

الحمد لله
البرحمين
الرحيم



دانشگاه پیام نور واحد تهران
دانشکده علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی

عنوان :

تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر
۱۵-۱۲ ساله مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار

استاد راهنما :

دکتر ابوالفضل فراهانی

استاد مشاور :

دکتر لقمان کشاورز

نگارش :

سمیه جدیدیان

تقدیم به بزرگترین سرمایه های زندگانی ام پدر و مادر مهربانم

که وجودشان همیشه عشق است و وجودم برایشان همه نج، توانشان رفت تا به توانی رسم.

مویشان به سیدی گرفت تاروی سپید بانم. آنچه به دست پر مهرتان می سپارم تحفه ایست ناچیز به پاس سالها صبوری

تقدیم به همسر عزیزم امید و سرمایه زندگانی ام

که سعادت و سرفرازی او همیشه آرزوی من است و وجودش همواره گرمی، بخش را بهی است که می پیامم.

با سپاس از اساتید ارجمند :

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

جناب آقای دکتر لقمان کشاورز

که با وسعت نظر مرا از الطاف استادانه خویش بهره مند ساختند و با قبول راهنمایی این پایان نامه قرین افتخارم فرمودند. و با سپاس از تمامی عزیزانی که در انجام این تحقیق مرا یاری نمودند.

موضوع تحقیق: تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ۱۵-۱۲ ساله مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار

چکیده

هدف: ورزش صبحگاهی از برنامه های لازم الاجرا در مدارس کشور است که با هدف ارتقا سطح جسمانی - روانی دانش آموزان و افزایش شادابی و نشاط در مدارس کشور اجرا می گردد. از طرفی به دلیل نبود فرهنگ سازی و عدم برنامه ریزی و نظارت لازم از طرف مسئولین اجرایی بر آن، اجرای ورزش صبحگاهی در برنامه آغازین مدارس بسیار کم رنگ شده است. علاوه بر این مخالفت جمعی از معلمان و مسئولین با انجام ورزش صبحگاهی به این دلیل که اینگونه فعالیت های مستمر سبب افزایش شیطنت دانش آموزان در کلاس درس گردیده و این امر بر تمرکز و در نهایت پیشرفت تحصیلی آنان اثر منفی دارد، نیز بر بی اهمیت جلوه دادن ورزش صبحگاهی افزوده است. با توجه به اینکه پیشرفت تحصیلی از اهداف مهم آموزش و پرورش است و ورزش صبحگاهی اگر بر آن تاثیر منفی بگذارد سایر تاثیرات مثبت آن نیز کم رنگ میگردد؛ لذا هدف از اجرای این تحقیق بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ۱۵-۱۲ سال مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار بود.

روش: از بین مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار یک مدرسه به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب و تعداد ۹۰ نفر به صورت داوطلبانه برای نمونه تحقیق انتخاب شدند و همسان سازی آن ها بر مبنای قد، وزن، سن و پیش آزمونی که از دروس تاریخ، املا فارسی، زبان انگلیسی، ریاضی و علوم صورت پذیرفت. سپس کلیه نمونه ها به صورت تصادفی به دو گروه ۴۵ نفره تجربی و شاهد تقسیم شدند و گروه تجربی به مدت ۸ هفته به ورزش صبحگاهی پرداخت در حالی که گروه شاهد در مدت فوق ورزش صبحگاهی انجام نداد. پس از پایان ۸ هفته ورزش صبحگاهی از هر دو گروه شاهد و تجربی پس از آزمون گرفته شد.

یافته ها: میانگین نمرات درس ریاضی در گروه تجربی پیش آزمون ۱۵/۲ و پس آزمون ۱۷/۴ می باشد. در حالی که میانگین نمرات درس ریاضی در گروه شاهد در پیش آزمون ۱۴/۹۵ و پس آزمون ۱۵/۱۰ می باشد.

میانگین نمرات درس زبان انگلیسی در گروه تجربی پیش آزمون ۱۵/۹۲ و پس آزمون ۱۸ می باشد و میانگین نمرات درس زبان انگلیسی در گروه شاهد پیش آزمون ۱۵/۸۸ و پس آزمون ۱۵/۹۷ می باشد.

