



MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲
محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش

مدیریت موثر در آموزش ابتدایی به چه معناست و تاثیر مدیریت صحیح زنگ ورزش در مدارس چه مزایای دارد؟

ابوالفضل کیا

فارغ التحصیل مقطع کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان آیت الله خامنه ای گرگان
abolfazkia3@gmail.com

فاطمه شرافتی

فارغ التحصیل مقطع کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور گرگان
fatemeshrafati76@gmail.com

متینه شاهینی

فارغ التحصیل مقطع کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس امام خمینی
mim.shhhin@gmail.com

مهرداد محمودنژاد

فارغ التحصیل مقطع کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس امام خمینی
mzhmehrnaz@gmail.com

چکیده

مدیریت موثر در آموزش و پرورش می تواند نقش بسیار اساسی در پیشبرد اهداف نظام آموزشی برای پیشرفت دانش آموزان داشته باشد. مدیریت آموزشی مجموعه ای منسجم از دانش حاصل از کاربرد روش علمی به منظور توصیف خصوصیات و تبیین عناصر سازمانی و روابط فی مابین آنها در سازمان های آموزشی است. در راس این مدیریت در ابتدای مدیر و ناظم مدرسه قرار دارند که می توانند با وضع قوانین درست و دقیق برای مدرسه، شرایط را برای پیشرفت همه جانبه معلمان و دانش آموزان فراهم کنند. در بخش بعدی، این مدیریت مربوط به کلاسهای درس و معلمان می شود که باید بتوانند از هوش و توانایی خود به خوبی استفاده کرده و کلاس را به خوبی مدیریت کنند. یکی از زنگ هایی که برای دانش آموزان لذت بخش است و می تواند برای آنها بسیار مفید باشد، زنگ ورزش است. معلم باید بتواند به خوبی این زنگ را مدیریت کند تا همه از آن بهترین بهره را ببرند. مطالعه حاضر به بررسی اهمیت مدیریت در آموزش و پرورش و زنگ ورزش می پردازد.

واژگان کلیدی: مدیریت آموزشی، معلمان، زنگ ورزش، وضع قوانین



MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲

محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش

مقدمه

از بین انواع مدیریت، مدیریت بر سازمانهای آموزش و پرورش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش استراتژیک دارد. زیرا تمام اهداف و عوامل این سازمانها انسانی است. اگر سازمانهای دیگر جامعه در ایفای وظایف و رسالت خود کوتاهی کنند و به اهداف موردنظر دست نیابند، نتیجه‌ی آن مستقیماً عاید گروه یا سازمانی است که با آن سر و کار دارند. اما اگر سازمان آموزش و پرورش و مدیران آن از ماهیت کار غافل باشند. حاصل کارشان در ابعاد اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی متوجه جامعه خواهد شد و در رشد و توسعه‌ی جامعه و یافتن و انحطاط آن سهم مؤثری خواهد داشت. بنابراین مسئولیت یک مدیر بسیار سنگین است و باید با اهداف و وظایف اساسی و مهارتهای لازم مدیریت آشنا باشند. خصوصاً در برقراری روابط انسانی. (رحمانی، ۱۳۹۹)

مدیران، خود باید افرادی متواضع و در رفتار خود طبیعی باشند و طوری واحد آموزشی خود را کنترل و هدایت کنند که امر تعلیم و تربیت در جهت نیل به اهداف آموزش و پرورش در جهت مطلوب سیر کند. مدیران، باید با موانع موفقیت مدیران در اداره‌ی مدارس، معلمان، دانش‌آموزان، اولیاء، سازمان و تشکیلات شناخت کافی داشته باشند. که اینها نیاز به تجربه‌ی آموزی دارد. تجربه‌ی آموزی از ویژگیهای مدیریت است. تجربه‌ی زمان می‌خواهد. بنابراین مدیران نباید سریع تعویض و جابجا شوند یا حداقل امکان باید در مدارس خود، چندین سال ثابت بمانند. هر مدیری، برای اینکه موفق شود باید چندین شرط را رعایت کند. آرام و عصبانی نشود. به سخنان دیگران خوب گوش دهد. به مساوات و عدالت رفتار کند.... (رحمانی، ۱۳۹۹)

عناصر مدیریت، با عدالت رفتار کردن زمینه و شرایط و هماهنگی لازم را برای کلیه‌ی اعضا فراهم می‌سازد و با نظارت و رهبری همیشگی، مدرسه را در مقابل مشکلات محافظت می‌کند. بنابراین پایداری هر مدرسه در درجه‌ی اول در گرو مدیریت و چگونه اداره کردن آن است. برای اداره‌ی مطلوب مدارس و رفع مشکلات اداره‌ی مدرسه، مدیران باید با اصول و فنون مدیریت آموزشی و علوم روانشناسی و جامعه‌شناسی آشنا باشند و از تجربیات مدیران باسابقه استفاده کنند و در مدارس خود از تکنولوژی آموزشی بهره‌مند شوند و با مدیران سایر مدارس جلسه و نشست داشته باشند. (رحمانی، ۱۳۹۹)

سرمایه‌گذاری در مورد تربیت مدیران، بویژه مدیران مدارس بهترین نوع سرمایه‌گذاری است. در کشور عزیز ما ایران، با افزایش عده‌ی دانش‌آموزان گسترش واحدهای آموزشی و اداری را طلب می‌کند. که همه‌ی این واحدها حداقل نیازمند مدیران شایسته می‌باشند.

