

تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اول متوسطه شهر اردبیل

خلیل عونی^{۱*}

محسن نوریان^۲

صمد عونی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۱۶

چکیده

ورزش صبحگاهی به فعالیت ها و تمرینات جسمانی سبک گفته می شود که در ابتدای صبح باهدف سلامتی و شادابی انجام می گیرد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر اردبیل بود. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان مقطع اول متوسطه شهر اردبیل در سال ۹۵-۹۶ می باشد. شش مدرسه به طور تصادفی خوشه ای برای نمونه تحقیق انتخاب و از ۱۰۰ دانش آموز مدراس انتخاب شده، به طور داوطلبانه برای نمونه، آزمون به عمل آمد. پس از همسان سازی آن ها بر مبنای قد، وزن، سن و پیش آزمونی که از دروس عربی، ادبیات، ریاضی و زیست شناسی صورت گرفت، نمونه ها به طور تصادفی به دو گروه ۵۰ نفره تجربی و شاهد تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۱۰ هفته قبل از ورود به کلاس به ورزش صبحگاهی پرداخت؛ در حالی که گروه شاهد در مدت فوق، ورزش صبحگاهی انجام نداد. پس از پایان ۱۰ هفته، از هر دو گروه شاهد و تجربی از دروس مزبور پس آزمون گرفته شد. این تحقیق بصورت میدانی و به روش نیمه تجربی می باشد. نتایج تحقیق نشان داد که در هر ۴ درس، بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی تفاوت معنادار وجود دارد و میانگین نمرات گروه تجربی از میانگین نمرات گروه شاهد در هر ۴ درس بیشتر بوده و تفاوت بین میانگین ها از نظر آماری معنادار است. به طور کلی، چنین می توان نتیجه گرفت که ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

واژگان کلیدی

ورزش صبحگاهی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان، اول متوسطه

۱ کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. E-mail: x.herisli@yahoo.com

۲ دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳ کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه پیام نور کرج، کرج، ایران.

مقدمه

متن یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به موفقیت و پیشرفت، یعنی نیاز به غلبه بر موانع، نیاز به برتری و حفظ معیارهای سطح بالا است. موفقیت تحصیلی، به پیشرفت و کسب نمرات بالا اطلاق می شود (بهرامی و مختاری، ۱۳۸۴). پیشرفت تحصیلی، توانایی های اثبات موفقیت در اکتساب نوعی پیامد که برای آن تجربه های یادگیری طرحریزی شده اند، بیان شده است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵). در عصر حاضر، تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل، بخش مهمی از زندگی فرد را تشکیل می دهد. علاوه بر این کیفیت و کمیت تحصیل نیز، نقش مهمی را در آینده فرد ایفا می کند (لانسبری و همکاران^۱، ۲۰۰۴) در هر نظام تعلیم و تربیت، میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های موفقیت در فعالیت های علمی است (امین زاده و سرمد، ۱۳۸۳)

نهاد آموزش و پرورش، نقش اصلی و اساسی در رشد و پیشرفت هر جامعه ای دارد (شعبانی و همکاران، ۱۳۸۶) بررسی جوامع پیشرفته نشان می دهد که همه این کشورها از نظام آموزشی مؤثر و کارآمد برخوردار بوده اند. یکی از جلوه های آموزش موفق، میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن نظام است؛ پیشرفت تحصیلی یکی از بهترین شاخص هایی است که می توان از آن برای بررسی میزان یادگیری و موفقیت نظام آموزشی، در دستیابی به هدف های خوداستفاده کرد (کر می، ۱۳۸۴) تربیت بدنی از این جهت که فرصت هایی را برای یادگیری مهارت های حرکتی فراهم می سازد؛ در برنامه درسی مدارس، منحصر به فرد است (فاکس و همکاران^۲، ۲۰۰۴) به، دلیل نقش اساسی در تحقیق اهداف آموزش و پرورش، تربیت بدنی، تنها برنامه ضروری است که باید به صورت آموزش در دوره های تحصیلی به طور مستمر ادامه داشته باشد (همتی نژاد و همکاران ۱۳۸۶)

