

چکیده

این مقاله به بررسی آن دسته از مدارک علمی می‌پردازد که پیرامون «نقش و مزایای تربیت بدنی و ورزش در مدارس» هم برای کودکان و هم سیستم‌های آموزشی گردآوری شده است. این مدارک با توجه به رشد و پیشرفت کودکان در چنین حیطه‌هایی ارائه می‌شود: ابعاد بدنی، روش زندگی، عاطفی، اجتماعی و شناختی.

این بررسی نشان می‌دهد که ورزش و تربیت بدنی این ظرفیت را دارد که برای پیشرفت در هر یک از حیطه‌های ذکر شده نقش مهم و متمایزی را ایفا کند؛ همچنین این قابلیت را دارد که برای رشد مهارت‌های حرکتی و توانایی‌های بدنی کودکان، که پیش نیازهای لازم برای مشارکت در زندگی آینده و فعالیت‌های بدنی و ورزشی هستند، نقش مهم و برجسته‌ای ایفا کند. نیز نشان می‌دهد، زمانی که تربیت بدنی



تربیت بدنی و ورزش در مدارس؛ فواید و پیامدها

معصومه خدایی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

و ورزش به‌طور مناسب به‌کار گرفته شوند می‌توانند پیشرفت مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی، عزت‌نفس و نگرش‌های پس از دوران مدرسه و در موقعیت‌های خاص پیشرفت تحصیلی و شناختی را تقویت کنند. در این مقاله بر این مسئله تأکید می‌شود که بسیاری از این فواید لزوماً و به‌طور مستقیم از ورزش و تربیت‌بدنی حاصل نمی‌شود، بلکه این احتمال وجود دارد که چنین فوایدی به‌دلیل کنش‌های متقابل بین دانش‌آموزان و معلمان و والدین و مربیانی که با آن‌ها کار می‌کنند، ایجاد شده باشد. متونی که بر تجارب واقعی تأکید می‌کنند با عواملی مثل تفریح، تنوع و جامعیت مشخص می‌شوند و به‌وسیله معلمان و مربیان تعلیم دیده و متعهد و والدینی آگاه و حمایتگر مدیریت می‌شوند و تا حد بارزی بر ویژگی‌های این فعالیت‌بدنی تأثیر می‌گذارند و احتمال درک کردن فواید بالقوه این مشارکت را افزایش می‌دهند.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، ورزش، مدارس، فواید و پیامدها

طرفداران تربیت‌بدنی و ورزش فواید فراوانی را که ناشی از شرکت در این فعالیت‌هاست، فهرست کرده‌اند. برای مثال تالبوت اظهار کرده است که تربیت‌بدنی به کودکان کمک می‌کند برای بدن خود و دیگران ارزش قائل شوند، در پرورش یک پارچه ذهن و جسم مشارکت کنند، نقش فعالیت‌بدنی هوازی و بی‌هوازی را در سلامتی درک کنند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس خود را به‌طور مثبت افزایش و توسعه شناختی و اجتماعی و پیشرفت تحصیلی خویش را ارتقا بخشند. اگر بخواهیم به‌طور ویژه در مورد ورزش بنویسیم باید گزارش مجلس اروپا را ذکر کنیم که می‌گوید «ورزش برای ما، فرصت‌هایی را برای ملاقات با سایر افراد فراهم می‌کند تا با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، بتوانیم نقش‌های اجتماعی متفاوتی را به‌عهده بگیریم، مهارت‌های

اجتماعی خاصی (مانند بردباری و احترام گذاشتن به دیگران) را یاد بگیریم، خود را با اهداف تیمی یا دسته جمعی (مانند همکاری و همبستگی) وفق دهیم و نیز احساساتی را تجربه کنیم که در مراحل دیگر زندگی نمی‌توانیم به آن‌ها دست یابیم.»

