

مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی منظم گروهی و انفرادی مدارس متوسطه دخترانه استان گلستان

فاطمه سبحان نژاد*^۱، ابوالفضل فراهانی^۲

^۱کارشناس ارشد، تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران
^۲آستاد گروه تربیت‌بدنی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش، با هدف مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی منظم گروهی و انفرادی مدارس متوسطه دخترانه استان گلستان، با روش علی-مقایسه‌ای انجام شده است. آزمودنی‌های پژوهش ۲۵۲ نفر بودند که به سرگروه تقسیم شدند: ۸۴ نفر ورزشکار رشته‌های انفرادی، ۸۴ نفر ورزشکار رشته‌های گروهی و ۸۴ نفر غیر ورزشکار. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه‌ی ویژگی‌های جمعیت شناختی و معدل مستمر و پایانی ترم اول بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، آزمون t مستقل و تحلیل واریانس مورد استفاده قرار گرفت. نتایج پژوهش، بیانگر تفاوت معنادار بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی و انفرادی با دانش آموزان غیر ورزشکار بود ($\alpha = 0/001$) که ورزشکاران اعم از گروهی و انفرادی، پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران داشتند. همچنین تفاوت معنادار، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی با انفرادی بود ($\alpha = 0/021$) که ورزشکاران گروهی پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به ورزشکاران انفرادی داشتند. نتایج این پژوهش از یک‌سو در توسعه آگاهی مدیران و ایجاد زمینه برنامه‌ریزی در جهت مشارکت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی و از سوی دیگر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر خواهد بود.

واژگان کلیدی: پیشرفت تحصیلی، فعالیت‌های ورزشی منظم، فعالیت‌های ورزشی گروهی، فعالیت ورزشی انفرادی.

مقدمه

یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به موفقیت و پیشرفت، یعنی نیاز به غلبه بر منافع، نیاز به برتری و حفظ معیارهای سطح بالا است. موفقیت تحصیلی، به پیشرفت و کسب نمرات بالا اطلاق می‌شود (بهرامی و مختاری، ۱۳۸۴). در زمینه‌ی پیشرفت تحصیلی، تعاریف متعددی از محققان وجود دارد؛ از جمله: پیشرفت تحصیلی، شاخصی است که می‌توان از آن به جای بررسی میزان یادگیری و موفقیت نظام آموزشی در دست یابی به هدف‌های خود استفاده کرد (کرمی، ۱۳۸۴). پیشرفت تحصیلی، توانایی‌های اثبات موفقیت در اکتساب نوعی پیامد که برای آن تجربه‌های یادگیری طرح ریزی شده‌اند، بیان شده است (استرانگ^۱، ۲۰۰۲). به نقل از ابوالقاسمی، کیامرثی، آرایان پور، درتاج، (۱۳۸۵). در عصر حاضر، تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل، بخش مهمی از زندگی فرد را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این کیفیت و کمیت تحصیل نیز، نقش مهمی را در آینده فرد ایفا می‌کند (لاسن بری^۲، لولند^۳، گیبسون^۴، ۲۰۰۴). در هر نظام تعلیم و تربیت، میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص‌های موفقیت در فعالیت‌های علمی است (کوپر^۵ و همکاران، به نقل از امین زاده و سرمد، ۱۳۸۳). بر این اساس، نزدیک به یک قرن است که روان‌شناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عواملی پیش‌بینی‌کننده در پیشرفت تحصیلی هستند (لاسن بری، لولند، گیبسون، ۲۰۰۴). از طرفی، امروزه، فواید ورزش بر هیچ‌کسی پوشیده نیست و زندگی بدون تحرک به عنوان یکی از عوامل اصلی خطر بالقوه بیماری‌های مزمن و مرگ و میر زودرس شناخته می‌شود تا آنجا که نداشتن فعالیت بدنی از نگرانی‌های امروزی سازمان جهانی بهداشت اعلام شده است؛ همچنین، بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، فعالیت بدنی و ورزش به پیشگیری و مدیریت بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و دیابت کمک می‌کند، علائم افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد، مهارت‌های تفکر، یادگیری و قضاوت را افزایش داده و مزایای قابل توجهی برای سلامت قلب، بدن و ذهن دارد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰). فعالیت بدنی به عنوان یک عامل تعیین‌کننده مهم در مورد عملکرد مدرسه در نظر گرفته می‌شود. فعالیت‌های بدنی یکی از فعالیت‌های نافع و مؤثر است که انسان را از دیرباز به سوی تعالی و سلامت جسمی و روحی سوق داده است، اما در گذشته به اندازه امروز، به روشنی به نیاز به فعالیت بدنی و تمرین در بهبود و حفظ تندرستی و کارایی فردی روشن نبوده است (دگریف^۶ و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع امروزه این نیاز به خوبی و به شکل قانع‌کننده‌ای بوسیله پژوهش‌های روانی، پزشکی، فیزیولوژیکی و دیگر رشته‌های وابسته ثابت شده است. یافته‌های متقاعدکننده و جدیدی که در اثر پژوهش‌های یاد شده به دست آمده است، ما را به سوی ارزیابی دوباره و شاید بیشتر مواقع اصولی رهنمودهایی که برنامه‌های علمی آمادگی جسمانی بر پایه آنها استوارند هدایت می‌کند. طی دو دهه اخیر گرایش آدمی به سوی فعالیت بدنی رشد قابل ملاحظه‌ای یافته است، به گونه‌ای که امروزه فعالیت‌های بدنی از ضروریات گریزناپذیر دنیای کنونی است و متخصصان بر نقش حیاتی فعالیت بدنی در سلامتی انسان از جنبه‌های گوناگون تاکید کرده‌اند (باندی^۷ و همکاران، ۲۰۱۷).

امروزه تغییرات سریعی که در مدتی کوتاه در فعالیت‌های مورد نیاز پیش آمده به قدری است که فرصت چندانی برای سازگاری‌های بیشتر بدن آدمی باقی نگذاشته است و انسان به طور طبیعی، فرصت آن را نداشته است که بتواند خود را با شیوه زندگی امروزی وفق دهد؛ در عوض او به عنوان یک حیوان اندیشمند دریافته است که حتی با استفاده از وسایل مصنوعی هم که شده باید شرایط مورد نیاز برای فعالیت‌های بدنی خود را به وجود آورد. در همین راستا می‌باشد که شاهد توسعه و پیشرفت فعالیت‌های ادراکی - حرکتی قابل ملاحظه‌ای در بیست سال اخیر از سوی معلمین تربیت‌بدنی، متخصصین علوم تربیتی، روانشناسان و فیزیولوژیست‌ها و پزشکان متخصص کودک هستیم (بسسا^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). تربیت‌بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیت‌های

