



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 رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی، دکتر علیرضا رضانی، دکتر هایده صیرفی، سید امیر حسینی، دکتر جواد آزمون، جمشید رضانی، دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی و افسانه محمدی
ویراستار: افسانه حجتی طباطبایی
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

رشد آموزش ۵۶ تربیت بدنی

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره شانزدهم / شماره ۱۵ / پاییز ۱۳۹۴

سرمقاله: مهر، ماه دانایی / ۲

- اینترنت بد - اینترنت خوب، بی حرکت و بی برنامه، با حرکت و با برنامه / محمود اردوخانی / ۴
- اهمیت تربیت بدنی، نقش دانش آموزان و دبیران / زهرا محمدی / ۱۰
- برنامه درسی تربیت بدنی سنگاپور / دکتر جواد آزمون / ۱۲
- فعالیت بدنی، بازی جسمانی و سلامت اجتماعی کودکان / دکتر حمید رجبی / ۱۵
- چراغ قرمز سلامت جامعه روشن شده است (گفت و گو با دکتر علیرضا رضانی) / سمانه آزاد / ۱۸
- سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی، مروری بر ادبیات بین المللی شکل های سنتی / دکتر محسن حلاجی / ۲۲
- بررسی پنج راه برای کمک به عملکرد حرکتی نامناسب نوجوانان / دانیل برن نان، مترجم: محمد جلالی / ۲۶
- چگونه ستاره های ورزشی می درخشند؟ / سعدی سامی / ۲۸
- گزارش عملکرد تربیت بدنی خراسان شمالی / محمود اردوخانی / ۳۰
- آسیب شناسی ورزش در مدارس آذربایجان غربی / دکتر حسن قره خانی / ۳۷
- اعتیاد به اینترنت و سلامتی / دکتر علیرضا رضانی، مجتبی انوری / ۴۰
- مربوگری تنیس روی میز نوآموزان و دانش آموزان / فرشید کویکی، کیا رنجبر / ۴۸
- نقش مدیران در توسعه تربیت بدنی مدارس / محمدرضا نیکخواه / ۵۲
- اهمیت تمرین های تعادلی در آمادگی جسمانی / دکتر فرشته شهیدی، مینا ملکی / ۵۵
- فعالیت بدنی، کلسیم دریافتی و رشد استخوانی در کودکان / حمید قبادی، ناهید تواناراد / ۵۸
- معرفی کتاب آمادگی جسمانی پیشرفته / 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 تا 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.





مهر ماه دانایی

عقل او تقاضا کند که روزن خانه باز کند تا خانه روشن شود!

تردید نیست که مهر، روزنه‌ها را به سوی دانایی‌ها و آگاهی‌ها می‌گشاید و مثل معرفت (دانش) در ضمیر انسان پاک نهاد رسوخ می‌کند و او را به روشنایی و پاکی هدایت می‌کند. اگر پیام مهر، پاکسازی درون نباشد و معرفت به کردار و رفتار تبدیل نشود، مثل دانایی در امتداد تاریخ ابتر خواهد ماند و همین است که سعدی، صاحب گلستان، با

انتظام تمام می‌سراید:

یار درخت علم ندانم به جز عمل
با علم اگر عمل نکنی شاخ بی‌بری
علم آدمیت است و جوانمردی ادب
ورنه ددی به صورت انسان مصوری

پایان هر علمی باید ساخته شدن انسانی باشد که شوق خدمت و جلب رضایت حق، نماد ارزشی اوست. و اما، اگر علم در مسیر نادرست به کار گرفته شود، خود آفتی است که دامن بشر را به آلودگی می‌کشاند و آن سخن معروف فارسی را تداعی می‌کند:

چو علم آموختی از حرص آنکه ترس، کان در شب
چو دزدی با چراغ آید گزیده‌تر بَرَد کالا

ذهن خلاق انسان با نبوغ، دانایی و توانایی را دو عنصر مترادف و همراه همیشگی می‌داند و البته، جایگاه آن همه دانایی فقط تن و بدنی است که توانایی زیستن در شرایط مطلوب را داشته باشد. دانایی، که در دنیای معاصر آن را حاصل اندیشه، تفکر و ذهن می‌دانند، جز به تنی توانمند و مقاوم در برابر بی‌هنری‌ها تحقق نمی‌یابد. خرد که بالاترین فرزادگی را به ارمغان می‌آورد، در جسم ناتوان توان هنربخشی و پرواز ندارد. اگر کمال و قدر به علم است، رونق علم به توانایی بدنی است که قدرت دارد

هنوز زمزمهٔ معلمانی را که گاه از سر شوق و گاه از سر تدبیر در گوش ما می‌خواندند که توانایی به دانایی است، به یاد می‌آوریم. گذر زمان به ما نشان داد که این سخن معلمان دلسوز، ریشه در این سرودهٔ فردوسی صاحب سخن دارد:

به دانش گرای و بدو شو بلند
چو خواهی که از بدنیابی گزند
ز دانش در بی‌نیازی بجوی
و گر چند سختت آید به روی
ز نادان بنالد دل سنگ و کوه
ازیرا ندارد بر کس شکوه
توانا بود هر که دانا بود
ز دانش دل پیر برنا بود

این سرودهٔ آهنگین که دستاویزی برای نشاط آدمی است، رنگ کهنگی به خود نمی‌گیرد؛ زیرا همیشه آرزوی بشر یافتن حقیقتی است که ره بدان نمی‌برد، جز به توانایی و توانایی جز به مجهز شدن به اندیشه - دانایی - به دست نمی‌آید. کلام موزون و روان فردوسی تجربهٔ تاریخی بشر است که در سینه‌های به بلوغ می‌رسد و بر مغزی رد می‌گذارد و بر زبانی جاری می‌شود و با نوشته‌های زیبا به خط پارسی در منظرها پدیدار می‌گردد. ماندگاری این سخن از آن روست که با نهاد همیشه فعال و پویای انسان هماهنگی کامل دارد و باز نمودی از این مثل فارسی است که «سخنی که از دل برآید، لاجرم بر دل نشیند».