میانگین نمرات درس تاریخ در گروه تجربی پیش آزمون ۱۵/۹۱ و پس آزمون ۱۸/۳۰ می باشد و میانگین نمرات درس تاریخ در گروه شاهد پیش آزمون ۱۵/۸۴ و پس آزمون ۱۶/۰۳ می باشد.

میانگین نمرات درس علوم در گروه تجربی پیش آزمون ۱۵/۷۵ و پس آزمون ۱۸/۳۵ می باشد و میانگین نمرات درس علوم در گروه شاهد پیش آزمون ۱۵/۵۳ و پس آزمون ۱۶/۰۴ می باشد.

میانگین نمرات درس املا فارسی در گروه تجربی پیش آزمون ۱۷/۵۸ و پس آزمون ۱۹/۷۵ می باشد و میانگین نمرات درس املا فارسی در گروه شاهد پیش آزمون ۱۷/۴۸ و پس آزمون ۱۷/۹۷ می باشد. با توجه به $F=۸/۳۰۴$ و $P=۰/۰۰۱$

در درس ریاضی، $F=۶/۵۲۷$ و $P\text{-value}=۰/۰۰۱$ در درس زبان، $F=۱۰/۳۹۱$ و $P\text{-value}=۰/۰۰۱$ در درس تاریخ، $F=۹/۳۴۴$ و $P\text{-value}=۰/۰۰۱$ در درس علوم و $F=۲۶/۱۳۸$ و $P\text{-value}=۰/۰۰۱$ در درس املا فارسی بین

میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون دروس مذکور از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری: بررسی یافته های حاصل از این تحقیق نشان می دهد که ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس علوم، املا فارسی، تاریخ، ریاضی و زبان انگلیسی تاثیر معناداری داشته است.

واژگان کلیدی: دانش آموزان، مدرسه شبانه روزی، پیشرفت تحصیلی، ورزش صبحگاهی

«فهرست مطالب»

فصل اول: طرح تحقیق

۱-۱-مقدمه	۲
۲-۱-بیان مساله	۴
۳-۱-ضرورت و اهمیت تحقیق	۶
۴-۱-اهداف تحقیق	۸
۱-۴-۱-هدف کلی	۸
۲-۴-۱-اهداف اختصاصی	۸
۵-۱-فرضیه های تحقیق	۸
۶-۱-محدوده تحقیق	۸
۷-۱-محدودیت های تحقیق	۹
۱-۷-۱-محدودیت های قابل کنترل	۹
۸-۱-تعریف تخصصی واژه ها	۹
۹-۱-تعریف عملیاتی واژه ها	۱۰

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲-مقدمه	۱۲
۲-۲-قوانین و مقررات رشته ورزش صبحگاهی	۱۳
۱-۲-۲-مکان تمرین	۱۳
۲-۲-۲-گروههای سنی	۱۳
۳-۲-۲-زمان و مدت تمرین	۱۳
۳-۲-۳-فواید ورزش صبحگاهی و اثرات مفید آن بر زندگی	۱۴

- ۲-۴-عوارض جسمانی و روحی بی تحرکی ۱۵
- ۲-۵-فعالیت بدنی و نوجوانان ۱۷
- ۲-۶-تاثیر فعالیت ورزشی بر کاهش بزهکاری ۱۸
- ۲-۷-فعالیت بدنی و زنان ۱۹
- ۲-۸-پیشرفت تحصیلی ۲۰
- ۲-۸-۱-عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی ۲۱
- ۲-۹-هدفهای آموزشی یا هدفهای یادگیری ۲۴
- ۲-۹-۱-طبقه بندی هدفهای آموزشی ۲۵
- ۲-۱۰-اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی ۲۵
- ۲-۱۱-انواع ارزشیابی ۲۶
- ۲-۱۲-شیوه های اجرایی ارزشیابی تکوینی یا مستمر ۲۶
- ۲-۱۳-بخش دوم:پیشینه تحقیق ۲۸
- ۲-۱۳-۱-مروری بر یافته های خارجی ۲۸
- ۲-۱۳-۲-مروری بر یافته های داخلی ۳۲
- ۲-۱۴-جمع بندی ۴۲

