

MDOI-01-2026.0097
MNR--1-9EF68E

نقش ورزش در افزایش تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان

زیبادرخشیده

کارشناسی ارشد فیزئولوژی ورزشی

چکیده

ورزش و فعالیت بدنی از عوامل مؤثر در رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان به شمار می‌روند و علاوه بر ارتقای سلامت جسمانی و روانی، نقش مهمی در بهبود عملکرد شناختی و پیشرفت تحصیلی آنان ایفا می‌کنند. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش و تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر افزایش تمرکز، تقویت فرایند یادگیری و ارتقای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان است. این پژوهش با رویکرد توصیفی ـ تحلیلی و با استفاده از روش مطالعه اسنادی و مروری بر مبانی نظری و پژوهش‌های مرتبط انجام شده است. یافته‌های مطالعات پیشین نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند از طریق بهبود جریان خون مغزی، تقویت عملکردهای اجرایی، افزایش توجه و کاهش تنش‌های روانی، زمینه مناسبی برای یادگیری مؤثرتر فراهم آورد. همچنین مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی، با تقویت مهارت‌هایی همچون مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی، همکاری، نظم‌پذیری و اعتمادبه‌نفس، می‌تواند به بهبود رفتارهای یادگیری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان کمک کند. از سوی دیگر، برخورداری از برنامه متعادل ورزشی در محیط مدرسه، در کنار آموزش‌های علمی، می‌تواند زمینه ارتقای انگیزه تحصیلی و بهبود عملکرد آموزشی را فراهم سازد. بر این اساس، توجه به ورزش به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه درسی و تربیتی مدارس، ضرورتی اساسی در مسیر تحقق آموزش و پرورش اثربخش و تربیت دانش‌آموزان سالم، توانمند و موفق محسوب می‌شود.

واژگان کلیدی :ورزش، فعالیت بدنی، تمرکز، یادگیری، عملکرد شناختی، موفقیت تحصیلی، دانش‌آموزان، سلامت روان.



مقدمه

ورزش و فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم در رشد و سلامت همه‌جانبه دانش‌آموزان به شمار می‌رود. دوران تحصیل از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان است؛ زیرا در این دوره، توانایی‌های جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود. دانش‌آموزان برای یادگیری بهتر، درک مفاهیم درسی و موفقیت در فعالیت‌های آموزشی، علاوه بر برخورداری از محیط مناسب و روش‌های تدریس مؤثر، به سلامت جسم و روان نیز نیاز دارند. فعالیت‌های ورزشی منظم می‌توانند با ایجاد نشاط، کاهش خستگی و افزایش آمادگی جسمانی، شرایط مناسبی برای حضور فعال‌تر دانش‌آموزان در محیط آموزشی فراهم کنند. از این رو، توجه به ورزش در کنار برنامه‌های درسی، می‌تواند بخشی از فرایند ارتقای کیفیت آموزش و یادگیری باشد. یکی از مهم‌ترین موضوعات در فرایند یادگیری، تمرکز و توجه است. تمرکز به دانش‌آموز کمک می‌کند اطلاعات ارائه‌شده از سوی معلم را بهتر دریافت کند، مطالب مهم را از اطلاعات غیرضروری تشخیص دهد و زمان بیشتری به انجام تکالیف و فعالیت‌های آموزشی اختصاص دهد. کم‌تحرکی، خستگی ذهنی و یکنواختی فعالیت‌های روزانه ممکن است باعث کاهش توجه و انگیزه دانش‌آموزان شود. در مقابل، قرار دادن فعالیت‌های حرکتی و وقفه‌های کوتاه ورزشی در برنامه روزانه مدرسه می‌تواند فرصت مناسبی برای تجدید انرژی و بازگشت آمادگی ذهنی فراهم کند. بنابراین، ورزش تنها فعالیتی برای تقویت عضلات و افزایش توان جسمانی نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان عاملی پشتیبان در بهبود شرایط یادگیری مورد توجه قرار گیرد (جوادموتاب و رضایی، ۱۴۰۲).

فعالیت بدنی از طریق تأثیر بر عملکردهای شناختی، می‌تواند با یادگیری دانش‌آموزان ارتباط داشته باشد. یادگیری فرایندی است که به توجه، حافظه، پردازش اطلاعات و توانایی حل مسئله نیاز دارد. هنگامی که دانش‌آموز در فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن و توانایی خود شرکت می‌کند، علاوه بر تجربه تحرک و نشاط، فرصت تمرین مهارت‌هایی مانند هماهنگی، تصمیم‌گیری، رعایت نظم و دنبال کردن دستورالعمل‌ها را نیز به دست می‌آورد. این مهارت‌ها در موقعیت‌های آموزشی نیز کاربرد دارند و می‌توانند به مشارکت مؤثرتر دانش‌آموز در کلاس درس کمک کنند. پژوهش انجام‌شده درباره تمرین‌های ادراکی ـ حرکتی نشان داده است که این تمرین‌ها در گروهی از دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی بر عملکرد تحصیلی تأثیر معناداری داشته‌اند؛ هرچند این اثر در دانش‌آموزان پایه ششم معنادار گزارش نشده است. این تفاوت نشان می‌دهد که

