۱۲ هفته‌ای در شرق «کارولینای شمالی» در سال ۲۰۰۶، تأثیرات دادن استراحت ۱۰ دقیقه‌ای