1 - Stron

2 - Lounsbury

3 - Loveland

4 - Gibson

5 - Coorer

6 De Greeff

7 Bundy

8 Bessa

بدنی، جریان رشد در همه ابعاد وجود انسان را تسهیل می کند (جوادی پور و همکاران، ۱۳۸۵). نهاد آموزش و پرورش، نقش اصلی و اساسی در رشد و پیشرفت هر جامعه ای دارد (شعبانی بهار، عرفانی و بختیار، ۱۳۸۶). بررسی جوامع پیشرفته نشان می دهد که همه این کشورها از نظام آموزشی مؤثر و کارآمد برخوردار بوده اند؛ این جوامع توانسته اند با عنایت به توسعه آموزش و پرورش خود، پله های ترقی و توسعه ی همه جانبه را بپیمایند. یکی از جلوه های آموزش موفق، میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن نظام است؛ پیشرفت تحصیلی یکی از بهترین شاخص هایی است که می توان از آن برای بررسی میزان یادگیری و موفقیت نظام آموزشی، در دست یابی به هدف های خود استفاده کرد (کرمی، ۱۳۸۴). به طور کلی برنامه ریزی در زمینه ی تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان، به ویژه دانش آموزان، ضرورتی خاص دارد و ایجاد محیط آموزشی بانشاط برای دانش آموزان، سالهاست که به عنوان یک دغدغه جدی نزد برنامه ریزان آموزش و پرورش مطرح شده است. این مسئله یکی از نیازهای اساسی دانش آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی است (نصار خلیل الریبعی، ۱۴۰۱). از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دست یابی به اهداف نظام آموزشی، نقش و جایگاه ویژه ای دارند؛ توجه به این فشر از جامعه، از لحاظ آموزشی و تربیتی، باوری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد (ابوالقاسمی، نریمانی، برهمند، محمد امینی، ۱۳۸۵). به دلیل نقش اساسی در تحقیق اهداف آموزش و پرورش، تربیت بدنی، تنها برنامه ی ضروری است که باید به صورت آموزش در دوره های تحصیلی به طور مستمر ادامه داشته باشد (همتی نژاد، افشارزاده و میرزا زاده، ۱۳۸۶). بهبود ورزش در مدارس، به خصوص مقطع دبیرستان، نه تنها موجب سلامت روح و جسم فراگیران می شود؛ بلکه نشاط جامعه و بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران در سایر زمینه ها را به همراه دارد (محمدی، ۱۳۸۵). پیشرفت تحصیلی، توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروسی است که برای دانش آموز ارائه می شوند و به عبارتی فعالیت های همه جانبه دانش آموز در محیط مدرسه که شامل برنامه ریزی، خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش می باشد. شناخت عواملی که بر پیشرفت تحصیلی تأثیر گذارند، برای بهبود برنامه های آموزشی، ارائه راهبرد و انجام اقدامات برای کاهش خسارت ناشی از افت تحصیلی الزامی می باشد (بیگدلی، ۱۴۰۰). برنامه حرکتی و بازی های هدفمند، همراه با سایر فعالیت های تربیتی و پرورشی، بستری مناسب برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم ذهنی و شناختی است (جنسن^۱، ۲۰۰۲). عوامل متعددی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر گذارند که توسط محققان زیادی بیان شده است که در ادامه به نمونه ای از آنها پرداخته می شود

لواسانی و درآنی (۱۳۸۳) عواملی مانند مدت زمان مطالعه، کیفیت تدریس، هوش، استعداد تحصیلی، انگیزه پیشرفت، تمایل و رغبت به رشته ی تحصیلی، متغیرهای شخصیتی، باورهای هوشی، راهبردهای یادگیری، سن، جنسیت، میزان درآمد خانواده و تحصیلات والدین را از عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی می دانند.

شریفی (۱۳۸۵) متغیرهایی مانند هوش و استعداد، انواع انگیزش، نگرش نسبت به موضوع یادگیری، مهارت و روش های مطالعه، شرایط و امکانات محیط آموزش، ویژگی های شخصیت، وضعیت خانوادگی و ... را از عوامل مؤثر بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی ذکر می کنند.

اکثر مطالعات چاپ شده، رابطه ی مثبتی بین سطح فعالیت جسمی دانش آموزان یا ورزش و عملکرد شناختی یا موفقیت تحصیلی یافته اند.

آلموند و همکاران (۲۰۰۱)، با بررسی تأثیر فعالیت های ورزشی بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان، نشان داده اند که استرس ناشی از شرکت در فعالیت های ورزشی و انتظارات بیش از حد توانایی بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد.

سیبلی^۲ و اتنر^۳ (۲۰۰۳)، رابطه مثبت و معنادار بین فعالیت های جسمی و عملکرد شناختی یافتند. ترومپروفسکی^۴ (۲۰۰۳)، در پژوهشی دریافت؛ همبستگی مثبت بین پیشرفت تحصیلی و فعالیت بدنی وجود دارد. آریس^۵ (۲۰۰۴)، در پژوهشی در بررسی رابطه ی

1 - Jensen

2- Sibley

3 - Etneir

4 - Tomprofski

5 - Aris

عملکرد تحصیلی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، به این نتیجه دست یافت که دانش آموزان ورزشکار، مشکلات زیادی در عملکرد تحصیلی شان پیدا می کنند.

هریسون^۱ و ناران^۲ (۲۰۰۴) در تحقیقی نشان دادند که ورزش سازمان یافته، تأثیر مثبتی بر موفقیت و نگرش به مدرسه دارد. فراهانی (۱۳۸۲)، در پژوهشی با عنوان اثر پیشینه علمی و تجربه های حرکتی در موفقیت تحصیل دانشجویان تربیت بدنی، به این نتیجه دست یافت که همبستگی مثبت و معنادار آماری، بین نمره ی آزمون ورود به دانشگاه و نمره آزمون آمادگی جسمانی با موفقیت وجود دارد. باقری (۱۳۸۲)، در پژوهش خود نشان داد که ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران گروهی از پیشرفت تحصیلی بهتری برخوردارند. تمان^۳، کاپس^۴، کمپدر^۵، مونیکی^۶ و توپک^۷ (۲۰۰۶) در پژوهش خود، رابطه ی مثبتی بین افزایش تناسب جسمی و پیشرفت تحصیلی را نشان داده اند. سان^۸، میسل^۹ (۲۰۰۶) در تحقیقی نشان داده اند که سطح مهارت های حرکتی بهبود یافته، به طور مثبتی با بهبود در پیشرفت تحصیلی در ارتباط است. کو^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۶)، در یک مطالعه یافتند، دانش آموزانی که در فعالیت جسمانی شرکت داشتند به طور معناداری، نمرات بالاتری نسبت به دانش آموزانی داشتند که در فعالیت های جسمی شرکت نداشتند. سیگفوسدوتیر^{۱۱}، کریست جانسون^{۱۲} و الگرنانت^{۱۳} (۲۰۰۶)، به این نتیجه دست یافتند که فعالیت جسمی یک پیش بینی کننده مهم و مثبت پیشرفت تحصیلی است.

کاستل^{۱۴} و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که تناسب جسمانی به طور مثبتی با پیشرفت تحصیلی رابطه داشت؛ به خصوص، توانایی ایروبیکی به طور مثبتی با موفقیت ارتباط دارد.

دانش، کاکاوند و مدیر روستا (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان تأثیر هوش هیجانی و سلامت عمومی بر پیشرفت تحصیلی، به این نتیجه دست یافتند که سلامت جسمانی - روانی، در موفقیت تحصیلی نقش بسزایی دارد و بین دو متغیر هوش هیجانی و سلامت عمومی، ارتباط مهم و مؤثری وجود دارد که منجر به ارتقای سطح تحصیلی می گردد.

گروسی، عشایری، باباپور، مقیمی و غنایی (۱۳۸۷) به این نتیجه دست یافتند که بین آموزش حرکات ریتمیک کاراته و پیشرفت حافظه عددی دانش آموزان مبتلا به اختلالات ویژه یادگیری، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بعضی از تحقیقات دال بر این است که تمرینات ورزشی موجب ارتقاء حالات روحی مثبت مانند عزت نفس، اعتماد به نفس و افزایش سطح سلامت عمومی می شود (روستاد^{۱۵}، به نقل از مظفری و موسوی، ۱۳۸۶).

