

علاقمند سازی دانش آموزان به ورزش و ارایه راهکار

نهیضت شیخعلی^۱

^۱ کارشناس ارشد رشته زبان و ادبیات عربی، دبیر عربی استان زنجان، منطقه زنجانرود (نویسنده مسئول)

چکیده

بسیاری از مردم فکر می کنند که دانش آموزان فقط زنگ ریاضی یا علوم یا... را دوست ندارند ولی زنگ ورزش را دوست دارند در صورتی که این طور نیست، برخی از دانش آموزان از زنگ ورزش بیزارند! اینجانب که اولین سال است در مدرسه شهید قامی مربی ورزش هستم، در زنگ ورزش کلاس خودم دانش آموزانی را دیدم که به ورزش اهمیت نمی دهند و از ورزش کناره گیری می کنند و در گو شه ای می نشینند و به تماشای بازی دانش آموزان یا خواندن کتاب می پردازند. در ابتدای سال تحصیلی کمتر از ۲۵ درصد از دانش آموزان، آن هم با اکراه و اجبار من و مدیر مدرسه در برنامه های ورزشی و فعالیتهای ورزشی شرکت می کردند مشاهده ی این وضعیت باعث نگرانی و ناراحتی من و مدیر مدرسه شد. بنابراین این امر باعث شد تا فکر کنم چگونه می توانم این مشکل را حل کنم و مهمترین دلایل عدم شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی مدرسه شناسایی و مشخص گردید ۱-عوامل فردی ۲- عوامل خانوادگی ۳-عوامل آموزشی و مدرسه ای. پس از تجربه، تحلیل و مطالعه ی اطلاعات گردآوری شده، راه حل های متعددی برای حل مشکل پیشنهاد و در نظر گرفته شد که عبارت بود از: آشنا کردن دانش آموزان با اهمیت، آثار و فواید ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، مشاوره با اولیاء دانش آموزان در خصوص حضور فعال دانش آموزان در مسابقات و کسب رضایت از آنان، مشارکت دانش آموزان در انجام فعالیت های ورزشی، انتخاب سرگروه و یاور ورزشی، انجام مسابقات بین کلاسی، و داخل مدرسه ای و برون مدرسه ای و بردن دانش آموزان به مسابقات منطقه ای و استانی، و برگزاری مسابقات در مناسبت های مختلف از جمله شطرنج و انجام بازی های بومی محلی مختلف از قبیل وسطی و غیره و اهداء جوایز به برندگان مسابقات. پس از اجرای راه حل های جدید، متوجه تغییرات مثبتی در میزان استقبال آنان از برنامه ی ورزش صبحگاهی و غیره در مدرسه شدم به طوری که میزان استقبال آنها از ۲۳ درصد به بیش از ۹۰ درصد رسید. در پایان پژوهش به این نتیجه رسیدم که، طرح و اجرای اکثر راه حل های جدید برای تشویق و ترغیب دانش آموزان در امر ورزش مثبت و موفقیت آمیز بوده است.

واژه های کلیدی: ورزش، عوامل بی تحرکی، نشاط، تعلیم و تربیت

مقدمه

ورزش باعث کنترل وزن، رشد و نمو استخوان، مراقبت از قلب و رگهای خونی، سلامت فکری و ذهنی در کودکان می شود بازی در کودکان بین ۷ تا ۱۲ ساله، نقش بسیار مهمی در رشد آنها دارد بازی و ورزش، یکی از مفیدترین و سالمترین سرگرمی هاست که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند و از بسیاری انحرافات اجتماعی؛ از قبیل: اعتیاد، دزدی و.... جلوگیری نماید. و به قول برخی از صاحب نظران، فعالیت های کودکان که اغلب به شکل بازی در می آیند، کلید حقیقی رشد و تکامل همه جانبه آنها است. یادگیری از طریق انجام دادن و بازی کردن می تواند کاملاً در این مرحله تحقق یابد. بازی کودک دبستانی می تواند با بسیاری از مطالب خواندنی و نوشتنی همراه باشد. بازی و تمرین بدنی برای کودکان یک امر طبیعی است.

تحقیقات انجام شده نشان می دهد که فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان روحی است و در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان و کودکان بسیار موثر است و یکی از راههای مهم علاج و تسکین فشارهای روانی است؛ که در نتیجه آن، آمادگی برای انجام کارهای فردی و اجتماعی در انسان بیشتر می شود.

همچنین در اثر ورزش سیستم های مختلف بدن، کارایی بهتری پیدا می کنند و موجبات سلامتی و طول عمر را فراهم می نمایند. در جریان ورزش، مصرف اکسیژن توسط عضلات فعال بیشتر شده و سرعت انتشار اکسیژن، از ریه به خون، افزایش می یابد؛ تا بتواند اکسیژن بیشتری در اختیار عضلات بدن قرار دهد. در واقع، ورزش به ریه ها کمک می کند؛ تا بهتر کار کنند و گنجایش ریه ها زیاده تر شده و تنفس آسانتر صورت می گیرد. در اثر ورزش، تنفس عمیق تر، اما تعداد آن کمتر می شود. در طی ورزش، مقدار خونی که توسط قلب به داخل رگهای خونی تلمبه زده می شود (برون ده قلبی)، افزایش می یابد ورزش جریان خون بافتهای بدن را افزایش می دهد؛ لذا پس از کارهای فکری خسته کننده؛ از قبیل: مطالعه زیاد، حل مسائل ریاضی یا مواقع عصبانیت؛ اقدام به ورزش، باعث آرامش سیستم عصبی می شود. بی خوابی، هیجان و استرس نیز که از ناراحتیهای عصبی است، به وسیله ورزش مرتفع می گردد. ورزش، روحیه شجاعت، اعتماد به نفس، فداکاری، گذشت، تعاون و همکاری، توجه به حقوق دیگران، مبارزه با ظلم و ظالم، کمک به افراد ضعیف و ناتوان و حس مسؤولیت پذیری را در انسان ایجاد و تقویت می کند و اراده وی را قوی می سازد. ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی شادابی و نشاط می بخشد و او را برای انجام وظایف خویش آماده می کند. اغلب کسانی که ورزش نمی کنند، در خود احساس سستی، کسالت، بی حالی و بی حوصلگی دارند.

ورزش، حسّ توجه به قانون و اطاعت از آن را در افراد به وجود می آورد. وجود قوانین خاص در ورزشهای مختلف و ملزم بودن ورزشکاران به رعایت آن؛ تمرینی برای احترام گذاردن به دیگر قوانین اجتماعی و رعایت آنهاست. بازی ورزش همواره با انگیزه‌هایی همراه است که کودک را تحریک می‌کند تا اعضای گوناگون، حواس و ذهن خود را به کار اندازد و همین به کار بردن، موجب رشد و تربیت اومی‌شود. بازی درست و به موقع می‌تواند خجالت، ترس و پرخاشگری کودکان را از بین ببرد و به نحو موثری از حساسیت و نگرانی آنها بکاهد. کودک از طریق بازی کردن، احساسات خود را بیان می‌کند و ترس‌ها و نگرانی‌های خود را ابراز می‌دارد و گاه مسائل و مشکلات خود را حل می‌کند.

اهمیت و ضرورت مساله:

اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه جانبه او می‌تواند در زندگی آینده‌اش بسیار مفید و موثر واقع شود. رشد کودک در صورتی در دوران نوجوانی تکمیل می‌شود که جریان رشد او در تمامی مراحل قبلی به خوبی هدایت شده باشد. در سنین پایین، نقص یا ناراحتی در قسمتی خاص از بدن، با تمرین و تقویت عضلات سریع تر برطرف می‌شود. اما هرچه سن کودک افزایش یابد، این عمل به کندی امکان‌پذیر خواهد بود. بی‌توجهی به نقص یا ناراحتی بدنی کودک در این دوره باعث می‌شود که آن ناراحتی به طور بسیار سریع پیشرفت کند راه رفتن و نشستن غلط کودک ممکن است عوارضی در او ایجاد کند که مستقیماً بر ستون فقرات او اثر نامطلوبی بگذارد. در سنین قبل از نوجوانی بهتر است با فراهم آوردن امکانات، شرایط و لوازم کافی به انجام یکسری فعالیت‌های ورزشی ترغیب شود در واقع ورزش، مقدمه‌ای برای ورود افراد به اجتماع است و خصوصیات، شرایط و حالات حرکتی و روحی که در آن پیش می‌آید؛ تکرار و تمرینی شایسته و مفید، برای آمادگی افراد اجتماع محسوب می‌شود و به آنها توانایی برقراری روابط اجتماعی و پرهیز از گوشه گیری را می‌آموزد. احترام متقابل اجتماعی، تحکیم روابط اجتماعی با گذشت و فداکاری و.... در اثر ورزش آموخته می‌شود و شخصیت اجتماعی افراد شکل می‌گیرد. پروفیسور رونالد. ام. جزیرسکی، نویسنده کتاب « اهمیت ورزش مدارس »، معتقد است نوجوانانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، نمرات بهتری را در دروس خود کسب می‌کنند، همچنین رفتارهای پسندیده‌ای را در داخل و خارج از مدرسه از خود بروز می‌دهند. با توجه به اهمیت موضوع من تصمیم گرفتم تا دلایل عدم شرکت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی را پیدا کنم و درصدد رفع آن برآیم.

البته هدف من نیز از تشویق و ترغیب دانش آموزان به ورزش به دلیل اهداف جزئی ذیل می‌باشد:

✓ سلامت جسمانی و روانی؛

✓ رشد تکامل و یادگیری حرکتی متناسب با آن؛

✓ تربیت فردی و گروهی؛

✓ پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی؛

✓ موفقیت بیشتر در امور آموزشی و تاثیر مثبت ورزش در امر یادگیری؛

✓ پیش‌گیری از آلودگی دانش‌آموزان به عادات‌های ناپسند در محیط زندگی؛

✓ پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن از آن؛

✓ تامین سلامتی و نشاط؛

✓ ایجاد عادات بهداشتی و پرورش روحیه نظم و انضباط؛

✓ تقویت روحیه اجتماعی و میل به همکاری از طریق شرکت دادن آنان در بازی‌ها و ورزش‌های عمومی و دسته جمعی؛

۳- گردآوری اطلاعات (شواهد)

برای این که بتوانم درباره مشکل ایجاد شده و عوامل ایجاد کننده آن اطلاعات دقیق تری به دست آورم، تصمیم گرفتم افزون بر دانش‌آموزان، از سایر منابع و مراجع، اطلاعات و شواهد لازم را جمع‌آوری کنم بنابراین برای شناسایی عوامل به وجود آورنده‌ی مساله و یافتن راه حل برای رفع آن‌ها و ایجاد عوامل تشویق کننده برای انجام فعالیتهای ورزشی در مدرسه، از منابع و مراجع ذیل شروع به جمع‌آوری اطلاعات کردم.

