

آموزش فعال



تربیت بدنی، فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی

الهه پیرعلائی | دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۲ اردبیل

مقدمه

مدارس علاوه بر اینکه می‌توانند فرصت اجرای روزانه تربیت بدنی را برای دانش‌آموزان فراهم کنند، می‌توانند در آموزش اهمیت فعالیت بدنی بر سلامت افراد نقشی فعال ایفا کنند و مهارت‌های لازم را برای داشتن یک زندگی پویا به آن‌ها بیاموزند. متأسفانه، بسیاری از کودکان در تمام مدتی که در مدرسه تحصیل می‌کنند، فعالیت بدنی کم و نامنظمی دارند. مشکلات مالی و فشارهایی که در جهت پیشرفت دانش‌آموزان در آزمون‌های استاندارد تحصیلی بر مدارس اعمال می‌شود، باعث شده است که برنامه‌ریزان مدارس از اهمیت تربیت بدنی و دیگر برنامه‌های فعالیت بدنی غافل شوند. این موضوع سبب کاهش زمان اختصاص یافته به تربیت بدنی شده است و در برخی مدارس برنامه تربیت بدنی به‌طور کلی حذف شده است. حمایت از برنامه‌های تربیت بدنی مدارس ثابت کرده است که اختصاص زمان روزانه به تربیت بدنی، نه تنها بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی ندارد، بلکه ورزش منظم ممکن است عملکرد شناختی و تمرکز دانش‌آموزان را نیز توسعه دهد. با وجود این یافته‌ها، تنها ۳۶ درصد دانش‌آموزان دوره دبیرستان فعالیت بدنی توصیه شده را دارند.

آنچه در ادامه می‌آید خلاصه‌ای از بازنگری تحقیقات انجام گرفته در خصوص پیوند فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی در میان بچه‌ها و نوجوانان است:

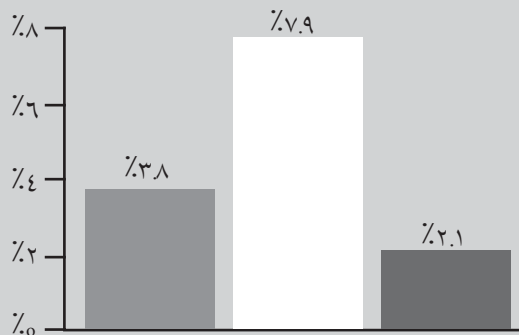
- اختصاص زمان تربیت بدنی به کلاس‌های آموزش دیگر نمی‌تواند عملکرد تحصیلی را توسعه دهد. بسیاری از مدارس تصور می‌کنند از طریق کاهش زمان تربیت بدنی یا حذف آن، می‌توانند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش بدهند و به پیشرفت نمره آزمون استاندارد دانش‌آموزان کمک کنند، اما مشاهدات موجود با این دیدگاه تناقض دارد.

در مدارس ایالات متحده، تربیت بدنی به دلیل مشکلات مالی مدارس و همچنین تلاش برای پیشرفت نمرات دانش‌آموزان در آزمون‌های تحصیلی استاندارد رو به کاهش است و حتی در برخی مدارس به‌طور کلی حذف شده است. تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهند کودکانی که از لحاظ بدنی فعال و آماده هستند، در کلاس عملکرد بهتری دارند. همچنین اجرای روزانه تربیت بدنی تأثیری منفی نیز بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ندارند. مدارس به کمک تربیت بدنی نه تنها می‌توانند سطح سلامتی کودکان را ارتقا دهند، بلکه در کنار آن می‌توانند آموزش‌های جنبی برجسته‌ای هم داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: عملکرد تحصیلی و فعالیت بدنی

تأثیر مدارس بر تربیت بدنی

امروزه، چاقی یکی از نگرانی‌های مبرم سلامتی برای کودکانمان محسوب می‌شود. بیش از یک سوم بچه‌ها و نوجوانان، حدود ۲۵ میلیون کودک، اضافه وزن دارند یا چاق هستند. فعالیت بدنی می‌تواند از بزرگ‌ترین راه‌های مبارزه با چاقی برای همه باشد. پزشکان توصیه می‌کنند که بچه‌ها باید به‌طور میانگین ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط را در بیشتر روزهای هفته داشته باشند. اکنون بررسی‌ها نشان می‌دهند که تنها ۳/۸ درصد مدارس ابتدایی تربیت بدنی روزانه دارند.



تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش به رغم این که در هفته تقریباً ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی بیشتری داشتند با نمرهٔ آزمون استاندارد آن‌ها در درس‌های ریاضی، روانی، هنر و زبان با گروه کنترل مشابه بود.

نتیجه‌گیری

دانش‌آموزانی که در برنامهٔ تربیت‌بدنی شرکت می‌کنند، با وجودی که در مقایسه با گروه کنترل زمان آموزش کلاسی کمتری دارند، نمره‌هایشان در آزمون استاندارد افزایش می‌یابد. - چهارده تحقیق اطلاعات به دست آمده از ۵۸۰۰۰ دانش‌آموز را تجزیه و تحلیل کرد که بین سال‌های ۱۹۶۷ - ۲۰۰۶ انجام گرفت و به دنبال بررسی ارتباط بین شرکت در فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی بود. محققان در یازده تحقیق دریافتند که شرکت منظم در فعالیت بدنی با پیشرفت عملکرد تحصیلی مرتبط است.

- هشت تحقیق هم مطالعه‌ای بر نمونه‌هایی از دانش‌آموزان ایالات متحده، بریتانیا و ایرلند، هونگ‌کونگ و استرالیا انجام داد و وجود همبستگی مثبت و سودمند را بین شرکت در فعالیت‌بدنی و عملکرد تحصیلی تأیید کرد.

- مطالعه‌ای ملی در سال ۲۰۰۷ بر ۱۱۶۵۷ نوجوان ایالات متحده، برای بررسی روابط بین فعالیت‌بدنی و عملکرد تحصیلی انجام شده است. نتایج نشان داد نوجوانانی که در فعالیت‌هایی مثل کلاس تربیت‌بدنی و تیم‌های ورزشی شرکت می‌کردند یا همراه والدین خود ورزش می‌کردند، در کسب نمرهٔ A در ریاضی یا انگلیسی نسبت به هم‌تایان غیرفعال خود ۲۰ درصد عملکرد بهتر داشتند.

- سه تحقیق با جامعهٔ کوچک که بین سال‌های

۱۹۷۰ تا ۲۰۰۶ بر دانش‌آموزان یک یا دو مدرسه انجام گرفته است، وجود همبستگی مثبت بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی را گزارش کرده است. دو مطالعهٔ دیگر نیز در نتایج خود بیان

- پنج مطالعهٔ تجربی در ایالات متحده، کانادا و استرالیا تأثیر اختصاص زمان آموزشی اضافی بر عملکرد تحصیلی را ارزیابی کرد. همهٔ آن تحقیقات آشکارا نشان داد که برای داشتن عملکرد تحصیلی خوب به اختصاص زمان تربیت‌بدنی به کلاس‌های آموزشی دیگر نیازی نیست.

در سال ۲۰۰۶، مطالعه‌ای بر ۲۱۴ دانش‌آموز پایهٔ ششم در میشیگان انجام شد، نتایج مطالعه نشان داد که دانش‌آموزانی که در برنامهٔ تربیت‌بدنی شرکت می‌کردند، به رغم اینکه روزانه ۵۵ دقیقه زمان آموزش کلاسی و آکادمیک کمتری داشتند، ولی نمرهٔ آزمون استاندارد آن‌ها مشابه دانش‌آموزانی بود که برنامهٔ تربیت‌بدنی نداشتند و زمان آن به کلاس‌های آموزشی دیگر اختصاص داده شده بود.