از این رو، دستیابی به چنین اهداف ارزشمندی فقط از راه تدوین برنامه های نظامدار و هدفمند امکانپذیر است. همچنین، در این رابطه از جمله فعالیتهای نظامدار که در زمره فعالیتهای جسمانی منظم قرار میگیرد، انجام ورزش صبحگاهی است که در راستای برنامه های تربیت بدنی مدارس و ارتقای سطح جسمانی - روانی دانش آموزان به مراسم آغازین مدارس افزوده شده است که البته، شرکت در آن با مقاومت برخی دانش آموزان، معلمان و حتی مسؤولین روبهرو گردیده که بر این باورند، این گونه برنامه ها به دلیل فراهم نمودن موجبات شیطنت و سروصدای بیشتر دانش آموزان در کلاس درس و برهم خوردن تمرکز آنها هنگام تدریس موجب افت تحصیلی آنان میگردد. گاهی، این تفکرات به قدری جدی است که ساعت درس تربیت بدنی در مدارس، به خصوص در ایام نزدیک به امتحانات، به دروس دیگر اختصاص داده میشود. لذا چنین تفکری موجب شده است که سایر تأثیرات مثبت فعالیت جسمانی منظم نیز به دلیل این تصور که سبب افت تحصیلی در دانش آموزان میگردد، نادیده گرفته شده و ورزش صبحگاهی به فعالیتی کم رنگ و بی ارزش در مدارس تبدیل شود. (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰) اما عوامل متعددی بر پیشرفت تحصیلی تأثیرگذارند که توسط محققان زیادی بیان شده است که به نمونه های از آنها می پردازیم. لواسانی و درنانی (۱۳۸۳)، عواملی مانند مدت زمان مطالعه، کیفیت تدریس، هوش، استعداد تحصیلی، انگیزه پیشرفت، تمایل و رغبت به رشته تحصیلی، متغیرهای شخصیتی، باورهای هو شی، راهبرد های یادگیری، سن، جنسیت، میزان درآمد خانواده و تحصیلات والدین را از عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی می دانند. شریفی (۱۳۸۶)، متغیرهایی مانند: هوش و استعداد، انواع انگیزش، نگرش نسبت به موضوع یادگیری، مهارت و روش های مطالعه، شرایط و امکانات محیط آموزش ویژگی های شخصیت و وضعیت خانوادگی و ... را از عوامل مؤثر بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی ذکر می کنند. اکثر تحقیقات، رابطه مثبتی بین سطح فعالیت جسمی دانش آ