➤ مشاهده

➤ مصاحبه با مدیر مدرسه، معلمان گرامی، اعضای منتخب اولیاء دانش‌آموزان

➤ پرسشنامه جهت جمع‌آوری اطلاعات از دانش‌آموزان

➤ مطالعه ی متون، اسناد و مدارک

اولین منبعی که جهت جمع‌آوری اطلاعات و شواهد مورد استفاده قرار دادم مشاهده ی میزان استقبال دانش‌آموزان از زنگ ورزش در مدرسه بود طبق مشاهدات خود شاهد کمترین میزان استقبال و شور و شوق در میان دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بودم. به طوری که دانش‌آموزان به بهانه‌های مختلف از حضور در فعالیتهای ورزشی طفره می‌رفتند و از ورزش کناره‌گیری می‌کردند و در گوشه‌ای می‌نشستند و به تماشای بازی دانش‌آموزان یا خواندن کتاب می‌پرداختند می‌دانستم دلیلی برای این کار آنها وجود دارد اما نمی‌دانستم این دلایل چه هستند. جدول زیر حضور کم رنگ شرکت دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی را نشان می‌دهد که حاصل مشاهده ی میزان حضور دانش‌آموزان در هفته اول درس تربیت بدنی می‌باشد تصویر (۱) نشان‌دهنده‌ی این وضعیت است.

جدول (۱): آمار شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی در ابتدای سال

واحد	کلاس هفتم	کلاس هشتم	کلاس نهم	مجموع
تعداد	۲	۲	۳	۷
درصد	۶,۶	۶,۶	۱۰	۲۳,۲

برای کسب اطلاعات بیشتر تصمیم گرفتم چند روز رفتار و حرکات دانش آموزانم را زیر نظر بگیرم تا بتوانم دلایل عدم

شرکت در فعالیتهای ورزشی را بفهمم. بعد از جمع بندی یافته ها، مهم ترین دلایل به ترتیب عبارت بود از:

✚ ترس از شکست و تمسخر از جانب همکلاسی ها

✚ برنامه ریزی های اشتباه در امر ورزش

✚ نبود فرهنگ سازی در حیطه مسائل ورزشی و نهادینه نشدن امر ورزش در خانواده و مدرسه

✚ عدم وجود امکانات ورزشی لازم برای دانش آموزان و کمبود فضاهای ورزشی مناسب

✚ خاکی بودن حیاط مدرسه.

✚ معلولیتها و محدودیت های جسمی دانش آموزان

دومین منبع گردآوری اطلاعات و شواهد لازم درباره ی مساله مصاحبه بود. لذا تصمیم گرفتم ابتدا با مدیر مدرسه و معلمان مصاحبه کنم بنابراین در زنگ تفریح و در دفتر مدرسه، موضوع را با مدیر و معلمان حاضر مطرح نموده در پایان جلسه دلایل قابل توجه و علمی برای عدم شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی بیان شد و من نیز سعی کردم نکات عمده ی حرف ها و نظراتشان را یادداشت کنم .

همکاران برخی از علل عدم علاقه دانش آموزان به درس تربیت بدنی را علاوه بر تایید علتهای مذکور چنین مطرح کردند:

• خلقت (هر کس دارای خلقتی منحصر به فرد است)

• ناتوانی در یادگیری مهارت های ورزشی و عدم اعتماد به نفس

• محدودیت های جسمانی

• ترس از صدمه

• ترس از شکست و تمسخر دیگر همکلاسی ها

• کمبود امکانات ورزشی و تجهیزات ورزشی مناسب

و سپس از همکاران در باره ی راه های رفع عوامل مذکور و چگونگی تشویق و ترغیب دانش آموزان به فعالیت پرسیدم آنان نیز با مشورت و تبادل نظر با هم، به بیان راه حل های خود پرداختند.

بعد از این دو روش نوبت به روش سوم یعنی توزیع پرسشنامه بین دانش آموزان بود بنابراین بایستی از طریق پرسشنامه نظرات و دلایل آنان را جمع آوری می کردم چرا که پرسشنامه بهترین ابزاری است که دانش آموزان می توانند اطلاعات و دلایل شخصی خود را برای عدم شرکت در فعالیتهای ورزشی، بدون استرس و خجالت و به صورت دقیق تری در اختیارم قرار دهند بنابراین پرسشنامه ای مشتمل بر پانزده سوال به چند گزینه ای تهیه و پس از اعتبار سنجی گویه ها و گزینه های آن و اجرای آزمایشی و تجدید نظر نهایی در آن، بین ۳۰ دانش آموز از دانش آموزانی که در فعالیتهای ورزشی شرکت نمی کردند به صورت کاملاً تصادفی از هر ۳ پایه انتخاب شده بودند توزیع نمودم دلیل نمونه گیری از بین دانش آموزان تعداد زیاد آنان، کمبود وقت جهت بررسی و تجزیه و تحلیل و تفسیر نتایج و محدود بودن منابع مالی خودم جهت تایپ و تکثیر پرسشنامه بود. پس از تکمیل پرسشنامه ها توسط دانش آموزان، آن ها را جمع آوری کردم و داده های حاصل از آن را مورد تجزیه و تحلیل و تفسیر قرار دادم در نهایت، دلایل و مشکلات آنان برای عدم شرکت در فعالیتهای ورزشی در مدرسه شناسایی و مشخص شد و همچنین راهکارهای پیشنهادی آنان برای تشویق و ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیت مشخص شد پرسشنامه در پیوست مطالب نشان داده شده است:

چهارمین منبع گردآوری اطلاعات، مطالعه ی متون، اسناد و مدارک مرتبط با موضوع بود. به همین خاطر به پژوهشکده ی تعلیم و تربیت واقع در سطح شهرستان اردبیل رفتم و شروع به مطالعه ی کتابها نشریات و تحقیقات صورت گرفته مرتبط با مساله کردم که در کتابهای گوناگون که مطالعه کردم به یافته های زیر که نظرات صاحب نظران در این عرصه و در مورد اهمیت ورزش و فواید آن می باشد، رسیدم:

پروفسور مارین ویس (روانشناس ورزش و علم تمرین) در مطالعات گسترده خود، متوجه شد بین افزایش عزت نفس و ایجاد انگیزه و حضور کودکان در فعالیت های منظم ورزشی، ارتباط وجود دارد. او به همراه دانشجویان خود در دانشگاه « اورگون » با بررسی بیش از ۶۰ مطالعه دریافت که فعالیت های منظم جسمانی، تأثیری شگرف بر ابعاد مختلف روانی و اجتماعی افراد گذاشته و موجب افزایش عزت نفس می شود. کودکانی که توانمندی های بدنی خود را دست کم می گیرند در مقایسه با افرادی که توانمندی های خود را باور دارند و به طور صحیح از آن بهره مند می شوند، انگیزه و علاقه کمتری دارند و در برخورد با مسایل، بیشتر از خود اضطراب و نگرانی نشان می دهند. که نشان دهنده ی عدم اعتماد به نفس آنان می باشد.

پروفسور تارا اسکن لان، روانشناس ورزشی از دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «ورزش می تواند عرصه پیشرفت را برای جوانان فراهم آورد. کودکان و نوجوانان می توانند در این عرصه گسترده، مهارت های زندگی مانند چگونه ارتباط برقرار کردن، قاطعانه اظهار نظر کردن و تشریک مساعی و همکاری کردن را بیاموزند البته نمی توان از نقش مؤثر مربیان دلسوز و والدین صرف نظر کرد. وی بر این باور است که: باید به نوجوانان بیاموزیم مهارت های زندگی را که از عرصه های مختلف ورزشی آموخته اند، در زندگی روزمره می توانند به کار ببرند. باید به آنان یاد بدهیم که در برخورد با همسالان خود و والدین و مربیان چگونه عمل کنند و اگر به عنوان یک مربی ورزش مجرب عمل کنیم می توانیم شاهد لذت آنها در به کارگیری این مهارت ها در برخوردهای اجتماعی باشیم. لذا با سازمان دهی ورزش های گروهی، دانش آموزان در مدارس می آموزند که چگونه مهارت ها را فراگیرند، به دیگران کمک کنند و به خودباوری و اعتماد به نفس دست یابند. جوانان باید بدانند که چگونه تعهد و احساس مسئولیت در فعالیت های گروهی ورزشی موجب می شود تا آنان توانایی لازم را برای پذیرش مسئولیت در زندگی به دست آورند.

تحقیقات جدید نشان می دهد، ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به عملکرد بهتر کودکان در مدرسه نیز کمک کند. محققان هلندی ۱۴ پژوهش از نقاط مختلف دنیا را که به بررسی رابطه بین فعالیت فیزیکی و عملکرد تحصیلی کودکان مربوط می شد، مطالعه کردند. آن ها به این نتیجه رسیدند که رابطه مثبت معنی داری بین این ۲ مقوله وجود دارد. این تحقیق در مجله پزشکی کودکان و نوجوانان منتشر شده است. آنها دریافتند که فعالیت بدنی منظم به عملکرد مغز مرتبط است. تاثیر این فعالیت ها بر مغز می تواند شامل عوامل مختلفی باشد از جمله این که موجب افزایش جریان خون و اکسیژن در مغز شده و همچنین سطوح مواد شیمیایی در مغز بالاتر رفته و موجب بهبود خلق و خو می شود. علاوه بر آن، در همان زمان باعث ایجاد سلول های عصبی جدید و انعطاف پذیری محل تماس ۲ عصب می شود. اینجانب همه ی این مطالب را از مطالعه ی کتب، متون، اسناد و مدارک آموختم در واقع این یافته ها نشان می دهد که ورزش باعث سلامت جسمانی و روانی، موفقیت بیشتر در امور آموزشی و تاثیر مثبت در امر یادگیری می شود و عواملی از قبیل عدم اعتماد به نفس و کاهش عزت نفس، ترس از شکست و تمسخر دیگران، عدم همکاری اولیاء و مربیان، عدم آگاهی اولیاء از فواید و اثرات مثبت ورزش و همچنین عدم برنامه ریزی مناسب مدارس در امر ورزش باعث عدم حضور آنان در فعالیتهای ورزشی می گردد.

خلاصه یافته های حاصل از مصاحبه و مطالعه متون، اسناد و مدارک

مهمترین دلایل عدم شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی به سه عامل کلی تقسیم و عوامل جزئی مربوط به هر عامل کلی شناسایی و مشخص گردید که عبارتند از:

الف) عوامل فردی

سستی و تنبلی دانش آموز، عدم شکل گیری مهارت های ضروری کودک، برد و باخت، ترس از حضور در تیم ورزشی، خلقت (هر کس دارای خلقتی منحصر به فرد است)، ناتوانی در یادگیری مهارت های ورزشی، عدم اعتماد به نفس و عزت نفس، محدودیت های جسمانی، ترس از صدمه، ترس از شکست و تمسخر همکلاسی ها، تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن چرا که دانش آموزان باید آماده حضور در کلاس بعدی شود.

ب) عوامل خانوادگی

نبود فرهنگ سازی در حیطه مسائل ورزشی و نهادینه نشدن امر ورزش در خانواده، عدم آگاهی اولیاء از فواید و اثرات مثبت ورزش، عدم همکاری خانواده در جهت خرید لوازم ورزشی ضروری از قبیل لباس ورزش، و کفش ورزشی، و همچنین عدم همکاری خانواده برای بردن دانش آموزان جهت معاینه پزشکی برای شرکت در مسابقه که البته همه ی این مسائل ناشی از فقر مالی خانواده ها می شود. و نداشتن علاقه ی کافی والدین به ورزش چرا که فرزندان آنها را الگو و سرمشق اعمال خود قرار می دهند و عدم رضایت والدین جهت شرکت دانش آموزان در مسابقات برون مدرسه ای و امضا نکردن فرم رضایت نامه.