اثر فعالیت‌های حرکتی ممکن است با توجه به سن و مرحله رشد دانش‌آموزان متفاوت باشد (صفوی همامی، نزاکت‌الحسینی و یوسفی، ۱۳۹۶). از دیگر جنبه‌های مهم ارتباط ورزش و موفقیت تحصیلی، نقش فعالیت بدنی در تقویت حافظه و عملکردهای ذهنی است. حافظه فعال به فرد کمک می‌کند اطلاعات را برای مدت کوتاهی در ذهن نگه دارد و همزمان از آن‌ها برای انجام یک فعالیت استفاده کند. دانش‌آموزان هنگام حل مسائل ریاضی، درک متن، یادداشت‌برداری و دنبال کردن توضیحات معلم به این توانایی نیاز دارند. در پژوهشی درباره تأثیر فعالیت ورزشی بر حافظه فعال دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول، نتایج نشان داد که برنامه تمرینی به بهبود معنادار حافظه فعال در گروه‌های مداخله منجر شده است؛ با این حال، تفاوت معناداری در عملکرد تحصیلی گروه‌ها مشاهده نشد. این یافته اهمیت توجه به آثار مختلف ورزش را نشان می‌دهد و یادآور می‌شود که بهبود یک توانایی شناختی لزوماً به معنای افزایش مستقیم نمرات درسی نیست (مصطفائی و روستایی، ۱۴۰۰؛ کوهستانی سینی و همکاران، ۱۴۰۴). ورزش همچنین می‌تواند از طریق ایجاد نشاط و کاهش فشارهای روانی، به بهبود شرایط تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. فشار تکالیف، امتحانات و انتظارات آموزشی ممکن است در برخی دانش‌آموزان احساس خستگی، نگرانی و کاهش انگیزه ایجاد کند. فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط سنی و جسمانی، فرصتی برای فاصله گرفتن موقت از فشارهای روزمره و تجربه فعالیتی لذت‌بخش فراهم می‌کنند. حضور در بازی‌ها و ورزش‌های گروهی نیز می‌تواند مهارت‌هایی مانند همکاری، مسئولیت‌پذیری، رعایت قوانین و احترام به دیگران را تقویت کند. این ویژگی‌ها در تعاملات اجتماعی مدرسه و مشارکت در فعالیت‌های گروهی اهمیت دارند. از سوی دیگر، بررسی فشارهای آموزشی و امتحانات نشان می‌دهد که افزایش فشار تحصیلی می‌تواند مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی را کاهش دهد؛ بنابراین، حفظ فرصت ورزش در برنامه مدارس اهمیت دارد (صبوری مقدم، ۱۴۰۴).

یکی از شواهد پژوهشی در زمینه ارتباط فعالیت بدنی و پیشرفت تحصیلی، مطالعه‌ای است که اثر وقفه‌های حرکتی یا استراحت‌های مغزی را بر دانش‌آموزان ابتدایی بررسی کرده است. در این پژوهش، ۱۲۷ دانش‌آموز دختر پایه‌های چهارم تا ششم ابتدایی شرکت داشتند و گروه مداخله به مدت چهار ماه فعالیت‌های بدنی کوتاهی را در برنامه خود انجام دادند. نتایج نشان داد که میان گروه مداخله و گروه کنترل از نظر پیشرفت تحصیلی، خودکارآمدی و علاقه به فعالیت بدنی تفاوت معناداری وجود داشته است. این نتیجه می‌تواند بیانگر

آن باشد که گنجاندن فرصت‌های حرکتی کوتاه در برنامه آموزشی، علاوه بر ایجاد تنوع در فعالیت‌های مدرسه، ممکن است در تقویت احساس توانمندی و بهبود برخی شاخص‌های آموزشی نیز مؤثر باشد (جوادموتاب و رضایی، ۱۴۰۲). همچنین نوع فعالیت ورزشی و چگونگی اجرای آن می‌تواند در نتایج به‌دست‌آمده نقش داشته باشد. ورزش‌های هوازی، بازی‌های حرکتی، تمرین‌های ریتمیک و فعالیت‌های گروهی، هرکدام فرصت‌هایی برای تحرک، هماهنگی و تعامل فراهم می‌کنند. در پژوهشی که درباره ورزش هوازی مبتنی بر حرکات ریتمیک همراه با موسیقی بر دانش‌آموزان پسر پایه دوم ابتدایی انجام شده است، نتایج نشان داد که اجرای منظم این تمرین‌ها موجب بهبود معنادار پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. چنین یافته‌ای نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی جذاب و متناسب با ویژگی‌های دانش‌آموزان می‌توانند علاوه بر ایجاد علاقه به ورزش، در کنار برنامه آموزشی مدرسه نیز مورد استفاده قرار گیرند. البته برای انتخاب نوع و مدت فعالیت ورزشی باید به سن، شرایط جسمانی، امکانات مدرسه و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود. (سیاری و علی‌خانی، ۱۴۰۵). با توجه به مطالب بیان‌شده، ورزش را می‌توان یکی از عوامل پشتیبان رشد جسمانی، ذهنی و اجتماعی دانش‌آموزان دانست. فعالیت بدنی منظم و اصولی ممکن است از راه‌هایی مانند افزایش نشاط، تقویت برخی توانایی‌های شناختی، ایجاد فرصت تعامل اجتماعی و کمک به کاهش خستگی ذهنی، شرایط مناسب‌تری برای یادگیری فراهم کند. با این حال، موفقیت تحصیلی پدیده‌ای چندبعدی است و عواملی مانند کیفیت آموزش، حمایت خانواده، وضعیت روانی، امکانات آموزشی، انگیزه فردی و شرایط اقتصادی و اجتماعی نیز در آن نقش دارند. بنابراین، ورزش به‌تنهایی تضمین‌کننده موفقیت تحصیلی نیست، بلکه می‌تواند در کنار سایر عوامل آموزشی و تربیتی به رشد و پیشرفت دانش‌آموزان کمک کند. بر همین اساس، پژوهش حاضر با عنوان «نقش ورزش در افزایش تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان» به بررسی اهمیت فعالیت‌های ورزشی در محیط آموزشی می‌پردازد. هدف اصلی این موضوع، تبیین ارتباط میان ورزش، تمرکز، یادگیری و عملکرد تحصیلی و نشان دادن ضرورت توجه به فعالیت بدنی در برنامه‌های مدارس است. شناخت این ارتباط می‌تواند برای معلمان، مدیران مدارس، خانواده‌ها و برنامه‌ریزان آموزشی مفید باشد تا با فراهم کردن فرصت‌های مناسب برای ورزش و تحرک، زمینه رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان را تقویت کنند.