فصل سوم:روش شناسی تحقیق

- ۳-۱-مقدمه ۴۵
- ۳-۲-روش تحقیق ۴۵
- ۳-۳-فرآیند اجرای تحقیق ۴۵
- ۳-۴-جامعه و نمونه آماری ۴۶
- ۳-۵-ابزار پژوهش ۴۶
- ۳-۶-روشهای تجزیه و تحلیل آماری ۴۷

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۴۹ ۱-۴-مقدمه
۴۹ ۲-۴-مشخصات آزمودنی ها
۵۱ ۳-۴-آزمون فرضیه های تحقیق
۵۲ ۱-۳-۴-فرضیه اول
۵۴ ۲-۳-۴-فرضیه دوم
۵۶ ۳-۳-۴-فرضیه سوم
۵۸ ۴-۳-۴-فرضیه چهارم
۶۰ ۵-۳-۴-فرضیه پنجم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۳ ۱-۵-مقدمه
۶۳ ۲-۵-خلاصه تحقیق
۶۵ ۳-۵-بحث و نتیجه گیری
۷۱ ۴-۵-پیشنهادات تحقیق
۷۱ ۱-۴-۵-پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۷۲ ۵-۵-پیشنهادات برای مطالعات بیشتر
۷۳ منابع فارسی
۸۰ منابع انگلیسی
۸۳ پیوست ها

« فهرست جداول »

- جدول (۴-۱) مشخصات دموگرافیک آزمودنی های دو گروه تجربی و شاهد ۴۹
- جدول (۴-۲) نتایج آزمون هوموجنتی برای بررسی همگن بودن واریانس - کوواریانس گروه های تجربی و شاهد ۵۱
- جدول (۴-۳) آزمون تی دو هتلینگ برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه تجربی و شاهد در آزمونهای همه دروس در پیش آزمون و پس آزمون ۵۱
- جدول (۴-۴) نتایج آزمون F برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد و تجربی درس علوم ۵۲
- جدول (۴-۵) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس علوم ۵۳
- جدول (۴-۶) نتایج آزمون F برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد و تجربی درس تاریخ ۵۴
- جدول (۴-۷) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس تاریخ ۵۵
- جدول (۴-۸) نتایج آزمون F برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد و تجربی درس املاء فارسی ۵۶
- جدول (۴-۹) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس املا فارسی ۵۷
- جدول (۴-۱۰) نتایج آزمون F برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد و تجربی درس ریاضی ۵۸
- جدول (۴-۱۱) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در پیش آزمون و پس آزمون درس ریاضی ۵۹

جدول (۴-۱۲) نتایج آزمون F برای مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد

۶۰ و تجربی درس انگلیسی

جدول (۴-۱۳) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد و تجربی در

۶۱ پیش آزمون و پس آزمون درس انگلیسی

« فهرست نمودارها »

- نمودار ۴-۱: میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد و تجربی در ۵ درس ۵۰
- نمودار ۴-۲: میانگین نمرات پس آزمون گروه شاهد و تجربی در ۵ درس ۵۰

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱- مقدمه

همگام با توسعه فناوری و مکانیزه شدن فعالیت های بشری انجام فعالیت های حرکتی به میزان قابل توجهی کاهش یافته و انسان امروزی به دلیل فقر حرکتی در معرض ابتلا به بیماری هایی چون افزایش فشار خون، چربی، ناهنجاری های جسمانی چون افزایش وزن و چاقی، تغییر شکل وضعیتی استخوان ها، ضعف عضلانی و عمومی در معرض بیماری های مختلف قرار گرفته است و لذا یکی از مهم ترین اقدامات پیشگیرانه جهت جلوگیری از بروز بیماری های فوق انجام ورزش های منظم در طول زندگی است که این امر نیاز به اطلاع رسانی و فرهنگ سازی عمومی دارد تا همه آحاد جامعه فارغ از شغل و طبقه اجتماعی خویش بتوانند به مقوله مهم ورزش بپردازند و سلامت خود را و در راستای آن سلامت جامعه را تضمین نمایند. این امر نیازمند آماده کردن بستر های مناسب جهت انجام ورزش های منظم با کمترین هزینه و زمان و بیشترین بازدهی می باشد.