هدف از این گزارش، تأکید بر سهم مهم ورزش در فرایندهای توسعه شخصیت و آرامش روحی و روانی است و بیان می‌کند که مدارک موثقی در مورد تأثیرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر ویژگی‌هایی چون خود پنداره، خودبینی، اضطراب، افسردگی، تنش و فشار روانی، اعتمادبه‌نفس، انرژی، حالت‌روحي، شایستگی و شادی وجود دارد. چنین اظهاراتی اغلب به‌دلیل نداشتن پایه و اساس تجربی و اشتباه گرفتن رویه بلاغی با شواهد علمی مورد انتقاد قرار گرفته‌اند. این مقاله در پی بررسی برخی مدارک علمی است که در مورد مشارکت در ورزش و تربیت‌بدنی و مزایای آن، هم برای کودکان و هم سیستم آموزشی گردآوری شده است. برای انجام این کار، این مقاله از یک چارچوب و بعضی از داده‌های گرفته‌شده از یک پروژه تحقیقی بین‌المللی در دهه قبل، که این شواهد را از بیش از ۵۰ کشور جمع‌آوری کرده و شامل یک فراتحلیل از توضیحات در مورد اهداف و معیارها و دوره تحصیلات ملی می‌باشد، استفاده کرده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که پیامدهای فعالیت ورزش و تربیت‌بدنی را می‌توان بر حسب رشد و توسعه بچه‌ها در پنج حوزه درک کرد. ۱. بدنی ۲. روش زندگی ۳. عاطفی ۴. اجتماعی ۵. شناختی

همان‌طور که عنوان بیان می‌کند، این مقاله در مورد تربیت‌بدنی و ورزش است. از آنجا که رابطه بین دو مقوله «تربیت‌بدنی» و «ورزش» هم‌چنان یک موضوع مورد مناقشه است، تبیین این مسئله کاری ارزشمند است. در بسیاری از کشورها خصوصاً کشورهای انگلیسی زبان، اصطلاح «تربیت‌بدنی» برای اشاره به قسمتی از برنامه آموزشی مدرسه به‌کار می‌رود که به توسعه شایستگی و اعتماد دانش‌آموزان و توانایی آن‌ها برای استفاده از این موارد جهت اجرای دامنه‌ای از فعالیت‌ها مربوط است. اما واژه «ورزش» یک اسم عمومی است و معمولاً به دامنه‌ای از فعالیت‌ها، فرایندها، روابط اجتماعی و پیامدهای مسلم جامعه‌شناختی، روان شناختی و جسمانی اشاره دارد. تا اینجا به‌نظر می‌رسد که تمایز مفهومی نسبتاً روشنی بین این دو کلمه وجود دارد. گرچه مطالعات میان فرهنگی تفاوت‌های قابل توجهی را در استفاده از لغات در این حیطه آشکار کرده است و بسیاری از سیستم‌های آموزشی این دو عبارت را به‌صورت هم معنی به‌کار می‌برند



یا به سادگی از واژه ورزش به عنوان یک کلمه توصیف کننده کلی استفاده می کنند. به این دلیل و هم راستا با آژانس های بین المللی مانند سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)، عبارت جامع «تربیت بدنی و ورزش» برای اشاره به فعالیت های بدنی سازمان یافته و کنترل شده ای به کار می رود که در مدرسه و در طول دوران مدرسه به اجرا در می آیند.

تکامل بدنی

تربیت بدنی و ورزش در مدرسه، یک عامل اجتماعی اصلی برای پیشرفت مهارت های بدنی و زمینه ای برای فعالیت بدنی در کودکان و جوانان به شمار می رود. برای بسیاری از بچه ها، مدرسه محیط اصلی برای فعال بودن از نظر بدنی، چه از طریق برنامه های ورزشی و تربیت بدنی و چه از طریق فعالیت های پس از مدرسه است. شواهد نشان می دهند که برای شمار زیادی از کودکان، مدرسه فرصت اصیل و مناسبی را برای فعالیت بدنی سازمان یافته و منظم فراهم می کند و این موجب آسایش خاطر والدین است، چرا که تعداد کمتری از بچه ها می توانند در محیط هایی غیر از مدرسه به انجام بازی های گوناگون بپردازند.