مبانی نظری

مفهوم تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی

ورزش به مجموعه‌ای از فعالیت‌های جسمانی و حرکتی گفته می‌شود که با هدف حفظ و ارتقای سلامت، تقویت توانایی‌های بدنی، ایجاد نشاط و بهبود عملکرد جسمی و روانی انجام می‌گیرد. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل ورزش‌های انفرادی، گروهی، بازی‌های حرکتی، تمرین‌های هوازی و فعالیت‌های ساده روزانه باشند. ورزش در دوران دانش‌آموزی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا این دوران مرحله‌ای حساس در رشد جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد است. دانش‌آموزان در این دوره علاوه بر یادگیری مطالب درسی، مهارت‌هایی مانند توجه، تفکر، حل مسئله، برقراری ارتباط و مدیریت رفتار را نیز فرا می‌گیرند. از این رو، ورزش را نباید صرفاً وسیله‌ای برای سرگرمی یا تقویت عضلات دانست، بلکه باید آن را یکی از عوامل مؤثر در رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان در نظر گرفت (جوادموتاب و رضایی، ۱۴۰۲). نقش ورزش در افزایش تمرکز به تأثیر فعالیت‌های بدنی بر توانایی توجه کردن، حفظ دقت و جلوگیری از حواس‌پرتی اشاره دارد. تمرکز یکی از پیش‌نیازهای اصلی یادگیری است؛ زیرا دانش‌آموز برای فهمیدن توضیحات معلم، مطالعه کتاب، انجام تکالیف و پاسخ‌گویی به پرسش‌ها باید بتواند توجه خود را بر موضوع موردنظر حفظ کند. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند با ایجاد تنوع در برنامه روزانه و کاهش یکنواختی فعالیت‌های ذهنی، شرایط مناسبی برای بازگشت توجه و آمادگی دانش‌آموز فراهم کنند. برای مثال، انجام چند دقیقه نرمش یا بازی حرکتی در فاصله بین کلاس‌ها می‌تواند فرصتی برای استراحت از فعالیت‌های ذهنی و آماده شدن برای ادامه درس ایجاد کند. پژوهش‌های مربوط به وقفه‌های حرکتی در مدارس نیز نشان داده‌اند که گنجاندن فعالیت بدنی کوتاه در برنامه آموزشی می‌تواند با بهبود برخی شاخص‌های آموزشی و رفتاری همراه باشد (جوادموتاب و رضایی، ۱۴۰۲). نقش ورزش در بهبود یادگیری به ارتباط فعالیت جسمانی با توانایی‌های شناختی و ذهنی دانش‌آموزان مربوط می‌شود. یادگیری فرایندی است که در آن فرد اطلاعات جدید را دریافت، پردازش، ذخیره و در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کند. این فرایند به توانایی‌هایی مانند حافظه، توجه، درک مطلب، تفکر و حل مسئله نیاز دارد. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند زمینه تمرین برخی از این توانایی‌ها را فراهم کنند. برای نمونه، بازی‌های گروهی نیازمند توجه به قوانین، تصمیم‌گیری سریع، هماهنگی حرکات و واکنش مناسب به شرایط مختلف هستند. همچنین تمرین‌های حرکتی و ورزشی می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا دستورالعمل‌ها را دنبال کنند و در انجام

فعالیت‌ها نظم و دقت بیشتری داشته باشند. بنابراین، ورزش از راه تقویت مهارت‌های جسمانی و شناختی می‌تواند در کنار روش‌های آموزشی مناسب، به بهبود فرایند یادگیری کمک کند. (صفوی همامی، نزاکت‌الحسینی و یوسفی، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از مفاهیم مهم در این زمینه، ارتباط ورزش با حافظه است. حافظه نقش مهمی در یادگیری دارد؛ زیرا دانش‌آموز برای به خاطر سپردن مطالب، یادآوری اطلاعات و استفاده از آموخته‌های قبلی به عملکرد مناسب حافظه نیازمند است. حافظه فعال نیز به فرد کمک می‌کند اطلاعات را برای مدت کوتاهی در ذهن نگه دارد و هم‌زمان از آن‌ها برای انجام فعالیت‌های ذهنی استفاده کند. برای مثال، حل یک مسئله ریاضی یا دنبال کردن مراحل یک آزمایش علمی به حافظه فعال نیاز دارد. برخی پژوهش‌های انجام‌شده درباره فعالیت‌های ورزشی و حافظه فعال دانش‌آموزان، بهبود برخی عملکردهای شناختی را پس از اجرای برنامه‌های تمرینی گزارش کرده‌اند. البته این نتایج همیشه به افزایش مستقیم نمرات درسی منجر نمی‌شوند و باید میان تقویت توانایی‌های ذهنی و پیشرفت تحصیلی تفاوت قائل شد (مصطفائی و روستایی، ۱۴۰۰؛ کوهستانی سینی و همکاران، ۱۴۰۴). موفقیت تحصیلی به میزان دستیابی دانش‌آموز به اهداف آموزشی و توانایی او در کسب دانش، مهارت و شایستگی‌های مورد انتظار گفته می‌شود. موفقیت تحصیلی تنها به نمره امتحانات محدود نیست، بلکه عواملی مانند پیشرفت درسی، مشارکت در کلاس، انجام منظم تکالیف، علاقه به یادگیری و توانایی به‌کارگیری آموخته‌ها را نیز در بر می‌گیرد. ورزش می‌تواند از چند جهت با موفقیت تحصیلی ارتباط داشته باشد. نخست اینکه فعالیت بدنی ممکن است به افزایش نشاط و آمادگی ذهنی کمک کند. دوم اینکه ورزش‌های گروهی مهارت‌هایی مانند همکاری، مسئولیت‌پذیری، رعایت نظم و احترام به قوانین را تقویت می‌کنند. سوم اینکه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند فرصتی برای تجربه موفقیت، افزایش اعتمادبه‌نفس و تقویت احساس توانمندی فراهم آورد. این ویژگی‌ها ممکن است به شکل غیرمستقیم بر نگرش دانش‌آموز نسبت به مدرسه و فعالیت‌های آموزشی اثر بگذارند (جوادموتاب و رضایی، ۱۴۰۲). از دیگر جنبه‌های مهم ورزش، تأثیر آن بر سلامت روان و انگیزه تحصیلی است. دانش‌آموزان ممکن است در طول سال تحصیلی با فشار امتحانات، حجم تکالیف، نگرانی درباره نمرات و انتظارات خانواده و مدرسه روبه‌رو شوند. در چنین شرایطی، فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن و توانایی فرد می‌توانند فرصتی برای نشاط، تعامل اجتماعی و فاصله گرفتن موقت از فشارهای روزانه ایجاد کنند. همچنین حضور در فعالیت‌های گروهی