موزان یا ورزش با عمل کرد شناختی یا موفقیت تحصیلی یافته اند که به بخشی از این مطالعات اشاره می شود: باشقره و همکاران (۱۳۹۱)، در تحقیقی نشان دادند که دانش آموزانی که به صورت گروهی ورزش می کنند پیشرفت تحصیلی معناداری نسبت به دانش آموزانی که فعالیت انفرادی دارند مشاهده میشود. فراهانی و همکاران (۱۳۹۰)، در تحقیقی نشان دادند ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر تأثیر معناداری دارد. جدادایان و همکاران (۱۳۹۰)، در تحقیقی نشان داد که م یانگین نمرات گروه تجربی از میانگین نمرات گروه شاهد بیشتر بوده و تفاوت بین میانگین ها معنادار است و می تواننتی جه گرفت که ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد. کانتو ما ۱ و همکاران (۲۰۱۰)، در تحقیقی نشان دادند فعالیت بدنی بیشتر با عملکرد دانشگاهی بالاتر همراه است. گلین اسکای مثبتی بین فعالیت بدنی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مشاهده شده است. یلی پیاری و همکاران (۲۰۰۹)، رابطه بین تربیت بدنی، خوشی و لذت اضطراب حالت و فعالیت جسمی گزارش شده توسط خود فرد را بررسی کردند. نتایج مطالعه آنها نشان داد است که دانش آموزان برای انجام فعالیت های جسمی انگیزه دارند و در فعالیتهای جسمی کسب لذت و خوشی می کنند. تمان و همکاران (۲۰۰۶)، در پژوهش خود، رابطه مثبتی بین افزایش تناسب جسمی و پیشرفت تحصیلی را نشان داده اند. سان و میسل (۲۰۰۶)، در تحقیقی نشان داده اند که سطح مهارتهای حرکتی به بود یافته، به طور مثبتی با بهبود در پیشرفت تحصیلی در ارتباط است. کو و همکاران (۲۰۰۶)، در یک مطالعه یافتند، دانش آموزانی که در فعالیت جسمانی شرکت داشتند به طور معناداری، نمرات بالاترین سبت به دانش آموزانی داشتند که در فعالیتهای جسمی شرکت نداشتند. گریسون (۲۰۰۵)، در پژوهشی یافت که هر چه نمرات کلی تناسب بدنی بهبود یافته، میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی فرد به بود یافته است که این امر در بین زنان قویتر از مردان است. آریس (۲۰۰۴)، در پژوهشی در بررسی رابطه عملکرد تحصیلی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، به این نتیجه دست یافت که دانش آموزان ورزشکار، مشکلات زیادی در عملکرد تحصیلی شان پیدا می کنند. یافته های کاردین، آلموند و گروتوس (۲۰۰۱)، نشان داد که استرس جسمانی ناشی از شرکت در فعالیتهای ورزشی و انتظارات بیش از حد توانایی، بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد. (باشقره و همکاران، ۱۳۹۱) با توجه به اهمیت روز افزون پیشرفت تحصیلی و افزایش بهره وری سازمان آموزش و پرورش و سایر نهاد های آموزشی در این زمینه، لازم است که این موضوع مورد توجه بیشتری قرار گیرد و تأثیرات منفی کاهش پیشرفت تحصیلی و افت تحصیلی بر آینده تحصیلی و شغلی افراد بیشتر شناخته شود و نکته مهم این است که شناخت عواملی که موجب پیشرفت تحصیلی می شوند راهی را برای ایجاد زمینه تقویت و کاربرد بیشتر آن عوامل تا نتیجه مطلوب فراهم آورد. از طرفی با بررسی تحقیقات در رابطه با موضوع پژوهش نشان داد، نتایج اکثر تحقیقات بیانگر تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر پیشرفت تحصیلی است و در برخی موارد، تأثیر فعالیت بدنی بر پیشرفت تحصیلی منفی گزارش شده است؛ لذا با توجه به مغایرت بین نتایج تحقیقات مرتبط و همچنین نظر به این که ورزش صبحگاهی در گروه فعالیت های منظم ورزشی قرار گرفته و مخالفت جمعی از معلمان، مسؤولین و دانش آموزان در خصوص اجرای ورزش صبحگاهی به دلیل ایجاد بی نظمی و هیا هو در کلاس درس و اختلال در تمرکز دانش آموزان حین تدریس و در نهایت، عدم موفقیت تحصیلی آنان، پژوهش حاضر در صدد است به این سؤال پاسخ دهد که آیا ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر تأثیر مثبت دارد یا تأثیر منفی؟

روش‌شناسی

این تحقیق به صورت پیمایشی و میدانی است. جامعه آماری دانش آموزان مقطع اول متوسطه شهر اردبیل می باشد شش مدرسه به طور تصادفی خوشه ای برای نمونه تحقیق انتخاب و ۱۰۰ نفر به طور داوطلبانه برای نمونه تحقیق انتخاب شدند. پس از همسان سازی آن ها بر مبنای قد، وزن، سن و پیش آزمونی که از دروس عربی، ادبیات، ریاضی و زیست شناسی صورت گرفت، نمونه ها به طور تصادفی به دو گروه ۵۰ نفره تجربی و شاهد تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۱۰ هفته قبل از ورود به کلاس به مدت ۱۵ دقیقه به ورزش صبحگاهی پرداخت؛ در حالی که گروه شاهد در مدت فوق، ورزش صبحگاهی انجام نداد. پس از پایان دوره تمرینی، مجدداً از دروس مزبور در شرایط یکسان پس آزمون گرفته شد و میانگین نمرات آزمونها با یکدیگر مقایسه شد. روش تجزیه تحلیل داده ها. داده های به دست آمده از تحقیق، با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ۱۶، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به این ترتیب پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، از روشهای آماری توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و جدول توزیع فراوانی) برای توصیف دادهها و همچنین از روشهای آماری استنباطی تی دو هتلینگ، هموجنتی، تجزیه و تحلیل واریانس یکراهه و LSD برای بررسی اختلاف میانگین بین گروههای تجربی و شاهد و از پیش آزمونها و پس آزمونها استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۳: نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه برای مقایسه میانگین نمرات آزمونها

