



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضائی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی، دکتر علیرضا رضائی، دکتر هایده صیرفی، سید امیر حسینی، دکتر جواد آزمون، جمشید رضائی، دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی و افسانه محمدی
ویراستار: فائزه سادات مجابی
طراح گرافیک: نوید اندرودی
www.roshdmag.ir
Tarbiyatbadani@roshdmag.ir
پیامک: ۰۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰
نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۵
دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱
پیام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲
مدیر مسئول: ۱۰۲
دفتر مجله: ۱۱۳
امور مشترکین: ۱۱۴
چاپ: شرکت افست (سهامی عام)
شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

سرمقاله: آتش است این بانگ نای و نیست باد / ۲
آموزش تربیت بدنی، آموزش هنر ورزش / محمود اردو خانی / ۴
برنامه راهبردی ورزش انگلستان چشم اندازی برای ۲۰۲۰ / دکتر محسن حلاجی، مهندس کیومرث هاشمی / ۹
چالش های تعلیم و تربیتی تربیت بدنی / دکتر جواد آزمون / ۱۲
چگونه تدریس فعال داشته باشیم؟ / دکتر حسن قره خانی، مجید سلیمانی / ۲۱
تعلیم و تربیت در ایران باستان / بهرام بهرامی پور / ۲۴
رشد و توسعه استعداد های ورزشی از دیدگاه مالی / دکتر حمید رجبی / ۲۸
گزارش عملکرد تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه ۱۳ تهران / محمود اردو خانی / ۳۰
بازی های فراموش شده کودکان ایرانی / حدیثه اوجانی / ۳۶
جمع شوید! مفرد شوید! / حسین محمدیان / ۳۸
اثرات مصرف فست فود در نوجوانان / فرحناز قاسمیان / ۴۰
بزرگ ترها دخالت کنند! / علیرضا قارداشی / ۵۰
تأثیر تربیت بدنی در شکل گیری و رشد شخصیت دانش آموزان / دکتر حسن قره خانی، زینب ایده لویی / ۵۲
آیا ورزش تابستانی مؤثر است؟ / اسکندر حسین پور / ۵۴
تابستان با نشاط دانش آموزان / دکتر سیده های حسینی، دنیا پاداش / ۵۶
رشد خلاقیت و خود باوری در اوقات فراغت / حسین بابویی / ۵۸
از کی ورزش کنیم / مینودخت ملکیان / ۶۰
معرفی کتاب: فرهنگ نامه ورزش / افسانه محمدی / ۶۳

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.

- * مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
- * شکل قرار گرفتن جدول ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
- * نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * بی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
- * مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.

آتش است این بانگ نای و نیست باد

دو ساعتی از
نیم‌روز چهارشنبه
۲۲ بهمن ۱۳۹۳
گذشته است. به
ساعات شامگاهی
این روز نزدیک
می‌شویم؛ روزی
که میلیون‌ها ایرانی
از ساعت‌ها قبل،
سی‌وششمین سالگرد پیروزی انقلاب خود را جشن
گرفته‌اند و شادمانه در قلب و روح و روان خود- همراه با
حافظ- می‌سرایند که:

چرا نه در پی عزم دیار خود باشم
چرا نه خاک سر کوی یار خود باشم
غم غریبی و غربت چو بر نمی‌تابم
به شهر خود روم و شهر یار خود باشم
پدران، مادران، برادران و خواهران نسل جوان امروزی،
در سی‌وشش سال قبل، روزی را به نام ۲۲ بهمن
آفریدند که در تاریخ کشور ماندگار شد، و هر سال
سالگرد آن روز حماسی پرشکوه شادمانه جشن گرفته
می‌شود.

آن نسل غرور آفرین، که خیل عظیمی از آن‌ها در
سال‌های بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در نبردهای
دفاع مقدس جان به جان آفرین تسلیم کردند و بسیاری
نیز با اجل محتوم اکنون در دل خاک آرمیده‌اند، در حال
حاضر دهه پنجم، ششم و هفتم زندگی خود را پشت‌سر
می‌گذارند. همین‌ها با تلاش خود دستاوردی را رقم
زده‌اند که فرزندان تربیت شده آن‌ها، که دهه‌های میانی
زندگی خود را پشت‌سر می‌گذارند و یا در اوان جوانی‌اند،
به سنت کبیر و حسنه آن‌ها تأسی می‌کنند و پاسدار
زحمات آن‌ها می‌باشند. آن‌ها که دیگر کهولت سن به آنان
اجازه نمی‌دهد پا به راه‌پیمایی‌های سالیانه جشن ۲۲
بهمن گذارند و پا به پای نسل جوان سال و میان‌سال
شوق خود را ابراز دارند، مشتاقانه چشم به رسانه ملی
می‌دوزند و شادابی خود را در گام‌های استوار مردمی
می‌جویند که عاشقانه پا به این جشن ساده ولی
پر طراوت گذاشته‌اند. آن‌ها شاهدند که میلیون‌ها زن و
مرد هر ساله در این روز جشن ملی ما همان شعارهای
اولیه و اصلی انقلاب یعنی «استقلال- آزادی- جمهوری
اسلامی» را فاتحانه می‌خوانند و وظیفه ملی، دینی و
انقلابی خود را به پیشگاه شاهدان انقلاب- شهیدان-

تقدیم می‌کنند؛ هم شهیدان گلگون کفن و سرخ فامی
که در شرایط دشوار انقلاب سر بر آستان جانان نهادند
و هم شهیدانی که پس از پیروزی انقلاب اسلامی، در
دفاعی جانانه از شرافت ایرانی و به پیروی از سلطان
عشق شهیدان- حسین بن علی (ع)- عالمانه و آگاهانه از
حریم عدالت و حق دفاع کردند. آن‌هایی که فردوسی
شهیر- پیش از تولدشان- از نای جانشان سروده است:

دریغ است ایران که ویران شود
کنام پلنگان و شیران شود
همه سر به سر تن به گشتن دهیم
از آن به که کشور به دشمن دهیم
کسانی که به عشق آبادانی و ماندگاری این مرز و بوم،
شکوه جوانی خود را به پیشگاه ملتی سربلند در تاریخ
وانهادند و کام در کام عاشقان گذاشتند و برای خود
سرودند:

ز کفر و دین و ز نیک و بد و ز علم و عمل
برون گذر که برون زین بسی مقامات است
اگر دمی به مقامات عاشقی برسی
شود یقینت که جز عاشقی خرافات است
اکنون به شما همکاران عزیز و دانش‌آموزان ارجمند
شما می‌گوییم، که سربلندی این ملت، برآمده از
خون‌هایی است که دشت‌های بی‌کران این سرزمین را
سیراب کردند. عظمت امروز این ملت وامدار درختانی
است که ایستاده فرو افتادند تا کام شما امروز شیرین‌تر
از عسل باشد. نگارنده که در جریان پیروزی انقلاب و
در برهه‌هایی در دفاع مقدس- شاهد فروغ‌تیدن این
سروهای بلند قامت بوده‌است، امیدوار است که روح بلند
آن‌ها از آنچه پس از آن‌ها کرده‌ایم رنجیده نشود. آن‌ها
به‌واقع، با ایثار جان و تن خود، در زمستان بهمنی باغ و
بستانی بهاری را برای ما به یادگار نهادند. پس جا دارد
هر ساله ملت رشید و بالغ نیز برای حراست از خون
آن‌ها در این روز بزرگ- ۲۲ بهمن- به پا خیزند و به
یاد آن‌ها بخوانند:

ز کوه و دشت نسیم بهار می‌آید
شمیم زندگی از هر کنار می‌آید
ز فیض ابر بهاری هزار دانه در
به فرق سوسن و سنبل نثار می‌آید
شمیم سبزه و گل‌های شوخ نوروزی
درین زمین ز یمین و یسار می‌آید
هوای ملایم و یار از هوا ملایم‌تر
چه وقت بهتر از این روزگار می‌آید

در این هوای فرح‌بخش و دشت شورانگیز
چه چیز جز می‌گلگون به کار می‌آید
مرا به دامن الوند لاله‌زاری هست
کز او دوی دل داغدار می‌آید

و جز این نیست که عطر شمیم شهیدان، سستی
و رخوت را از جسم و جان ما می‌زداید و در سرمای
مطبوع ۲۲ بهمن، چهره‌های گلگون به مردم ایران
می‌بخشد؛ مردمی که جز سربلندی شهیدان به چیزی
دیگر نمی‌اندیشند.

دریغ، می‌دانیم کسانی که این متن را در آغاز تابستان
خواهند خواند در حال و هوایی قرار می‌گیرند که
مقتضای روزهای بهمن‌ماه نیست، ولی ضرورت‌های
فنی چاپ مجله، ایجاب می‌کند که چنین باشد. به هر
حال، اینک به یمن آن زمستان پربار ۱۳۵۷، نوری از
حق و حقیقت بر زندگی نسل جوان امروزی تابیدن
گرفته است. عشق به اندیشه‌های انسانی و الهی، میراث
گران‌بهای آن زمستانی است که بیشتر از هر بهاری
برای این نسل و ملت دستاورد و زیبایی و رنگین‌کمان‌ها
داشته است. رنگین‌کمان‌های آن بهار، ستارگان
درخشانی هستند در دشت و دمن این کشور، به روز
و به شب، می‌تابند تا چراغ راهی باشند همیشگی. این
دانش‌آموزان پویا محال است به شهیدان نیندیشند و
نگویند:

اگر لطف تو نبود پرتو انداز
کجا فکر و کجا گنجینه راز
چو در هر گنج صد گنجینه داری
نمی‌خواهم که نومیدم گذاری
به راه این امید پیچ در پیچ
مرا لطف تو می‌باید دگر هیچ

اینک در تابستان ۱۳۹۴، بیش از سی و شش سال
و اندی از زمان رخداد انقلاب می‌گذرد، در حالی که
میراث‌داران آن سرمایه بزرگ الهی و انسانی، زنده‌اند و
سرحال تا با کاوش علم و دانش، به عظمت سرشار از
روح لطیف خود ببالند و با شور و حال با یاد شهیدان
بگویند:

آتش است این بانگ نای و نیست باد
هر که این آتش ندارد نیست باد
آتش عشق است کاندلر نی فتاد
جوشش عشق است کاندلر می فتاد

همکاران عزیز، دانش‌آموزان امروز شما بار سنگین
امانتی را به دوش می‌کشند که پدران آن‌ها عاشقانه

در راه آن از خودگذشتگی نشان دادند. آن‌ها- شهیدان
انقلاب و دفاع مقدس- جز به مدد الهی راه را نیپیدند
و جز به عشق نشستن بر سر سفره سالار شهیدان
خشتی بر خشت ننه‌اند. به آن‌ها باید گفت: امروز، اما،
شما دانش‌آموزان با تأسی از خون پاک آن‌ها باید، به
نور ایمان، محراب درون خود را روشن کنید و عشق را
سرلوحه حرکت رو به جلوی خود قرار دهید. در مسیر
حق شهیدان- که جز به پاکی نیندیشند- پای فشارید
تا از جنس پاک آن‌ها شوید و مصداق این شعر شوید و
از خبر عاشقان:

چو بنای کار عاشق همه سوز و ساز دیدم
ره حسن و عشق یک سر به نیاز و ناز دیدم
ز جهانیان گروهی به ره حجاز دیدم
به قمار خانه رفتم همه پاک‌باز دیدم
چو به صومعه رسیدم همه زاهد ربایی
به حرم صلا‌ی هاتف به حکایت اندر آمد
که نسیم وصل گویا ز دیار دلبر آمد
به تو مژده باد ای دل که شب غمت سرآید
در دیر می‌زدم من که نداز در درآمد

که در آ عراقی که تو هم از آن مایی
به دانش‌آموزان و عزیزان خود می‌گوییم: اگر چه
نام شهید از دیرباز با فرهنگ و مرام این ملت سربلند
عجین بوده است اما از ۲۲ بهمن ۱۳۵۷، جلوه دیگری
یافته است. شهید، نه به اراده شخص، بل به اذن الهی
به اراده‌ای نایل آمد که مست از شراب طهور، هر چند
جسمی در میان ما ندارد، ولی نشان همیشگی قلب‌های
پاکی است که با آن‌ها زنده‌اند و زندگی می‌کنند و به
جز به یاد آن‌ها، از کوثر سرشته شده به کعبه محراب،
می‌نوشند و می‌جوشند و می‌خروشند که:

ز حدیث لعل گاهی زَندم ره دل و دین
کُشدم به ناز گاهی به کمند زلف پرچین
زَندم به تیر مژگان کُشدم به غمزه کین
به کدام مذهب است این به کدام ملت است این
که کُشند عاشقی را که تو عاشقم چرایی
از خداوند منان می‌خواهیم این ساکنان خانه عشق و
این عاشقان سلطان عشق را بر تارک وجود ما هم‌چون
چراغی فروزان راهنما باشد. از خداوند متعال می‌خواهیم
عطایی کند و عنایتی فرماید تا ما به رسم مولانا همیشه
بتوانیم شرح اشتیاق‌شان را داشته باشیم.

سینه خواهیم شرح‌شده از فراق
تا بگویم شرح درد اشتیاق

سر دبیر



آموزش تربیت بدنی، آموزش هنر ورزش

پای صحبت رئیس و دو تن از مربیان تربیت بدنی

آموزش و پرورش استان خراسان رضوی | محمود اردو خانی

آموزش و پرورش ابلاغ کرده است تنها مشکلی که دبیران ما دارند در خصوص شرح وظایفشان است. در گذشته شرح وظایف در حوزه‌ها تعریف شده نبودند. لکن در حال حاضر وظایف دبیران بیشتر تعریف شده است، از آن جمله موظف شدن دبیران برای شرکت دادن دانش آموزان در مسابقات ورزشی است که همکاران ما در این زمینه اعتراضاتی دارند. از آنجا که بحث شرح وظایف جدید مبتنی بر قوانین بالادستی است و کاملاً در آن تشریح شده که کارمندان دولت علاوه بر ساعت مشخصی که باید کار کنند، موظف هستند در زمان‌های دیگر که به آن‌ها نیاز هست در قبال تأمین حق الزحمه به دستگاه مربوطه خدمات بدهند. این موضوع متأسفانه در بین معلمان دقت نشده بود. که در ازای حق الزحمه باید مسابقات و رقابت‌های انجام شده را پیگیری کنند، آنچنان چالشی نداریم و دوستان وزارتتی هم در راستای اصلاح و تبدیل وضعیت به مطلوب‌تر در حال تلاش هستند. سلطانی در مورد وضعیت جدید و تغییر ساختار تربیت بدنی نیز می‌گوید.

تبدیل تربیت بدنی به عنوان معاونت در کنار معاونت پرورشی و فرهنگی است و جدا شدن دو معاونت که در

اشاره

زنگ ورزش، ساعت درس تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی، بازی و تفریح، در مدارس استان خراسان رضوی با توجه به نگاه خانواده‌ها، فرهنگ‌ها، اقلیم، جغرافیای جمعیت، تجهیزات و امکانات ورزشی، استعدادیابی ورزش قهرمانی، ورزش همگانی، تأثیر تربیتی ورزش، اجرای برنامه‌ها و دستورالعمل‌ها، چالش‌ها و مسائل مربوط به حوزه آموزش درس تربیت بدنی دبیران و مدیران ورزشی، اقتضائات و مسائل ورزش دختران را با صفدر سلطانی رئیس تربیت بدنی آموزش و پرورش استان و دو تن از دبیران ورزش خانم دکتر تکتم نعمتی و سعید گلزار کارشناس ارشد تربیت بدنی در میان گذاشتیم. نظرات آن‌ها را در این گفت و گو ملاحظه می‌کنید.

در گفت و گویی جداگانه با صفدر سلطانی رئیس تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی از مسائل طرح شده از سوی دبیران در خصوص قوانین جدید که سختی کار آن‌ها را افزایش داده جویا شدیم و خواستیم تا در مورد این مسائل توضیحاتی بدهند. سلطانی می‌گوید:

در مورد قوانین جدید حوزه تربیت بدنی که

حال حاضر هر دو با قوت بیشتر انجام وظیفه می کنند. با ایجاد معاونت تخصصی در استان ها و با توجه به داشتن نماینده در کمیته برنامه ریزی و شورای معاونین استان، کارها تسهیل شده و از جمله مواردی است که به نظر می رسد در ساختار تغییرات قوانین کمک خوبی بوده که همراه با صدور ابلاغ معاونین تربیت بدنی استان ها به عنوان مشاورین مدیران کل نوسازی مدارس است. یعنی مدیران محترم نوسازی مدارس با مشاوره معاونین تربیت بدنی اقدام به تعریف و ساخت فضاهای ورزشی می کنند. این ساختار فرصت بسیار مناسبی را فراهم کرده و در خصوص فضاهای ورزشی دختران نیز با همین هماهنگی ها کلاس ها و سالن های درس تربیت بدنی تعریف می شوند. و با هماهنگی معاونت تربیت بدنی استان و اداره کل نوسازی در مدارس دخترانه سالن ها و کلاس ها ساخته می شوند.

در اینجا جا دارد تشکر ویژه ای داشته باشیم از معاونت تربیت بدنی سلامت وزارت آموزش و پرورش و دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی که الحق و الانصاف با برنامه ریزی مطلوبی که داشتند فعالیت ها را برای استان ها تعریف کردند و در کنار آن نیز یک سری فعالیت های جدید تعریف شده است. در خصوص قوانین و مقررات و شیوه نامه ساماندهی با پیگیری های معاونت تربیت بدنی - تربیت بدنی ابتدایی از گروه دو به گروه یک تبدیل شدند که ما را موظف می کند تا در همه مدارس ابتدایی معلمین متخصص بفرستیم و این یک جهش عالی است. با توجه به قوانین گذشته معلم تربیت بدنی نباید به مقطع ابتدایی می رفت اما با توجه به نگاهی که به دوره ابتدایی شده است این را مدنظر قرار داده اند و از طرفی هم در خصوص مجتمع های ورزشی که ۵ درجه بودند. در حال حاضر ۷ درجه شده اند که برخی از مشکلات نیروهای انسانی آن ها هم حل خواهد شد.

وضعیت ما در استان با وجود معاون عالم و فیهمی که داریم بسیار مطلوب است.

دبیران ورزشی و درس تربیت بدنی استان خراسان رضوی از نوع و میزان فعالیت های خود و همکارانشان با توجه به شرایط جغرافیایی و اقلیمی و فرهنگی در حوزه دختران و پسران و کارکرد مدیران و برنامه ریزان ورزش و تربیت بدنی دانش آموزی می گویند.

تکتم نعمتی دکترای تربیت بدنی و دبیر آموزش و پرورش ابتدا چنین اظهار می دارد.

می دانید که استان خراسان رضوی از نظر وسعت و پهناوری، و جمعیت دانش آموزی و در کنار آن تعداد دبیران و معلمان درس تربیت بدنی آمار بالایی را به خود اختصاص داده است. از جمله عوامل مؤثر بر ویژگی های این کمیته ها که می توان طرح نمود، ابتدا اقلیم و جغرافیای استان است، هوای سرد در شمال و جنوب گرم و مناطق کوهستانی و کویری تفاوت های اقلیمی را ایجاد کرده که کار در هر منطقه را با راهکارها و سختی های خاص خود مواجه

می سازد. شش ماه از سال در بخشی از استان که هوای بسیار سرد و استخوان سوزی دارد، یکی از مصادیق بارز این تفاوت هاست. در حیات مدرسه و این سرما و دانش آموزان دختر، برنامه ریزی برای آموزش و اجرای درس تربیت بدنی و برگزاری مسابقات در چنین شرایطی، نیاز به ذوق و سلیقه و هنر معلمان دارد تا هر کدام از این برنامه ها بتواند اجرا شوند. کار در شرایط سخت واقعا هنر یک معلم است یا باید گفت که هنر او را می طلبد.

از طرفی نگاه متفاوت به جنسیت است، نقاطی را در استان داریم که با تفاوت بافت فرهنگی و خانواده ها در مناطق مختلف مواجه هستیم مثلا در بخش هایی، فعالیت بدنی دختران را مناسب نمی دانند. اقلیم و جغرافیا، بافت فرهنگی، روستایی و شهری متفاوت کار را سخت کرده است، و دیگر اینکه اکثر معلمان و دبیران درس تربیت بدنی در استان، تحصیل کرده و از مدارج خوب علمی برخوردارند که باید متناسب با سطح نیروهای کارآمد و متخصص، برنامه و خوراک آموزشی متناسب ارائه کرد تا کارها هماهنگ و علمی و آموزش پیش برود و مدیریت شود. از ایشان سؤال شد آیا شرایط اقلیمی و جغرافیایی و نگرش اجتماعی جمعیت ها می تواند موجب ذبح آموزش درس تربیت بدنی باشد؟

خانم نعمتی می گوید خیر، منظور من از ذکر مطالب بالا این است که معلمین باید با توجه به شرایط مطروحه، هنرمندانه و با شرایط سخت برنامه های خود را اجرا کنند. مثلا به عنوان نمونه توجه داشته باشید در شرق استان به دلیل هم مرز بودن با فضای فرهنگی باز مناسبی وجود ندارد هرچند تلاش های خوبی در جهت ایجاد فضای مناسب به عمل آمده که با توجه به موارد ذکر شده کارها به خوبی، آرام و منطقی در حال پیشرفت است.

سعید گلزار کارشناس ارشد تربیت بدنی و از دبیران با سابقه و فعال در آموزش درس تربیت بدنی می گوید: ضمن تشکر از حضور مجله تربیت بدنی و توفیق در این نشست، می افزاید. بنده در تأثیر تأیید صحبت های خانم دکتر باید بگویم تنوع فرهنگی و دینی و جغرافیای استان از نظر سطح امکانات تقسیم بندی و شکل گیری سه بخش: برخوردار، نیمه برخوردار و تقریبا غیر برخوردار شده است، به طوری که حتی در خود شهر مشهد هم مدارس را می بینیم که از امکانات و فضای ورزشی برخوردار نیستند.

جناب گلزار تقسیم بندی حضرت عالی متأثر از کدام یک از موارد است، اقتضائات، مدارس ساخته شده سنتی و قدیمی با بافت فرسوده، معلمان کارآمد، تجهیزات ورزشی توزیع مناسب آن ها یا توزیع نامناسب؟

در توزیع، برنامه ریزی و سازمان دهی معلمان با توجه به کارآمدی و نیاز منطقه مشکلی نداریم. تغییر فضا و امکانات است که دانش آموزان را دچار مشکل می کند که برخورد با آن شیوه خاص خودش را دارد.

**تربیت بدنی
ابتدایی از گروه
دو به گروه یک
تبدیل شدند
که ما را موظف
می کند تا در همه
مدارس ابتدایی
معلمین متخصص
بفرستیم و این
یک جهش عالی
است**



داریم و نمره به آن‌ها تعلق می‌گیرد. امروز دانش‌آموزان مانند گذشته توقع ندارند که در ورزش نمره بیست بگیرند چون برای آن‌ها مشخص شده کسی که رالی را ۷ از ۱۰ نمره گرفته فرق دارد با دانش‌آموزی که نمره ۱۰ از ۱۰ را کسب کرده لذا نمره‌ای که منظور می‌شود براساس رکورد و سن و سال شاگردان، و ترم‌هاست. در ابتدای سال ارزیابی گروهی و فیزیکی را در دستور کار داریم که برای سنجش سطح آمادگی جسمانی است و با ارائه فرمی که از استان فرستاده شده و شامل سلامت و سؤال از اینکه آیا دانش‌آموز شرایط کار در ورزش‌های موردنظر را دارد یا نه، انجام می‌شود. با نگاه به پرسش‌نامه از هر کدام در مورد فعالیت‌های ورزشی تست می‌گیریم و بعد او را وارد برنامه می‌کنیم.

ببینید برای سال سومی‌ها به‌دلیل آنکه کنکور در پیش دارند و نیاز به تمرکز دارند از تنیس روی میز استفاده می‌کنیم. ما در استان برای آموزش دروس تربیت‌بدنی بی‌برنامه نبوده و نیستیم.

آقای گلزار می‌گوید:

باتوجه به سن و سال و قدمت کارم بیشتر به‌دنبال تأثیرگذاری هستم و همچنین سایر همکاران، بنده تأثیر کار آموزشی‌ام را در جلسات و در فرایندهای سال تحصیلی مورد ارزیابی قرار می‌دهم که این ارزیابی هم از طرف خودم و هم از طریق دانش‌آموزان و مدیران مربوطه صورت می‌گیرد.

باید بگویم زحمات مسئولین و مدیران استان در حوزه تربیت‌بدنی که در راستای هدفمند کردن درس تربیت‌بدنی صورت گرفته، موجب تحول خوبی در این عرصه شده است. ما در ابتدای شروع به خدمت‌مان در درس و کلاس ورزش نواقصی را مشاهده می‌کردیم چون با نگاه خاصی آمده بودیم وقتی دیدیم برنامه‌ای آموزشی وجود ندارد. اینکه از کجا شروع کنیم خلا بود. اما در حال حاضر خلایی در این موارد نمی‌بینم حتی ما از برنامه‌های وزارت هم خیلی پیشروتر هستیم خصوصاً در تغییر رویکرد.

در گذشته رویکرد ما و مسئولان و معلمان آموزشی نبود. رویکرد مسابقاتی بود. و معلم به‌عنوان مربی ورزشی بیشتر مطرح بود، نه به‌عنوان معلم درس تربیت‌بدنی، لذا بیشتر افکار و انرژی معلمان ما صرف تیم‌داری می‌شد. و در این مورد هم خیلی افراط شده بود. خوب این مسئله کم‌کم و به مرور زمان تعدیل شد و کاهش پیدا کرد و از طرف وزارت نیز تلاش‌هایی در این زمینه صورت گرفت که در جهت تعریف و تمرکز دادن روی درس‌ها بود. استان نیز این رویکرد خوب را گرفت و الگوسازی کرد. و نمونه پخته‌ای را به معلمان منتقل کرد؛ کلاس‌های ضمن خدمت و دوره‌های کارگاهی زیادی را شاهد بودیم کلاس‌های خوب و فراوانی برگزار و موجب شد تا معلمان را از رویکرد قبلی به رویکرد تربیت‌بدنی سلامت و استعدادیابی دانش‌آموزان مستعد در رشته‌های مورد علاقه آن‌ها، هدایت کنیم و آموزش دهیم.

گاهی لازم است تا یک معلم با توجه به تنوع موجود و امکانات محدود کار کند. از این نظر لازم است معلمان ما از خلاقیت‌ها و ابتکاراتشان بهره گرفته و آن‌ها را به کار ببندند. این شرایط استان است که شرایط ویژه‌ای برای معلمان ما پیش آورده است.

خانم نعمتی به بحث ورود کرده و می‌گوید:

باتوجه به رایزنی‌هایی که داشته است نشان می‌دهد از سال ۸۹ در استان دفتر کار و مواد آموزشی برای معلمان در نظر گرفته شده (یا تهیه شده) و این در حالی است که وزارت آرام‌آرام نسبت به این امر در حال اقدام است، چون ما در اینجا نمی‌توانستیم نیروهای تحصیل کرده و کارآمد را بدون مواد آموزشی متناسب و درخور به کلاس درس تربیت‌بدنی بفرستیم و می‌بایستی که محتوایی درسی داشته باشیم، مانند دفتر کار. از ویژگی‌های آن مطلع بودن از کار آموزشی و برنامه داشتن است؟ لذا می‌دانیم وقتی وارد مدرسه می‌شویم در کلاس درس تربیت‌بدنی از کجا باید شروع کنیم و در کجا آموزش را خاتمه دهیم. این دفاتر کار نقطه قوت ماست که در استان عمل می‌شود. در خراسان رضوی برای کلاس تربیت‌بدنی برنامه داریم که هر ساله برنامه‌های ارسالی وزارت را هم با برنامه‌های استان تلفیق می‌کنیم.

درس‌های کلاس تربیت‌بدنی در سال اول، دوم و سوم مشخص هستند و ترم‌های تحصیلی در طی سال برنامه خودشان را دارند.

در سال اول ترم یک فوتسال و ترم دو بسکتبال آموزش داده می‌شود و در سال دوم در ترم یک هندبال و در ترم دوم بدنیتون در برنامه هست و برای سال سوم در ترم اول والیبال و برای ترم دوم تنیس روی میز آموزش داده می‌شود. ما در استان کلاس‌های آموزش ضمن خدمت معلمان را در ورزش فوتسال و سایر رشته‌ها داریم که موجب شده سطح کار آموزش رشد پیدا کند. دو ۴۵۰ متر را نیز در برنامه آموزش داشته‌ایم و امتحانات را هم براساس آموزش‌های ارائه شده از دانش‌آموزان می‌گیریم به‌طوری که در دو رالی ۴۵۰ متر دورشماری شده و در برنامه وارد می‌شود. لذا از ابتدای سال امتحانات تئوری و مهارت‌ها را

گاهی لازم است تا یک معلم با توجه به تنوع موجود و امکانات محدود کار کند. از این نظر لازم است معلمان ما از خلاقیت‌ها و ابتکاراتشان بهره گرفته و آن‌ها را به کار ببندند



مورد اعتراض واقع شدم و اینکه چه معنی دارد دختر و پا به توپ شدن و فوتسال اما با برنامه‌ریزی و مداومت در امر آموزش تربیت‌بدنی معلمان ما این تغییر را ایجاد کردند.

سعید گلزار می‌گوید:

اگر بخواهیم درس تربیت‌بدنی را تعریف کنیم، البته ممکن است هر معلمی تعریفی داشته باشد، اما من می‌گویم که بستری در تعلیم و تربیت است که در آن به وسیله حرکت و ورزش می‌توان رشد تمامی ابعاد انسانی را تلطیف و هماهنگ نمود و به شکوفایی استعدادهای مطلوب کمک کرد. بحث استعدادیابی یکی از ارکانش معلم است. لذا وظیفه کاری بنده و همکارانم در کنار امر آموزش میل به اینکه بتوانیم نخبه ورزشی را شناسایی یا بسازیم را هم ایجاد می‌کند. و این میل و دوست داشتن در مرحله اجرا نیاز به کارهای تخصصی و هنرمندانه دارد. از طرفی هم باید ببینیم بستر انگیزش و جذب و هدایت استعداد چگونه پیش‌بینی شده مثلاً در سطح وزارت چه تدابیری به لحاظ امکانات و تجهیزات، اعتبارات استانی شده است. با همین مسابقات منطقه‌ای و استانی و کسب رتبه‌های ورزشکاران نهایتاً آن‌ها را در کجا نگهداری می‌کنیم و مورد توجه قرار می‌دهیم، این‌ها نیاز به یک سازوکار مناسب دارد.

برای معرفی استعدادها بعد از کسب رتبه در مسابقات افراد مستعد را به هیأت معرفی نمی‌کنید؟
گلزار می‌گوید نیاز است تا یک توافقی اداری، امکاناتی، اعتباری بین سازمان آموزش و پرورش و تربیت‌بدنی با خواست وزارتخانه‌های مربوط در سطح کلان انجام شود. باید بستری را فراهم کنند که معلم تربیت‌بدنی بتواند به تخصص و علاقه‌اش بتواند دانش‌آموزان مستعد را شناسایی و معرفی کند.

خانم نعمتی می‌گوید: از بین ۱۳۰۰ دانش‌آموزی که در اختیار داریم فقط ۷ نفر آن‌ها را به کانون معرفی می‌کنم در حالی که ۱۰۷ نفر به بنده مراجعه کردند اما من فقط توانستم ۷ نفر را معرفی کنم چون فضای سالن‌ها به‌بیشتر از این تعداد جواب نمی‌دهد. محدود هستند از طرفی زمان هم محدود است که باید ساعت کلاس‌ها نیز بیشتر شود. علاقه‌مندی وجود دارد، کار هم انجام شده و استعداد مورد

این تغییر رویکرد در محتوایی شدن درس تربیت‌بدنی را می‌توان یکی از دغدغه‌های استان و سایر استان‌های کشور نام برد. چون در استان ما مدیرانمان در جلسات و کارگاه‌ها و سخنرانی‌ها این رویکرد را دنبال می‌کردند و نظرسنجی نیز در این راستا انجام می‌شد. تا برنامه‌دار شدن و هدفمند شدن آن مانند امروز صورت گیرد.

این تلاش‌ها باعث شد تا درس تربیت‌بدنی از اول ابتدایی تا پایان متوسطه طی یک برنامه صفر تا صدی و فراخور پایه و ترم، کتاب‌هایی با محتوا تهیه شود.

کتاب برنامه آموزش هماهنگ درس تربیت‌بدنی که فقط در استان خراسان رضوی است تهیه شد.

خانم نعمتی می‌گوید سعی کردیم این برنامه‌ها و کتاب را به دلیل ارزشمند بودن کار به سایر استان‌ها نیز ارائه کنیم. ایشان در مورد استعدادیابی نخبه‌ها و قهرمانان، و روان‌شناسی ورزشی چنین ادامه می‌دهند:

باتوجه به فاکتورهایی که داریم شامل مبانی فیزیکی و حرکتی و روان‌شناسی، چنانچه بستر لازم را بتوانیم در این راستا فراهم کنیم فرد می‌تواند. در مراحل قهرمانی رشد کند و به قله‌های موفقیت دست پیدا کند. وی در ادامه اظهار می‌دارد که به‌نظر من ما باید از پایه خوب کار کنیم من دانش‌آموزی دارم که شرایط و زمینه مساعد و خوبی در دومیدانی دارد و نهایتاً در مسابقات شرکت هم می‌کند، اما سال بعد به‌دلیل خروجش از دبیرستان از زیر نظر من خارج می‌شود و با این جابه‌جایی تا بخواهد به مراحل دیگر معرفی شود. باتوجه به یافت فرهنگی خانواده که آیا اجازه می‌دهند او دو یا سه مرتبه در هفته به محلی که معرفی شده برود یا نه از مسائلی هستند که در بحث استعدادیابی تأثیرات خود را خواهند گذاشت. اگر خانواده و محیط او را همراهی کنند دانش‌آموز که معرفی شده در همان پایه می‌ماند. و اگر خانواده رشد فکری مناسبی داشته باشد او را پشتیبانی می‌کنند تا در یکی از رشته‌های تربیت‌بدنی موفق شود. ما باید بتوانیم در این مقطع شناخت عاطفی - روانی و حرکتی را برای دانش‌آموز ایجاد کنیم و به‌طرف آن سوق دهیم. این کار برای علاقه‌مند شدن به ورزش بسیار خوب خواهد بود. این‌ها مسائلی هستند که وقتی یادگیری اتفاق می‌افتد به چشم خواهند آمد. به‌عنوان مثال علی دایی از نظر شناختی به نتیجه رسیده بود، اطلاعات کامل ورزش را هم کسب کرده بود و خودش را به سطح مهارتی خوبی هم رسانده بود، اما باید از نظر عاطفی هم به خود شکوفایی برسد. ببینید در یک زمین خوب بدر خوب جواب می‌دهد. معلمان ما در استان کارهای خوبی در آموزش تربیت‌بدنی و استعدادیابی، از طریق تغییر رویکرد و نگاه انجام داده‌اند. مثلاً در شهر خاف خراسان رضوی فوتسال دختران، جایی که پا به توپ شدن دختران خوشایند نبود. اما معلمان ما به‌گونه‌ای عمل کردند که شهر خاف در رشته فوتسال دختران در استان مقام اول را کسب کرد. ده سال پیش وقتی با دختران فوتسال کار می‌کردم توسط خانواده‌ها

در خراسان رضوی برای کلاس تربیت‌بدنی برنامه داریم که هر ساله برنامه‌های ارسالی وزارت را هم با برنامه‌های استان تلفیق می‌کنیم

شناسایی قرار گرفته اما به جایی می‌رسیم که کانون باید فضای کافی و زمان کافی را داشته باشد.

گلزار در مورد استعداد و استعدادیابی می‌گوید:

افق دید معلم و دانش‌آموز باید مشخص شود. استعداد کشف شده باید به کجا برود؟ و در کدام رشته ورزشی مراحل قهرمانی را طی کند؟ تا کجا می‌تواند و چه پله‌هایی را باید پشت‌سر بگذارد. ما برای کار روی این استعدادهای کشف شده مشکلاتی داریم اینکه زمینه‌هایشان چیست و تا چه حد است؟ یا بنگاه‌ها کجا هستند؟ از این نمونه مسائل هست.

در خود استان کارگاه‌ها و دوره‌هایی برای آموزش استعدادیابی با حضور اساتید دانشگاه و مربیان حرفه‌ای برگزار شده و کلاس‌های چندساعته و دوره‌هایی که معلمان آموزش دیده‌اند و از نظر آموزشی بهتر فراهم است، انگیزه و دغدغه معلم و در کنار آن مراجعات اولیا هم هست اصل کشف استعداد اعمال شده اما مشکل در هدایت استعداد است که بعد از کانون‌ها وظایف به عهده کیست؟ وظایف سازمان ورزش چیست؟

خانم نعمتی می‌گوید:

در شرح وظایفی که جدیداً برای ما ارسال شده بالاترین سطح نهایتاً شرکت در مسابقات دانش‌آموزی استان و کشوری است، اما اینکه بعد از این مرحله دانش‌آموز به کجا باید برود و بتواند ادامه مسیر بدهد مشخص نیست. در استان هیأت‌های ورزشی و آموزش و پرورش خیلی فعال هستند. دانش‌آموز همراه رشته تحصیلی‌اش رشته ورزشی خود را هم باید مشخص کند. ما هم به هیأت‌ها معرفی می‌کنیم اما اینکه هیأت‌ها چه می‌کنند دیگر ما نمی‌توانیم از روند بعدی آن مطلع شویم.

آقای گلزار در مورد مشکلات و چالش‌های دبیران و معلمان ورزشی استان نظر تان را بفرمائید؟

معلم اگر بخواهد طبق برنامه کار کند و خود را ملزم به انجام امور و کارهای آموزشی و نکات در ساعات‌های کلاس درس کند، باتوجه به گرماهای شدید و سرماهای شدید از نظر جسمی و روحی دچار خستگی‌هایی خواهد شد که ممکن است در کارکرد او تأثیرگذار باشد. معلمان ورزشی کارکردشان با سایر همکاران که در کلاس مستقر هستند و گرما و سرما مستقیم بر آن‌ها وارد نمی‌شود، متفاوت است و در شرایط سخت کاری قرار دارند. باتوجه به رسالت آموزش و پرورش می‌گوییم، درس تربیت‌بدنی یعنی درسی علمی و عملی با رویکردی تربیتی، خوب این درس علمی و عملی با آن رویکرد را اگر معلمی بخواهد یک کار نظارتی و هدایتی در قالب فعالیت‌های دانش‌آموزان انجام دهد که منشأ اثر باشد در زمینه مهارت‌های جسمی و عملیاتی، بازی‌ای طراحی کند و یا ارتقا بدهد. و در جهت پیشگیری از آسیب‌ها نیز به صورت انفرادی و جمعی حضوری مؤثر داشته باشد، یک درگیری فکری و روحی خاصی را می‌طلبد. لذا معلمین با این اوصاف باید مورد حمایت قرار گیرند.

در گذشته از طرف وزارت لباس گرم‌کنی به معلمان داده می‌شد که در حال حاضر آن هم قطع شده، معلم

باید دیده شود معلم تربیت‌بدنی باید احساس کند که دیده می‌شود و به کارش نظارت می‌شود. در استان ما این مسائل با مدیریت آقای سیستانی وجود دارد و عملیاتی است چون ایشان می‌گویند محور کارمان باید معلم باشد و یکی از کارهای بسیار خوب استان ما بحث نظارت بر درس تربیت‌بدنی است خصوصاً از زمانی که این مسئولیت را آقای سیستانی به عهده گرفته‌اند و در این راستا کمیته ارزیابی و نظارت تشکیل دادند و معلمان با تجربه و بازنشسته در این کمیته‌ها به کار گرفته شدند.

خانم نعمتی در این باره می‌گوید:

شورای نظارت و ارزشیابی تربیت‌بدنی نسبت به اجرای برنامه‌ها دقت خوبی دارد. بر روی طرح‌های طناور و سیاح نظارت خوبی صورت گرفت و همچنین در مسابقات تخصصی، نیروهای جدید نیز خوب کار کردند. هر ساله در مهر و آبان سرگروه‌های آموزشی استان جمع می‌شوند و بر روی برنامه‌ها بحث‌های مشورتی و کارشناسی می‌کنند و نظرات خود را ابراز کرده و در مورد برنامه‌های آموزشی هماهنگی نیز بحث و تبادل نظر می‌کنند. طرح مشکلات با همکاران و استفاده از روش‌ها و تجربه‌های یکدیگر را مدنظر قرار می‌دهند. مسائل مربوط به اقلیم و فرهنگ‌ها را طرح کرده و معلمان جدیداً استخدام را راهنمایی می‌کنند. به طور کلی معلم تربیت‌بدنی حجم کاری بسیار بالایی دارد. از جمله اینکه ضمن انجام آموزش تربیت‌بدنی، نگرش‌ها و مهارت‌ها، و علاوه بر آن شرح وظایفی را هم برای او در نظر گرفته‌اند و انتظار دارند تا معلم نسبت به تیم‌داری و شرکت در مسابقات هم کار کند.

در گذشته چنین برنامه‌ای نبود اما امروزه با توجه به تغییرات ایجاد شده کار خیلی سخت هم شده است. در گذشته تیم‌داری جز وظایف نبود. اما در برنامه جدید باید معلم تیم‌داری هم داشته باشد که ساعت کاری با شرایط کاری مناسبی ندارد. از طرفی هم حق الزحمه کمتری می‌گیرند اما بار زیادی هم بر دوش آن‌هاست، مثلاً ما در سال سوم در تک‌ساعت‌ها چگونه آموزش بدهیم، حرکت‌های مهارتی کار کنیم روی ساختار قامتی کار کنیم با توجه به سرمای استخوان‌سوز و گرمای جغرافیایی استان، ارزیابی داشته باشیم، تیم انتخاب کنیم، حرکات را اصلاح کنیم، تئوری کار کنیم و...

مگر این آموزش‌ها و مهارت‌ها در مقاطع قبلی انجام نشده؟

چرا، اما همه کارشان ۲۰ نیست.

به نظر شما قوانین جدید ابلاغ شده نسبت به قوانین قبلی وظایف بیشتری را تعریف کرده یا اینکه به نوعی کار را نامناسب کرده است؟

خانم نعمتی می‌گوید، با توجه به دو ساعت در هفته کار زیادی است برای کسی که می‌خواهد کار کند. اگر زمان بیشتری ایجاد شود خواسته‌ای معقول است.

با تشکر از سرکار خانم دکتر نعمتی و آقای گلزار که وقت با ارزش خود را در اختیار اینجانب گذاشته و با امید رفع همه مشکلات گفت و گو را به پایان می‌رسانم.

دکتر نعمتی:
با توجه به دو ساعت در هفته بار کاری زیاد است اگر زمان بیشتری ایجاد شود خواسته‌ای معقول است برای کسی که می‌خواهد کار کند

برنامه راهبردی ورزش در انگلستان چشم اندازی برای ۲۰۲۰

آشنایی معلمان تربیت بدنی با
برنامه های راهبردی کشور های
پیشرفته در تربیت بدنی و ورزش
(قسمت چهارم)

دکتر محسن حاجی
عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
مهندس کیومرث هاشمی
رئیس کمیته ملی المپیک



کلیدواژه ها: برنامه ریزی، ورزش، انگلستان،
چشم انداز ۲۰۲۰

آشنایی با این گونه برنامه ها از سوی معلمان به جامع نگری و تشخیص دقیق مسئولیت های آن ها کمک می کند. به همین منظور سعی خواهد شد با طی چند شماره شما عزیزان را با ابعاد این برنامه آشنا کنیم.