می‌تواند احساس تعلق به جمع، همکاری و ارتباط مثبت با همسالان را تقویت کند. این عوامل در ایجاد محیط روانی مناسب برای یادگیری اهمیت دارند. با این حال، ورزش به‌تنهایی نمی‌تواند همه مشکلات روانی یا آموزشی دانش‌آموزان را برطرف کند؛ بلکه در کنار حمایت خانواده، معلمان و محیط آموزشی مناسب می‌تواند نقش کمک‌کننده داشته باشد. ورزش و تقویت مهارت‌های اجتماعی و رفتاری نیز از موضوعات مرتبط با موفقیت تحصیلی است. بسیاری از فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه ورزش‌های گروهی، بر پایه همکاری، رعایت قوانین، پذیرش مسئولیت و احترام به دیگران انجام می‌شوند. دانش‌آموز در جریان این فعالیت‌ها یاد می‌گیرد چگونه با اعضای گروه ارتباط برقرار کند، برای رسیدن به هدف مشترک تلاش کند و در شرایط مختلف رفتار مناسبی داشته باشد. این مهارت‌ها در محیط مدرسه نیز کاربرد دارند؛ زیرا یادگیری در کلاس درس تنها فعالیتی فردی نیست و دانش‌آموزان در بسیاری از موقعیت‌ها باید با معلم و همکلاسی‌های خود تعامل داشته باشند. بنابراین، ورزش می‌تواند علاوه بر تقویت توانایی‌های جسمانی، در پرورش رفتارهای اجتماعی مطلوب و ایجاد فضای مثبت در مدرسه نقش داشته باشد. در مجموع، مفهوم نقش ورزش در افزایش تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی به مجموعه‌ای از ارتباطات جسمانی، شناختی، روانی و اجتماعی اشاره دارد. ورزش از طریق ایجاد نشاط، فراهم کردن فرصت تحرک، تقویت برخی توانایی‌های ذهنی و پرورش مهارت‌های رفتاری می‌تواند شرایط مساعدتری برای فعالیت‌های آموزشی ایجاد کند. البته میزان تأثیر ورزش به عواملی مانند نوع فعالیت، مدت و شدت تمرین، سن دانش‌آموز، شرایط جسمانی، امکانات مدرسه و استمرار برنامه ورزشی بستگی دارد. همچنین نباید موفقیت تحصیلی را تنها نتیجه ورزش دانست؛ زیرا کیفیت تدریس، انگیزه فردی، حمایت خانواده و شرایط اجتماعی و آموزشی نیز در آن مؤثر هستند. بنابراین، ورزش زمانی می‌تواند نقش مؤثرتری در رشد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد که به‌صورت منظم، اصولی و متناسب با نیازهای آنان در برنامه مدارس قرار گیرد (صبوری مقدم، ۱۴۰۴)

نقش و جایگاه ورزش در افزایش تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان

ورزش همچنین در سلامت روان و کاهش فشارهای تحصیلی جایگاه قابل‌توجهی دارد. دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی ممکن است با نگرانی امتحانات، حجم تکالیف و فشارهای آموزشی روبه‌رو شوند. فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن و توانایی دانش‌آموزان می‌توانند فرصتی برای نشاط، تعامل با همسالان و فاصله گرفتن موقت از فشارهای روزمره فراهم کنند. ورزش‌های گروهی نیز با ایجاد حس همکاری و تعلق به گروه،

می‌توانند روابط اجتماعی دانش‌آموزان را تقویت کنند. برخورداری از شرایط روانی و اجتماعی مناسب، زمینه مشارکت فعال‌تر در کلاس و ارتباط بهتر با معلمان و همکلاسی‌ها را فراهم می‌کند. بنابراین، اختصاص زمان مناسب به ورزش در مدارس می‌تواند بخشی از برنامه حمایت از سلامت روان و کیفیت زندگی دانش‌آموزان باشد. جایگاه ورزش در پرورش مهارت‌های اجتماعی و شخصیتی نیز اهمیت زیادی دارد. فعالیت‌های ورزشی به دانش‌آموزان می‌آموزند که برای رسیدن به اهداف مشترک با دیگران همکاری کنند، قوانین را رعایت کنند، مسئولیت وظایف خود را بپذیرند و در شرایط مختلف رفتار مناسبی داشته باشند. در ورزش‌های گروهی، دانش‌آموزان با مفاهیمی مانند احترام به دیگران، رعایت عدالت، صبر و تلاش آشنا می‌شوند. این مهارت‌ها در محیط مدرسه نیز کاربرد دارند و می‌توانند به بهبود روابط میان دانش‌آموزان و ایجاد فضای مثبت آموزشی کمک کنند. همچنین تجربه موفقیت در فعالیت‌های ورزشی ممکن است احساس اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی را تقویت کند و دانش‌آموز را برای مشارکت بیشتر در فعالیت‌های درسی تشویق کند (صبوری مقدم، ۱۴۰۴). در نهایت، می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی باید به‌عنوان یکی از بخش‌های مهم برنامه آموزشی و تربیتی مدارس مورد توجه قرار گیرند. نقش ورزش در افزایش تمرکز، تقویت برخی توانایی‌های شناختی، ایجاد نشاط، پرورش مهارت‌های اجتماعی و حمایت از موفقیت تحصیلی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند مکمل ارزشمندی برای آموزش رسمی باشد. تحقق این نقش نیازمند برنامه‌ریزی منظم، فراهم کردن امکانات ورزشی مناسب، استفاده از مربیان آگاه و توجه به تفاوت‌های فردی و شرایط جسمانی دانش‌آموزان است. بنابراین، مدرسه و خانواده باید با ایجاد فرصت‌های مناسب برای تحرک و ورزش، زمینه رشد جسمانی، ذهنی و اجتماعی دانش‌آموزان را فراهم کنند تا آنان بتوانند با آمادگی و انگیزه بیشتری در مسیر یادگیری و پیشرفت تحصیلی گام بردارند (صبوری مقدم، ۱۴۰۴).

موانع نقش ورزش در افزایش تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان

ورزش و فعالیت بدنی از عوامل مؤثر در سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان به شمار می‌روند و می‌توانند در بهبود تمرکز، تقویت برخی توانایی‌های شناختی و ایجاد انگیزه برای یادگیری نقش داشته باشند. با این حال، بهره‌مندی از این آثار به شرایط و امکانات مختلفی بستگی دارد. در بسیاری از مدارس، موانع و محدودیت‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود فعالیت‌های ورزشی به اندازه کافی در برنامه روزانه دانش‌آموزان جایگاه نداشته باشند. این موانع ممکن است به امکانات مدرسه، نگرش خانواده‌ها، برنامه‌ریزی آموزشی،

وضعیت اقتصادی، ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان و کیفیت اجرای برنامه‌های ورزشی مربوط باشند. شناخت این عوامل اهمیت زیادی دارد؛ زیرا تا زمانی که موانع موجود شناسایی و برطرف نشوند، نمی‌توان از ظرفیت ورزش برای کمک به یادگیری و پیشرفت تحصیلی به‌طور کامل استفاده کرد.