علاوه بر این، تربیت بدنی و ورزشی که پایه و اساس آن بر مدرسه باشد، فرصت خوبی است برای معلمانی که به طور معمول صلاحیت دارند و احساس مسئولیت می کنند تا فعالیت های بدنی و مهارت های چگونه زیستن و علم و دانش را به گونه ای سازمان یافته به همه کودکان در محیطی امن و حمایت کننده بیاموزند. فواید فعالیت بدنی منظم از نظر سلامت بدنی به خوبی ثابت شده است. شرکت کردن منظم در چنین فعالیت هایی با کیفیت بهتر و طولانی تر زندگی، کاهش خطر انواع گوناگونی از بیماری ها و بسیاری از فواید فیزیولوژیکی و عاطفی در ارتباط است. همچنین موارد گزارش شده زیادی از مطبوعات موجود است که نشان می دهد عدم فعالیت بدنی،

یکی از مهم ترین دلایل مرگ، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در سراسر جهان توسعه یافته می باشد. شواهد به دست آمده نشان دهنده رابطه ای مطلوب بین فعالیت بدنی و دسته ای از عوامل است که بر سلامت بدنی کودکان تأثیر می گذارد، این عوامل شامل دیابت، فشارخون، سلامت استخوان و چاقی می باشند. مهارت های حرکتی پایه، مانند مهارت هایی که در «ورزش و تربیت بدنی» توسعه یافته اند تقریباً پایه و اساس همه فعالیت های بدنی و ورزشی اخیر را تشکیل می دهند. شواهدی

وجود دارد که نشان می دهد، احتمال فعال بودن کسانی که در مهارت های حرکتی پایه، به طور بنیادی، خود را پرورش داده اند بیشتر است، هم در دوران کودکی و هم در مراحل دیگر زندگی. همچنین فرضیه ای وجود دارد (که مکرراً بیان می شود اما هنوز هم تحقیقات بر روی آن ادامه دارد) مبنی بر اینکه پیشرفت دامنه گسترده ای از این مهارت های حرکتی از طریق برنامه های «ورزش و تربیت بدنی» یک شرط لازم برای برتری در ورزش است. به طور معکوس، احتمال اینکه کودکانی که قادر به کسب یک پایه مناسب از مهارت های حرکتی نبوده اند، از شرکت در ورزش های سازمان دهی شده و تجربه بازی کردن با دوستانشان محروم شوند، به دلیل نبود مهارت های بدنی پایه، بیشتر است. بنابراین به عنوان یکی از با ارزش ترین جنبه های زندگی بسیاری از کودکان و جوانان، احتمال دارد این گونه غفلت کردن از فعالیت هایی که «ورزش و تربیت بدنی» را می سازد پیامدهای مضر و وسیعی برای پیشرفت و تحصیل بسیاری از کودکان داشته باشد.

تکامل سبک زندگی

کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی به عنوان یک خطر بزرگ بیماری کرونری قلبی شناسایی شده است و با مرگ زودرس و چاقی نیز ارتباط دارد. پس تعجب آور نیست که برنامه های ورزش و تربیت بدنی، از اندک فرصت هایی به شمار می روند که فعالیت بدنی را در میان همه کودکان توسعه می دهند، به عنوان یک شیوه مؤثر برای تأثیر گذاشتن بر نسل بزرگسال بعدی نشان داده شده است، تا به جامعه ای که فرد در آن از نظر بدنی فعال است، منجر شود. سازوکارهایی که از طریق آنها افراد جوان تبدیل به بزرگسالان فعال می شوند نامشخص است. اگرچه تحقیق پیشنهاد می کند عواملی وجود دارند که در تثبیت فعالیت بدنی به عنوان بخشی از یک زندگی سالم مشارکت می کنند. برخی مدارک نشان می دهند رفتارهایی که مربوط به سلامتی می شود و در دوران کودکی آموخته شده است، اغلب در بزرگسالی نیز حفظ می شوند. محدوده ای که در آن الگوهای فعالیت بدنی در طول زمان حفظ می شوند، زیاد مشخص نیست. تحقیقی با عنوان «پژوهش رشد آمستردام^۲» هیچ گونه مدرکی مبنی بر دنبال کردن فعالیت جسمانی از ۱۳ تا ۲۶ سال پیدا نکرده است. اگرچه سایر بررسی ها کشف کرده اند که فعالیت دوران جوانی در سایر دوران زندگی نیز تداوم می یابد. در یک بررسی از مطالعات طولی و بازنگرانه گزارش شده است که شرکت در ورزش و فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی یک پیش بینی قابل توجه از فعالیت هایی که بعداً انجام می شود، ارائه می کند. همچنین بررسی ها به طور قابل توجهی نشان می دهند که عدم فعالیت در دوران جوانی

کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی به عنوان یک خطر بزرگ بیماری کرونری قلبی شناسایی شده است و با مرگ زودرس و چاقی نیز ارتباط دارد

چگونه می‌تواند قویاً تا دوران بزرگسالی ادامه یابد. بنابراین محرومیت از «ورزش و تربیت‌بدنی» در این دوره می‌تواند با به ارث بردن عدم فعالیت و نیز عدم تندرستی در سال‌های آتی در ارتباط باشد. ادعاهای مکرری وجود دارد که تربیت‌بدنی و ورزش در مدرسه زمینه‌های مهمی را فراهم می‌کند که در آن‌ها سطوح فعالیت‌بدنی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌هایی که پایه و اساس آن‌ها از مدرسه شروع شده است، می‌تواند در سطوح فعالیت‌بدنی، هم در جوانی و هم در سایر دوران زندگی، ادامه داشته باشد. به نظر می‌رسد زمانی که در برنامه‌ها، مطالعات کلاسی را با فعالیت ترکیب می‌کنند، زمانی که اجازه می‌دهند که دانش‌آموزان خودمختاری و احساسات مربوط به شایستگی و کفایت را در توانایی‌های خود تجربه کنند و زمانی که به تجارب مثبت و لذت و خوشی اهمیت می‌دهند، قدرت تأثیر ورزش و تربیت‌بدنی به اوج خود می‌رسد.

تکامل عاطفی

امروزه شواهد نسبتاً مطمئنی نشان می‌دهد که فعالیت منظم می‌تواند تأثیر مثبتی بر کامیابی کودکان و جوانان داشته باشد، با وجود این هنوز سازوکارهای اصولی برای توضیح این آثار به خوبی معلوم نشده است. این شواهد دربارهٔ عزت‌نفس به‌ویژه قوی و معتبر است. سایر نتایج گزارش‌شده حاصل از شرکت در فعالیت منظم عبارت‌اند از: کاهش استرس، تشویش و افسردگی. همهٔ این موارد از این ادعا حمایت می‌کنند که فعالیت‌های بدنی که خوب برنامه‌ریزی شده باشد می‌تواند در بهبود سلامت روانی جوانان سهم داشته باشد. در این خصوص یک دسته از یافته‌هایی که به‌طور ویژه با این موضوع تناسب دارند، با توانایی بدنی مشاهده شده در ارتباطند. گفته شده است که عزت‌نفس شخص، از طریق درک او از صلاحیت یا کفایت لازم برای موفق شدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد. همچنین علاقهٔ رو به رشد نسبت به رابطهٔ بین فعالیت‌بدنی و ایده‌های عمومی دانش‌آموزان در مورد مدرسه شایان توجه است. شواهد لازم برای اثبات چنین ادعاهایی محدود است و بیشتر اوقات براساس مطالعاتی با مقیاس کوچک یا شواهد داستان‌گونه ارائه می‌شود. اگرچه برخی پژوهش‌ها بر حسب توجه مردمی که شیوه‌نامه برنامه‌ها را دنبال می‌کنند، عموماً پیامدهای مثبتی را گزارش کرده‌اند. از بررسی‌های مربوط به دانش‌آموزانی که در معرض خطر اخراج از مدرسه هستند شواهدی به دست آمده که نشان می‌دهد افزایش دسترسی به برنامه‌های ورزش و تربیت‌بدنی ممکن است تجربهٔ مدرسه را جذاب‌تر نماید. در زمینهٔ رابطهٔ بین برنامه‌های ورزش و تربیت‌بدنی و نظراتی که در مورد مدرسه وجود دارد، این

را باید قبول کرد که همهٔ دانش‌آموزان حداقل زمانی که چنین فعالیت‌هایی به شیوه‌های خاص اجرا می‌شوند، از انجام آن‌ها لذت نمی‌برند. برای مثال بسیاری از دختران با جنبه‌های خاصی از این فعالیت‌ها سرخورده می‌شوند و لذا وقتی وارد دورهٔ دبیرستان می‌شوند، از شرکت در چنین فعالیت‌هایی کاملاً کناره‌گیری می‌کنند.

بنابراین، اینکه گفته شود فعالیت‌های مورد نیاز لزوماً در همهٔ دانش‌آموزان، در ایجاد دیدگاه‌های مثبت نسبت به مدرسه، نقش دارد مسئلهٔ گمراه‌کننده‌ای است چنان که اجرای نامناسب آن ممکن است حتی بی‌علاقگی و مدرسه‌گریزی را افزایش دهد. البته خوش‌بینانه‌تر این است که پژوهش‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد زمانی که فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی به روش‌های جذاب و مناسب برای دختران اجرا می‌شود، آن‌ها هم می‌توانند به اندازهٔ پسران از شرکت در این فعالیت‌ها لذت ببرند.

تکامل اجتماعی

این نظر که فعالیت‌های ورزشی و جسمانی می‌تواند بر پیشرفت اجتماعی و رفتارهای اجتماعی جوانان تأثیر مثبتی داشته باشد، به سال‌ها پیش برمی‌گردد. فضاهای ورزشی عموماً به‌عنوان فضاهایی جذاب در نظر گرفته می‌شوند. اما از آنجا که تعاملات اجتماعی، که هم به‌طور طبیعی رخ می‌دهند و هم از قبل طرح‌ریزی شده‌اند، مکرراً ایجاد می‌شوند، و نیز به دلیل اینکه طبیعت عمومی مشارکت معمولاً هم رفتارهای مناسب و هم نامناسب از نظر اجتماعی را آشکار می‌سازد، داده‌های پژوهشی در مورد رابطهٔ بین فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی و پیشرفت اجتماعی دارای ابهام هستند. به نظر نمی‌رسد که رفتار اجتماعی در نتیجهٔ سروکار داشتن با فعالیت‌های جسمانی لزوماً بهبود پیدا کند، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه در برخی شرایط، حتی این رفتارها بدتر می‌شوند. گرچه پژوهش‌های بی‌شماری ثابت کرده‌اند فعالیت‌هایی که به‌طور مناسب پایه‌ریزی و اجرا می‌شوند می‌توانند در پیشرفت رفتارهای اجتماعی نقش داشته و حتی می‌توانند در مبارزه با رفتارهای جنایی و مخالف اصول اجتماع در جوانان مؤثر باشند.

دلگرم‌کننده‌ترین یافته‌ها از بررسی‌های انجام شده در مدرسه، خصوصاً آن‌هایی که بر برنامه‌های تحصیلی ورزش و تربیت‌بدنی تمرکز دارند، به‌دست می‌آید. برنامه‌هایی که در مدرسه طراحی می‌شوند، مزیت‌های بسیاری دارند از جمله

امروزه شواهد نسبتاً مطمئنی نشان می‌دهد که فعالیت منظم می‌تواند تأثیر مثبتی بر کامیابی کودکان و جوانان داشته باشد، با وجود این هنوز سازوکارهای اصولی برای توضیح این آثار به خوبی معلوم نشده است