تمرین منظم بدنی، بینشی همراه با احساس شایستگی و تسلط برخوردار را فراهم می کند (رولند^{۱۶} نقل از علوی و همکاران، ۱۳۸۶). متغیرهای شخصیتی دانشجویان، بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی تأثیر ذاتی داشته اند (ابوسری ردا^{۱۷}، ۲۰۰۹).

آلموند^{۱۸} و همکاران (۲۰۰۱) با بررسی تأثیر فعالیت های ورزشی بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان، نشان دادند که استرس ناشی از شرکت در فعالیت های ورزشی و انتظارات بیش از حد توانایی، بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد.

-
- 1 - Harrison
 - 2 - Narayan
 - 3 - The mane
 - 4 - Koppes
 - 5 -Kemper
 - 6 - Monyeki
 - 7 - Twik
 - 8 -Son
 - 9 - Meisels
 - 10 - Coeet all
 - 11 - Sigfusdottir
 - 12 - Krist jansson
 - 13 - Allegerante
 - 14 - Castell etall
 - 15 - Rostad
 - 16 -Rowlands
 - 17 -Abouseri Reda
 - 18 -Almond

قلی زاده و امینی (۲۰۰۲) و بیابانگرد (۲۰۰۳) همبستگی مثبت بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی گزارش کردند. پترید^۱ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهشی، به این نتایج دست یافتند که هوش هیجانی بالا باعث افزایش عزت نفس می‌شود؛ که این مؤلفه بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی بسیار مؤثر است.

پیروی (۱۳۸۳) در پژوهشی نشان داد که ورزش صبحگاهی تأثیر به‌سزایی در کاهش افسردگی، ایجاد آرامش، افزایش نشاط و شادابی و تأثیر اندکی روی پیشرفت درسی، نکته‌سنجی و افزایش سرعت یادگیری دانش‌آموزان دارد.

گودرزی و حمایت طلب (۱۳۸۶) در پژوهشی دریافتند که سلامت روانی ورزشکاران تیمی، بیشتر از ورزشکاران انفرادی بوده است، اما در خصوص عوامل عزت نفس و کارآمدی، هر دو گروه در یک سطح قرار داشتند؛ با این حال، میزان شاد کامی دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی، بیشتر از دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش‌های انفرادی بوده است.

مولوی، رستمی، فدایی نائینی، محمدنیا و رسول زاده (۱۳۸۶)، در تحقیقی پایین بودن متغیرهای عزت نفس را یکی از عوامل عمده کاهش انگیزه تحصیلی به‌شمار می‌آورند. البته نظرات مخالفی هم در این رابطه وجود دارند؛ از جمله: هرمزی (۱۳۸۶)، نشان داده که پیشرفت تحصیلی و ادراک از لیاقت‌های خود، به‌طور متقابل و تعاملی بر یکدیگر تأثیر ندارند.

مانینو^۲ و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه خود بیان نمودند که منظور روشن شدن رابطه پیچیده بین ذهن و بدن در دوران پیش از نوجوانی و نوجوانی، بحث حاضر به بررسی رابطه علی و مستقیم بین فعالیت ورزشی و عملکرد می‌پردازد؛ و توضیح می‌دهد که چگونه این رابطه می‌تواند با احساس عزت نفس و خودکارآمدی واسطه‌شود؛ و رابطه بین تمرین ورزشی گروهی و عملکرد مدرسه یا تحصیلی را بررسی می‌کند.

بندیوپادهی^۳ (۲۰۲۰) در مطالعه خود بیان نمود که آمادگی جسمانی ممکن است تأثیر عمیقی بر فعالیت‌های شناختی داشته باشد که در عملکردهای تحصیلی و بیان خلاق مورد نیاز است. نتایج این مطالعه نشان داد که دختران دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی بالا به ترتیب دارای بهترین وضعیت آمادگی جسمانی هستند و دخترانی که از وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین و متوسط قرار دارند. تحلیل همبستگی لحظه محصول پیروان همبستگی مثبت و معنادار پیشرفت تحصیلی را با پارامترهای مختلف آمادگی جسمانی و همبستگی منفی معنی‌دار با شاخص‌های چاقی نشان داد. مشاهدات دیگر همبستگی مثبتی را بین آمادگی جسمانی و موقعیت‌های مختلف اجتماعی-اقتصادی نشان داد. تجزیه و تحلیل همبستگی متعارف همبستگی مثبتی را بین پارامترهای آمادگی جسمانی و خلاقیت نشان داد.

شوال^۴ و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه خود نشان دادند که در بررسی‌ها، برای هر دو نوع جنسیت، یک رابطه مثبت معنادار بین احساس خودکارآمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی و یک رابطه منفی بین احساس خودکارآمدی در ورزش و پیشرفت تحصیلی ملاحظه می‌گردد. با این حال، دختران درگیر با ورزش‌های رقابتی، پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به پسران و دختران سایر گروه‌ها نشان دادند، در حالی که پسران درگیر با ورزش‌های رقابتی کمترین پیشرفت تحصیلی را نشان دادند. علاوه بر این، نتایج نشان داد که متغیرهای مورد بررسی، توضیح قوی‌تری از پیشرفت تحصیلی پسران نسبت به دختران ارائه می‌دهند.

نیهوس^۵ و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه خود مطالعات اثربخشی خدمات پشتیبانی دو شغله را در میان دانش‌آموزان ورزشکار با بررسی عملکرد تحصیلی ارزیابی کرده‌اند. این مطالعات نمرات خود گزارش شده دانش‌آموزان ورزشکار را بررسی کردند یا بر انتخاب‌های شغلی دانش‌آموزان ورزشکار پس از ترک مدرسه متمرکز شدند. اکثر این مطالعات عملکردهای تحصیلی را به صورت مقطعی در میان دانش‌آموزان متوسطه-ورزشکار یا دانش‌آموز-ورزشکار در آموزش عالی بررسی کردند. نمونه بر اساس سه معیار به شش گروه تقسیم شد: (۱) مشارکت ورزشی دانش‌آموزان، (۲) نوع حضور در مدرسه و (۳) استفاده از خدمات پشتیبانی مطالعات اثربخشی خدمات پشتیبانی دو شغله در دبیرستان. تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به منظور ارزیابی تأثیر سه معیار ذکر شده قبلی و

1- Petrid
2 Mannino
3 Bandyopadhyay
4 Shoval
5 Niehues

همچنین تعامل آنها بر توسعه عملکردهای تحصیلی انجام شد. یافته‌ها حاکی از آن است که توسعه سطوح عملکرد در بین شش گروه متفاوت است.

گود^۱ و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه خود نشان دادند که تجربه ورزش تحصیلی در (۱) یادگیری ارزش «من» (مانند مهارت‌های پیشرفت فردی مانند کار سخت، مدیریت زمان، خودتنظیمی) و (۲) یادگیری ارزش «ما» نقش دارد. (به عنوان مثال، درک گروهی / تیمی و توسعه مهارت های بین فردی مانند درک نقش ها و کار گروهی). در حالی که برخی از ویژگی‌های منحصر به فرد رشد فردی احساس می‌شد که از طریق ورزش آموخته می‌شوند، اکثریت آنها توسط خانواده ورزشکاران ایجاد شده و از طریق مشارکت ورزشی تقویت و توسعه می‌یابند.