از جمله راهکارهای ارائه شده جهت انجام ورزش های منظم که در ضمن کمترین هزینه و زمان ممکن را صرف کند انجام ورزش های صبحگاهی است که به عنوان یک فعالیت منظم و کم هزینه مورد توجه بسیاری قرار گرفته است تا جایی که جهت رفاه مردم ایستگاه های ورزش صبحگاهی در برخی پارک های سطح شهر در نظر گرفته شده است تا مردم در محیطی آرام و امن بدون صرف هزینه مالی به انجام ورزش بپردازند.

از آنجا که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و سلامت جسمانی- روانی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی جامعه را موجب می گردد. درس تربیت بدنی و ورزش بخشی سازنده در برنامه های آموزش مدارس و روشی برای تامین سلامتی، نشاط و تعادل هیجانی و تربیت اجتماعی است. از این رو دستیابی به چنین اهداف ارزشمندی فقط از راه تدوین برنامه های نظامدار و هدفمند امکانپذیر است (تبار، ۱۳۸۱). در چند سال گذشته اجرای ورزش صبحگاهی نیز در راستای برنامه های تربیت بدنی مدارس به مراسم آغازین مدارس افزوده شده است. لذا با هدف

توجه به سلامت جسم و روان دانش آموزان برنامه ورزش صبحگاهی جهت ارتقاء سطح روحی - روانی و افزایش انگیزه تحصیلی دانش آموزان در مدارس کشور اجرا می شود که البته شرکت دانش آموزان در برنامه صبحگاهی بعضاً با مقاومت برخی دانش آموزان ، معلمان و حتی مسئولین روبه رو گردیده که باور دارند این گونه برنامه ها نه تنها موجبات بی نظمی و هیاهوی دانش آموزان در کلاسهای درس شده بلکه سبب عقب ماندگی در تحصیل آنان نیز می گردد. (آزمون ، ۱۳۸۲). گاهی این قصور به قدری جدی است که ساعت درس تربیت بدنی در مدارس به دروس دیگر اختصاص داده می شود .

از آن جا که ۱۵٪ جمعیت کشور را دانش آموزان تشکیل می دهند و پیشرفت های تحصیلی آنان در کنار سلامت جسمی - روانی شان ضامن جامعه ای اندیشمند ، پویا و خلاق در آینده خواهد بود ، ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و بسیار کم هزینه می تواند به عنوان یک برنامه ورزشی مدون و مستمر تمام دانش آموزان را تحت پوشش قرار دهد. تا با اثرات مثبتی که می تواند از لحاظ روحی روانی بر روی دانش آموزان بگذارد ، موجبات افزایش شادابی و اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم سازد. همچنین از لحاظ جسمانی به تقویت آمادگی بدنی آنان کمک کرده و می تواند در روحیه و انگیزه تحصیلی آنان و بتبع آن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر و مفید باشد. (پیروی ، ۱۳۸۳)

با توجه به مطالب گفته شده و نظر به عقاید موافق و مخالف بسیار در زمینه لزوم اجرای ورزش صبحگاهی ، که البته نظرات هر یک از طرفین بر اساس برداشت های شخصی و نه علمی است ، و همچنین تحقیقات بسیار اندک موجود با موضوع ورزش صبحگاهی و اثرات آن بر انگیزه و پیشرفت تحصیلی و آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان ، محقق بر آن است تا اثر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ۱۵-۱۲ سال مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار را مورد بررسی قرار دهد و نتایج را جهت استفاده در برنامه ریزی های آتی در اختیار وزارت آموزش و پرورش ، سازمان تربیت بدنی و فدراسیون ورزشهای همگانی قرار دهد.

در این فصل به بیان مساله و ضرورت و اهمیت تحقیق پرداخته و اهداف کلی و اختصاصی تحقیق بیان می شود . در ادامه فرضیه های تحقیق عنوان شده و به بیان محدوده تحقیق مورد نظر و محدودیتهایی که این تحقیق با آن روبروست پرداخته و در ادامه محدودیتهای قابل کنترل ذکر می گردد . در پایان واژه ها و اصطلاحات تعریف علمی و یا عملیاتی می گردند .