متغیر درس	تعداد	میانگین نمرات	بین گروه S.S	بین گروه S.d	F	d.f	p-value
عربی	20	15/50	164/61	1088/938	10/357	۳ و 176	0/001
		15/57					
		15/72					
		18/01					
ادبیات	20	17/14	116/331	303/838	26/104	۳ و 176	0/001
		17/24					
		17/63					
		19/41					
ریاضی	20	14/61	147.864	1249/871	8/270	۳ و 176	0/001
		14/14					
		14/76					
		17/06					
زیست شناسی	20	15/19	159/164	1089/571	9/310	۳ و 176	0/001
		15/41					
		15/69					
		17/79					

جدول (3) نشان می‌دهد که با توجه به F و $p\text{-value} = 0/001$ آزمونه‌های چهار درس، بین میانگین نمرات چهار آزمون تمامی دروس از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴: آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات آزمونه‌های درس عربی

پیش شاهد - پیش تجربی	-0/056	0/522	0/891
پیش شاهد - پس شاهد	-0/19	0/522	0/698
پیش شاهد - پس تجربی	-2/511	0/522	0/001

جدول (۴) نشان می‌دهد با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $p\text{-value} = 0/001$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه تجربی و پس آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد تفاوت آماری معناداری وجود دارد؛ اما با توجه به $p\text{-value} = 0/891 - 0/698 - 0/511$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پیش آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد و پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد تفاوت آماری معناداری وجود ندارد.

پیش تجربه - پس تجربی	-2/444	0/522	0/001
پیش تجربی - پس شاهد	0/123	0/522	0/793
پس تجربی - پس شاهد	2/311	0/522	0/001

بنابراین، بر اساس اطلاعات به دست آمده، آزمون ANOVA و آزمون تعقیبی LSD و با اطمینان ۰/۹۲ نتیجه گرفته می‌شود که ورزش بر پیشرفت یادگیری درس عربی تأثیر داشته است.

جدول: (۵) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات آزمونه‌های درس ادبیات

متغیر	اختلاف میانگین	خطای معیار	p-value
پیش شاهد - پیش تجربی	0/09	0/282	0/723
پیش شاهد - پس شاهد	0/478	0/282	0/086
پیش شاهد - پس تجربی	2/266	0/282	0/001
پیش تجربه - پس تجربی	2/116	0/282	0/001
پیش تجربی - پس شاهد	0/378	0/282	0/175
پس تجربی - پس شاهد	1/777	0/282	0/001

جدول (۵) نشان می‌دهد با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $p\text{-value} = 0/001$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه تجربی و پس آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد در ادبیات تفاوت آماری معناداری وجود دارد؛ اما با توجه به $0/723, 0/086, 0/175 = -$ $p\text{ value}$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پیش آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد و پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد در فارسی از نظر آماری تفاوت معناداری وجود ندارد.

بنابراین، بر اساس اطلاعات به دست آمده، آزمون ANOVA و آزمون تعقیبی LSD و با اطمینان ۰/۹۲ نتیجه گرفته میشود که ورزش بر پیشرفت یادگیری درس ادبیات تاثیر داشته است.

جدول: (۶) آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات آزمونهای درس ریاضی

متغیر	اختلاف میانگین	خطای معیار	p-value
پیش شاهد - پیش تجربی	0/229	0/555	0/654
پیش شاهد - پس شاهد	-0/129	0/555	0/79
پیش شاهد - پس تجربی	2/429	0/555	0/001
پیش تجربه - پس تجربی	2/05	0/555	0/001
پیش تجربی - پس شاهد	0/05	0/555	0/71
پس تجربی - پس شاهد	2/15	0/555	0/001

جدول (۶) نشان می‌دهد با توجه به آزمون تعقیبی LSD و $p\text{-value} = 0/001$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه تجربی و پس آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد در ریاضی تفاوت آماری معناداری وجود دارد؛ اما با توجه به $0/803, 0/708, 0/901 = -$ $p\text{ value}$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پیش آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد و پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد در فارسی از نظر آماری تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین، بر اساس اطلاعات به دست آمده، آزمون ANOVA و آزمون تعقیبی LSD و با اطمینان ۰/۹۲ نتیجه گرفته میشود که ورزش بر پیشرفت یادگیری درس ریاضی تاثیر داشته است.