ج) عوامل آموزشی و مدرسه ای

عدم وجود امکانات ورزشی لازم برای دانش آموزان و کمبود فضاهای ورزشی مناسب در مدرسه و خاکی بودن حیاط مدرسه که در هنگام بازی گرد و غبار ایجاد می شود و باعث آزار و اذیت دانش آموزان می گردد و صدمات جسمانی احتمالی که در اثر محیط و آموزش نامناسب ایجاد می شود ، رفتار نامناسب مربی تربیت بدنی و نداشتن رابطه ی گرم و صمیمی با دانش آموزان، و نپوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب توسط مربی، گران بودن ورزش های حرفه ای و نبود امکانات ورزشی برای اقشار ضعیف جامعه در بیرون از مدرسه، وجود برنامه ریزی های اشتباه در امر ورزش. عدم آموزش صحیح حرکات ساده نرمشی به دانش آموزان و گرم نکردن عمومی قبل از بازی و انجام فعالیت که احتمال صدمات جسمانی وجود دارد.

خلاصه یافته های حاصل از پرسشنامه

همانطور که ذکر کردم، پس از تکمیل پرسشنامه ها توسط دانش آموزان آنها را جمع آوری کرده و داده های حاصل از آن را مورد تجزیه و تحلیل و تفسیر قرار دادم. در نهایت دلایل و مشکلات دانش آموزان برای عدم شرکت در فعالیتهای ورزشی و راهکارهای پیشنهادی برای تشویق و ترغیب دانش آموزان به فعالیتهای ورزشی مشخص شد خلاصه ی یافته های حاصل از

پرسشنامه به صورت ذیل تهیه شده است در ضمن اطلاعات جانبی، شرح تفصیلی و کامل یافته های همراه با جداول و نمودارها در قسمت ضمیمه پیوست گردیده است.

خلاصه یافته های حاصل از تجزیه و تحلیل به شرح زیر تدوین گردیده است:

۴۰ درصد آنها علت ورزش خود را سرگرمی و تفریح می دانند و ۴۰ درصد تندرستی و ۲۰ درصد هر دو مورد ۴۶٫۶ درصد آنها به تاثیر ورزش در یادگیری اعتقاد دارند. هیچکدام آنها ورزش را حرفه ای دنبال نمی کنند و تنها ۵ درصد آنان در منزلشان به ورزش اهمیت داده می شود و ۵۰ درصد آنها باور داشتند که در مدرسه به ورزش اهمیت داده می شود و ۹۰ درصد آنان ادعا می کردند که در مدرسه امکانات مورد نیاز ورزش برای آنها فراهم نمی شود و ۵۰ درصد آنان قبول داشتند که در مدرسه برد و باخت در ورزش مهم است ۸۸/۳۳ درصد آنان اعتقاد داشتند که دلیل ورزش نکردن آنها فراهم نبودن امکانات و شرایط برای ورزش است و همچنین ۷۱/۶۶ درصد آنان باور داشتند که معلم ورزش در علاقه مندی دانش آموزان به ورزش موثر است. تنها ۶۶/۶۶ درصد گفته بودند که به ورزش علاقه مندند بیشتر آنها می گفتند در مدرسه و خانه به ورزش توجه کافی نمی شود. بنابراین اطلاعات بدست آمده از پرسشنامه نشان می دهد که بیشترین عامل موثر در عدم انجام فعالیتهای ورزشی در مدرسه به ترتیب شامل: عدم برخورد مناسب معلم ورزش، سستی و تنبلی خود دانش آموزان، عدم توجه والدین به امر ورزش، اهمیت برد و باخت در مدرسه و نبود امکانات ورزشی مورد نیاز می باشد.

انتخاب راه جدید بصورت موقت

پس از بررسی اطلاعات و شواهد جمع آوری شده از منابع مختلف و تجزیه تحلیل داده های حاصل از آن ها راه حل های متعددی برای حل مشکل در نظر گرفته شد. اما دوست داشتم راه حل هایی که انتخاب می کنم صد درصد واقع بینانه و کاربردی باشد و از همه مهمتر خودم، و دانش آموزان قادر به انجام آن ها باشم (از لحاظ مالی و مادی). در نهایت نتیجه ی مطالعات خود را در قالب راه حل هایی جمع بندی کردم و نتیجه گرفتم اگر راه حل های زیر را با دقت اجرا کنم دانش آموزان به انجام فعالیتهای تشویق و ترغیب می شوند.

❖ توجه به نکات بهداشتی از آغاز تا پایان تدریس و پوشیدن کفش و لباس ورزشی مناسب توسط معلم با تکیه بر نقش الگویی معلم، با استناد به فرموده ی سعدی که گفته اند:

بزرگی سراسر به گفتار نیست
دو صد گفته چون، نیم کردار نیست.

❖ افزایش سطح آگاهی مسئول مدرسه، اولیاء و دانش آموزان با آثار، فواید و اهمیت ورزش در زندگی

❖ برقراری ارتباط صمیمی با دانش آموزان و داشتن روابط دوستانه با آنها

❖ انتخاب سازماندهی دانش آموزان با توجه به اهداف تدریس

- ❖ در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی در سازماندهی
- ❖ توجه به مراحل آمادگی بدنی دانش آموزان (گرم کردن).
- ❖ تطبیق اهداف درس با اهداف تربیت بدنی.
- ❖ انتخاب تدابیر لازم جهت تسلط بر کلاس در کلیه مراحل.
- ❖ برقرار ارتباط کلامی و غیر کلامی با دانش آموزان و احترام به شخصیت تمامی آنها
- ❖ انتخاب شیوه‌ی مناسب در حفظ شادابی و نشاط دانش آموزان
- ❖ زمان بندی فعالیت های پیش بینی شده در مراحل مختلف طرح درس.
- ❖ انتخاب شیوه های مناسب جهت همکاری و تعامل بین دانش آموزان.
- ❖ توجه به جمع بندی و تاکید بر موارد و نکات مهم هدف آموزشی.
- ❖ توجه به ارزشیابی مستمر دانش آموزان.
- ❖ تعیین تکلیف برای تمرین های تحقق اهداف آموزشی در اوقات فراغت.
- ❖ جلب مشارکت دانش آموزان در جمع آوری و حفظ وسایل ورزشی .
- ❖ شیوه‌ی مناسب برای مرحله‌ی بازگشت به حالت اولیه.

اعتبار بخشی راه حل ها:

پس از جمع آوری اطلاعات لازم درباره‌ی چگونگی تشویق و ترغیب دانش آموزان به فعالیتهای ورزشی در مدرسه و انتخاب راه حل های موثر و چگونگی اجرای آنها و نتایج احتمالی حاصل از آن و با توجه به نظرات ، پیشنهادات و انتقادات، به کار بستن راهنمایی‌ها و شرکت در جلسه‌ی مشترک مدیر و معلمان، اعضای منتخب انجمن اولیا و مربیان مدرسه، و تبادل نظر با صاحب نظران در مورد بازخوردهای حاصل از اجرای این راه حل ها در میزان تشویق و ترغیب دانش آموزان به فعالیتهای ورزشی تا آنجا که ممکن بود کاستی های نظری و عملی را رفع نمودم. همچنین راه حل های انتخاب شده منطبق با اصول روانشناسی تربیتی و یادگیری می باشد. بنابراین شواهد و قرائن علمی و عملی، اجرای راه حل های انتخاب شده کاملاً مثمر ثمر بوده و به میزان بسیار زیادی دانش آموزان مدرسه را به انجام فعالیت تشویق و ترغیب خواهد کرد.

اجرای راه (طرح) جدید و نظارت بر آن

پس از انتخاب راه حل ها، باید برای اجرای آن ها برنامه‌ریزی می کردم و چگونگی اجرای آن را به تصویر می کشیدم و از خود می پرسیدم چه فعالیت هایی و از جانب چه کسی؟ در چه زمانی ، با چه وسایلی؟ و چگونه انجام شود؟ برای موفقیت در

اجرای راه حل ها، با استفاده از نظرات دیگران شروع به اجرای آنها کردم لذا پس از بررسی راه حل های پیشنهادی و اعتبار بخشی به آنها ۱۰ مورد از آنها انتخاب شد که بعضی از این راه حلها به صورت تلفیقی بود.

شروع کار و اجرای هماهنگی قبل از اجرای طرح جدید از روز دوشنبه ، مورخه ی ۹۶/۷/۱۸ کلید خورد و اولین قدم در پیشبرد اهداف پژوهش و تشویق و ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیتهای ورزشی برداشته شد یعنی تشکیل کمیته ورزش صبحگاهی و تشکیل کمیته شنا طرح سباح در دفتر مدرسه با حضور تمامی معلمان، مدیر و مربی ورزش که در این جلسه عدم آسفالت بودن حیاط، و ایمن نبودن فضای ورزشی و کمبود لوازم ورزشی از قبیل توپ والیبال ، بسکتبال، طناب و تور والیبال و بسکتبال مطرح شد چرا که در پرسشنامه ۸۸/۳۳ درصد بچه ها علت ورزش نکردن خود را کمبود امکانات ورزشی مطرح کرده بودند بنابراین قرار شد که مدیر مدرسه این مسائل را با اداره ی متبوع مطرح و حل کند.

دومین مرحله کار، برگزاری جلسه با معلمان و اولیاء دانش آموزان در خصوص بیان اهمیت و فواید ورزش، پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب چرا که دانش آموزان در حین ورزش بدلیل کفش لباس و نامناسب آسیب جدی می بینند چرا که ۶۶/۶۶ درصد گفته بودند به ورزش علاقه مندند و در خانه به این امر یعنی خرید لباس و کفش ورزشی توجه کافی نمی شود و به این مسئله بی تفاوتند. همچنین همکاری اولیاء برای بردن دانش آموزان به مسابقات خارج از مدرسه از قبیل امضای فرم رضایت نامه و بردن دانش آموزان نزد پزشک جهت تایید فرم سلامتی و غیره را خواستار شدم.

اقدام دیگری که انجام دادم توصیه هایی به خود دانش آموزان بود که در داخل هر کلاس و در وقت هر کلاس تاکید می شد نظیر: عدم تمسخر دیگر همکلاسی ها و احترام به همدیگر در حین بازی و هنگام شکست چرا که ۶۶/۶۶ درصد آنها علت ورزش نکردن خود را ترس از شکست و تمسخر همکلاسی های خود اعلام کرده بودند.

اقدام و راه حل بعدی که باید اجرا می کردم انتخاب سرگروه و یاور ورزشی در مدرسه بود هم برای اجرای ورزش صبحگاهی در نبود معلم و هم برای یادآوری برای پوشیدن لباس ورزشی یا کاور ورزشی و به بچه ها گفتم هر کس حرکات ورزشی را بهتر انجام دهد این عده شاگردان را انتخاب می کنم این امر باعث شد آنها تشویق به هر چه انجام بهتر این حرکات شوند.

مرحله ی بعدی انجام مسابقات بین کلاسی، داخل مدرسه ای و برون مدرسه ای و بردن دانش آموزان برتر به مسابقات منطقه ای و استانی در مناسبتهای مختلف از قبیل ایام دهه فجر، و روز معلم و عید قربان و غیره بود. همچنین برگزاری مسابقات شطرنج، دو، ، طناب کشی بین کلاسی بود که در پایان جوایزی به برندگان اهدا می شد.

با پایان این مراحل دریافتم که قسمت اعظم کارها و هماهنگی ها را انجام داده ام، یک کار دیگر مانده بود که آن هم آسفالت حیاط مدرسه و نصب تور والیبال و حلقه بسکتبال و خط کشی حیاط و نقطه گذاری برای صف بندی دانش آموزان بود که متأسفانه خارج از عهده و حیطه ی مسئولیت اینجانب بود.

گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)

بعد از حدود ۶ ماه از اجرای طرح و راه حل های جدید که به آنها در بخش های قبل اشاره نمودم، به گردآوری اطلاعات)

شواهد ۲) در مورد اثرات و نتایج مثبت و یا منفی اجرای راه حل های جدید، از منابع ذیل پرداختم.

✓ مشاهده ی میزان حضور فعال دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی و وضعیت روحی و رفتاری دانش آموزان

✓ تجزیه و تحلیل آمار و ارقام دانش آموزان شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی

✓ مصاحبه با مدیریت محترم مدرسه، همکاران و والدین و خود دانش آموزان

پس از اجرای راه حل های جدید، با توجه به مشاهدات خود و نظرات مدیر و معلمان، انجمن اولیا و مربیان و همچنین توجه و بررسی آمار و ارقام دانش آموزان شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی، طناب زنی، اجرای ورزش صبحگاهی، همچنین پوشیدن لباسهای ورزشی و کاور ورزشی و انجام نرمش بمنظور گرم کردن عمومی قبل از انجام فعالیت های ورزشی متوجه تغییرات مثبتی در میزان استقبال آنان از فعالیتهای ورزشی از لحاظ کمی و کیفی شدم.

در هفته اول اجرای طرح جدید طبق نمودار و جدول شماره ۲، ۸ نفر از دانش آموزان که ۲۶٫۶ درصد از کل دانش آموزان بود در فعالیتهای ورزشی شرکت می کردند در مقایسه با قبل از اجرای طرح که تنها ۷ نفر و ۲۳/۲ درصد از دانش آموزان شرکت داشته اند و این آمار رشد ۱ نفری و ۳٫۴ درصدی حکایت می کرد.

در آذر ماه اجرای طرح نیز نسبت به روز اول تعداد شرکت کنندگان ۹ نفر و ۴٫۲ درصد نیز رشد داشته است همچنین در دی ماه ۱۲ نفر ۱۰ درصد دارای رشد بود.

تعداد شرکت کنندگان در اسفند ماه ۶۰ درصد و ۱۸ نفر بوده است در ماه فروردین سال ۹۶ در مقایسه با ماه اول اجرای طرح ۱۵ نفر و ۵۰ درصد رشد داشت همچنین تعداد شرکت کنندگان در ماه اردیبهشت در مقایسه با فروردین ۴ نفر و ۲۵ درصد رشد داشته است. در مجموع تعداد شرکت کنندگان، قبل از اجرای طرح در مقایسه با تعداد شرکت کنندگان در پایان اردیبهشت دارای رشد ۱۹ نفری و ۷۵ درصدی بوده است بنابرین طبق این آمار کمی و اعداد و ارقام اجرای طرح موفق و مثبت بوده است. جدول و نمودار مقایسه ای ذیل تعداد شرکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی و رشد مثبت و صعودی را به خوبی نشان می دهد.

جدول (۲): آمار مقایسه ای شرکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی از آبان ماه تا اواخر اردیبهشت

واحد	قبل از اجرای طرح	هفته اول طرح	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین ماه	اردیبهشت ماه
تعداد	۷	۸	۹	۱۲	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶
درصد	۲۳/۲	۲۶٫۶	۳۰	۴۰	۴۶٫۶	۶۰	۷۳٫۳	۹۸/۲

دومین منبع بیان کننده‌ی اجرای موفقیت آمیز طرح جدید، مشاهده‌ی بهبود وضعیت روانی و رفتاری دانش آموزان در محیط مدرسه بود. طبق مشاهدات خودم و بنا به نظر مدیر مدرسه و معلمان نظم و انضباط دانش آموزان در موقع صف ایستادن و انجام حرکات ورزشی بسیار بهبود یافته و دانش آموزان خودشان بطور داوطلبی ورزش صبحگاهی را قبل از ورود همکاران به مدرسه انجام می دهند حتی در روزهایی که مربی ورزش در مدرسه حضور ندارد. همچنین در زنگ ورزش خودشان همگی به میل خود فعالیت‌های ورزشی از قبیل بازی وسطی (بازی های گروهی) و حلقه (بازی انفرادی) و غیره را انجام می دهند. بر اساس مصاحبه ای که با خانواده‌ی دانش آموزان داشتم اذعان داشتند فرزندانشان صبح زود از خواب بیدار می شوند و صبحانه می خورند و با شور و شوق برای انجام ورزش صبحگاهی راهی مدرسه می شوند و همکاران نیز اعلام کردند که علاقه‌ی دانش آموزان به درس زیاد شده و نمرات بهتری کسب کرده اند، علاوه بر آن از خود رفتارهای متعادل و مطلوبی در کلاس نشان می دهند. همچنین خارج از کلاس، مشکلات رفتاری کمتری دارند و به طور چشمگیری از تنبلی و سستی گریزان هستند، علاوه بر آن به حضور به موقع در کلاس درس اهمیت می دهند و غیبت های غیرموجه کمتری دارند.

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

پس از بررسی اطلاعات و اقدامات انجام شده در جهت تشویق و ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیت‌های ورزشی در مدرسه و براساس مشاهداتم از وضعیت روحی و رفتاری دانش آموزان و میزان مسئولیت پذیری و حضورشان در صف بصورت منظم و مرتب، خود من به عنوان پژوهشگر در این امر، از نتیجه‌ی کار خود راضی هستم. زیرا توانستم اکثر دانش آموزان را به انجام در مدرسه تشویق و ترغیب کنم و این موفقیت با مشارکت، همفکری و همکاری تمامی پرسنل مدرسه، اعضا انجمن اولیا و مربیان و خود دانش آموزان به دست آمد. هر چند اجرای برخی از راه حل های انتخاب شده به دلایلی با مشکل مواجه شدم اما توانستم به اهداف تعیین شده دست یابم در پایان پژوهش لازم است به مرور و ذکر نتایج و نکات نیز بپردازم.

طبق جداول، نمودار و آمار کمی، اعداد و ارقام ذکر شده، در مجموع تعداد شرکت کنندگان قبل از اجرای طرح درمقایسه با تعداد شرکت کنندگان در پایان اردیبهشت رشد ۱۹ نفری و ۷۵ درصدی بوده است بنابراین اجرای طرح موفق و مثبت بوده است.

بر طبق اصول روانشناسی و حیطه‌های یادگیری، طرح اجرا شده در مدرسه برای تشویق و ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیت ورزشی دارای ترکیبی از اهداف شناختی، عاطفی و روانی حرکتی است که این تنوع اهداف، موفقیت طرح و راه حل های جدید را به میزان قابل قبولی بالا برد.

براساس مشاهدات صورت گرفته اکثر دانش آموزان هر سه پایه برخلاف زمان قبل از اجرای طرح، بدون اکراه و با علاقه و تمایل شخصی برای انجام فعالیت‌های ورزشی آماده می شوند لذا این نشان از تاثیر طرح جدید در بهبود نگرش و عواطف (حیطه‌ی عاطفی) دانش آموزان دارد.

گزارش نهایی و نتیجه‌گیری

نظر به اینکه در تشویق و ترغیب دانش آموزان به ورزش، داشتن جو عاطفی مثبت و روابط دوستانه با آن‌ها بسیار مهم و حیاتی است بنابراین من سعی کردم از همان ابتدا، رابطه‌ی صمیمی و نزدیکی با دانش آموزانم برقرار نمایم به طور کلی از زمان شروع طرح تا پایان آن در یک جمع بندی کلی می‌توانم به موارد زیر اشاره کنم:

برخورد با مشکل، تعریف و تبیین دلایل عدم تمایل شاگردان به انجام فعالیتهای ورزشی بررسی مشکل و شناخت وضعیت موجود از طریق گردآوری اطلاعات و شواهد مرتبط از منابع مختلف و معتبر و تلاش برای تغییر آن انتخاب راه حل های جدید برای حل مشکل با توجه به شواهد و مدارک موجود و اعتبار سنجی آن ها اجرای راه حل های جدید، نظارت بر آن ها برای رفع مشکل و تشویق شاگردان به انجام فعالیت های ورزشی نظر خواهی از مدیر، معلمان، دانش آموزان و سایر اشخاص و مشورت با آن ها بررسی نتایج مثبت و منفی اجرای راه حل ها در حل مشکل با استناد به بررسی آمار دانش آموزان انجام پژوهش فوق تقریباً ۶ ماه به طول انجامید (از آبان تا اردیبهشت) اما از آنچه گذشت، توانستم نتایج و دستاوردهای واقعی زیر را با کمک و نظارت همکاران و صاحب نظران گرامی کسب کنم:

پس از اجرای راه حل های جدید، متوجه تغییرات مثبتی در میزان استقبال آنان از برنامه ی ورزش صبحگاهی و غیره در مدرسه شدم به طوری که میزان استقبال آنها از ۲۳ درصد به بیش از ۹۰ درصد رسید.

اجرای برخی راه حل ها نیز با مشکلاتی مواجه شد که تغییرات آنها دست من نبود مثل عدم آسفالت حیاط مدرسه و خاکی بودن کف حیاط، کمبود امکانات ورزشی و نبود اتاق رخت کن برای تعویض لباس قبل و بعد از انجام ورزش و آماده شدن برای زنگ بعد و غیره که این امر باعث شد که میزان موفقیت کامل و صد در صد حاصل نگردد.

بنا به نظر مدیر مدرسه و معلمان نظم و انضباط دانش آموزان در موقع صف ایستادن و انجام حرکات ورزشی بسیار خوب شده و دانش آموزان ورزش صبحگاهی را قبل از ورود همکاران به مدرسه با میل و از روی آگاهی انجام می‌دهند حتی در روزهایی که مربی ورزش در مدرسه حضور ندارد.

خانواده ی دانش آموزان از فرزندان خود رضایت داشتند و می‌گفتند که فرزندانشان صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و صبحانه می‌خورند و با شور و شوق برای انجام ورزش صبحگاهی راهی مدرسه می‌شوند.

همکاران نیز از رفتار دانش آموزان رضایت داشتند و اعلام کردند که علاقه‌ی دانش آموزان به درس زیاده‌تر شده و نمرات بهتری کسب کرده اند، علاوه بر آن از خود رفتارهای متعادل و مطلوبی در کلاس نشان می‌دهند. همچنین خارج از کلاس، مشکلات رفتاری کمتری دارند و درگیری و نزاع بین آنها کمتر شده بود و به طور چشمگیری از تنبلی و سستی گریزان هستند، همچنین به حضور به موقع در کلاس درس اهمیت می‌دهند و غیبت های غیرموجه کمتری نسبت به دیگران دارند.

بنابراین اجرای شیوه های مذکور به طور محسوس از بهبودی وضع موجود حکایت داشت و اولیاء و همکاران از این وضع و تحولی که در دانش آموزان به وجود آمده بود رضایت کامل داشتند. اینجانب نیز ضمن اینکه در این راه به تجربه ای پژوهشی دست پیدا کردم، جهت اجرای اقدام پژوهی های بعدی انگیزه ای مضاعف به دست آوردم. موارد موثر دیگری که از این پژوهش بمنظور ایجاد علاقه مندی و افزایش تعداد دانش آموزان در امر ورزش استنباط گردید بشرح ذیل قابل اشاره می باشد:

✚ معلم تربیت بدنی باید در همه حال شخصیت دانش آموزان و نوآموزان خود را حفظ نماید و اگر آنان در هنگام عملیات ورزشی خطایی مرتکب شوند، نباید با خشونت با آنان رفتار کند یا اگر کسی از نظر جسمی مشکل خاصی دارد در همه حال باید شخصیت او را مراعات نماید.