۱-۲- بیان مساله

تربیت افراد سالم، اندیشمند و خلاق جهت آینده ای مطمئن هدف آرمانی تمام جوامع بشری است طوری که نیل به این مرحله از اهم موارد دولتمردان و مردم هر جامعه ای می باشد. برای رسیدن به این هدف نظرات بسیاری از سوی کارشناسان و متخصصان علوم روانشناسی، علوم زیستی و بهداشت، علوم تربیتی و تربیت بدنی ارائه شده است و هر کدام با تاکید بر جنبه هایی از رشد انسان ها راه تعالی و رشد انسانی را در اجرایی شدن موارد پیشنهادی خود می دانند. در چند دهه اخیر مقوله ورزش و تربیت بدنی و نقش آن در تندرستی و نشاط یکی از مباحث مورد توجه صاحب نظران عرصه پزشکی ورزشی قرار گرفته است و از آن جایی که اثرات مفید و سودمند برنامه ها و فعالیت های بدنی در زمینه های روحی، روانی، سلامت اجتماعی، جسمانی و ... بر کسی پوشیده نیست، لذا در این زمینه تحقیقات متعددی صورت گرفته که همگی دال بر این است که ورزش و فعالیت های منظم بدنی و سازمان یافته و مستمر عامل بسیار مهمی در توسعه سلامت و نشاط تمام اقشار جامعه می باشد (مایلز^۱، ۲۰۰۷).

از آن جا که دانش آموزان و نوجوانان قشر عظیمی از این جامعه را تشکیل داده و پویایی و نشاط آنان تضمین کننده سلامت اقتصادی - اجتماعی جامعه آینده است، لذا دست یابی به این مهم در سایه مهم تلقی کردن درس تربیت بدنی و اجرای فعالیت های منظم ورزشی در مدارس و آموزشگاه ها می باشد و با توجه به اینکه قسمت عمده ای از وقت دانش آموزان در مدارس گذرانده می شود برنامه ریزی مدون درباره چگونگی برگزاری و گذراندن فعالیت های جسمانی در مدارس می تواند به عنوان یکی از ابزارهای کلیدی و موثر برای رشد نسل آینده در نظر گرفته شود.

در این راستا ورزش صبحگاهی نیز می تواند به عنوان یکی از فعالیت های سازمان یافته بدون نیاز به امکانات پیشرفته، فضای ورزشی مجهز، اختصاص زمان طولانی یا هزینه هنگفت در راستای اهداف تربیت بدنی نقش مهمی ایفا کند. به خصوص اینکه از نظر مدت زمان اجرا وقت

¹ Miles

چندانی نمی‌گیرد و می‌تواند در برنامه روزانه مدارس به عنوان فعالیتی مستمر گنجانده شود. علاوه بر آن فعالیتی همه گیر است و با تعداد کم یا زیاد می‌توان به انجام آن پرداخت. فعالیت جسمانی منظم باعث افزایش خودباوری و اتکا به نفس مناسب در نوجوانان می‌شود و این امر سبب می‌گردد که آنان فعالیت‌های روزمره خود را با اعتماد به نفس مناسب انجام دهند. همچنین فعالیت جسمانی منظم سبب توسعه فرآیند‌های ذهنی در بین نوجوانان شده و قابلیت‌های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می‌بخشد و آنها را در رسیدن به موفقیت یاری می‌نماید (ترمبلی و همکاران^۱، ۲۰۰۰).

نتایج تحقیق الهام پور (۱۳۸۲) مقایسه پیشرفت تحصیلی، رشد اجتماعی و توانایی کلامی دانش‌آموزان دختر عضو تیم‌های ورزشی حاکی از این است که دانش‌آموزان عضو تیم‌های ورزشی در دروس دینی، عربی، علوم اجتماعی، فارسی، زبان خارجه، ریاضی، علوم، حرفه، تربیت بدنی، انضباط و هنر به طور معنی‌داری عملکرد بالاتری داشتند.