نیاورانی (۱۳۹۸) در مطالعه خود نشان داد که بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیشرفته و مبتدی در ورزش‌های سازمان یافته تفاوت معناداری وجود نداشت. بین میزان مشارکت ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در ورزش‌های گروهی و انفرادی سازمان یافته تفاوت معناداری وجود داشت. بین پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیشرفته و مبتدی شرکت‌کننده در ورزش‌های سازمان یافته هم در مدارس دولتی و هم غیردولتی تفاوت معناداری وجود نداشت؛ اما پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیشرفته و مبتدی شرکت‌کننده در ورزش‌های سازمان یافته بین مدارس دولتی و غیردولتی تفاوت معنادار وجود داشت. همچنین بین میزان مشارکت ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در ورزش‌های گروهی و انفرادی سازمان یافته در مدارس دولتی تفاوت معنادار وجود نداشت؛ و در نهایت نیز بین مشارکت ورزشی کل دانش‌آموزان شرکت‌کننده در ورزش‌های سازمان یافته در مدارس دولتی و غیردولتی تفاوت معناداری وجود نداشت.

کلاه کج (۱۴۰۰) در مطالعه ای نشان داد که فعالیت بدنی بر اضطراب فیزیکی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شهرستان رامهرمز تأثیر دارد. همچنین اضطراب فیزیکی اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی آنان تأثیر دارد؛ و بین اضطراب فیزیکی اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر رابطه وجود دارد و اضطراب فیزیکی اجتماعی دختران به‌صورت معناداری بیشتر از پسران بود. همچنین بین میزان فعالیت بدنی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر رابطه وجود داشت که میزان فعالیت بدنی و پیشرفت تحصیلی پسران به‌صورت معناداری بیشتر از دختران بود. بر این اساس با انجام فعالیت بدنی منظم به تدریج از میزان اضطراب بدنی اجتماعی دانش‌آموزان کاسته می‌شود و پیشرفت تحصیلی آنان را به دنبال دارد.

نصار خلیل الربیعی (۱۴۰۱) در مطالعه خود نشان داد که تحقیقات علمی متعددی مبنی بر نقش گسترده ورزش در تقویت روحیه دانش‌آموزان وجود دارد که همگی می‌توانند دلیلی بر اثبات اهمیت آن در عملکرد بهتر دانش‌آموزان و تنظیم روحیات آنها داشته باشد. دانش‌آموزانی که ورزش می‌کنند، عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به سایر هم کلاسی‌های خود دارند. این در حالی است که ورزش به عنوان کاتالیزور و عامل تسهیل کننده بین روح و جسم بوده و می‌تواند در نحوه عملکردی دانش‌آموزان و موفقیت تحصیلی آنان نقش مهمی داشته باشد.

زارعی رونیزی (۱۴۰۱) در مطالعه خود نشان داد که عوامل متعددی عملکرد تحصیلی فراگیران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل مانند خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت موجب بهبود عملکرد تحصیلی شده‌اند و در نهایت به پیشرفت و موفقیت تحصیلی آنها منجر گردیده است و برخی دیگر همچون اختلال توجه و تمرکز موجب تضعیف عملکرد فراگیران می‌شوند.

قادر عکله (۱۴۰۱) در مطالعه خود نشان داد که عوامل انگیزشی درون مدرسه به ترتیب اهمیت، کسب سلامتی، عوامل محیطی، آرامش روان، امکانات ورزشی و عوامل اجتماعی و عوامل انگیزشی بیرون مدرسه به ترتیب اهمیت، یادگیری مهارت و پیشرفت ورزشی، کسب سلامتی و عوامل محیطی می‌باشد. همچنین نشان داده شد که بین عوامل انگیزشی فعالیت‌های درون مدرسه دختران و پسران تفاوت وجود دارد که میزان انگیزش دانش‌آموزان پسر بیشتر می‌باشد. در صورتی که در عوامل انگیزشی فعالیت‌های بیرون مدرسه دختران و پسران تفاوت وجود ندارد. همچنین نشان داده شد که بین عوامل انگیزشی دانش‌آموزان در فعالیت‌های درون و بیرون مدرسه تفاوت وجود دارد که میزان انگیزه فعالیت‌های بدنی بیرون از مدرسه بیشتر می‌باشد.

هنگام تحصیل، فشارزاهای روانی، عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهند. نتایج یافته ها نشان می دهند، اضطراب، افسردگی و فشارزاهای روانی، اثر معناداری بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند (بارنس^۱، لین^۲ و همکاران، ریمر^۳ و وردنبرگ^۴، نقل از امیر تاش، ۱۳۸۵).

مطالعات بالا نشان می دهند، شرکت در فعالیت های ورزشی از تأثیر عامل های فشارزاهای جلوگیری می کند (گراهام و میسر، به نقل از سبحانی نژاد، عابدی و امیر تاش، ۱۳۸۵). فعالیت در ورزش های انفرادی و گروهی می تواند در بهداشت روانی ورزشکاران زن، تأثیر مثبتی بر جای بگذارد (نوربخش، ۱۳۸۳).

آنچه که در ادبیات پیشینه یا تحقیقات گذشته انجام شده، بیانگر این است که فعالیت های بدنی و ورزشی، از آن جهت که تأمین کننده سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت ذهنی و در کل سلامت عمومی می شود که با تأثیر مثبتی که بر ادراک از لیاقت های شخصی و ارتقاء عزت نفس، خودباوری، شناخت های مثبتی که بر ادراک از لیاقت های شخصی و ارتقاء عزت نفس، اعتماد به نفس، خودباوری، شناخت های مثبت از خود، کاهش عوامل فشارزای روانی و استرس که منجر به افزایش میزان یادگیری و بازدهی و رشد توانایی های ذهنی می شود؛ تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دارد. البته نظرات مخالف هم وجود دارد که این نظرات را تأیید نمی کند.

با توجه به اهمیت روز افزون پیشرفت تحصیلی و افزایش بهره وری سازمان آموزش و پرورش و سایر نهادهای آموزشی در این زمینه، لازمست که این موضوع مورد توجه بیشتری قرار گیرد و تأثیرات منفی کاهش پیشرفت تحصیلی و افت تحصیلی بر آینده تحصیلی و شغلی افراد بیشتر شناخته شود و نکته مهم این است که شناخت عواملی که موجب پیشرفت تحصیلی می شوند راهی را برای ایجاد زمینه تقویت و کاربرد بیشتر آن عوامل تا نتیجه مطلوب فراهم آورد. محققان و مربیان معتقدند که اساسی ترین هدف تعلیم و تربیت کمک به رشد و شکوفایی کامل ترین استعداد های کودکان است. توسعه ای ابعاد مختلف رشد جسمانی، روانی، فکری و مهارت های اجتماعی کودکان و نوجوانان به وسیله ی فعالیت های بدنی امکان پذیر است. چگونگی استفاده از بدن در فعالیت های مختلف حرکتی باعث می شود که کودک یاد بگیرد حرکت کند و به وسیله ی حرکت، پایه ریزی یادگیری در کودک ایجاد می شود (اروگلو و دمیرل^۵، ۲۰۱۸). انجام فعالیت های جسمانی علاوه بر بعد جسمانی بر بعد اجتماعی نیز تأثیر دارد. فعالیت های حرکتی که افراد انتخاب می کنند، توانایی های افراد را برای کسب شایستگی اجتماعی تحت تأثیر قرار می دهد. هم چنین حرکات و فعالیت های بدنی بر هویت خود، تحرک اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، رشد اخلاقی افراد تأثیر می گذارد (دووز و اسلان^۶، ۲۰۲۰). در واقع تحقیقات نشان می دهد افرادی که تحصیلات خوبی دارند از سلامت و رفاه بهتری برخوردار هستند و شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد شرکت منظم در فعالیت بدنی با افزایش عملکرد مغز و شناخت مرتبط است؛ بنابراین، دانش آموزانی که از سلامت بهتری برخوردارند، پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند (بونل^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). علی رغم بسیاری از مزایای سلامتی فعالیت بدنی، بیشتر نوجوانان به سطوح توصیه شده فعالیت بدنی نمی رسند. نوجوانی زمان حیاتی برای ایجاد الگوهای فعالیت بدنی است که تا بزرگسالی افزایش می یابد (پالومکی^۸ و همکاران، ۲۰۱۸).