از مسایل اساسی و با اهمیت نظام آموزش و پرورش، مدیریت و سازماندهی آن است، مدیریت در آموزش و پرورش از سایر مدیریتها متمایز است، زیرا مدیریت آموزشی امری ظریف، تخصصی و علمی است و باید با خصوصیات روانشناختی اعمال گردد. مدیریت و رهبری از ارکان هر سازمان و جامعه‌ای است. نیاز به مدیریت و رهبری در همه‌ی زمینه‌های فعالیت اجتماعی، محسوس و حیاتی است. این نیاز، به ویژه در نظامهای آموزش و پرورش اهمیت بسیار دارد، زیرا آموزش و پرورش نقش اساسی در گردش امور جامعه و تداوم و بقای آن برعهده دارد و رهبری و مدیریت اثربخش، لازمه‌ی تهیه و اجرای برنامه‌های آموزشی و پرورشی نتیجه و کیفی است. (رحمانی، ۱۳۹۹)

مدیریت در آموزش و پرورش با تأکید توأم بر فرایند «آموزش» و «پرورش» در دو سطح ستادی و اجرایی فعالیت می‌کند. مدیریت آموزشی، در بین سایر انواع مدیریتها از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اگر آموزش و پرورش هر جامعه در رأس همه مسائل جامعه باشد، مدیریت آموزشی نیز با همان منطق جایگاه مهمی در بهسازی و توسعه جامعه دارد. اگر مدیران آموزشی یک جامعه دارای دانش و مهارتهای کافی باشند، بدون تردید، نظام آموزشی نیز از اثربخشی، کارآئی و اعتبار بالایی برخوردار خواهد بود مدیریت آموزشی، فرایندیست که کلیه فعالیتهای افراد همکار در سازمانهای آموزش و پرورش را در جهت رسیدن به هدفهای تعلیم و تربیت، همسو و هماهنگ می‌کند. مهمترین ویژگی عمومی یک مدیر ایمان او به کارش است که به شیوه‌ی کار مدیر زینت خاصی می‌بخشد. (رحمانی، ۱۳۹۹)



ضرورت و اهمیت مدیریت آموزشی

امروزه هنر و علم مدیریت را از ظریف‌ترین و پربارترین کارهای آدمی می‌دانند و به عنوان یکی از شاخص‌های مهم تمدن معاصر و از جمله عوامل مؤثر در رشد و توسعه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جوامع کنونی به حساب می‌آورند. رشد و توسعه نظام‌های آموزشی یکی از وجوه مشخص عصر ماست. آموزش و پرورش با انسان سر و کار دارد و چون انسان موجودی پیچیده است از این رو، نظام آموزشی به ایفای دشوارترین و پرمسئولیت‌ترین وظایف اجتماعی اشتغال دارد. (رحمانی، ۱۳۹۹)

اهمیت و نقش مدیریت در کشور ما که از وسعت زیاد و موقعیت جغرافیایی و آب و هوای نسبتاً مناسب و سرشار از منابع طبیعی و نیروی انسانی بالقوه برخوردار است و هم‌اکنون در حال بازسازی و نوسازی است، بیش از پیش احساس می‌گردد از بین انواع مدیریت، مدیریت بر سازمان‌های آموزش و پرورش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش استراتژیک دارد. زیرا تمام اهداف و عوامل این سازمان‌ها انسانی است و رسالت آنها، از یکسو تبدیل انسان‌های خام به انسان‌های صنعتگر، خلاق، خودآگاه و رشد یافته است و از سوی دیگر، تأمین‌کننده نیازهای نیروی انسانی جامعه در بخش‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است. (کمالی، ۱۴۰۰)

مفاهیم و تعاریف مدیریت آموزشی

مدیریت آموزشی فرایندی است که کلیه فعالیت‌های افراد همکار در سازمان‌های آموزشی و پرورشی را در جهت رسیدن به هدف‌های تعلیم و تربیت همسو و هماهنگ می‌کند و با استفاده از منابع فیزیکی و انسانی، زمینه‌های مساعد و مناسب را برای تحقق فوق فراهم می‌سازد. همه اندیشمندان مدیریت در یک نکته اتفاق نظر دارند و آن این است که مدیریت عامل رسیدن به اهداف سازمان می‌باشد.