✚ باید پاره ای از وقت کلاس صرف ارزشهای اجتماعی دانش آموزان شود. پیشرفت درس در کلاسی که تشکیلات منظم دارد و وجوه اجتماعی دانش آموزان مناسب است بیشتر حاصل می گردد.

✚ اداره آموزش و پرورش بودجه ورزشی مدارس را افزایش دهد و باشگاه هایی برای این امر تدارک ببیند و مدرسه را به امکانات ورزشی متناسب با رشته های مورد علاقه دانش آموزان تجهیز نماید.

✚ در صورت امکان استفاده از سالنهای ورزشی مجهز در دستور کار قرار گیرد.

✚ دسته بندی یا گروه بندی، برای فعالیتهای گروهی و در عین حال تمرین رهبری روش موثری است. معلم باید به تقسیمات گروهی توجه خاصی داشته باشد که مقام رهبری را به نوبت بین دانش آموزان قسمت کند تا هر دانش آموزی برحسب استعداد خود فرصت رهبری را پیدا کند. این تغییرات از نظر زمانی در هر دو هفته یکبار توصیه می شود.

✚ معلم تربیت بدنی باید به سر دسته ها و سرگروهها مسئولیت لازم و عملی برای رهبری بدهد و هر گونه مسئولیت تربیتی را که از عهده انجامش برآیند به آنان واگذار نماید.

✚ بهتر است معلم تربیت بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت گیر نباشد و به دانش آموزان فرصت دهد که تجربه ها و نظرهای خود را در یادگیری اصول و مهارتهای ورزشی در نظر بگیرند.

✚ ادب و نزاکت و بازی صادقانه و حفظ امانت از هدفهای مهم ورزش است که مربیان باید از ابتدای کودکی در نوجوانان ایجاد و تقویت کنند.

✚ هنگام ورزش همه دانش آموزان و مربیان تربیت بدنی حتی المقدور از لباس ورزشی و کفش مخصوص ورزش استفاده نمایند.

✚ معلم تربیت بدنی باید حفظ و حراست وسایل ورزشی را به دانش آموزان یاد دهد.

زمین بازی باید با فواصل معین نقطه گذاری یا شماره گذاری شود تا از نظر ایجاد نظم و سرعت عمل دانش آموزان در قرار گرفتن در جای خود برای تمرینات دسته جمعی آسان باشد.

پیشنهادهات

- ۱- پیشنهاد می شود والدین این دانش آموزان برای افزایش علاقه آنها به امر ورزش، فرزندان خود را در مراسم هایی که در سطح شهر با عنوان پیاده روی با خانواده برگزار می شود، مشارکت دهند.
- ۲- پیشنهاد می شود اردوهای تفریحی و ورزشی کوتاه مدت روزانه یا ساعتی با تلاش معلم در مکان های معینی برگزار شود، که این امر علاوه بر افزایش مهارت، حرکات و فعالیت های ورزشی دانش آموزان، در رشد و تکامل ذهنی، عاطفی، روانی و اجتماعی آنها نیز بسیار مؤثر می باشد
- ۳- پیشنهاد می شود معلم ورزش از موسیقی آرام در ورزش صبحگاهی و بعضی از ورزشها، مانند شیرینکاریها و حرکات زمینی استفاده کند.

منابع و مآخذ

- ۱) اتقیاء، ناهید. (۱۳۷۰): «ضرورت و اهمیت تربیت بدنی در مقطع ابتدایی» خلاصه مقالات سمپوزیوم جایگاه تربیت در آموزش ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش.
- ۲) ایزدی، علی اکبر. (۱۳۶۹): حرکات ورزشی و بدن سازی، چاپ سوم، جهاد دانشگاهی: گیلان.
- ۳) ایزدی، علی اکبر و مینودخت میرحیدری و مهنارحمتی، تربیت بدنی (۱). (۱۳۷۰) انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ۴) اففیت، هالیس. (۱۳۶۶) تربیت بدنی و بازپروری: برای رشد، سازگاری و بهبودی معلولان، مترجم: محمدتقی منشی طوسی. انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۵) انجمن های ورزشی مرکزی سازمان آموزش و پرورش استثنایی. طرح درس تربیت بدنی ویژه دانش آموزان استثنایی، معاونت فرهنگی و اجتماعی، تهران.
- ۶) پیروی، علی اکبر. (۱۳۸۳) تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه ی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه ی منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- ۷) دفتر برنامه ریزی و تالیف کتب درسی، (۱۳۸۴) روش تدریس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، انتشارات ایران، تهران.
- ۸) ذکایی، محمود و محمد نبوی، (۱۳۷۸) کلیات تربیت بدنی در مدارس. انتشارات سمت، تهران.
- ۹) ذکایی، محمود و محمد نبوی، (۱۳۷۷) روش تدریس تربیت بدنی در مدارس، انتشارات سمت. (تهران).
- ۱۰) سراج زاده، غلامرضا و دیگران (۱۳۸۳). کتاب معلم تربیت بدنی دوم دبستان. انتشارات اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی، تهران.
- ۱۱) حقجو، محمد حسین، (۱۳۷۶) ورزش و ورزشکار، قم: مرکز فرهنگی المهدی.

- ۱۲) حمیدی، مهرزاد (۱۳۶۴): بازی‌های پرورشی، نیمسال چهارم مراکز تربیت معلم، دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی درسی وزارت آموزش و پرورش.
- ۱۳) قاسمی پویا، اقبال. (۱۳۸۳) راهنمای عملی پژوهش در عمل، انتشارات پژوهشکده تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش، نوبت چاپ ششم
- ۱۴) کرک، ساموئل و اوریل جانسون (۱۳۷۴) آموزش و پرورش کودکان عقب مانده ذهنی. مترجم: مجید مهدی‌زاده. انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۱۵) مجله رشد آموزش ابتدایی ماههای دی و بهمن ۸۲.
- ۱۶) مرکز مشاوره حوزه علمیه قم، فواید ورزش (از سلسله جزوه های مسائل پزشکی).
- ۱۷) نراقی، سیف، نادری، مریم و عزت‌اله. (۱۳۷۹) روان‌شناسی کودکان عقب‌مانده ذهنی و روش‌های آموزش آنها. انتشارات سمت. تهران.
- ۱۸) هولاند، برنی، (۱۳۸۰) مربی‌گری ورزشکاران کم‌توان ذهنی. ترجمه: روابط بین‌الملل فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین. انتشارات مبتکران، تهران.

جداول داده های حاصل از پرسشنامه

۱- تعداد افراد شرکت کننده برای پاسخ به پرسشنامه

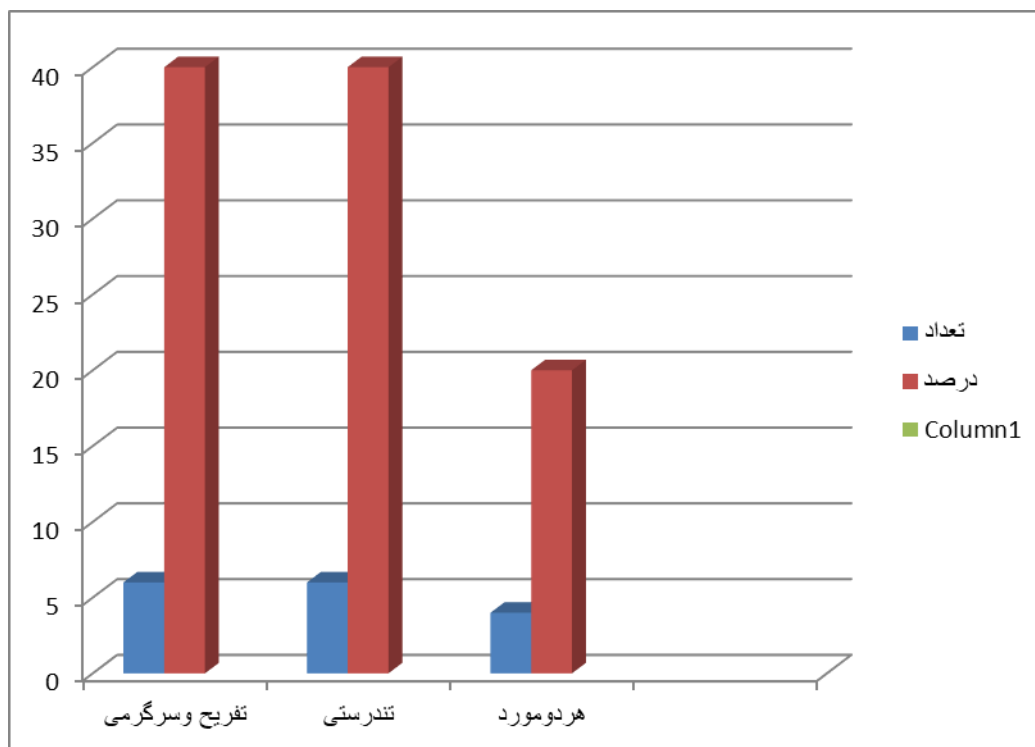
واحد	پایه ی هفتم	پایه ی هشتم	پایه ی نهم
تعداد	۵	۵	۵
درصد	۳۳,۳	۳۳,۳	۳۳,۳



همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود تعداد دانش آموزان انتخاب شده جهت تکمیل پرسشنامه ۱۵ نفر می باشد که به طور مساوی از هر سه پایه و از بین دانش آموزانی که در فعالیتهای ورزشی شرکت نمی کردند بطور تصادفی انتخاب شدند.

۲- توزیع فراوانی علت ورزش

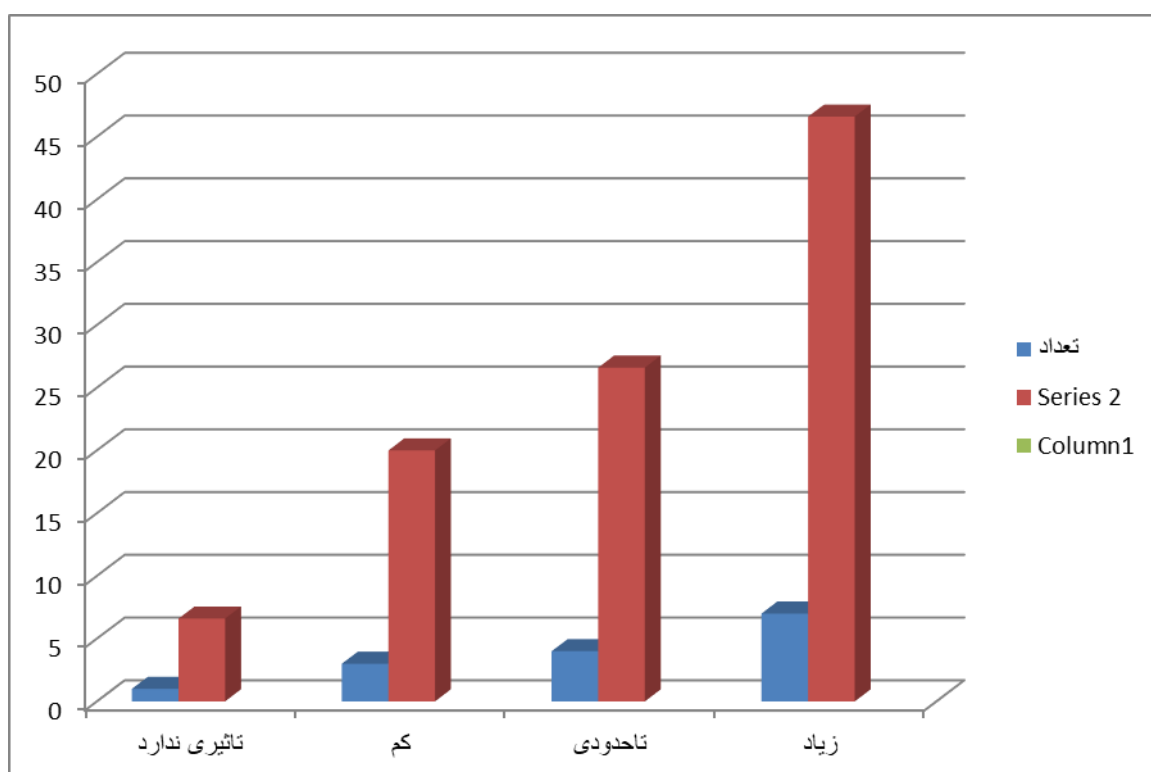
واحد	تفریح و سرگرمی	تندرستی	هر دو مورد
تعداد	۶	۶	۳
درصد	۴۰	۴۰	۲۰



همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید ۴۰ درصد دانش آموزان علت ورزش کردن خود را تفریح و سرگرمی می دانند و ۴۰ درصد تندرستی و ۲۰ درصد آنها علت ورزش کردن خود را هر دو مورد بیان کردند.