۱ .کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی در مدارس

یکی از مهم‌ترین موانع گسترش فعالیت‌های ورزشی در مدارس، کمبود فضا و تجهیزات مناسب است. برخی مدارس فاقد سالن ورزشی، حیاط استاندارد، زمین بازی مناسب یا وسایل ورزشی کافی هستند. در چنین شرایطی، اجرای برنامه‌های منظم ورزشی دشوار می‌شود و دانش‌آموزان فرصت کمتری برای شرکت در فعالیت‌های حرکتی پیدا می‌کنند. کمبود امکانات همچنین ممکن است باعث محدود شدن تنوع فعالیت‌ها و کاهش جذابیت زنگ تربیت‌بدنی شود. برای مثال، اگر مدرسه فقط فضای کوچکی برای ورزش داشته باشد، امکان اجرای هم‌زمان بازی‌های گروهی و تمرین‌های متنوع برای همه دانش‌آموزان فراهم نخواهد بود. در نتیجه، بخشی از دانش‌آموزان ممکن است مشارکت فعال کمتری داشته باشند و از فواید جسمانی، روانی و آموزشی فعالیت بدنی محروم شوند.

۲ .کمبود زمان و فشردگی برنامه‌های درسی

یکی دیگر از موانع مهم، اختصاص زمان ناکافی به فعالیت‌های ورزشی در برنامه مدارس است. در بسیاری از محیط‌های آموزشی، تأکید اصلی بر درس‌های نظری، انجام تکالیف و آمادگی برای امتحانات قرار دارد. به همین دلیل، گاهی زنگ ورزش کوتاه می‌شود یا فعالیت‌های بدنی در مقایسه با سایر درس‌ها اهمیت کمتری پیدا می‌کنند. برخی دانش‌آموزان نیز به دلیل حجم زیاد تکالیف و کلاس‌های آموزشی، فرصت کافی برای ورزش در خارج از مدرسه ندارند. در حالی که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به ایجاد تنوع در برنامه روزانه و کاهش یکنواختی فعالیت‌های ذهنی کمک کند. پژوهش جوادموتاب و رضایی (۱۴۰۲) درباره استراحت‌های مغزی نشان داده است که گنجاندن وقفه‌های حرکتی در برنامه آموزشی می‌تواند با بهبود برخی شاخص‌های تحصیلی و خودکارآمدی همراه باشد. بنابراین، کمبود زمان ورزش می‌تواند فرصت استفاده از چنین فعالیت‌هایی را محدود کند.





۳ .نگرش نادرست نسبت به اهمیت ورزش

در برخی خانواده‌ها و محیط‌های آموزشی، ورزش به‌عنوان فعالیتی تفریحی و کم‌اهمیت در نظر گرفته می‌شود و ارزش آن در رشد ذهنی و تحصیلی دانش‌آموزان به اندازه کافی شناخته نشده است. گاهی والدین تصور می‌کنند اختصاص زمان به ورزش باعث کاهش زمان مطالعه و افت نمرات درسی می‌شود. همچنین ممکن است برخی مدیران یا معلمان، درس تربیت‌بدنی را در مقایسه با درس‌های نظری دارای اهمیت کمتری بدانند. چنین نگرشی می‌تواند موجب کاهش انگیزه دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی شود. در صورتی که ورزش، در صورت اجرای اصولی و متناسب با شرایط دانش‌آموزان، می‌تواند مکمل برنامه آموزشی باشد و در کنار یادگیری دروس نظری به رشد توانایی‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی کمک کند (جوادموتاب و رضایی، ۱۴۰۲).

۴ .کمبود مربیان متخصص و برنامه‌ریزی مناسب

کیفیت اجرای فعالیت‌های ورزشی به دانش و مهارت مربیان و معلمان تربیت‌بدنی وابسته است. اگر برنامه‌های ورزشی بدون توجه به سن، توانایی جسمانی، علاقه و نیازهای دانش‌آموزان طراحی شوند، ممکن است جذابیت و اثربخشی لازم را نداشته باشند. برخی مدارس نیز با کمبود نیروی متخصص روبه‌رو هستند و ممکن است زنگ ورزش بدون برنامه مشخص یا با فعالیت‌های تکراری برگزار شود. در چنین شرایطی، دانش‌آموزان فرصت کافی برای تجربه فعالیت‌های متنوع و متناسب با توانایی‌های خود پیدا نمی‌کنند. برنامه‌ریزی نامناسب می‌تواند باعث شود فعالیت‌های ورزشی به جای ایجاد نشاط و انگیزه، برای برخی دانش‌آموزان خسته‌کننده یا دشوار شوند. بنابراین، حضور مربیان آگاه و طراحی برنامه‌های متنوع و اصولی از شرایط ضروری برای بهره‌مندی از آثار مثبت ورزش است.

۵ .مشکلات اقتصادی و هزینه‌های فعالیت‌های ورزشی

وضعیت اقتصادی خانواده‌ها نیز می‌تواند بر میزان مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر بگذارد. برخی ورزش‌ها به لباس، کفش، تجهیزات یا ثبت‌نام در باشگاه‌های ورزشی نیاز دارند و تهیه این امکانات برای همه خانواده‌ها آسان نیست. دانش‌آموزانی که خانواده‌های آنان توانایی مالی محدودی دارند، ممکن است فرصت کمتری برای شرکت در کلاس‌ها و برنامه‌های ورزشی خارج از مدرسه داشته باشند. از سوی دیگر، برخی مدارس نیز به دلیل محدودیت بودجه نمی‌توانند تجهیزات موردنیاز یا امکانات مناسب را فراهم کنند.

این مسئله باعث ایجاد تفاوت در فرصت‌های ورزشی دانش‌آموزان می‌شود. برای کاهش این مانع، بهتر است مدارس فعالیت‌هایی کم‌هزینه و قابل اجرا برای همه دانش‌آموزان طراحی کنند و امکانات ورزشی به‌صورت عادلانه در اختیار آنان قرار گیرد.