«فلیپو (FLIPPO)» مدیریت را هماهنگی همه منابع از طریق فراگردهای برنامه‌ریزی و کنترل عملیات سازمان به طوری که هدفها را بتوان به طور موثر و صرفه‌جویانه حاصل نمود.» (۱) تعریف می‌کند. (کمالی، ۱۴۰۰)

دکتر «علی‌علاقه مند» مدیریت را «بوجود آوردن و حفظ کردن محیطی که در آن افراد بتوانند در جهت برآوردن هدف‌های معینی به طور موثر و کارآمد فعالیت کنند.» تعریف می‌کند.

در بیشتر تعاریف مدیریت، به انسان و کار کردن به انسان‌ها اشاره شده است. یک تعریف، مدیریت را کار کردن با افراد و به وسیله افراد و گروه‌ها برای تحقق هدف‌های سازمانی معرفی می‌کند، صاحب نظر دیگری می‌گوید، مدیریت یعنی هنر انجام دادن کارها به وسیله دیگران و عده‌ای نیز مدیریت را فراهم کردن محیط مناسب برای افراد می‌دانند. از آنجا که مدرسه یک نظام صد در صد انسانی است که عامل انسانی هیچ سازمانی مثل یک کارخانه و یا حتی یک بیمارستان به اندازه مدرسه قوی نمی‌باشد، مدیریت را با تکیه بر بعد انسانی آن از یک سو، با توجه به هدف الهی آن از سوی دیگر دکتر «سید محمد میرکمالی» چنین تعریف می‌کند. (کمالی، ۱۴۰۰)

مدیریت یعنی کار کردن با مردم، میان مردم، برای مردم و به خاطر خدا «همراهی و هماهنگی داشتن» «عضویت داشتن» «خادم بودن» «هدف الهی داشتن» منظور از تعریف فوق این است که هیچ نهاد اجتماعی بدون در نظر گرفتن مردم یا انسان‌ها و نیازهای آنها و بدون آن که نظام متعلق به آنها باشد، تأسیس نمی‌شود. (کمالی، ۱۴۰۰)

تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت جسم دانش‌آموزان

فعالیت بدنی می‌تواند به چند طریق بر رشد و پیشرفت کودکان و نوجوانان از لحاظ فیزیکی تأثیر بگذارد که از جمله‌ی آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تقویت استخوان‌ها، عضلات و بالا بردن ظرفیت شش‌ها

بالا بردن هماهنگی و انعطاف بدن

کمک به تنظیم وزن در کنار تغذیه مناسب



کاهش چشم گیر شانس ابتلا به برخی بیماری هایی که در بزرگسالی خود را بروز می دهند، از جمله دیابت نوع دو، مشکلات قلبی، سرطان، آلزایمر و...

تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان دانش آموزان

فعالیت بدنی و ورزش تنها به بدن کودکان برای رشد و پیشرفت و جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری های جسمی کمک نمی کند، بلکه می تواند بر سلامت روح و روان آنها نیز اثر بگذارد. فعالیت فیزیکی به اشکال مختلفی بر سلامت روان اثر می گذارد که از جمله ی آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کمک به رشد عملکرد ذهنی که از ابتلای کودکان و نوجوانان به برخی اختلالات روحی مانند بیش فعالی، افسردگی و وسواس فکری- عملی جلوگیری می کند

کاهش استرس و اضطراب و ایجاد حس آرامش

کمک به بالا بردن عزت نفس کودک

کمک به تنظیم خواب کودکان و جلوگیری از ایجاد مشکلات ناشی از بی خوابی یا خواب بیش از حد

کمک به تمرکز آنها در حین یادگیری

برقرار کردن ارتباط بهتر با معلم ها و دیگر دانش آموزان (شاهرخ شاهی، ۱۳۹۵)

فعالیت بدنی مناسب برای دانش آموزان

اکنون که به اهمیت فعالیت های بدنی و ورزش پی بردیم، نکته ی مهم و ضروری دیگری که باید به آن پردازیم، تعریف فعالیت بدنی و ورزش مناسب برای کودکان و نوجوانان است. همان طور که با هدف مند کردن رژیم غذایی کودک و نوجوان می توان کاری کرد که از مواد غذایی بهره ی بهتری ببرد، به همان شکل با هدف مند کردن فعالیت های بدنی آنها نیز می تواند کمک شایانی به رشد و پرورش کودکان و نوجوانان کرد.

مانند هر امر دیگری، فعالیت بدنی نیز قواعد مخصوص به خود را دارد و باید به نحو درست انجام شود تا نتیجه ی مورد نظر حاصل شود. اولین نکته که باید به آن توجه کرد، مقدار زمان مناسب برای فعالیت های بدنی است. (شاهرخ شاهی، ۱۳۹۵)

چه مدت فعالیت بدنی برای دانش آموزان مناسب است؟

تحقیقات نشان داده است که مدت زمان مناسب برای فعالیت بدنی کودکان بالای شش سال، حداقل روزی یک ساعت است. این مدت زمان می تواند به چند دوره ی کوتاه تر تقسیم بشود تا از خسته شدن کودک جلوگیری شود.