گر چه تحقیقات در ارتباط با پیشرفت تحصیلی، توسط محققین خارجی و داخلی صورت گرفته، اما این تحقیقات و اظهار نظرها نشان می دهند که در خصوص این موضوع به طور کلی، اتفاق نظر وجود ندارد (محمدنیا، ۱۳۸۷)؛ همچنین هنوز مطالعات کمی در زمینه ی مقایسه پیشرفت تحصیلی، در میان دانش آموزان شرکت کننده در ورزش های فردی و گروهی با دانش آموزان غیر ورزشکار انجام شده است؛ همین مسأله، نیاز به تحقیقات بیشتر درباره ی ویژگی ها و اثر فعالیت های مختلف بدنی در پیشرفت تحصیلی را به

1 -Barnes

2 -Lin et al

3 -Rimmer

4 -Vredenburg

5 Eroglu & Demirel

6 Duz & Aslan

7 Bonell

8 Palomäki

وجود آورده است. لذا انجام تحقیقات مشابه می تواند به عنوان تلاش تکمیلی در جهت رفع ابهامات موجود، موقعیت مناسب را برای فعالیت‌های جسمانی فراهم آورد. با توجه به این موارد، این سوال مطرح می‌شود که آیا بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار فردی و گروهی با دانش آموزان غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر؟

روش تحقیق

با توجه به اینکه هدف از انجام این پژوهش، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار می باشد؛ روش پژوهش علی - مقایسه‌ای است.

جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری حاضر، کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دخترانه استان گلستان، در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ که در آموزشگاه های این استان، مشغول به تحصیل بودند که تعداد تقریبی آنها معادل ۴۰۰۰۰ نفر می باشد. تعداد نمونه آماری معادل ۲۵۲ نفر در سه گروه ورزشکار گروهی (۸۴ نفر) که شامل دانش آموزان ورزشکاری که در رشته‌های ورزشی گروهی در مسابقات قهرمانی استان شرکت کردند و ورزشکار انفرادی (۸۴ نفر) که شامل دانش آموزان ورزشکاری که در رشته‌های ورزشی انفرادی، در مسابقات قهرمانی استان شرکت کردند و گروه سوم غیر ورزشکار (۸۴ نفر) که شامل دانش آموزانی که در مسابقات قهرمانی استان شرکت کننده در مسابقات، چهار شهرستان به صورت تصادفی انتخاب شدند؛ پس از بین تمامی دبیرستان های دخترانه موجود در این شهرستان ها، کلیه دانش آموزان شرکت کننده در رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی به عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار گرد آوری اطلاعات

در این تحقیق، به منظور بررسی پیشرفت تحصیلی، از معدل مستمر و معدل پایانی ترم اول (زمانی که ورزشکاران در حال تمرین و آمادگی جهت شرکت در مسابقات قهرمانی استان بودند) در دو گروه ورزشکار (فردی و گروهی) و شاهد استفاده شد. به دلیل اینکه معدل مستمر، معدل نمرات کلاسی است که دانش آموزان در طول ترم کسب می کنند؛ شاخص مناسبی جهت انعکاس وضعیت درسی دانش آموزان در طول ترم می باشد. همچنین از پرسشنامه‌ی جمعیت شناختی نیز برای به دست آوردن اطلاعات فردی دانش آموزان شامل مقطع تحصیلی، رشته ورزشی، سابقه ورزشی و ... استفاده شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های به دست آمده از تحقیق، با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه آماری ۱۶، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به این ترتیب، ابتدا از شاخص های توصیفی همانند میانگین، انحراف استاندارد، جداول و نمودارها استفاده شده است؛ سپس، برای بررسی تأیید یارد فرضیه های پژوهش از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس استفاده شد. تحلیل واریانس جهت بررسی آزمون فرضیه اصلی و آزمون جهت بررسی فرضیه های فرعی استفاده شده است.

نتایج و یافته های تحقیق

با توجه به اهمیت داده‌ها و دقت در توصیف آنها، ابتدا جداول داده‌های توصیفی و نتایج حاصل از توصیف داده‌ها ارائه گردید؛ در ادامه، یافته های حاصل از تحلیل داده‌ها آورده شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد پیشرفت تحصیلی

نوع ورزش	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
ورزشکار فردی	۱۶/۷۲	۲/۳۷	۸۴
ورزشکار گروهی	۱۷/۴۱	۱/۲۸	۸۴
غیر ورزشکار	۱۵/۸۸	۲/۴۹	۸۴

چنانچه در جدول (۱) مشاهده می‌شود؛ بالاترین میانگین، در ورزشکاران و در میان ورزشکاران، ورزشکاران گروهی، از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردار بوده اند که برابر (۱۸/۷۲) بوده است و پایین ترین میانگین پیشرفت تحصیلی، در غیر ورزشکاران مشاهده می‌شود که پیشرفت تحصیلی آنها معادل (۱۵/۸۸) بوده است؛ که استنباط می‌شود ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران، از پیشرفت

تحصیلی بهتری برخوردار بوده اند و در بین ورزشکاران، ورزشکاران گروهی، از پیشرفت تحصیلی بهتری برخوردار شده اند که می توان به نوعی، نقش مثبت ورزش را در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان استنباط کرد و این که آیا این تفاوت ها، در میزان پیشرفت تحصیلی معنادار می باشد یا خیر، در ادامه به آن پرداخته می شود.

آزمون فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی منظم گروهی و انفرادی با غیرورزشکار، تفاوت معناداری وجود دارد. پس از آزمون فرضیه حداقل بین دو گروه تفاوت معناداری وجود داشت؛ اما این تفاوت مشخص نبود بین کدام گروه هاست (جدول ۲)؛ از این رو از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد که پس از آزمون این نتیجه به دست آمد که بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی و انفرادی، هر یک با غیرورزشکار تفاوت معناداری مشاهده شد و فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. تفاوت میانگین بین پیشرفت تحصیلی ورزشکار فردی با گروهی در سطح $0/037$ معنا دار است و ورزشکار فردی با غیر ورزشکار در سطح $0/011$ و ورزشکار گروهی با غیر ورزشکار در سطح $0/001$ معنادار است.