۶ .فشارهای تحصیلی و نگرانی از کاهش نمرات

یکی دیگر از موانع مهم، فشارهای آموزشی و تأکید بیش از اندازه بر نمرات و امتحانات است. دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی ممکن است با حجم زیادی از تکالیف، آزمون‌ها و کلاس‌های تقویتی روبه‌رو شوند. در چنین شرایطی، گاهی ورزش به‌عنوان فعالیتی اضافی در نظر گرفته می‌شود و دانش‌آموزان زمان خود را به مطالعه بیشتر اختصاص می‌دهند. این مسئله به‌ویژه در دوره‌های نزدیک به امتحانات شدت پیدا می‌کند. در نتیجه، فرصت تحرک و فعالیت بدنی کاهش می‌یابد و دانش‌آموز ممکن است با خستگی ذهنی و کاهش نشاط مواجه شود. صبوری مقدم (۱۴۰۴) در بررسی فشارهای آموزشی و امتحانات، به ارتباط این فشارها با مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی پرداخته است. بنابراین، لازم است میان فعالیت‌های درسی و ورزشی تعادل برقرار شود و ورزش به‌عنوان بخشی از برنامه سلامت و تربیت دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

۷ .تفاوت‌های فردی و جسمانی دانش‌آموزان

دانش‌آموزان از نظر سن، توانایی جسمانی، سطح آمادگی بدنی، علایق و شرایط سلامت با یکدیگر تفاوت دارند. اگر برنامه‌های ورزشی بدون توجه به این تفاوت‌ها طراحی شوند، ممکن است برخی دانش‌آموزان نتوانند به‌خوبی در فعالیت‌ها شرکت کنند. برای مثال، فعالیتی که برای یک دانش‌آموز مناسب و لذت‌بخش است، ممکن است برای دانش‌آموز دیگر دشوار باشد. همچنین برخی دانش‌آموزان دارای محدودیت‌های حرکتی یا شرایط جسمانی خاص هستند و به فعالیت‌های متناسب با وضعیت خود نیاز دارند. بی‌توجهی به این تفاوت‌ها می‌تواند موجب کاهش اعتمادبه‌نفس، احساس ناتوانی و کناره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی شود. به همین دلیل، برنامه‌های تربیت‌بدنی باید انعطاف‌پذیر باشند و امکان مشارکت دانش‌آموزان با توانایی‌های متفاوت را فراهم کنند.

۸ .کمبود انگیزه و علاقه در برخی دانش‌آموزان

نبود علاقه و انگیزه کافی نیز از موانع مشارکت در ورزش محسوب می‌شود. برخی دانش‌آموزان ممکن است به دلیل تجربه‌های نامطلوب قبلی، شکست در مسابقات، مقایسه شدن با همکلاسی‌ها یا نداشتن مهارت کافی،

تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نداشته باشند. گاهی نیز تکراری بودن تمرین‌ها و توجه بیش از اندازه به رقابت و برنده شدن، باعث می‌شود دانش‌آموزانی که توانایی ورزشی کمتری دارند، احساس کنند ورزش برای آنان مناسب نیست. در چنین شرایطی، بهتر است هدف اصلی فعالیت‌های ورزشی مدرسه بر مشارکت، لذت بردن از تحرک، همکاری و پیشرفت فردی قرار گیرد، نه صرفاً کسب مقام و پیروزی. تشویق مناسب، انتخاب بازی‌های متنوع و توجه به توانایی‌های هر دانش‌آموز می‌تواند علاقه آنان را به فعالیت بدنی افزایش دهد.

۹ .موانع فرهنگی و نگرش‌های اجتماعی

در برخی خانواده‌ها و محیط‌های اجتماعی، باورها و نگرش‌های خاصی درباره ورزش وجود دارد که ممکن است مشارکت دانش‌آموزان را محدود کند. برای مثال، گاهی فعالیت‌های ورزشی در مقایسه با درس خواندن اهمیت کمتری دارند یا برخی رشته‌های ورزشی برای گروهی از دانش‌آموزان مناسب دانسته نمی‌شوند. این نگرش‌ها می‌توانند فرصت تجربه فعالیت‌های متنوع را کاهش دهند. همچنین ممکن است تفاوت در امکانات، فضای ورزشی و نوع فعالیت‌های ارائه‌شده برای دختران و پسران، زمینه مشارکت برابر را محدود کند. برای رفع این مانع، لازم است مدارس و خانواده‌ها نگرشی مثبت نسبت به ورزش داشته باشند و فرصت‌های مناسب و عادلانه‌ای برای مشارکت همه دانش‌آموزان فراهم کنند. توجه به نیازها، علاقه‌ها و شرایط فرهنگی دانش‌آموزان نیز در طراحی برنامه‌های ورزشی اهمیت دارد.

۱۰ .شرایط نامناسب محیطی و آب‌وهوایی

محیط مدرسه و شرایط آب‌وهوایی نیز می‌توانند بر اجرای برنامه‌های ورزشی تأثیر بگذارند. نبود فضای سرپوشیده، نامناسب بودن حیاط مدرسه، آلودگی هوا، گرمای شدید یا سرمای زیاد ممکن است امکان انجام فعالیت‌های ورزشی را کاهش دهد. در بعضی مدارس، فضای کافی برای اجرای بازی‌های گروهی وجود ندارد و همین موضوع باعث محدود شدن تعداد فعالیت‌ها می‌شود. اگر محیط ورزشی ایمن و مناسب نباشد، احتمال آسیب‌دیدگی یا بروز مشکلات هنگام فعالیت افزایش می‌یابد و خانواده‌ها نیز ممکن است نسبت به مشارکت فرزندان خود نگرانی داشته باشند. بنابراین، فراهم کردن فضای ایمن، رعایت اصول بهداشتی و پیش‌بینی فعالیت‌های جایگزین در شرایط نامناسب جوی، از اقدامات ضروری برای استمرار ورزش در مدارس است.

۱۱ .نبود هماهنگی میان مدرسه و خانواده

هماهنگی میان خانواده و مدرسه نقش مهمی در شکل‌گیری عادت‌های سالم در دانش‌آموزان دارد. اگر مدرسه دانش‌آموزان را به فعالیت بدنی تشویق کند، اما خانواده فرصت یا حمایت لازم را فراهم نکند، استمرار ورزش دشوار خواهد شد. از سوی دیگر، ممکن است خانواده به فعالیت ورزشی علاقه‌مند باشد، اما برنامه مدرسه و تکالیف درسی فرصت کافی برای آن باقی نگذارد. نبود ارتباط مؤثر میان والدین، معلمان و مربیان تربیت‌بدنی می‌تواند باعث شود نیازهای دانش‌آموزان به‌درستی شناسایی نشود. برگزاری جلسات آگاهی‌بخشی برای والدین، اطلاع‌رسانی درباره فواید فعالیت بدنی و هماهنگ کردن برنامه‌های درسی و ورزشی می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند.