در قسمت اول اشاره شد که سند «راهبردی ورزش در انگلستان» که مشخص کننده چشم انداز این کشور در افق ۲۰۲۰ و موسوم به Game Plan (این اصطلاح به دلیل نرساندن معنی واقعی ترجمه نشد) است. اجرای این سند نیاز به یک برنامه ریزی منسجم دارد که این برنامه توسط وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش تدوین شده است. برنامه مذکور تحت عنوان «چارچوبی برای ورزش انگلیس» به چارچوب ها و کلیات برنامه و چگونگی اجرای Game Plan می پردازد. آشنا شدن با هر دوی این اسناد نیاز به مطالعه مفصل دارد اما تلاش می شود تا خوانندگان حداقل با رئوس مطالب آن آشنا شوند. در قسمت اول با عنایت به مطالب سند Game Plan ضمن ارائه و تحلیل سخنان تونی بلر، بخش اول سخنان تساجول مپ وزیر فرهنگ، رسانه و ورزش در خصوص اهمیت تدوین این سند راهبردی در ورزش انگلستان همراه با چند تحلیل کلیدی به نگارش در آمد. در قسمت دوم بحث سند «راهبردی ورزش در انگلستان Game Plan» ادامه سخنان تساجول مپ که اشاره به نقش های کلیدی ورزش در ابعاد و شئون زندگی مردم داشت تشریح شد.

با توجه به گستردگی جوامع بشری، برنامه ریزی های کلان برای رفع نیازهای فردی و اجتماعی ضرورت می یابد. فایده این برنامه ها تنها منحصر به یک بعد نیست بلکه دولت ها در سایه سیاست های کلان خود از این برنامه های جامع برای تحقق اهداف آموزشی، تربیتی، سلامتی، رفاهی، صنعتی، کشاورزی و ... سود می برند. برنامه ریزی راهبردی در هر زمینه ای که باشد از یک چارچوب مشخص تبعیت می کند: رسالت، دورنما یا چشم انداز، اهداف، تحلیل وضع موجود، تدوین راهبرد یا استراتژی ها که در انتخاب شاخص های سنجش و پایش عملکرد از جمله مراحل موجود در این چارچوب به شمار می روند. یکی از این برنامه های جامع برنامه راهبردی ورزش است. کشور انگلیس برنامه ای راهبردی برای توسعه ورزش کشور خود در ابعاد قهرمانی، تربیتی و همگانی دارد. البته در کشور ما نیز تدوین این نوع برنامه ها به عنوان یک ضرورت تشخیص داده شده و در سال های گذشته یک برنامه راهبردی با نام «طرح جامع ورزش کشور» با همت قشر بزرگی از کارشناسان، طراحی و تدوین شد اما بنابه دلایلی اجرای آن مسکوت ماند.

داشتن چارچوبی برای ورزش، طریقی واحد برای کار با شرکاء جهت تحقق دیدگاه مشترک در ورزش است

بیانات او بیشتر به اوضاع کنونی و چشم‌انداز این کشور در افق ۲۰۲۰ ورزش انگلیس می‌پرداخت و تأکید کرد: «این گزارش «Game Plan» نقشه‌ کلی ساختار ورزش را در اختیار ما قرار می‌دهد. هر یک از ما که در اجرا و پیاده‌سازی آن مسئولیت داریم باید به‌طور جدی به آن بپردازیم. اما همواره باید به خاطر داشته باشیم که ورزش باید نشاط‌آور باشد.»

Game Plan هرچه باشد یک سند با محتوای اطلاعاتی و نظری بوده و به‌عنوان یک سند راهبردی گویای وضع موجود، مسائل پیش‌روی و در نهایت چشم‌انداز آینده است. به‌طور خلاصه **Game Plan** اشاره دارد به اینکه موقعیت فعلی ما در ورزش کجاست؟ چرا ورزش این‌قدر اهمیت دارد؟ در ورزش باید به کجا برسیم؟ و در مورد توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی، افزایش موفقیت‌های بین‌المللی، بهبود نگاه و رویکرد به رویدادهای ورزشی کلان و امکانات عمده و اصلی مورد نیاز، بهبود سازمان‌دهی و ارائه ورزش و تربیت‌بدنی در انگلستان و پیاده‌سازی است. موضوع آخر یعنی پیاده‌سازی، به علت گستردگی و ترسیم راه‌های اجرایی کردن دورنمای **Game Plan** خود نیاز به سند دیگری دارد. این سند «چارچوبی برای ورزش انگلستان» نام دارد. قطعاً نمی‌توان در یک مقاله به مشروح این سند پرداخت اما در این قسمت پایانی به اهم مطالب آن صرفاً برای آشنایی شما معلمان عزیز پرداخته می‌شود.

این سند دارای عناوین زیر است: مقدمه، چارچوبی برای ورزش انگلستان، چشم‌اندازی برای ۲۰۲۰ رهبری راهبردی برای ورزش، چشم‌اندازی برای ۲۰۲۰، توسعه چارچوب ورزش، تعیین اولویت برای فعالیت‌ها، تأثیرات: پیامدهای روشن برای ورزش، تأثیرات گسترده اجتماعی و فواید اقتصادی و چشم‌اندازی برای ۲۰۲۰.

پاتریک کارتر رییس سازمان ورزش انگلیس در مقدمه این سند چنین اظهار می‌کند: «تشکیلات ورزش انگلیس در طول زمان‌های گذشته با تشکیل جلسات متعدد و شنیدن سخنان تمامی ذی‌نفعان - کسانی که نقشی در هدایت و رهبری ورزش کشور دارند - و نیز شرکای کاری در بخش‌های دولتی - سلامت، آموزش و پرورش، اقتصاد و ... کار زیادی برای تهیه مقدمات این سند کرده است. در ۲۰۰۳ تشکیلات ورزش انگلیس را به‌گونه‌ای مورد بازنگری قرار دادیم تا امکان هدایت امور در قالب رهبری راهبردی فراهم شود. در ۲۰۰۴ در همین راستا و با همکاری شرکای خود تلاش‌هایی را برای یاری مردم به پرداختن، استمرار دادن و کسب موفقیت در صحنه‌های ورزشی در تمامی سطوح آغاز کردیم.

با همکاری یکدیگر به یک برنامه راهبردی، واحد و متعادل دست پیدا کردیم. عناصر هسته این برنامه شامل: ۲۰ برنامه جامع ورزشی، نه برنامه محلی (منطقه‌ای) و مستندات پایه است که ما را در تهیه این سند یاری

رساند. سندی که می‌تواند بیشترین سرمایه‌ها را به خود جلب کرده و به سرمایه‌گذاران اطمینان دهد که مسیر روشنی برای سرمایه‌گذاری وجود دارد. سند چارچوب ورزش انگلیس با همکاری ذی‌نفعان و همفکری مشاورین تنظیم شده است. این سند انعکاسی است از مهم‌ترین دغدغه‌ها و اولویت‌های پیش‌روی ورزش انگلیس. بنابراین می‌توان ادعا کرد که این سند به‌معنی واقعی «چارچوب» برای تمامی ورزش انگلیس است. برای تحقق این دیدگاه مشترک باید با صدای واحد بنای ورزش کشور را بسازیم. از این‌رو لازمه این کار تعهدی مشترک برای به سرانجام رساندن است.»

داشتن چارچوبی برای ورزش، طریقی واحد برای کار با شرکاء جهت تحقق دیدگاه مشترک در ورزش است. راهبردهای گذشته در دستیابی به تأثیرات ملموس و عینی شکست خوردند. از این‌رو آنچه به‌عنوان مستندات تهیه کرده بودیم به بایگانی رفت. در مقابل، سند پیش‌رو به جای تأکید بر محصول (برونداد) بر فرایند تأکید دارد. این چارچوب چشم‌اندازی را برای ورزش انگلستان تنظیم و تدوین کرده است؛ ایجاد بیشترین تحرک جسمانی و ملتی برخوردار از موفقیت‌های ورزشی در جهان. این دیدگاهی است که برای ورزش در هر شکلی تسری پیدا می‌کند و تمامی رشته‌های ورزشی می‌توانند از آن برخوردار شوند.

در این سند منظور از ورزش چنین است: «منظور از ورزش اشاره به تمامی اشکال فعالیت‌های جسمانی و حرکتی است که مردم از طریق مشارکت سازمان‌یافته و با پراکنده، با هدف دستیابی به آمادگی جسمانی و حرکتی، بهبود وضعیت روانی، شکل دادن به روابط اجتماعی و یا کسب نتایج در مسابقات در کلیه سطوح به آن می‌پردازند.»

باید تأکید کرد که ریشه شکل‌گیری این سند به انتشار «Game Plan» در ۲۰۰۲ باز می‌گردد. این سند یک راهبرد برای پیاده‌سازی اهداف فعالیت‌های جسمانی و ورزش در دولت است. **Game Plan** در حکم لیستی از اقدامات از پیش تنظیم شده است. اجرای این اقدامات در نهایت ما را به رشد مشارکت احاد مردم در ورزش، زمینه‌سازی برای کسب موفقیت بیشتر در سطح بین‌المللی و در نهایت ایجاد و یا بهبود ساختارهای لازم برای استقرار مؤثر اهداف است.

شرایط موفقیت در پیاده‌سازی عبارت است از:

- وجود نگاه مدرنیته در ورزش انگلیس، زمینه ایجاد یک رهبری راهبردی را فراهم ساخته است: شفافیت در مقاصد، تعهد در تقویت و به‌سازی اداری، و ...؛

وجود نه برنامه محلی (استانی) با تأکید بر ویژگی‌های محلی و مشخص کردن نقش هر یک از نهادهای محلی در اجرای اهداف برنامه؛

- وجود تعهد پایدار دولت از طریق اجرای **Game Plan**

به عنوان تجلی تحقق سیاست‌ها، هدایت ورزش و گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های جسمانی از طریق همکاری درون‌بخشی در دولت‌های محلی (استانداری‌ها) و سایر نهادهای سوبی تشکیلات ورزش انگلیس؛

- وجود یک جهت‌گیری روشن با تأکید بر حمایت از مشارکت، استمرار و کسب موفقیت‌های ورزشی مردم در تمامی سطوح و با رعایت اولویت‌های سند؛
- تعهد به نوآوری مبتنی بر تحلیل‌های اخیر از آنچه دنیای امروز بهترین اقدام در زمینه ورزش می‌داند. در راستای تحقق اهداف سند، سازمان ورزش انگلیس اخیراً مبلغی حدود ۱۰۰ میلیون پوند طی ۱۸ ماه صرف بهترین اقدامات کرده است؛

- مدل جدید و اجرایی تشکیلات ورزش انگلیس، ضمن کاهش ۷۵ برنامه موجود، آن‌ها را در دو ردیف اعتبار مالی گنجانده است. ردیف اعتباری (ستادی) با برنامه اولویت‌دار با همکاری شرکاء و ردیف (استانی) اعتباری با نه برنامه محلی در زمینه ورزش؛

توسعه چارچوب ورزش

سند چارچوب با بهره‌گیری از تجزیه و تحلیل واقعیت‌ها و بنیادهای رقمی در ورزش (منظور داده‌های آماری و غیرآماری است)، یافته‌های پژوهشی و طرح‌های ارزشیابی - که در مجموع به دنبال یافتن بهترین اقدامات و کارهای مؤثر در ترغیب مردم به فعالیت‌های جسمانی و کسب موفقیت‌های ملی در عرصه ورزش هستند - تنظیم و تدوین شده است. سازمان ورزش انگلیس با همکاری مراکز پژوهشی اقدام به تهیه و اجرای طرح‌های تحقیقاتی پیرامون زیرساخت‌های این سند کرد. سرفصل‌های پژوهشی عبارت بودند از: مشارکت ورزشی، تندرستی و فعالیت جسمانی، اثرات اقتصادی و داوطلبین در ورزش.

از ۲۰۰۴، ورزش انگلیس با همکاری بدنه دولتی ورزش (وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش) در قالب یک رویکرد مشترک اقدام به برنامه‌ریزی ملی برای ورزش کرد، یک صدا، یک نگاه و یک چارچوب. همان‌طور که در Game Plan پیشنهاد شده، ۲۰ اولویت ورزشی مورد شناسایی قرار گرفت. پس از این اقدام، برنامه عملیاتی که گویای وظایف، سهم و نقش هر استان (مناطق و محلات) در اجرای اولویت‌های سند است، تهیه شد.

سهم ورزش در فعالیت‌های جسمانی چیست؟

تجزیه و تحلیل Game Plan براساس تحقق مشارکت مردم در ورزش و فعالیت‌هایی همچون فعالیت‌های جسمانی غیرورزشی بود. سطح شدت و مدت این فعالیت‌ها برای کسب سلامتی می‌بایست ۳۰ دقیقه با شدت متوسط در پنج بار در یک هفته باشد (منظور

از شدت متوسط آن، نوع فعالیتی است که فرد در آن احساس گرمی، نشاط و لذت کرده و تنفس او از حد استراحت بیشتر باشد).

شواهد نشان می‌دهد که ۳۰/۴ درصد از مردم از نظر جسمانی فعال هستند، یعنی در حد همان معیار دولت برای فعال بودن، ۳۰ دقیقه با شدت متوسط در پنج بار در یک هفته.

به جز مشاغل، ۲۲ درصد به هدف موردنظر از طریق ورزش رسیده‌اند، ۳۶ درصد از طریق قدم زدن و ۴۲ درصد از طریق کارهای منزل و باغبانی.

نشانه‌های ورزش چیست؟

به‌طور خلاصه، چالش پیش روی Game Plan در ورزش افزایش نرخ عناوین و شاخص‌های مشارکت ورزشی و افزایش مدت و شدت مشارکت ورزشی به منظور تحقق سبک زندگی فعال است؛ فعالیت جسمانی با ورزش بایستی ۳۰ دقیقه در یک روز با شدت ملایم باشد.

سازمان ورزش انگلیس اعلام کرد: «چنانچه خواستار دستیابی به تغییرات فرهنگی به نفع افزایش نرخ مشارکت ورزشی باشیم باید مناظره‌ای را مدنظر قرار دهیم که به منظور تحلیل و تعریف روندها و روال‌ها و حل مسائل پیرامون آن باشد.» به‌طور خلاصه ما نیاز به مورد خطاب قرار دادن این پرسش هستیم. چه چیزی مشارکت در ورزش را به پیش میراند؟

تجزیه و تحلیل: به پیش راندن و رونق‌بخشی به مشارکت در فعالیت جسمانی و ورزشی.

خلاصه

انتشار Game Plan (برنامه بازی‌ها) در پایان سال ۲۰۰۲ همچون صاعقه‌ای بوده است ... و این یک هشدار است.

دو انتخاب پیش روی ورزش بود. ورزش می‌توانست راه ساده‌تری را انتخاب کند، بدین معنی که اهداف ورزش را به عنوان یک چیز غیرواقعی مورد انتقاد قرار داده و این روند را با کمی تغییر تداوم دهد (منظور از اهداف، اهداف جسمانی، حرکتی، عاطفی و ... است)، یا در بهترین شکل خود ورزش را به عنوان یک چیز بی‌اهمیت تلقی کرده آن را به کناری گذارد. اما ورزش انتخاب (دوم) دشوارتر را برگزید. بدین معنی که اهداف را با آغوش باز پذیرفته و از آن‌ها به عنوان سکوی برای جهش به سوی توسعه راه‌های جدید کار و فعالیت و تمرکز بر موضوعات جدید، بهره برد. این همان چشم‌انداز روشن و امکانی برای بازنگری و توانمندسازی و محکم کردن چارچوب جدید برای آینده است. اکنون باور و ایمان حقیقی در بین مسئولین وجود دارد که این امکان را به بخش‌های ورزشی می‌دهد تا با همکاری یکدیگر بتوانند فرهنگ فعالیت‌های جسمانی را در کشور نهادینه سازند.

شواهد نشان می‌دهد که ۳۰/۴ درصد از مردم از نظر جسمانی فعال هستند، یعنی در حد همان معیار دولت برای فعال بودن، ۳۰ دقیقه با شدت متوسط در پنج بار در یک هفته

منابع

۱. وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش انگلیس (۲۰۰۲). گیم پلن «راهدری برای پیاده‌سازی اهداف فعالیت‌های جسمانی و ورزش دولت انگلیس». ترجمه محسن حلاجی و همکاران.
۲. سازمان ورزش انگلستان (۲۰۰۴). چارچوبی برای ورزش انگلستان: «چشم‌اندازی برای ۲۰۲۰» ترجمه محسن حلاجی.
3. Ministry of Culture, Media and Sport England (2002). Game Plan: "Strategy for Delivering Government's Sport and Physical Activity Objectives"
4. Sport England. (2004). The framework for Sport in England. Making England an active and successful sporting nation: "A Vision for 2020. Spotr England."

و تمرین جسمی - مترجمان) یا لذت آنی حاصل از تمرین ورزشی یا فعالیت‌های جسمانی تفریحی در درجه دوم اهمیت قرار دارند. این مقاله همچنین مفهوم بهداشت را مدنظر علم تعلیم و تربیت و جایگاه تربیت بدنی را فرایند آموزش و پرورش عمومی مورد بحث قرار می‌دهد. رویکرد یاددهی و یادگیری سنتی با مفهوم آمرانه یا مستقیم یا دستوری و غیر مستقیم یا غیر دستوری جدید تربیت بدنی (یعنی رویکرد غیر آمرانه) مقایسه می‌شوند. سرانجام، موضوع و فرض اصلی یعنی تعلیم تعاملی در تربیت بدنی ارائه خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: علم تعلیم و تربیت دستوری مراقبت از بدن و بهداشت، آموزش غیر دستوری، تعلیم تعاملی

از قدیم‌الایام تربیت بدنی بخش جداناپذیری از نظام آموزش و پرورش لهستان بوده است؛ با این حال، علی‌رغم توانایی بالقوه بالای آموزشی و انتظارات قانونگذاران لهستانی، اغلب در برنامه‌های درسی مدارس و در اذهان عمومی جایگاه مناسب و مقتضی نداشته است. نقش بالقوه تربیت بدنی در جهان مدرن در بحث‌های قبلی من، درباره چالش‌های عقلانی، مورد بررسی قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل ارزش‌های بالقوه آموزشی تربیت بدنی، موضوعات ذیل مورد توجه قرار گرفت:

۱. در لهستان اعتقادات راسخ و مستند با بهترین استانداردهای اروپایی وجود دارد.

۲. اختلاف بارزی بین انتظارات نظریه‌پردازان آموزشی و قانونگذاران و فعالیت‌های حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی وجود دارد.

۳. فارغ‌التحصیلان مؤسسات آموزشی عموماً دارای تناسب اندام هستند اما آگاهی اندکی درباره نقش تربیت بدنی

در زمینه مراقبت بدنی و بهداشتی دارند.

۴. در نظام آموزش و پرورش عمومی به نقش بالقوه تربیت بدنی کمتر بها داده می‌شود.

۵. اهمیت ورزش به عنوان عامل تأثیرگذار در ایجاد و توسعه مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های شخصیتی دست کم گرفته می‌شود.

اظهارات بالا نشان از ضرورت چاره‌اندیشی و اصلاحات دارند. اصلاحاتی که به طور مؤثر اصول اجتماعی و آموزشی مربوط به تربیت بدنی را با نظریه علم تعلیم و تربیت تطبیق داده و ضمناً شیوه تدریسی مناسبی را

مقاله با هدف معرفی چالش‌های ذهنی خاص تربیت بدنی، رویکردی را مرتبط با علم تعلیم و تربیت (پداگوژیکال) ارائه می‌دهد. نویسنده از این نظریه کاملاً حمایت می‌کند که هدف اصلی استفاده از روش‌های تربیت بدنی در فعالیت‌های آموزشی ۴ ایجاد با بازسازی نگرش انسان نسبت به بدنش است. اعمال و اقداماتی که آموزگار یا تعلیم‌دهنده ۵ (یعنی معلم تربیت بدنی، مربی ورزش، متخصص حرکت درمانی) انجام می‌دهد، باید بر روان یادگیرنده یا متعلم (یعنی دانش آموز، ورزشکار، درمان‌پذیر یا بیمار - مترجمان) تأثیر گذارد. آموزش و تمرین غیرذهنی بدن (به عبارتی دیگر آموزش

چالش‌های تعلیم و تربیت تربیت بدنی

نویسنده: آندریج کراوانسکی
مترجمان: دکتر جواد آزمون
مسعود حاجیانی



پیشنهاد دهند. استاندارد آموزشی تربیت بدنی، پیش از همه، این اصل اساسی است: «بسط و توسعه خصوصیت برجسته اهمیت دادن به بدن و بهداشت».

نظریه پردازان معتقدند که این استاندارد آموزشی باید شالوده و مشی (یا دگرین) تربیت بدنی باشد.

خصوصیت برجسته اهمیت دادن به بدن و بهداشت در حکم یک استاندارد آموزشی

در فعالیت هایمان در زمینه های رشد جسمی، انگیزش، توانبخشی، ورزش و تفریحات سالم جسمی (در مقابل ذهنی- مترجمان) باید دقت کنیم که بر روح و روان افراد تأثیر گذار باشد و توجه آنان را به نیازهای بدنشان جلب کنیم. این نظریه و تفکر سال ها پیش توسط فیلسوف شهیر لهستانی ولادیسلاو تاتارکیوویچ (متولد: ۱۸۸۶؛ درگذشت: ۱۹۵۰) مطرح شد. او بیان داشت: «تربیت بدنی، مراقبت روان شناختی از بدن است». همچنین استرزیوسکی (۱۹۸۶) تأکید دارد که هدف اصلی تربیت بدنی «رشد نگرش های دانش آموزان (یعنی تمایلات ذهنی، احساسی و ارادی) نسبت به مراقبت از بدن، بهداشت، تناسب اندام و زیبایی است. و به همین دلیل است که می توان تربیت بدنی (آموزش تربیت بدنی) را نوعی تعلیم و تربیت نامید». هدف فعالیت های آموزشی باید استفاده از ابزار تربیت بدنی در جهت خلق و بازسازی نگرش فراگیران نسبت به بدنشان باشد. فعالیت های آموزشی توسط معلم (مربی یا متخصصان حرکت درمان) در اصل برای تأثیر گذاری بر روح و روان است، نه تمرین و آموزش بدن یا دستیابی به لذت آنی از طریق تمرین یا انجام بازی های تفریحی یا ورزش ها. در اوایل دهه ۱۹۷۰ مسیح دیمل یک نظریه جدید، تحت عنوان بازسازی علم تعلیم و تربیت ارائه داد. او مدعی شد که منظور از بدن سالم صرفاً ایجاد یک خصیصه مطلوب نیست، بلکه برعکس، به واسطه ایجاد آن خصیصه، انسان باید بتواند نیازهای بدنش را بشناسد.

علی رغم پذیرش شفاهی این اصل و مرام نظریه پردازان تربیت بدنی، معلمان تربیت بدنی، مربیان یا متخصصان حرکت درمانی (به عنوان دانش آموز یا ورزشکار) معمولاً در فعالیت های روزانه شان از این اصل پیروی نمی کنند. آن ها دارای تجربیات قبلی و همچنین برداشت های فلسفی متفاوت از رفتار و سلوک حرفه ای، دارای نظام ارزشی و روحیه شغلی ویژه و یاد گرفته شده در دانشکده و عموماً جامعه تربیت بدنی هستند. این مرام و مسلک همواره دربرگیرنده توسعه آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی و همچنین دستیابی به نتایج ورزشی بوده است. کمک به دانش آموزان در جهت آرمودن بدنشان، غلبه بر ضعف های جسمانی و ایجاد عادت شرکت مادام العمر در فعالیت جسمانی و همچنین توجه به تربیت بدنی به عنوان بخشی از تعلیم و تربیت عمومی متأسفانه اموری فرعی بوده اند. رویه و شیوه آموزشی هنوز هم بر کمک ابزاری از رشد جسمی و آموزش و تمرین آمادگی جسمانی به دانش آموزان، ورزشکاران و بیماران متمرکز می باشد. بنا بر نظر جی درابایک، که از اچ گرابوسکی نقل کرده «...مادر فهم تربیت بدنی به عنوان

تمرین یا آموزش حرکات بدنی، هم به لحاظ تئوری و هم عملی، خوب و حتی خیلی خوب هستیم». در حقیقت مفهوم اهمیت دادن به بدن صرفاً ویتربینی تصویر شده در کتاب های درسی است، بدون هرگونه ارتباط با عمل تعلیم و تربیتی واقعی در مدارس، دانشگاه ها، باشگاه های ورزشی، مراکز تفریحی یا بیمارستان ها.

با در نظر گرفتن موارد بالا این فرضیه را می توان بیان داشت: مراقبت یک نفر از بدنش به کمک فعالیت های بدنی یک تکلیف پزشکی نیست بلکه اساساً چالشی مربوط به علم تعلیم و تربیت است که نیازمند تفکر نوین نسبت به تعلیم بلکه اساساً چالشی مربوط به علم تعلیم و تربیت است که نیازمند تفکر نوین نسبت به تعلیم گران (معلمان یا مربیان) و درمانگران است. اگرچه فعالیت جسمانی، تناسب بدنی و سلامتی بدن (بیمار نبودن) همگی نیازهای زیست شناختی هستند، اما تحقق همه آن ها به تصمیمات آگاهانه و هوشیارانه بستگی دارند. این تصمیمات اگرچه با نیازهای خاص شغلی، وضعیت بهداشتی و سن مرتبط است اما منشأ آن ها نظام ارزشی است که توسط فرد یا جامعه ترجیح داده شده و همگی بخشی از فرایند تحقق اهداف زندگی هستند. هر شخصی باید از این پیام، در حکم یک تعبیر هجوآمیز از شعار ارتقاء بهداشت، آگاه باشد که: بدن من در اختیار خودم است، من بدن خودم را می سازم.

مفهوم بهداشت در فرایند تعلیم و تربیت

یک معلم تربیت بدنی و متخصص حرکت درمانی باید از طرف جامعه به عنوان کسانی که می دانند چگونه بهداشت را حفظ و بهبود بخشند، انتخاب شوند. تصور اجتماعی معاصر از این حرفه ها مبتنی بر چنین معانی نیست. همانند جنبه بدن، جنبه بهداشت نیز نباید در فرایند آموزشی به شیوه ای موجز، مکانیکی و صرفاً محدود به تفسیر زیست پزشکی (پزشکی بالینی که براساس اصول علوم طبیعی، یعنی بیولوژی، بیوشیمی، بنا شده است- مترجمان) مورد بحث قرار گیرد. این تصور که تربیت بدنی در تمام اشکال و ظواهرش سلامتی بخش است، نباید توسط معلم به دانش آموزان تحمیل شود. تحریک رشد جسمانی دانش آموزان و مجهز و مسلح ساختن آن ها به دانش و معرفت جنبه های بیوشیمی و فیزیولوژیکی توانایی جسمانی باعث نمی شود که آن ها درباره وضعیت بهداشتی خودشان فکر کنند.

با استفاده از تربیت بدنی باید هدفمان از طریق پردازش عوامل تعیین کننده دانش بهداشتی ایجاد نگرش های مثبت نسبت به بدن و مهارت های مراقبت از بدن و ایجاد تغییرات سودمند در شخصیت دانش آموزان باشد. این طرز تفکر درباره ارتباط بین بهداشت و تربیت بدنی باعث نقطه عطفی در تمامی فعالیت های آموزشی می شود تا شخص مراقب بهداشت خودش باشد. در هر حال نمی توان فرض کرد که از طریق تربیت بدنی، شخصی بتواند در تمامی ابعاد سالم بماند. از ظرفیت های بالقوه بهداشتی، مهم شمردن یا اهمیت دادن به بدن با استفاده از تربیت بدنی است. ظرفیت بالقوه بهداشت توسط بسیاری از عوامل مربوط به محیط زندگی و

با استفاده از
تربیت بدنی باید
هدفمان از طریق
پردازش عوامل
تعیین کننده
دانش بهداشتی
ایجاد نگرش های
مثبت نسبت
به بدن و
مهارت های
مراقبت از بدن
و ایجاد تغییرات
سودمند در
شخصیت
دانش آموزان
باشد

کاری و همچنین مشخصه‌های زیست‌شناختی بدن انسان تعیین شده است. مشکل بتوان پذیرفت که همه این عوامل مربوط به تربیت‌بدنی باشد و همچنین این امکان وجود ندارد که فعالیت‌بدنی و ورزش را جایگزین همه عوامل دیگر قرار داد. متأسفانه چنین عقایدی بعضی اوقات توسط اعضای انجمن‌های ورزشی و تربیت‌بدنی بیان می‌شود.

رویکرد نسبت به بهداشت در آموزش و پرورش، مبتنی بر آگاهی دانش‌آموزان و معلمان از بعد کل‌نگر تربیت‌بدنی است. یک معلم تربیت‌بدنی باید قادر باشد برای دانش‌آموزانش معنی عمیق فعالیت‌بدنی انسان و اهمیت ورزش برای بهداشت را بدون ارجاع به دانش زیست‌پزشکی افزایش رشد بدن، نتایج ورزشی، و یا ارتقاء بهداشت بدون توجه به نقش اجتماعی و شغلی فرد توضیح دهد همه دانش‌آموزان نه تنها از طریق گوش دادن بلکه از طریق درگیری در رویه‌های آموزشی هدفمند ایجاد شده برای کسب مهارت‌های خود بهسازی بهداشت و معرفت و شناخت نسبت به نیازهای بدن، باید از معلم تربیت‌بدنی خود یاد بگیرند. پیاده شدن چنین روندی نه تنها نیازمند شیوه‌های غیرمعمول تفکر توسط معلم است بلکه اول از همه نیازمند مهارت‌های پردازشی متناسب با رویه‌ها و روندهای مربوط به علم تعلیم و تربیت است. پذیرش شیوه بالا به معنی مراقبت از بدن با توجه به بهداشت است، و نه مراقبت از بدن و بهداشت به عنوان دو مقوله مکمل. بنابراین چنین درکی، یعنی خصیصه اهمیت دادن به بدن و بهداشت رویکرد اصلی تربیت‌بدنی می‌باشند.

چالش‌های تعلیم و تربیتی تربیت‌بدنی به عنوان بخشی از نظام آموزش و پرورش عمومی

دیگر موضوع تعلیم و تربیتی مرتبط با رویکرد نوین به تربیت‌بدنی، ضرورت دخالت و حضور گسترده تربیت‌بدنی در نظام آموزش و پرورش عمومی است. قانونگذاران در لهستان برای اینکه دانش‌آموز و معلم بین محتوای دوره آموزشی و تقاضاهای زندگی روزانه ارتباط برقرار سازند، به جنبه آموزشی عمومی در هر ماده درسی مدرسه‌ای توجه و اشاره می‌کنند. چنین موضوعی، یعنی ایده‌ای که اصطلاحاً مهارت‌های زندگی^۹ نامیده می‌شود، برای معلمان تربیت‌بدنی یک چالش ذهنی جدی است. ۱۰ این چالش با آنکه یک چالش ذهنی است، اما باید بخشی از آموزش علم تعلیم و تربیت تلقی شود. تمرینات ورزشی و غلبه بر ضعف‌های جسمانی در کلاس‌های تربیت‌بدنی یا در خلال دوره‌های توانبخشی طبیعتاً نیازمند توانایی غلبه بر موقعیت‌های استرس‌زا، اتخاذ سریع تصمیم، کنار گذاشتن عادات بد و برقراری ارتباط‌های اجتماعی است. شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی و رقابت‌های ورزشی احساسات زیادی را برانگیخته و شرایطی را خلق می‌کنند که در آن معلم می‌تواند از مهارت‌های بین‌فردی، خویشتن‌شناسی، دگرگون‌سازی نظام‌های ارزشی و به‌طور خاص مهارت‌های تصمیم‌گیری و غلبه بر شرایط سخت و مدیریت استرس استفاده کند. این‌ها نمونه‌هایی از مهارت‌های زندگی است که می‌تواند از طریق تربیت‌بدنی، ورزش و تفریحات جسمانی ایجاد و توسعه یابد. مشخصه‌های

شخصیتی و تمایلات روان‌شناختی فراوانی در دانش‌آموزان وجود دارد که توسط معلمان مورد اشاره قرار گرفته است. تفاوت بنیادی و عمده در رویکرد آموزش و پرورش نوین این است که دانش‌آموز و معلم باید واقعاً امکانات توسعه مهارت‌های مهم زندگی را برای خود و سایرین در تربیت‌بدنی، به رسمیت بشناسند. تصور چنین است که مهارت‌های زندگی اساساً تأثیرات جانبی تعلیم و تربیت نیستند بلکه، یکی از اهداف اصلی فرایند آموزش و پرورش جامع و کامل محسوب می‌شوند. علاوه بر این شرکت در ورزش باید به‌طوری مؤثری درک و پذیرش هنجارهای اجتماعی را چه به‌عنوان ورزشکار و چه به‌عنوان تماشاگر در آن‌ها رشد دهد.

بنابراین فرایند آموزش باید با کمک محرک‌های گوناگون، آگاهی از میزان رشد ظرفیت‌های بالقوه ارتباطات بین انسان و محیطش را در حوزه فعالیت‌های جسمی، زندگی و محیط کار تسهیل کند. در نتیجه تربیت‌بدنی باید، به‌لحاظ روانی، به بهبود و رشد مهارت‌های شخص در جهت غلبه بر سختی و محنت‌های روزانه کمک کند. چنین فرصت‌های آموزشی‌ای از طریق تربیت‌بدنی و ورزش توسط معلمان تربیت‌بدنی و مربیان ورزشی مورد توجه قرار گرفته است ولی هنوز به‌طور گسترده در قلمروی علم تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار نگرفته است. در خلال کلاس‌های تربیت‌بدنی سنتی، دانش‌آموزان متوجه اهداف واقعی درس نمی‌شوند. کلاس‌های تربیت‌بدنی معمولاً به بهبود و رشد مهارت‌های روزانه‌ای که نیازمند هماهنگی‌های دیداری حرکتی بهتر، حفظ تعادل بدن، کار مؤثرتر و غیره هستند، کمکی نمی‌کند. در تمامی این موارد دانش‌آموزان باید آگاه باشند که آمادگی جسمانی‌شان زیاد می‌شود عنصر مهمی در رشد و توسعه شخصیت‌شان بوده و اجازه کسب مهارت‌های مهمی که درک و فهم آن‌ها هیچ سنجشی با کلاس‌های تربیت‌بدنی ندارند را به آن‌ها می‌دهند. دانش‌آموزان باید دریابند که آمادگی جسمانی نه تنها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی یا تفریحی لازم و مؤثرند، بلکه راهی برای تحقق تعدادی از اهداف آموزشی و زندگی به‌شیوه‌ای بهتر و سریع‌تر است. همه این موارد نیازمند تغییر ذهنیت دانش‌آموزان و معلمان نسبت به نقش تربیت‌بدنی می‌باشد. این امر تکلیف بسیار سختی است زیرا با درک اجتماعی سنتی و قدیمی از نقش تربیت‌بدنی، تعارض و تصادم داشته و ضمناً نیازمند تغییراتی در درک معلمان از نقششان است. معلمان، مربیان و درمانگران حرکتی قادر نیستند که دیگران را از تأثیرات تربیت‌بدنی از طریق فرایند آموزشی آگاه کنند. دانش‌آموزان، بیماران و ورزشکاران کلاس‌های تربیت‌بدنی، جلسات تمرینی یا تفریحی و روش‌های فیزیوتراپی را موقعیت‌هایی برای تسهیل کار عضلات، عملکرد اندام، کسب نتایج بهتر ورزشی، فعالیت‌های فراغتی، مراقبت از بدن و غیره می‌پندارند.

این طیف از اهداف علایق فرد را به تکالیف کاملاً فعال، رشدی، ورزشی، مرتبط با بهداشت، تفریحی یا حتی لذت‌جویان، محدود می‌کند. خصوصاً افراد جوانی که هیچ علاقه ورزشی ندارند فقط این با تکالیف تربیت‌بدنی آشنا شده و در توجه به هرگونه ارزش‌های والای تربیت‌بدنی که برای

شرکت در ورزش باید به‌طوری مؤثری درک و پذیرش هنجارهای اجتماعی را چه به‌عنوان ورزشکار و چه به‌عنوان تماشاگر در آن‌ها رشد دهد

رشد ذهنی و حرفه‌ای‌شان مهم است، ناکام می‌مانند. بنابراین اشاره به تنگناها برای معلمانی که با چالش‌های تعلیم و تربیتی ذکر شده روبه‌رو هستند، مهم است.

تنگناها و مشکلات تعلیم و تربیتی پیش روی معلمان تربیت بدنی

رویکرد سنتی معلمان تربیت بدنی، مربیان و درمانگران حرکتی نسبت به بدن انسان در رابطه با فرم و ساخت بدنی، آمادگی جسمانی و توصیه‌های پیشگیرانه عمومی و سازوکارهای سلامتی، بخش، فیزیولوژیایی و بیوشیمیایی در پاسخ به چنین سؤالاتی در مانده است:

- آیا بدنم معرف (شخصیت) من است؟
- چگونه می‌توانم بدنم را تقویت کنم؟
- آیا واقعا نیازمند تقویت بدنم هستم؟
- آیا قادرم بدنم را تقویت کنم؟
- چرا باید نگران بدنم باشم؟
- چگونه می‌توانم نیازمندی‌ها و انتظارات بدنم را برآورده سازم؟

حتی اگر کسی به‌طور مختصر با این سؤالات آشنا باشد، نمی‌تواند با فرایند سنتی تعلیم و تربیت پاسخی برای این سؤالات پیدا کند. پاسخ‌ها معمولا همانند اثر یک بیماری بسیار دیر آشکار می‌شوند، یا اینکه از طریق اجتماعی شدن و نه از طریق آموزش به‌دست می‌آیند. در نتیجه شخص حداقل درمی‌یابد که بعضی از کارها باید انجام شود اما در عمل دانش و آگاهی فرد از نیازهای بدنی و بهداشتی خودش تکمیل نخواهند شد. در فرایند آموزش، یادگیرندگان نه تنها فرصتی برای آگاهی از اینکه چطور این نیازها را تأمین کنند، بلکه فرصت تجربه و آزمون لازم را هم ندارند. آن‌ها فقط مطلع شده‌اند که این فعالیت‌ها را در طول کلاس‌های تربیت بدنی و خدمت سربازی انجام دهند. آن‌ها در مدارس، بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها یا در رقابت ورزشی در فعالیت‌هایی شرکت کرده و تمرکز و توجه‌شان دارای نتایج خوبی بوده است. این سؤال که مردم چگونه برای برآوردن نیازهای بدنی و بهداشتی‌شان از تربیت بدنی استفاده کنند تاکنون به‌طور عمیق مورد توجه قرار نگرفته است. با شرکت در فرایندهای آموزشی یا درمانی در مراحل مختلف از زندگی شخصی (مدرسه، درمانگاه، بیمارستان، مراکز تفریحی، تعطیلات) فرد باید قادر شود تا نیازهای بهداشتی و برتری‌های بدنی‌اش را با استفاده از شیوه‌های تربیت بدنی معلوم کند. افراد همچنین باید اصول آتی و مستقل رشد مهارت‌های لازم برای برآورده کردن نیازهای بهداشتی و بدنی‌شان را به‌دست آورند و تنها در این صورت است که نگرش فرد نسبت به نیازهای بهداشتی و بدنی به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. تأثیر مکانیکی فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی برای به‌دست آوردن نتایج خوب به‌تنهایی برای تشخیص نیازهای بدنی و بهداشتی شخص در طول عمر کافی نیست.

تنگنای تعلیم و تربیتی دیگر، این واقعیت است که رشد خصیصه اهمیت دادن به بدن و بهداشت رخ نخواهد داد، اگر فرایند آموزشی قادر به در نظر گرفتن تأثیر متمایز محیط

اجتماعی بر نظام‌های ارزشی، نگرشی و الگوی رفتاری فرد نسبت به بدن و بهداشتش نباشد، جامعه‌شناسان و اکثر افراد درگیر در امور تعلیم و تربیت نقش محیط اجتماعی را به‌عنوان یک عامل بالقوه تعدیل‌کننده روابط برجسته بین فرد و محیطش و نه یک عامل تعیین‌کننده مورد تأکید قرار می‌دهند. این بدین معنی است که باید بین اجتماعی شدن و اشکال متعدد آموزش ارتباط و تعاملی وجود داشته باشد. علم تعلیم و تربیت مدرن باید ارجاع‌های زیادی بین تجربیات شخصی افراد داشته باشد. معلم باید بداند که چگونه از اطلاعات محیط زندگی یادگیرنده و نظام ارزشی و الگوهای رفتاری ترجیحی او استفاده کند. معلم باید با محدودیت‌ها و اغراض ذهنی یادگیرنده آشنا بوده و همچنین از ارتباطات و رسومات بین شیوه زندگی و محیط اطراف و فرهنگ مادی استفاده کند. این روش تعلیم‌دهندگان (منظور معلم، مربی و یا متخصص حرکت درمانی است - مترجمان) می‌تواند اهداف آموزشی را با توجه به واقعیت‌های اجتماعی محقق سازد. موضوع دلبستگی و علاقه به تعلیم‌دهنده (در این بحث منظور معلم تربیت بدنی است) جزئی از فرایند آموزشی است که هدفش توسعه نگرش‌ها و الگوی رفتار نسبت به بدن و بهداشت در خانه، مدرسه، باشگاه‌های ورزشی و در محیط کار می‌باشد. در چنین فرایند آموزشی، چالش پیش روی تعلیم‌دهندگان، کمک به یادگیرنده برای پیدا کردن پاسخ چنین سؤالاتی است: برای داشتن بدنی توانا و آماده چگونه باید زندگی کرد؟ برای حفظ تندرستی چگونه باید زندگی کرد؟ برای استفاده از بدن و تندرستی به‌منظور حفظ یا تقویت کیفیت زندگی یک فرد، چگونه باید زندگی کرد؟

اهداف و تکالیف تربیت بدنی نوین را می‌توان بدین شرح خلاصه کرد: یک معلم تربیت بدنی می‌تواند بر رشد منش مراقبت از بدن و بهداشت دانش آموز تأثیر بگذارد، مشروط بر اینکه:

(الف) توجه داشته باشد که آموزش و تمرین بدن به‌خودی خود منجر به تفکر عمیق درباره نیازهای بدنی انسان نمی‌شود. آموزش و تمرین بدن تنها نشان‌دهنده رشد جسمانی و یا پیشرفت موقت آمادگی جسمانی فرد است.

(ب) این قانسون را بپذیرد که تمرین بدن به تنهایی منعکس‌کننده بلوغ بیشتر بهداشتی (آن گونه که در آموزش تربیت بدنی سنتی مرسوم بود) نیست.