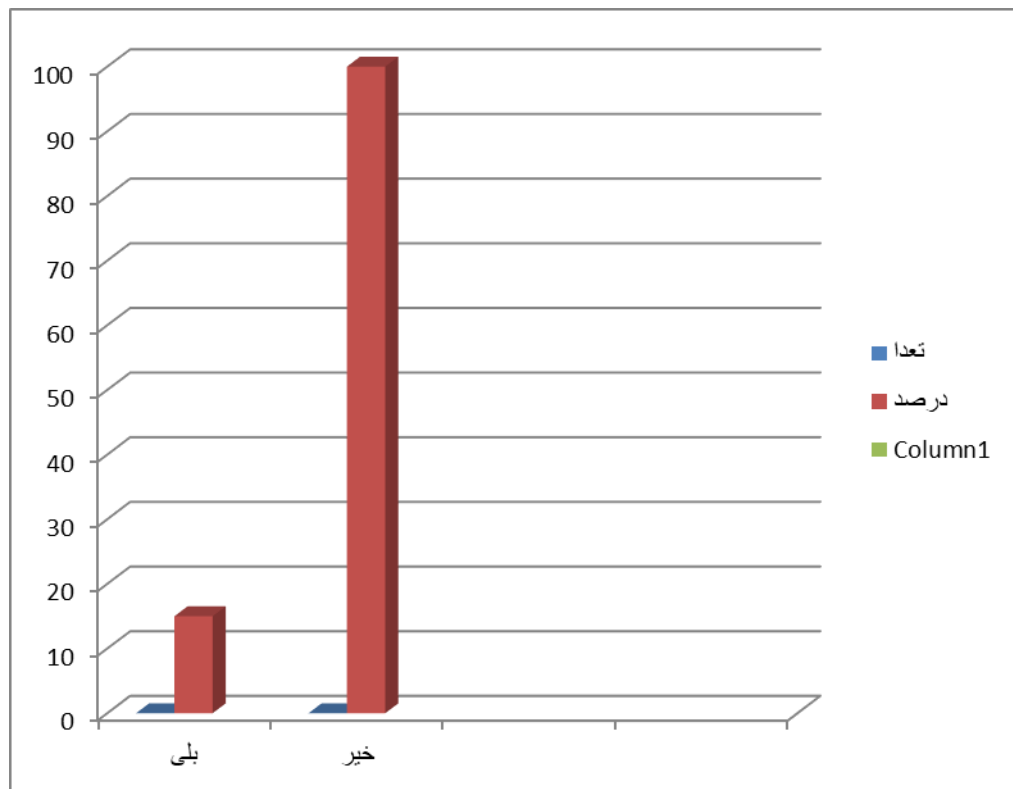
۳- توزیع فراوانی تاثیر ورزش در یادگیری شما

واحد	تاثیری ندارد	کم	تا حدودی	زیاد
تعداد	۱	۳	۴	۷
درصد	۶,۶	۲۰	۲۶/۶	۴۶,۶



۴- توزیع فراوانی ورزش حرفه ای

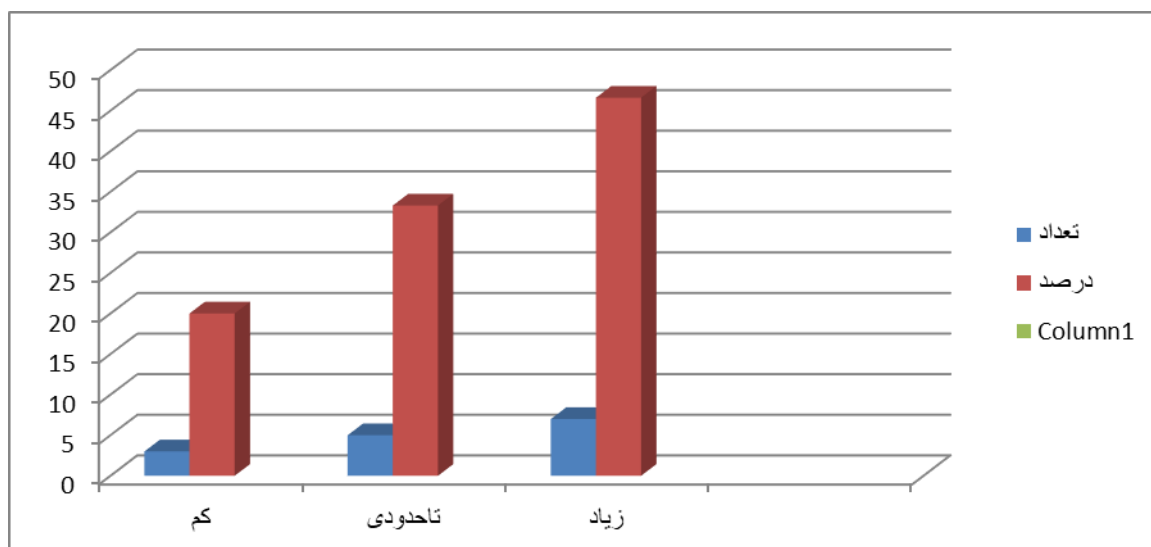
واحد	بلی	خیر
تعداد	۰	۱۵
درصد	۰	۱۰۰



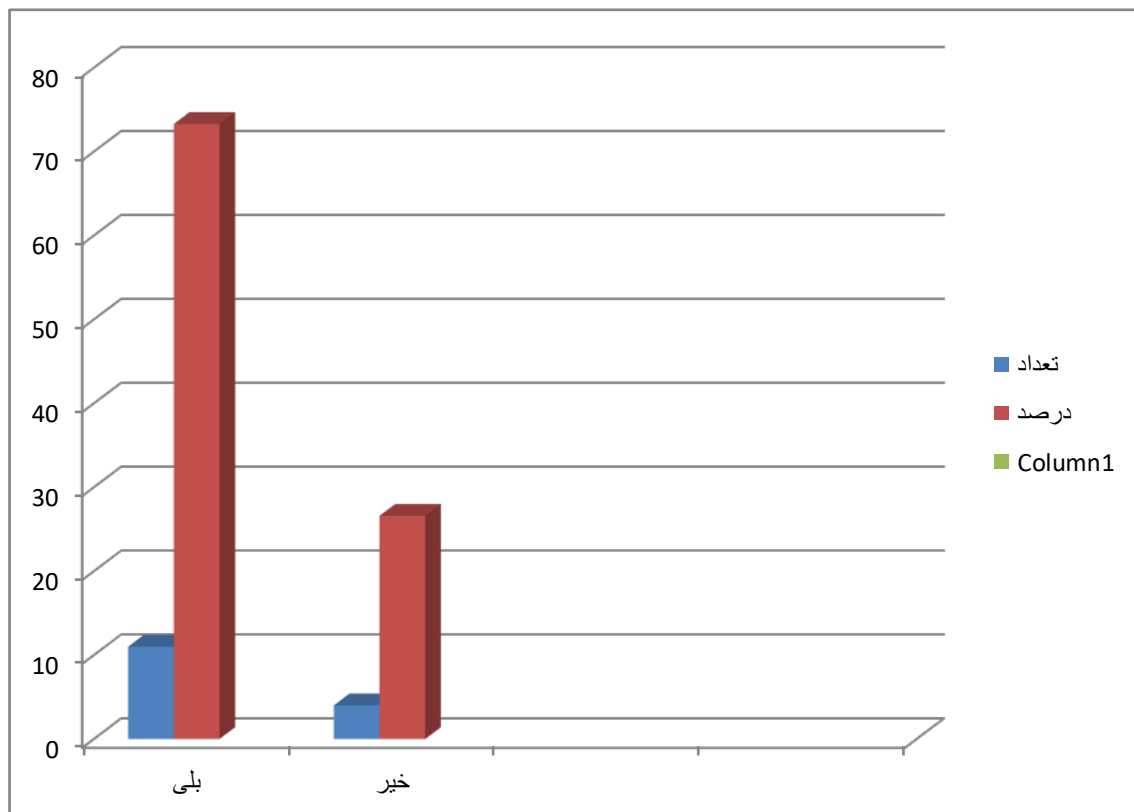
همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید هیچکدام از دانش آموزان در فعالیتهای حرفه ای ورزش شرکت ندارند.

۵- همانطور که در جدول پایین مشاهده می کنید از نظر دانش آموزان ۴۶,۶ درصد معلمان در مدرسه به ورزش اهمیت می دهند ۳۳,۳ درصد تاحدودی اهمیت می دهند و ۲۰ درصد کم اهمیت می دهند.

واحد	کم	تا حدودی	زیاد
تعداد	۳	۵	۷
درصد	۲۰	۳۳,۳	۴۶,۶



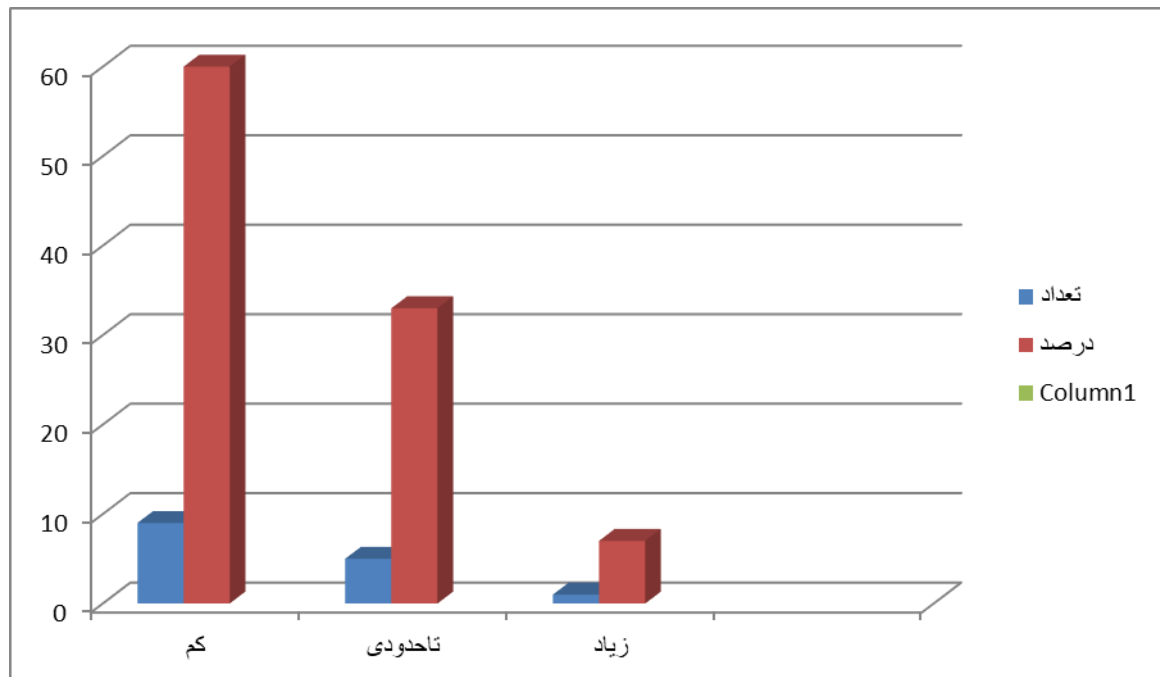
واحد	بلی	خیر
تعداد	۱۱	۴
درصد	۷۳,۳	۲۶,۷



۶- همانطور که ملاحظه می کنید ۷۳,۳ درصد دانش آموزان اعتقاد دارند که مربیان تربیت بدنی در علاقمند کردن آنها به ورزش تاثیر دارند و ۲۶,۷ به این امر اعتقاد ندارند.

۷- توزیع فراوانی اهمیت درخانه به ورزش

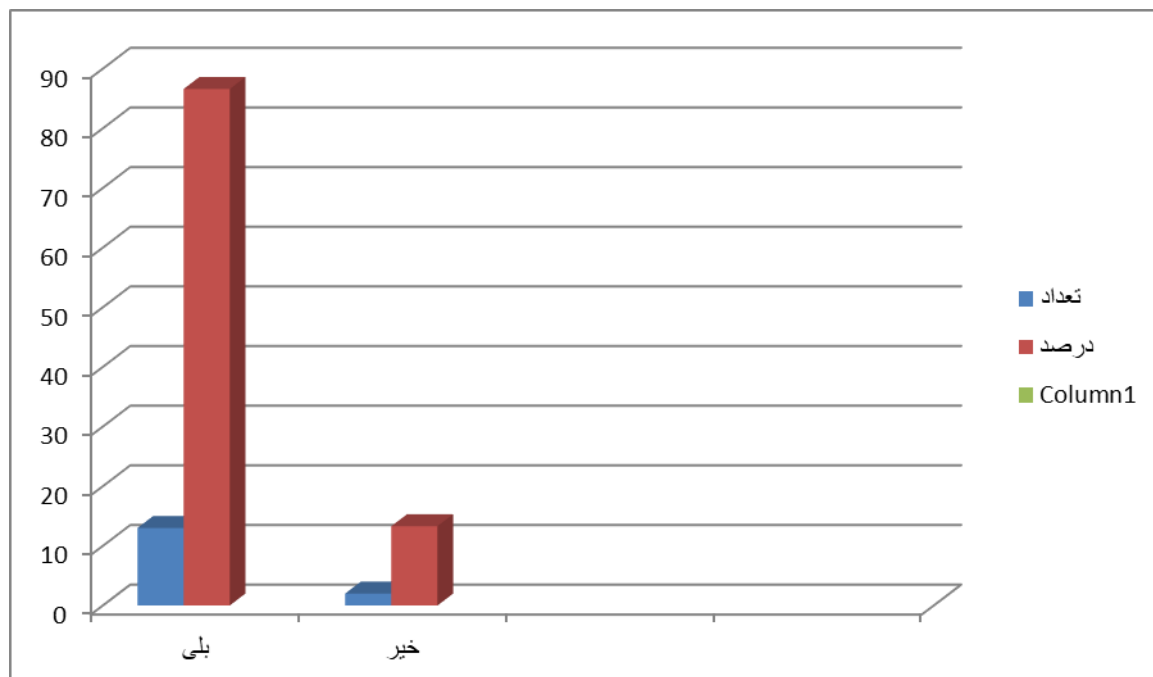
واحد	کم	تا حدودی	زیاد
تعداد	۹	۵	۱
درصد	۶۰	۳۳	۷



همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید در خانه فقط ۷ درصد اولیاء به ورزش دانش آموزان اهمیت می دهند و ۳۳ درصد تاحدودی و ۶۰ درصد کم اهمیت می دهند.

۸- توزیع فراوانی علاقه مند کردن شما به ورزش توسط مربی ورزش مدرسه

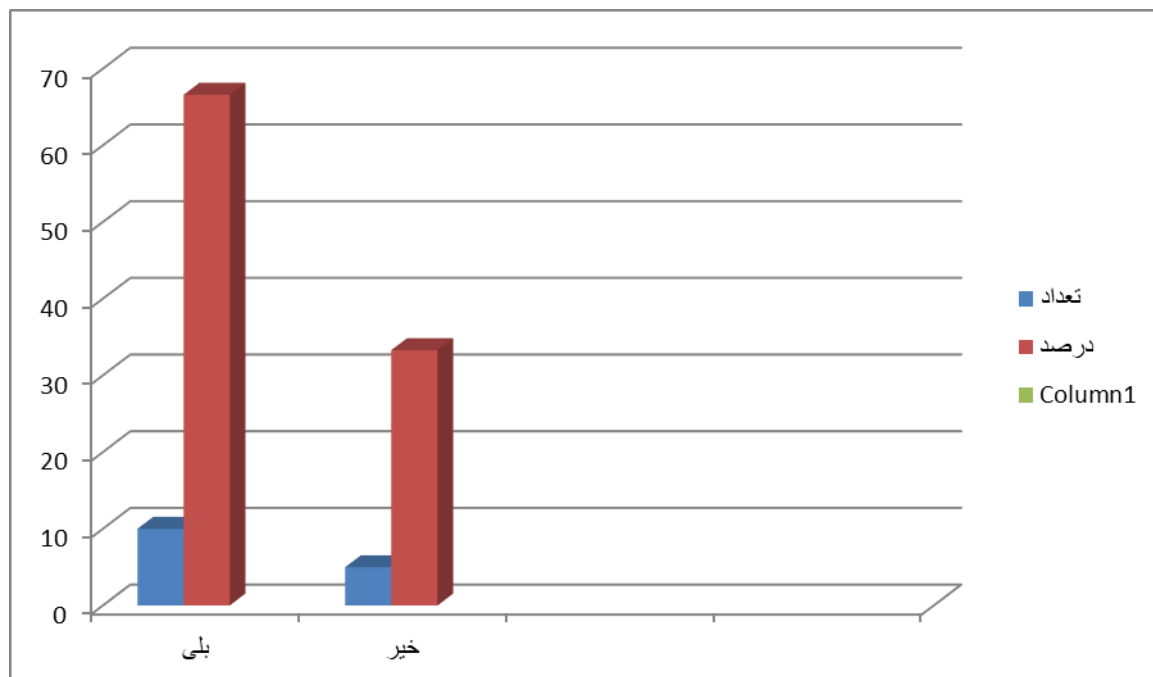
واحد	بلی	خیر
تعداد	۱۱	۴
درصد	۷۳,۳	۲۶,۷



همانطور که ملاحظه می کنید ۷۳,۳ درصد دانش آموزان اعتقاد دارند که مربیان تربیت بدنی در علاقمند کردن آنها به ورزش تاثیر دارند و ۲۶,۷ به این امر اعتقاد ندارند.

۹-توزیع فراوانی توجه مدرسه به ورزش مورد علاقه ی شما

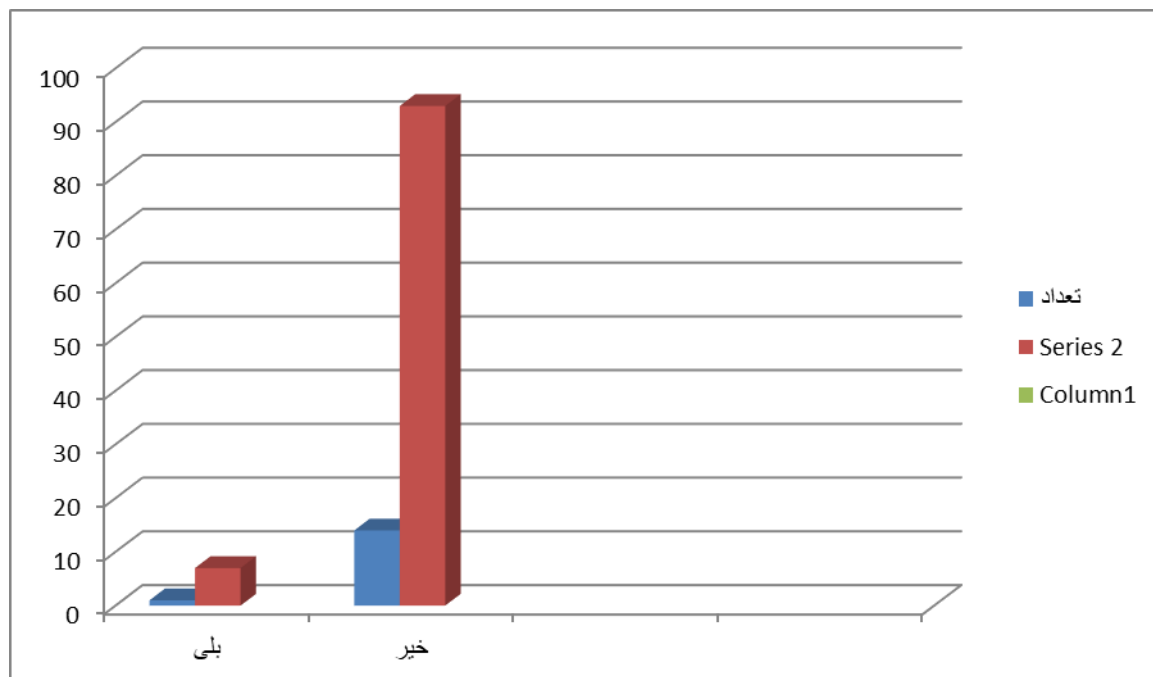
واحد	بله	خیر
تعداد	۹	۶
درصد	۶۰	۴۰



همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید که ۶۰ درصد دانش آموزان، مدرسه به ورزش مورد علاقه آنها اهمیت می دهد و ۴۰ درصد اعتقاد دارند که مدرسه به ورزش مورد علاقه انا اهمیت نمی دهد.