- در سال ۱۹۹۹، محققان با تحلیل داده‌های به دست آمده از ۷۵۹ دانش‌آموز پایهٔ چهارم و پنجم در کالیفرنیا دریافتند که افزایش زمان تربیت‌بدنی و دو یا سه برابر کردن آن بر نمرهٔ آزمون استاندارد دانش‌آموزان اثر

می‌گذارد. به‌طوری که نمرهٔ دانش‌آموزانی تربیت‌بدنی آن‌ها بیشتر شده دانش‌آموزان گروه کنترل بهتر

- در سال ۲۰۰۷، ۲۸۷ پایهٔ چهارم و پنجم کلمبیا مورد مطالعه قرار گرفتند تا مشخص شود آیا جلسات تربیت‌بدنی روزانه بر عملکرد تحصیلی‌شان تأثیر می‌گذارد یا خیر. برای اجرای این تحقیق، گروهی از دانش‌آموزان علاوه بر داشتن برنامهٔ منظم ۸۰ دقیقه‌ای تربیت‌بدنی در هفته، روزانه ۱۰ دقیقه در فعالیت بدنی نیز شرکت کردند. عملکرد



منابع

1. Lee S, Burgeson C, Fulton J, Spain C (2007). Physical Education and Physical Activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. Journal of School Health; 77: 435-463.
2. National Association for Sport and Physical Education and American Heart Association (2006). shape of the nation report: Status of physical education in the USA. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
3. Shephard R. (1997). Curricular physical activity and academic performance. Pediatric Exercise Science; 9: 113-126.
4. Pellegrini AD, Smith PK (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. Child Development; 69: 577-598.
5. Tomporowski PD (2003). Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: A review. Pediatric Exercise Science; 15: 348-359.
6. Sibley BA, Etnier JL (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A metaanalysis. Pediatric Exercise Science; 15: 243-256.

کردند که بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی رابطه‌ای وجود ندارد. در سال ۲۰۰۰ در کانادا، مطالعه‌ای دیگر رابطه‌ای منفی بین فعالیت بدنی و نمرات آزمون استاندارد را گزارش کرد.

بچه‌هایی که از لحاظ فیزیکی فعال تر و آماده‌تر هستند، برای داشتن عملکرد تحصیلی قوی تر مستعدترند. مدارک و شواهدی که از وجود ارتباط بین فعالیت بدنی و پیشرفت عملکرد تحصیلی صحبت می‌کنند، با کمک نتایج تحقیقات مرتبطی که دریافته‌اند از میزان بالای آمادگی بدنی با پیشرفت عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان حمایت می‌کنند. برای مثال، دو تحقیق ملی در استرالیا و کره و دو تحقیق دیگر در ایالات متحده دریافتند که نمره آمادگی جسمانی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد، در این تحقیق بر روی دانش‌آموزان ابتدایی تا دبیرستان مطالعه شد.

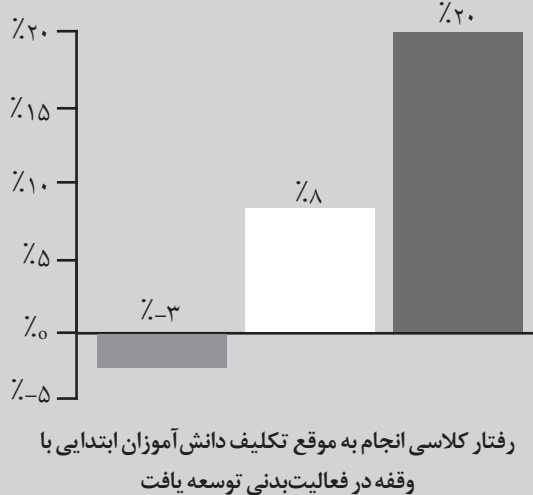
وقفه در فعالیت می‌تواند عملکرد شناختی و رفتار کلاسی را توسعه دهد.