(ج) حالات روانی - اجتماعی حاصل از تجربیات خوب و بد شخص از بدنش در فرایند آموزشی را بشناسد و از آن‌ها بهره بگیرد

به‌هرحال، نگرش نوین یادگیرنده نسبت به بدن و بهداشت، بیش از همه، به‌واسطه ارتباط بین آموزش‌دهنده و یادگیرنده رشد کرده است. اهداف آموزشی را، پیشاپیش، نه طبیعت و نه فرهنگ مشخص نمی‌کند. طبیعت و فرهنگ فقط شاخص‌هایی برای تعیین حدود بالقوه تغییرات در افراد به‌واسطه آموزش و اجتماعی شدن هستند. تکالیف و وظیفه تعلیم‌دهنده (معلم تربیت بدنی) است که به فرد کمک کند تا شاخصه‌های بیولوژیکی بدنش را با طبیعت و فرهنگ تطبیق دهد. به‌منظور انجام این وظیفه، تعلیم‌دهنده (معلم

نگرش نوین
یادگیرنده نسبت
به بدن و بهداشت،
بیش از همه،
به‌واسطه ارتباط
بین آموزش‌دهنده
و یادگیرنده رشد
کرده است



باید توجه کرد که یادگیرنده‌ای که دانش جدیدی درباره خود یا جهان به دست می‌آورد، یا کسی که با تغییر رفتار ناشی از تلاش‌هایش روبه‌رو می‌شود، این تغییرات را به خانواده خود و سنت‌های جامعه ربط می‌دهد

تربیت بدنی) باید یک رویکرد آموزشی مناسب را اتخاذ و چنین مفهومی از آموزش را، که اجازه استفاده از رویه‌های تعلیم و تربیتی کارآمد را می‌دهد، اجرا کند. نظام تعلیم و تربیت می‌تواند راه‌حل‌های معینی را عرضه کرده، مجموعه‌ای تعریف شده از حقایق و یا باورهای مناسب (در بحث ما منظور بهداشت یا نگرش فرد نسبت به بدن خودش است) را اجرا نماید، ضمناً می‌تواند به واسطه دانش و تجربه بشری که یادگیرنده را به جست‌وجوی روش‌های خودش برای بهبود بدن و نگرش نسبت به بهداشت واداشته یا به‌صورتی که قبلاً ذکر شد بر نگرش فرد نسبت به جهان از طریق نگرش نسبت به بهداشت و جسم تأثیر گذارد. تعلیم‌دهنده (معلم تربیت بدنی) به یادگیرنده کمک می‌کند تا این احتیاجات و وظایف، چه بیولوژیکی یا اجتماعی، را بروز دهد. تحمیل یا ارائه راه‌حل‌ها یا رویه‌های معین توسط تعلیم‌دهنده (معلم تربیت بدنی) فقط یادگیرنده را پذیرای اطلاعات می‌کند (منظور نقش غیرفعال یادگیرنده است- مترجمان) روندی است که باعث خواهد شد تا او قادر به درک ارتباط بین دانش و نیازهای زندگی خودش نباشد.

رویکرد تعلیم و تربیتی مطلوب (راهبرد یادگیری و تربیت)

یک سؤال مهم مربوط به علم تعلیم و تربیت این است که: کدام نظریه آموزشی باید برای تحقق اهداف آموزشی نوین به کار رود؟ به‌طور کلی، یکی از دو گروه از نظریات بنیادی آموزشی زیر ممکن است به ذهن خطور کنند:

۱. نظریه‌های آموزش مستقیم (آمرانه یا دستوری) که به رشد برخی از الگوهای شخصیتی تعریف شده (به عبارتی دیگر محدود- مترجمان) برای یادگیرنده معتقدند، یعنی اعتقاد به تطبیق یادگیرنده با تصور موجود از هستی (به عبارتی پذیرش اصالت وجود- مترجمان)؛

۲. نظریه‌های آموزش غیرمستقیم (غیرآمرانه یا غیردستوری) که به رشد نامحدود یادگیرنده معتقدند. یعنی رهاسازی تصور موجود از هستی و ترویج تغییرات وسیع در انسان و جهان.

به لحاظ نظری هر یک از این رویکردها می‌توانند برای آموزش درباره بدن انسان و بهداشت مورد استفاده قرار گیرند. در هر دو مورد هدف اصلی دستیابی به مراقبت مناسب از بدن و بهداشت می‌باشد؛ گرچه شیوه هر یک در حصول به اهداف در فرایند آموزشی کاملاً متفاوت است.

هدف آموزش مستقیم عمل‌آوری انسانی آرمانی از طریق حصول به اهداف مرتبط با بدن و بهداشت تعریف و تعیین شده توسط متخصصین است. فرایند آموزش مستقیم بر دستیابی به حالت کاملاً مطلوبی (آرمانی) از بهداشت، یا از طریق تربیت بدنی، منش مراقبت از آمادگی جسمانی بدن، تمرکز دارد. این مفهوم آموزش نیازمند شیوه‌های مبتنی بر دانش زیست پزشکی طبقه بندی شده بوده و از نمونه‌هایی از الگوهای مطلوب و آرمانی رفتار به عنوان یک رویکرد مرجع، استفاده می‌کند. با استفاده از عناصر دانش

زیست پزشکی و رویه‌های تمرین بدنی فراوان، یک معلم تربیت بدنی، از طریق تحریک رشد توانایی‌های جسمانی، فیزیکی و بهداشتی، شخصیت و منش دانش آموز را رشد می‌دهد. خیلی مهم نیست که دانش و رویه‌ها با نظام ارزشی، تجربیات و محدودیت‌های جسمی و عقلانی بدن و ذهن یادگیرنده مطابقت داشته باشند. در آموزش مستقیم یک دانش آموز با این محدودیت‌ها نمره پایین تری کسب خواهد کرد، یا اینکه استانداردهای ارزشیابی در سطح نازلی خواهند بود. ضمناً، تصور شده که این راهبرد (یعنی آموزش مستقیم- مترجمان) منجر به تغییرات دائمی در طرز فکر دانش آموز و رفتارش بعد از اتمام فرایند آموزش شده است.

تربیت بدنی سنتی (مثل تربیت بهداشتی سنتی) تا حد زیادی مبتنی بر مفاهیم دستوری و مستقیم و آموزش می‌باشد. اثرات مشاهده شده این رویکرد تعلیم و تربیتی نسبت به بدن و بهداشت نسبتاً محدود است. همان‌طوری که قبلاً ذکر شد بعد از اجرای تربیت بدنی، رشد مراقبت دانش آموزان از بدن و بهداشت به‌سختی قابل توجه است. نظریه مرکب از بهداشت و وظایف چند بعدی بدن انسان عموماً از راهبردها و رویه‌های آموزش مستقیم تأثیر می‌پذیرد. مشاهدات زیر حال آموزش مستقیم تربیت بدنی است:

الف) بین دانش یادگیرنده و رفتارش نسبت به بدن و بهداشت اختلاف وجود دارد؛

ب) نگرش یادگیرنده نسبت به بدن و بهداشت پیامد و نتیجه آموزشی نیست بلکه نتیجه اجتماعی شدن ناشی از تأثیر خانواده و سنت‌های جامعه و رسومات ادواری مثل رفتارهای قالبی اجتماعی و تعصبات است؛

ج) هیچ شانس و فرصت مستقل و کاملی برای تعیین نیازها و وظایفشان نسبت به بدن و بهداشتشان وجود ندارد؛

د) الگوهای رفتاری مورد درخواست و نظر تعلیم‌دهنده یا معلم نسبت به بدن و بهداشت دور از ذهن و تقریباً دست‌نیافتنی به نظر می‌رسند؛

ه) اعمال تعلیم داده شده در خصوص بدن و بهداشت، فقط به دانش زیست پزشکی، مرتبط با ضعف ساخت و تناسب بدن محدود است (الگوهای رفتاری بهداشتی تبلیغ شده با هدف پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها)؛

و) در ترویج و تبلیغ ارزش‌های سودمند بدن و بهداشت فقط به اجرای تلاش‌های جسمانی یا دستیابی به نتایج خوب ورزشی توجه می‌شود.

این مشاهدات به دو نتیجه مهم در رابطه با فرایند آموزش منجر می‌شود. نخست، باید توجه کرد که یادگیرنده‌ای که دانش جدیدی درباره خود یا جهان به دست می‌آورد، یا کسی که با تغییر رفتار ناشی از تلاش‌هایش روبه‌رو می‌شود، این تغییرات را به خانواده خود و سنت‌های جامعه ربط می‌دهد. پذیرش این نتیجه (یا فقدان ناشی از آن) غالباً عاملی تعیین کننده در کارایی فرایند آموزشی محسوب می‌شود. دومین نتیجه این است که برای تغییر رفتار، یادگیرنده باید دارای مهارت‌های مناسب درونی برای عمل مؤثر و کارآمد باشد؛ یعنی او باید دارای آمادگی‌های روان‌شناختی مناسبی باشد تا برای برآوردن نیازهای بدن‌اش به‌طور مستقل عمل



کنند. این آمادگی‌ها همان مهارت‌های زندگی بوده و معمولاً این انتظارات با مفهوم آموزش غیرمستقیم تطبیق داده می‌شود. اهداف آموزش غیرمستقیم مشتمل بر استقلال، خودشکوفایی، تنوع (حق متفاوت بودن)، تحمل (مقاومت)، تفکر انتقادی، وظیفه‌شناسی، بلوغ و کمال، گشاده‌رویی، اخوت، خلاقیت، همبستگی، مخاطره و روراستی است.

آموزش غیرمستقیم ذاتاً با رویکرد انسان‌گرایانه (یا اومانستی - مترجمان) و بوم‌شناختی (یا بومی، شناخت محیط زیست - مترجمان) نسبت به بدن و بهداشت انسان همبسته و مربوط می‌باشد، یعنی آموزش غیرمستقیم به الگوی زیست روانی - اجتماعی سلامتی و بیماری، و سپس به ایده‌های ارتقای بهداشت توجه و اشاره دارد. چنین رویکرد آموزشی که مبتنی بر یادگیری تجربی است باعث می‌شود تا یادگیرنده، با بهره‌گیری از ویژگی‌ها و درک محدودیت‌های زیست پزشکی و شرایط فرهنگی - اجتماعی خود، بر نیازهای بدنش تمرکز کند. با استناد به منابع مربوط به فرایند آموزش می‌توان مفهوم ارتقای بهداشت را، همراه با مداخله خاص توسط معلم، چنین قلمداد کرد: بهداشت (یا بدنم) در دستان (اختیار) خودم است، من مسئول بهداشت (یا بدن) خودم هستم.

فرایند غیرمستقیم آموزش، پیش از همه، رشد و توسعه فعالیت جسمانی یادگیرنده به‌منظور رفع محدودیت‌های روانی موجود و در سطحی وسیع‌تر، رفع موانع جسمی را به‌عهده دارد. بنابراین رویکرد آموزش غیرمستقیم، یادگیرنده را در سطح توانایی‌ها و نیازمندهایش که به‌وسیله موانع روانی و محیط زندگی تعیین شده، قرار می‌دهد. آموزش غیرمستقیم یک علم تعلیم آسان‌گیرانه است تا سخت‌گیرانه. فرض کلی این است که تمامی فعالیت‌های آموزشی که هدفشان تغییر رفتار انسان باشد، تنها زمانی کارآمد و مؤثر است که از یک سری وقایع تعلیمی برنامه‌ریزی شده (جلسات مشترک بین تعلیم‌دهنده و یادگیرنده) - که فقط هدفشان کمک به یادگیرنده در یافتن نگرش نسبت به بدن و بهداشت است - ناشی شده باشد. در چنین فرایند آموزشی‌ای به‌شرایط اقتصادی - اجتماعی یادگیرنده توجه می‌شود. بنابراین هر تعلیم‌دهنده‌ای (معلم تربیت‌بدنی) باید دارای حداقل دانش جامعه‌شناختی باشد؛ مخصوصاً چگونگی استفاده از رایزنی و مشورت جامعه‌شناسانه را بداند. این مفهوم تربیت‌بدنی بر کل نگرش آموزشی پیشرفته کامل، آموزش غیرمستقیم بر نظام جامع و فراگیر ارزش‌ها و هنجارها - به‌عنوان یک چارچوب مرجع برای تصمیم‌سازی درباره بدن انسان متکی است. با استناد و توجه به علم و تفکر ارزش‌شناسی، ارزش‌های فراگیر و مفهوم بشردوستی باید به‌عنوان یک راهنما برای تمامی اعمال مربوط به بدن و بهداشت انسان محسوب شده و باید تمامی تهمت‌های به رشد نگرش خودخواهانه یادگیرنده نسبت به دیگران و جهان کنار گذاشته شود.

به هر حال، ممکن است فردی نسبت به اینکه رویکرد آموزشی پیشنهادی بتواند به‌درستی در هر موقعیتی عمل کرده، و اینکه کسی بتواند بدن و بهداشت خودش را در فرایند آموزشی، مثلاً با سوءاستفاده از داروها، دوپینگ غیرقانونی

در ورزش‌ها یا خشونت، محک بزند؛ تردید کند، آیا معلم در چنین شرایطی باید تصمیمی اتخاذ کرده و اقدام عاجلی انجام دهد؟ مطمئناً مداخله و اقدام معلم ضروری است، اما این اقدام نباید کاملاً مستقیم و دستوری باشد. مطابق نظر جی گورنیوچک^{۱۱}، یعنی مروج مفهوم تعلیم‌و تربیت آسان‌گیرانه، اقدام و مداخله ملایم و تدریجی معلم در پرورش یادگیرنده، در آموزش غیرمستقیم، مجاز است. این بدین معناست که معلم با اقدامی غیرمستقیم شرایط لازم برای اتخاذ یک حالت معین را فراهم آورد. در هر حال، اتخاذ آن حالت معین توسط دانش‌آموزان نباید مبتنی بر امر و نهی باشد بلکه باید مبتنی بر گفت‌وگو، گوش دادن به یکدیگر، جست‌وجوی دلایل، راه چاره و جایگزین‌ها باشد. مطالعات مختلف به این واقعیت اشاره دارند که سخت است رابطه صریح و دقیقی بین تعلیم‌و تربیت انطباقی (مستقیم یا دستوری) و آزادانه (غیرمستقیم و غیردستوری) تعیین کرد. براساس نظر سیلویرسکی^{۱۲} این نوع رویه تعلیم‌و تربیتی دو انتهای یک پیوستار هستند.

اصول و مبانی تعلیم تعاملی (غیرمستقیم)

در حال حاضر تدریس به‌شیوه نوین و امروزی در یک مؤسسه آموزشی (یا آموزش بهداشت در مؤسسه پزشکی) مبتنی بر این فرض است که یادگیرنده (یا درمان‌پذیر و بیمار) نباید فقط دریافت‌کننده غیرفعال آموزش‌ها از طرف معلم (یا درمان‌گر) باشد.

معلم (و طبعاً همراه با دلسوزی و غمخواری) بر یادگیرنده (یا درمان‌پذیر) را به‌منظور آموزش مهارت‌های مورد نیاز به او، به مثابه یک شریک و یار ببیند، نه هدفی برای دستکاری‌های تعلیم‌و تربیت یا درمانی. یک راهبرد تعلیمی معکوس نیز می‌تواند اجرا شود، یعنی راهبردی که طی آن مجاز باشیم از فراگیران بپرسیم که نظرشان در مورد پیشنهاد ما چیست؟ هراس آن‌ها از چیست؟ و چرا درگیر فعالیت‌های خاصی که هدفشان تقویت بدن آن‌هاست، نمی‌شوند. این راهبرد دربرگیرنده رجوع به تجربیات انفرادی و جمعی، رشد نگرش‌ها و مهارت‌ها و ترکیب دانش جدید فراگیران با دانش و تجربه قبلی است.

یادگیرنده باید به‌طور فعال و مستقیم درگیر فرایند یادگیری شود. بنابراین، یادگیری فعال^{۱۳} تنها به‌معنی حل تکلیف تعیین شده توسط معلم نیست، بلکه متضمن درگیری هیجانی و احساسی عمیق‌تر شخص در کاربرد دانش جدید برای رفع نیازهایش است. در یادگیری فعال به یادگیرنده شانس و فرصتی برای مشارکت تعاملی برای جست‌وجوی ارتباط خود با موضوع معینی داده شده و تشویق می‌شود که در عوض کسب و تحصیل^{۱۴} (یا گردآوری^{۱۵}) دانش، آن را خلق و تولید^{۱۶} (یا پردازش^{۱۷}) کند. ال دی‌فینک^{۱۸} معتقد است که یادگیری فعال مبتنی بر دو نوع گفت‌وگو یا تبادل نظر^{۱۹} می‌باشد، «تبادل نظر با خود»^{۲۰} و «تبادل نظر با دیگران»^{۲۱}؛ و دو نوع تجربه است، «مشاهده کردن»^{۲۲} و «انجامش»^{۲۳} (شکل ۱ را ببینید). یادگیری فعال نیازمند ترکیب کارآمد دو نوع تبادل نظر، مشاهده و انجامش است. یک کلاس درس تربیت‌بدنی به‌طور طبیعی شامل این چهار جزء می‌باشد. معلمی که تصمیمات یا

فرایند
غیرمستقیم
آموزش، پیش
از همه، رشد و
توسعه فعالیت
جسمانی
یادگیرنده
به‌منظور رفع
محدودیت‌های
روانی موجود
و در سطحی
وسیع‌تر، رفع
موانع جسمی را
به‌عهده دارد

راه‌حل‌های خودش را به کلاس تحمیل کند، از چنین ترکیبی کمتر استفاده کرده و گاهی اوقات حتی مانع از ترکیب آن‌ها می‌شود.

تعاملات بین عناصر موجود در الگوی یادگیری فعال نه تنها پیامدهای آموزشی فعلی را ارتقا می‌دهد، بلکه پایه اصلی و ضروری برای حصول به یادگیری دائمی و نتایج یاددهی را نیز بنیان می‌گذارد. یاددهی و یادگیری زمانی کارآمدتر و مؤثرترند که یادگیرنده قادر به مشاهده و یا مشارکت فعال در فرایند آموزش باشد. گوش دادن غیرفعال به توضیحات معلم یا اجرای بدون تفکر و اراده تمرینات، لزوماً موجب کسب مهارت‌ها توسط فراگیران نمی‌شوند. نقش و وظیفه معلم، تسهیل مشارکت فراگیر در فرایند تجربه و آزمون دانش، ارتقای مهارت‌ها و انجامش مؤثر است. این شیوه برای موقعیت‌هایی خلق شده که شخص توانایی‌های خود را ارتقا دهد، یعنی موقعیت‌هایی که یادگیرنده، فاعل و عامل عمل خود است؛ تکالیف، نقش‌ها و شریک‌ها را در فعالیت‌ها، خود انتخاب می‌کند، مستقلاً در خصوص رویدادها و نتایج مؤثر بر دوره آموزشی یا کلاس درس تصمیم می‌گیرد، و در قبال اعمالش مسئول است. معلمان تربیت‌بدنی نباید منحصر بر انتقال دانش زیست پزشکی عمومی به دانش‌آموزان تکیه کنند. بدون توجه به نیازهای زیست روانی- اجتماعی فرد، این اظهارات که تکلیف معلم تربیت‌بدنی رشد نگرش‌های اجتماعی، بهداشتی و جسمی و طرح‌های رفتاری است، پذیرفته و قانع‌کننده نیستند. فرایند آموزش باید رشد این نگرش‌ها و مهارت‌ها را به شیوه‌ای مناسب و شایسته برای هر فراگیر تسهیل کند.

در کلاس‌های تربیت‌بدنی سنتی، دانش‌آموزانی که می‌دوند، بالا می‌پرند و احساسات خود را بروز می‌دهند (می‌خندند یا گاهی اوقات حتی گریه می‌کنند) در حقیقت غیرفعال هستند، اگرچه دستورات و آموزش‌های معلم را دقیقاً اجرا می‌کنند. معلم تربیت‌بدنی یک تکلیف آموزش خاصی را که تمرکز بر جزئیات تکنیکی است، اجرا می‌کند، اما برای تهییج، تجربه و واکنش دانش‌آموزان نسبت به آن تکلیف تلاش زیادی نمی‌کند. معلمان تربیت‌بدنی در فاش و روشن ساختن ارتباطات روان‌شناختی که هم‌زمان با غلبه بر مقاومت بدن شکل می‌گیرد و همچنین بیان اهمیت حرکت برای موفقیت‌های داخل و خارج مدرسه‌ای، به دانش‌آموزان‌شان درمانده هستند. اگر در یک کلاس تربیت‌بدنی یک پرس خاص یا پرتایی تمرین شود دانش‌آموز نسبت به اهمیت و ارزش این تمرینات در زندگی روزمره و مثلاً مواقعی که از خیابان عبور می‌کند یا از یک وسیله فنی استفاده می‌کند، آگاه نمی‌شود. دانش‌آموز از اینکه هدف معلم تربیت‌بدنی، یعنی دستیابی به نتایج خاص ورزشی یا عملکرد درست در یک ورزش تمرین خاص، برآورده شده است، متقاعد و راضی از کلاس بیرون می‌آید.

تفکر و ایده‌آ اصلی شیوه‌های تعلیمی نوین، استفاده یادگیرنده از تجربیات فعلی و گذشته خود برای تفکر در خصوص این است که آیا پیشنهاد معلم قادر هست نیازهایش را برآورده

کند یا خیر. فراگیر، ارتباط بین دانش جدید و تکالیف تعیین شده توسط معلم را با دانش قبلی، نیازها و مهارت‌هایش (یادگیری تجربی) تشخیص داده یا شناسایی می‌کند. در این شیوه علاقه و زنده‌دلی در یادگیرنده ایجاد شده و نگرش وی نسبت به معلم کاملاً تغییر می‌کند؛ حفظ، ارتقا یا تغییر طرح‌های رفتاری زمانی آسان‌تر صورت می‌گیرد که یادگیرنده بتواند آن‌ها بیازماید، درباره تبادل نظر کند و یا دیگران را مشاهده کند.

هر شخص غالباً ناآگاه، نسبت به چالش‌های بدنی خود به شیوه خاصی (به‌شیوه خودش) واکنش نشان می‌دهد. تنوع این عکس‌العمل‌ها و اهمیت آن‌ها برای هر فرد در دنیای نوین روند نسبتاً دشواری در پیش گرفته است. اگر شخصی برای تعاملات پیچیده با دنیا آماده نباشد، پاسخ‌ها و طرح‌های رفتاریش محدود شده و غالباً برای عکس‌العمل نشان دادن در شرایط تغییرپذیر ناتوان است. اعتقاد مردم نسبت به محدود شدن مفروضات بهداشتی، بدون هیچ دلیل پزشکی یا بیولوژیکی باعث می‌شود کیفیت زندگی آن‌ها پایین بیاید. رشد و توسعه مهارت‌های واکنشی نسبت به تغییر نیازهای بدنی یا جسمی، هدف بنیادی اصلی فلسفه نوین تربیت‌بدنی است. یادگیرنده باید بی‌دیر که می‌تواند با موفقیت، یک تکلیف یا وظیفه جدیدی را به اتمام برساند، یعنی حس خود اثربخشی دارد.

حس به‌عهده گرفتن و یا تقبل فعالیت‌های آموزشی، به تدریس چگونگی برآوردن نیازهای بدنی، رعایت میزان فعالیت جسمی و سایر فعالیت‌های مرتبط جسم قابل حصول با شیوه‌ها و ابزارهای تربیت‌بدنی به فراگیر هستند، محدود شده است. فرایند آموزشی با کمک تربیت‌بدنی (در مهارت‌های مناسب خانه، در مدرسه، یا در باشگاه‌های ورزشی) موجب می‌شود. الزام درونی و باطنی اهمیت دادن به بدن (با مراقبت از بدن) در شخص به‌وجود آید. این امر نمی‌تواند از طریق دانش پزشکی یا سنجش هزینه‌های اجتماعی بیماری هیپوکنیزی (بیماری که در آن سطح کارکرد حرکتی فرد نازل می‌شود- مترجمان)، یا حتی از طریق مشارکت موقت در ورزش به‌دست آید. شخص باید یاد بگیرد که چگونه به‌طور مستقل بدن خودش را تجربه کرده و چگونه نیازهای روحی و روانی خود را آشکار سازد. تکلیف معلم در یک مؤسسه آموزشی، یا یک درمانگر در یک مؤسسه پزشکی، بیش از هر کاری، کمک به یادگیرنده است (دانش‌آموز، بیمار یا درمان‌پذیر تا نیازهای بدنی و بهداشتی خود را آشکار ساخته و سپس ارائه راهنمایی جهت انجام آن‌هاست (در شرایط رشد بیولوژی، انحطاط بدن، بیماری، هنگام تغییر شرایط زندگی یا کاری).

اجرا و پیاده‌سازی فرایند آموزشی براساس مشاهدات بالا باید منجر به آشنایی مجدد یادگیرنده و تمرکز و توجه او به نیازهای بدنی‌اش و ایجاد طرح کوتاه و بلندمدت برای کار و زندگی‌اش شود. یادگیری تجربه‌ای به فراگیر اجازه می‌دهد تا:

- امکانات و نیازهای بدنی خود را کشف کند؛
- مهارت‌های روانی حرکتی پایه و ضروری برای زندگی روزانه را مستقلاً یاد بگیرد؛

**تفکر و
ایده اصلی
شیوه‌های
تعلیمی نوین،
استفاده
یادگیرنده از
تجربیات فعلی
و گذشته خود
برای تفکر در
خصوص این
است که آیا
پیشنهاد معلم
قادر هست
نیازهایش را
برآورده کند یا
خیر**





تعاملات بین
عناصر موجود
در الگوی
یادگیری فعال
نه تنها پیامدهای
آموزشی فعلی
را ارتقا می‌دهد،
بلکه پایه اصلی
و ضروری برای
حصول به
یادگیری دائمی
و نتایج یاددهی
را نیز بنیان
می‌گذارد

تکلیف معلم کمک به دانش آموز است تا او فرایند یادگیری را سازماندهی کرده و راه حل های جایگزین، بدون سوءاستفاده از راه حل های آماده شده (تنها شخص قابل قبول از نظر معلم) را مشخص کند. معلمی که شریک دانش آموز خود است نه تنها تکالیف را تعیین می کند بلکه مسئول تشخیص و تصدیق موضوع دومی است (یعنی خاص و به دور از سوءاستفاده بودن راه حل ها- مترجمان). به عبارت دیگر، معلم از مسند داوری و قضاوت پایین آمده و بر مسند راهنمایی و مشاوره دانش آموز می نشیند

کلاس تربیت بدنی در حکم یک فعالیت تعاملی

مشخصات اظهار شده از سوی تربیت بدنی، تعریف و تعیین مجدد اهداف کلاس تربیت بدنی با شرح و تفسیر عمیق، معنی و مفهوم اشکال مختلف حرکتی، باعث شده تا ورزش های رقابتی و فعالیت در هوای آزاد به صورت ضرورت درآید. این رویکرد، همانند جدیدترین رویکرد وزارت آموزش و پرورش لهستان، توجه به رهنمودهای برنامه درسی تربیت بدنی رسمی است. به عنوان مثال در رویکرد جدید، «تمرین پرتاب توپ» هدف کلاس تربیت بدنی محسوب نمی شود اما یک شیوه و وسیله آموزشی به حساب می آید. هدف شایسته و خاص چنین کلاسی «شناخت شخص از آمادگی و قابلیت روانی- حرکتی و توانایی های تمرکزی خودش» (توجه و دقت و استنباط کردن_ مترجمان) است. در یک کلاس تربیت بدنی با تمرینات ژیمناستیک هدف درس می تواند «فهم و درک دلایل موافقت و مخالفت شخص از حس مراقبت از بدن» تعریف شود؛ و یا هدف از کلاس تربیت بدنی با تمرینات دویدن طولانی می تواند «یادگیری محاسبه میزان تغییرات سوخت و سازی در حین دویدن با ارجاع به کلاس درس زیست شناسی

● علایق تفریحی و ورزشی خود را برانگیخته و بدین طریق به ایجاد یک عادت مادام العمر شرکت در فعالیت های بدنی کمک کند؛

● به فواید بالقوه مرتبط با ارتقای بهداشت و کیفیت زندگی، به کمک شیوه های تربیت بدنی، پی ببرد.

جنبه های روان شناختی و جامعه شناختی بالا به طور گسترده ای توسط معلمان یا تعلیم دهندگان در تعالیمی که به طور شایسته سازمان دهی شده اند، مورد استفاده قرار می گیرد. یادگیری تجربه ای یک فرایند ساخت و ایجاد دانش فرض شده است که کشمکش سازنده بین چهار عنصر اصلی تجربه، بازتابش یا انعکاس یا تعمق^{۲۴}، تفکر^{۲۵}، انجامش را نمایان می سازد. یادگیری تجربه ای یک فرایند یادگیری تکرار شونده (چرخه ای یا سیکلی) واکنشی یا پاسخ دهی به موقعیت های آموزشی مرتبط با موضوع یاد گرفته شده است. تجربه انفرادی پایه و اساس مشاهده و بازتابش (همراه با تعمق) آنچه مشاهده و تجربه شده است. این انعکاسات (یعنی بیان یا اظهار آنچه مشاهده و تجربه شده است- مترجمان) با مفاهیم کلی و جامع تر، وابسته هستند (نظریه های جهانی یا جامع، دیدگاه ها، دانش). به عنوان پیامد چرخه یادگیری مفاهیم جدیدی برای اقدام و عمل می تواند ایجاد شوند. این مفاهیم جدید می توانند فعالانه امتحان و آزمون شده و به عنوان رهنمود در تجربیات جدید، یعنی در چرخه یادگیری جدید، مجدداً مورد استفاده قرار گیرند. الگو و مدل چرخه یادگیری تجربه ای برای نخستین بار توسط دیوید ای کولب و راجر فری^{۲۶} تبیین شد. رویه تعلیم و تربیتی ارائه شده در این الگو اساساً تشکیل کلاس به شیوه کارگاهی است. برای معلم این شیوه از فعالیت های کلاسی به لحاظ روان شناختی، مشکل ترین رویه است، چون او باید اصل شراکت با دانش آموز را بپذیرد.

جدول ۱. فنون فعال سازی و فعالیت های کارگاهی

موضوع درس / چرخه یادگیری کولب	زمان برحسب دقیقه ^{۲۷}	دانش آموزان	معلم
مقدمه چینی، فعالیت های سازمان دهی	۳	دانش آموزان پرانکنده شده یا شکل دایره می گیرند	سلام و احوالپرسی، ارائه اهداف درس، حضور و غیاب
تجربه کردن، گرم کردن	۵	دانش آموزان انفرادی، دسته جمعی یا گروهی سعی می کنند با استفاده از رهنمودهای معلم، خودشان تکلیف را انجام دهد.	معلم نخستین تکلیف گرم کردن بدن را برای دانش آموزان تعریف و تعیین می کند تا بدنشان برای تلاش های جسمی شدیدتر آماده شود.
قسمت الف از بخش اصلی: تجربه کردن	۱۰	همان اعمال بالا	معلم تکالیف تأمین و محقق کننده هدف درس را تعیین می کند
قسمت ب از بخش اصلی: بازتابش، بحث	۱۵	دانش آموزان راه حل های تکلیفی جایگزین یا اصلاحی سازگار با نیازهای فردی دانش آموزان را عرضه یا پیشنهاد می کنند.	معلم مشاوره می دهد، ایمنی را برقرار و سایر تکالیف را تعیین می کند.
نشر و انتشار دانش، توضیحات معلم	۷	دانش آموزان اطلاعات را از معلم دریافت کرده و سوالات اضافی و بیشتر را می پرسند.	معلم با توضیحات مختصر موضوع بحث را بیشتر شرح و توضیح می دهد، مثلاً با بیان قوانین رقابت های ورزش، اخلاق ورزشی
نتیجه گیری، سنجش و امتحان در موقعیت های جدید ارزشیابی درس	۵	بحث و تبادل نظر با معلم، برقراری ارتباطات احتمالی، مشارکت فعال در ارزشیابی از درس	معلم با نتیجه گیری درس را به پایان رسانده و یا تکلیف خانگی می دهد، اظهار نظر می کند.

زمان تخمینی برحسب طرح درس تربیت بدنی سنتی

پی‌نوشت‌ها

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی دبیرستان‌های خورموج، بوشهر

3. Pedagogical
4. Educational
5. Pedagogue
6. Directive
7. Non-directive

۸. تربیت بدنی در نظام جدید آموزش و پرورش عمومی لهستان (طبق ابلاغیه وزیر آموزش و پرورش لهستان از ۲۳ دسامبر ۲۰۰۸ در برنامه درسی ملی آموزش پیش دبستانی و آموزش و پرورش عمومی و مدارس خصوصی، بندها ۲ و ۴ اضافه شدند) از منظر اجتماعی دستخوش تغییراتی شده است. این قانون تصریح می‌کند که «تربیت بدنی تکمیل کننده اعمال مهم آموزشی، رشدی و بهداشتی است». این قانون از رشد اجتماعی، روانی و جسمی دانش آموزان (۶-۱۲) که نقش مهمی در آموزش بهداشت دانش آموزان بازی می‌کنند، حمایت می‌کند. «جدا از جنبه بهداشت در این قانون همچنین به سهم بالای تربیت بدنی در آموزش و پرورش عمومی به قدر لازم اشاره شده است.

9. life skills

۱۰. واژه مهارت‌های زندگی پس از دهه ۱۹۹۰ در سخنرانی‌ها و مباحث تعلیم و تربیتی و روان شناسی بیان و عرضه شد. در ۱۹۹۹ بخش بهداشت روانی سازمان بهداشت جهانی در ژنو تعریفی از مهارت‌های زندگی، اهداف و راهبردهای اجرای آن‌ها، بعد از مشورت با سازمان‌های متعدد، منتشر ساخت. بر طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، منظور از واژه مهارت‌های زندگی، تعدادی خصوصیت و ویژگی روانی زمینه ساز رشد شخصیت انسان است. بسته به مرحله رشد انسان، مهارت‌های زندگی به منظور شکل دهی مهارت‌های عملی، حرفه‌ای، مرتبط و ضروری برای حفظ و پیشرفت بهداشت، آمادگی جسمانی و فعالیت‌های اجتماعی و شغلی مورد استفاده قرار می‌گیرند. تعیین کننده میزان رشد و توسعه مهارت‌های زندگی، میزان و درجه موفقیت فرد در تعلیم و تربیت، کار و زندگی اجتماعی هستند. بنابراین تفکر و ایده‌آل‌های آموزش و پرورش جدید، رشد و توسعه مهارت‌های زندگی است.

11. J. Gorniewicz
12. Silwierski
13. Active learning
14. Acquisition
15. Gathering
16. Generation
17. Processing
18. L. Dee Fink
19. Dialogue
20. Dialogue with Self
21. Dialogue with Others
22. Observing
23. Doing
24. Reflection
25. Thinking
26. David A. Kolb & Roger Fry.
27. Health
28. Hygiene
29. Health education
30. Physical therapy

مرجع

And KRAWANSKI

قبل از آن» تعیین شود. چنانچه اهداف درس به شیوه فوق‌الذکر تبیین و تنظیم شده باشند، مبین چنین اصولی از تربیت بدنی هستند:

● نیازهای رشدی بدن انسان؛

● تهییج دانش آموزان در توجه و علاقه نشان دادن به بهداشت و تندرستی^{۲۷} و سلامت و صحت (بیمار نبودن)^{۲۸} بدنشان؛

● تربیت بدنی به عنوان بخشی از نظام تعلیم و تربیت عمومی، با شیوه‌های خاص خود، مهارت‌های زندگی را رشد و توسعه دهد.

فنون فعال سازی (یا برانگیختن، به کار واداشتن - مترجمان) یا فعالیت‌های کارگاهی را می‌توان به آسانی در کلاس‌های تربیت بدنی سنتی اجرا و پیاده ساخت (جدول ۱ را ببینید).

طرح درس (معرفی شده در جدول ۱) امکان تلفیق و ترکیب فعالیت‌های کارگاهی با یک درس تربیت بدنی را مهیا ساخته، و بدین سان اصول یاددهی - یادگیری تعاملی بحث شده اجرا و پیاده می‌شود. معلم تربیت بدنی باید در مراحل مختلف کلاس، درس فنون فعال سازی متعددی را برای فعال سازی دانش آموز مورد استفاده قرار دهد. آن فنون باید با موضوع درس متناسب و همخوان باشند. این سؤال ممکن است به ذهن کسی خطور کند که آیا کلاس‌های تربیت بدنی باید همیشه در قالب کارگاه آموزشی تربیت بدنی اجرا شوند؟ قطعاً نه، زیرا ایده و هدف اصلی یاددهی و یادگیری فعال فقط مختص کارگاه آموزشی نیست.

از معلم انتظار می‌رود که پس از آشنایی با فرایند یاددهی و یادگیری فعال، دانش آموزان خود را برای تجربه انفرادی تجویز و تعیین شده در موقعیت‌هایی مثل سالن ورزش، اتاق توانبخشی، زمین‌های ورزشی، در جنگل یا در استخر شنا متقاعد ساخته و به آن‌ها هدف واقعی از قرار گرفتن در موقعیت‌های تعریف شده را شرح دهد. در یک کلاس درس تربیت بدنی متداول و مرسوم سه بخشی (گرم کردن، بخش اصلی، سرد کردن) معلم باید شرایطی برای ارائه راه حل‌های انفرادی برای تکالیف تعیین شده و موقعیت‌هایی را برای واکنش‌های مختلف که از طرف هر دانش آموز بروز می‌کند ایجاد کند. این موقعیت‌ها باید در یک فضای وسیع و گسترده تدارک دیده شده و از ابعاد مختلف باید مورد تأکید و توجه قرار گیرند. کسی نباید نگران یا دلواپس کاهش کارآمدی و تأثیر فعالیت جسمی در حین کلاس‌های تربیت بدنی و بخش‌های توان بخشی باشد. معیار و ضابطه موفقیت اعتقاد راسخ یادگیرنده به سودمندی تلاش هایش و رضایت از رشد خود به طور مستقل است، خواه علاقه یا حرفه‌اش با ورزش‌ها یا حتی تربیت بدنی مرتبط باشد یا نباشد. شروط اصلی یاددهی و یادگیری

تعاملی در تربیت بدنی و بهداشتی تغییر و دگرگون سازی روش تفکر معلم در مورد نقش خودش در فرایند آموزشی از طرق زیر است:

● درک و اجرای اصول و قواعد آموزشی واقعی کاربرد شیوه‌های تربیت بدنی؛

● کسب دانش عملی در خصوص ابزارهای تعلیم و تربیتی مدرن (چرخه یادگیری کولب، فنون یاددهی و یادگیری فعال)؛

● اعمال فنون یاددهی و یادگیری فعال سازی؛

● ترکیب فعالیت‌های کنترل و توسعه آمادگی جسمانی با مهار عواقب بیماری‌ها و آسیب‌ها و خلق موقعیت‌های مساعد و مطلوب برای رشد تمایل و گرایش مستمر دانش آموز (یا بیمار) به بروز رفتارهای سودمند در مراقبت بهتر از بدن و بهداشت.

از منظر علم تعلیم و تربیت، تربیت بدنی و تربیت بهداشتی^{۲۹} باید در هم تنیده شوند. شیوه تفکر و انجامش، که در بالا معرفی شد، مترادف با تعلیم و تربیت خلاقانه و کارآمد در تربیت بدنی است. رشد و توسعه عادت مراقبت از بدن و تندرستی پیامد فرایند آموزشی است و نه نتیجه خودبه خودی تمرین بدنی یا تن درمانی (یا ورزش درمانی)^{۳۰}.

نتیجه‌گیری

اثربخشی تربیت بدنی نیازمند سه شرط اصلی است:

۱. تربیت بدنی باید به عنوان وسیله و شیوه‌ای برای رشد و توسعه مهارت‌های زندگی درک شود و نه وسیله‌ای برای تحقق اهداف سودگرایانه و لذت جویانه ورزشی و بهداشتی؛

۲. رشد و توسعه آگاهی یادگیرنده از ارزش و اهمیت بدن باید منجر به شکل گیری و کسب مهارت‌های اثربخش سنجش و اظهار نظر در خصوص نیازهای بدنش شود؛

۳. ارضا و تحقق نیازهای بدن یادگیرنده نیازمند مهارت‌های مناسبی است که تحقق این نیازها را تضمین کند.

بنابراین هدف تربیت بدنی تبدیل یک فرد به شخصیتی است که با اندیشه و تفکری بهداشت گرایانه، قادر به تشخیص و برآوردن نیازهای بدن خود در موضوع رشد جسمانی و آمادگی جسمانی باشد. همچنین مهم است که شخص ارزش تربیت بدنی را در خصوص رشد تمایلات قبلی روان شناختی در پایه گذاری آموزش و پرورش عمومی و کیفیت زندگی درک کند. فرایند آموزش فرایند خلق و تولید دانش یا الگوهای رفتاری برای بدن نیست، بلکه فرایند تجربه دیدگاه‌های مختلف نسبت به اهمیت بهداشت بدن و کیفیت زندگی است. اگر شیوه‌های بدنی بتواند شخص را از یک سبک زندگی معقول تر آگاه کند، قضیه و موضوع مهمی در آموزش و پرورش مدرن محسوب می‌شود.

کلیدواژه‌ها: روش فعال تدریس، دبیران، تربیت بدنی

روش‌های یاددهی-یادگیری و تدریس معلمان در کلاس‌های درس یکی از مباحث اساسی و اصولی در حوزهٔ تعلیم و تربیت است که توجه بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت، برنامه‌ریزی درسی و روان‌شناسی تربیتی را به خود جلب کرده است. یکی از مهم‌ترین مباحث در فعالیتهای آموزشی، روش‌های تدریس معلم است. در هر نظام آموزشی دستیابی به اهداف تربیتی و آموزشی در نهایت به وسیلهٔ معلم تحقق می‌یابد. محتوای دروس، موضوع‌های علمی، الگوهای تربیتی و رفتاری همه و همه به وسیلهٔ معلم به دانش‌آموز منتقل می‌شود که یادگیری نامیده می‌شود. در فرایند آموزش، یادگیری از طریق تدریس صورت می‌گیرد. تدریس عبارت است از تعامل یا

چگونه تدریس فعال داشته باشم؟

عوامل مؤثر بر روش‌های فعال تدریس دبیران تربیت بدنی

دکتر حسن قره‌خانی، استادیار دانشگاه زنجان
مجید سلیمانی، کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش استان ایلام



در ساختار جدید نظام آموزشی روش‌های فعال تدریس بیش از هر زمان دیگری مورد توجه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار گرفته است



رفتار متقابل معلم و دانش‌آموز براساس طرح منظم و هدف‌دار معلم برای ایجاد تغییر رفتار دانش‌آموز، بنابراین معلم و روش‌های تدریس وی است که رسالت آموزش و پرورش را بر دوش می‌کشد.

متخصصان تعلیم و تربیت روش‌های تدریس را به دو دسته اصلی روش‌های سنتی و روش‌های فعال تقسیم می‌کنند. در روش‌های سنتی معلم همه کاره بوده و دانش‌آموزان حالتی منفعل و پذیرنده دارند و یادگیری یک طرفه و یک سویه از جانب معلم صورت می‌گیرد. روش‌های فعال تدریس به روش‌هایی اطلاق می‌شود که در آن‌ها شاگردان در جریان آموزش نقش فعالی برعهده دارند، با استفاده از راهنمایی‌های معلم به کسب تجربه می‌پردازند و یادگیری جریانی دو سویه دارد.

امروزه روش‌های فعال تدریس که بتواند فعالیت‌های دانش‌آموزان را تقویت و یادگیری را به یک جریان دو سویه تبدیل کند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این روش‌ها معلم بیشتر در نقش تسهیل‌کننده و ایجاد کننده فرصت‌های مناسب برای یادگیری، ظاهر شده و سازگاری بیشتری می‌تواند ایجاد کند. مقصود امین خاندانی در تحقیق خود در سال ۲۰۱۱ با عنوان تأثیر روش تدریس معلمان بر سازگاری و تطابق‌پذیری دانش‌آموزان به مقایسه اثر دو نوع سبک آموزش معلم محور و یادگیرنده محور پرداخت تا تأثیر این دو روش را بر سازگاری دانش‌آموزان در سه حوزه عاطفی، اجتماعی و آموزشی بررسی کند. نتایج وی نشان داد میانگین نمرات عاطفی، سازگاری اجتماعی و آموزشی دانش‌آموزانی که معلمان آن‌ها از روش‌های فعال تدریس بهره می‌بردند، بیشتر از دانش‌آموزانی بود که معلمان آن‌ها با روش غیرفعال تدریس می‌کردند.