۱۲ .ضعف در ارزیابی و توجه ناکافی به آثار ورزش

یکی دیگر از موانع، نبود ارزیابی منظم از کیفیت و نتایج برنامه‌های ورزشی مدارس است. در برخی موارد، فعالیت‌های ورزشی فقط به‌صورت مقطعی اجرا می‌شوند و میزان مشارکت دانش‌آموزان، علاقه آنان و تأثیر برنامه‌ها بر نشاط و عملکرد آموزشی بررسی نمی‌شود. در نتیجه، مدیران و برنامه‌ریزان ممکن است اطلاعات کافی برای تشخیص نقاط قوت و ضعف برنامه‌ها نداشته باشند. همچنین اگر موفقیت فعالیت‌های ورزشی فقط با تعداد مسابقات یا مدال‌های کسب‌شده سنجیده شود، نقش آن در سلامت، مشارکت، همکاری و رشد فردی دانش‌آموزان نادیده گرفته می‌شود. ارزیابی مناسب باید جنبه‌های مختلف فعالیت بدنی را در بر گیرد و به پیشرفت فردی و مشارکت همه دانش‌آموزان توجه کند.

به‌طور کلی، موانع نقش ورزش در افزایش تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را می‌توان در چند گروه اصلی شامل کمبود امکانات، محدودیت زمانی، فشارهای تحصیلی، مشکلات اقتصادی، کمبود مربیان متخصص، نگرش‌های نادرست، تفاوت‌های فردی، ضعف انگیزه و نبود حمایت کافی از سوی خانواده و مدرسه دسته‌بندی کرد. این موانع ممکن است باعث کاهش مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی شوند و فرصت بهره‌مندی آنان از آثار مثبت تحرک و ورزش را محدود کنند. برای برطرف کردن این مشکلات، لازم است مدارس امکانات و فضای مناسب‌تری فراهم کنند، زمان کافی به فعالیت بدنی اختصاص دهند، از مربیان آگاه و متخصص بهره بگیرند و برنامه‌هایی متناسب با سن، توانایی و علاقه دانش‌آموزان طراحی کنند. همچنین خانواده‌ها باید اهمیت ورزش را در کنار آموزش درسی بپذیرند و از مشارکت فرزندان

خود در فعالیت‌های بدنی حمایت کنند. در نهایت، ورزش زمانی می‌تواند در افزایش تمرکز، بهبود یادگیری و کمک به موفقیت تحصیلی نقش مؤثری داشته باشد که به‌صورت منظم، اصولی، ایمن و متناسب با شرایط دانش‌آموزان اجرا شود.

بحث و نتیجه گیری

ورزش و فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم در رشد و سلامت همه‌جانبه دانش‌آموزان است که می‌تواند علاوه بر تقویت توانایی‌های جسمانی، در بهبود شرایط ذهنی، روانی و اجتماعی آنان نیز نقش داشته باشد. با توجه به اهمیت یادگیری و موفقیت تحصیلی در دوران دانش‌آموزی، توجه به فعالیت‌های ورزشی در محیط مدرسه ضروری به نظر می‌رسد. دانش‌آموزان برای یادگیری بهتر به تمرکز، حافظه، انگیزه، آرامش روانی و مشارکت فعال نیاز دارند و ورزش می‌تواند به تقویت برخی از این عوامل کمک کند. یکی از مهم‌ترین آثار ورزش، کمک به افزایش نشاط و آمادگی ذهنی دانش‌آموزان است. فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد تنوع در برنامه روزانه می‌شوند و فرصت مناسبی برای فاصله گرفتن از فعالیت‌های طولانی و یکنواخت درسی فراهم می‌کنند. دانش‌آموزانی که در طول روز فعالیت بدنی مناسبی دارند، ممکن است با انرژی و انگیزه بیشتری در کلاس درس حاضر شوند. همچنین انجام بازی‌ها و تمرین‌های حرکتی می‌تواند به کاهش خستگی و افزایش آمادگی برای ادامه فعالیت‌های آموزشی کمک کند. از سوی دیگر، ورزش می‌تواند در تقویت برخی مهارت‌های شناختی مانند توجه، حافظه و تصمیم‌گیری نقش داشته باشد. بسیاری از فعالیت‌های ورزشی به دقت، رعایت قوانین، واکنش مناسب و تمرکز نیاز دارند. دانش‌آموزان هنگام شرکت در بازی‌های گروهی، یاد می‌گیرند به شرایط محیط توجه کنند، تصمیم بگیرند و رفتار خود را با موقعیت‌های مختلف هماهنگ سازند. این مهارت‌ها در فعالیت‌های درسی نیز اهمیت دارند و می‌توانند زمینه مشارکت بهتر دانش‌آموزان در کلاس را فراهم کنند. ورزش همچنین از نظر روانی و اجتماعی اهمیت زیادی دارد. شرکت در فعالیت‌های گروهی باعث تقویت روحیه همکاری، مسئولیت‌پذیری، احترام به دیگران و رعایت نظم می‌شود. دانش‌آموزان از طریق ورزش می‌آموزند که برای رسیدن به هدف تلاش کنند، قوانین را رعایت کنند و با دیگران تعامل مثبت داشته باشند. این مهارت‌ها می‌توانند به ایجاد روابط بهتر میان دانش‌آموزان و شکل‌گیری محیطی سالم‌تر و آرام‌تر در مدرسه کمک کنند. همچنین تجربه پیشرفت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی دانش‌آموزان را افزایش دهد. با وجود فواید مختلف ورزش، موانعی نیز در مسیر گسترش