دسترسی نسبی به همهٔ بچه‌ها، فشارهای خارجی کمتر برای تأکید بر مسابقه و نتیجه و توانایی برای یک پارچه کردن آموزش اجتماعی با آموزش مشابهی که در برنامهٔ تحصیلی مدرسه دیده می‌شود. بررسی‌های مداخله‌ای (یا نفوذی) عموماً نتایج مثبتی را به بار آورده است که شامل بهبود در استدلال اخلاقی، بازی منصفانه و اخلاق ورزشی و مسئولیت شخصی است. همچنین به نظر می‌رسد که امیدبخش‌ترین زمینه‌ها برای پیشرفت مهارت‌ها و ارزش‌های اجتماعی، زمینه‌هایی است که با وساطت معلمان و مربیان آموزش دیده ایجاد می‌شود و بر موقعیت‌هایی که به‌طور طبیعی به واسطهٔ انجام فعالیت‌ها، پرسیدن سؤالاتی از دانش‌آموزان و طراحی پاسخ‌های مناسب ایجاد می‌شوند، تأکید می‌کنند. از مسائل مرتبط با این موضوع می‌توان به مسئلهٔ شمول و محرومیت فرایند شمول، سهمی داشته باشند.

اجتماعی اشاره کرد. محرومیت اجتماعی جنجال برانگیز، یا عواملی که باعث محرومیت مردم از تبادلات معمول، تمرین‌ها یا حقوق جامعهٔ مدرن می‌شود، در سال‌های اخیر تبدیل به یک مرکز توجه برای سازمان‌های دولتی و غیردولتی شده است. برخی نویسندگان این‌گونه استدلال کرده‌اند که فعالیت‌ورزشی و تربیت‌بدنی نه تنها به برخی محرومیت‌های اجتماعی گروهی می‌انجامد، بلکه می‌تواند در این مسئله نقش نیز داشته باشد. اگرچه به نظر می‌رسد تجارب مثبت این توان را دارند که حداقل با دور هم جمع کردن افرادی با پیشینه‌های اقتصادی و اجتماعی مختلف، با یک علاقهٔ مشترک، ایجاد کردن حس تعلق به یک تیم یا باشگاه، ایجاد فرصت‌هایی برای پیشرفت قابلیت‌ها و شایستگی‌های ارزشمند و توسعهٔ شبکه‌های اجتماعی، همبستگی اجتماع و غرور اجتماعی در فرایند شمول، سهمی داشته باشند.

پژوهش‌های بی‌شماری ثابت کرده‌اند فعالیت‌هایی که به‌طور مناسب پایه‌ریزی و اجرا می‌شوند می‌توانند در پیشرفت رفتارهای اجتماعی نقش داشته و حتی می‌توانند در مبارزه با رفتارهای جنایی و مخالف اصول اجتماع در جوانان مؤثر باشند

تکامل شناختی

یک حدیث مشهور می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است» بر این اساس فعالیت‌بدنی می‌تواند به پیشرفت عقلی کودکان کمک کند. هر چند این نگرانی از سوی برخی والدین مطرح شده است که فعالیت بدنی باید جایگاه خود را حفظ کند، ولی این امر نباید در وظیفه اصلی مدرسه که به عقیده بسیاری از افراد پیشرفت تحصیلی کار اصلی اوست اختلال ایجاد کند. پژوهشگران نشان داده‌اند که فعالیت جسمانی می‌تواند عملکرد تحصیلی را با افزایش جریان خون مغز، بهبود وضع روانی، افزایش هوشیاری ذهنی و بهبود عزت‌نفس ارتقا دهد. مدارک چنین ادعاهایی متفاوت است و هنوز به تحقیقات بیشتری نیاز می‌باشد. با وجود این بررسی‌های موجود رابطه مثبتی بین عملکرد عقلانی و فعالیت‌بدنی منظم، در کودکان و بزرگسالان (هر دو) نشان می‌دهد.