جدول ۲- تحلیل واریانس

معنی داری	F	MS	df	SS	
$0/001$	۱۰/۹۱۳	۴۹/۱۴۹	۲	۹۸/۲۹۹	بین گروهی
		۴/۵۰۴	۲۴۹	۱۱۲۱/۳۸۷	درون گروهی
			۲۵۱	۱۲۱۹/۶۸۶	کل

جدول ۳- نتایج آزمون تعقیبی LSD

معنی داری	انحراف استاندارد خطا	تفاوت میانگین (I-J)	نوع گروه (J)	نوع گروه (I)
$0/037$	$0/32746$	$0/68355$	ورزشکار گروهی	ورزشکار فردی
$0/011$	$0/32746$	$0/84071$	غیر ورزشکار	ورزشکار فردی
$0/037$	$0/32746$	$0/68655$	ورزشکار فردی	ورزشکار گروهی
$0/001$	$0/32746$	$1/52726$	غیر ورزشکار	ورزشکار گروهی
$0/011$	$0/32746$	$0/84071$	ورزشکار فردی	غیر ورزشکار
$0/001$	$0/32746$	$1/52726$	ورزشکار گروهی	غیر ورزشکار

فرضیه های فرعی

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی و غیرورزشکار، تفاوت معناداری وجود دارد. پس از آزمون فرضیه بین پیشرفت تحصیلی ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری در سطح $0/001$ مشاهده شد؛ بنابراین، فرضیه مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۴- مقایسه بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار با ورزشکار

معنی داری	df	t	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه	متغیر
			۲/۴۹	۱۵/۸۸	۸۴	غیر ورزشکار	پیشرفت
$0/001$	۲۵۰	۴/۱۴۷	۱/۹۳	۱۷/۰۷	۱۶۸	ورزشکار	تحصیلی

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی انفرادی با فعالیت های ورزشی گروهی، تفاوت معنادار وجود دارد. پس از آزمون فرضیه، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار انفرادی با گروهی تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۲۱ مشاهده شد، بنابراین فرضیه مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۵- مقایسه بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار انفرادی با گروهی

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	معنی داری
پیشرفت تحصیلی	ورزشکار فردی	۸۴	۱۶/۷۲	۲/۳۷			
	ورزشکار گروهی	۸۴	۱۷/۴۱	۱/۲۸	۲/۳۳۳	۱۶۶	۰/۰۲۱

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی انفرادی با دانش آموزان غیرورزشکار، تفاوت معنادار وجود دارد. پس از آزمون فرضیه، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار انفرادی با غیر ورزشکار تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۲۷ مشاهده شد؛ بنابراین فرضیه مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۶- مقایسه بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار فردی با غیر ورزشکار

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	معنی داری
پیشرفت تحصیلی	ورزشکار فردی	۸۴	۱۶/۷۲	۲/۳۷			
	غیر ورزشکار	۸۴	۱۵/۸۸	۲/۴۹	۲/۲۳۷	۱۶۶	۰/۰۲۷

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی گروهی با دانش آموزان غیرورزشکار، تفاوت معنادار وجود دارد. پس از آزمون این فرضیه، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی با غیر ورزشکار، تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ مشاهده شد؛ بنابراین فرضیه مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۷- مقایسه بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار گروهی با غیر ورزشکار

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	معنی داری
پیشرفت تحصیلی	ورزشکار گروهی	۸۴	۱۷/۴۱	۱/۲۸			
	غیر ورزشکار	۸۴	۱۵/۸۸	۲/۴۹	۴/۹۸۴	۱۶۶	۰/۰۰۱

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی گروهی با غیرورزشکار، تفاوت معنادار در سطح (۰/۰۰۱) وجود دارد؛ مدارس در شرکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی انفرادی و گروهی و بهبود وضعیت جسمانی آنها از طریق فعالیت های منظم بدنی، عملکرد بهتری داشته باشند، به همان نسبت، پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان ورزشکار بیشتر خواهد بود. این نتیجه با نتایج باقری (۱۳۸۲)، تمان، کامپس، مونیکی و توپک (۲۰۰۶)، سیگفوسدویتز، کریست جانسون و الگرنانت (۲۰۰۶)، دانش و همکاران (۱۳۸۷)، مانینو و همکاران (۲۰۱۹)، شوال و همکاران (۲۰۲۱)، نیپوس و همکاران (۲۰۲۲)، نیاورانی (۱۳۹۸)، کلاه کج (۱۴۰۰)، نصار خلیل الربیعی (۱۴۰۱)، زارعی رونیزی (۱۴۰۱) همخوانی دارد.

ولی با نتایج آریس (۲۰۰۴)، مبنی بر اینکه در ورزشکاران رشته ای گروهی و انفرادی، عملکرد تحصیلی بهتری دارند همسو نمی باشد. بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی و غیر ورزشکار در سطح (۰/۰۰۱)، تفاوت معناداری وجود دارد؛ این یافته تحقیق حاکی از آن است که هر چه شرکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی و افزایش سطح مهارت های حرکتی از طریق ورزش، افزایش یابد به نسبت، فاکتور رشد مغزی، عملکردی شناختی، یادگیری و عزت نفس افزایش می یابد؛ با افزایش عزت نفس، به توانایی های خود اطمینان بیشتری می یابند و برای رسیدن به موفقیت، حداکثر تلاش خود را به کار می گیرند

و عملکرد تحصیلی آنها در سطح بالاتری قرار می‌گیرد. این نتیجه با نتایج فراهانی (۱۳۸۲)، سان و میسل (۲۰۰۶)، هریسون و ناربان (۲۰۰۴)، قلی زاده و امینی (۲۰۰۲)، بیابانگرد (۲۰۰۳)، مولوی و همکاران (۱۳۸۶)، شوال و همکاران (۲۰۲۱)، مانینو و همکاران (۲۰۱۹)، نیاورانی (۱۳۹۸)، کلاه کج (۱۴۰۰)، نصار خلیل الربیعی (۱۴۰۱)، زارعی رونیزی (۱۴۰۱) همخوانی دارد.

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی انفرادی با فعالیت‌های ورزشی گروهی، در سطح (۰/۰۲۱) تفاوت معنادار وجود دارد. این امر حاکی از آن است که فعالیت‌های ورزشی افراد، به دلیل این که عالی است که از فشارزاهای روانی آنها از جمله استرس و اضطراب که عامل پایین آوردن معدل و افت تحصیلی است، می‌کاهد و عملکرد را افزایش می‌دهد. ورزش های گروهی به دلیل کاهش بیشتر فشارزاهای روانی و اضطراب نسبت به ورزش های انفرادی، افزایش بیشتر پیشرفت تحصیلی را سبب می‌شود. این نتیجه با نتایج تحقیق گروسی و همکاران (۱۳۸۷)، گودرزی و حمایت طلب (۱۳۸۶)، پیروی (۱۳۸۳) و پترید و همکاران (۱۳۸۷)، همخوانی دارد؛ اما نتیجه تحقیق باقری (۱۳۸۲)، مانینو و همکاران (۲۰۱۹)، نیاورانی (۱۳۹۸)، کلاه کج (۱۴۰۰)، نصار خلیل الربیعی (۱۴۰۱)، زارعی رونیزی (۱۴۰۱) مبنی بر اینکه ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران گروهی از پیشرفت تحصیلی بهتری برخوردارند، همسو نمی‌باشد.