بر طبق نتایج مطالعات پیشین به کارگیری روش‌های فعال تدریس، یادگیری اثربخش و اکتشافی را در پی خواهد داشت. به عنوان نمونه نتایج تحقیق عابد غلامی (۲۰۱۱) با عنوان درجه اثربخشی روش تدریس فعال در آموزش مذهبی و اخلاقی دانش‌آموزان کلاس پنجم دبستان شیراز از دیدگاه معلمان نشان داد که روش‌های فعال تدریس در آموزش مذهبی و اخلاقی و در نتیجه در رشد هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان کلاس پنجم دبستان مؤثرتر است.

در ساختار جدید نظام آموزشی روش‌های فعال تدریس بیش از هر زمان دیگری مورد توجه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار گرفته است و استفاده مطلوب از آن‌ها در نظام‌های آموزشی بیش از هر زمان دیگر توصیه می‌شود، به عنوان نمونه بر طبق نتایج تحقیق تونی دی اوری (۲۰۰۴) استفاده از روش‌ها و فنون تدریس متنوع توسط معلمان تربیت‌بدنی، در میزان مشارکت و رضایتمندی دانش‌آموزان از برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس نقش مؤثری دارد.

از طرف دیگر تغییرات سریع سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، فناوری، تنوع نیازها و سبک‌های یادگیری دانش‌آموزان و بسیاری از تغییرات دیگر، شرایطی را به وجود آورده‌اند که روش‌های سنتی تدریس کارایی و اثربخشی خود را از دست داده و نیاز است تا معلمان در کلاس‌های درس خود، از روش‌های فعال تدریس استفاده کنند.

نقش تربیت‌بدنی به عنوان یکی از عوامل تأمین‌کننده سلامت جسمی و روانی جامعه دانش‌آموزی امری بدیهی است. تربیت‌بدنی در برنامه مدرسه نقش منحصر به فرد دارد و تنها برنامه‌ای است که فرصت‌های لازم را برای دانش‌آموزان برای رشد و یادگیری مهارت‌های حرکتی، توسعه آمادگی و کسب دانش لازم درباره فعالیت بدنی فراهم می‌کند.

با این حال مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی برای ارائه روش تدریس بهتر با سایر کلاس‌ها بسیار متفاوت است زیرا مدیریت و سازماندهی این کلاس‌ها به فضا، تخصص، امکانات ورزشی و بسیاری از عوامل خواسته و ناخواسته وابسته است، با توجه به شواهد به نظر می‌رسد معلم تربیت‌بدنی نقش برجسته‌تری در این میان دارد به‌طوری که اکتوب (۲۰۱۲) در بررسی دیدگاه دبیران تربیت‌بدنی ترکیه در مورد روش‌های تدریس درس تربیت‌بدنی و انتخاب آن‌ها بیان کرد: «وقتی از دبیران سؤال شد کدام سبک بهترین نتیجه را برای شما به ارمغان می‌آورد ۴۲/۹ درصد از معلمان زن سبک دستوری و ۴۲/۸ درصد از مردان سبک تمرینی را انتخاب کردند. همچنین ۳۵/۳ درصد زنان و ۳۱/۳ درصد مردان، گزارش کردند که در کلاس‌های خود اغلب از سبک دستوری استفاده می‌کنند. وقتی از آن‌ها پرسیدند که کدام راهبرد آموزش را ترجیح می‌دهید؟ ۶۴/۷ درصد زنان و ۳۴/۴ درصد مردان راهبردهای تدریس نمایشی را معرفی کردند که نشان از تفاوت جنسیتی قابل توجه در اولویت راهبردهای تدریس دارد. از جمله مشکلات بزرگ نظام آموزشی کشور، عدم استفاده از روش‌های فعال است به‌طوری که روش‌های فعال تدریس هنوز جایگاه اصلی خود را پیدا نکرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد عدم به کارگیری روش‌های فعال تدریس در تدریس درس تربیت‌بدنی بسیار مشهودتر است، شاید این امر ریشه در ماهیت درس تربیت‌بدنی داشته باشد. البته برخی تحقیقات عدم آگاهی و آشنایی دبیران تربیت‌بدنی را از دلایل آن می‌دانند. حسین‌پور (۱۳۷۴)، طی تحقیقی با عنوان «بررسی میزان آشنایی معلمان با روش‌های فعال تدریس» نتیجه گرفت دبیرانی که آشنایی بیشتری از روش‌های فعال تدریس دارند، بیشتر در زمینه تدریس خود از آن‌ها استفاده می‌کنند و دانش‌آموزان از یادگیری بالاتری برخوردارند. بنابراین

از جمله مشکلات بزرگ نظام آموزشی کشور، عدم استفاده از روش‌های فعال است به طوری که روش‌های فعال تدریس هنوز جایگاه اصلی خود را پیدا نکرده است

مورد آن در بالا اشاره شد هر چند موانع و عوامل تأثیرگذار بر استفاده از روش‌های تدریس فعال توسط معلمان تربیت‌بدنی متنوع می‌باشند اما اکثریت آن‌ها حول محور معلم و ویژگی‌های او می‌چرخند. با نگاه دقیق به این عوامل می‌توان گفت چهار دسته از عوامل بر استفاده از روش‌های تدریس فعال اثر می‌گذارند که شامل معلم، یادگیرنده، امکانات آموزشی و برنامه‌ریزی درسی می‌شود.

در این مقاله فقط به عامل معلم (مهم‌ترین عامل) پرداخته شده است تا پاسخ این سؤال که ارتباط بین ویژگی‌های معلم (تحصیلات، سن، سابقه، جنسیت) با استفاده از روش‌های فعال تدریس چگونه است؟

بررسی موانع اجرای روش‌های نوین تدریس تربیت‌بدنی از دیدگاه دبیران مرد و زن آموزشگاه‌های دولتی استان ایلام (مرکز استان و شش شهرستان استان)، نشان داد ارتباط مثبت و معنی‌داری بین شرکت در دوره‌های ضمن خدمت و استفاده از روش‌های فعال تدریس وجود دارد. همچنین بین مدرک تحصیلی و به کارگیری روش‌های تدریس فعال توسط دبیران تربیت‌بدنی نیز ارتباط معنی‌داری یافت شد. این نتایج با نتایج تحقیقات گسترده‌ای که قبلاً توسط تابش (۱۳۷۵)، مهر محمدی (۱۳۷۷)، نوروزی (۱۳۷۷)، خان محمدی (۱۳۸۵)، حسین‌پور (۱۳۷۹)، کاتلین و مارتین یلینگ (۲۰۰۴)، استغن جی، والتز (۲۰۰۸) انجام گرفته همخوانی دارد. این همسویی حاکی از آن است که عوامل یاد شده در به کارگیری روش‌های فعال تدریس نقش بسزایی دارند.

بنابراین می‌توان گفت برگزاری کارگاه‌های روش تدریس فعال توانسته‌اند به رسالت خود در زمینه همگام‌سازی معلمان با تغییرات پیش آمده عمل نمایند. به بیان دیگر کارگاه‌های روش تدریس توانسته است دیدگاه دبیران تربیت‌بدنی را در ارتباط با روش‌های فعال تدریس تغییر دهد. همچنین به نظر می‌آید ارتقای سطح مدرک دانشگاهی دبیران نیز توانسته است دیدگاه آن‌ها را در ارتباط با به کارگیری روش‌های نوین و فعال تغییر دهد.

بنابراین توصیه می‌شود تا مسئولان آموزش و پرورش با توجه به این یافته با برگزاری دوره‌های آموزشی و ضمن خدمت مرتبط با روش‌های فعال تدریس برای تمام دبیران و به‌ویژه برای آن‌هایی که تازه استخدام شده‌اند و همچنین فراهم آوردن امکان ادامه تحصیل دبیران تربیت‌بدنی به‌ویژه آن‌هایی که دارای مدرک تحصیلی پایین‌تری هستند امکان به کارگیری هر چه بیشتر از روش‌های فعال تدریس را فراهم آورده تا از این طریق گام مؤثری در جهت تحقق اهداف آموزشی درس تربیت‌بدنی برداشته شود.

آشنا ساختن معلمان با روش‌های نوین تدریس امری لازم و ضروری است و با اطمینان می‌توان گفت ضمانت اجرایی هر گونه اصلاح و پیشرفت در وضع یادگیری، به نحوه کار و عمل معلمان وابسته است. اگر همه امکانات در اختیار معلمان قرار داده شود، اما فاقد بینش و بصیرت لازم در باب مبانی، اصول و روش‌های مترقی آموزشی باشند، پیشرفت مورد انتظار در امر تربیت دانش‌آموزان کشور را نمی‌توان تضمین کرد.

با بررسی بیشتر مشخص می‌شود که برخی از ویژگی‌های عینی معلمان از جمله سابقه، تخصص و توانایی تدریس، سن و تحصیلات نیز بر میزان کیفیت استفاده از روش‌های فعال تدریس نقش دارند که برخی از آن‌ها به‌عنوان مانع عمل می‌کنند. بر طبق نتایج تحقیق مهر محمدی (۱۳۸۰)، با عنوان «بررسی علل افت تحصیلی دانش‌آموزان» دبیرانی که سابقه تدریس بیشتری داشتند، دانش‌آموزان آن‌ها از پیشرفت تحصیلی پایین‌تری برخوردار بودند، چرا که کمتر از شیوه‌های نوین آموزشی در امر تدریس استفاده می‌کردند و بیشتر روش تدریس در کلاس را سلیقه‌ای می‌دانستند. در این راستا کاتبی (۱۳۷۴) نیز به تأثیرگذاری شخصیت دبیران در استفاده از روش‌های فعال تدریس نیز اشاره کرده است. همچنین خان محمدی (۱۳۸۵) تخصص دبیران تربیت‌بدنی را نیز در زمره عوامل تأثیرگذار بر شیوه تدریس آن‌ها ذکر کرده است. در برخی از تحقیقات دیگر نیز رفتار یادگیرنده در به کارگیری روش‌های تدریس فعال مهم تلقی شده‌اند. به‌عنوان مثال، رضائی‌نژاد (۱۳۸۶)، همتی‌نژاد (۱۳۸۷) و توماس (۲۰۰۶) در تحقیقات خود نیز بی‌تفاوتی دانش‌آموزان نسبت به کلاس‌های عملی تربیت‌بدنی را به‌عنوان موانع مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی ذکر کرده‌اند.

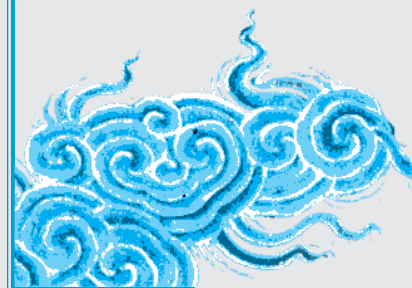
علاوه بر مواردی که به معلم و یادگیرنده ربط دارد برخی از عوامل آموزشی و برنامه‌ریزی و امکاناتی مرتبط با درس تربیت‌بدنی نیز در استفاده از روش‌های فعال تدریس توسط دبیران نقش زیادی دارند. به‌عنوان نمونه کاتبی (۱۳۷۵)، در تحقیقی با عنوان «بررسی عوامل مؤثر بر تدریس فعال از دیدگاه مدیران و دبیران مقطع متوسطه آموزشگاه‌های شهر تهران» به این نتیجه رسید که عوامل محیطی، مثل فضای کلاس و جو آموزشی مدرسه، تعداد دانش‌آموزان در کلاس، حجم کتب درسی نیز بر فرایند تدریس فعال تأثیر گذارند. و یا خان محمدی (۱۳۸۵)، نیز در تحقیقی با عنوان «شناسایی موانع تدریس درس تربیت‌بدنی از دیدگاه معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز» نتیجه گرفت که نبود منبع و دستورالعمل خاص برای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی از موانع تدریس موفق است. بر طبق نتایج تحقیقات انجام شده که فقط چند

- منابع**
۱. حسین‌پور، علی. «بررسی میزان آشنایی معلمان با روش‌های فعال تدریس» و پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران، ۱۳۷۴.
 ۲. خان محمدی، رحمت‌الله. «بررسی موانع تدریس درس تربیت‌بدنی از دیدگاه دبیران راهنمایی تربیت‌بدنی شهر اهواز». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۵.
 ۳. سلمانی دستجرد، ابراهیم. «رابطه آموزش ضمن خدمت با کارآمدی معلمان تربیت‌بدنی». نشریه علمی پژوهشی حرکت- پاییز ۸۷، ش ۳۷، ۱۹۳.

4. Portman, P.A. (2003), Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth- grade students in elementary and middle schools. Journal of Teaching in physical Education, 14 (4), 445-453.

مقدمه

تربیت بدنی از یک دیدگاه علم است و پیشینه تاریخی دارد و از دیدگاه دیگر همچون سایر دانش‌ها با بهره‌مندی از تجارب گذشتگان تکامل پیدا می‌کند، به‌ویژه اینکه علوم انسانی یکی از مبانی اساسی و بنیادی رشته تربیت بدنی و ورزش است. در بررسی پیشینه تربیت بدنی و ورزش علاوه بر بررسی منابع مربوط به تاریخ عمومی، تاریخ تعلیم و تربیت، وضعیت اجتماعی و فرهنگی گذشتگان، باید منابع ادبی و تربیتی را نیز بررسی کرد. از این‌رو آثار ادبی به‌ویژه اثر حماسی ایران (شاهنامه فردوسی) یکی از منابع مهم برای تقویت مبانی علوم انسانی و ورزش کشور است. نقش ارزنده و تاریخ بسیار



جایگاه تربیتی ورزش در ایران باستان

بهرام بهرامی پور

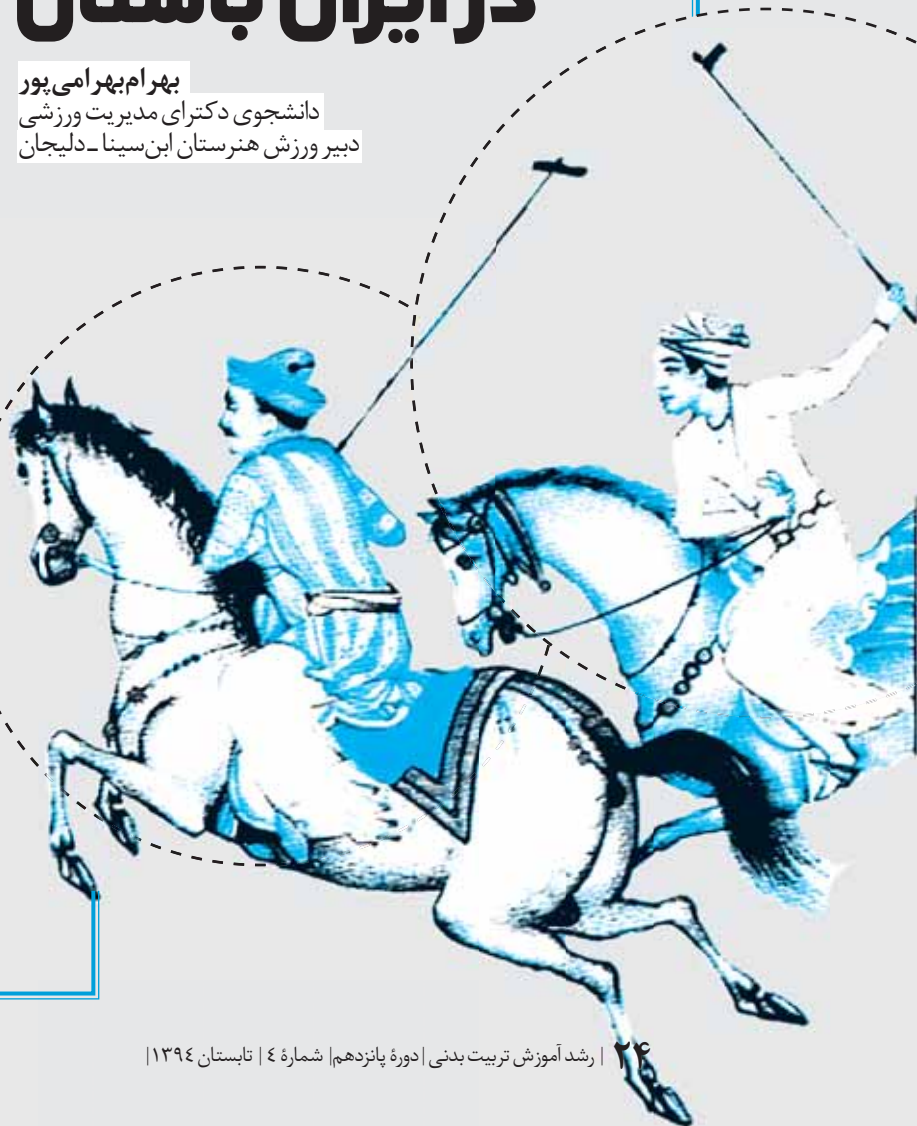
دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی
دبیر ورزش هنرستان ابن سینا - دلیجان

درخشان فرهنگ تعلیم و تربیت و تمرینات نظامی - ورزشی کشورمان در دوران گذشته، محقق را بر آن داشت تا به مرور و مطالعه ادبیات و تاریخ فرهنگ ورزشی ایران بپردازد. اهمیت ورزش و تربیت بدنی در میان ایرانیان ریشه در اصول اعتقادی داشته است. زیرا ورزشی و تندرستی از ضروریات حیاتی هر قوم و نژاد بوده است. اگرچه در گذشته و تاریخ ایران فعالیت‌های بدنی زیادی با اهداف نظامی و تفریحی صورت می‌گرفت، ولی شاهکار بزرگ فردوسی از جنبه فرهنگ تربیت بدنی و ورزش کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بررسی وضعیت تربیت بدنی و ورزش در دوران گذشته می‌تواند راهبرد و چشم‌اندازی برای ورزشکاران حال و آینده کشور باشد. اطلاعات و یافته‌های این تحقیق می‌تواند مقدمه‌ای برای آشنایی با وضعیت تربیت بدنی و ورزش آن دوران باشد، تا ضمن حفظ میراث گذشتگان بتوان تحول و تکامل آن میراث را در جامعه ورزشی ارتقا بخشید. ورزشکاران، مربیان، دبیران و سیاست‌گذاران ورزشی با بهره‌گیری از فرهنگ پهلوانی و سلحشوری ایرانیان می‌توانند ضمن گسترش توانایی‌های جسمانی و ورزش در جهت پرورش عقلانی و اخلاقی گام بردارند، افرادی مانند استرابون، کنت دگوبینو، پروفیسور پوپ، پروفیسور گیرشمن و کریستی ویلسون و دیگران با تحقیق و بررسی، میراث ارزنده تاریخی، فرهنگی و تربیتی ما را ارج نهاده‌اند و آن را به ایرانیان و جهانیان باز شناسانده‌اند. بررسی تاریخ ایران ثابت کرده است که از نخستین کشورهای دارای سبک در امر آموزش و پرورش خانواده‌ها و روش‌های نوین تعلیم و تربیت بوده است که در ادامه این بررسی به جزئیات آن خواهیم پرداخت.

کلیدواژه‌ها: تعلیم و تربیت، ایران باستان، ورزش

اهداف تعلیم و تربیت دوره‌های مختلف تاریخی

در ایران باستان اهداف تربیت به هفت بخش: اجتماعی و ملی، اخلاقی، مذهبی، عضویت در حیات خانوادگی، صحت و بدنی، دانش و هنر، حیات خانوادگی تقسیم شده بود. ایران قدیم یکی از بزرگ‌ترین هدف تربیتی خود را حفظ صحت و بقای خصایص خوب نژادی دانسته است زیرا کاملاً به ارتباط صحت جسمانی با سلامت روحانی اعتقاد داشتند. شعار



**ورزشکاران،
مربیان، دبیران و
سیاست‌گذاران
ورزشی با بهره‌گیری
از فرهنگ پهلوانی
و سلحشوری
ایرانیان می‌توانند
ضمن گسترش
توانایی‌های
جسمانی و ورزش
در جهت پرورش
عقلانی و اخلاقی
گام بردارند**



همه‌جانبه اجتماعی و فرهنگی، مردم از رفاه و فراغتی بیشتر از دوران پیش بر خوردار شده بودند و به اهمیت ارزش توانایی و سلامت بدن در حکم وسیله‌ای مهم برای فراهم آوردن یک ارتش سلحشور و دستگیری از ناتوانان پی برده بودند تا آن‌جا که نیرومندی و پهلوانی را همراه با جوانمردی، چشم‌پاکی، فروتنی، راستی و بسیاری از سجایای اخلاقی و ناتوانی و سستی را مایه نارااستی می‌دانستند. چنانکه در شاهنامه می‌خوانیم:

**ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی آید و کاستی**

پهلوان‌ها و یلان در هنگام صلح، پاسداران کشور بودند و هنگام جنگ سرداران سپاه و گاه نتیجه جنگ به نتیجه نبرد پهلوانان دو طرف بستگی داشته است. بالاترین آرمان جوان ایرانی این بود که قهرمان نبردها و میدان‌های بزرگ باشد. هخامنشی می‌خواست جوانان را صاحب روح پهلوانی و جوانمردی نماید که پایه اخلاق سالم است، برای این منظور به تربیت بدنی و نطق و خطابه متوسل می‌شدند. به‌طوری که سجایای اخلاقی را به‌وسیله شرح اوصاف برجستگان و بزرگان به جوانان می‌آموختند. بنا به گفته استرابون: «آموزگاران اوصاف و شرح حالات قهرمانان و کردارهای برجسته پهلوان‌های قدیم و خدمات برجسته مردان بزرگ را همزمان برای جوانان باز می‌گفتند و برای مزید تأثیر این تعلیمات، بعضی اوقات از موسیقی هم استفاده می‌کردند.

برنامه‌های تعلیم و تربیت در ایران باستان

به‌طور کلی برنامه تعلیم و تربیت در ایران سه قسمت عمده داشت: پرورش دینی و اخلاقی، تربیت بدنی و تعلیم خواندن و نوشتن و حساب برای طبقات خاص. آموزش‌های اولیه بیشتر جنبه دینی داشت و این نوع آموزش به‌واقع رایج‌ترین و همگانی‌ترین نوع تعلیم و تربیت به‌شمار می‌رفت که معمولاً در خانه و معبد‌ها انجام می‌پذیرفت و هر کس موظف می‌شد تا $\frac{1}{3}$ شبانه‌روز را صرف تربیت دینی نماید. گرچه از برنامه آموزشی و روش تعلیم و تربیت دوره اشکانیان اطلاعات صحیح و دقیقی در دست نیست، ولی مشابه روش‌های آموزشی

سه‌گانه «پندار نیک، گفتار نیک، کردار نیک» رویکردی مهم برای پرورش هماهنگ همه ابعاد مختلف آدمی بود که این موضوع بر اهداف و روش‌های تربیت بدنی و ورزشی نیز تأثیر گذاشت. توجه و رعایت بهداشت و سلامتی، تلاش برای داشتن فرزندان سالم، اهمیت شجاعت و دلیری، راستی، درستی، سحر خیزی و کسب خرد، جایگاه برنامه‌ها و روش‌های تربیت ورزشی ایران را ارتقا می‌بخشید. همچنین در این دوران، مرض، آلودگی، پلیدی و عدم صحت را از آثار اهریمن می‌دانستند و هر ایرانی پاک باید خود و فرزندان خود را صحیح و سالم نگه می‌داشت. هر فرد ایرانی می‌بایست برای جامعه عضوی مفید و سودمند می‌بود و به تربیت جسمانی اهمیت می‌داد. در عصر مادها دو هدف بزرگ آموزشی؛ غلبه بر بدی‌های محیط و سعی برای حفظ و پرورش ملیت خود در مقابل بیگانگان، بیشتر مورد نظر بود و برای رسیدن به این اهداف به اسب‌سواری، تیراندازی و شکار می‌پرداختند.

اهم اهداف آموزشی در عهد هخامنشیان عبارت بود از: بسط سازمان و تشکیلات ارتش و تقویت آن، تربیت و پرورش کارگزاران سالم برای اداره کشور، ایجاد راه‌های ارتباطی و آموزش فنون راه‌سازی و تربیت متخصصین امور مربوط، تقویت روحیه حس همکاری و جوانمردی در فرزندان با شرکت دادن آن‌ها در ورزش‌های گوناگون و کارهای گروهی.

یکی از خواسته‌های ایرانیان از خدای خود، نیروی تن بود و بدین ترتیب ورزش و تربیت بدن راه خود را گشود و جزو یکی از اهداف برنامه آموزشی این دوره قرار گرفت. به‌طور کلی ورزش نه‌فقط هدف عملیات نظامی و جنگی داشت، بلکه برای سلامت نفس و نیروی جسمانی بود، چون انسان قوی، شجاع و راسخ و راست‌کردار مورد احترام عموم و انسان ضعیف، زبون و ناراست و محکوم به شکست است. اشکانیان ضمن حفظ رسوم و آداب و هدف‌های اساسی هخامنشیان برای ایجاد آمادگی لازم در میان مردم، آموزش‌های نظامی را در درجه اول اهمیت قرار دادند. ورزش بدنی و تربیت نظامی در میان اشکانیان متداول و معنی یک مرد پارتی مترادف با مرد جنگی بوده است، تا جایی که مهارت و قدرت تیراندازی جنگ‌آور پارتی زبانزد جهانیان بوده است.

در عهد ساسانیان هدف‌های آموزش و پرورش تنوع لازمه زمان خود را داشت و آموزش دینی بیشترین سهم را در عهد ساسانی به خود اختصاص داده بود. البته اهداف دیگری نیز مانند اهداف نظامی، اقتصادی و سیاسی وجود داشت. در زمان ساسانیان بر اثر پیشرفت

زمان تحصیل و طول مدت آموزش در ایران باستان ۳ مرحله آموزش خانوادگی، عمومی و اختصاصی به نسبت رشد قوای جسمانی، نیازها و اهداف اجتماعی وجود داشت

شوند، ولی فرا گرفتن فنون جنگ برای همه مشترک بود.

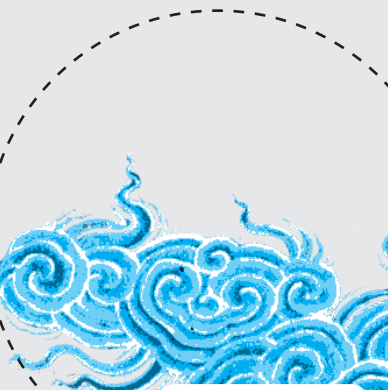
آن‌ها خواندن، نوشتن، علوم مقدماتی، راستگویی، تیراندازی و سواری را در محیط مکتب‌خانه یا آموزشگاه فرا می‌گرفتند. در مرحله آموزش اختصاصی که مصادف با زمان بلوغ و رشد هیجانات است، بعد از بازشناسی استعدادها نوجوانان را برای پذیرش در رشته‌های تخصصی بالاتر ارشاد می‌کردند و آموزش و پرورش در این مرحله، شکل پیچیده و جدی‌تری به خود می‌گرفت، نوجوانان ۱۰ سال بعد از کارآموزی در طبقه مردان کامل پذیرفته می‌شدند و تحت فرمان رؤسای خود قرار می‌گرفتند تا هر جا که وجود مردان نیرومند و خردمند برای حفظ منابع عمومی لازم شود به خدمت گماشته شوند. مراحل اول و دوم آموزش برای دختران و پسران یکسان بود و تغییرات از مرحله سوم آموزش ظاهر می‌شد، این تقسیم‌بندی در سراسر دوره هخامنشی رواج داشت و در دوره سلوکیان رو به ضعف نهاد؛ و در زمان اشکانیان و ساسانیان دوباره رونق گرفت. آنچه مسلم است مکان استقرار مدارس ویژه آموزش فنون نظامی مانند مدارس تربیت‌بدنی در عهد هخامنشی بیشتر در محل‌های سرگشاده و میدان‌های وسیع بوده است و سایر آموزشگاه‌های صنعتی و حرفه‌ای نیز مراکزی متناسب با نوع آموزش خود داشته‌اند.

از جمله مواد تحصیلی، مهارت در تیراندازی با کمان، سواره یا پیاده، ژوبین‌اندازی، نیزه‌زنی، کشتی و راه‌پیمایی بوده است و آن‌ها را به ریاضت و تحمل در مقابل سختی‌ها، ورزش، بردباری و پافشاری عادت می‌دادند. عادت دادن به سحرخیزی از مختصات زندگی تحصیلی ایرانیان باستان بوده است و گزنفون می‌نویسد که: «کاخ پادشاهی و ایوان خانه‌ها در میدان پهنی ساخته شده بود که آن را آلوترا^۱ یعنی میدان آزاد می‌نامیدند. آن‌ها هوای آزاد را برای تربیت جوانان بر جایگاه‌های محصور و سرپوشیده برتری می‌دادند. این میدان دور از هیاهوی دادو ستد و بازار قرار داشت، چون قال و مقال آن‌ها را در نزدیکی محل تربیت زینده نمی‌دانستند. میدان‌های مزبور به ۴ قسمت تقسیم شده بود: قسمت اول ویژه کودکان، قسمت دوم برای نوجوانان، قسمت سوم برای مردان و قسمت چهارم برای کهن سالانی بود که از عهده خدمات لشکری برنی‌آمدند. نوجوانان و جوانان توسط افسران رسمی ارتش، کارزار دیده و مردان کارآموده در امور کشوری تعلیم می‌دیدند. در این مرحله آنان را با سلاح

هخامنشیان بود. برنامه آموزشگاه‌ها از لحاظ مواد آموزش و تعلقات خانوادگی و اجتماعی چندگانه بود. پاره‌ای از درس‌ها چون فراگیری متون و آداب و رسوم مذهبی و ملی، خواندن و نوشتن و حساب همگانی بود، علاوه بر آموزش‌های مذکور فرزندان نجیب‌زادگان و گروه‌های مرفه به بازی چوگان، شطرنج، شمشیربازی، سوارکاری، شکار، تیراندازی و کشتی نیز مشغول می‌شدند. معلمان و مربیان این دروس و ورزش‌ها از ماهرترین، ورزیده‌ترین و پاک‌دامن‌ترین افراد انتخاب می‌شدند. در آموزشگاه‌ها، اول و آخر هر روز، برنامه سوادآموزی اجرا می‌شد و میان برنامه‌ها به ورزش و تعلیمات عملی دیگر اختصاص داشت. $\frac{1}{3}$ روز صرف سوادآموزی و آموزش‌های سواری می‌شد و $\frac{2}{3}$ آن تعلق به برنامه‌های دیگر داشت. در دوره ساسانیان نیز مانند ادوار پیشین، معبد‌ها به منزله آموزشگاه‌هایی بودند که وظایف فرهنگی و آموزشی به‌عهده آن‌ها بود.

آموزش نظامی و تربیت‌بدنی از مهم‌ترین تعلیم آن دوره برای نوجوانان و جوانان بود که هدف آن پرورش روحیه سلحشوری و لشکرکشی، جنگاوری و حفظ وحدت ملی و دفاع از مرزها بوده است. به عبارت دیگر هدف آموزش و پرورش تبدیل فرزندان به شهروندانی جنگجو بود. در این دوران سه مرحله تربیتی متمایز ۷ تا ۱۲ سالگی، ۱۲ تا ۱۵ سالگی و ۱۵ تا ۲۰ سالگی وجود داشت. فرزندان تا سن پنج سالگی در اختیار مادر و از پنج سالگی تا هفت سالگی تحت سرپرستی پدر بودند، در این سن به مدرسه وارد می‌شدند و تا رسیدن به سن ۷ سالگی قطعاتی از متون آیینی را حفظ می‌کردند. ۱۵ سالگی سن پایان تعلیم تربیت‌بدنی و اخلاق بوده است و جوانان در ۲۰ سالگی مورد امتحان دانشمندان قرار می‌گرفتند. تعلیمات عالی تا سن ۲۰ یا ۲۴ سالگی ادامه می‌یافت و به بعضی از فرزندان اشراف تعلیمات خاصی می‌دادند که برای فرمانداری استان‌ها و تصدی مشاغل دولتی مهیا





1. Eleothera

پی‌نوشت

منابع

- اصالت‌خانی، محمدعلی. «نقش ورزش و فعالیت بدنی در رشد و اعتلای فرهنگی جامعه». زیور ورزش، دانشگاه شهید بهشتی، شماره ۱۳، مهرماه ۱۳۸۰.
- بیژن، اسدالله. «سیر تمدن و تربیت در ایران باستان». انتشارات ابن‌سینا، چاپ دوم، ۱۳۵۰.
- بهرامی‌پور، بهرام. «فرهنگ تربیت‌بدنی و ورزش در ایران». پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان، ۱۳۸۴.
- حکمت، علیرضا. «آموزش و پرورش در ایران باستان». مؤسسه تحقیقات و برنامه‌ریزی، چاپ اول، ۱۳۵۰.
- خوشکام، غزال. پایان‌نامه پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگی‌ها و جلوه‌ها تا قرن ۵ هجری دانشگاه آزاد اسلامی، رشته تربیت‌بدنی، ۱۳۸۰.
- درانی، کمال. «تاریخ آموزش و پرورش ایران قبل و بعد از اسلام». انتشارات سمت، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- صدیق، عیسی. «تاریخ فرهنگ ایران». نشر دانشگاه تهران، چاپ پنجم، ۱۳۴۹.
- ضمیری، محمدعلی. «تاریخ آموزش و پرورش ایران و اسلام». نشر راهگشا، چاپ پنجم، ۱۳۷۴.
- «فرهنگ تربیت‌بدنی». فصلنامه ورزشی، نشر سازمان تربیت‌بدنی، شماره ۱۳، ۱۳۶۶.
- کارزونی، جعفر. «تاریخ پهلوانی در کرمانشاه در دو قرن اخیر». جلد دوم، ۱۳۷۴.
- کاظمینی، کاظم. «نقش پهلوانی و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران». نشر بانک ملی، چاپ اول، ۱۳۴۳.
- کریمی، جواد. «نگاهی به تاریخ تربیت‌بدنی جهان». نشر دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۶۴.
- وکیلان، منوچهر. «تاریخ آموزش و پرورش در ایران و اسلام». نشر دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۸.

برای ساختن افرادی با فرهنگ، شرایط مناسبی را برای پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن و غنای فرهنگی ورزش فراهم آورد. در واقع نقش ورزش و تربیت بدنی به‌عنوان یک پدیده تربیتی سازنده و مفید در غنای فرهنگی هر جامعه از آن جهت حائز اهمیت است که امروز تعداد علاقه‌مندان به ورزش به مراتب بیشتر از شرکت‌کنندگان آن است. نقش ورزش در انتقال میراث فرهنگی و ارزش‌های اخلاقی و انسانی جامعه خود به ملت‌های دیگر دوچندان است، این پدیده اجتماعی عصر حاضر، با ایجاد همبستگی، همکاری، گذشت، فداکاری، دوستی، صمیمیت و بسیاری از ارزش‌های انسانی و اجتماعی دیگر نقش مهمی در موفقیت و پیروزی دارد و به آسانی می‌تواند ضمن انتقال فرهنگ از یک نسل به نسل دیگر، از یک ملت به ملت دیگر، نشان‌دهنده غنای فرهنگی یک جامعه پویا و رو به رشد باشد.

از وضعیت برنامه‌ها و روش‌های تعلیم و تربیت در دوره‌های مختلف تاریخی ایران باستان می‌توان گفت که عمده‌ترین بخش‌ها و مواد تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان عمدتاً تربیت‌بدنی و ورزش بوده است. در عین حال که هدف پرداختن به امور ورزشی در جهت جنگجویی و دفاع از وطن و سرزمین بوده ولی باز امور اخلاقی و دینی و پرورشی نیز نادیده گرفته نمی‌شد و عمده‌ترین برنامه‌ها و روش‌های خود را بر مبنای اخلاق و دین بنا می‌نهادند تا بتوانند افراد بسیار سالم و قوی و در عین حال مقید به اصول دینی و پهلوانی تربیت کنند. همچنین برگزاری مسابقات و تفریحات گوناگون در دوره‌های مختلف تاریخی ایرانیان باستان را می‌توان نشان‌دهنده توجه و علائق ایرانیان به حفظ روحیه سالم و شاداب افراد جامعه دانست. مقایسه وضعیت تعلیم و تربیت پیشین ایران با وضعیت آموزش و پرورش حال حاضر جهان حاکی از آن است که آنچه که انسان‌ها امروز به‌دنبال آن هستند در ایران باستان مورد توجه بوده است. از جمله برگزاری مسابقات مختلف ورزشی، انجام ورزش‌های همگانی، اهمیت دادن به ورزش و فعالیت، توجه به تعلیم و تربیت صحیح افراد جامعه، توجه به ورزش بانوان، سلامتی روح و روان، استعدادیابی در ورزش، تفریحات سالم و مفید و غیره. هرچند هنوز به‌دلایل مختلف از وضعیت مطلوب فاصله داریم ولی باید بدانیم که با این‌گونه تفکر و بینشی که نسبت به تعلیم و تربیت در ایران باستان وجود داشته، شایسته است به‌گونه‌ای حرکت کنیم که پرچمدار الگوهای مناسب تعلیم و تربیت و ورزش در جهان باشیم.

رسمی جنگی ورزش می‌دادند و تیراندازی، شکار، اسب‌سواری و پرش از اسب در حال تاخت و عبور از رودخانه‌ها را به آنان می‌آموختند. صبحگاهان ورزش‌ها و عملیاتی مانند ژوبین و تیراندازی و بعدازظهر ساختن ادوات شکار، فلاحه، کشت و کار، درختکاری و امثال این‌ها را می‌آموختند و تربیت را با ریاضت، تحمل گرما، سرما و گرسنگی توأم می‌کردند. در پایان سنین جوانی یعنی ۲۴ سالگی به آموختن کردارهای قهرمانی، تربیت ذهنی و خواندن مشغول می‌شدند، شنا و ورزش‌های دیگر که قسمتی از تعلیم و تربیت جوانان بود بی‌گمان باید تکرار آن‌ها را در ساعات بیکاری و روزهای کارآسائی و جشن‌های ملی جزو تفریحات عمومی، محسوب کرد. در مورد آموزش دختران، دختران طبقات بالای اجتماع نظیر شاهان، درباریان و امرا از آموزش‌هایی نظیر چوگان بازی، سوارکاری نیز برخوردار می‌شدند. در زمان ساسانیان آموزشگاه‌های تربیت‌بدنی خاص اطفال، بزرگان و درباریان دایر شد و در زمینه ورزش فقط به ایجاد آموزشگاه‌های درباری محدود نمی‌شد بلکه کادر مجرب و متخصصی را برای آموزش ورزش‌ها تربیت می‌کردند. آن‌ها متخصصینی را به نام اندرزبد یا اسپوارگان مأمور پادگان‌های مختلف می‌کردند تا فنون سواری و طرز استفاده از اسلحه و شیوه‌های رزمی را آموزش دهند. سنگ‌نبشته‌ها و اسناد معتبر دیگر و دعاهایی که از زبان شاهان و سایرین بیان شده است این حقیقت را نشان می‌دهد که کودکان از ۵ سالگی به تمرین تیراندازی می‌پرداختند و در سنین بالاتر آموزش‌های سنگین ورزشی را می‌دیدند. اکثر مورخین انجام مسابقات ورزشی را در عهد باستان گزارش کرده‌اند. این نظم و توجه به مسابقات ورزشی در آن دوره تاریخی، کمتر در ملتی سابقه داشته است. برای پی بردن به نحوه آموزش تربیت‌بدنی در این دوره بهتر است به کارنامه یکی از بزرگان درباری هنگام ارائه به خسرو پرویز توجه شود: «استادی من در سواری و کمان‌داری چنان است که سوار هم‌اورد باید بسیار خوشبخت باشد تا بتواند از تیر من جان بدر برد و در گوی و چوگان به اندازه‌ای ورزیده‌ام که دیری نپاید تا به هم‌اورد خویش چیره شوم و در نیزه‌ورزی نیز استادم.»

نتیجه‌گیری

تربیت‌بدنی و ورزش نیز قادر است در کنار شکل دادن به استعدادهای جسمانی، حرکتی، روانی و اجتماعی افراد، ضمن ایجاد زمینه‌های سالم و مفید

دکتر حمید رجبی
دانشیار دانشگاه خوارزمی

رشد و توسعه استعدادهای ورزشی از دیدگاه مالینا



مقدمه

امروزه موفقیت در میادین ورزشی، در سطوح ملی و بین‌المللی، ارزشی بیش از پیش یافته است. بسیاری از پدران و مادران، با درک این موضوع، در خصوص رسیدن فرزندانشان به آن نرسیده‌اند، روش‌های مختلفی را جست‌وجو می‌کنند. چگونگی شناخت استعداد یا استعدادهای ورزشی فرزندان و همچنین سن آغاز ورزش، از اساسی‌ترین پرسش‌هایی است که برای یافتن پاسخ آن‌ها به متخصصان، به‌ویژه معلمان ورزش، مراجعه می‌کنند. روشن است که این پاسخ‌ها، با توجه به ابعاد مختلف استعدادیابی، چندان ساده نخواهد بود. در حقیقت هیچ پاسخ ساده‌ای برای این پرسش‌ها وجود ندارد که در محدوده زمانی مربوط به بخش اول زندگی (کودکی) چگونه باید استعدادهای ورزشی را شناخت و توسعه داد؛ زیرا عوامل فراوانی در طول زمان بر توسعه این مهارت‌ها مؤثرند. همچنین در این خصوص که آیا شاخص‌های عملکرد ورزشی در سنین پایین‌تر سبب موفقیت‌های بعدی در صحنه ورزشی می‌شوند یا نه، نظرات مختلف و فراوانی هست.

توجه به نظرات مالینا و انتخاب آن‌ها، بدین سبب بوده است که احتمالاً در علم رشد و توسعه مهارت‌های ورزشی جوانان، کسی به اندازه مالینا تخصص ندارد. یکی از عوامل شهرت و نخبگی پروفیسور باب مالینا، این است که وی دو مدرک دکتری، یکی در رشته

انسان‌شناسی و دیگری در رشته تربیت بدنی دارد. تا امروز بیشتر پژوهش‌های مالینا درباره ارتباط عملکرد ورزشی و رشد کودکان بوده است.

کلیدواژه‌ها: باب مالینا، استعدادیابی، مهارت‌های ورزشی

رشد طبیعی توانایی‌های حرکتی

در طول سالیان رشد، از تولد تا اواخر دوران نوجوانی، عملکرد جسمانی به سرعت افزایش می‌یابد و این امر تقریباً درباره هر فعالیت حرکتی صادق است؛ بنابراین همزمان با رشد بچه‌ها، عملکرد مهارت‌های ورزشی پایه به‌صورت شگفت‌انگیزی بهبود می‌یابد؛ حتی اگر بچه‌ها هیچ فعالیتی نکرده و هر روز پس از بازگشت از مدرسه، تنها به بازی‌های رایانه‌ای بپردازند. بنابراین کسانی که به مطالعه تأثیر تمرینات ورزشی در کودکان می‌پردازند، باید قادر باشند بین تأثیرات برنامه‌های توسعه مهارت و تمرین از یک سو و تأثیرات حاصل از رشد طبیعی، بلوغ و بهبود تکامل دوران کودکی و نوجوانی، از سوی دیگر، تمایز قایل شوند.

در حقیقت، افزایش مهارت‌های ورزشی کودکان، بیشتر به علت افزایش اندازه ابعاد بدن و بلوغ عصبی عضلانی است؛ به عبارت دیگر، عملکرد هورمون رشد و دیگر عوامل محرک رشد، مسئول اصلی بهبود و توسعه توانایی‌های ورزشی همراه با افزایش سن است. از سویی، توانایی‌های عملکردی در طول کودکی تحت تأثیر ژنتیک نیز هست. برخی از کودکان زن‌های عملکرد بالا را از پدران و مادران

سن رسیدن به اوج عملکرد در ورزشکاران متفاوت است ولی همه آنان یک محدوده زمانی مشخص در بهینه‌سازی موفقیت خود دارند

تمرین، با دسترسی به موقعیت‌های تمرینی عالی و بهره‌گیری از مربیان مستعد و حمایت والدین و اطرافیان، همراه شده است.

بهترین رویکرد کدام است؟

پاسخ دادن به این پرسش به یقین ساده نیست. در فرایند شناسایی و توسعه استعدادها، متغیرهای فراوانی وجود دارد که بیشتر آن‌ها خارج از کنترل مربیان، سیستم‌های ورزشی و حتی خود ورزشکاران است. به هر حال تخصصی کردن ورزش در سال‌های آغازین کودکی در کودکان مستعد، پدیده‌ای عمومی و در حال افزایش است. عوامل متعددی موجب این گرایش هستند از جمله فشار والدین، تمایل به کسب موقعیت‌های اجتماعی و قراردادهای حرفه‌ای و... دوران آغازین زندگی بیشتر ورزشکاران سطح بالا، با تجربه رشته‌های مختلف ورزشی، پیش از رشته تخصصی همراه بوده است. این آغاز بسیار زود، خطرانی از جمله انزوای اجتماعی، دلزدگی و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد. در حقیقت، این ورزشکاران کوچک کودکان و نوجوانانی هستند با نیازهای همانند دیگر همسالان خود، لذا به این نیازهایشان هم باید به‌طور جدی توجه کرد.

چکیده

سن رسیدن به اوج عملکرد در ورزشکاران متفاوت است ولی همه آنان یک محدوده زمانی مشخص در بهینه‌سازی موفقیت خود دارند. بیشتر پیشرفت‌های ورزشی از تمرین‌های فراوانی در طول سالیان رشد کودکی و نوجوانی ناشی می‌شود. در این سال‌ها توانایی‌های حرکتی به‌طور طبیعی به سبب رشد جسمی و جنسی افزایش می‌یابند، هرچند که این افزایش در هر کودک متفاوت است. در مجموع، عوامل فراوانی در توسعه مهارت‌های ورزشی در طول زمان مؤثرند. در نگاه اول، رشد طبیعی و کمیت و کیفیت دوران بلوغ بر بهبود تکامل حرکتی و مهارتی دوران کودکی و نوجوانی مؤثر است و از نقش ژن‌های عملکردی، که بچه‌ها از والدین به ارث برده‌اند، نباید غافل شد. محیط روانی و اجتماعی نیز در توسعه رفتاری کودک و نوجوان نقش دارد.

بنابراین بررسی نقش تمرین در توسعه حرکتی بچه‌ها که از روش‌های معمول استعدادیابی ورزشی است با چالش ناپایداری سطح عملکرد حرکتی، مهارتی و ورزشی آنان رویه‌روست. پس ورزشکاران نخبه، نه تنها ورزش را از سنین پایین آغاز کرده‌اند بلکه ورزش‌های ابتدایی آن‌ها غیرتخصصی و موفقیت آنان تدریجی بوده است و از پشتوانه خوبی (از سوی والدین و اطرافیان) نیز بهره‌مند شده‌اند. آغاز زودهنگام ورزش تخصصی توصیه نمی‌شود، زیرا خطر انزوای اجتماعی، دلزدگی و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد.

خود به ارث برده‌اند.

نکته‌ای که به نظر می‌رسد بر پیچیدگی موضوع استعدادیابی می‌افزاید این است که رویدادهای دوران بلوغ که نقش برجسته‌ای در عملکرد ورزشی دارند، در بچه‌ها، ممکن است در سنین متفاوت و در مقادیر و سطوح متفاوت رخ دهند. بنابراین، بدون در نظر گرفتن این نکات، تلاش برای پیش‌بینی فعالیت‌های آتی یک بازیکن مستعد در سن ۱۲ سالگی بیهوده و اشتباه است.

محیط روانی و اجتماعی نیز تأثیر مهمی در مسیر موفقیت ورزشی دارد و باید به مجموعه عوامل یاد شده، توسعه رفتاری را نیز افزود زیرا رشد شناختی، اخلاقی و احساسی، در محیط اجتماع رخ می‌دهد و با توسعه حرکتی و ورزشی ارتباط دارد. بنابراین مطالعه نقش تمرین در توسعه حرکتی بچه‌ها که به عنوان یکی از راه‌های استعدادیابی ورزشی شناخته می‌شود، همواره با یک چالش رویه‌روست و آن اینکه: برنامه‌های تمرینی بزرگسالان براساس تغییر در سطح عملکردی پایدار آن شکل می‌گیرد، در حالی که با توجه به این موارد، سطح عملکردی بچه‌ها ناپایدار و بررسی تغییرات آن دشوار است!

تأثیر تمرین بر پیشرفت‌های طبیعی عملکرد ورزشی

اینکه آیا کودکان در سطح مناسبی از آمادگی قرار دارند تا به محرک‌های تمرینی دوره‌های رشد پاسخ دهند، سؤال اساسی است که پاسخ آن پیچیده است؛ اما در مجموع به نظر می‌رسد پاسخ کودکان به برنامه‌های تمرینی، کم‌تر از بزرگسالان است، این موضوع، به ویژه در تمرینات قدرتی و همچنین استقامت هوازی تأیید شده است، البته با توجه به اینکه باید تفاوت‌های فردی متمایز در میزان پاسخ‌دهی به آموزش، ورزش و برنامه‌های تمرینی را هم در نظر داشت. در بیشتر رشته‌های ورزشی ورزشکاران باید پیش از رسیدن به ۲۰ سالگی به سطح بالایی از مهارت رسیده باشند. حتی در بعضی از رشته‌ها مانند ژیمناستیک، اسکیت و تنیس این عدد باید کم‌تر نیز باشد. آشکار است که ورزشکاران این رشته‌ها باید، از همان سال‌های آغاز مدرسه، به صورت منظم ورزش کنند. برای مثال والدین آندره آگاسی و تایگر وودز از زمانی که آن دو کودکانی نوپا بودند، به صورت منظم آنان را به تمرین می‌بردند. به یقین، این تنها عامل موفقیت آن‌ها نبوده است زیرا کودکان ۴ ساله‌ای نیز بوده‌اند که با وجود تمرینات اختصاصی روزانه در باشگاه تنیس هرگز موفق نشده‌اند. آن‌چه محققان در مطالعه مسیر توسعه ورزشکاران مشاهده کرده‌اند این است که این افراد عموماً از همان آغاز کار، از استعدادی چندان متمایز برخوردار نبوده‌اند و همچنین، در اثر تمرین پیشرفت‌های سریع عملکردی نیز نداشته‌اند، بلکه موفقیت‌هایشان تدریجی بوده است. از سوی دیگر به نظر می‌رسد که آغاز زودرس



اشاره

یکی از نمادهای پیشرفت و توسعه، «بهداشت و سلامت جامعه» است. این مهم با تأثیرگذاری بالایی که در سایر حوزه‌های علمی، فرهنگی و اقتصادی دارد مؤلفه‌ای است که آن را به‌خوبی می‌توان در رشد و پیشرفت فعالیت‌های ورزشی جامعه مشاهده کرد. نشاط و شادابی، انگیزه‌های مثبت، بهداشت روح و جسم و پیشگیری از امراض ناشی از نپرداختن به فعالیت‌های ورزشی و کاهش ناهنجاری‌های اجتماعی از دیگر شاخصه‌های مهم فعالیت‌های برنامه ورزشی است. از آنجا که بهترین جایگاه‌های اجتماعی جهت آموزش و رشد این امر مهم فرهنگی مدارس هستند می‌توان نقش مستقیم و غیرمستقیم آن‌ها را به‌عنوان

سفیران ورزشی در سایر ارکان اجتماع من‌جمله در خانواده، از طریق دانش‌آموزان، مشاهده کرد و ورزش همگانی را در کنار ورزش قهرمانی به جریان انداخت. براساس برنامه‌های بالادستی در مورد ارتقا دادن سطح فعالیت‌های ورزشی مدارس و آشنایی با عملکرد ورزش دانش‌آموزی بدین‌وسیله گزارش عملکرد آموزش و پرورش منطقه ۱۳ تهران را در حوزه فعالیت‌های ورزشی مدارس با شاخصه المپیاد ورزشی درون مدرسه ملاحظه می‌کنید. این منطقه با ۱۲۵ مدرسه، ۵۷ معلم تربیت‌بدنی و حدود ۳۲ هزار دانش‌آموز، که در مقاطع مختلف اشتغال به تحصیل دارند، کوچک‌ترین منطقه جمعیتی شهر تهران است. مسعودفرنیا، کارشناس ارشد برنامه‌ریزی با بیست سال سابقه، مسئولیت تربیت‌بدنی منطقه ۱۳ را به عهده دارد. وی در مورد ورزش دانش‌آموزی با توجه به تجربیاتش می‌گوید:

ورزش دانش‌آموزی از جمله فعالیت‌های مهم و اثرگذاری است که ما باید توان خود را، برای توسعه آن، به بهترین وجه به‌کار گیریم و از طریق مسابقات و رقابت‌های ورزشی و آشناسازی دانش‌آموزان با ورزش قهرمانی و جلب آن‌ها به این رقابت‌ها نهایت بهره را ببریم. از این طریق می‌توان موجب شکوفا شدن استعدادهای دانش‌آموزان و کاهش آسیب‌های اجتماعی در جامعه شد.

ورزش یعنی شکوفایی استعدادها و کاهش آسیب‌های اجتماعی

گزارشی از عملکرد تربیت‌بدنی
آموزش و پرورش منطقه ۱۳ تهران
محمود اردوخی



المپیاد ورزشی درون مدرسه و تأثیرات آن

از گذشته تا امروز مسابقات ورزشی درون مدرسه همواره با مقیاس کوچک‌تر برگزار می‌شده، که از جمله در مناسبت‌هایی مانند هفته تربیت بدنی و دهه فجر بوده است. اهمیت طرح المپیاد ورزشی فراگیر بودن و استمرار آن در درون مدرسه است که با بخشنامه‌های فرستاده شده و پیگیری مقام وزارت اجرای آن اهمیت بیشتری یافته است. در اجرای این طرح، دانش‌آموزان به صورت دائم در فعالیت‌های ورزشی حضور دارند. سازماندهی‌های بسیار مناسب و خوبی جهت بهره‌مندی کامل از اجرای طرح در منطقه صورت گرفته است از جمله افتتاحیه است که در ۲۶ مهرماه آغاز شده و تا اردیبهشت نیز ادامه دارد. این طرح دانش‌آموزان منطقه را به فعالیت‌های ورزشی جلب کرده و موجب شده است انگیزه و نشاط و شادابی آن‌ها رشد مضاعفی داشته باشد. از جمله فواید اجرای این طرح افزایش فعالیت‌های دانش‌آموزان در سایر دروس است. با بررسی‌های به عمل آمده حضور پرنشاط و با انگیزه دانش‌آموزان در کلاس‌های درس رشد خوبی را نشان می‌دهد. مسئولان و مدیران، این طرح را بسیار مثبت و اثرگذار ارزیابی کرده‌اند. از شاخص‌های تأثیر طرح المپیاد ورزش درون مدرسه شناسایی دانش‌آموزان ناشناخته در فعالیت ورزشی است؛ دانش‌آموزانی که معمولاً گوشه‌گیر بوده و خود را در فعالیت‌ها داخل نمی‌کنند. با اجرای این طرح، دانش‌آموزان به خوبی از آن استقبال کردند؛ به طوری که این طرح باعث شد دانش‌آموزان کم‌علاقه نیز از طریق مسابقات و هیجان‌ناشی از آن جذب ورزش شوند و استعدادهای خاموش ورزشی نیز وارد این عرصه گردند. در پی نظارت‌های به عمل آمده از اجرای طرح در منطقه ۱۳ چند شاخص اثرگذار در این طرح به چشم می‌خورد که عبارت است از:

۱. آشنا شدن تمامی دانش‌آموزان با فعالیت‌های جمعی و تیمی در برنامه ورزشی؛
۲. شادابی و نشاط. آشنایی به قوانین و احترام به آن؛
۳. حضور در مسابقات و فعالیت‌های قانونمند گروهی؛
۴. احترام به پیشکسوت؛
۵. شناسایی استعدادها و معرفی آن‌ها به مراحل بعد.

برگزاری مسابقات دانش‌آموزی

مسابقات ورزشی در هر سه مقطع آموزشی دختران و پسران در بیست رشته ورزشی برگزار شده است و در بعضی مقاطع (توسط اداره کل) بنا به دلایلی این مسابقات در چهار یا پنج رشته برگزار شده است. در سال جاری مسابقات دانش‌آموزی با گستردگی بیشتری پیگیری شده و در حال اجرا می‌باشد. در این راستا مسئولان ورزشی منطقه از عملکرد خود رضایت دارند. در سال

گذشته مسابقات با حضور هزار و صد دانش‌آموز دختر و هزار و دویست دانش‌آموز پسر در ۲۰ رشته ورزشی برگزار شد. از میان این عده ۱۰۱ دانش‌آموز دختر و ۹۶ دانش‌آموز پسر برگزیده و به مسابقات تهران اعزام شده‌اند.

مهم‌ترین رشته‌های ورزشی مسابقات منطقه

بیشترین سهم متعلق به رشته‌های توپی، یعنی فوتبال، فوتسال، والیبال، هندبال و بسکتبال در هر سه دوره تحصیلی است و آمادگی جسمانی، دو میدانی، شطرنج و تنیس روی میز در مرحله بعدی قرار دارند که در دوره‌های ابتدایی و راهنمایی برگزار شده‌اند. آمارها نشان می‌دهد که سهم رشته‌های توپی در مسابقات بیشتر است. در رشته‌های توپی ۲۵۰ پسر و ۲۰۰ دختر به تفکیک شرکت کرده‌اند.

سطح کیفی معلمان و مربیان ورزشی

برای آنکه معلمان و مربیان ضمن حفظ کیفیت خود با مسائل روز ورزشی و بالا بردن سطح کیفیت همراه باشند و نسبت به شناسایی قوانین جدید و تغییرات در جریان قرار گیرند. منطقه کارگاه‌های آموزشی را برگزار کرده و در آمادگی جسمانی، طناب‌زنی و دومیدانی فعال بوده. شرکت‌کنندگان در کارگاه‌ها با دستورالعمل‌ها و بخشنامه آشنا و آموزش‌های لازم به آن‌ها داده شده است. در برگزاری کارگاه‌ها دانش‌آموزان جهت نمایش برنامه‌های آموزشی دعوت و از آن‌ها نیز استفاده شده تا معلمان بهتر در جریان برنامه‌ها قرار گیرند.

زنگ ورزش و آموزش تربیت بدنی و برنامه‌های آموزشی

در تعریفی که از زنگ ورزش شده است معلم به خوبی می‌داند که از آغاز تا پایان ساعت درس تربیت بدنی چه مرحله‌ای را باید طی کند. حضور و غیاب، سپس بررسی مسائل جسمانی و روحی دانش‌آموزان و سنجش آمادگی آن‌ها برای ورزش، و حضور در حیاط مدرسه، مدت ده دقیقه فعالیت‌های عمومی، بیست دقیقه آموزش رشته‌های ورزشی هندبال و بسکتبال از رشته‌هایی هستند که معلمان حتماً به آموزش آن‌ها می‌پردازند. بعد از مرحله آموزشی بازی فوتبال، بسکتبال و والیبال و در پایان بازگشت به حالت اولیه در دستور کار معلمان تربیت بدنی است. معلمان در نشست‌ها توجیه شده‌اند و دفتر کاری را که از طرف اداره کل در نظر گرفته شده است با تمام جزئیات اجرایی می‌کنند. در این راستا علی‌رغم کم شدن یا حذف مزایای ضمن خدمت و جوایزی که به معلمان داده می‌شده از طرف آن‌ها همچنان همکاری بسیار خوبی در عرصه آموزشی صورت می‌گیرد.

طرح المپیاد
ورزشی درون
مدرسه ای
دانش‌آموزان
منطقه را به
فعالیت‌های
ورزشی جلب
کرده و موجب
شده است انگیزه
و نشاط و شادابی
آن‌ها رشد
مضاعفی داشته
باشد. از جمله
فواید اجرای این
طرح افزایش
فعالیت‌های
دانش‌آموزان
در سایر دروس
است

آموزش و فعالیت‌های ورزشی مقاطع تحصیلی، سی و دوهزار دانش آموز، در فصل‌های مختلف

بخشنامه‌هایی به مدارس ارسال و از آن‌ها خواسته شده تا آموزش درس تربیت بدنی را به صورت کامل و گسترده پوشش دهند. از طریق بازدیدهای منظم طی فرم‌هایی خروجی‌هایی ثبت شده است که نشان می‌دهد عملکرد ورزشی در سطح مدارس مطلوب و اثرگذار بوده است. در این راستا در دوره دبستان برای کلاس‌های اول، دوم و سوم بازی‌های دبستانی و بومی محلی است. از کلاس چهارم دبستان به صورت تخصصی معلمان آموزش‌های لازم را ارائه می‌کنند، ضمناً از آن‌ها خواسته شده است تا در مسابقات شرکت فعال داشته باشند.



تمامی مدارس دخترانه منطقه طی بخشنامه‌ای موظف شده‌اند برای درس تربیت بدنی و زنگ ورزش از مجموعه زینبیه استفاده کنند. این کار باعث شده است رشد کیفی ورزش دختران نسبت به ورزش پسران در منطقه خیلی بیشتر باشد

نظارت‌ها و ارزیابی‌ها نشان می‌دهد که موارد خواسته شده براساس زمان مورد نظر، خصوصاً در کلاس‌های چهارم، پنجم، ششم ابتدایی، در رشته‌های بسکتبال، فوتسال، والیبال و آمادگی جسمانی به خوبی آموزش داده شده است و هر سه دوره تحصیلی ملزم به شرکت در مسابقات هستند. یکی از مشکلات در این عرصه کمبود نیروی انسانی است. لذا در کلاس‌های اول و دوم و سوم معلمان پایه موظف به آموزش هستند. این آموزش‌ها نیز در کتاب درس تربیت بدنی به معلمان معرفی شده است. منطقه از نظر نیروی معلم و مربی در بخش پسران با کمبود مواجه است. این کمبود در دوره‌های راهنمایی و متوسطه پوشش آموزشی خوبی را از نظر مسئولان تربیت بدنی نشان نمی‌دهد و آن‌ها در پُر کردن ساعت آموزش با مشکلاتی روبه‌رو هستند.

رشته‌های ورزشی جذاب

در این منطقه رشته‌های تویی در بین دانش آموزان بیشترین جذابیت و جایگاه اول را دارد. ارزیابی‌ها نشان می‌دهد که حضور در کارهای گروهی برای دانش آموزان لذت‌بخش‌تر است. رشته‌های دومیدانی، تنیس روی میز و شطرنج در مرحله بعد از رشته‌های تویی قرار دارند.

سطح کیفی معلمان و دبیران ورزش

کسب مقام سوم منطقه در تهران و دریافت جوایز ورزشی متعدد، خود، سطح کیفی معلمان و دبیران را مشخص می‌کند. لازم به ذکر است که اکثر آن‌ها با سابقه‌اند و تجربه

خوبی در کار خود دارند. تشکیل تیم‌ها و شرکت فعال در مسابقات و انتخاب بهترین‌ها و اعزام به مسابقات استانی یکی دیگر از شاخصه‌های سطح کیفی معلمان و دبیران ورزش منطقه است. اکثریت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی و آموزش درس تربیت بدنی حاضر می‌شوند و زیر نظر مربیان و دبیران مجرب و باتجربه تحت پوشش قرار گرفته‌اند.

استعدادیابی ورزشی

مسئولان انجمن‌های ورزشی طی ابلاغی موظف شده‌اند در مدارس حضور یابند، و با هماهنگی مدیران، استعدادها را شناسایی کنند، تست‌های لازم را از نظر مهارتی به عمل آورند و با ثبت آن‌ها، براساس برنامه‌های تعیین شده، استعدادهای مورد نظر را بعد از شناسایی به ورزشگاه زینبیه معرفی نمایند. در آنجا نیز تمهیدات لازم برای معرفی شدگان در نظر گرفته می‌شود.

مدیران مدارس و ساعت درس تربیت بدنی

در این منطقه هم مدیرانی فعالیت دارند که نگاه ورزشی آن‌ها به درس تربیت بدنی بسیار پیگیرانه و مؤثر است، و هم مدیرانی که ورزش را به عنوان یک درس نمی‌شناسند و یا به آن نسبت به دروس دیگر، کمتر اهمیت می‌دهند. برای توجیه مدیران نسبت به اهمیت درس تربیت بدنی نشست‌هایی در منطقه برگزار شده است.

در این نشست‌ها مسئولان تربیت بدنی توضیحات و توجیهات لازم را به صورت تخصصی به آن‌ها آموزش داده‌اند. این جلسات موجب شده تا همکاری مدیران تخصصی‌تر شده و رو بهبود بگذارد و تراز خوبی را نشان دهد.

رابطه خانواده‌ها با درس تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی

اکثر خانواده‌ها ورزش فرزندانشان را به خوبی پیگیری می‌کنند و در اجرای برنامه‌های آموزشی و مسابقات کمک‌های مستقیمی، در تهیه جوایز می‌نمایند و با ذوق و شوق خوبی در مراسم و مسابقات حاضر می‌شوند. آن‌ها متوجه شده‌اند که می‌توانند از طریق ورزش و همچنین معلم و دبیران ورزش تأثیر مثبت رفتاری و آموزشی فرزندان خود را در سایر دروس خواستار شوند و لذا بیشتر کارهای مشورتی خود را در مورد فرزندان با معلمان ورزش در میان می‌گذارند.

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای موجب شده است تا جذابیت ورزش برای دانش آموزان برجسته، و معلمان و دبیران تربیت بدنی برای اولیا و دانش آموزان به عنوان یک راهنمای اثرگذار شناخته شوند. خانواده‌ها نیز از این مزیت در امور مربوط به فرزندانشان به خوبی بهره‌مند می‌شوند.

فضاها و اماکن ورزشی

منطقه ۱۳ آموزش و پرورش، با داشتن سه ورزشگاه تقریباً مجهز، دانش آموزان هر سه دوره تحصیلی خود را به خوبی پوشش داده و از این ورزشگاهها در امر مسابقات، آموزش، استعدادیابی، و ورزش همگانی استفاده می کند. این سه ورزشگاه عبارتند از:

۱. ورزشگاه شهدای فرهنگیان، دارای سالن غیرتویی، زمین چمن مصنوعی و زمین اسکیت
۲. ورزشگاه زینبیه، با سالن های تویی و غیرتویی و زمین اسکیت، زمین چمن مصنوعی و طبیعی
۳. ورزشگاه فرات، مجهز به استخر و سالن ورزشی. تمامی مدارس دخترانه منطقه طی بخشنامه ای موظف شده اند برای درس تربیت بدنی و زنگ ورزش از مجموعه زینبیه استفاده کنند. این کار باعث شده است رشد کیفی ورزش دختران نسبت به ورزش پسران در منطقه خیلی بیشتر باشد. به همین دلیل بیشتر مقام های کسب شده در منطقه توسط دختران به دست آمده است.

سهام منطقه در ورزش قهرمانی

در ورزش قهرمانی تاکنون ۱۰ الی ۱۵ نفر از دانش آموزان منطقه در رده های قهرمانی معرفی شده اند. این دانش آموزان، که بیشتر در رشته بسکتبال فعالیت دارند، همگی در مدارس آموزش های لازم را دیده و مرحله به مرحله شناخته شده اند و نسبت به معرفی آنها توسط تربیت بدنی منطقه اقدام شده است. تعدادی از این افراد که نام آنها ذکر می شود در این دسته قرار دارند. آقایان سهیل فرهادی، علی شب پری، بیژن براتی، و محمدرضا حیدری.

رابطه میان هیئت های ورزشی و تربیت بدنی منطقه

بررسی ها نشان می دهد که رابطه ای خوب و کاربردی بین هیئت ها و تربیت بدنی منطقه برقرار است. این همکاری ها در جهت پیش برد اهداف ورزشی آموزش و پرورش تأثیر بسزایی داشته. برگزاری کلاس های ناچی گری، والیبال، بسکتبال و شنا و همکاری های تخصصی و فنی در شناخت موقعیت ها و استعدادها و برگزاری مسابقات آثار خوبی را در ورزش دانش آموزی به جا گذاشته است. رشته بسکتبال، با حضور دائمی هیئت مربوطه در ورزشگاه زینبیه، زمینه ساز تشکیل تیمی از منطقه شده است که در باشگاه های تهران حضور دارد.

اجرای طرح سبّاح با توجه به استخر ورزشگاه فرات

در اجرای طرح سبّاح، براساس اطلاعات و آمار، منطقه ۱۳ رتبه اول را دارد. تمامی دختران و پسران مدارس

ابتدایی مشمول طرح به طور کامل تحت پوشش قرار گرفته اند. آموزش های شنا با برنامه و زمان بندی دقیق صورت گرفته و در پایان نیز امتحان به عمل آمده است، لذا در اجرای این طرح کارنامه خوبی از منطقه وجود دارد. خانواده ها نیز در ساعات آموزش فرزندان شان حاضر بوده اند و از نزدیک در جریان نحوه عملکرد آموزشی طرح سبّاح قرار گرفته اند. با امتحان به عمل آمده نسبت به میزان آشنایی فرزندان شان در یادگیری شنا نیز آشنا شده اند. در سال جاری نیز به دلیل عدم تأمین بودجه، طی بخشنامه ای از مدارس خواسته شده است تا هر کدام که خواستار اجرای طرح سبّاح هستند می توانند خودشان اقدام کنند.

میزان حضور در ورزش های استانی و کشوری

نمودارها و ارزیابی ها نشان می دهد که منطقه ۱۳ در اکثر رشته های ورزشی که در مسابقات کشوری شرکت می کنند یک یا دو نماینده ورزشی دارد.

مدارس و تجهیزات

اکثر مدارس به انواع توپ های ورزشی و تورهای مورد نیاز بازی های تویی مجهزند و در آخرین مرحله تأمین تجهیزات، که از طرف اداره کل صورت گرفته، تجهیزات دریافتی براساس نیاز و مقاطع تحصیلی بین مدارس توزیع شده است. در بازدیدهای به عمل آمده، مدیران مدارس نیز رضایت خود را از مجهز بودن به ابزارها و وسایل مقدماتی ورزشی اظهار داشته اند. در همکاری های بین شهرداری و منطقه نیز شهرداری نسبت به تجهیز نورافکن های سالن ورزشگاه زینبیه اقدام کرده است. شهرداری همچنین در آسفالت حیاط مدارس جهت ورزش دانش آموزان همکاری خوبی داشته و در ساخت یا نوسازی زمین های اسکیت ورزشگاه های منطقه نیز اقدامات خوبی انجام داده است. منطقه نیز در همکاری متقابل با شهرداری نسبت به برگزاری شدن مسابقات شهرداری در ورزشگاه های منطقه همکاری و اقدام نموده است.

حرکات اصلاحی

کانون حرکات اصلاحی با ارسال بخشنامه برای مدارس، خصوصاً مدارس ابتدایی دخترانه، کارشناسان خود را با هماهنگی و برنامه ریزی به مدارس اعزام می کند و آنها با تجهیزات موجود حرکات جسمانی دانش آموزان را ارزیابی تخصصی نموده و کسانی را که دارای مشکل باشند به کانون معرفی کنند. در آنجا نیز با بررسی های دقیق تر، نسبت به رفع و اصلاح حرکات دانش آموزان اقدام می شود و چنانچه تشخیص بر تأثیر گذار نبودن حرکات اصلاحی باشد با هماهنگی خانواده دانش آموز به پزشک معرفی می شود.

اهمیت طرح
المپیاد ورزشی
فراگیر بودن و
استمرار آن در
درون مدرسه
است که با
بخشنامه های
فرستاده شده
و پیگیری مقام
وزارت اجرای
آن اهمیت
بیشتری
یافته است.
در اجرای
این طرح،
دانش آموزان
به صورت دائم
در فعالیت های
ورزشی حضور
دارند

برنامه‌های آینده منطقه

با توجه به برنامه سالانه، که شامل برنامه‌های فصلی است و تمامی کارهای پرورشی در آن گنجانده شده است، نسبت به فعال تر نمودن کانون‌ها خصوصاً در تابستان و ملزم کردن مدارس برای نظارت دانش‌آموزان و برنامه مسابقات داخلی و اعزام تیم‌ها به مسابقات تهران گسترده‌تر خواهد شد. منطقه نیز نسبت به اجرای این برنامه‌ها در آینده اهتمام کارشناسی ویژه‌ای دارد.



در اجرای طرح سبّاح، براساس اطلاعات و آمار، منطقه ۱۳ رتبه اول را دارد. تمامی دختران و پسران مدارس ابتدایی مشمول طرح به‌طور کامل تحت پوشش قرار گرفته‌اند

براساس جداول تهیه شده در خصوص فعالیت‌های موردی منطقه، خلاصه‌ای از جزوات عملکرد منطقه به‌همراه تعداد فعالیت‌های هر حوزه در سال ۹۳-۹۲ به‌شرح ذیل ارائه می‌گردد.

۱. آموزش و پژوهش و مطالعات ۵۸ مورد شامل: شاخص‌های بازدید، برگزاری مسابقات، کارگاه‌های آموزشی، کلاس‌های توجیهی، تهیه جزوات آموزشی، بازدید از مدارس و مجتمع‌های ورزشی، شیوه‌های ارزیابی و سایر فعالیت‌های مربوط به حوزه آموزش و پژوهش.

۲. سازماندهی نیروی انسانی ۲۱ مورد فعالیت شامل: سازمان‌بندی مدارس، و صدور ابلاغ برای دبیران ورزش، تعیین مسئول و ارزیابان حرکات اصلاحی، و مسئولین انجمن ورزشی در رشته‌های مختلف تعیین داوران و مجریان مسابقات، اعضای بازدید از مدارس و سایر فعالیت‌های مرتبط با موضوع

۳. مسابقات و مناسبت‌ها، ۴۰ مورد شامل: تهیه تقویم اجرایی مسابقات آموزشگاه‌های منطقه، تعیین سرپرستان فنی مسابقات، داوران، طرح سراسری نرمش صبحگاهی در مقطع ابتدایی، غربالگری و ارزیابی ساختار قامتی در مدارس و کانون اصلاحی، جشنواره ورزشی، انتخاب مربی و سرپرستان تیم‌های اعزامی به استان، ادامه مسابقات قهرمانی بین مدارس منطقه، برگزاری مسابقات کانون‌های ورزشی منطقه با کانون‌های سایر مناطق و سایر فعالیت‌های مرتبط با موضوع.

امور مالی، ۲۶ مورد شامل: مجتمع‌های ورزشی، مسابقات، دبیران تربیت بدنی مدارس و سایر فعالیت‌های مالی و تأمینیه مربوطه.

۴. جلسات و شوراها، ۵۶ برنامه شامل: جلسات و نشست‌ها، کارگروهی آموزشی، گردهمایی، دانش‌پژوهی، شورای تربیت‌بدنی، جلسات مسئولین انجمن‌ها و سایر موارد مرتبط.

۵. توسعه و تجهیز فضاهای ورزشی مدارس و مجتمع‌های ورزشی، ۱۶ مورد شامل: بازسازی، بررسی کمبودها، تخصیص سرانه، آماده‌سازی سالن‌ها و سایر موارد مربوطه.

۶. برنامه و تقویم سالانه توسعه درس تربیت‌بدنی سنجش مدیریت و برنامه‌ریزی، ۷ مورد شامل: بازدیدها، تشکیل کمیته طرح‌های ملی، اجرای آماده‌سازی فضای ورزشی و سایر موارد مربوط به این بخش.

۷. فعالیت‌های آموزشی، ۱۲ مورد شامل: تهیه تقویم سالانه گروه آموزشی با زمان‌بندی دقیق و جزئیات، اجرای فعالیت‌های منطبق با تقویم سالانه، تهیه گزارش سه ماهه، کارگاه آموزشی و برگزاری مسابقات علمی تخصصی معلمین تربیت‌بدنی، و سایر موارد مندرج در جداول گزارش مرتبط.

۸. رسانه‌های آموزشی، ۵ فعالیت شامل: دفتر راهنمای معلمین تربیت‌بدنی، مراحل تکثیر و توزیع جمع‌آوری دفاتر و پایان سال، ارزیابی کلیه دفاتر راهنما و رتبه‌بندی و تجلیل از نظرات برتر - اجرای سنجش طرح‌های مربوط به جشنواره الگوی برتر - تدریس با ۷ مورد فعالیت مربوط به این بخش، و اجرای سراسری برنامه جدید درس تربیت‌بدنی و نظارت، ۶ مورد با وسعت عملکرد جامع، و طرح‌های مشارکتی منطقه و سازمان دو مورد.

۹. همایش و فعالیت‌های ورزشی و مسابقات شامل: ارائه برنامه وسیع با گستردگی مطلوب در ۹ مورد و مرحله و تعیین زمان‌های اجرای این برنامه‌ها.

برنامه کانون‌های ورزشی مجتمع‌های ورزشی منطقه ۱۳ با ۲۰ برنامه مفصل و گسترده آغاز آن با برنامه دفتر حضور و غیاب، دفتر مشاهدات، دفتر ثبت، صورت جلسات مدیر کانون با مربیان و اولیای دانش‌آموزان و در پایان برنامه‌های ۲۰ گانه اجرایی شامل ارسال آمار و گزارش هر سه ماه یکبار از تمامی فعالیت‌های کانون به کارشناس تربیت‌بدنی و گروه تربیت‌بدنی سازمان. این موارد و تعداد فعالیت‌ها براساس جزوات درج فعالیت‌های منطقه که مندرج در جداول بود به‌طور خلاصه استخراج و ارائه شده است.

ضمن تشکر از آقای فرنی که اطلاعات کامل و جامعی را از فعالیت‌های تربیت بدنی منطقه ۱۳ در اختیار مجله گذاشتند و به امید اینکه تمامی مدارس از سالن ورزشی برخوردار باشند تا بتوانند هر چه بهتر به اجرای درس تربیت بدنی بپردازند.

جدول لوازم ورزشی اهدایی به مدارس منطقه ۱۳ - سال تحصیلی ۹۴-۹۳

ردیف	مدرسه	اقلام	طناب	توپ تنیس روی میز	توپ والیبال	توپ بسکتبال	تخته تعادل با کیسه	توپ فوتسال
۱	اندیشه		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۲	حضرت زهرا(س)		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۳	شهدا		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۴	شهید مفتاح		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۵	میرزا کوچک خان		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۶	والعصر		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۷	ولی عصر(عج)		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۸	هدایت		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۹	امید انقلاب		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۰	باقر العلوم(ع)		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۱	پانزده خرداد		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۲	رسالت		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۳	زراعتکار		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۴	عمار		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۵	هجرت		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۱۶	سرلشکر بابایی		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۱۷	معصومی لاری		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۱۸	شهید محلاتی		۲۰	۳	۳	۲	۱	۰
۱۹	امام خمینی(ره)		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۲۰	شهید پیچک		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۲۱	علامه امینی		۲۰	۳	۳	۲	۱	۵
۲۲	شهید قزوینی		۱۰	۳	۳	۲	۱	۰
۲۳	فجر الاسلام		۱۰	۳	۳	۲	۱	۰
۲۴	فرزندگان		۱۰	۳	۳	۲	۱	۰
۲۵	شهدا		۰	۳	۳	۲	۱	۶
۲۶	سپاه تهران		۰	۳	۳	۲	۱	۶
۲۷	مالک اشتر		۰	۳	۳	۲	۱	۶
۲۸	پایگاه انقلاب		۰	۳	۳	۲	۱	۶
۲۹	عرفان		۰	۳	۳	۲	۱	۶
۳۰	مهدیون (شاهد)		۰	۳	۳	۲	۱	۶
۳۱	مهدیون ابتدایی		۲۰	۵	۲	۳	۱	۵
۳۲	ابوذر		۲۰	۵	۳	۲	۱	۵
۳۳	شهید اندرزگو		۲۰	۵	۲	۳	۱	۰
۳۴	جمع		۵۱۰	۱۰۵	۹۷	۶۸	۳۳	۹۶

المپیاد ورزشی
درون مدرسه ای
موجب شده
است تا جذابیت
ورزش برای
دانش آموزان
برجسته، و
معلمان و دبیران
تربیت بدنی
برای اولیا و
دانش آموزان
به عنوان یک
راهنمای اثرگذار
شناخته شوند

بهترین و مناسب‌ترین بازی برای کودکان، بازی‌های آموزشی است چرا که این گروه از بازی‌ها، در ضمن سرگرمی، موجب پرورش تفکر و تخیل، و مهم‌تر از همه یادگیری و شناخت کودک از دنیای پیرامون خود می‌شوند.

در این مقاله، در مورد نوع دیگری از بازی‌ها؛ یعنی «بازی‌های بیرونی» صحبت می‌شود. منظور از بازی‌های بیرونی، همان بازی‌هایی است که در فضای بیرون مورد استفاده قرار می‌گیرد و در حیاط مدرسه، در پارک‌ها و در حیاط‌های خانه‌ها می‌توان آن‌ها را اجرا کرد. متأسفانه در چند سال اخیر با گسترش فرهنگ آپارتمان‌نشینی، این بازی‌ها مورد بی‌مهری و کم‌توجهی قرار گرفته و کودکان سرزمینمان از آن‌ها دور شده‌اند. در حالی که این‌ها بازی‌هایی هستند که ریشه در فرهنگ و تاریخ کهن و دیرینه ما دارند و وظیفه ما معلمان به‌عنوان سازندگان نسل فردای کشور، شناساندن این بازی‌ها و احیای مجدد آن‌ها برای کودکان امروز است. گرچه ممکن است تعدادی از این بازی‌ها به فضای بسته نیاز داشته باشند، اما باز هم این دلیل موجهی برای بی‌توجهی به این بازی‌های مفید که بیشتر آن‌ها حس همکاری و مشارکت و خلاقیت کودکان را افزایش می‌دهند، نمی‌شود و توجه هرچه بیشتر را می‌طلبد.

کلیدواژه‌ها: بازی، لی‌لی، هفت‌سنگ، الک‌دولک، گانیه، عموزنجیرباف

● لی‌لی بازی

عمده‌ترین هدف این بازی، تقویت حس بینایی و ایجاد تطابق بین شماره اعداد و حرکات لی‌لی و پرشی توسط کودک است. در این بازی کودک می‌آموزد که با توجه به شماره‌ای که سنگ خود را در آن انداخته است بپرد و به همان تعداد خانه پیش برود.

● هفت‌سنگ

عمده‌ترین هدف این بازی، تقویت قوای بینایی و افزایش قدرت تطابق تشخیصی بین سنگ‌ها و کودک است. روش بازی این‌گونه است که بچه‌ها دو گروه می‌شوند. سپس هفت قطعه سنگ را روی هم

چکیده
این موضوع را نمی‌توان نادیده گرفت که بازی و اسباب‌بازی برای کودکان دبستانی بسیار مهم تلقی می‌شود، به‌طوری که آن‌ها بیشترین ساعات بیداری خود را به بازی و فعالیت می‌گذرانند. انتخاب بازی و اسباب‌بازی مناسب در هر سنی بسیار حائز اهمیت است. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که

بازی‌های فراموش شده کودکان ایرانی

حدیثه‌اوجانی

آموزگار، ناحیه ۳ شهرستان کرج



۵. آموزش نجیر باف

اهداف این بازی آموزش اصوات، تقلید صداها و شناخت صداها، مختلف است. در این بازی روحیه ایثار و تعاون و نوع دوستی و استقامت نیز پرورش می‌یابد و کنش‌ها و واکنش‌های کودک بهبود چشم‌گیری پیدا می‌کند.

بازی‌های بومی و محلی کشورمان بسیار متنوع و به تعداد شهرها و روستاهای این مرز و بوم‌اند. اما به معروف‌ترین آن‌ها در این وقت اندک اشاره شده است. امید است همکاران عزیز در فضای مدرسه به این بازی‌ها اهمیت بیشتری بدهند، زیرا دور شدن از این بازی‌ها که ریشه در فرهنگ و تاریخ و تمدن ما دارد، خطری بس جبران‌ناپذیر است و زندگی مدرن امروزی و گسترش آپارتمان‌نشینی و کم‌حرکی کودکان و استفاده بیش از حد آن‌ها از بازی‌های رایانه‌ای، خشونت و پرخاشگری را در کودکان تقویت می‌کند. هم‌چنین به دلیل بی‌حرکی و استفاده مداوم از بازی‌های رایانه‌ای، خلاقیت و تطابق عمل در کودکان کاهش یافته و نیز معضلاتی نظیر چاقی به وجود آمده که لزوم آموزش و استفاده از این بازی‌ها بیش از پیش احساس می‌شود.

می‌چینند و یک نفر از فاصله‌ای معین با توپ خود (در اندازه توپ بیس‌بال) به سنگ‌ها می‌زند و آن‌ها را هرچه بیشتر پراکنده می‌سازد. افراد تیم مقابل می‌کوشند سنگ‌ها را دوباره روی هم بچینند ولی افراد گروه دوم می‌کوشند با به دست آوردن دوباره توپ‌هایی که به سنگ‌ها خورده بود و زدن آن به هر بازیکنی که قصد بازآرایی سنگ‌ها را دارد او را از دور خارج کند. هرگاه تیم مقابل بتواند سنگ‌ها را به‌طور کامل روی هم بچیند برنده است و توپ را به دست می‌آورد؛ در غیر این صورت توپ در دست همان تیم قبلی است.

در این بازی کودک یا نوجوان می‌آموزد تا با بالا بردن دقت و تمرکز و ایجاد تطابق منطقی، فاصله با سنگ‌ها را تشخیص داده و بر این اساس شدت ضربه به توپ را تنظیم کند، تا با اولین پرتاب بتواند تمام سنگ‌ها را فرو بریزد. متأسفانه امروزه به دلیل آپارتمان‌نشینی، بیشتر کودکان به بازی‌های رایانه‌ای رو آورده‌اند و از به دست آوردن این تطابق منطقی محروم شده‌اند.

● الک‌دولک

وسایل بازی الک‌دولک دو قطعه چوب کوچک و بزرگ (حدود ۱۵ سانتی‌متر و حدود ۶۰ سانتی‌متر) و دو قطعه سنگ یا آجر است. قطعه کوچک را روی دو قطعه سنگ طوری قرار می‌دهند که زیر چوب خالی باشد سپس بازیکن با زدن ضربه از زیر به چوب کوچک، به وسیله چوب بزرگ، سعی می‌کند آن را هرچه دورتر پرتاب کند. آن‌گاه به وسیله چوب بزرگ فاصله میان مبدأ پرتاب و مقصد پرتاب را مانند اندازه‌گیری با متر، اندازه می‌گیرد. مثلاً ۶۰ برابر اندازه چوب می‌شود.

هدف این بازی دقت نگاه، تمرکز حواس، حس تعاون و ورزشی‌اندام‌هاست. کودک با انجام این بازی علاوه بر اکتساب اهداف ذکر شده، به ایجاد هماهنگی بین اعصاب و اعضای بدن و انبساط شش‌ها دست می‌یابد. هم‌چنین با مفاهیم احتیاط، خطر و گریز هم آشنا شده و آن را در زندگی آینده نیز به کار می‌برد.

● گانیه

هدف عمده این بازی، حفظ تعادل، تقویت عضلات پا، ایجاد هماهنگی بین دست و پا و چشم است و هم‌چنین ایجاد روحیه فداکاری. در این بازی ضربان قلب افزایش می‌یابد که نتیجه آن بهبود جریان خون است.



منابع

۱. رحیمی ارسنجان، اسکندر (بی‌تا). ورزش و بازی‌های دبستانی، شیراز، انتشارات دانشگاه شیراز، ص ۷۸-۹۰.
۲. کدیور، پروین (۱۳۷۹). آموزش مسئولیت به کودکان، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ص ۹۹.
۳. نوایی‌نژاد، شکوه (۱۳۸۲). کودک و مدرسه، تهران، انتشارات رشد، ص ۵۸.

اشاره

کلمه «چند»، شامل صفر و یک نیز می‌شود در حالی که، صفر نه مفرد است و نه جمع اما، یک مفرد است و بیشتر از یک جمع!

۳. ایجاد علاقه به درس فارسی

۴. اقدام خودجوش بازیکنان به آوردن مثال‌های مفرد و جمع چون نمونه زیر:

نرگس: آموزگار! تو مفردی و ما جمع هستیم قاه... قاه...

۵. ایجاد نشاط، تمرین رعایت مقررات، تقویت عضلات و غیره.

ب) درج اسامی شیرین کاری‌ها، تقلیدها و نرمش‌های مورد کاربرد مثل نمونه‌های زیر.

۱. بال زدن پرنده
۲. راه رفتن اردک
۳. باد و شاخه‌های درخت
۴. کلاغ‌پر
۵. انواع نرمش

بازی میدانی «جمع شوید مفرد شوید»، نظیر یافتن روش محاسبه حجم اجسام توسط ارشمیدس؛ به‌طور اتفاقی و در جریان تهیه گزارش اقدام پژوهی «شناسایی شناسه به دوم دبستان» طراحی گردید. بدین طریق یک بازی تازه به جمع بازی‌های پرورشی هفت ساله‌ها افزوده شد. این بازی نوپیدا، مهارت‌های قبل از تدریس مخصوص به خود دارد.

مهارت‌های قبل از تدریس بازی جمع شوید مفرد شوید

الف. تعیین اهداف

۱. یادگیری یک بازی تازه
۲. عملی و عینی‌سازی تعریف دقیق و درست از مفاهیم جمع و مفرد
- در نوشته‌های فارسی و از جمله در صفحه ۳۴ کتاب فارسی (مهارت‌های خوانداری) دوم دبستان سال ۹۳، جمع به «چند» معنی شده است.

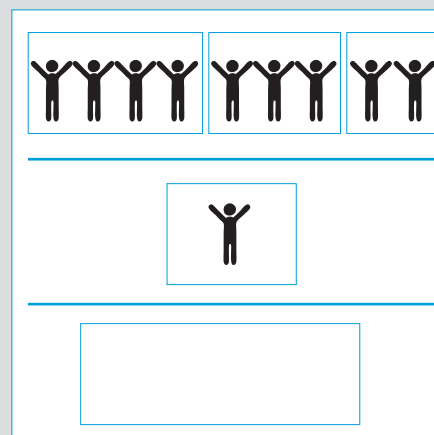
جمع شوید! مفرد شوید!

حسین محمدیان
آذربایجان غربی، سردشت، دبستان شهید فتاحی

مهارت‌های ضمن تدریس

- ۱) حضور و غیاب چشمی - دقیقه صفر تا ۲
- ۲) تعویض لباس - دقیقه ۲ تا ۵
- ۳) گرم کردن بدن - دقیقه ۵ تا ۱۰
- ۴) اعلام عنوان بازی مورد یادگیری و تفهیم مفاهیم جمع و مفرد - دقیقه ۱۱ و ۱۲

(ضمن نشان دادن نقاشی زیر) بازیکنان عزیز، امروز می‌خواهیم یاد بگیریم بازی...؟
- جمع شوید مفرد شوید



- (با اشاره به ردیف بالایی) در هر یک از این خط‌های بسته، یک انسان است یا «بیشتر از یک»؟
- بیشتر از یک
- (با اشاره به خط بسته ۲ نفره) بیشتر از یک، یعنی چندتا؟
- ۲
- آری ۲ و هرچه از ۲ بیشتر باشد «بیشتر از یک» است و جمع می‌باشد.
- (با اشاره به ردیف وسط) آیا یک، جمع است؟
- نه، مفرد است
- (با اشاره به مستطیل خالی) صفر، مفرد است یا جمع؟
- هیچ کدام!
- (با اشاره به ردیف‌ها از پایین به بالا) آری، صفر نه مفرد است و نه جمع اما، یک مفرد است و بیشتر از یک جمع!

- ۵) آموزش غیرعملی بازی - دقیقه ۱۳
- من، سوت‌زنان، هر نرمش یا شیرین کاری و تقلیدی را که انجام دادم شما هم انجام دهید.
- مثلاً اگر در حین شیرین کاری بگوییم: «جمع شوید» شما فوراً چه می‌کنید؟

....-
- جواب نوید درسته، در آن وقت شما فوراً هر چند نفر به میل خودتان دست یکدیگر را می‌گیرید
۶) آموزش عملی بازی - دقیقه ۱۴ تا ۲۶

مربی پس از اتمام فرصت تشکیل مورد اعلام شده، تشکیلات درست را با لبخند زدن و یا گفتن تأیید می‌کند، سپس تشکیلات نادرست یا متغایر با مورد خواسته شده را اصلاح می‌کند.
کسی یا کسانی را که از قافله عقب مانده‌اند بدون اخراج از میدان متوجه باخت خود می‌کند.
عجب اینکه با دستور «در میدان نه جمع شوید! نه مفرد!» همه یا اکثریت قریب به اتفاق بچه‌ها به سرعت یا دست یکدیگر را می‌گیرند یا تنها و به حالت خبردار می‌ایستند ناگهان، میدان را ترک می‌کنند.
در اثر این فرار سودمند، تا اعلام مورد تکراری دیگر؛ میدان همچنان خالی از بازیکن می‌ماند!

مهارت‌های بعد از تدریس

۱. بازگشت به حالت اولیه (استراحت) - دقیقه ۲۷ تا ۳۱
۲. ارزشیابی پایانی - دقیقه ۳۲ تا ۴۲
- نحوه انجام ارزشیابی پایانی به همان نحو آموزش عملی بازی است، منتهی به جای ۳ مورد ۷ مورد اعلام تشکیلات می‌شود و در عوض قبل از هر نوبت، فقط یک شیرین کاری صورت می‌گیرد.
- هم‌چنین به جای اصلاح، اسم کس یا کسانی که از تشکیل مورد خواسته شده عقب مانده‌اند به همراه تعداد دفعات عقب‌مانده یادداشت می‌شود.
۳. اعلام نتایج، ثبت آن‌ها و ختم جلسه - دقیقه ۴۳ تا ۴۵

نازنین و نسرين و نسترن، بیش از ۴ پاسخ غلط داشتند و نزدیک به حد انتظارند بقیه؛ در حد انتظار.

منابع

۱. دانش‌آموزان کلاس دوم دبستان شهید فتحی در نقش گروه آزمودنی.
۲. جهان مهین، محمد و همکارش. (۱۳۹۳)، بازی‌های پرورشی، فرهیختگان دانشگاه.
۳. ارجمند رشیدآباد، زهرا و همکاران. (۱۳۹۳)، فارسی (مهارت‌های خواننداری) دوم دبستان، اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، صفحه ۳۴.

شماره	انجام شیرین کاری، تقلید یا نرمش	اعلام نوع تشکیلات
۱	بال زدن پرنده	مفرد شوید!
۲	راه رفتن اردک	جمع شوید!
۳	نرمش	در میدان، نه جمع شوید! نه مفرد!



اثرات مصرف فست‌فود در نوجوانان

فرحناز قاسمیان

مقدمه

بدون تردید یکی از عوامل مؤثر در برقراری سلامت، وضعیت تغذیه است. امروزه با پیشرفت علم و فناوری و صنعت، شیوه زندگی تغییر کرده و استفاده از غذاهای فوری (فست‌فود) رواج پیدا کرده است. استفاده زیاد از این غذاهای پرکالری و چرب و عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی، احتمال ابتلای افراد به چاقی، دیابت و بیماری‌های ناشی از آن را افزایش می‌دهد. مصرف فست‌فود طی ۳۰ سال اخیر به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. فست‌فود غذای محبوب نوجوانان است، به‌طوری‌که نزدیک یک سوم نوجوانان روزانه از غذاهای آماده بیرون از منزل استفاده می‌کنند. فست‌فودها، چه خوب چه بد، چه خوشمان بیاید چه نیاید، واقعیت دنیای امروز هستند و رژیم غذایی ما را تغییر داده‌اند. برخلاف پدر و مادرها که کمتر پا به رستوران‌های فست‌فود یا غذاهای آماده می‌گذارند، جوانان و نوجوانان انواع ساندویچ‌ها و پیتزاهای به غذاهای سنتی ترجیح می‌دهند. حتی نوجوانان امروزی نسبت به نسل قبل، فست‌فودهای بیشتر و

در اندازه و سهم‌های بزرگ‌تری را تجربه می‌کنند. این روزها کمتر جوانی است که رستوران‌های فست‌فود را نشناسد و با دوستان خود به آن‌ها سر زده باشد. در مطالعه پاراتاکل و همکاران (۲۰۰۳)، روزانه ۳۷ درصد نوجوانان و ۴۲ درصد کودکان فست‌فود می‌خورند. همچنین مطالعه فقیه و انوشه (۱۳۸۷) نشان داد که ۲۰ درصد نوجوانان و ۱۰ درصد بزرگسالان ۳ بار و بیشتر در هفته ساندویچ مصرف می‌کنند. در حقیقت فست‌فودها، غذاهایی هستند که به‌طور سریع و معمولاً در محیط‌های خارج از خانه تهیه می‌شوند. درصد کالری و چربی آن‌ها در مقایسه با غذاهای طبخ شده در خانه بیشتر است. تحقیقات نشان داده که کودکان و نوجوانانی که فست‌فود می‌خورند، مقدار دریافت کالری، چربی اشباع شده، سدیم، کربوهیدرات و قندهای افزوده بیشتر و فیبر غذایی، ویتامین‌های آ و ث، مصرف شیر، میوه و سبزیجات کمتری نسبت به سایرین دارند. بنابراین مصرف فست‌فودها سبب دریافت چربی بیشتر و در عین حال مواد مغذی کمتری می‌شود. مصرف غذاهای پرچرب معمولاً با چاقی،

افزایش کلسترول خون، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت نوع دو گزارش شده است که با برخی از سرطان‌ها در ارتباط هستند و اکثر نوجوانان از رژیم‌های غذایی پرچرب استفاده می‌کنند و از میوه و سبزیجات کمتر استفاده می‌کنند. همچنین هدف از مطالعه آذربایجانی و همکاران (۱۳۸۸) بررسی وضعیت تغذیه و رابطه فعالیت بدنی روزانه و چاقی در دختران ۱۱ ساله است. یافته‌ها نشان داد شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان به ترتیب ۱۳ و ۲۵ درصد است. فعالیت‌های بدنی و مصرف سبزیجات با چاقی ارتباطی نداشته، در حالی که خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و نوشابه و چیپس و غذای آماده (فست‌فود) و مقدار خواب با میزان چاقی ارتباط مستقیم دارد. لارسن و همکاران (۲۰۰۸) ۳ در مطالعه خود گزارش کردند که ۲۳/۶ درصد پسران و ۸/۲۲ درصد دختران نوجوان بیش از سه بار در هفته فست‌فود می‌خورند. همچنین در مطالعه سنو و همکاران (۲۰۱۱) ۴۲/۶ درصد دانش‌آموزان مقطع راهنمایی ۲ تا ۳ بار در هفته فست‌فود می‌خورند که برگر، پیتزا و مرغ سرخ شده جزء محبوب‌ترین فست‌فودهای آنان بود. در این مطالعه، ساندویچ و اسنک از فست‌فودهای محبوب در بین دانش‌آموزان بود و ارتباط مستقیمی بین سن با سازه‌های تئوری و قصد مصرف فست‌فود وجود داشت. در مطالعه بومان و همکاران (۲۰۰۴)، نوجوانان پسر خانواده‌های با درآمد بالا و به اصطلاح شمال شهری فست‌فود بیشتری مصرف می‌کردند، به‌طوری که دانش‌آموزان پسر، افراد دارای خانواده با درآمد بالا و دانش‌آموزان با تحصیلات بالای والدین و مشغول به تحصیل در ناحیه سه، بیشتر از سایرین فست‌فود می‌خورند. این نتایج حاکی از آن است که در جوامع دارای تحصیلات و درآمد بالا، میزان مصرف غذاهای سنتی کاهش یافته است و جای خود را به غذاهای آماده و فست‌فودها داده است. در مطالعات مشابه، میزان مصرف فست‌فود و صبحانه به ترتیب ۵۰ درصد و ۶۴ درصد گزارش شد. در این مطالعه، مهم‌ترین نگرش‌ها مربوط به خوشمزه بودن ۸۴ درصد، دسترسی راحت و آسان به فست‌فودها ۷۴ درصد و ارزان بودن آن‌ها نسبت به غذاهای رستوران ۷۲ درصد گزارش شد. مور و همکاران (۲۰۰۹) ۵ نیز دلایل مصرف مکرر فست‌فود را سریع بودن ۹۲ درصد، دسترسی راحت ۸۰ درصد و خوشمزه بودن فست‌فود ۶۹ درصد، عنوان کردند. مطالعه اونجر و همکاران (۲۰۰۴) ۶ که بر روی نوجوانان آمریکایی و اسپانیایی انجام شد، نشان

داد که رفتار در دانش‌آموزانی که بیشتر از ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کردند و قصد مصرف فست‌فود، در دانش‌آموزانی که ورزش نمی‌کردند، بیشتر بود. با توجه به اینکه مصرف فست‌فودها و کم‌حرکی هر دو از عوامل خطر اضافه وزن در میان نوجوانان می‌باشد. به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف تعیین اثرات مضر غذاهای فوری در نوجوانان صورت پذیرفت تا تلاشی برای تغییر رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان؛ از جمله رعایت و نگهداری رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف فست‌فودها، کاهش شیوع چاقی و سایر بیماری‌ها، کاهش تماشای تلویزیون و ترویج زندگی فعال تر باشد.

کلیدواژه‌ها: فست‌فود، نوجوانان، مصرف فست‌فود

تاریخچه پیدایش فست‌فود

فست‌فود یا «غذای حاضری» غذایی است که در رستوران‌های مخصوص تهیه می‌شود. انواع ساندویچ، همبرگر، چیزبرگر و دیگر انواع برگرها، ماهی و میگوی سوخاری، هات‌داگ، فیله استیک گوشت یا مرغ، سیب‌زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، تاکو (نوعی غذای مکزیکی)، انواع پیتزا و انواع سالاد در فهرست غذای رستوران‌های فست‌فود به چشم می‌خورد. در این رستوران‌ها، غذای از پیش آماده شده را در مدت کوتاهی بعد از سفارش، به مشتری تحویل می‌دهند. خیلی از این رستوران‌ها، رستوران‌های واقعی نیستند، چون جایی برای نشستن و غذا خوردن ندارند. از این نظر بیشتر شبیه یک فروشگاه عرضه مواد غذایی و یا خیلی از رستوران‌های فست‌فود بخشی از یک سازمان زنجیره‌ای هستند. از آنجا که راه‌اندازی فروشگاه‌های فست‌فود نیاز به امکانات چندانی ندارد و فضای بزرگی هم نمی‌خواهد، نمونه‌های شخصی و مستقل آن، مخصوصاً در کشورهای در حال توسعه مثل کشور خودمان، رو به افزایش است. در مقابله با موج حملاتی که علیه صنعت فست‌فود صورت می‌گیرد، صاحبان این صنعت پرسود خیلی سعی کرده‌اند تا عبارت فست‌فود را از ذهن مردم پاک کنند و به جای آن عبارت «رستوران‌های خدمات فوری» را جا بیندازند، اما مردم سراسر دنیا به این نوع غذا می‌گویند: «فست‌فود». اگرچه ترجمه این عبارت به فارسی همان «غذای حاضری» است. عبارت فست‌فود تبدیل به نماد زندگی مدرن و ماشینی شده است. جف آردر ۷ می‌گوید: ما در زمانه‌ای

فست‌فود غذای محبوب نوجوانان است، به‌طوری که نزدیک یک سوم نوجوانان روزانه از غذاهای آماده بیرون از منزل استفاده می‌کنند

فعالیت‌های بدنی و مصرف سبزیجات با چاقی ارتباطی نداشته، در حالی که خوردن غذاهنگام تماشای تلویزیون و نوشابه و چیپس و غذای آماده (فست‌فود) و مقدار خواب با میزان چاقی ارتباط مستقیم دارد

زندگی می‌کنیم که پیتزا زودتر از نیروی پلیس به خانه‌هایمان می‌رسد. نسل حاضر آمریکا را نسل فست‌فود می‌نامند، اما برخلاف آنچه فکر می‌کنیم، عرضه سریع غذاهای حاضر و آماده، پیشینه‌ای تاریخی دارد و مختص قرن حاضر نیست. در روم باستان، دکه‌های فروش نان و زیتون وجود داشته است. در شرق آسیا مغازه‌هایی بوده‌اند که رشته‌فرنگی آماده عرضه می‌کردند. در خاورمیانه، از سال‌های دور تا امروز دکه‌های فروش فلافل را داشته‌ایم. در هند قدیم انواع اغذیه آماده وجود داشته است. در کشورهای غرب آفریقا نیز از قدیم‌الایام، بروشت می‌فروختند که نوعی کباب چوبی است. همبرگر بین سال‌های ۱۸۸۵ تا ۱۹۰۴ در آمریکا ابداع شده، اما ریشه‌های این خوراک به سمت اقیانوس اطلس باز می‌گردد که پاتریک مک‌دونالد از آنجا آمده بود؛ از بندر هامبورگ. جایی که غذایی با نام استیک هامبورگ با گوشت چرخ‌کرده، به‌عنوان یکی از غذاهای مطبوع و البته گران‌قیمت ابداع شده بود، اما در واقع این روس‌ها بودند که این غذای جدید را با عنوان استیک تارتار در سال‌های ابتدایی قرن نوزدهم به بندر هامبورگ آوردند. اما فست‌فود به شکل امروزی دقیقاً در هفتم جولای ۱۹۱۲ و در آمریکا متولد شد. در این روز رستورانی با نام «اتومات» در نیویورک افتتاح شد که در واقع نوعی کافه تریا بود. آن‌ها غذاهای از پیش آماده را در محفظه‌های گرم‌کننده شیشه‌ای قرار می‌دادند و مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید آن می‌کردند. اتومات خیلی زود شعبات متعددی در گوشه و کنار آمریکا افتتاح کرد و ۲۰ سال بی‌رقیب باقی ماند. بالای در ورودی رستوران‌های اتومات نوشته بود: «ما کار مادران را کم کرده‌ایم». بعد از اتومات نوبت به شرکت آمریکایی «وایت کسل» (قلعه سفید) رسید که همبرگرهایش فقط پنج سنت قیمت داشت که برای مشتریان واقعاً به‌صرفه بود. آن‌ها علاوه بر اینکه قیمت را حسابی پایین آورده بودند، نوآوری دیگری هم داشتند: خط تولید غذا را به شکلی تعبیه کرده بودند که تمام مشتریان می‌توانستند خیلی راحت شیوه آماده کردن غذا را ببینند. در سال ۱۹۴۰ سر و کله «مک‌دونالد» پیدا شد که امروزه نامش مترادف با صنعت فست‌فود است. برادران مک‌دونالد، دیک و مک، با یک بارکیو شروع کردند. منتها دیگر لازم نبود که مشتریان برای تهیه غذا از خودروی خود پیاده شوند. بارکیوی آن‌ها به اصطلاح حالت درایونگ ۸ داشت. برادران مک‌دونالد بعد از هشت سال وقتی دیدند بیشتر سودشان از فروش همبرگر

است، رستوران‌شان را سه ماه بستند و وقتی در سال ۱۹۴۸ مجدداً آن را افتتاح کردند، منوی‌شان کوتاه و ساده شده بود: همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، چند نوع شیک، قهوه و کوکاکولا که البته همه از قبل آماده و بسته‌بندی شده بودند و دیگر لازم نبود که فروشندگان منتظر سفارش مشتریان بمانند. قیمت هر همبرگر ۱۵ سنت بود که می‌شد نصف قیمت جاهای دیگر. در سال ۱۹۶۱ یکی از کسانی که در کار تهیه انواع شیک بود، امتیاز مک‌دونالد را خرید و ایده‌های خود را در آن بسط داد و آن را متحول کرد. نام این شخص «ری کراک» بود و این جمله هم متعلق به اوست: برای درک زیبایی موجود در گوجه‌فرنگی داخل یک همبرگر، به نوع خاصی از شعور نیاز است. بعد از مک‌دونالد، فست‌فودهای زنجیره‌ای زیادی ظهور کردند که البته خاستگاه اکثر آنان ایالات متحده بود. رستوران‌های زنجیره‌ای فست‌فود، به‌خصوص مک‌دونالد و کنتاکی، در بیشتر کشورهای جهان، نماد جهانی‌سازی و سلطه آمریکا به‌حساب می‌آیند و در بیشتر اعتراضات مردمی مورد حمله قرار می‌گیرند. در سال ۲۰۰۵ اهالی کراچی در پی اعتراض به سیاست‌های تفرقه‌افکن آمریکا در پاکستان، به شعبه اصلی رستوران مرغ سوخاری کنتاکی حمله کردند و آن را از بین بردند.

تاریخچه فست‌فود در ایران

ساندویچ خوردن در ایران متداول نبود و فقط قزاق‌هایی که جلوی در سفارتخانه‌ها و اماکن دولتی و خانه اعیان و اشراف کشیک می‌دادند، سر ظهر دیزی آبگوشت سربازخانه را که برای آن‌ها می‌آوردند ابتدا آب آن را در بادیه‌ای ریخته، نان سنگک را در آن ترد کرده با قاشق یا دست می‌خوردند. سپس خود گوشت و سیب‌زمینی و نخود و لوبیا و لیموعمانی و گوجه‌فرنگی و پیاز داخل دیزی را با گوشت کوب محکم کوبیده آن را لای یک نان سنگک دو آتش خشخاش زده بزرگ لوله کرده سرازیر کرده، قطعات پیاز را هم با سر نیزه ریز کرده روی گوشت کوبیده ریخته، نان سنگک را به‌صورت لوله‌ای در آورده با لقمه‌های کله گربه‌ای نان و گوشت مزبور را که ادویه و دارچین زیادی هم روی آن می‌ریخته‌اند، می‌خوردند. در تهران طی دو دهه ۱۳۳۰ تا ۱۳۵۰ تعداد ساندویچ‌فروشی‌ها از ده هزار واحد گذشت. در اوایل دهه ۱۳۴۰، همبرگر وارد بازار غذای ایران شد. سپس همبرگر فروشی واقع در بلوار ناهید، خیابان جردن (آفریقا)، اولین همبرگرها را با بهای سه تومان با یک بطری نوشابه پنج ریالی و یک پاکت سیب‌زمینی به بهای پنج



لوله بلند و باریک کالباس که آن را با نان بولکا (سفید) و خیارشور و گوجه‌فرنگی می‌خوردند، عیشی شاهانه راه می‌انداختند. شب جمعه در ساندویچ‌فروشی‌های خیابان‌های استانبول و نادری و لاله‌زار و لاله‌زارنو غلغله‌ای بود. دانشجویان دانشکده افسری ارتش به‌ویژه از مشتریان لاله‌زارنو بودند، زیرا آن‌ها در طول هفته هر روز ناهار ساچمه‌پلو (عدس‌پلو)، علف‌پلو (سبزی‌پلو)، آش گل گیوه (آش کشک) تاس کباب، راگو، قیمه پلو، چلوخورش علف دانشکده (قورمه سبزی) و کتلت‌هایی که از سفتی و سختی شباهت به آجر پاره داشت می‌خوردند و شب جمعه میل داشتند ساندویچ کالباس و سوسیس بخورند. آن‌ها هر دو سه نفر دور یک لوله نیم‌متری کالباس سیردار جمع می‌شدند و قطعات بریده آن را با رغبت و اشتهای زیادی همراه نان بولکای ترش‌مزه و گوجه‌فرنگی و خیارشور به معده می‌فرستادند. آن زمان از سس ساندویچ اثری نبود و به‌جای آن ساندویچ‌فروش‌ها در نهایت سخاوت مقداری کره اعلا لای نان می‌مالیدند. در خیابان جمهوری دهه ساندویچ‌فروشی اسلامی جمع‌وجوری بود که به‌جای کالباس، کوکو، کتلت و تخم‌مرغ لای نان می‌گذاشت و کار او هم بسیار گرفته بود. ساندویچ از سال‌های حدود ۱۳۳۵ در شهرستان‌ها نیز رونق گرفت. در سال‌های اول افراد محترم و آبرومند رفتن به ساندویچ‌فروشی‌ها را دون شأن می‌دیدند و حداکثر رضایت می‌دادند به چلوکبابی و چلوخورشتی بروند. همان‌طور که در عصر ناصری نیز رفتن به رستوران و چلوکبابی کاری خلاف آبرو تلقی می‌شد و می‌گفتند فلانی سفره درست و حساسی ندارد که به دهه نان و کباب یا دکان چلوکبابی می‌رود، اما کم‌کم رفتن به دکان ساندویچ‌فروشی متداول شد و امروزه بسیاری از خانم‌ها و آقایان و جوانان خوردن ساندویچ را بر صرف غذا در خانه ترجیح می‌دهند. حتی در حدود سال‌های دهه ۴۰ گفته می‌شد که تعداد کارگران ساندویچ‌فروشی‌ها تنها در شهرستان رشت به ۱۶ هزار تن رسیده است. اولین پیتزا در ایران در خیابان ویلا و همزمان در خیابان شاه‌عباس آن زمان در نیمه سال‌های دهه ۱۳۴۰ عرضه شد که آن را پیتزای پنتری می‌خواندند و در آن دو رستوران، غذاهایی مانند مرغ در سبب (مرغ سوخاری) که با سیب‌زمینی تنوری سرو می‌شد و اغذیه دیگر هم عرضه می‌کردند. اندازه پیتزا سه نوع متفاوت بود

ریال عرضه می‌کرد و قیمت کل غذا از ۴۰ ریال بیشتر نبود. وقتی همبرگر تاپس بهای غذای خود را گران کرد و چهل ریال بابت یک همبرگر گرفت، غوغایی در تهران برپا شد. شهرداری دخالت کرد و دستور بازگشت به بهای سابق را داد که صاحب همبرگرفروشی زیر بار نرفت و به‌جای همبرگر، پیتزا عرضه کرد که گران‌تر بود.

قرن ۱۲ میلادی زمانی که چنگیزخان مغول مشغول کشورگشایی‌هایش بود، سربازان مغولی غذای خودشان را به‌صورت گوشت کوبیده همراه خود می‌بردند. سربازان داریوش (۴۸۶-۵۲۱ پیش از میلاد) نوعی نان پهن را روی سپرهای خود می‌پختند و روی آن را با پنیر و خرما می‌پوشاندند. یونانی‌ها پختن چنین نان‌هایی را از ایرانیان آموختند. این نان از یونان به روم رفت و در جنوب ایتالیا معمول شد. پیتزا از روم به جنوب ایتالیا راه یافت، اما تا مدت‌ها آن را غذای فقیران می‌نامیدند. تا اینکه در سال ۱۸۸۹ یک آشپز درباری به نام «رافائل اسپوزیتو» پنیر و گوجه‌فرنگی را در ترکیب پیتزا وارد کرد. «ملکه مارگریتا» بسیار خوشش آمد و آرام‌آرام همه مردم به خوردن چنین پیتزایی روی آوردند. به این ترتیب، پیتزای «مارگریتا» به مشهورترین پیتزای ایتالیایی تبدیل شد؛ پیتزایی که به‌خاطر داشتن پنیر، به پیتزای ایرانی بیشتر شباهت دارد. بعد از جنگ جهانی دوم، اولین ساندویچ‌فروش‌ها در تهران و سپس در طول ۱۰ سال در شهرستان‌ها افتتاح شد که غالب کارکنان آن‌ها ارمنی بودند. نخستین بار در خیابان استانبول تهران چند مغازه که ماهی و ماهی دودی و لوله‌های کالباس می‌فروختند، ساندویچ عرضه کردند که بهای آن دانه‌ای پنج قران بود و از نان بولکا (سفید) بامزه ترشی خمیر، خیارشور حلبی تبریز، کمی کره که به نان می‌مالیدند و چند برگ جعفری تازه خرد کرده تشکیل شده بود. «مغازه خزر» در ابتدای خیابان استانبول در پاساژی واقع بود و مدتی بعد در طبقه زیرین آن رستورانی افتتاح شد که در آنجا چند نوع غذا از جمله سوسیس سرخ کرده، مغز گوسفند، کتلت، ماهی اوزون‌برون یا شیر ماهی را همراه با مقداری سیب‌زمینی پوره خوشمزه با سس گوجه‌فرنگی یا کچاپ به بهای نازل هر پرس شش قران و بعدها ۱۲ ریال و در دهه چهل ۱۸ ریال! عرضه می‌کردند. آنجا محل جمع شدن و سخن گفتن و وقت گذراندن شعرا، نویسندگان، روزنامه‌نگاران، دانشجویان و دانش‌آموزان کلاس‌های بالای مدارس متوسطه بود. دانشجویان دانشکده افسری تهران هر شب جمعه در خزر اجتماع می‌کردند و با خریدن یک

فست‌فود دارای چربی‌های مضر ترانس و کلسترول بسیار بالایی است. در بیشتر کشورها فست‌فود هنوز شامل سطح بالایی از ترانس اسیدهای صنعتی غیرمجاز است

که بزرگ‌ترین آن ۱۸ تومان، متوسط ۱۶ تومان و کوچک ۱۴ تومان قیمت داشت! در دهه‌های ۱۳۲۵ تا ۱۳۵۵ ساندویچ‌فروشی دیگری در تهران شهرت چشم‌گیری داشت که در ابتدای خیابان لاله‌زارنو، جنب سینما متروپل قرار داشت و ساندویچ‌های کالباس آن به خوشمزه‌گی و مرغوبیت جنس شهره بود. این ساندویچ‌فروشی «اختیاری» نام داشت و دو برادر ارمنی آن را اداره می‌کردند. به تدریج و از سال ۱۳۳۲ به بعد در سراسر تهران، ساندویچ‌فروشی‌ها گشایش یافت و ساندویچ‌فروشان علاوه بر کالباس، سوسیس و ژامبون، ساندویچ‌های مناسب ذائقه ایرانی مانند کتلت، استیک، سالاد اولویه، مغز، مرغ، تخم‌مرغ و کوکوسبزی را عرضه می‌کردند. ساندویچ‌فروشی به تدریج در ایران به صورت یک شغل عمومی و گسترده درآمد.

عوارض فست‌فودها در نوجوانان

عادات نامطلوب رایج در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان کشورهای در حال توسعه از جمله جامعه ما، علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامت فعلی این گروه سنی آسیب‌پذیر تلقی می‌شود، کشور ما را طی دو دهه آینده در معرض خطر همه‌گیری بیماری‌های غیرواگیر قرار داده است. در میان کشورهای در حال توسعه، بیشترین مازاد انرژی غذایی مربوط به کشورهای منطقه خاورمیانه است و تغییرات سریع در شیوه زندگی به‌ویژه الگوی غذایی و فعالیت جسمی ساکنین این کشورها به نوبه خود به افزایش سریع عوامل خطرزا و بیماری‌های غیرواگیر در این جوامع منجر شده است. مشکل تغذیه کشورهای در حال توسعه، بیشتر ناشی از تقلید کورکورانه از خوردن فست‌فود به سبک غربی است. این گونه غذاهای پرتعداد، با وجود ظاهر و طعم جذاب، نه تنها فاقد ارزش غذایی هستند بلکه عوارض گوناگونی برای سلامت افراد دربردارند. در این زمینه، کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیرترین گروه سنی هستند، زیرا از یک سو تحت فشارهای تبلیغاتی و جویز ارائه شده از سوی رستوران‌های عرضه‌کننده فست‌فود قرار دارند و از سوی دیگر چون در حال رشد و تکامل هستند، بیشتر از سایر گروه‌های سنی در معرض خطر عوارض این مواد غذایی هستند. فست‌فودها حاوی ترکیبات سرطان‌زا (کارسینوژن) که با عنوان «آمین‌های هتروسیکلیک» خوانده می‌شوند، می‌باشند که بیش از ۱۰ سال است شناخته شده‌اند. یکی از مهم‌ترین دلایل بروز چاقی، افزایش کالری‌های دریافتی در بدن است که مصرف فست‌فود نقش ویژه‌ای در بروز آن ایفا می‌کند. نتایج یک مطالعه ۱۵ ساله روی جوانانی که پا به سن گذاشته‌اند، نشان داد آن‌هایی که در جوانی

فست‌فودها را به عنوان یکی از وعده‌های غذایی خود قرار داده بودند، چاق‌تر از دیگران هستند. جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده‌های غذایی روزانه خود فست‌فود می‌خورند، نسبت به سایر هم‌سالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می‌کنند. همچنین در مناطقی که تعداد رستوران‌های فست‌فود کمتر است، بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش دارد. برعکس در مناطقی که مردم به غذاهای فست‌فود عادت دارند، علاوه بر کم بودن ارزش‌های غذایی این غذاها، شیوع عادات‌های بد مانند پرخوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن، به اثرات مضر فست‌فودها بر سلامتی انسان می‌افزاید. یافته‌های پژوهش‌های گوناگون نشان داده که فست‌فود حالت اعتیادآور دارد و هرچه میزان مصرف آن در طول هفته افزایش یابد، میزان تمایل به خوردن آن بیشتر می‌شود. محتویات فست‌فود به گونه‌ای است که مردم را به زیاده‌روی در خوردن ترغیب می‌کند و خطر چاقی مفرط را افزایش می‌دهد. این غذاها علاوه بر آنکه حاوی مقادیر زیادی کالری است، به دلیل تضعیف مرکز کنترل اشتها، احتمال بروز چاقی را در افراد افزایش می‌دهد. بدن انسان شرایط جذب چنین غذاهایی را ندارد. بیشتر فست‌فودها سرشار از کالری است و خوردن تنها مقدار کمی از آن، کالری مصرف شده توسط بدن را به شدت بالا می‌برد، به علاوه مواد غذایی مضر و پرکالری از قبیل نوشابه‌های گازدار و سیب‌زمینی سرخ شده هم به همراه فست‌فود مصرف می‌شود که عوارض این قبیل مواد غذایی را دوچندان می‌کند. علاوه بر این، فست‌فود دارای چربی‌های مضر ترانس و کلسترول بسیار بالایی است. در بیشتر کشورها فست‌فود هنوز شامل سطح بالایی از ترانس اسیدهای صنعتی غیرمجاز است. اسید چرب ترانس، اثر بیولوژیک قدرتمندی دارد که می‌تواند به افزایش وزن و چاقی شکمی یا تیپ ۲ دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی و انواع بدخیمی‌ها منجر شود. مصرف چربی‌های ترانس به افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب منجر می‌شود. فست‌فود سرشار از سدیم است. مصرف فست‌فود باعث می‌شود فرد به‌طور ناخواسته و بدون آنکه متوجه باشد، مقادیر زیادی نمک دریافت کند که این امر به نوبه خود در همه سنین عوارض درازمدت زیادی در بردارد. فست‌فود به‌طور معمول با نوشابه‌های گازدار سرشار از مواد اسیدی، قند و انواع مواد شیمیایی همراه است که علاوه بر خطر چاقی، در ایجاد پوسیدگی دندان، پوکی استخوان و... مؤثر است. پژوهش‌های گوناگون نشان داده میزان مصرف غذاهای سالم مانند میوه و انواع سبزی در کودکان و نوجوانانی که از غذاهای فوری استفاده می‌کنند، کمتر از سایرین است. در

مقایسه میزان کالری و چربی در فست‌فود و نوشابه			
عنوان	کالری	چربی	سدیم
همبرگر دویل	۱۰۲۰	۶۵	-
همبرگر معمولی	۳۲۰	۱۴	-
مرغ کباب شده بدون پوست	۳۴۰	۷	-
مرغ سرخ شده	۵۵۰	۲۷	-
سیب‌زمینی سرخ کرده کوچک	۲۱۰	۱۰	۱۴۰
سیب‌زمینی سرخ کرده بزرگ	۶۱۰	۲۹	۳۹۰
نوشابه گازدار (۱۳۰ میلی‌لیتر)	۴۱۰	-	-
آب پر تقال (۱۳۰ میلی‌لیتر)	۱۴۰	-	-
آب	۰	-	-

جدول بالا میزان کالری و چربی موجود در فست‌فود و نوشابه‌ها مقایسه شده است.

محققان و متخصصان، فست‌فودها را تهدید بزرگ سلامت جامعه می‌دانند و معتقدند که منشأ بسیاری از بیماری‌های نسل امروز را باید در مصرف فست‌فود جست‌وجو کرد. مصرف فست‌فودها سرآغاز بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، کلسترول بالا، چاقی مفرط، سکت‌های قلبی و مغزی است که هزینه‌های هنگفتی را بر جامعه تحمیل کرده است. ۴۵ درصد افراد بالای ۵۰ سال در برخی از استان‌های کشور مبتلا به فشارخون بالا هستند و در کل کشور هم ۱/۴ جمعیت بالای ۳۰ سال از فشارخون بالا رنج می‌برند. همچنین ۵۰ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان جامعه ما اضافه‌وزن دارند که یکی از دلایل اصلی آن مصرف فست‌فودهاست. امروزه با رویش قارچ‌گونه فست‌فودها حتی در دورترین روستاهای کشور، این شغل به یک تجارت پرسود تبدیل شده است و در این تجارت، تولید پول بر تولید غذای سالم ارجحیت دارد. به همین دلیل در مراکز فروش فست‌فود، سلامت در درجه دوم اهمیت قرار دارد و آن‌ها برای فروش بیشتر، غذای ناسالم اما خوش‌طعم به مشتری تحویل می‌دهند. پنج سال پیش، پنج درصد کودکان چاق بودند و حالا این رقم به مرز نگران‌کننده‌ای رسیده است و برخی آمارها حکایت از رشد بیش از دو برابری آن دارد. براساس همین آمارها به پدران و مادران توصیه می‌شود کودکان خود را به خوردن فست‌فود عادت ندهند تا در آینده از مضرات آن در امان باشند (شیخ‌الاسلام، ۱۳۹۱). برای نشان دادن اثرات مضر فست‌فودها بر سلامت انسان در

محققان و متخصصان، فست‌فودها را تهدید بزرگ سلامت جامعه می‌دانند و معتقدند که منشأ بسیاری از بیماری‌های نسل امروز را باید در مصرف فست‌فود جست‌وجو کرد

سال ۲۰۰۴ میلادی فیلم مستندی ساخته شد که کارگردان این فیلم در مدت یک ماه، هیچ چیز به جز فست‌فودهای مک‌دونالد را نمی‌خورد و هیچ ورزش و فعالیتی انجام نمی‌داد. در پایان این مدت او بسیار چاق شده و به بیماری‌های مختلفی نیز دچار شده بود. نتایج آخرین مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد، جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده‌های غذایی روزانه خود فست‌فود می‌خورند، نسبت به سایر هم‌سالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می‌کنند. یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد جوانانی که به فست‌فود عادت دارند، با چاقی و مشکلات ناشی از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. فست‌فودها دشمن شماره یک دستگاه گوارش‌اند. فست‌فودها به‌خاطر چربی فراوان، مواد نگهدارنده و طعم‌دهنده‌هایی مانند نمک، باعث بروز برخی از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه گوارش می‌شوند (حسینی، ۱۳۹۱). کبد چرب یکی از این بیماری‌هاست که ارتباط مستقیمی با مصرف غذاهای چربی نظیر فست‌فودها دارد. مصرف فست‌فود، اضافه‌وزن و عدم تحرک از دلایل اصلی ابتلا به کبد چرب است.

عوارض استفاده از غذاهای فوری

● چاقی

اولین مشکل ناشی از مصرف غذاهای حاضری است. اکثر این غذاها برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می‌کند، و شانس ابتلا به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش می‌دهد. به گفته متخصصان انجمن گیاه‌خواران آمریکا، مصرف فست‌فود بیش از یک بار در هفته سبب ایجاد چاقی به‌خصوص

● پرخوری

وعده‌های غذایی فست‌فود از نظر اندازه معمولاً بزرگ‌تر از یک وعده غذای خانگی است. در نظر داشته باشید که انرژی موجود در این غذاها بسیار بیشتر از یک وعده غذای خانگی در همان حجم است.

در نتیجه عواقب مصرف فست‌فود شامل فشار خون بالا، افزایش وزن، دیابت، آسم، آگزما، تب یونجه، افسردگی، آلزایمر و پروستات را به‌خاطر داشته باشید.

علل گرایش نوجوانان به مصرف فست‌فود

فست‌فودها یا «غذاهای آماده»، غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می‌شوند. اینکه چرا جوانان غذاهای فست‌فود را ترجیح می‌دهند، دلایل متفاوتی دارد. عده‌ای از جوانان معتقدند در دنیای امروز که کار و تحصیل مجال آشپزی‌های طولانی سنتی را به آن‌ها نمی‌دهد، فست‌فودها انتخاب‌هایی آسان و سریع هستند. همچنین اگر از منزل دور باشند و گرسنگی تمام قوای جسمی و فکری آن‌ها را ضعیف کرده باشد، یک رستوران فست‌فود خیلی آسان و سریع به دادشان می‌رسد. به علاوه ذائقه بسیاری از جوانان به این غذاها عادت کرده است و آن‌را لذیذتر از غذاهای سنتی می‌دانند. محیط گرم و جذاب بعضی از این رستوران‌ها نیز دلیل دیگری برای جذب بعضی جوانان به این رستوران‌هاست. نوع تبلیغات و بازاریابی آن‌ها فریبنده است و کودکان را دچار عادات غذایی ناسالم می‌کند. استفاده زیاد از طعم‌دهنده‌ها، روغن‌های اشباع، مواد قندی و نمک، طعم خوشمزه‌ای به این نوع غذاها می‌دهد و ذائقه بچه‌ها و حتی بزرگسالان را گمراه می‌کند و آن‌ها را به سمت مصرف هر چه بیشتر سوق می‌دهد.

بسته‌بندی‌های فست‌فود متعدد است و می‌تواند، از حیث بازیافت برای محیط زیست زیان‌آور باشد. در نتیجه رواج مدرنیته، حضور خانم‌ها در مشاغل مختلف و کمبود وقت که گریبانگیر تمام خانواده‌ها شده و افزایش تعداد افراد مجرد در تمام دنیا و ایران، راحتی، خدمات بهتر، سریع‌تر بودن، طعم لذیذ و قیمت مناسب فست‌فودها در گرایش مردم به آن‌ها بی‌تأثیر نبوده است.

بیماری‌های ناشی از مصرف فست‌فود

چاقی‌های موضعی در نواحی شکم و پهلوها می‌شود. براساس تحقیقات این انجمن، بیش از ۸۰ درصد مصرف‌کنندگان دائمی فست‌فود، افراد چاق تلقی می‌شوند، به‌طوری که به شکلی هماهنگ چاق نیستند و بیشترین تجمع چربی در ناحیه شکم، پهلوی، ران و باسن آن‌هاست. در عین حال، چربی دور کبدشان را فرا گرفته و خیلی دیر احساس سیری می‌کنند.

● افزایش چربی‌های مضر

بیشتر غذاهای حاضری، سرخ شده هستند و معمولاً هم برای سرخ کردن این غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌شود. درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن‌ها بالاست. این چربی همان چربی مضر است که می‌تواند در دیواره سرخرگ‌ها رسوب کرده و آن‌ها را مسدود کند.

● خوردن نوشابه

یکی دیگر از مشکلات این غذاهای حاضری است. نوشابه‌های گازدار در کنار تمام این غذاها عرضه و خورده می‌شود. اسید موجود در نوشابه‌های گازدار، موجب فرسایش مینای دندان شده و همچنین قند بالای این محصولات، پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کند. به‌علاوه نوشابه‌ها فاقد ارزش غذایی بوده و به‌خاطر میزان قند بالایشان دارای کالری زیادی هستند که موجب چاقی می‌شوند. فراموش نکنید که نوشابه‌های رژیمی هم به‌دلیل داشتن قند مصنوعی آسپارتام، اشتهاآور هستند.

● کمبود مواد مغذی

فست‌فودها، دارای ارزش غذایی پایینی از نظر ویتامین و املاح مورد نیاز بدن هستند کمبود ارزش‌های غذایی، یکی از مشکلاتی است که کودکان و نوجوانان را در سن رشد تهدید می‌کند. اگر کودک در سنین پایین از نظر مواد مغذی کمبود داشته باشد، حتماً در دوران نوجوانی نیز دچار این مشکل خواهد بود. کودکان و نوجوانانی که زیاد از این غذاها استفاده می‌کنند دچار کمبود کلسیم و ویتامین «د» هستند.

● نمک فراوان و فشار خون

بیشتر غذاهای این رستوران‌ها از نظر نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بهداشتی است. از طرف دیگر به‌علت ذائقه شور ایرانی‌ها، احتمال استفاده از مواد شور هم در کنار فست‌فودها وجود دارد که می‌تواند باعث افزایش فشار خون مصرف‌کنندگان شود.

مصرف
فست‌فودها
سبب دریافت
چربی بیشتر و
در عین حال
مواد مغذی
کمتری می‌شود

فست‌فودها خطر مرگ از بیماری قلبی را افزایش می‌دهند. محققان هشدار دادند که خوردن حتی یک وعده غذای فست‌فود در طول هفته می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌هایی قلبی را افزایش دهد. به گزارش نشریه انجمن بیماری‌های قلب آمریکا، محققان دانشگاه مینه‌سوتا در آمریکا به اطلاعات جدید و خطرناکی درباره خوردن غذاهای فست‌فود دست یافتند. بر پایه این گزارش، مصرف فست‌فودها یکی از شایع‌ترین عادات‌های غذایی اشتباه در این روزها به‌شمار می‌رود، به‌ویژه که این فست‌فودها دارای مقادیر زیادی کالری و مقادیر اندکی عناصر دارای ارزش غذایی بالاست و معمولاً افراد نیز مقادیر زیادی از آن‌ها را مصرف می‌کنند که سلامتی انسان را بیشتر تهدید می‌کند و نیز مصرف غذاهای آماده خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم و بیماری‌های عروق کرونر را بالا می‌برد و میانگین مرگ ناشی از آن را افزایش می‌دهد. این تحقیقات با حمایت مالی تعدادی از انستیتوهای ملی سلامت آمریکا انجام شد و در جریان آن ۵۲ هزار نفر در طول یک دوره ۱۶ سال مورد بررسی قرار گرفتند. در این تحقیقات آمده است: خطر مرگ ناشی از بیماری‌های عروق کرونر در افرادی که غذاهای فست‌فود را ولو یک بار در هفته می‌خورند، به میزان ۲۰ درصد نسبت به کسانی که از خوردن آن‌ها پرهیز می‌کنند، بالاست. این تحقیقات افزود: کسانی که دو یا سه بار در هفته غذاهای آماده مصرف می‌کنند، خطر ابتلای آن‌ها به بیماری‌های عروق کرونر قلب به میزان ۵۰ درصد افزایش می‌یابد و این درصد در مورد مصارف چهار بار یا بیشتر در هفته، ۸۰ درصد است. مصرف غذاهای فست‌فود به مقدار دو بار یا بیشتر در هفته خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم را به میزان ۲۷ درصد افزایش می‌دهد. به‌طور کلی مصرف بالای فست‌فود، میزان شیوع بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را افزایش می‌دهد.

مصرف بالای فست‌فود شیوع بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون، چاقی و دیابت را افزایش داده است. نیترات و نیتريت سدیم موادی هستند که به‌عنوان نگهدارنده به‌سوسیس و کالباس اضافه می‌شوند تا مانع رشد باکتری‌های خطرناک همچون کلستری‌دوم بوتولینوم گردند. همچنین این مواد با ترکیب شدن با میوگلوبولین و هموگلوبولین گوشت باعث ایجاد رنگ

مطلوب صورتی در گوشت شده و حالتی جذاب و تازه به آن می‌بخشند. به‌علاوه، این موارد شروع فساد را در گوشت به تأخیر انداخته و باعث حفظ عطر و طعم ادویه‌های آن می‌شوند. همچنین نیترات و نیتريت سدیم خاصیت سرطان‌زایی دارند و وجود آن‌ها در مواد غذایی تهدیدی برای سلامت انسان است، مطالعات فراوان، اثر سرطان‌زایی ترکیبات حاصل از نیترات و نیتريت سدیم را در حیوانات آزمایشگاهی و حتی انسان به اثبات رسانده است. این در حالی است که مشتقات مختلفی از این ترکیبات در مواد غذایی و یا طی هضم و جذب در دستگاه گوارش به‌وجود می‌آید که اکثر آن‌ها سرطان‌زاست. بسیاری از نیتروآمین‌های مشتق شده از این مواد اختصاصاً در اندام‌های خاص در ایجاد تومورهای بدخیم موثرند و حتی بسیاری از این ترکیبات از جفت نیز عبور می‌کنند.

غذای آماده دومین عامل ایجاد سرطان بعد از سیگار است. توصیه سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از سرطان در بحث تغذیه، شامل مصرف نکردن الکل، مصرف نکردن بیش از حد گوشت قرمز، مصرف چربی‌های اشباع نشده، شیرینی‌جات و مصرف میوه‌جات و سبزیجات تازه و پخته، مرکبات، لبنیات و گوشت‌فرنگی می‌شود. آمار مرگ و میر ناشی از سرطان در دنیا در سال گذشته ۷ میلیون بوده و تا سال ۲۰۲۰ این رقم به ۱۰ میلیون نفر و در ۴۰ سال آینده به دو برابر خواهد رسید ۳۱. شبیه این آمار به‌خصوص در زمینه سرطان‌های دستگاه گوارش در کشور ما نیز وجود دارد و از آنجا که اولین محل ورود غذا به بدن دستگاه گوارش است، شکی نیست که تغییر عادات‌های غذایی یکی از علل شیوع سرطان‌های دستگاه گوارش در کشور ماست. حدود ۳۰ درصد سرطان‌های سینه، روده و پروستات با تغذیه ارتباط مستقیم دارند. طبق تحقیقات، عادات‌های غذایی در ۱۰ سال اول زندگی دختران با ابتلای آن‌ها به سرطان سینه در بزرگسالی مرتبط است. هر چه رژیم غذایی آن‌ها گیاهی‌تر و حاوی حبوبات، غلات، میوه‌ها و سبزیجات متنوع باشد، در پیش‌گیری از بیشتر سرطان‌ها مؤثر است.

هم‌اکنون فست‌فود در تمام دنیا حتی در کشورهای پیشرفته به یک معضل تبدیل شده و طبق تحقیقات ۹۸ درصد تبلیغات محصولات غذایی در آمریکا با استانداردهای جهانی از نظر نمک، سدیم و چربی و شکر تفاوت قابل ملاحظه‌ای دارد. به گفته سازمان جهانی بهداشت، فست‌فود در مجموع دشمن سلامت است، غذایی عموماً بی‌ارزش، پر از چربی غیر اشباع که منجر به دیابت، سکته مغزی و قلبی، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

مصرف بالای فست‌فود شیوع بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون، چاقی و دیابت را افزایش داده است

سرطان‌های مرتبط با تغذیه

پرتلاطم‌ترین سرطان در تمام دنیا سرطان ریه است که علت اصلی آن نیز سیگار است، اما طبق تحقیقات، غذاهای حاوی سبزی و میوه خام و تازه در پیش‌گیری از این سرطان مؤثر است، جالب اینکه تغییر عادت‌های غذایی در سیگاری‌ها چه اقدام به ترک آن کنند و چه نکنند، در کاهش ابتلای آن‌ها به سرطان ریه مؤثر بوده است. در مورد سرطان سینه که شایع‌ترین سرطان زنان در جهان است، باید گفت عادت‌های غذایی در دهه اول زندگی تأثیر مستقیمی در ابتلای آن‌ها به سرطان سینه دارد. به عبارتی زنانی که در دهه اول زندگی شان میوه و سبزیجات به میزان کافی خورده‌اند و رژیم غذایی صحیحی داشته‌اند ۲ تا ۳ برابر کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. در مورد سرطان پروستات که شایع‌ترین سرطان مردان است باید گفت چربی‌های حیوانی با افزایش خطر سرطان پروستات در آقایان همراه است، تنها سرطانی که مواد غذایی پیش‌گیری کننده از آن مشخص شده، سرطان پروستات است که شامل سویا، سبزیجات و ماده لیکوپن است که در گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی و هندوانه وجود دارد. سرطان روده که چهارمین سرطان شایع دنیاست قابل پیش‌گیری است و ۷۰ درصد آمار سرطان روده را می‌توان با تغییر در سبک زندگی و شیوه تغذیه کاهش داد. کاهش وزن، داشتن فعالیت فیزیکی مناسب، رژیم غذایی حاوی سبزیجات و فیبر و کاهش مصرف گوشت قرمز فرآوری شده، از مهم‌ترین راهکارهایی است که برای کاهش آمار سرطان روده می‌توان پیشنهاد کرد.

عوارض فرهنگی گسترش فست‌فود

گسترش مصرف فست‌فود، فراگیری و تنوع غذاهای بومی را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر، باعث می‌شود افراد غذاهای سنتی خودشان را که بخشی از فرهنگ یک ملت است فراموش کنند و نیز سبب می‌شود، میزها و سفره‌های غذا در خانواده‌ها به فراموشی سپرده شود و فرصت دور هم جمع شدن از خانواده‌ها گرفته شود. در بسیاری از رستوران‌های فست‌فود با توجه به ازدحام مشتری و تعدد سفارش‌ها، نظافت هم به شکل تمام و کمال رعایت نمی‌شود.

چگونه یک فست‌فود سالم سفارش دهیم؟

هنگام سفارش ساندویچ سعی کنیم یک همبرگر ساده یا گوشت مرغ، با حداقل سوسیس و کالباس، پنیر، نمک، کره و سس مایونز سفارش دهیم. سیب‌زمینی سرخ کرده به هیچ عنوان سفارش ندهیم، زیرا بدترین ماده غذایی که با روغن مانده

در حرارت بالا سرخ شود سیب‌زمینی است. سعی کنیم سیب‌زمینی را آب‌پز یا بخارپز یا تنوری کنیم و با ماست و همراه با سبزیجات خام یا پخته مصرف کنیم. به جای سیب‌زمینی، مخلفاتی مثل گوجه، کاهو، پیاز و سس خردل سفارش دهیم. سس گوجه‌فرنگی هم مناسب است در صورتی که چربی نداشته باشد. هنگام سفارش پیتزا، پیتزایی با حداقل قطر و نازک که ترجیحاً بیش‌ترش نان باشد و پنیر کمی داشته باشد و یا پیتزای سبزیجات سفارش دهیم. بهتر است مردم دو ماده غذایی را اصلاً نخورند؛ یکی پیتزا با سوسیس‌های چرب و دیگری پیتزای پیرونی، زیرا پیتزای پیرونی تمامی عوامل سرطان‌زا را یک‌جا در خود دارد، به عبارتی کوک‌ل سرطان است. در مورد نوشیدنی نیز به جای سفارش کوکا یا هر نوع نوشابه گازدار دیگر، دوغ یا آب میوه سفارش دهیم.

روش‌هایی برای کاهش مضرات فست‌فود

زندگی شهرنشینی امروز و نداشتن برنامه‌ریزی برای تغذیه مناسب، باعث شد تا بسیاری از زنان و مردان که ساعت‌های زیادی از روز را در محل کارشان به سر می‌برند برای تغذیه خود به‌سوی فست‌فود یا همان غذاهای آماده که به‌سرعت آماده می‌شود گرایش پیدا کنند. مصرف فست‌فودها در حالی با استقبال زیاد خانواده‌ها در جوامع صنعتی روبه‌رو شده که یکی از عوارض استفاده از این نوع غذاها افزایش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه‌های قلبی و مغزی است. در حالی که غذای مصرفی روزانه ما باید انرژی، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز میلیون‌ها سلول متفاوت بدن را تأمین کند، استفاده از فست‌فود، چاقی و اضافه وزن را به ارمغان می‌آورد. در شرایطی که بسیاری از خانواده‌ها با اصول صحیح تغذیه آشنایی ندارند، تغذیه نامناسب و مصرف ناکافی و یا بیش از حد مواد غذایی هر دو به سلامت بدن آسیب وارد می‌کند. مصرف فست‌فود یکی از انتخاب‌های تغذیه‌ای نامناسب است که هر روز به شکل‌های مختلف، مردم به خوردن آن‌ها تشویق می‌شوند و تصور آن‌ها این است که انرژی مورد نیاز بدن را هم می‌توان با این نوع غذاها تأمین کرد، در حالی که ترکیبات این نوع غذاها و همچنین نحوه پخت آن‌ها باعث ایجاد زمینه بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شود (اباصلتی، ۱۳۹۱). بررسی‌های پزشکی نشان می‌دهد ۳۵ درصد از علل بروز سکنه‌های قلبی، استفاده از غذاهای پرچرب و کم‌ارزش است. نوع روغن مصرفی در این غذاها که درصد چربی اشباع شده در آن‌ها بسیار بالاست، باعث آسیب رسیدن به عروق خونی و گرفتگی رگ‌ها می‌شود. سس استفاده شده در فست‌فودها چربی بسیار بالایی دارد که برای قلب مضر است. این در حالی است که در این نوع غذاهای

فست‌فودها،
دارای ارزش
غذایی پایینی
از نظر ویتامین
و املاح مورد
نیاز بدن هستند
کمبود ارزش‌های
غذایی، یکی از
مشکلاتی است
که کودکان و
نوجوانان را در
سن رشد تهدید
می‌کند

آماده از مواد فیبردار مانند سبزیجات و حبوبات که برای قلب بسیار مفید است کمتر استفاده می‌شود. فست‌فودها حاوی کمترین مواد مفید مورد نیاز بدن برای سوخت‌وساز هستند. اگر به‌خاطر مشغله کاری یا تفریح هفتگی تصمیم به استفاده از فست‌فودها دارید به‌جای سس و یا نوشابه، از آشامیدنی‌های سالم مانند دوغ، سالاد و یا سبزیجات در کنار این غذاهای آماده استفاده کنید. متأسفانه این غذاهای پرکالری، حجم بسیار زیادی دارند و باعث چاقی می‌شوند. اگر تصمیم گرفتید که از این غذاها استفاده کنید سعی کنید، یک پرس غذای فست‌فود را دو نفری میل کنید و یا بخشی از این غذا را در دو نوبت غذایی استفاده کنید. متأسفانه مشاهده شده که حتی برای خوردن این نوع غذاها افراد با هم مسابقه می‌گذارند و گاه یک اغذیه فروشی در تبلیغات خود اعلام می‌کند هر کسی فست‌فود بیشتری مصرف کند جایزه دارد و یا غذای او رایگان خواهد بود. این نوع تبلیغات موجب صدمه‌زدن به سلامت بدن انسان است و سکنه‌های قلبی و یا تنگی عروق ثمره مصرف زیاد غذاهای فوری است. از جمله راه‌های کنار گذاشتن فست‌فودها، استفاده از غذاهای سنتی به شکل فست‌فود است. متخصصان تغذیه هیچ‌گاه مصرف سوسیس و کالباس را توصیه نمی‌کنند، زیرا برای نگهداری این نوع مواد غذایی از مواد نگهدارنده استفاده می‌شود که برای بدن مضر است. همچنین فیله و یا ناگت مرغ نیز به‌دلیل اینکه برای سرخ کردن آن از روغن زیادی استفاده می‌شود، برای قلب و همچنین عروق مضر هستند و بهتر است این نوع مواد غذایی را با سبزیجات و یا سالاد کاهو مصرف کرد. کنار گذاشتن فست‌فود در دنیا عملی نیست و مصرف فست‌فود در کشورهای پیشرفته نه فقط کاهش نیافته، بلکه افزایش هم داشته است. در این کشورها اصلاح شیوه پخت و تغییر نوع مواد گوشتی و افزایش اطلاع‌رسانی به مردم درباره خطرات فست‌فود به‌ویژه در مورد کودکان تا دوره نوجوانی، صورت گرفته و جواب هم داده است. برای ارائه راهکاری عملی برای اصلاح شیوه تغذیه، باید در درجه اول اطلاع‌رسانی صحیحی داشته باشیم. متأسفانه اغلب مردم در فست‌فود همراه با پیتزا یا ساندویچ، چیپس و نوشابه گازدار می‌خورند و چند عامل خطر را یک جا وارد بدن خود می‌کنند. مردم باید بدانند که یک انسان معمولی به ۲ هزار کالری در روز نیاز دارد که این مقدار باید از مواد مختلف تأمین شود؛ یعنی ۶۵ گرم آن چربی، ۲۰ گرم چربی اشباع شده، ۳۰۰ میلی‌گرم کلسترول و ۲۴۰ میلی‌گرم سدیم باشد، اما همین فرد معمولی با خوردن یک همبرگر بزرگ ۶۰۰، سبب‌زمینی سرخ کرده ۶۱۰، کلوچه ۲۶۰ و نوشابه گازدار ۴۱۰ کالری دریافت می‌کند،

نتیجه‌گیری

یعنی در یک وعده هزار و ۸۸۰ کالری مصرف می‌کند. بنابراین موقع سفارش فست‌فود به نوع، روش پخت و مخلفات آن دقت کنیم. آمار نشان داده است موقع خوردن فست‌فود و تنقلات بیشتر مردم متوجه حجم غذای خود نیستند و در حین تماشای تلویزیون بچه‌ها ۲ تا ۳ برابر بیشتر می‌خورند. بنابراین بهتر است که آرام بخوریم و فقط غذا بخوریم.

بررسی‌های مختلف، علت رواج و افزایش چشم‌گیر مصرف فست‌فود را تغییر ساختار سنتی خانواده، دلچسب و لذیذ بودن این غذاها، کم هزینه بودن و دسترسی راحت و آسان می‌دانند (دریسکل و همکاران، ۲۰۰۶؛ فرانچ و همکاران، ۲۰۰۰). همچنین در مطالعات مختلف افزایش تقاضای خرید و مصرف فست‌فودها و غذاهای پرچرب ارتباط مستقیم با کم‌تحرکی، چاقی و بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون و... دارد (سوترن و همکاران، ۲۰۰۴). نتایج تحقیق با نتایج مطالعات انجام شده در این زمینه همخوانی دارد و لازم است متولیان امر بهداشت و تغذیه با برنامه‌ریزی مناسب برای اصلاح الگوی مصرف غذایی و پرهیز از خوردن غذاهای آماده، از چاقی و عوارض احتمالی آن در آینده پیشگیری کنند. اتخاذ رفتارهای تغذیه‌ای سالم در مدارس، می‌تواند در دراز مدت نقش مهمی در ایجاد رفتارهای سالم بهداشتی و نیز پیش‌گیری و کنترل چاقی داشته باشد. از سویی زمانی که درباره سبک زندگی و شیوه تغذیه سالم سخن می‌گوییم، باید متذکر شویم که تصحیح عامل‌های خطر در کودکی و نوجوانی مؤثر است، زیرا این عامل‌ها نیاز به زمان دارند تا زمینه بروز سرطان را فراهم کنند. پس اگر قرار است تغییری ایجاد کنیم باید از کودکی عادات‌های تغذیه‌ای را اصلاح کنیم. همچنین گسترش فست‌فود، نقش غذاهای سنتی را که بخشی از فرهنگ ملت ماست و دارای مواد مغذی بسیار خوب و سالمی است، کم می‌کند. این مسئله موجب نابود شدن عادات‌های خوب تغذیه‌ای می‌شود. بنابراین با توجه به نتایج این بررسی و اینکه خانواده‌ها و نوجوانان در خصوص فست‌فود و عوارض آن آگاهی کافی ندارند، برای افزایش آگاهی به گروه نوجوانان، هم‌سالان و خانواده‌ها توصیه می‌شود که در برنامه‌های آموزشی، مداخلات لازم برای انجام رفتار پیش‌گیری‌کننده و اتخاذ رفتار تغذیه‌ای سالم از جمله پرهیز از خوردن فست‌فودها و غذاهای پرچرب، جایگزین کردن غذاهای سالم و خوشمزه به جای آنان و افزایش مصرف میوه و سبزیجات برای آنان در نظر گرفته شود که این امر در مدارس توسط مربیان بهداشت مدارس تسهیل می‌گردد.

متأسفانه

مشاهده شده
که حتی برای
خوردن این
نوع غذاها افراد
با هم مسابقه
می‌گذارند و
گاه یک اغذیه
فروشی در
تبلیغات خود
اعلام می‌کند هر
کسی فست‌فود
بیشتری مصرف
کند جایزه دارد

پی‌نوشت‌ها

1. Fast Food
2. Paeratakul S & Etal
3. Larson & Etal
4. Seo & Etal
5. Moore & et al
6. Unger JB, & et al
7. Joof Arder
8. Driving
9. Shake

۱۰. دکتر ربابه شیخ‌الاسلام
متخصص اپیدمیولوژی تغذیه
، مدیر موسسه «تغذیه»
سلامت و توسعه» از سایت
متعلق به موسسه فرهنگی
ابن سینا بزرگ
۱۱. دکتر محمود

اسحاق حسینی، فوق تخصص
گوارش و کبد و عضو هیئت
علمی دانشگاه علوم پزشکی
تهران

12. Driskell JA & Etal
- French SA & Etal
13. Sothorn MS & Etal

بزرگ‌ترها دخالت کنند!

آیا مداخله‌ها برای ارتقای فعالیت
ورزشی در کودکان اتلاف وقت است؟

مارک هامر،
مدیر انجمن تحقیقات، عضو ارشد انجمن تحقیقات ایگیل فیشر
مترجم: علیرضا قارداشی

اشاره

کودکانی که از نظر بدنی فعالند به احتمال زیاد در دوران بزرگسالی فعال باقی می‌مانند. حفظ یک روش زندگی فعال از نظر بدنی در طول زندگی، فواید بهداشتی زیادی دارد. راهبردهای جدید دولت بریتانیا را متعهد می‌کند که همه کودکان و نوجوانان باید روزانه به مدت ۶۰ دقیقه در فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط تا شدید شرکت کنند. با وجود این، اطلاعات جدید سازمان بهداشت انگلستان گویای این نکته است که در حال حاضر تنها ۳۳ درصد پسران و ۲۱ درصد دختران از این راهبرد تبعیت می‌کنند. بیشتر تحقیقات کاهش چشم‌گیر میزان فعالیت را از دوران کودکی تا نوجوانی نشان می‌دهد. بنابراین، توسعه مداخله‌های مؤثر برای ترویج فعالیت بدنی در کودکان بسیار مهم است.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، شتاب‌سنج، چاقی

در مقاله‌ای تحقیقاتی، متکالف و همکارانش، یافته‌های یک مطالعه فراتحلیلی با هدف بررسی ۳۰ مداخله برای ارتقای فعالیت بدنی را گزارش کردند. نتایج نشان می‌دهد در کل زمانی را که کودکان به فعالیت بدنی اختصاص داده بودند، کم بود و زمانی را که به فعالیت با شدت متوسط تا شدید (حدود ۴ دقیقه در روز) اختصاص داده بودند، چشم‌گیر نبود. تفاوت تحلیل جدید نسبت به سایر مقاله‌های مروری در این موضوع، این است که فقط مطالعه‌هایی که فعالیت بدنی با دستگاه شتاب‌سنج سنجیده می‌شد، در نظر می‌گرفتند. شتاب‌سنج اساساً اندازه حرکت کل بدن در سراسر ساعات بیداری را فراهم می‌کند. استفاده از این نوع اندازه‌گیری، تفاوت زیادی با انتظار خود شخص نسبت به گزارش‌های جداگانه فعالیت روزانه دارد. در یک مقاله مروری ۵۷ مداخله مورد بررسی قرار گرفت و نتایج تا حد زیادی براساس گزارش‌های شخص بود، ۴۷ درصد مطالعه‌ها افزایش فعالیت بدنی را گزارش کردند. با وجود این اثر دامنه‌ای بالای ۲/۶ دقیقه فعالیت بدنی وابسته به تربیت بدنی تا ۲۸۳ دقیقه فعالیت بدنی در یک هفته را گزارش



منابع

1. Ekelund U, Luan J, Sherar LB, Esliger DW, Griewp, Cooper A (2012). International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. JAMA; 307: 704-12.
2. Sacker A, Cable N (2006). Do adolescent leisure-time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. Eur J Public Health; 16: 332-6.
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT (2012). Lancet physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet; 380: 219-29.
4. Department of Health. UK Physical activity guidelines (2011). www.dh.gov.uk/en/publications and statics/ Publications/ Publications Policy And Guidance/ DH-127931.
5. Information Centre for Health and Social Care. The health survey for England (2008). Physical activity and fitness. www.ic.nhs.uk/pubs/hse08physical activity.
6. Nader PR, Bradley RH, Houts RH, McRitchie SL, O'Brien M. Moderate - to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. JAMA 2008; 300: 295- 305.
7. Metcalf B, H enley W, Wikin T. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta- analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (Early Bird 54). BMJ 2012; 345: E5888.

وزن آن‌ها باشد.

هم‌چنین بررسی جدید اثرات مداخله‌ها بر زمان بی‌حرکی، که به‌عنوان یک عامل خطرزای مهم در سراسر زندگی پدیدار شده است، در نظر نگرفته است. مداخله‌هایی که بی‌تعادلی بین زمان نشستن و فعالیت کم شدت (شیوه زندگی) را اصلاح می‌کند ممکن است در آینده مؤثر باشد.

مطالعه متکالف و همکارانش هیچ مدرک قانع‌کننده‌ای مبنی بر اینکه کدام نوع مداخله ممکن است در تشویق کودکان به شرکت در فعالیت‌های جسمانی مؤثرتر باشد، ارائه نداد. مداخله در این زمینه را می‌توان به‌طور گسترده به فعالیت‌های مبتنی بر مدرسه یا مبتنی بر خانه - خانواده تجزیه کرد (تقسیم کرد)، اما تفاوتی در اندازه اثر بین این دو گروه در مطالعه جدید مشاهده نشد. وقتی که مداخله‌ها با هدف ارتقای فعالیت‌بدنی در کودکان در نظر گرفته شد، محققان باید از خود این سؤال‌ها را بپرسند.

۱. آیا این برنامه وقتی به‌عنوان یک تجویز دقیق توصیف می‌گردد، به اندازه کافی فعالیت را افزایش می‌دهد؟

۲. آیا می‌توانید آن را به‌طور مؤثر عرضه کنید؟

۳. ما بر کدام زمینه باید تمرکز داشته باشیم که مداخلات را برای آینده مؤثرتر کنیم؟

نشان داده شده است محیط قوی‌ترین اثر را بر فعالیت اندازه‌گیری شده دارد. بنابراین، یک زمینه مهم برای تحقیقات آینده این است که تغییرات محیط داخلی و خارجی ساختمان می‌تواند فعالیت کودکان را تسهیل کند. این کار نیاز به همکاری بین محققان فعالیت بدنی، متخصصان سازنده محیط و سیاست‌گذاران دارد. مطالعه متکالف و همکارانش یک نکته برجسته دارد که مداخله‌هایی که برای ارتقای فعالیت در دوران کودکی در نظر گرفته شده (بدون در نظر گرفتن زمینه) تا حد زیادی ناموفق بوده است. از آنجا که شواهد عینی، ارتباط بین شیوه زندگی فعال و بسیاری از جنبه‌های سلامت کودکان را حمایت می‌کند، ضروری است که مداخلات موفق شناسایی شوند.

کردند. مقایسه گزارش شخصی فعالیت جسمانی و اندازه‌گیری فعالیت براساس اطلاعات شتاب‌سنج مشکل است. شتاب‌سنج در کودکان اندازه‌های با اعتماد و اعتبار بیشتری نسبت به گزارش شخص یا گزارش والدین از فعالیت‌بدنی فراهم می‌کند. بنابراین، کوچک‌ترین تأثیر گزارش شده توسط متکالف و همکاران احتمالاً واقعی‌تر است و تا امروز بهترین مدرک برای تأثیر فعالیت مداخله‌ای در دوران کودکی را فراهم کند. شتاب‌سنج محدودیت‌های ذاتی دارد. برای مثال، نمی‌تواند فعالیت مداخله‌ای در دوران کودکی را فراهم کند. شتاب‌سنج محدودیت‌های ذاتی دارد. برای مثال، نمی‌تواند فعالیت‌های مبتنی بر آب و دوچرخه‌سواری را اندازه بگیرد؛ برای شناسایی دوره‌هایی که تحت پوشش شتاب‌سنج قرار نمی‌گیرند، باید فرضیات گوناگونی ساخته شود؛ ارزش‌های مجزایی برای شدت‌های مختلف فعالیت به صورت واضح شناسایی نشده است. این تا حدی ممکن است تنوع زیاد تغییرپذیری در اندازه اثر

در بررسی‌های جدید را توضیح دهد. شتاب‌سنجی مبتنی بر اندازه‌های میانگین بیشتر از کل روز، ممکن است فعالیت‌های انجام شده در طول دوره خاص مداخله را به حساب نیاورد، هر چند می‌توان استدلال کرد که مجموع فعالیت در طول روز مهم‌تر از نتیجه است. در واقع، یکی از نقاط قوت این رویکرد این است که اثرات جابه‌جایی بالقوه اختصاص داده شده برای مداخله مخصوص جلسه‌های فعالیت ورزشی ممکن است به سادگی با دوره‌های فعالیت به همان اندازه شدید که می‌تواند در زمان‌های دیگر روز رخ بدهد، جایگزین شود.

اگرچه مطالعه حاضر تغییرات وزن یا شاخص توده بدن را به عنوان یک نتیجه مداخله بررسی نمی‌کند، تعدادی از مردم معتقدند که عدم فعالیت بدنی، دلیل اصلی چاقی دوران کودکی است. با این حال، شواهد ارتباط فعالیت بدنی با چاقی در کودکان ضعیف است. شاید تمرکز از دید اضافه وزن و چاقی به عنوان نتیجه اولیه مداخله‌های فعالیت بدنی که پیامدهای مربوط به بهبود سلامت متابولیسم قلب در کودکان را با تغییر زیادی به همراه دارد، بدون در نظر گرفتن وضعیت



پیوند تنگاتنگی
با رشد و تکامل
شخصیت کودک دارند
و او را به مرحله آگاهی
اجتماعی می‌رساند. بازی وسیله
کسب تجربه‌های پرارزشی است
که دانش‌آموزان در خلال آن از جهت
احساسی، اجتماعی و روانی رشد می‌کنند. الگوهای
رفتاری دانش‌آموزان در بازی شکل می‌گیرد که می‌تواند
در سراسر عمر دانش‌آموز سرمشقی مفید برای او باشد.
دانش‌آموز به مدد بازی الگوهای بی‌شمار و درهم پیچیده
و ظریف زندگی آدمی را دریافته، آن را تجربه و تمرین
کرده و رابطه میان این الگوها را می‌سنجد، تا آن‌ها را
فراگیرد.

شیلر معتقد است انسان هنگامی به راستی انسان
است که به بازی بپردازد. فرانک نیز بازی را راهی
می‌داند برای یادگیری آنچه که دانش‌آموز از کسی
نمی‌تواند بیاموزد. بنابراین رنگ‌های درس تربیت‌بدنی
بدین جهت حائز اهمیت‌اند که فرصتی را برای
دانش‌آموزان فراهم می‌آورند که به بازی در قالب
ورزش‌های گوناگون می‌پردازد. هدف از نگارش این
مقاله بررسی ارتباط و تأثیر رنگ ورزش و تربیت‌بدنی
در رشد شخصیت دانش‌آموزان (با تأکید بر دوره ۶ ساله
اول) و لزوم توجه جدی به این مسئله است تا از این
طریق ضمن آگاه‌سازی خانواده‌ها و مسئولان مدارس
و آموزش و پرورش زمینه همراهی هرچه بیشتر آن‌ها را
برای تحقق اهداف این درس به کمک دبیران و مربیان
محترم فراهم سازد.

همچنان که پیش‌تر بیان شد ورزش بر ابعاد
شخصیتی افراد تأثیرگذار است با این حال مهم‌ترین
تأثیرات آن در ادامه بحث آمده است.

تأثیر تربیت بدنی در شکل‌گیری و رشد شخصیت دانش‌آموزان

دکتر حسن قره‌خانی، استادیار دانشگاه زنجان

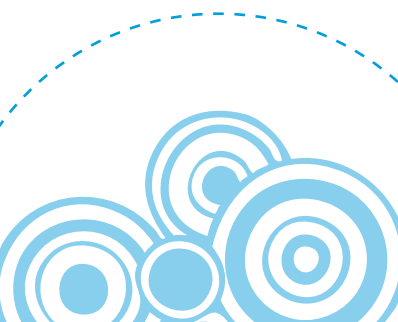
زینب ایده‌لوئی، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

کلیدواژه‌ها: ورزش، دانش‌آموزان، بازی

مقدمه

ورزش عاملی برای تأمین سلامت روان دانش‌آموزان
است و از جایگاه والایی برخوردار است. خستگی و
فشارهای روحی را از بین می‌برد که خود باعث بالا بردن
سطح نمرات دانش‌آموزان نیز می‌شود. همچنین سبب
افزایش اعتماد به نفس و تقویت خودپنداره می‌شود که
هسته اصلی شخصیت جوانان و نوجوانان است.

شخصیت اجتماعی شاخص رشد روانی صحیح و
طبیعی افراد است. جرج کلی از روان‌شناسان معروف،
میل به پرورش شخصیت خود را روش و شیوه خاص
هر فرد در جست‌وجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای
زندگی تعریف می‌کند. مطالعات انجام‌یافته نشان می‌دهد
که ورزشکاران و قهرمانان عموماً افرادی با شهامت
و فداکارند و نسبت به دیگران بر اراده خود تسلط
بیشتری دارند. امروزه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان
بر این اعتقادند که ورزش یکی از عوامل اصلی سازنده
منش انسان است. همچنین معتقدند بازی و ورزش



به دست آوردن موفقیت در قالب‌های تازه ورزشی باعث می‌شود فرد از استعداد‌های نهفته خود آگاه شوند. در بازی، دانش‌آموزان به تمرین رفتارهای مطلوب پرداخته و سطح درک و فهم آن‌ها افزایش می‌یابد.

اجتماعی شدن

ورزش دانش‌آموزان را از فردگرایی و خودمحوری خارج می‌کند و رشد روحیات طبیعی را در آن‌ها بهبود می‌بخشد؛ در نتیجه موجب شکوفا شدن استعداد فرد و نیز تسهیل ارتباط او با سایر افراد اجتماع می‌شود. از راه بازی، همچنین، دانش‌آموزان همکاری، داد و ستد و ورود به اجتماع را یاد می‌گیرند.

تقویت حس اعتماد به نفس و کشف استعدادها

بازی همواره برای دانش‌آموزان امید و انگیزه‌ای ایجاد می‌کند و آن‌ها را تحریک می‌کند تا به کشف استعداد‌های ذاتی خود بپردازند و از طریق بازی به ارزش‌های وجودی خود پی ببرند. این امر منجر به تقویت حس خودپنداری و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس آن‌ها خواهد شد.

ایجاد شادی و نشاط روحی

بازی‌های دانش‌آموزان غالباً با شادی همراه است. آن‌ها در طی بازی به فعالیت‌های مفید برانگیخته می‌شوند. بازی، دانش‌آموزان را برای زندگی دشوار و دشواری‌های زندگی آماده می‌کند و در حقیقت محرومیت دانش‌آموزان از بازی محرومیت آنان از زندگی است.

نتیجه‌گیری

بازی عواطف و احساسات دانش‌آموز را بیدار می‌سازد و در شکل‌گیری شخصیت او تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموز از طریق بازی در واقع می‌تواند بفهمد که نقاط ضعف و قوت او چیست. فرمانده است یا شلوغ؟ فرمانبر؟ تابع است یا متبوع؟ آرام است یا شلوغ؟ حالت تهاجم دارد یا تسلیم؟ بنابراین با توجه به اهمیت و تأثیری که زنگ تربیت‌بدنی در مدارس به‌ویژه دوره تحصیلی ۶ ساله اول می‌گذارد پیشنهاد می‌شود مسئولان مدارس و اولیای دانش‌آموزان به ساعات درس تربیت‌بدنی مدارس بیشتر توجه کنند و زمینه مساعدی را برای فعالیت و بهره‌وری هر چه بیشتر دبیران تربیت‌بدنی فراهم کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود دبیران درس تربیت‌بدنی نیز برای جذاب شدن این درس و جذب بیشتر دانش‌آموزان و ترغیب کردن آن‌ها به ورزش، ضمن آگاه‌سازی اولیا و دانش‌آموزان از تأثیرات ورزش بر شخصیت دانش‌آموزان تمرینات و رشته‌های ورزشی متنوع و جدیدتری برای ساعات درس خود استفاده کنند.

کسب روحیه مقاومت در برابر مشکلات و یادگیری مهارت‌های زندگی

دانش‌آموزان، با تجربه کردن شکست در بازی‌ها و مسابقه‌های ورزشی و متقابلاً تلاش برای جبران و مقابله با آن‌ها، روحیه مقاومت را کسب می‌کنند که این امر در زندگی شخصی آن‌ها تأثیر مطلوبی خواهد داشت. دانش‌آموزان در اثنای بازی، کارهایی را انجام می‌دهند که به کسب مهارت‌ها و افزایش توانمندی آنان منجر می‌شود؛ مهارت‌هایی مانند کنترل احساسات و عواطف، قناعت و تقدیر، تصمیم‌گیری، قدرت رهبری و تلاش برای دستیابی به موفقیت، فعالیت گروهی و بسیاری از مهارت‌های روانی دیگر همه مواردی هستند که در میدان‌های ورزشی تقویت می‌شوند.

تقویت نیروی تفکر، ابداع و اختراع و حواس پنجگانه

در بازی‌های ذهنی دانش‌آموز مجبور است فکر کند، استدلال کند تا مسئله‌ای را حل کند. از آن جمله است بازی شطرنج، که باعث رشد هوش، استدلال و شخصیت اطفال می‌گردد. از آنجا که دانش‌آموزان هنگام بازی با کمال آزادی حواس خود را به کار می‌برند، نیروی تفکر و ابداع و اختراع خود را در بازی به راحتی پرورش می‌دهند و به سبب ماهیت ورزش و نیاز و استفاده از همه حواس در نتیجه حواس پنجگانه آن‌ها در بازی تربیت می‌شود.

تقویت توانایی ادراکی

دانش‌آموزان مدارس، در حین ورزش در ساعات درس تربیت‌بدنی، طی بازی‌هایی که انجام می‌دهند سطح درکشان به مراتب افزایش می‌یابد. آن‌ها حین بازی به راحتی یاد می‌گیرند از حواس و توانایی ادراکی خود به بهترین شیوه بهره ببرند و به محدودیت‌های حسی خود به سهولت دست یابند.

برون‌گرایی

یکی از متداول‌ترین طبقه‌بندی‌هایی که روان‌شناسان به کار می‌برند، تقسیم افراد به دو تیپ درون‌گرا و برون‌گرا است. تحقیقات نشان داده که افراد ورزشکار به دلیل شرکت در فعالیت‌های ورزشی و در نتیجه تقویت تعاملات اجتماعی شخصیتی برون‌گرایانه‌تر دارند. بنابراین با جدی گرفتن زنگ‌های تربیت‌بدنی در مدارس بسیاری از مسائل و مشکلات روحی و روانی از جمله گوشه‌گیری، انزواطلبی و خجالتی بودن و دوری از حضور در جمع دانش‌آموزان قابل حل است.

افزایش سطح درک و آگاهی

دانش‌آموزانی که به ورزش می‌پردازند دارای روحیه مقوم، چاره‌اندیش و باتحمل هستند و تلاش برای

منابع
۱. احمد آذربانی. تأثیرات ورزش و تربیت‌بدنی در رشد عاطفی و روانی کودکان و نوجوانان.
۲. احمد فرخی، غلامرضا جمشیدی‌ها، سیدمهدی آقاپور. بررسی فراتحلیل تعامل رشد حرکتی و اجتماعی.
۳. حمید آقاعلی‌نژاد. تأثیر فعالیت بدنی بر رشد کودکان.

آیا ورزش تابستانه مؤثر است؟

سلامت عمومی دانش آموزان حاضر و غیر حاضر
در کانون‌های تابستانی اوقات فراغت

اسکندر حسین پور، دبیر تربیت بدنی و دانشجوی دکتری تربیت بدنی دانشگاه تهران
بهمن تامرادیان نژاد، مربی آموزش و پرورش

اوقات فراغت در طول زندگی می‌تواند نقش مؤثری در سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری یا عملی افراد، خستگی جسمی و ذهنی انسان را به دنبال دارد به گونه‌ای که فرد به تدریج نشاط و شادابی خود را از دست می‌دهد. فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره باعث افزایش اضطراب و فشار روانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌کند و سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد. بنابراین، از اوقات فراغت می‌توان به عنوان مناسب‌ترین زمینه برای اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری سلامت روان و جلوگیری از پرخاشگری، افسردگی، کم‌رویی و... بهره گرفت. در تعریف اوقات فراغت، مفهوم رضایت، انگیزه و عامل انتخاب، نقش اساسی دارد. در حقیقت برجسته‌ترین ویژگی اوقات فراغت، این است که انسان از روی رضایت باطنی و انگیزه شخصی، از میان مجموعه متنوع و گسترده‌ای از فعالیت‌ها، به اختیار خویش یکی را برگزیند. این فرصت می‌تواند به صورت منفی هم جلوه‌گر شود و مشکلاتی را برای نوجوانان و خانواده‌ها ایجاد کند.

مقدمه

فراغت در لغت به «آسودگی»، «آسایش»، «آسوده شدن از کار»، «آزاد بودن از کار روزانه» و هر گونه فرصت و مجال دیگر و نظایر آن معنی شده است یا به عبارتی اوقات فراغت مجموعه‌ای از اشتغالات است که فرد کاملاً به رضایت خاطر یا برای استراحت یا برای تفریح یا به منظور توسعه آگاهی‌ها و یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد. با این تعریف می‌توان نتیجه گرفت که اوقات فراغت فرصت مناسبی را در اختیار انسان می‌گذارد تا خستگی کار روزانه را از تن خویش بیرون کند و با انگیزه بهتر و یا بازیابی نیرو و آمادگی بیشتر، به فعالیت‌های خود ادامه دهد. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «فرح و شادمانی، باعث بهجت و انبساط روح و وجد و نشاط می‌شود.

کلیدواژه‌ها: فعالیت ورزشی، دانش آموزان، اوقات فراغت

اوقات فراغت در طول زندگی می تواند نقش مؤثری در سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد

منابع

۱. جلالی فراهانی، مجید. «مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی»
۲. «تحف العقول». چاپ جامعه مدرسین.
۳. «مجموعه مقالات سمینار ملی رفاه اجتماعی، سازمان برنامه و بودجه».
۴. برد، آن ماری. «روان شناسی رفتار ورزشی». ترجمه حسن مرتضوی. سازمان تربیت بدنی، دفتر آموزش و تحقیقات. ۱۳۷۰.
۵. امان الهی، عباس و همکاران. «بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار شهر اهواز». ۱۳۸۳.
6. Arent, S.M., Landers, D.M., & Etnier, J.L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: «A meta-analytic review». Journal of Ageing and Physical Activity, 8, 407-430.
7. Franz, SI, and GV. Hamilton. 1905. «The effects of exercise upon the retardation in conditions of depression». American Journal of Insanity 62: 239- 256
8. Thirlaway, K (1997). «participation in physical activity and cardiovascular fitness has different effect on mental health and mood», journal of psychosomatic Research, 17, p:46-51.
9. Akandere. M.tekin. A.(2002). «The effect of physical exercise on anxiety sport. journal. 5(2), 150- 168.

به عهده گرفته و از نتیجه کار گروهی بهره مند شوند. در این میان، بازی به عنوان یکی از اجزای مهم تربیت بدنی، دارای نیروی بالقوه ای است که به کودکان و نوجوانان در برقراری رابطه بهتر و ایجاد یک نیروی اجتماعی پویا در جامعه کمک می کند. تربیت بدنی و ورزش به عنوان وسیله ای مؤثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می شود که کودکان و نوجوانان می توانند با بهره گیری از آن به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان دارند. کرافت (۱۹۹۷) بیان می کند که ورزش حداقل از لحاظ زمانی و هزینه درمان از درمان های روان درمانی مؤثرتر است. بنابراین ورزش یک جنبه مثبت برای درمان افسردگی است و مزایای سلامتی مضاعف را فراهم می آورد. بنتون و تری لای (۱۹۹۷) دریافتند که شرکت در فعالیت های بدنی و افزایش آمادگی قلبی-عروقی یک عامل مهم در بهبود سلامت روانی است. اکاندر و تکی (۲۰۰۲) در یک تحقیق، تأثیر تمرین بدنی و کاهش اضطراب را بر روی ۳۱۱ دانشجو که فاقد تمرین بودند، مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که: فعالیت ها و تمرینات بدنی یا جسمانی در همه سطوح سنی منجر به کاهش اضطراب می شود، بنابراین مساعد نمودن زمینه برای پرداختن به ورزش در زمان اوقات فراغت می تواند این خلأ را تا حدی برطرف کند.

نتایج این پژوهش های متعدد نشان می دهد که بین سلامت عمومی دانش آموزان حاضر و غیرحاضر در کانون های تابستانی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر دانش آموزانی که اوقات فراغت خود را با فعالیت بدنی در کانون ها سپری می کنند از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. میانگین نمره کل سلامت روان در دانش آموزان حاضر در کانون ها کمتر از میانگین تعریف شده و در غایبین بیشتر می باشد. نورول و بلس (۱۹۹۸) در خصوص فواید جسمانی و روانی نشان دادند که برنامه های تمرینی و ورزش، سهم زیادی در کسب سلامت روانی دارند. با توجه به پژوهش های متعدد در زمینه تأثیر ورزش بر سلامت روانی، ضرورت ورزش در زندگی را کاملاً تأیید می کند. پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان در کانون های تابستانی با ورزش و فعالیت های بدنی، ترغیب آن ها به ورزش، برگزاری مسابقات در حد توان، می تواند به سلامت عمومی قشر نوجوان و پر انرژی جامعه کمک فراوانی کند.

ایجاد زمینه های مناسب و ایجاد کانون جهت پر کردن اوقات فراغت با برنامه های مناسب و متنوع می تواند برای جلوگیری از ابطال وقت مؤثر باشد. یکی از برنامه هایی که می تواند اوقات فراغت را در کانون های تابستانی پر کند، ورزش است. در اسلام به ورزش، به ویژه ورزش هایی که هم بنیه فردی و هم روحیه اجتماعی یک ملت را تقویت می کند، توصیه شده است و در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «به فرزندان شما و تیراندازی و سوارکاری یاد بدهید». تربیت بدنی و ورزش، گذشته از جریان ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آن ها را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می کند. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی را برای پیشرفت فرد فراهم می کند. یکی از مهم ترین نعمت ها، نعمت تندرستی و سلامت است که می تواند در موفقیت انسان عامل مهمی باشد. لذت بخش بودن ورزش موجب می شود که کودکان در اوقات فراغت، خودبه خود بدان رو آورده و بدین ترتیب در آن ها انگیزه استمرار فعالیت های ورزشی ایجاد می شود. کودکان و نوجوانان از طریق ورزش و تربیت بدنی در برابر صفت های منفی ایستادگی پیدا خواهند کرد. بازی ها و سایر انواع فعالیت های بدنی به نوجوانان این فرصت را می دهد که خودباوری و اتکا به نفس داشته باشند و لذت موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش خطراتی که به وسیله روش های زندگی پر استرس ایجاد شده و بی تحرکی ای که در نوجوانان امروزی بسیار شایع است کمک می کنند. تربیت بدنی و ورزش راهی برای گریختن از ناتوانی و تنبلی و در نتیجه کسب شادمانی است.

عدم تحرک یکی از عوامل مؤثر در ایجاد ناهنجاری های روحی-روانی است، به گونه ای که مطالعات انجام گرفته نیز مؤید این موضوع است که افراد مبتلا به بیماری های روانی را باید در میان افراد کم تحرک جست و جو کرد. داشتن تمرین منظم به عنوان یک عامل اساسی در حفظ سلامت جسمانی و روانی محسوب می شود. در بینش اسلامی تأکید زیادی به سلامت جسم و روح شده است. از این رو ارتقای سلامت دانش آموزان و پر کردن اوقات فراغت آینده سازان هر مملکت، امری ضروری است. فعالیت های ورزشی در کانون های اوقات فراغت فرصتی را ایجاد می کند که افراد با تعامل یکدیگر هدف ها را مشخص، وظیفه ای را

کلیدواژه‌ها: شادی، نشاط، سلامتی

او هنوز شکل نگرفته، زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند و در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد. وی در طول بهترین سال‌های عمر خود، با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازد که نتیجه‌اش همان چیزی است که به صورت جوان ۱۹-۱۸ ساله به جامعه تحویل داده می‌شود. بنابراین ایجاد شادی و نشاط در مدارس از ضروریات است. ولک (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان «شادمانی در مدارس» به این نتایج دست یافت که اصولی از قبیل امکان دادن به جلوه‌نمایی دانش‌آموزان، قرار دادن زمانی برای بازی، جذاب کردن فضای مدرسه، ایجاد کلاس‌های ورزشی و... بر رغبت دانش‌آموزان برای رفتن به مدرسه می‌افزاید. تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزان با نشاط، در مسیر تحصیل علم و دانش‌اندوزی، موفق‌تر عمل خواهند کرد. از سوی دیگر محققان معتقدند که مشارکت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی می‌توانند بر شادی افراد و رضایت آن‌ها از زندگی تأثیر بگذارند. بر این اساس، لزوم توجه به مشارکت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی و ورزش در مدارس بیش از پیش احساس می‌شود.

ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان می‌زداید، به وی نشاط و شادابی می‌بخشد، او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده می‌کند و اخلاقش را بهبود می‌بخشد. در پژوهشی که بر روی نوجوانان آمریکایی و ایتالیایی انجام شد نشان داد که آن‌ها زمانی که در بازی‌ها و ورزش‌ها شرکت می‌کنند احساس شادی و شادمانی بیشتری دارند. به نظر می‌رسد در گذشته وظیفه آموزش و پرورش تنها پرورش افراد فارغ‌التحصیل با هدف امرار معاش بوده است.

اما در قرن بیست و یکم نظام‌های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته‌اند و سرلوحه تعلیم و تربیت خود را در یک جمله خلاصه کرده‌اند: «شوق زندگی کردن را به دانش‌آموزان بیاموزیم» پس باید بدانیم که در حقیقت رشد پایدار مادر گرو شادی پایدار است. به نظر می‌رسد سیاست‌های آموزش و پرورش کشورمان نیز بر این اساس تغییر یافته است و برنامه‌هایی از قبیل

یکی از چالش‌های فراروی انسان در دنیای مدرن فقدان احساس به زیستن و شادمانی است، به‌طوری که علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در فناوری و تأمین آسایش انسان، احساس شادمانی وی افزایش نیافته است. شادی و نشاط نیاز طبیعی هر انسانی است و باید به درستی به آن پاسخ داده شود. استاد مطهری، نیاز به شادی و نشاط را مانند نیاز به غذا می‌داند که ضرورتی اساسی برای ادامه حیات و سلامت جسم و روان انسان است. باید توجه داشت که شادی و نشاط، هم در بُعد فردی و هم در بُعد اجتماعی، مقوله بسیار اثرگذاری است. روان‌شناسان علاقه‌مند به مطالعه در حوزه شادی، شادابی را یک نوع احساس رضایتمندی می‌دانند که می‌تواند موجب سلامتی جسم و روح انسان گردد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و نسبت به همگنان خود احساس رضایت بیشتری دارند. فقدان شادی و نشاط در جامعه، نتایج منفی بسیاری به دنبال دارد، که از آن جمله می‌توان به افسردگی، بدبینی، ارزیابی منفی رویدادها، بی‌علاقگی به کار و فقدان وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های اجتماعی، طلاق و گرایش به فرهنگ بیگانه و غیرخودی اشاره نمود.

از آنجا که دانش‌آموزان بخش مهمی از جامعه و سرمایه‌های آینده کشور هستند، توجه به شادی و سرزندگی دانش‌آموزان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. کودک از زمانی که شخصیت

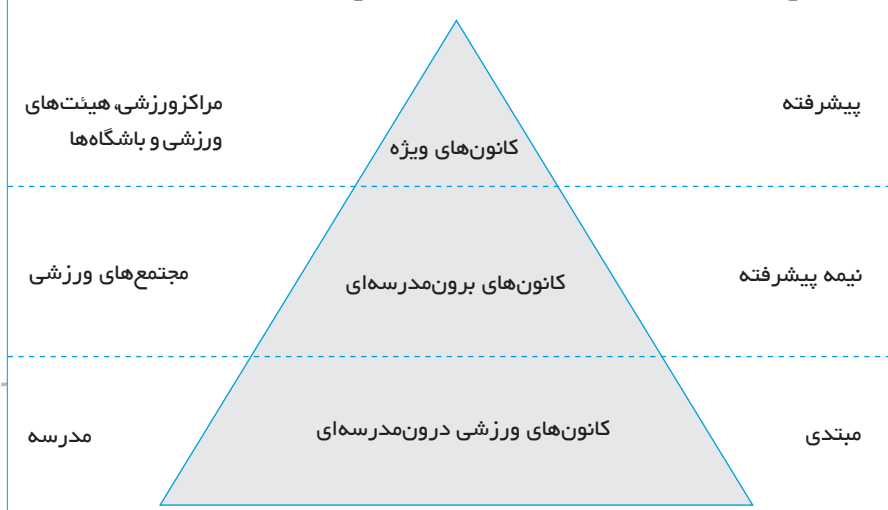
تابستان بانشاط دانش‌آموزان

دکتر سیدهادی حسینی، دکتری روان‌شناسی ورزشی
دنیا پاداش، دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی



افرادى كه شاد
هستند، احساس
امنيت بيشترى
مى كنند، آسان تر
تصميم مى گيرند
و نسبت به
همگنان خود
احساس رضايت
بيشترى دارند

سطوح كانون‌هاى ورزشى با توجه به مكان اجرا و سطح كيفى مهارت‌هاى دانش‌آموزان



منابع

۱. پناهی، محمدحسین؛ دهقانی، حمید. (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان با تأکید بر مشارکت اجتماعی، جامعه‌شناسی کاربردی، سال ۲۳، شماره ۳، صص ۱۸-۱۰.
۲. قطره‌ای، فرشته. (۱۳۸۵). بررسی رابطه شادکامی (نشاط) و کیفیت عوامل آموزشی در دوره ابتدایی مدارس شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت‌معلم.
۳. نیاز آذری، کیومرث. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر شادابی و نشاط در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان ساری، فصلنامه مطالعات برنامه‌ریزی آموزشی، سال دوم، شماره سوم، صص ۵۷-۳۵.

4. Csikszentmihalyi, M. and Wong, M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: Across-national comparison. In Fritz Strack, Michael Argyle, N.S., editor, Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective, chapter 10, pp193-212. Oxford, Pergamon Press.

5. Haifang Huang, and Brad R. Humphreys. (2010). Sport Participation and Happiness: Evidence from U.S. Micro Data, JEL classification: L 83, I18, C39, D60.

6. Snyder. E.E & Spreitzer. (1989). E.A "Social Aspects of Spor (3rd ED) Englewood N.J: Prentice- Hall.

7. Wolk, s. (2008). Joy in school. The positive class room. A.S.C.D. Vo.66, N. 1, pp.8-15.

مناسب در مقایسه با باشگاه‌ها و آکادمی‌های ورزشی خصوصی و نزدیکی به محل زندگی دانش‌آموزان، می‌تواند كانون‌ها را به مکانی مؤثر در فراهم کردن محیطی سالم و مفید جهت ایجاد تحرک و شادی و نشاط دانش‌آموزی تبدیل نماید و پاسخی به نیازهای جسمی و روحی دانش‌آموزان و دغدغه‌های خانواده‌های آن‌ها باشد.

عملیاتی نمودن این برنامه‌ها در مدارس سبب خواهد شد، مدارس در تابستان بیش از پیش كانون شور و نشاط و سرزندگی حاصل از حضور دانش‌آموزان باشند و انس با مدرسه بیشتر شود. تشکیل تیم‌های ورزشی، گذراندن اوقات با هم‌تیمی‌ها جهت تمرین و آمادگی برای شرکت در مسابقات، برگزاری مسابقات ورزشی، تشویق تیم‌ها توسط هم‌کلاسی‌ها یا دیگر تماشاچیان، مشارکت دسته‌جمعی دانش‌آموزان جهت فراهم نمودن شرایط برگزاری بازی‌ها مانند خط‌کشی و بستن تور دروازه و غیره، دعوت از والدین برای دیدن فعالیت‌ها و رقابت‌های ورزشی فرزندان خود همگی باعث فراهم آوردن محیطی شاد و بانشاط برای دانش‌آموزان در فصل تابستان خواهد بود.

از سوی دیگر كانون‌های ورزشی برون‌مدرسه‌ای گامی مؤثر در جهت استعدادیابی ورزشی در مدارس خواهد بود. براساس آن معلمان ورزش با استفاده از توان مهارتی خود به استعدادیابی و کشف توانمندی‌های دانش‌آموزان در رشته‌های مختلف ورزشی می‌پردازند آن‌ها را به كانون‌های برون‌مدرسه‌ای هدایت می‌کنند.

امیدواریم بحث شادی و نشاط به‌طور گسترده‌تری مورد توجه مسئولان قرار گیرد و برنامه‌های پیش‌بینی شده با موفقیت اجرا شوند تا گامی بزرگ در سلامت جسم و روح فرزندان ایران زمین برداشته شود.

اجرای المپیک ورزشی درون‌مدرسه‌ای، طرح حیاط پویا در مدارس و كانون‌های ورزشی درون‌مدرسه‌ای مؤید این موضوع است. که اجرای طرح حیاط پویا و المپیک ورزشی درون مدرسه باعث شادی و نشاط بین دانش‌آموزان در طی سال تحصیلی شده و قرار است این هدف با تشکیل كانون‌های ورزشی درون مدرسه در تابستان ادامه یابد.

از آنجا که دانش‌آموزان، عموماً پس از ۹ ماه درس خواندن و تحمل قوانین و مقررات مدرسه برای فرا رسیدن فصل تابستان و تعطیلات آن لحظه‌شماری می‌کنند و امیدوارند به بهترین وجه ممکن از ساعات و دقائق آن استفاده کنند، این امر وظیفه بزرگ‌ترها خصوصاً مسئولان آموزش و پرورش است که با فراهم نمودن محیطی جذاب و مفرح به این نیاز پاسخ گویند. اگر از یک کودک یا از یک نوجوان سؤال شود که با فرا رسیدن فصل تابستان و تعطیلی مدارس اوقات فراغت خود را چگونه خواهید گذراند، مطمئناً یکی از پاسخ‌های ایشان علاوه بر تئاتر، سینما، مسافرت با والدین و استفاده از کلاس‌های متنوع هنری یا تقویتی درسی، شرکت در فعالیت‌های ورزشی و گذراندن وقت با همسالان و دوستان خود در محیط‌های مناسب و سپری کردن اوقات شاد و مفرح خواهد بود. گزارش‌های رسیده از معاونت تربیت بدنی آموزش و پرورش حاکی از این است که در راستای برآورده ساختن انتظارات اولیا و پاسخ به نیازهای حرکتی و ارتقای روحیه شادی و نشاط دانش‌آموزان در تابستان، قرار است كانون‌های ورزشی، با استفاده از فضاهای درون‌مدرسه‌ای و نیز سالن‌ها و اماکن خارج از مدرسه فعال شوند. ویژگی‌های خاص این كانون‌ها از قبیل قابل اطمینان بودن، حضور مربیان تحصیل کرده و متخصص در آن‌ها، توجه به مسائل تربیتی، شهریه

رشد خلاقیت و خودباوری در اوقات فراغت

حسین بابویی

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

کلیدواژه‌ها: نشاط، شادی، اوقات فراغت

نشاط، تحرک، پویایی و شادابی از ویژگی‌های نسل امروز، وفق طبع و مقتضیات فطری اوست. از سوی دیگر خمودگی، سستی، انزواء بی‌تحرکی و پژمردگی آفت بزرگ و مانع عظیم رشد، شکوفایی، خلاقیت و کارآمدی دانش‌آموزان است. لذا عدم توجه به نشاط و شادابی دانش‌آموزان و جلوگیری از بروز احساسات و هیجانات عاطفی آنان، موجب سرخوردگی و بروز بیماری‌های روحی و روانی در آن‌ها خواهد شد. اسلام، دین زیبایی و نشاط و دینی آسان و منعطف است. نشاط و انبساط روحی، یکی از متغیرهای مؤثر در شکل‌گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان بوده و بالعکس، اضطراب و تشویش خاطر، عامل مهمی در توقف استعدادهاست. در حقیقت، شادی و نشاط نتیجه عمل هماهنگ و منسجم و سامان یافته همه عواطف است و زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به وجود می‌آورد. از سویی اوقات فراغت



دانش‌آموزان نیز فرصت مناسبی جهت خودیابی، خودسازی، خود شکوفایی، بالندگی، رشد استعداد و بروز خلاقیت و نوآوری است و از سوی دیگر در صورت عدم مواجهه صحیح با این موضوع، زمینه‌ساز بسیاری از ناهنجاری‌ها و آسیب‌های فردی و اجتماعی است. تابستان فصل نشاط دانش‌آموزان و زمانی برای بازسازی فکری و روانی در آن‌ها و کسب مهارت‌هایی است که در عرصه آموزش رسمی، از جایگاه و پایگاه کافی برخوردار نیستند.

دانش‌آموزان در ساعات اوقات فراغت از بسیاری از محدودیت‌ها رها شده و زمینه‌های رشد خلاقیت و خودباوری در آنان فراهم می‌گردد. ویل دورانت می‌گوید «تمدن محصول اوقات فراغت است. مردمانی که خواب و خوراک، شکار و غارت، همه شب و روز آن‌ها را پر کرده بود تمدن نیافتند. ظروف مقاوم‌تر، جامه‌های ظریف‌تر، معماری ماندگارتر، شعر زیباتر، ماشین‌ها، کتاب‌ها، اکتشافات و... همه زاینده اوقات فراغت اویند» به همین سبب، ساماندهی و برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانش‌آموزان با رویکردی شاد و مفرح از چنان اهمیتی برخوردار است که نه تنها دانش‌آموزان، تابستانی پر نشاط را سپری خواهند نمود، بلکه اثرات و نتایجش تا سال‌ها برای آن‌ها و جامعه باقی خواهد ماند.

با توجه به اینکه یکی از اهداف کلان نظام تعلیم و تربیت اسلامی عبارت است از تربیت انسانی با اراده، امیدوار، خلاق، سالم و بانشاط، لذا تدوین برنامه‌های عملیاتی و ایجاد ساز و کارهای لازم توسط آموزش و پرورش، با بهره‌گیری از ظرفیت سایر دستگاه‌ها با هدف ارتقای سطح نشاط، شادابی و بالندگی دانش‌آموزان، به‌ویژه در فصل تابستان، از ضروریات انکارناپذیر است. مجموعه این برنامه‌ها و فعالیت‌ها باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی و پیش‌بینی شود که ضمن تثبیت و تعمیق مفاهیم مرتبط با سلامت دانش‌آموزان، به رشد و تعالی و شکوفایی استعدادها و در نهایت به مشارکت فعال آنان در برنامه‌ها بینجامد. پیش‌بینی فعالیت‌های

شاد، ضمن اثربخش نمودن مفاهیم آموزشی، آموخته‌های آنان را تعمیق بخشیده و آنان را از خطر آسیب‌های اجتماعی محفوظ می‌دارد. لذا در تدوین برنامه‌ها می‌بایست نیازها و نقش دختران و پسران با رعایت اقتضات، هویت جنسی و ویژگی‌های دوران بلوغ دانش‌آموزان صورت گیرد. در این راستا برنامه‌ریزی و تمهید مقدمات و تسهیلات و استفاده از نیروهای کارآمد، جوان و با انگیزه از اهمیت بسیاری برخوردار است. لذا برای داشتن تابستانی شاد می‌بایست از طریق تعامل اثربخش و ارتباطات برون سازمانی با هدف جلب مشارکت، با ایجاد تسهیلات قانونی و ساز و کارهای تشویقی و انگیزشی لازم، زمینه مشارکت‌پذیری و مشارکت‌جویی در داشتن تابستانی شاد و مفرح برای دانش‌آموزان را فراهم نمود.

اصل واقع‌نگری در برنامه‌ریزی حکم می‌کند که برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان نیازسنجی شود و بر اساس نیازها، علایق و انگیزه‌ها برنامه‌ریزی صورت گیرد. برگزاری جشنواره، اردو و جنگ‌های شاد تابستانی در قالب برنامه‌های مختلف ورزشی از قبیل (ورزش همگانی، ورزش آموزشی، ورزش درون‌بخشی، ورزش برون‌بخشی، ورزش باشگاهی، ورزش باستانی و ورزش بومی و محلی) به همراه تفریحات سالم و فعالیت‌های فرهنگی و مطالعاتی راهکارهای عملی جهت ایجاد نشاط و مفرح نمودن تابستان و اوقات فراغت دانش‌آموزان است. چرا که دانش‌آموزان در خلال فعالیت‌های ورزشی و بدنی می‌آموزند چگونه در قالب فعالیت‌های گروهی کار کنند، اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند و می‌آموزند که چگونه برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند. امید است با تدوین یک برنامه منسجم و همه جانبه با رویکردی شاد و مفرح، بتوانیم گام مؤثری در جهت ساماندهی و غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان و همچنین داشتن تابستانی پر نشاط برداریم.

**برنامه‌ریزی و
تمهید مقدمات
و تسهیلات
و استفاده از
نیروهای کار
آمد، جوان و
با انگیزه از
اهمیت بسیاری
برخوردار است**

کلیدواژه‌ها: کودکان، نوجوانان، سن شروع ورزش، بلوغ، فعالیت بدنی

فعالیت ورزشی کودکان و نوجوانان

ورزش یکی از مهم‌ترین راهکارهای کسب سلامتی برای کودکان و نوجوانان است. فعالیت بدنی، وزن مطلوب را حفظ می‌کند، طول استخوان‌ها را افزایش می‌دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌کاهد. متخصصان موظف‌اند با توصیه‌های سازنده به کودکان و خانواده‌ها زمینه

از کی ورزش کنیم؟ بررسی سن شروع فعالیت ورزشی کودکان و نوجوانان

مینودخت ملکیان

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر آموزش و پرورش منطقه ۱۱ تهران

را طوری فراهم کنند تا با حداقل صدمه، حداکثر نشاط و لذت حاصل شود. فعالیت‌های ورزشی، برای کودکان و نوجوانان، ضرورتی انکارناپذیرست. پژوهشگران زیادی دریافته‌اند، نادیده گرفتن حق کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی، ضایعه‌ای است که علاوه بر آثار زیانبار بر بدن آن‌ها، مشارکت‌جویی اجتماعی و روحیه همکاری در همه پدیده‌های اجتماعی را از آن‌ها سلب می‌کند و در یک کلام، رشد طبیعی آن‌ها را به تأخیر می‌اندازد. نادیده گرفتن حق ارتقای سلامتی بین افراد جوان و خردسال به دو دلیل است.

۱. تنبلی و سستی بین بزرگسالان بیش از کودکان است. چون بچه‌ها به طور طبیعی و ناخودآگاه فعال هستند؛ ۲. خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی بین افراد بالغ بیشترست.

به هر حال، با توجه به بررسی‌های انجام شده، کودکان و نوجوانان به‌طور کامل فعال و با تحرک نیستند. شایان ذکر است که باید کودکان به ورزش‌هایی بپردازند که برای بهبود بیماری‌های قلبی و نیز ارتقای سلامتی طولانی مدت مفید است. متأسفانه تقریباً بیش از نیمی از آن‌ها فعال نیستند. ضمناً، دخترها کمتر از پسرها به ورزش می‌پردازند. این روند حتی با آموزش‌های پزشکی و ورزشی هم قابل درمان نیست. تنها کمی بیش از یک دوم دانش‌آموزان دبستان و راهنمایی باید در کلاس‌های ورزشی روزانه شرکت کنند.

مهم‌ترین نکته برای پزشکان این است که در یک روند مثبت تمایل نوجوانان را به ورزش زیاد کنند و نیز آن‌ها دریابند که فعالیت بدنی برای هر فرد مناسب است. کودکان ناتوان نسبت به هم سن‌وسالان توانای خود کمتر با ورزش آشنایی دارند. جالب اینکه این افراد، برای افزایش قدرت بدنی و تناسب اندام خود به ورزش بیشتری هم نیازمندند، بنابراین باید تک‌تک افراد، مدارس و مؤسسات مختلف نهایت سعی خود را بکنند تا روزبه‌روز این انگیزه مثبت را بین آنان افزایش دهند. بعد از بحث علاقه‌مند کردن کودکان به ورزش باید نحوه تمرین دادن و میزان تمرین و ورزش را در نظر گرفت.

این سؤال همیشه مطرح بوده که آیا انجام تمرین و مسابقات سنگین برای کودکان و نوجوانان مشکل‌ساز هست یا خیر؟ سن شروع ورزش و ورزش مناسب برای هر سن کدام است؟

طراحی و اجرای فعالیت‌های ورزشی کودکان باید به دقت انجام شود و مربیان کودکان و نوجوانان باید



**مهم‌ترین نکته
برای پزشکان
این است که در
یک روند مثبت
تمایل نوجوانان
را به ورزش
زیاد کنند و نیز
آن‌ها دریابند که
فعالیت بدنی برای
هر فرد مناسب
است**

مسائل روحی و روانی

تمرین‌ها و رقابت‌های سنگین و شدید باعث دلزدگی کودکان و نوجوانان از ورزش می‌شود. مربیان و والدین باید بدانند که لذت شرکت در مسابقه مهم است نه برنده شدن به هر قیمت. برخی از والدین برای کسب نتایج خوب ورزشی به فرزندان خود به شدت فشار می‌آورند و این فشارها باعث می‌شود کودکان و نوجوانان احساس کنند در زندانی به نام ورزش گرفتار شدند و تنها راه رهایی از آن بدون آنکه والدین ناراحت شوند این است که آسیب ببینند و اینجاست که ممکن است علائم آسیب‌دیدگی (جسمی و روانی) در ورزشکار به صورت کاذب یا شدیدتر از آنچه که هست نمایان شود.

سن شروع ورزش

با توجه به تأثیر ورزش بر روی جسم و روان انسان این سؤال برایمان مطرح خواهد شد که ورزش مناسب کدام است و سن شروع آن از کی هست؟ با توجه به توانایی کودک و نوجوانان به فراگیری سریع فنون و تکنیک‌های ورزشی آموزش داده شده، امکان به‌دست آوردن عملکرد ورزشی کودک در حد فعالیت‌های حرفه‌ای بسیار بیشتر و سریع‌تر از افراد بالغ است ولی این موضوع دلیلی برای موفقیت کودک و نوجوان در فعالیت‌های حرفه‌ای کوتاه‌مدت و درازمدت نیست. مطالعات متعدد نشان داده است پرداختن زودهنگام به فعالیت‌های حرفه‌ای باعث عدم موفقیت کودک در تداوم فعالیت ورزشی می‌باشد. این سؤال یکی از مسائل مورد اختلاف گروه پزشکی و جامعه ورزشی است.

از دیدگاه سلامت اگر هدف از ورزش ارتقای سلامت عمومی جامعه باشد و از دیدگاه ورزشی اگر حضور طولانی‌تر ورزشکار و عدم غیبت در میادین ورزشی به علل مختلف از جمله ترس و نگرانی، آسیب و ... مورد نظر باشد، پرداختن حرفه‌ای به ورزش در کودکان و نوجوانان تا سن ۱۴ سالگی توصیه نمی‌شود. سن شروع ورزش از ۷-۶ سالگی است و قبل از آن باید فعالیت‌های فیزیکی کودک جنبه بازی داشته باشد و الفاکنده مفهوم ورزش نباشد.

پنج‌سالگی: نشستن یا ایستادن و بی‌حرکتی

اطلاعات کاملی از عوامل آسیب‌دیدگی، شیوه‌های پیشگیری از آسیب‌ها و روش‌های صحیح ارائه تمرین داشته باشند.

مطالعات نشان می‌دهد ورزش‌های سازمان نیافته (بدون نظارت و سرپرستی) نسبت به ورزش‌های سازمان یافته برای افرادی که زیر سن بلوغ هستند بسیار خطرناک است. توصیه می‌شود فعالیت‌های ورزشی با نظارت فرد آگاه صورت گیرد. روی تمام کودکان و نوجوانان قبل از ورود به ورزش‌های رقابتی باید معاینات کامل انجام شود. همچنین آن‌ها باید به شکل صحیحی بر حسب بلوغ جسمانی، وزن، جثه و مهارت گروه‌بندی شوند. همبازی بودن کودکانی که از نظر شرایط جسمانی تفاوت زیادی دارند به خصوص در ورزش‌های پر برخورد می‌تواند خطرناک باشد.

ورزش یکی از عوامل رشد طبیعی انسان است. کودکانی که از انجام فعالیت‌های صحیح بدنی محروم هستند به‌طور قطع رشد مطلوبی ندارند، در مقابل کودکان ورزشکار از رشد مناسب و استخوان‌بندی قوی برخوردارند. عقیده بر این است که کودکان در حال رشد نباید برنامه‌های تمرینی سنگین انجام دهند. برای مثال در برنامه تمرینی کودکان باید از وزنه‌های سبک‌تر استفاده شود، اما دفعات تکرار حرکات افزایش یابد تا دامنه حرکتی عضو کامل شود. همچنین می‌توان از تمرین‌های هم جنبش استفاده کرد زیرا در آن‌ها مقاومت ایجاد شده متناسب با نیرویی است که کودک اعمال می‌کند. درباره تأثیرات تمرین‌های طولانی و شدید در کودکان اطلاعات دقیقی در دست نیست. کودکانی که کارایی قلبی و عروقی پایینی دارند مانند بزرگسالان نسبت به چنین برنامه‌هایی به شدت واکنش نشان می‌دهند.

تمرین‌های قدرتی

اگر تمرین‌های قدرتی به شکل صحیح و برنامه‌ریزی شده انجام شود ضرری برای نوجوانان ندارند. نتیجه اصلی این فعالیت‌ها پس از بلوغ حاصل می‌شود اما قبل از بلوغ نیز باعث افزایش قدرت، انعطاف و اعتمادبه‌نفس و حتی بهبود مهارت‌ها می‌شود بنابراین میزان و شدت آسیب‌های ورزشی را کاهش می‌دهد. ورزشکار نوجوان باید روش‌های صحیح تمرین را به خوبی فرا گیرد. تمام تمرین‌ها باید در دامنه کامل حرکتی انجام شود. بلند کردن وزنه سنگین نیز نباید بنا به حداکثر توان و قدرت فرد انجام شود.

**اگر تمرین‌های
قدرتی به
شکل صحیح و
برنامه‌ریزی شده
انجام شود ضرری
برای نوجوانان
ندارند**

پرداختن زود هنگام به فعالیت‌های حرفه‌ای باعث عدم موفقیت کودک در تداوم فعالیت ورزشی می‌شود

بیش از اندازه (بیش‌تر از ۵ تا ۱۰ دقیقه) برای کودکان سبب کسالت و خستگی و یا حالات عصبی می‌شود. فعالیت‌هایی که برای کودک تنظیم می‌شود باید به گونه‌ای باشد که او را به تحرک وادار سازد. دویدن، پریدن، دوچرخه‌سواری، فعالیت‌های موزون همراه با سوت که به هماهنگی اعصاب، عضلات و کنترل و تعادل بیشتر بدن منجر خواهد شد. آب بازی تحت نظارت و بازی با توپ سبک می‌تواند بازی‌های مناسبی باشد. پس از این سن نیز فعالیت ورزشی نباید به یک رشته خاص محدود شود و باید دارای تنوع مناسب از کلیه فعالیت‌های ورزشی برای هر سن و خصوصاً ورزش‌های پایه باشد.

این سنین، بهترین زمان برای پرداختن به ورزش‌های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه آن‌هاست. مهارت بسیار مهمی که در این سنین، آموخته می‌شود رفتار صحیح در زمان بازی، بردن و باختن است. نکته مهم در اینجاست که نباید نوجوان را بیش از حد آمادگی و توانایی جسمی-روحی‌شان به انجام کاری «وادار» کرد. نوجوانانی که به هر دلیل علاقه‌ای به شرکت در ورزش‌های رقابتی تیمی ندارند، می‌توانند با راهنمایی مربیان و والدین خود به ورزش‌هایی چون اسکیت، سوارکاری، دوچرخه‌سواری و مانند این‌ها بپردازند.

سنین ۱۴-۱۵ سالگی: به‌طور کلی برای سنین ۱۴-۱۵، ورزش‌های کم‌برخورد مانند والیبال، بدمینتون، بسکتبال، فوتبال و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود و نهایتاً ورزش‌های بسیار پر برخورد و یا ورزش‌هایی که فشار وارده بر بدن بیش از حد متعارف است مانند وزنه‌برداری، کشتی، فوتبال آمریکایی، هاکی و بوکس بعد از سنین بلوغ و ۱۵ سالگی پیشنهاد می‌شود.

نتیجه‌گیری

مطالعات متعدد نشان داده است پرداختن زود هنگام به فعالیت‌های حرفه‌ای باعث عدم موفقیت کودک در تداوم فعالیت ورزشی می‌شود. از دیدگاه سلامت اگر هدف از ورزش ارتقای سلامت عمومی جامعه باشد و از دیدگاه ورزشی اگر حضور طولانی‌تر ورزشکار و عدم غیبت در میادین ورزشی به علل مختلف از جمله ترس و نگرانی، آسیب و ... مورد نظر باشد پرداختن حرفه‌ای به ورزش در کودکان و نوجوانان تا سن ۱۴ سالگی توصیه نمی‌شود. بعضی از متخصصان تربیت‌بدنی و ورزش معتقدند که از لحاظ ماهیت فعالیت‌های رقابتی در ورزش برای نوجوانان خوب یا بد نیست، بلکه ماهیت ورزش آن چیزی است که فرد آن را به وجود می‌آورد. تحت هدایت یک نظام کامل رهبری، اگر آسایش کودک مورد توجه باشد و اگر محیط گرم و کاملاً کنترل شده باشد و ورزش براساس نیازها و خصوصیات شرکت‌کنندگان هدایت شود، بسیاری از کمالات حاصل خواهد شد. اگر رهبری ضعیف باشد آثار زیان‌بار فراوانی به بار خواهد آمد.

۸ تا ۱۰ سالگی:

فعالیت‌هایی چون پیاده‌روی، دوهای کوتاه، ژیمناستیک، شنا، تنیس و تنیس روی میز توصیه می‌شود. کودکان ۸ تا ۱۰ سال بسته به میزان رشد خود می‌توانند در مسابقات سازمان یافته شرکت کنند. (مانند مسابقات داخلی در مدارس) کودکان کم‌سال نباید به ورزش‌هایی بپردازند که موجب اختلال در کار رشد استخوان‌ها، عضلات و مفاصل آن‌ها شود یا به این اندام‌ها صدمه وارد کند. بهترین روش پرداختن به ورزش‌های متنوعی است که روی یک اندام متمرکز نشده و طولانی هم نباشد. بدن‌سازی با وزنه، قبل از سن بلوغ توصیه نمی‌شود و پس از آن هم باید همواره تحت نظر مربی انجام شود. بهترین حالت بازی و ورزش کودک زمانی است که او با هم‌سالان یا کودکان هم‌قد و قواره خودش باشد. آن‌ها هنوز برای توسعه مهارت‌های خود به کمک نیاز دارند و باید کنار آمدن با ناامیدی و شکست را بیاموزند.

۱۱ تا ۱۳ سال:

کودکان و نوجوانان می‌توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت‌های تازه بپردازند.

منابع

۱. ثبوتی، بهنام. «پزشکی ورزشی برای کودکان و نوجوانان». بامداد کتاب. ۱۳۷۸.
۲. دیلیو رولند، توماس. مترجم: عباسعلی، گائینی. «فیزیولوژی ورزشی کودکان». نشر سمت. ۱۳۸۹.
۳. گائینی، عباسعلی. «فیزیولوژی ورزشی دوران رشد». نشر دانش افروز. ۱۳۸۰.
۴. فراهانی، ابوالفضل؛ شعبانی، مقدم، کیوان. «ورزش برای کودکان و نوجوانان». نشر آوای حضور. ۱۳۸۹.
۵. حمیدی، مهرزاد. «بازی‌های پرورشی». «نیمسال چهارم مراکز تربیت‌معلم». دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی درسی وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۶۴.
۶. انقیاء، ناهید. «ضرورت و اهمیت تربیت‌بدنی در مقطع ابتدایی». خلاصه مقالات سمپوزیوم جایگاه تربیت در آموزش ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۷۰.
7. <http://www.elme-varzesh.Com/age-at-onset-exercise>.

فرهنگ نامه ورزش

افسانه محمدی

● فرهنگ نامه طلایی ورزش

● نویسنده: مهدی زارعی

● ناشر: نشر طلایی

انسان از ابتدای خلقت خود به فعالیت و ورزش روی آورد. در روزگار باستان او به زورآزمایی با عوامل طبیعی پیرامون خود می پرداخت تا توانایی های جسمانی اش را افزایش دهد.

این فعالیت ها ابتدا با هدف شرکت در مسابقات انجام نمی گرفت، اما بعدها در کنار اهداف اصلی، رقابت و شرکت در مسابقه هم اهمیت یافت و بدین ترتیب انواع ورزش ها و مسابقات به وجود آمد. کتاب «فرهنگ نامه طلایی ورزش» یک مرجع اطلاعاتی معتبر همراه با عکس ها و تصاویر ارزشمندی از اکثر رشته های ورزشی است. این کتاب که به کوشش مهدی زارعی، کارشناس ارشد تاریخ، نوشته شده است در اسفند ۱۳۹۲ برای اولین بار چاپ شده و شامل ۱۷ فصل و ۶۸ رشته ورزشی است. در فصل اول به تاریخچه ورزش پرداخته است که عناوینی چون ورزش در روزگار کهن، ورزش در ایران باستان، المپیک باستان، شکل گیری ورزش های نوین را شامل می شود. در فصل دوم ورزش های مادر را مورد بررسی قرار داده که شامل دوومیدانی، شنا و ژیمناستیک است. در فصل سوم به ورزش های ترکیبی پرداخته که شامل پنج گانه و سه گانه است. در فصل چهارم ورزش های تیمی را مورد بررسی قرار داده که شامل فوتبال، فوتسال، راگبی، بسکتبال، والیبال، هندبال، بسکت تاکرا، کبدمی است. در فصل پنجم به ورزش های میدانی با ابزار پرداخته که عبارت است از هاکی روی چمن؛ بیس بال و کریکت. در فصل ششم ورزش های راکتدار را مورد بررسی قرار داده که تنیس، تنیس روی میز، بدمینتون، اسکواش، پلوتا را شامل می شود. در فصل هفتم ورزش های آبی را معرفی کرده که شامل واترپلو، قایق رانی و کانوپلو می شود. در فصل هشتم ورزش های زمستانی را مورد بررسی قرار داده که شامل اسکی، اسکیت سرعت،

لورسواری، پاتیناژ، هاکی روی یخ و کرلینگ می شود. در فصل نهم ورزش های قدرتی مانند وزنه برداری، بدن سازی و پاورلیفتینگ را معرفی کرده و در فصل دهم مبارزه های تن به تن را مورد بررسی قرار داده است که شامل کشتی، آلیش، بوکس، پانکریشن، تکواندو، کونگ فو، ووشو، کاراته و جودو می گردد. در فصل یازدهم انواع ورزش با اسلحه را معرفی کرده که شامل شمشیربازی، تیراندازی با کمان، تیراندازی با تفنگ، پینت بال است. در فصل دوازدهم ورزش با حیوانات را مورد بحث قرار داده است؛ یعنی اسب سواری، پرش با اسب، درساز و چوگان. فصل سیزدهم به ورزش در کوه و ارتفاعات اختصاص دارد که کوه نوردی و صخره نوردی را شامل می شود. در فصل چهاردهم ورزش با ابزارهای چرخ دار را مورد بررسی قرار داده که عبارت است از دوچرخه سواری، اتومبیل رانی، موتورسواری و اسکیت. در فصل پانزدهم شامل ورزش های هوایی است، یعنی گلايدر، کایت و مسابقه هواپیماها. در فصل شانزدهم بازی های دقیق را مورد بحث قرار داده که شامل بولینگ، گلف، دارت، شطرنج و بلیارد است. در فصل هفدهم به ورزش معلولان اختصاص دارد که شامل بسکتبال با ویلچر، تنیس با ویلچر، دو و میدانی، فوتبال و والیبال نشسته است.

نویسنده برای هر رشته ورزشی، بسته به نوع ورزش، از دو تا چهار صفحه را به آن اختصاص داده است. وی، نخست هر ورزش را به طور خلاصه معرفی کرده و سپس در قسمت رنگی، که متفاوت با بقیه صفحه است، به تاریخچه آن ورزش اشاره کرده و با ظرافت خاصی نکاتی را که فکر می کرده برای خواننده جذاب است در قالب گاه شمار با اشاره به نحوه گسترش رشته مورد نظر در سراسر دنیا، حوادث و رویدادهای مربوط به آن رشته و تغییرات رخ داده در قوانین با ترتیب زمانی است بیان کرده است. در قسمت دیگر صفحه اصطلاحات تخصصی و کلمات کلیدی آن رشته را در هر بخش بیان