از سویی دیگر یافته‌های همایی و همکاران (۱۳۸۲) با موضوع تاثیر ورزش بر مهارت‌های اجتماعی دختران بیانگر این است که ورزش و فعالیت حرکتی بر افزایش مهارت‌های دختران مانند برقراری ارتباط با همسالان و دوست‌یابی تاثیر چشمگیری دارد.

علاوه بر این یافته‌های پیروی (۱۳۸۳) با هدف بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه بیان‌گر تاثیر ورزش صبحگاهی بر ایجاد روابط اجتماعی، علاقه مندی به دروس دیگر و افزایش سرعت یادگیری می‌شود.

با توجه به تحقیقات متعددی که در زمینه تاثیرات فعالیت جسمانی بر مولفه‌های روحی روانی مثل اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس، شادکامی، احساس رضایت و ... صورت گرفته و نیز تحقیقاتی که به اثر فعالیت بدنی بر مولفه‌های جسمانی نظیر قند خون، چربی، تراکم استخوانی، استقامت قلبی و .. انجام شده؛ لیکن هنوز سوالات متعددی در مورد تاثیرات ورزش و تمرین بدنی منظم بر مولفه‌های جسمانی و روانی انسان بدون پاسخ مانده است. از آن جمله می‌توان به اثر

¹ Tremblay et al

ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اشاره کرد. که آیا در کنار سایر تاثیرات مثبت فعالیت های منظم جسمانی ورزش صبحگاهی تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز دارد یا خیر .

لذا با توجه به اهمیت نقش ورزش در حوزه های یادگیری و وجود پژوهش های کم در زمینه تاثیر ورزش صبحگاهی در پیشرفت تحصیلی محقق درصدد است به این سؤال پاسخ دهد که آیا ورزش صبحگاهی تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد؟

۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق

ورزش صبحگاهی از برنامه های لازم در مراسم آغازین مدارس داخل کشور است و شرکت همه دانش آموزان در آن الزامی است. از طرفی به دلیل نداشتن انگیزه کافی ، نبود فرهنگ سازی و اطلاع رسانی دقیق ، عدم نظارت و جدیت لازم از طرف مسئولین اجرایی مراسم آغازین مدارس و به طور کلی کم اهمیت جلوه کردن ورزش صبحگاهی در ذهن دانش آموزان و معلمان و مسئولین ، اجرای آن در برنامه های آغازین مدارس بسیار کم رنگ شده است . علاوه بر این مقاومت عده ای از دانش آموزان و معلمان هم مبنی بر اینکه ورزش صبحگاهی سبب هدر دادن وقت دانش آموزان و ایجاد بی نظمی و هیاهوی بسیار در کلاس درس گردیده و به جای علاقه مند نمودن آنان به فراگیری دروس تنها موجب بی نظمی بیشتر در کلاس درس می گردد و نیز عده ای که به خاطر چند دقیقه زودتر آمدن به مدرسه با ورزش صبحگاهی مخالفت می کنند هم بر تعداد مخالفین انجام ورزش صبحگاهی در مدارس افزوده شده است .

از طرفی طبق یافته های اداره آموزش و پرورش کالیفرنیا (CDE, ۲۰۰۲)^۱ فعالیت بدنی منظم بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی و املاء دانش آموزان تاثیر معناداری دارد. بر اساس این یافته ها تاثیر فعالیت بدنی در درس ریاضی اثر مثبت تری نسبت به درس املاء داشت.

^۱ California Department Education

همچنین بنا به یافته های (سید عامری، ۱۳۷۷) در تحقیقی با عنوان بررسی تاثیر بازی های پرورشی در میزان رشد خلاقیت دانش آموزان دوره ابتدایی استان آذربایجان غربی به این نتیجه رسید که بازی های پرورشی در میزان رشد خلاقیت دانش آموزان دوره ابتدایی تاثیر معناداری دارد و نیز طبق یافته های (نوربخش، ۱۳۸۳) که بر روی تاثیر ۱۰ هفته بازی های دبستانی بر برخی توانایی های ادراک حرکتی دانش آموزان دختر پایه سوم ابتدایی شهرستان ماه شهر تحقیق کرده است انجام بازی های دبستانی بر رشد توانایی های چابکی، تعادل ایستا و پویا تاثیر معناداری دارد.