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی انفرادی با دانش آموزان غیر ورزشکار، در سطح (۰/۰۲۷)، تفاوت معناداری وجود دارد؛ این امر حاکی از آن است که شرکت در فعالیت‌های ورزشی، تأثیر مثبت در پیشرفت دارد که در این میان ورزش های انفرادی نیز با توجه به نتایج تحقیقات، در عملکرد تحصیلی بهتر، مؤثر است. این نتیجه با نتایج تحقیق کاستیل و همکاران (۲۰۰۷)، پیروی (۱۳۸۳)، باقری (۱۳۸۳)، مانینو و همکاران (۲۰۱۹)، کلاه کج (۱۴۰۰)، نصار خلیل الربیعی (۱۴۰۱)، زارعی رونیزی (۱۴۰۱) همسو می‌باشد؛ اما با نتایج تحقیق حسن پور و میر نادری مبنی بر این که پیشرفت تحصیلی گروه ورزشکار و گروه کنترل (غیرورزشکار)، تفاوت معناداری مشاهده نشده است، همخوانی ندارد.

بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی گروهی و غیر ورزشکار، در سطح (۰/۰۰۱)، تفاوت معناداری وجود دارد؛ این امر حاکی از آن است که هر چه شرکت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی گروهی افزایش یابد، عملکرد تحصیلی آنها رشد بهتری خواهد داشت.

این نتیجه، با نتایج تحقیق باقری (۱۳۸۲)، تومپروفسکی (۲۰۰۱) و کو و همکاران (۲۰۰۶)، بندینوپادهای (۲۰۲۰)، گود و همکاران (۲۰۲۳)، نیاورانی (۱۳۹۸)، کلاه کج (۱۴۰۰)، نصار خلیل الربیعی (۱۴۰۱)، زارعی رونیزی (۱۴۰۱) همخوانی دارد؛ اما با نتایج تحقیق کاردین، آلموند و گروتوس (۲۰۰۱)، مبنی بر اینکه استرس جسمی ناشی از شرکت در فعالیت‌های ورزشی و انتظارات بیش از حد توانایی بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان، تأثیر منفی می‌گذارد، همخوانی ندارد.

بر اساس یافته های حاصل از این تحقیق و سایر تحقیقات در این خصوص، انسجام غیرقابل انکاری در این حقیقت نشان داده اند که ورزش و فعالیت‌های بدنی، دارای اثرات سودمند و مثبتی در پیشرفت تحصیلی است. فعالیت‌های بدنی و ورزشی شامل ورزش های گروهی و انفرادی، اثرات مثبتی در رشد ذهنی و پیشرفت تحصیلی، همچنین، از طریق تأثیرات مثبتی که بر خصوصیات فردی از جمله: انگیزش، عزت نفس، اعتماد به نفس، هوش، خودباوری، میل به یادگیری، کاهش استرس، سلامت جسمی و کاهش عوامل فشارزا و ... دارد، فرد را در رسیدن به اهداف که از جمله: پیشرفت تحصیلی است یاری می‌دهد و از سویی دیگر، فعالیت‌های بدنی با تأثیر مثبت بر سلامت جسم و روان خرد که یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی است؛ تأثیرات مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دارد. از سوی دیگر، شرکت در رقابت های ورزشی و کسب موفقیت، از طریق پذیرش توانایی های خود و کسب خودباوری در ایجاد انگیزه، جهت دست یابی به هدف های فرد سودمند می‌باشد.

این تحقیق، از یک‌سو در توسعه آگاهی مدیران و ایجاد زمینه برای برنامه‌ریزی در جهت بهبود سطح انگیزش و شرکت در فعالیت‌های ورزشی و از سوی دیگر، با تأثیرات مثبت در افزایش سلامت جسم و روان، در افزایش پیشرفت تحصیلی مؤثر خواهد بود و برای تعیین دیگر عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی می‌بایست تحقیقات بیشتری در بررسی عواملی چون هوش استعداد تحصیلی، انگیزه پیشرفت، متغیرهای شخصیتی، راهبردهای یادگیری، جنسیت، عوامل خانوادگی، تحصیلات والدین، انگیزش و ... برای دست یابی به نتیجه جامع تر، در بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

۱. ابوالقاسمی، عباس. نریمانی، محمد. برهمند، اوشا. محمد امینی، زرار (۱۳۸۵). مقایسه سرسختی روان شناختی، سبک های تفکر، مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار (گروهی-انفرادی) و غیر ورزشکار، فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش در علوم ورزشی، شماره یازدهم، صص ۷۷-۵۹.
۲. امین زاده، انوشه. سرمد، زهره (۱۳۸۳). رابطه پیشرفت تحصیلی با فعالیت های بعد از مدرسه، مجله روان شناسی، سال هشتم، شماره ۳، ۳۱۲-۲۹۴.
۳. باقری، مرتضی، گودرزی، ابوالفضل (۱۳۸۲). بررسی بین رابطه بین پیشرفت تحصیلی و فعالیت های بدنی دانش آموزان عضو کانون های ورزشی با دانش آموزان غیرورزشکار مدارس راهنمایی و دبیرستان شهرستان دیواندره، طرح کمیته پژوهشی اداره آموزش و پرورش شهرستان دیواندره.
۴. بهرامی، فاطمه. مختاری، احمد (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی دارای مشکلات حاد خانوادگی در شهر اصفهان، نشریه تازه ها و پژوهش های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۴، صص ۵۴-۴۱.
۵. بیگدلی، فائزه. (۱۴۰۰). تأثیر تمرینات منتخب اصلاحی بر میزان پیشرفت تحصیلی دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اراک.
۶. پیروی، علی اکبر (۱۳۸۳). تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه دو آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۷. دلاور، علی (۱۳۸۲). مبانی نظری و علمی در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: رشد.
۸. زارعی رونیزی، فاطمه. (۱۴۰۱). تفاوت بین اثر فعالیت های ورزشی بر انگیزه پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر و دختر متوسطه دوم ناحیه ۴ شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۹. شریفی، نسترن (۱۳۸۶). بررسی مشکلات شخصی، تحصیلی و اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن و رابطه آن با جنس مخالف، پیشرفت تحصیلی و...، تازه ها و پژوهش های مشاوره جلد پنجم، شماره ۱۸، صص ۹۵-۷۷.
۱۰. شعبانی بهار، غلامرضا. عرفانی، نصر... . بختیار، زهرا (۱۳۸۶). نظرسنجی و نیاز سنجی از دانش آموزان در خصوص درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه شهرستان ملایر در سال تحصیلی ۸۴-۸۳، نشریه حرکت، شماره ۲۳، صص: ۱۶۴-۱۵۳.
۱۱. علوی، سید هادی. علوی، سید حسین. مسلمی، سید سیف الله. تیموریان، روح الله. نیک نژاد، محمد رضا (۱۳۸۶). بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر مقدار مصرف دارو در آموزگاران مضطرب، نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره شانزدهم، صص ۹۱-۸۰.
۱۲. غلام علی لواسانی، مسعود. درآنی، کمال (۱۳۸۳). رابطه ویژگی های فردی و خانوادگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، نشریه روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، سال سی و چهارم، شماره ۲، صص ۲۱-۱.
۱۳. فراهانی، ابوالفضل (۱۳۸۲). اندیشه پیشینه علمی و تجربه های حرکتی در موفقیت تحصیلی دانشجویان تربیت بدنی، فصلنامه المپیک، سال یازدهم، شماره ۴۰۳، صص ۷۶-۶۷.
۱۴. فراهانی، ابوالفضل. شعبانی مقدم، کیوان (۱۳۸۸). قواعد پژوهشگری در تربیت بدنی با تأکید بر نگارش پایان نامه و مقاله، تهران، انتشارات اندیشه های حقوقی
۱۵. قادر عکله، موید. (۱۴۰۱). شناسایی عوامل مؤثر بر انگیزش دانش آموزان مقطع متوسطه استان میسان عراق جهت شرکت در فعالیت های ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۶. کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۴). بررسی و شناسایی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان، پژوهش های تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، شماره ۴، صص ۲۹-۲۳.