نتایج به دست آمده از پنج تحقیق انجام گرفته روی دانش‌آموزان دوره ابتدایی نشان داده است که ایجاد وقفه در فعالیت بدنی روزانه و منظم مدرسه ممکن است عملکرد تحصیلی و آکادمیک را افزایش دهد. آغاز مجدد فعالیت بدنی نیز می‌تواند عملکرد شناختی و انجام دادن به‌موقع تکلیف را توسعه دهد. البته باید به این موضوع مهم توجه شود که پاسخ‌های رفتاری و شناختی داده شده به متوقف کردن فعالیت بدنی در طول روزهای مدرسه، به طور نظام‌مند در میان دانش‌آموزان دوره دبیرستان بررسی نشده است.

محققان در جورجیا در سال ۱۹۹۸، تأثیر توقف فعالیت بدنی را بر رفتار کلاسی در ۴۳ دانش‌آموز پایه چهارم مطالعه کردند و دریافتند که رفتار کلاسی به‌طور مثبتی در پاسخ به وقفه کوتاه مدت فعالیت بدنی در دانش‌آموزان توسعه یافته است. و همچنین، نسبت به گروهی که فعالیت بدنی نداشتند، اضطراب کمتری داشتند.

در یک پروژه ۱۲ هفته‌ای که در شمال شرقی کارولینا در سال ۲۰۰۶ انجام شد و به مطالعه متوقف کردن فعالیت بدنی روزانه ۱۰ دقیقه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی پرداخت. نتایج نشان داد که در میان ۲۴۳ دانش‌آموز دوره کودستان تا پایه چهارم، وقفه در فعالیت روزانه به‌طور معناداری با افزایش ۸ درصدی در رفتار کلاسی انجام دادن به‌موقع تکلیف همراه بود. میان دانش‌آموزانی که این رفتار کلاسی‌شان در کمترین حد بود، افزایش ۲۰ درصدی مشاهده شد.

در مطالعه‌های دیگر در سال ۱۹۹۹، محققان نمرات آزمون



تمرکز دانش‌آموزان دوره ابتدایی را هم بعد از اتمام دوره درسی و هم بعد از اتمام یک دوره فعالیت بدنی ۱۵ دقیقه‌ای روزانه مقایسه کردند و دریافتند که نمرات آزمون تمرکز دانش‌آموزان پایه چهارم بعد از اتمام دوره فعالیت بدنی بهتر بود. در میان دانش‌آموزان پایه دوم و سوم، مداخله فعالیت بدنی هیچ تأثیر مثبت یا منفی‌ای در نمره آزمون آن‌ها نداشت.

وقفه کوتاه مدت در فعالیت بدنی روزانه در مدرسه می‌تواند مهارت تمرکز دانش‌آموزان و رفتار کلاسی انجام به‌موقع تکلیف را توسعه دهد.

نتیجه‌گیری

مطالعه‌ها نشان داد که اختصاص زمان بیشتر به تربیت بدنی و سایر برنامه‌های فعالیت بدنی مدارس نمی‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی داشته باشد.

در همان تحقیق‌ها، اختصاص زمان بیشتر به تربیت بدنی به پیشرفت نمره آزمون استاندارد دانش‌آموزان منجر شد. دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی فعال تر و آماده‌تر هستند، دستاوردهای آکادمیک بهتری دارند.

دلایلی وجود دارد که تربیت بدنی و فعالیت بدنی منظم می‌تواند عملکرد آکادمیک را توسعه دهد، از جمله افزایش مهارت‌های تمرکز و رفتار کلاسی.

به تحقیقات بیشتری نیاز است تا تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی آن دسته از دانش‌آموزانی مشخص شود که در معرض خطر چاقی قرار دارند، هم در دانش‌آموزانی که در منطقه ایالات متحده شامل آمریکا - آفریقا، آمریکای لاتین، بومیان آمریکا، آسیایی‌های ساکن در آمریکا و همچنین دانش‌آموزانی که در جمعیت‌های کم درآمد زندگی می‌کنند.