جدول (۷): آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه تفاوت میانگین نمرات آزمونهای درس زیست شناسی

متغیر	اختلاف میانگین	خطای معیار	p-value
پیش شاهد - پیش تجربی	0/207	0/538	0/639
پیش شاهد - پس شاهد	-0/35	0/538	0/354
پیش شاهد - پس تجربی	2/45	0/538	0/001
پیش تجربه - پس تجربی	2/362	0/538	0/001
پیش تجربی - پس شاهد	-0/262	0/538	0/602
پس تجربی - پس شاهد	1/95	0/538	0/001

جدول (۷) نشان میدهد باتوجه به آزمون تعقیبی LSD و $p\text{-value} = 0/001$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه تجربی و پس آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد درسیست شناسی تفاوت آماری معناداری وجود دارد؛ اما با توجه به $0/639, 0/354, 0/602 = p\text{-value}$ بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه شاهد با پیش آزمون گروه تجربی، پیش آزمون گروه شاهد با پس آزمون گروه شاهد و پیش آزمون گروه تجربی با پس آزمون گروه شاهد در علوم از نظر آماری تفاوت معناداری وجود ندارد بنابراین، بر اساس اطلاعات به دست آمده، آزمون ANOVA و آزمون تعقیبی LSD و با اطمینان 0/92 نتیجه گرفته میشود که ورزش بر پیشرفت یادگیری درس زیست شناسی تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر، به منظور بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اول متوسطه، یک گروه تجربی مشتمل بر ۵۰ نفر از مدارس شهرداری اردبیل انتخاب و به مدت ده هفته تحت تمرینات ورزش صبحگاهی قرار گرفت و تأثیر آن در دروس عربی، فارسی، ریاضی و زیست شناسی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که ورزش صبحگاهی موجب افزایش میانگین نمرات گروه تجربی در مقایسه با میانگین نمرات پیش آزمون این گروه در دوره مزبور شده و تفاوت میانگین نمرات گروه تجربی در مقایسه با گروه شاهدی که در دوره مذکور بدون انجام ورزش صبحگاهی دروس مزبور را در مدرسه فرا می گرفتند، معنادار میباشد. اما تفاوت میانگین نمرات گروه شاهد در پیش آزمون و پس آزمون در همه دروس معنادار نبود. از اینرو، نتایج تحقیق بیانگر این است که انجام تمرینات ورزش صبحگاهی موجب افزایش نمرات دانش آموزان در دروس مزبور شده و به عبارت دیگر، موجب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر گردیده است نتایج تحقیقات آریس (۲۰۰۴) و کاردین، آلموند و گروتوس (۲۰۰۱) بیانگر عدم تأثیر فعالیت بدنی و ورزشی بر پیشرفت تحصیلی یا تأثیر منفی فعالیت بدنی بر پیشرفت تحصیلی بودند که نتایج تحقیقات مزبور با یافته های پژوهش حاضر همخوانی ندارند. در تحقیقات انجام شدهای که نتایج آنها با یافته های پژوهش حاضر همخوانی ندارد، به نظر می رسد نمونه ها فعالیت بدنی را به صورت ورزش صبحگاهی و با شدت کم انجام نداده باشند و از سوی دیگر، در برخی از تحقیقات از نمونه ها انتظارات بیش از حد داشتند. بر همین اساس، به نظر میرسد این عوامل

علاوه بر ایجاد اضطراب در دانش آموزان، می تواند در یادگیری و پیشرفت تحصیلی تأثیر منفی داشته باشد. لذا مدت زمان انجام ورزش صبحگاهی و شدت آن عامل مهمی هستند که مسؤولین مدارس و مدیران مربوطه در وزارت آموزش و پرورش باید به آن دقت کافی داشته باشند تا از تأثیر مثبت ورزش صبحگاهی در مدارس بیشتر بهره‌مند شوند. به طور کلی، میتوان اذعان داشت که ورزش صبحگاهی نه تنها موجب افت تحصیلی نمیشود، بلکه با انجام فعالیت بدنی، علاوه بر تأمین سلامت جسمانی و روانی، میزان خودباوری و اتکای به نفس در دانش آموزان افزایش پیدا کرده و فرآیندهای ذهنی بهبود یافته و از میزان انرژیهای مازادی که مانع توجه و دقت دانش آموزان در کلاس می گردد، کاسته شده و در نتیجه، فرآیند یادگیری بهتر صورت میگیرد و در نهایت، پیشرفت تحصیلی به طور معناداری حاصل می شود بنابراین، وجه بیشتر و حمایت از انجام ورزش صبحگاهی توسط مسؤولین در مدارس، مهمترین دستاورد این پژوهش میباشد.