۱۷. کلاه کج، شهاب. (۱۴۰۰). تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب فیزیکی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمن اهواز.
۱۸. گروسی فرشی، میر تقی. عشایری، حسن. باباپور، جلیل. مقیمی، علی. غنایی چمن آباد، علی (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش حرکات ریتمیک ورزشی بر کارکرد حافظه عددی دانش آموزان مبتلا به اختلالات ویژه یاد گیری، مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۲، صص ۱۶۵-۱۴۹.
۱۹. محمد نیا، صفدر (۱۳۷۸). تأثیر فعالیت‌های منظم بدنی گروهی و انفرادی در کانون های ورزشی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر سال اول نظام جدید دبیرستان ابوریحان منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۲۰. محمدی، شراره (۱۳۸۵). تبیین جایگاه تربیتی بازی و سرگرمی ها، فصلنامه آموزشی، تحلیلی، اطلاع رسانی
۲۱. مظفری، سید احمد. موسوی، سید جعفر (۱۳۸۶)، مقایسه فشار روانی کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ کشور، نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال پنجم، جلد اول، شماره ۹، صص ۷۰-۸۹
۲۲. مولوی، رستمی، فدایی، نائینی، محمدنیا، رسول زاده (۱۳۸۶). عوامل مؤثر در کمبود انگیزش میان دانشجویان پزشکی دانشگاه پزشکی اردبیل، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۲۵(۱): ۸-۲۵.
۲۳. نزار خلیل الربیعی، کرار. (۱۴۰۱). بررسی نقش فعالیت‌های ورزشی- فراغتی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان عراقی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه‌السلام.
۲۴. نوربخش، پروش. حسن پور، قباد (۱۳۸۳). بررسی مقایسه‌ای عزت نفس و خودپنداره پسران ورزشکار و غیر ورزشکار دوره متوسطه نواحی آموزش و پرورش شهر اهواز و رابطه آنها با پیشرفت تحصیلی، حرکت، شماره ۲۱، ۳۲-۱۹.
۲۵. نیاورانی، نغمه. (۱۳۹۸). نقش ورزش های سازمان یافته بر مشارکت ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۶. هرمزی، محمود (۱۳۸۶). نقش پیش دانسته ها و ویژگی‌های فردی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور، فصلنامه روان شناسی و علوم تربیتی (دانشگاه علامه)، صص ۲۶-۱.
۲۷. همتی نژاد، مهرعلی. افشار نژاد، طاهر. میرزا زاده، زهرا سادات (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه نظرهای معلمان و مسئولان تربیت بدنی پیرامون اثربخشی مسابقات علمی-تخصصی، نشریه حرکت، شماره ۳۴، صص: ۱۷۳-۱۵۷.
28. Abouserie Reda. (2009). Self-esteem and achievement motivation as determinants of students' approaches to studying. Available: <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini>
29. Aris b(2004) A comparison of athletes and non-athletes at highly selective collges academic performance and personal development research in higher education,Vo1-45.
30. Bandyopadhyay, A. (2020). Coherence among Physical Fitness, Socioeconomic Status, Scholastic Achievement and Creativity—an Empirical Approach. *Indian Journal of Physiology and Allied Sciences*, 72(1).
31. Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., & Mesquita, I. (2019). What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *Journal of sports science & medicine*, 18(4), 812.
32. Bonell, C., Humphrey, N., Fletcher, A., Moore, L., Anderson, R., & Campbell, R. (2014). Why schools should promote students' health and wellbeing. *Bmj*, 348.
33. Bundy, A., Engelen, L., Wyver, S., Tranter, P., Ragen, J., Bauman, A., ... & Naughton, G. (2017). Sydney playground project: a cluster-randomized trial to increase physical activity, play, and social skills. *Journal of School Health*, 87(10), 751-759.
34. Byabangard, E. Methods of self-esteem engance,ment in children and adolescent. 7th ed. Tehran: K arangpress; 2003. [In Persian].

35. Castelli, D.M. Hillman, C.H., Buck, S.M., and Erwin, H. (2007) Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 239-252.
36. Coe, D.P., Ivarnik, J.M., Womack, C., J., Reeves, M.J., & Malina, R.M. (2006) Effects of physical education and physical activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 38, 1515-1519.
37. De Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 21(5), 501-507.
38. Duz, S., & Aslan, T. V. (2020). The Effect of Sport on Life Skills in High School Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 161-168.
39. Eroglu, M. T., & Demirel, D. H. (2018). Comparison of social skill levels of 11-14 age students who choose/don't choose sport and physical activity course. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 679-688.
40. Gould, D., Pierce, S., & Wright, E. (2023). Former scholastic athletes perceptions of sport-based personal development: A 50 year retrospective case study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-24.
41. Harrison PA, Narayan G. (2003). Differences in behavior, psychological factors and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *The Journal of School Health*. 73(3):113-120.
42. Jensen,E. (2002).Minds with brain in the mind,NY:ASCD
43. Lounsbury, J. W., Steel, R. P., Loveland, J. M., & Gibson, L. W. (2004). An investigation of personality traits in relation to adolescent school absenteeism. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 457-466.
44. Mannino, G., Giunta, S., Montefiori, V., Tamanza, G., Iacolino, C., Novara, C., ... & Bernardone, A. (2019). Healthy lifestyle, well-being, physical activity, sport, and scholastic/academic performance: interactions and connections. *World Futures*, 75(7), 462-479.
45. Niehues, M., Gerlach, E., Wendeborn, T., & Sallen, J. (2022). Successful in Sports but Worse in School? Adolescent Student-Athletes' Development of Scholastic Performances. In *Frontiers in Education* (p. 427). Frontiers.
46. Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(8), 1908-1915.
47. Petrid.k.V.frederickson,N.& furnham A. (2004)."The role of rtait emotional intelligce in academic per-Formance and devit behavior at school".JouTal of personality and individual Differences.Vol.36(2)
48. Qolizadeh A,amini.A stady of the correlation of academic achivment with social development and the demographic charateristics of students and their participatin in school social activities.AQuarterly Jou-rnal of science & Reserch 2002;4(1-2):103-20. [In Persian].
49. Shoval, E., Shachaf, M., Ramati-Dvir, O., & Shulruf, B. (2021). Gender matters when sports engagement and self-efficacy interact with academic achievement. *Social Psychology of Education*, 24, 75-94.
50. Sibley B.A., Etnier J.L. (2003). the relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*. 2003; (15):243-256.

51. Sigfusdottir ID, Kristjansson AL, Allegrante JP. (2006). Health behavior and academic achievement in Icelandic school children. *Health Educ. Res.* 9,:1044.
52. Son S-H, Meisels SJ. (2006). The relationship of young children's motor skills to later reading and math achievement. *Merrill Palmer Quarterly.*52 (4): 755-778.
53. Themane MJ, Koppes LLJ, Kemper HCG, Monyeki KD, Twisk JWR. (2006). the relationship between physical activity, fitness and educational achievement of rural South African children. *Journal of Physical Education and Recreation.*12 (1): 48-54
54. Tomprofski,P.D. (2003).Effects of acuts bots of exercise in cognition.*Acta psychological*,112(3),297-324.
55. World Health Organization. Physical activity [Internet]. 2020 [Updated 2020 November 26].