با توجه به تحقیقاتی که در زمینه تاثیر فعالیت بدنی بر پیشرفت تحصیلی انجام شده و توجه به این امر که ورزش صبحگاهی به دلیل تداوم آن در گروه فعالیت های منظم ورزشی قرار می گیرد و نظر به مخالفت جمعی از معلمان، مسئولین و دانش آموزان در خصوص اجرای ورزش صبحگاهی به دلیل ایجاد بی نظمی و هیاهو در کلاس درس و اختلال در تمرکز دانش آموزان حین تدریس و در نهایت عدم موفقیت تحصیلی آنان، و نظرات موافق و مخالف بسیار و توجه به این امر که ورزش صبحگاهی به دلیل تداوم آن در گروه فعالیت های منظم ورزشی قرار می گیرد؛ هدف از این پژوهش رفع تناقض یافته های پیشین و بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است تا به این دید کلی دست یافت که آیا ورزشهای صبحگاهی تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد و در صورت وجود رابطه مثبت و معنی دار ورزش صبحگاهی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، اجرای موثر و دقیق ورزش صبحگاهی در مدارس کشور و تاثیر مثبت آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در کنار سایر تاثیرات مثبت جسمی - روانی آن متصور است.

۱-۴-اهداف تحقیق

۱-۴-۱-هدف کلی

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ۱۵-۱۲ ساله مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار

۱-۴-۲-اهداف اختصاصی

- ۱- بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس علوم
- ۲- بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس تاریخ
- ۳- بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس املاء فارسی
- ۴- بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی
- ۵- بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس زبان انگلیسی

۱-۵-فرضیه های تحقیق

- ۱- ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تاثیر معناداری دارد.
- ۲- ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی تاثیر معناداری دارد.
- ۳- ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس تاریخ تاثیر معناداری دارد.
- ۴- ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس املاء فارسی تاثیر معناداری دارد.
- ۵- ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی درس زبان انگلیسی تاثیر معناداری دارد.

۱-۶-محدوده تحقیق

محدوده تحقیق دانش آموزان دختر ۱۵-۱۲ ساله مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار می باشد.

۱-۷- محدودیت های تحقیق

- ۱- عدم مشارکت کامل برخی از دانش آموزان
- ۲- متفاوت بودن شرایط روحی - روانی دانش آموزان
- ۳- عدم کنترل فعالیت های فوق برنامه ورزشی برخی از دانش آموزان
- ۴- محدودیت زمانی اجرای تحقیق

۱-۷-۱- محدودیت های قابل کنترل

- ۱- محدوده قد نمونه ها بین ۱۶۵-۱۳۴ سانتیمتر است .
- ۲- دامنه وزن نمونه ها ۳۰-۵۵ کیلوگرم است .
- ۳- رنج سنی نمونه ها ۱۵ - ۱۲ سال است .
- ۴- وضعیت درسی دانش آموزان با گرفتن پیش آزمونی از آن ها کنترل شده است.

۱-۸- تعریف تخصصی واژه ها

ورزش صبحگاهی^۱: هدف از ورزش صبحگاهی در این تحقیق انجام حرکات کششی و نرمشی به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه هنگام صبح قبل از ورود دانش آموزان به کلاس می باشد. این حرکات شامل ۴-۲ دقیقه گرم کردن ، ۱۲-۱۰ دقیقه حرکات نرمشی پویا(سوئدی) با حفظ ضربان قلب حدود ۱۲۰ بار در دقیقه و ۴-۳ دقیقه سرد کردن است .(پیروی ، ۱۳۸۳)

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی^۲: سنجش عملکرد یادگیرندگان و مقایسه نتایج حاصل با هدفهای آموزشی از پیش تعیین شده به منظور تصمیم گیری در این باره که آیا فعالیت های آموزشی معلم و کوشش های یادگیری دانش آموزان به نتایج مطلوب انجامیده است و به چه میزان؟(سیف ، ۱۳۸۳).

^۱ . Morning exercise

^۲ . Achievement evaluation