فعالیت‌های بدنی در مدارس وجود دارد. کمبود امکانات و تجهیزات، نبود فضای ورزشی مناسب، محدودیت زمان، فشردگی برنامه‌های درسی، کمبود مربیان متخصص و مشکلات اقتصادی خانواده‌ها از جمله این موانع هستند. علاوه بر این، برخی خانواده‌ها و دانش‌آموزان ممکن است ورزش را در مقایسه با درس‌های نظری کم‌اهمیت بدانند و زمان کافی برای آن اختصاص ندهند. این عوامل می‌توانند میزان مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی را کاهش دهند. بنابراین، برای افزایش نقش ورزش در تمرکز، یادگیری و موفقیت تحصیلی، لازم است مدارس و خانواده‌ها همکاری بیشتری داشته باشند. اختصاص زمان مناسب به زنگ تربیت‌بدنی، فراهم کردن تجهیزات ضروری، استفاده از مربیان آگاه، ایجاد تنوع در فعالیت‌ها و توجه به توانایی‌های فردی دانش‌آموزان می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر آنان را فراهم کند. همچنین بهتر است ورزش تنها به ساعات رسمی مدرسه محدود نشود و خانواده‌ها نیز با تشویق فرزندان خود به پیاده‌روی، بازی و فعالیت‌های بدنی متناسب با سن و شرایط آنان، در تقویت عادت‌های سالم نقش داشته باشند. با توجه به مطالب بررسی‌شده، می‌توان نتیجه گرفت که ورزش یکی از عوامل پشتیبان رشد جسمانی، ذهنی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان است و می‌تواند در کنار آموزش‌های درسی به بهبود شرایط یادگیری کمک کند. فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط دانش‌آموزان، از طریق ایجاد نشاط، کاهش خستگی، تقویت برخی توانایی‌های شناختی و افزایش انگیزه، زمینه مناسبی برای حضور فعال‌تر آنان در محیط آموزشی فراهم می‌کند. همچنین ورزش در پرورش مهارت‌هایی مانند نظم، همکاری، مسئولیت‌پذیری، اعتمادبه‌نفس و تلاش برای رسیدن به هدف نقش دارد. این ویژگی‌ها نه‌تنها در فعالیت‌های ورزشی، بلکه در زندگی روزمره و فرایند تحصیل نیز اهمیت دارند. از این رو، ورزش باید به‌عنوان بخشی مهم از برنامه‌های آموزشی و تربیتی مدارس مورد توجه قرار گیرد و اهمیت آن تنها به تقویت جسم و سرگرمی محدود نشود. البته باید توجه داشت که ورزش به‌تنهایی تضمین‌کننده موفقیت تحصیلی نیست؛ زیرا پیشرفت دانش‌آموزان به عوامل مختلفی مانند کیفیت آموزش، حمایت خانواده، انگیزه فردی، شرایط روانی و امکانات آموزشی نیز وابسته است. بنابراین، ورزش زمانی می‌تواند نقش مؤثرتری داشته باشد که در کنار سایر عوامل آموزشی و تربیتی و به‌صورت منظم و اصولی اجرا شود. در پایان پیشنهاد می‌شود مدارس با ایجاد امکانات مناسب، اختصاص زمان کافی به فعالیت‌های ورزشی، برگزاری بازی‌ها و مسابقات سالم و تشویق همه دانش‌آموزان به مشارکت، زمینه گسترش فرهنگ ورزش را فراهم کنند. همچنین خانواده‌ها باید اهمیت فعالیت بدنی را در کنار درس و مطالعه در نظر

بگیرند و فرزندان خود را به داشتن برنامه‌ای متعادل شامل آموزش، استراحت و ورزش تشویق کنند. در مجموع، توجه به ورزش در مدارس می‌تواند گامی مؤثر در جهت پرورش دانش‌آموزانی سالم، باانگیزه، فعال و برخوردار از توانایی‌های لازم برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی باشد.

منابع

جوادموتاب، مبینا، و رضایی، فاطمه. (۱۴۰۲). اثر استراحت‌های مغزی بر پیشرفت تحصیلی، خودکارآمدی و علاقه به فعالیت بدنی دانش‌آموزان ابتدایی .نشریه رشد و یادگیری حرکتی ـ ورزشی، شماره ۵۱، صفحات ۶۳–۷۸ .

صفوی همامی، شیلا، نزاکت‌الحسینی، مریم، و یوسفی، سمیه. (۱۳۹۶). اثر تمرین‌های ادراکی ـ حرکتی بر عملکرد تحصیلی کودکان اول و ششم دبستان .نشریه رشد و یادگیری حرکتی ـ ورزشی، شماره ۳۰، صفحات ۵۷۷–۵۹۶ .

صبوری مقدم، فریبا. (۱۴۰۴). مروری بر تأثیر فشارهای آموزشی و امتحانات بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان مقطع متوسطه .فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی، سال چهارم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۴ .
فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

سیاری، نرجس، و علی‌خانی، حسن. (۱۴۰۵). اثر ورزش هوازی براساس حرکات ریتمیک همراه با موسیقی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه دوم ابتدایی .نشریه جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، سال دوازدهم، شماره ۱، بهار ۱۴۰۵ .
جامعه شناسی آموزش و پرورش

مصطفائی، علی، و روستایی، خدیجه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش حرکات ورزشی آیروبیک بر حافظه فعال و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول .نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره چهاردهم، شماره ۶، بهمن و اسفند ۱۴۰۰ .

کوهستانی سینی، زهرا، شیری تنورلویی، زهرا، فارسی، مینا، و بهرامی‌پور، عطیه. (۱۴۰۴). تأثیر یک برنامه فعالیت ورزشی همراه با رژیم غذایی کاهش وزن بر حافظه فعال و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

دختر دارای اضافه‌وزن مقطع متوسطه دوم .نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، شماره ۸۳، صفحات ۳۶–۴۴ .

یحیی‌آبادی، رضا، نجفی مقدم، جواد، شجاعی ارانی، محمدامین، و خودسیانی، هادی. (بی‌تا). نقش ورزش بر فرایند یاددهی ـ یادگیری دانش‌آموزان .همایش علمی .

جوادموتاب، مبینا، و رضایی، فاطمه. (۱۴۰۲). اثر استراحت‌های مغزی بر پیشرفت تحصیلی، خودکارآمدی و علاقه به فعالیت بدنی دانش‌آموزان ابتدایی. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ـ ورزشی، شماره ۵۱، صفحات ۶۳–۷۸.

صفوی همامی، شیلا، نزاکت‌الحسینی، مریم، و یوسفی، سمیه. (۱۳۹۶). اثر تمرین‌های ادراکی ـ حرکتی بر عملکرد تحصیلی کودکان اول و ششم دبستان. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ـ ورزشی، شماره ۳۰، صفحات ۵۷۷–۵۹۶.

صبوری مقدم، فریبا. (۱۴۰۴). مروری بر تأثیر فشارهای آموزشی و امتحانات بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی، سال چهارم، شماره دوم.

مصطفائی، علی، و روستایی، خدیجه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش حرکات ورزشی آیروبیک بر حافظه فعال و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره چهاردهم، شماره ۶.

کوهستانی سینی، زهرا، شیری تنورلویی، زهرا، فارسی، مینا، و بهرامی‌پور، عطیه. (۱۴۰۴). تأثیر یک برنامه فعالیت ورزشی همراه با رژیم غذایی کاهش وزن بر حافظه فعال و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای اضافه‌وزن مقطع متوسطه دوم. نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، شماره ۸۳، صفحات ۳۶–۴۴.

شیردل، زهرا، اکبری، صدیقه، مظفری، ام‌البنین، و اشکنانی، صغری. (بی‌تا). اثربخشی ورزش بر عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم.