

ترغیب دانش‌آموزان به ورزش صبحگاهی

مینا خدایاری
دبیر تربیت‌بدنی شهرستان ساوه

در این راستا ورزش صبحگاهی می‌تواند به‌عنوان یکی از فعالیت‌های سازمان‌یافته بدون نیاز به امکانات پیشرفته، فضای ورزشی مجهز، اختصاص زمان طولانی یا هزینه هنگفت در راستای اهداف تربیت‌بدنی نقش مهمی ایفا کند؛ به‌خصوص اینکه از نظر مدت زمان اجرا وقت چندانی نمی‌گیرد و می‌تواند در برنامه روزانه مدارس به‌عنوان فعالیتی مستمر گنجانده شود. علاوه بر آن فعالیتی همه‌گیر است و با تعداد کم یا زیاد می‌توان به انجام آن پرداخت. همچنین فعالیت جسمانی منظم سبب توسعه فرایندهای ذهنی در بین نوجوانان می‌شود و قابلیت‌های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می‌بخشد و آن‌ها را در رسیدن به موفقیت یاری خواهد کرد (ترمبلی و همکاران، ۲۰۰۰).

یکی از راه‌های ایجاد تحرک و نشاط در افراد جامعه، انجام ورزش صبحگاهی است. از جمله فواید ورزش صبحگاهی می‌توان به این نکته اشاره کرد که در صبح ضربان قلب و سوخت و ساز افزایش می‌یابد، در نتیجه انرژی بیشتری برای انجام کارها در ادامه روز آزاد می‌شود، انرژی آزادشده و فعالیت مغزی ساعت‌ها در طول روز احساس می‌شود، درجه حرارت بدن به‌ویژه در فصول گرم سال کاهش می‌یابد، هوا در صبح پاک‌تر است و در نتیجه، روحیه انسان تا آخر شب شاداب‌تر خواهد بود (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹).

از آنجا که دانش‌آموزان و نوجوانان قشر عظیمی از این جامعه را تشکیل داده‌اند و پویایی و نشاط و سلامتی آن‌ها تضمین‌کننده سلامت روحی-روانی جامعه آینده است، لذا



**ورزش صبحگاهی
به عنوان یک فعالیت
منظم و بسیار
کم هزینه می تواند
تمام دانش آموزان
را تحت پوشش
قرار دهد و موجبات
افزایش شادابی،
اعتماد به نفس، کاهش
اضطراب و افسردگی
آنان را فراهم سازد**

برای معلمان در جریان فرایند تدریس و هم برای دانش آموزان و والدین آن‌ها مفید خواهد بود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف افزایش انگیزه دانش آموزان در انجام ورزشی صبحگاهی شکل گرفت و به بررسی راه‌های تحقق این امر پرداخت.

با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه انگیزه مشارکت ورزشی، این راه‌حل‌ها اجرا شد:

۱) تنوع داشتن آهنگ ورزش صبحگاهی؛ ابتدا از میان آهنگ‌های شاد چند آهنگ با کلام با عنوان آهنگ ورزش صبحگاهی انتخاب شد و به صورت متناوب در مراسم صبحگاه پخش شد.

۲) پخش آهنگ حماسی ایران؛ به منظور آشنایی دانش آموزان با ارزش‌ها و آرمان‌های

ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و بسیار کم هزینه می تواند تمام دانش آموزان را تحت پوشش قرار دهد و موجبات افزایش شادابی، اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم سازد. همچنین از لحاظ جسمانی به تقویت آمادگی بدنی آنان کمک می کند و می تواند در روحیه و افزایش انگیزه تحصیلی آنان و به تبع آن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر و مفید باشد (پیروی، ۱۳۸۳). لذا با توجه به اینکه ورزش صبحگاهی نقش مهمی در نشاط، شادابی و تأمین سلامت جسم و روح دانش آموزان دارد و بر سرعت یادگیری آنان مؤثر است، من به دنبال راه‌حل‌هایی هستم تا از طریق آن انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان را در مشارکت ورزش صبحگاهی افزایش دهم، چراکه ابعاد این مسئله هم



هیجانان دانش‌آموزان: به دلیل اینکه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در اوج هیجانان هستند و انرژی قابل ملاحظه‌ای دارند، به منظور تخلیه هیجانان، رفع خواب‌آلودگی و افزایش شادابی و نشاط، از آن‌ها خواسته شد تا با صدای بلند آهنگ را همخوانی کنند. (۷) استفاده از روبان‌های سبز، سفید و قرمز (شبه پرچم ایران) در مراسم صبحگاهی و بستن آن‌ها به میچ دست دانش‌آموزان: به منظور حفظ ارزش‌های جامعه، احترام به پرچم جمهوری اسلامی ایران و همچنین افزایش انگیزه فراگیران در اجرای حرکات از روبان به سه رنگ پرچم کشورمان استفاده شد. بچه‌ها باید روبان را به میچ دست چپشان می‌بستند و حرکات را هماهنگ با مربی انجام می‌دادند که پایه‌های اول و دوم روبان قرمز، سوم و چهارم روبان سفید و پنجم و ششم روبان سبز داشتند.

(۸) استفاده از توپ‌های سبز، سفید و قرمز در مراسم صبحگاهی: برای ایجاد تنوع در اجرای ورزش صبحگاهی و افزایش انگیزه دانش‌آموزان در اجرای حرکات، از توپ‌هایی به رنگ پرچم کشورمان استفاده شد. (۹) چیدمان دانش‌آموزان به شیوه‌های متفاوت در برنامه صبحگاه: با هدف متنوع

کشور عزیزمان ایران و همچنین احترام گذاشتن به آن‌ها تصمیم گرفته شد آهنگ‌های حماسی پخش شود که این آهنگ‌ها، «قهرمان ایرانی» و «عشق اهورایی من، ایران» بود.

(۳) انجام حرکات هماهنگ با آهنگ: به دلیل اینکه آهنگ‌های با کلام انتخاب شده بود، سعی بر این شد که استفاده از حرکات ایروبیک و ... هماهنگ با آهنگ باعث افزایش تمرکز و توجه و ایجاد علاقه در دانش‌آموزان شود.

(۴) همراهی کردن مربی تربیت‌بدنی در ورزش صبحگاهی: معلم ورزش در برنامه صبحگاه همراه با دانش‌آموزان به انجام حرکات ورزشی پرداخت که شور و شوق زیادی را در آن‌ها ایجاد کرد و باعث شد بچه‌ها به انجام ورزش صبحگاهی تشویق شوند.

(۵) استفاده از دانش‌آموزان بیشتر در انجام ورزش صبحگاهی برای ایجاد دید کافی در تمام فراگیران: برای انجام ورزش صبحگاهی، چهار دانش‌آموز روی سکو، دو نفر در سمت راست و دو نفر در سمت چپ مربی قرار گرفتند تا دانش‌آموزان دید بهتری داشته باشند.

(۶) خواندن دانش‌آموزان هماهنگ با آهنگ و ایجاد شور و نشاط در آن‌ها و تخلیه

ورزش صبحگاهی به عنوان یک فعالیت منظم و بسیار کم‌هزینه می‌تواند تمام دانش‌آموزان را تحت پوشش قرار دهد و موجبات افزایش شادابی، اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم سازد

هماهنگ بودن حرکات ورزشی با آهنگ باعث تقویت هماهنگی قوای شنیداری - حرکتی فراگیران می‌شود

منابع

۱. اوستند، آبوچر، چ. و آزاد، ا. (۱۳۷۵). «مبانی تربیت بدنی و ورزش. انتشارات کمیته ملی المپیک، سال ۱۳۷۵».
۲. اربابی، احمد (۱۳۸۵). «تأثیر ۸ هفته ورزش صبحگاهی بر دستگاه ایمنی افراد یا میانسال». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشگاه شهید بهشتی، صص ۴-۵.
۳. اسدی، پروانه (۱۳۹۰). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر مهارت‌های روانی دانش‌آموزان دختر غیرورزشکار مقطع متوسطه مدارس دولتی استان ایلام». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد تهران مرکز، صص ۷-۲.
۴. پیروی، علی‌اکبر (۱۳۸۳). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، صص ۲-۲۶.
۵. جدیدیان، سمیه (۱۳۹۰). «تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار». پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال اول، ش ۱، صص ۱۵-۲۶.
۶. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۸۹). «تأثیر اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی. انتشارات دانشگاه تهران».
۷. شعبانی، عباس و رضایی، مرتضی (۱۳۹۷). «بررسی تأثیر رسانه‌ها بر ورزش همگانی و تفریحی». مجله مدیریت ارتباطات در رسانه‌های ورزشی، سال سوم، شماره ۹.
۸. کاشف، م. (۱۳۷۹). «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه‌هایی برای توسعه آن». طرح ملی زیر نظر دانشگاه ارومیه.
۹. کعبادی، لیلیا (۱۳۹۶). «شناسایی مشکلات اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.
۱۰. منوچهری، سیف‌الدین (۱۳۹۱). «بسیاست پس از باران». <http://minoo1391.blogfa.com/post>
۱۱. نجارزاده، یوسف (۱۳۷۷). «بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پسر ۱۲ ساله مدرسه راهنمایی شهید سعیدی». منطقه ۷ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، صص ۲-۱۲.
۱۲. یکدله‌پور، حسین (۱۳۹۵). «نقش ورزش صبحگاهی در کاهش استرس و ایجاد روابط دوستانه میان دانش‌آموزان با عامل میانجی سبک رهبری معلمان تربیت بدنی». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد قشم.
13. Tremblay, Inman, Willems, (2000). "The effect of physical activity on self-confidence and healthy behavior". *Educational students Journal*.
14. Xu, tingting, byker, erik jon, gomzale, monica rae (2017). "The impact of the morning blast physical activity intervention on elementary school students." *movement, health & exercise*, 6(1), 1-12.
15. Tayler, Greene (2017). "Exercise before school benefits students throughout the day." site in inside. uncc. edu."

این طرح به‌دست آوردم برخی اولیا اظهار داشتند هم‌زمان با پخش آهنگ «قهرمان ایرانی» یا «عشق اهورایی من، ایران» از تلویزیون، دخترشان به صورت خودجوش این حرکات را انجام می‌دهد. احساس رضایت معلمان از کمتر شدن میزان خواب‌آلودگی دانش‌آموزان در سر کلاس، اجرای ورزش صبحگاهی توسط تمامی دانش‌آموزان، اجرای خودجوش آن‌ها در سر ساعت ورزش، هماهنگی حرکات دست با شعر هنگام ورود معلم به کلاس و شواهد بسیار دیگر نشان می‌دهد که برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان باید از آهنگ‌های شاد با کلام حماسی استفاده کرد که علاوه بر افزایش لذت دانش‌آموزان از اجرای ورزش صبحگاهی، آنان به‌طور غیرمستقیم با آرمان‌های کشورمان نیز آشنا می‌شوند و هر روز صبح قبل از کلاس آن‌ها را یادآوری می‌کنند. همچنین استفاده از لوازم مختلف از جمله روبان، توپ و ... باعث ایجاد تنوع و در نتیجه افزایش انگیزه دانش‌آموزان در اجرای ورزش صبحگاهی می‌شود. هماهنگ بودن حرکات ورزشی با آهنگ باعث تقویت هماهنگی قوای شنیداری - حرکتی فراگیران می‌شود.

به‌طور کلی راه‌حل‌های زیادی برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان برای اجرای ورزش صبحگاهی وجود دارد که در این تحقیق به تعدادی از آن‌ها اشاره شد و بهتر است مدیران و معلمان ورزش مدارس از راه‌حل‌های موجود برای افزایش انگیزه بچه‌ها بهره ببرند تا ورزش صبحگاهی از حالت تکراری و یکنواخت قدیمی به حالت مدرن و جدید تغییر یابد و باعث افزایش شادابی و نشاط دانش‌آموزان و کاهش خواب‌آلودگی آن‌ها در کلاس درس شود.

کردن برنامه اجرای ورزش صبحگاهی، چیدمان‌های متفاوتی برای دانش‌آموزان از جمله ستونی، به صورت الله و ... در نظر گرفته شد تا علاقه آن‌ها به این برنامه بیشتر شود.

موضوعی که برای خودم نیز بسیار جالب توجه بود، هماهنگی دانش‌آموزان بود. یعنی وقتی دانش‌آموزان یک کلاس را در ساعت ورزش به حیاط بردم و از گروهی از بچه‌ها خواستم دانش‌آموزان را گرم کنند، دیدم متن آهنگ ورزش صبحگاهی را با هم می‌خوانند و حرکات را هماهنگ با آن انجام می‌دهند. این حرکت آن‌ها خودجوش بود و حاکی از علاقه‌شان به برنامه اجراشده در مراسم صبحگاه بود.

مورد دیگر، هنگام ورودم به کلاس سوم رخ داد. در دبستانی که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ مشغول خدمت در آن بودم، هنگام ورود معلم به کلاس، بچه‌ها به احترام معلم برمی‌خیزند و شعری را می‌خوانند. آن‌ها با توجه به اینکه من حرکات ورزش صبحگاهی را هماهنگ با آهنگ طراحی کرده بودم، خودشان حرکت دست را هماهنگ با شعری که برای ورود معلم می‌خواندند، طراحی کرده بودند و اجرا کردند که با دیدن این صحنه بسیار تعجب کردم و از اینکه توانسته بودم انگیزه و خلاقیت دانش‌آموزان را افزایش دهم خرسند بودم.

ثمره اصلی پرداختن به ورزش صبحگاهی، دستیابی به سلامت جسمانی، روانی و ایجاد نشاط و شادابی در دانش‌آموزان به‌عنوان قشر بزرگی از جامعه است. بعد از اجرای ورزش صبحگاهی شواهد زیادی از موفقیت