منابع و مآخذ

باشقره، فاطمه؛ فراهانی، ابوالفضل؛ اسدی، حسن (1391)، مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شرکت کننده در فعالیت های ورزشی منظم گروهی و انفرادی فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی شماره دوم، سال اول، صص: 117-139

جدیدیان، سمیه؛ فراهانی، ابوالفضل؛ کشاورز، لقمان، (1390)، تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار، پژوهش های مدیریت ورزشی علوم حرکتی، سال اول، شماره ۱ ص ۹ شریفی، نسترن (1386) بررسی مشکلات شخصی، تحصیلی واجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن و رابطه آن با جنس مخالف، پیشرفت تحصیلی و...، تازه ها و پژوهش های مشاوره جلد پنجم، شماره ۱۸ صص: ۷۷-۹۵ شعبانی بهار، غلامرضا؛ عرفانی، نصرا...؛ بختیار، زهرا، (1386) نظرسنجی و نیازسنجی از دانش آموزان در خصوص درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه شهرستان ملایر در سال تحصیلی 84-83 نشریه حرکت، شماره، 23 صص ۱۵۳-164:

۵- همتی نژاد، مهرعلی؛ افشار نژاد، طاهر؛ میرزا زاده، زهرا سادات (1386) بررسی و مقایسه نظرهای معلمان و مسئولان تربیت بدنی پیرامون اثربخشی مسابقات علمی- تخصصی، نشریه حرکت، شماره ۳۴ صص ۱۵۷:173- شعبانی بهار، غلامرضا؛ عرفانی، نصرا...؛ بختیار، زهرا، (1386) نظرسنجی و نیازسنجی از دانش آموزان درخصوص درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه شهرستان ملایر در سال تحصیلی 84-83 نشریه حرکت، شماره، 23 صص ۱۵۳:164- همتی نژاد، مهرعلی؛ افشار نژاد، طاهر؛ میرزا زاده، زهرا سادات (1386) بررسی و مقایسه نظرهای معلمان و مسئولان تربیت بدنی پیرامون اثربخشی مسابقات علمی- تخصصی، نشریه حرکت، شماره ۳۴ صص ۱۵۷-۱۷۳.

Arise, B, (2004). A comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges academic performance and personal development. Research in higher education, Vol. 45.

Chomitz, Slining, et al (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results from Public School Children in the Northeastern United States, Journal of School Health.

COE Dawn, Podulka, et al (2006). Effect of Physical Education and Activity levels on Academic Achievement in Children, Medicine and Science in Sport and Exercise Journal. 38, 1515-1519

Fox, K. Cooper, A. McKenna, J. (2004). The school and promotion of children's health enhancing physical activity: Perspective from the United Kingdom. 23, 336-355

Gilinsky, B.S, Nicole. J. (2010). Physical Activity and Self –Regulatory Capabilities: Examining Relationship with Academic Self – Efficacy and Academic Outcomes, A

Dissertation In Educational Psychology, Texas Tech University.

Kantoma, M. et al (2010). Physical activity, emotional and behavioral problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents; Health Education Journal.

Lounsbury, J. W. Steel, R. P. Loveland, J. M. & Gibson, L. W. (2004). An investigation of personality traits in relation to adolescent school absenteeism. Journal of Youth and Adolescence, ۳۳, 457-461

Son S-H, Meisels SJ. (2006). The relationship of young children's motor skills to later reading and math achievement. Merrill Palmer Quarterly. 52(4):755-788

Themane MJ, Koppes LLJ, Kemper HCG, Monyeki KD, Twisk JWR. (2006). the relationship between physical activity, fitness and educational achievement of rural South African children. Journal of Physical Education and Recreation. 12(1):48-54