در مورد ورزش های گروهی نیز بهتر است که ساعت هایی که کودک در هفته صرف انجام ورزش می کند، نباید از سن کودک بالاتر بروند.

انواع مختلف فعالیت های بدنی مناسب برای دانش آموزان

ضروری است که والدین مطمئن شوند که کودک در برنامه ی ورزشی خود انواع مختلفی از فعالیت ها را جای داده است و مکرراً در حال انجام یک فعالیت نیست. متنوع کردن انواع فعالیت های بدنی کودک می تواند به تقویت قسمت های مختلف بدن کمک بکند و همچنین از تکراری و خسته کننده شدن فعالیت های ورزشی برای کودک و نوجوان جلوگیری کند. چند مثال از فعالیت هایی که برای کودکان مناسب تلقی می شوند، در ادامه ذکر شده اند: (شاهرخ شاهی، ۱۳۹۵)

پیاده روی یا دویدن

دویدن فعالیتی نیست که والدین بخواهند فرزند خود را به سمت آن سوق بدهند چرا که اکثر کودکان علاقه ی زیادی به دویدن دارند. تنها کاری که والدین باید انجام بدهند، هدف مند کردن این فعالیت کودکانه است تا فرزندشان از فواید آن بهره مند شود.

شنا کردن

اگر فرزند شما قابلیت شنا دارد و از آب نمی ترسد، این فعالیت بدنی می تواند سود زیادی برای او در بر داشته باشد. نکته ی دیگری که باعث تبدیل شنا به یک ورزش عالی برای کودکان می شود، این است که شنا به ایجاد عضله کمک می کند. چنانچه هوا برای پیاده روی و دویدن خیلی گرم باشد، شنا کردن می تواند بهترین جایگزین محسوب شود.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری یک ورزش مفرح و عین حال بصره است و همچنین یک روش حمل و نقل سازگار با محیط زیست به حساب می آید. اگر امکان دارد، فرزند خود را تشویق به استفاده از دوچرخه برای رفت و آمد به مدرسه بکنید. در این صورت دیگر نیازی نیست که کودک زمان دیگری را به ورزش اختصاص دهد.

برخی فعالیت های مربوط به بدنسازی

آن دسته از فعالیت های مربوط به رشته ی ورزشی بدنسازی که به ساخت عضله و تقویت استخوان ها کمک می کنند، مانند شنای سوئدی یا بارفیکس برای کودکان و نوجوانان هم مناسب هستند. اگر به هر دلیل امکان ورزش کردن در بیرون از خانه وجود ندارد، کودک می تواند این فعالیت ها را در خانه انجام دهد. این نوع از فعالیت ها به طبع، سخت تر و چالش برانگیزتر از انواع دیگر فعالیت ها هستند و امکان آن وجود دارد که کودک به آن ها علاقه نشان ندهد. تبدیل کردن این فعالیت به مسابقه، چه با والدین یا دیگر اعضای خانواده، می تواند باعث ایجاد شوق در کودک شود. (شاهرخ شاهی، ۱۳۹۵)

ضرورت و اهمیت تعهد در کار برای مدیریت هر چه بهتر

در مدیریت، آنچه که در محل کار مورد نظر است، ابتدا جنبه تخصصی یا فنی کار و سپس جنبه انسانی آن است. این امر از آنجا اهمیت پیدا میکند که هر مدیری بر اساس شرح وظایف معین کاری به کار گمارده می شود و چنانچه این جریان با در نظر گرفتن تخصص یا شایستگی فنی او باشد، باید متوقع بود که قابلیت انجام دادن وظایف خود را داشته باشد.

با این وجود، این قابلیت انجام دادن کار لزوماً به معنی انجام دادن اثربخشی آن نیست، زیرا عامل انسانی و ویژگی های منحصر به فرد و ارزشیابی فرد، با شایستگی فنی او در کنش و واکنش قرار می گیرد و تعاملات و تأثیر متقابلی ایجاد می کند به نحوی که اگر جنبه انسانی و ارزشی در جهت و راستای جنبه تخصصی باشد، این دو عامل همخوان و مؤید هم خواهند بود و در غیر این صورت، هر کدام مانعی برای دیگری ایجاد خواهد کرد. (رحمانی، ۱۳۹۹)

یک مدیر موفق می تواند تعهد در کار خود را از طریق خدمت کردن به ارباب رجوع و اهمیت قایل شدن برای او نشان دهد. مدیر سعی می کند با نشان دادن علاقه به کارکنان و شناختن آنان، دادن بازخورد ارشادی و ترغیب آنان به ارائه فکرهای خلاقانه، تعهد خود را نسبت به افراد گروه نمایان سازد.

مدیر مدرسه امروزی باید خیلی بیشتر از گذشته از رسالت مدرسه و آنچه باید انجام گیرد آگاه باشد و نیز بایستی به خوبی بداند که فرد معینی چگونه می تواند در راستای این ایدئولوژی به طور مؤثری کار کند. موفقیت و کارآیی مدیر با مهارت و دانش او نسبت به فرایند یادگیری، آموزش، سازماندهی، توسعه کار گروهی و اداره مؤثر کارکنان و معلمان بستگی نزدیکی دارد. این مهارت و بینش باید با تعهد قوی همراه باشد، تا زمینه رشد و توسعه کارکنان را در راستای تحقق اهداف و آرمانهای تعلیم و تربیت فراهم سازد. او باید ضمناً از بافت کار و مهارت های مدیریت، محیط اجتماعی مدرسه، هنجارها و ضوابط حاکم بر یادگیری، آموزش، سازمان و ارتباط والدین، و این که نیروهای فعال و بازدارنده رشد و توسعه مدرسه در گذشته چه بوده و در حال حاضر چه هستند، آگاه باشد، مدیر کارآمد چنان محیط کار سازنده و معنی داری فراهم می سازد که بهره وری گروهی، اقدامات خطیر و مترقبانه، ایده های خلاق، بهره گیری بهینه از تجربیات ارزنده کارکنان، سازگاری با شرایط رو به تغییر محیط، تصمیم گیریهای مشارکتی، اتفاق نظر گروهی، نظارت و ارزشیابی مستمر و بازخوردی، رشد و توسعه کارکنان، تقویت و تشویق شود. هنر و عظمت رهبری در آن است که رهبر بتواند افراد معمولی را به کارهای بزرگ وادار سازد و از تواناییهای آنان حداکثر استفاده را بنماید. (رحمانی، ۱۳۹۹)

از آنجا که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی، نقش و جایگاه ویژه ای دارند بنابراین توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و سلامت جسمانی، روانی موجب باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی جامعه میگردد از سوی دیگر درس تربیت بدنی و ورزش بخشی سازنده در برنامه های آموزش مدارس و روشی برای تأمین، سلامتی نشاط و تعادل هیجانی و تربیت اجتماعی است از این رو دستیابی به چنین اهداف ارزشمندی فقط از راه تدوین برنامه های نظامدار و هدفمند امکان پذیر است همچنین در این رابطه از جمله فعالیت های نظامدار که در زمره فعالیت های جسمانی منظم قرار میگیرد انجام ورزش صبحگاهی است که در راستای برنامه های تربیت بدنی مدارس و ارتقای سطح جسمانی - روانی دانش آموزان به مراسم آغازین مدارس افزوده شده است که البته شرکت در آن با مقاومت برخی دانش آموزان معلمان و حتی مسؤولین روبه رو گردیده که بر این باورند این گونه برنامه ها به دلیل فراهم نمودن موجبات شیطنت و سروصدای بیشتر دانش آموزان در کلاس درس و برهم خوردن تمرکز آنها هنگام تدریس موجب افت تحصیلی آنان میگردد، گاهی این تفکرات به قدری جدی است که ساعت درس تربیت بدنی در مدارس، به خصوص در ایام نزدیک به امتحانات به دروس دیگر اختصاص داده میشود لذا چنین تفکری موجب شده است که سایر تأثیرات مثبت فعالیت جسمانی منظم نیز به دلیل این تصور که سبب افت تحصیلی در دانش آموزان می گردد، نادیده گرفته شده و ورزش صبحگاهی به فعالیتی کم رنگ و بی ارزش در مدارس تبدیل شود. (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰)

تأثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان

پرخاشگری به عنوان یکی از ویژگی های شخصیتی به مقدار طبیعی در اشخاص مشاهده می شود و تا حدودی تحت تأثیر فرهنگ و مذهب قرار دارد گاهی هم به عنوان واکنش های موقتی در برابر مسایل محیطی ظاهر می شود؛ و البته در برخی مواقع، از حد طبیعی خود خارج شده و به عنوان یک اختلال شخصیتی موجب آزار فرد و اطرافیان می گردد. اوج پرخاشگری در سنین ۱۱، ۱۶ و ۱۶ سالگی می باشد. این پدیده روانی در میان پسران به مراتب بیشتر از دختران است. این تفاوت در همه فرهنگها و در همه سنین و حتی در اکثر حیوانات دیده میشود (وزیری و لطفی کاشانی ۱۳۸۱)

رفتارهای ضد اجتماعی و پرخاشگری در زمره شایع ترین علل ارجاع کودکان و نوجوانان به کلینیک های بهداشت روانی هستند (Venables, G. & Simon, G, ۲۰۰۱). آنچه باعث توجه محققان به رفتارهای بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی افراد است عدم مهار رفتار پرخاشگرانه علاوه بر اینکه میتواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی و جرم شود، درون ریزی را نیز به همراه دارد و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی مانند زخم معده، سردرد و افسردگی می شود (Ellis, A, ۱۹۹۸) (تحقیقات نشان داده اند که فعالیتهای حرکتی منظم به طور فوق العاده ای بر وضعیت جسمانی و روانی افراد تأثیر مثبت دارد. در پژوهشی تأثیر ورزش صبحگاهی در کاهش تمایلات پرخاشگرانه ۶۰ دانش آموز کم توان ذهنی آموزش پذیر را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که تمایلات پرخاشگرانه گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تحت تأثیر ورزش صبحگاهی به طور معناداری کاهش یافته است (Edelman, A.J, ۱۹۹۴) (در پژوهشی در مورد تأثیر ورزش بر کاهش پرخاشگری ۱۵ دانش آموز دبیرستانی که دچار اختلالات شدید عاطفی بودند به این نتیجه رسید که گروه مورد آزمایش پس از ۱۲ هفته انجام ورزش رزمی، کاهش شدیدی در رفتارهای ناهنجاری مثل رفتارهای اخلاک در کلاس ناسزاگویی به همدیگر حملات فیزیکی به یکدیگر و به کارکنان مدرسه رفتارهای بزهکارانه و پرخاشگرانه نشان داده اند. راجوو (۲۰۱۰)، در پژوهشی نتیجه گیری نمود که: ورزش در هنگام صبح به جهت استفاده از هوای تمیز صبحگاهی، در کارکرد سیستم های مختلف بدن در مقایسه با ورزش در زمان های دیگر مفیدتر می باشد همچنین با استنشاق هوای تمیز صبحگاهی سطح هوشیاری روان انسان بالاتر می رود که این خود سبب آرامش بیشتر و کاهش میزان استرس و اضطراب می گردد .



تمرین و ورزش صبحگاهی و تاثیر آن بر چابکی و سرعت دانش‌آموزان ابتدایی

زندگی شهری تا حدود زیادی چرخه‌ی طبیعی زندگی و خصوصاً فعالیت‌های حرکتی را محدود کرده و انسان امروزی را به واسطه‌ی فقر حرکتی در معرض ابتلا به انواع بیماریهای مختلف قرار داده است در چند دهه اخیر یکی از مباحثی که مورد توجه صاحب‌نظران علوم ورزشی قرار داشته و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته است مقوله‌ی ورزش و تربیت بدنی و نقش آن در تندرستی و شادابی دانش‌آموزان است. نتایج به دست آمده دال بر این موضوع است که ورزش و فعالیتهای منظم بدنی و سازمان‌یافته عامل مؤثری در توسعه‌ی سلامتی و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است و شادابی و نشاط دانش‌آموزان که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند تضمین‌کننده‌ی سلامت جامعه‌ی آینده است دست‌یابی به این مهم در سایه‌ی درس تربیت بدنی و اجرای فعالیتهای منظم ورزشی در مدارس و آموزشگاه‌ها ممکن می‌شود و ورزش صبحگاهی نیز میتواند به عنوان یکی از فعالیتهای سازمان‌یافته که بی‌نیاز از امکانات پیشرفته و فضای ورزشی مجهز است اجرا شود ورزش صبحگاهی از نظر مدت زمان اجرایی وقت‌چندانی نمی‌گیرد بنابراین می‌تواند در برنامه روزانه مدارس بدون اینکه خللی در روند کلی کار مدارس ایجاد کند جای‌گیرد. (بدائی، ۱۳۹۰)

با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ورود امکانات رفاهی انجام ۵-۱۰ دقیقه ورزش در مراسم آغازین مدارس دیگر اثر گذار نیست بلکه باید ساعت و زمان خاصی را صرف انجام فعالیتهای و برنامه‌های ورزشی گردد. (علی‌نیا، ۱۳۹۴)

در این پژوهش جامعه آماری دانش‌آموزان هستند. از جایی که دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند؛ بنابراین توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و سلامت جسمانی-روانی، موجب باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی جامعه می‌گردد. از جمله فعالیتهای مهم ورزش است که در راستای تربیت بدنی مدارس و ارتقای سطح جسمانی روانی دانش‌آموزان برای تقویت یادگیری و حافظه قرار می‌گیرد. از این رو جهت دستیابی به چنین هدف ارزشمند ارائه یک سیستم مناسب و هوشمند میباشد هدف این مقاله ترکیب تکنیکهای داده‌کاوی و الگوریتم بهینه‌سازی جهت بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی در یادگیری دانش‌آموزان میباشد در واقع اکثر پژوهشهایی که تاثیر ورزش در یادگیری را بررسی کردند مطالعات موردی مبتنی بر پرسشنامه‌ای است ولی مقاله حاضر ارائه یک سیستم کامپیوتری مناسب مبتنی بر مجموعه داده استاندارد جهانی بوده و در هر منطقه و زمان به دلیل تفاوت ارزش و ویژگی‌ها قابل استفاده خواهد بود. (لک و عباسی، ۱۴۰۰)

تاثیر ورزش بر حافظه و یادگیری تمرینات ورزشی و نقش آن بر عملکرد شناختی با تأکید بر کارکرد دستگاه اعصاب مرکزی، در گسترش پژوهشهای علوم رفتاری دریچه تازه‌ای گشوده است به طوری که از نمونه‌های کارکردهای شناختی در سیستم اعصاب مرکزی به پارامتر حافظه میتوان اشاره کرد. بنابراین اختلال در توجه و تمرکز حافظه احتمالاً میتواند موجب کاهش سطح عملکرد شناختی شده بدین ترتیب بخش عمده‌ای از جنبه‌های زندگی اعم از کارکردهای آموزشی شغلی و بیشتر عملکردهای روزانه تحت تأثیر قرار دهد. (M. Sinaei et al, 2019).

داده‌کاوی داده و اطلاعات یا دانش نقش اساسی را در فعالیتهای بشر ایفا می‌کند داده‌کاوی یک پروسه کشف دانش از طریق تحلیل حجم عظیمی از داده از چشم‌اندازهای گوناگون و خلاصه‌سازی آن به اطلاعات مفید و سودمند می‌باشد به دلیل اهمیت استخراج اطلاعات از منابع عظیم داده‌کاوی به یک جز ضروری و مهم در بخشهای مختلف زندگی بشری تبدیل شده است. داده‌کاوی تجزیه و تحلیل مقدار زیادی داده و استخراج اطلاعات از آن برای مقاصد مختلف میباشد در چند سال گذشته علم داده‌کاوی برجسته شد و رشد عظیمی داشت. استانداردهای مختلف برای داده‌کاوی وجود داشته و همه‌ی این مدل‌ها در گامهای پی در پی تعریف شدند که این مراحل در اجرای وظایف داده‌کاوی کمک می‌کند. (H. Qaiser & Sh. Umair, 2014)

یادگیری دانش آموزان از طریق ورزش صبحگاهی

یکی از عوامل اصلی فرایند جامعه پذیری مدرسه است که اهمیت آن در نظام آموزشی هر کشوری بیش از پیش احساس می شود. ارتقاء سطح یادگیری دانش آموزان یک عامل مهم برای ارتقای کیفیت نظام آموزش در مدارس می باشد. از آنجایی که ورزش کردن تاثیر به سزایی در یادگیری دارد هدف اصلی مقاله ارائه روشی جهت تقویت روند یادگیری دانش آموزان از طریق ورزش صبحگاهی است. (لک و عباسی، ۱۴۰۰)

عملکرد تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن به عنوان یکی از متغیرهای محوری و اساسی در آموزش و پرورش همواره مورد توجه محققان و روانشناسان تربیتی بوده است در واقع میتوان گفت عملکرد تحصیلی دانش آموزان بسیار مهم بوده و بر همین اساس سهم اساسی مطرح می شوند که کلیه هدفها و برنامه های آموزش و پرورش به منظور ایجاد تغییرات مطلوب در پیشرفت آنها طراحی و اجرا میشود یکی از اساسی ترین و مهمترین هدف در این بخش یادگیری و روشهایی جهت افزایش یادگیری دانش آموزان است. اکثرا بر این باورند که برای یادگیری ظرفیت ثابتی وجود دارد اما شواهد زیادی وجود دارد که اثبات میکند هوش قابل افزایش است و یکی از راههای افزایش هوش که افزایش یادگیری را نتیجه می دهد ورزش است امروزه ورزش و فعالیت جسمانی را نه تنها به عنوان روشی برای گذراندن اوقات فراغت بلکه به عنوان ضرورتی غیر قابل چشم پوشی برای سلامت و بهزیستی می شناسند. ثمرات مثبت ورزش و فعالیت بدنی منظم در پژوهشهای مختلف تأیید شده است ورزش موجب بهبود سیستم عصبی و هماهنگی بهتر عضلات و اعصاب میشود از آنجایی که، اعصاب، رشته های ارتباطی مغز با اعضای بدن هستند؛ فعالیت اعضای بدن تحت تأثیر مغز قرار می گیرد ورزش اعصاب ارادی را به طور مستقیم و اعصاب غیر ارادی را به طور غیر مستقیم تحت تاثیر قرار داده و موجب افزایش یادگیری می شود. (L. Bherer et al, 2013)

بحث و نتیجه گیری

به طور کلی میتوان ادعا داشت که ورزش صبحگاهی، مدیریت زنگ ورزش نه تنها موجب افت تحصیلی نمی شود بلکه با انجام فعالیت بدنی، علاوه بر تأمین سلامت جسمانی و روانی میزان خودباوری و اتکای به نفس در دانش آموزان افزایش پیدا کرده و فرآیندهای ذهنی بهبود یافته و از میزان انرژی های مازادی که مانع توجه و دقت دانش آموزان در کلاس می گردد، کاسته شده و در نتیجه فرآیند یادگیری بهتر صورت می گیرد و در نهایت پیشرفت تحصیلی به طور معناداری حاصل می شود. به نظر میرسد عدم مغایرت نتایج این تحقیق با برخی پژوهش ها که تأثیر منفی فعالیت بدنی را بر پیشرفت تحصیلی گزارش کرده اند به فعالیت بدنی و به ویژه ورزش صبحگاهی در مدارس مربوط نباشد بلکه عوامل دیگری چون انتظارات از دانش آموزان، نوع و شدت تمرین در آن دخیل باشند، بنابراین توجه بیشتر و حمایت از انجام ورزش صبحگاهی توسط مسؤولین در مدارس مهمترین دستاورد این پژوهش می باشد. (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰)

مدیریت آموزشی فرایندی است که کلیه فعالیتهای افراد همکار در سازمانهای آموزش و پرورش را در جهت رسیدن به هدفهای تعلیم و تربیت، همسو و هماهنگی می کند. مدیر به مثابه نیروی اجرایی، انعطاف محدود دارد و با کل نظام عجین می شود. چنانچه مدیر، در مورد انتخاب همکاران و گزینش آنان صلاحیت و قدرت کافی داشته باشد، محیط آموزشی از انگیزه حرکت سرشار خواهد شد. بنابراین کفایت که یک درک صحیح و منطقی بین همکاران و مدیر آموزشی باشد تا بتوان به چشم اندازه های وسیع و قابل توجه آموزش دست یافت. (رحمانی، ۱۳۹۹)

باید توجه داشت که نمی توان همه خصوصیات لازم برای موفقیت مدیران را با آموزش در افراد ایجاد کرد. ویژگیهای بی شماری در توفیق مدیر موفق موثر است که همه ی آنها اکتسابی نیست. برای مثال، تحقیقات نشان داده است که میانگین هوش مدیران موفق



MARCH 10, 2024 | TEHRAN

۲۰ اسفند ۱۴۰۲
محل برگزاری: تهران

اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش

از میانگین هوش مرئوسان آنان بالاتر است، همچنین گفته شده است که خصوصیات جسمی و ساختمان بدنی (قد، وزن، وضع ظاهر، میزان انرژی بدنی، سلامت و ...) به عنوان عامل تعیین کننده در مدیریت موفقیت آمیز، دخالت دارند. (رحمانی، ۱۳۹۹)

منابع

- کمالی، محسن، مدیریت در آموزش و پرورش، ۱۴۰۰
- رحمانی، جواد، مدیریت کلاس با ۲۴ روش نوین اختصاصی، ۱۳۹۹
- پیروی، علی اکبر، تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه ۲ تهران، ۱۳۸۳
- نریمانی، محمد؛ و دیگران، مقایسه سرسختی روان شناختی سبکهای تفکر مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی و غیر ورزشکار پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۱، ۱۳۸۵
- حسن پور، معصومه میر نادری علی اکبر، بررسی "تأثیر" هشت هفته حرکات ایروبیکی بر میزان افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دوره متوسطه ناحیه دو خرم آباد، نشریه حرکت، شماره ۳۱، ۱۳۸۶
- آقا یوسفی، ع، علی پور، علی (۱۳۹۰) تأثیر موسیقی همراه با رقص بر پرخاشگری کودکان با ناتوانی های ذهنی متوسط تا شدید. مجله استثنایی ایران کودکان؛ ۲۰۱۰؛ ۳۸: ۳۴۳-۵۰
- شجاعی، ستاره، علمدارلو، قربان، تأثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی/ سال ششم، شماره ۸۵، ۱۳۸۵
- لک، بهزاد، عباسی، نرگس، تحلیل یادگیری دانش آموزان از طریق ورزش صبحگاهی با استفاده از روشهای داده کاوی، دو فصلنامه علمی فناوری اطلاعات و ارتباطات ایران، سال سیزدهم شماره های ۴۹ و ۵۰ پاییز و زمستان ۱۴۰۰ صص: ۵۶۳۹
- اکبری (۱۳۹۰) علم در روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، صص: ۷۵-۷۸.
- افروز، غلامعلی (۱۳۸۳) مقدمه ای بر روانشناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- فاضل مسائلی، مریم، تأثیر روش تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه دانش آموزان کم توان ذهنی. پایاننامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۱۳۷۴

Chomitz, Slining, et al (۲۰۰۹). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results from Public School Children in the Northeastern United States, Journal of School Health.

Trudeau. Francois, Shepherd. Roy J. (۲۰۱۰). Relationship of physical activity to brain health and the academic performance of school children, Lifestyle Medicine Journal.

Kantoma, M. et al (۲۰۱۰). Physical activity, emotional and behavioral problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents; Health Education Journal.

Gilinsky, B.S, Nicole. J. (۲۰۱۰). Physical Activity and Self-regulatory Capabilities: Examining Relationship with Academic Self-efficacy And Academic Outcomes, A Dissertation In Educational Psychology, Texas Tech University.