بررسی تمام عیار رابطه بین فعالیت‌جسمانی و عملکرد کلی در مدرسه، در اوایل دهه ۱۹۵۰ در فرانسه انجام شد. محققان زمان برنامه تحصیلی را به ۲۶ درصد کاهش داده و آن را با ورزش و تربیت‌بدنی جایگزین کردند، اما این موضوع باعث بدتر شدن نتایج تحصیلی نشد و مشکلات انضباطی کمتری به‌وجود آمد، باعث توجه و دقت بیشتر شد و غیبت دانش‌آموزان کاهش یافت. بررسی‌هایی که اخیراً انجام شده است شاهد پیشرفت‌هایی در عملکرد تحصیلی بسیاری از بچه‌ها بودند، وقتی زمان اختصاص داده شده به ورزش در برنامه درسی آن‌ها افزایش یافت. نشان می‌دهد یک بازبینی از سه پژوهش که در سطح وسیعی انجام شده بود، نشان داد که با افزایش سطح فعالیت‌های ورزشی و جسمانی دانش‌آموزان، با وجود کاهش زمان اختصاص داده شده به مطالعه برنامه‌های تحصیلی، عملکرد تحصیلی بچه‌ها حفظ شده و حتی ارتقا پیدا می‌کند. روی هم رفته مدارک پژوهشی موجود پیشنهاد می‌کند که افزایش سطوح فعالیت‌بدنی در مدرسه

مثلاً از طریق افزایش زمان اختصاص داده شده به این فعالیت‌ها) با موفقیت دانش‌آموزان در سایر زمینه‌ها مغایرتی ندارد (اگرچه در نهایت زمان موجود برای این زمینه‌ها کاهش می‌یابد) و حتی در بسیاری از موارد با بهبود عملکرد تحصیلی در ارتباط است.

نتیجه‌گیری

بدیهی است که ورزش و تربیت‌جسمانی این توان را دارد که از راه‌های گوناگونی در آموزش و پیشرفت کودکان و جوانان نقش‌های بارزی ایفا کند، اگرچه ارزیابی و تحقیقات بیشتر می‌تواند ما را در شناخت بهتر طبیعت این نقش‌ها، یاری کند. با این حال در هر یک از حوزه‌هایی که بحث شد (بدنی، روش زندگی، عاطفی، اجتماعی و شناختی)، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت جسمانی می‌تواند تأثیرات مثبت و عمیقی داشته باشد. از برخی جنبه‌ها چنین تأثیری به دلیل زمینه‌های متمایزی که فعالیت‌جسمانی در آن‌ها اجرا می‌شود، منحصر به فرد است. در نهایت می‌توان گفت برای کسانی که ارزش این نوع فعالیت‌ها را می‌دانند، این وظیفه به‌وجود می‌آید که به‌گونه‌ای از جایگاه آن دفاع کنند و آن را به‌عنوان یک مشخصه ضروری برای آموزش عمومی کلیه بچه‌ها جلوه دهند. آن‌ها نه تنها باید برای گنجاندن فعالیت‌های ورزشی در برنامه درسی و اختصاص دادن زمان کافی به آن به بحث و گفت‌وگو بپردازند، بلکه باید بر کیفیت این برنامه‌ها نیز تأکید کرده و به انتشار اطلاعاتی به سود آن در میان مدیران، والدین و سیاست‌گذاران بپردازند.

در اینجا باید متذکر شد که مدارک علمی موجود، از این ادعا که چنین تأثیراتی به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد، حمایت نمی‌کند. دلیلی وجود ندارد که معتقد باشیم شرکت حمایت‌کننده و ساده بچه‌ها در فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی لزوماً تغییرات مثبتی را برای آن‌ها یا جوامع آن‌ها در بر دارد. عمل‌ها و عکس‌العمل‌های معلمان مربیان به میزان بالایی تعیین می‌کند که آیا بچه‌ها و جوانان این جنبه‌های مثبت برنامه‌ها را تجربه می‌کنند یا خیر و نیز آیا آن‌ها می‌توانند کارمایه قوی آن را درک کنند یا نه. متونی که بر تجارب مثبت فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی تأکید می‌کنند، با ویژگی‌هایی چون لذت، تنوع و جامعیت توصیف می‌شوند و توسط معلمان و مربیان آموزش دیده و متعهد و والدین آگاه و حمایت‌گر مدیریت می‌شوند، متون بنیادی می‌باشند.

بی‌نوشت‌ها

1. physical Education and Sport
2. Amsterdam Growth Study