۱۰- توزیع فراوانی رضایت دانش آموزان از امکانات مورد نیاز ورزش در مدرسه

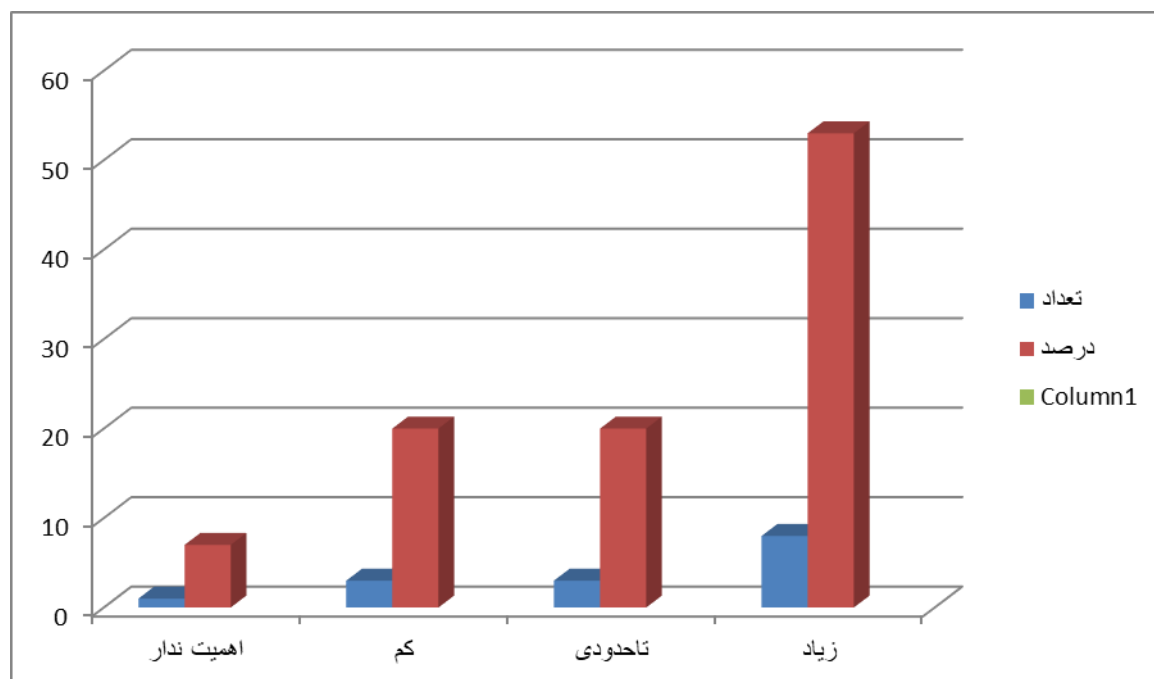
واحد	بله	خیر
تعداد	۱	۱۴
درصد	۷	۹۳,۳



همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید بیشتر دانش آموزان از امکانات ورزشی مدرسه ناراضی هستند و فقط ۷ درصد آنها از آن راضی هستند.

۱۱- توزیع فراوانی اهمیت به برد و باخت در ورزش

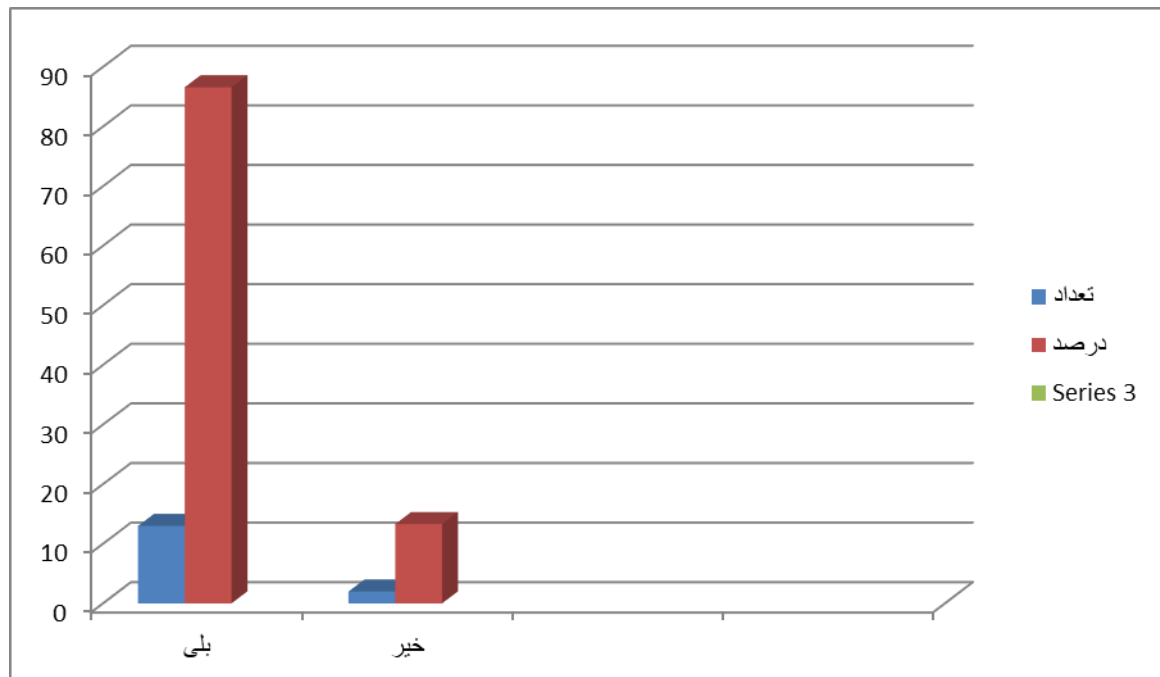
واحد	برایتان اهمیت ندارد	کم	تا حدودی	زیاد
تعداد	۱	۳	۳	۸
درصد	۷	۲۰	۲۰	۵۳



همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید بیشتر دانش آموزان به برد و باخت اهمیت می دهند و تعداد کمتری به برد و باخت اهمیت نمی دهند.

۱۲- توزیع فراوانی عدم علاقه به ورزش به دلیل عدم امکانات ورزشی کافی در مدرسه

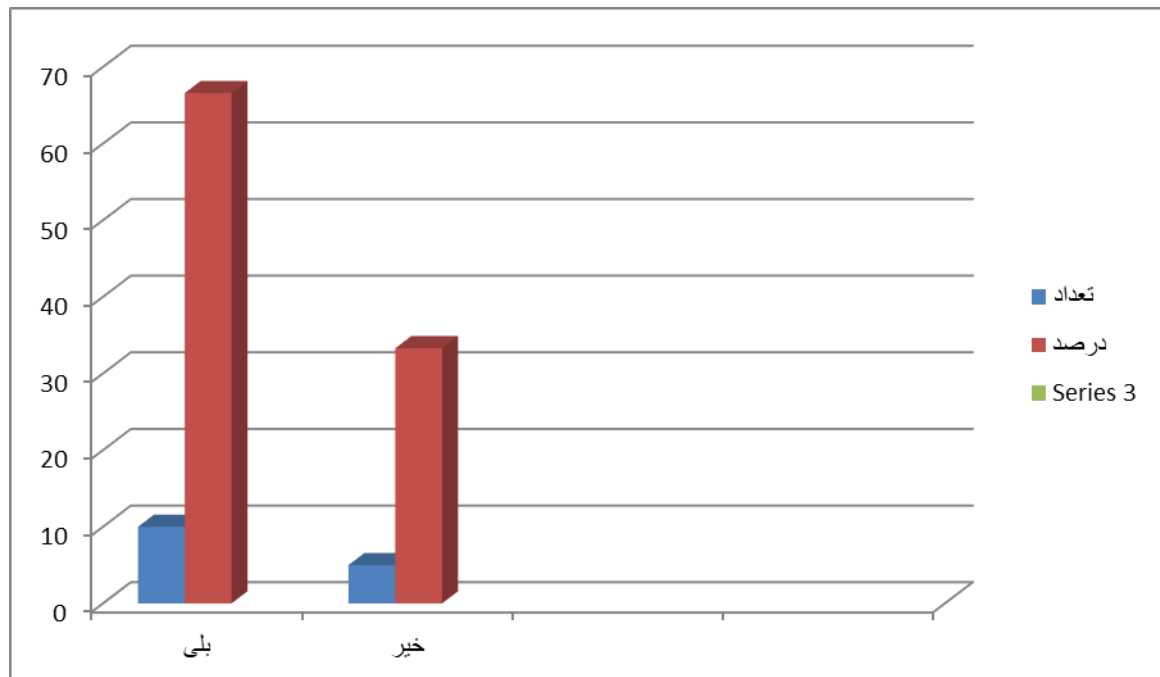
واحد	بلی	خیر
تعداد	۱۳	۲
درصد	۸۶,۶	۱۳,۳



همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید حدود ۸۷ درصد دانش آموزان دلیل عدم علاقه به ورزش را به دلیل نبود امکانات ورزشی کافی در مدرسه اعلام کرده اند.

۱۳- توزیع فراوانی علاقه به ورزش

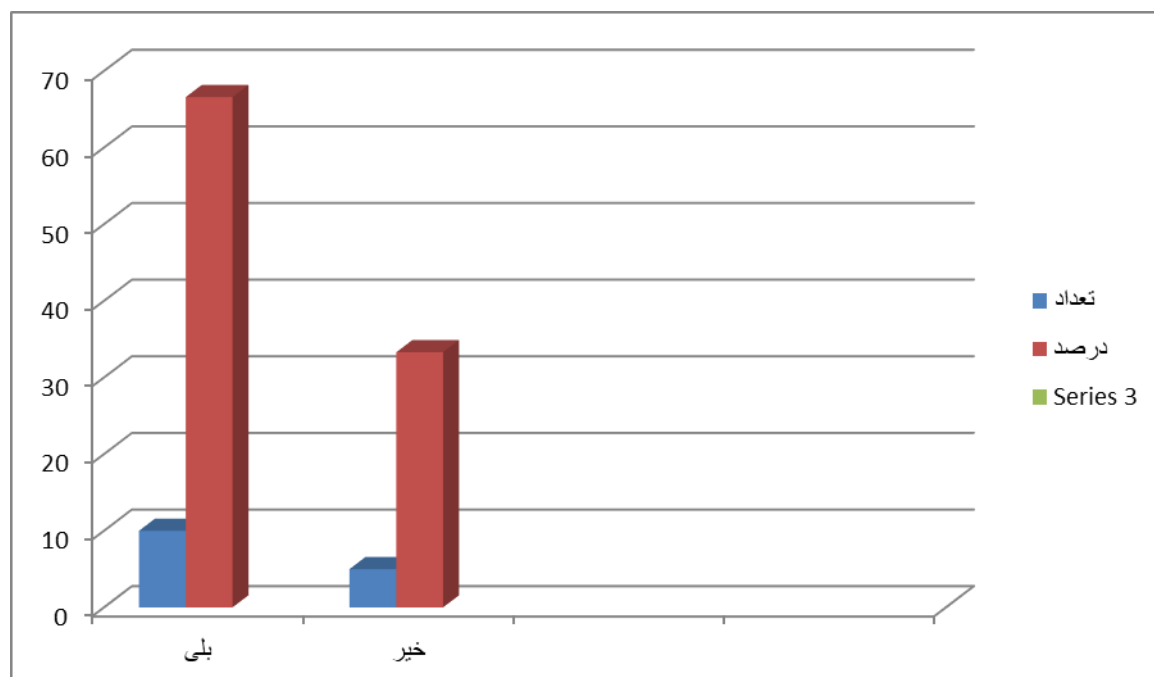
واحد	بلی	خیر
تعداد	۱۰	۵
درصد	۶۶,۶	۳۳/۳۳



همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید ۶۶/۶۶ درصد دانش آموزان گفته اند که به ورزش علاقه دارند و فقط ۳۳/۳۳ درصد گفته اند که علاقه ای به ورزش ندارند.

۱۴- توزیع فراوانی علت ورزش نکردن ترس از شکست و تمسخر دیگرهمکلاسی ها

واحد	بلی	خیر
تعداد	۱۰	۵
درصد	۶۶/۶۶	۳۳/۳۳



همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید ۶۶/۶۶ درصد دانش آموزان علت ورزش نکردن ترس از شکست و تمسخر دیگر همکلاسی ها می دانند.