ماه مهر، تداعی‌کنندهٔ این نوشته جاوید است: مثل معرفت، چون مثل آفتاب است و مثل دل، چون خانهٔ تاریخ است! و مثل عقل، چون خداوند خانه! هر آنکه که خداوند خانه، خانه را تاریک بیند،

و از ناتوانی در رنج و تعب قرار نمی‌گیرد و رفتار او یکپارچه با ادب نمود می‌یابد:

هر که را پاس ادب بود و سپاس

ایزد از بی‌ادبش دارد پاس

طهارت روح، ادب مرد، دانش فراوان، فرمندی و فرزاندگی همه محتوایی ارزشمندند که در تن مقاوم به ظهور می‌رسند. در این تن، ذهن پویا می‌شود و اندیشه همیشه پایدار و مانا. این توانایی بدنی جز در سبک زندگی فعال کجا پدیدار می‌شود؟ امروزه، پویایی‌های صنعتی، سبک زندگی کودک، نوجوان و جوان در حال ورود به ماه مهر را دگرگون کرده است. شاید، فناوری رونق اقتصادی و ارتباطات را گسترده باشد ولی تضمین نمی‌کند که ادب پایدار بماند. بدون تردید، در سبک زندگی فعال از نظر بدنی است که رویاهای بشر در بُعد اخلاق و خلق و خو نیز بهتر محقق می‌شود. با سبک زندگی فعال از نظر بدنی است که اختر ادب، ذات بشر را تزیین می‌کند و نگرانی از مثل «چو دزدی با چراغ آید گزیده‌تر برد کالا» جای خود را به اطمینان خاطر می‌دهد. و چه جایی جز مدرسه و چه درسی جز درس تربیت‌بدنی و به تعبیر دیروز «درس ورزش» محل اصلی این تغییر است؟ پاسخ نگارنده جز همان کلاس درس تربیت‌بدنی و نشاط و فعالیت در این درس نیست. بپذیریم که همهٔ دروس تئوری و تقویت‌کنندهٔ ذهن و بروز دهندهٔ استعداد در دانایی‌های علمی مؤثرند اما تنها این کلاس درس تربیت‌بدنی است که اولاً، توانایی بدنی را رونق می‌بخشد و ثانیاً، پیام تغییر سبک زندگی ناشی از آن از لایه‌های کلاس درس تربیت‌بدنی و صحن مدرسه فراتر می‌رود و به درون خانواده راه باز می‌کند و از آن روزن پا به عرصهٔ اجتماع می‌گذارد.

اگر طالب تغییر سبک زندگی مناسب در جامعه‌ای هستیم که به دنبال فرزاندگی اخلاقی است، راهی جز اهمیت دادن به آموزش و پرورش نداریم و در بعد پرورش، نیز راهی جز برنامه‌ریزی صحیح برای درس تربیت‌بدنی وجود ندارد. پرورش خلاقانه، که سبک زندگی مطلوب در آن به بار می‌نشیند، جز در پویا کردن درس تربیت‌بدنی - که آثارش به کلاس درس تربیت‌بدنی محدود نشود، محقق نمی‌گردد. و آن‌گونه که انتظار می‌رود، علم و ادب ستون مانای این تغییر سبک زندگی است که از خود فرد نیز فراتر می‌رود و می‌تواند از وجود فردی وی به «حسب و نسب» نیز برسد:

علم و ادب آموز که شایستگی نام

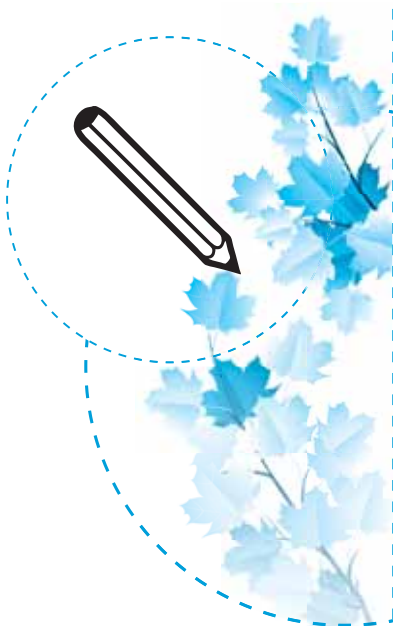
بعد از تو بُود نیز حسب را و نسب را

در ۳۵ سال حضور در صحنهٔ آموزش و پرورش و تداوم آن در دانشگاه، هنوز مترصد نگاهی دگرگون‌کننده در موضوع ورزش دانش‌آموزی‌ام که نتوانسته است در این تغییر سبک زندگی ایفای نقشی کند که درخور جامعهٔ فرهنگی و ارزشی ایران اسلامی باشد. امید به این دگرگونی زیبایی است و اعتقاد راسخ دارم که برنامه‌ریزان کلان کشور و در سطحی مسئولانه‌تر، برنامه‌ریزان حوزهٔ آموزش و پرورش، در این اندیشه‌اند که خواست مردم و رهبری آن را در آینده‌ای نزدیک به صورت یک بار برای همیشه عملی کنند و دگرگونی در سبک زندگی را در سطح کلان برنامه‌ریزی نمایند و به درستی سهم کلاس تربیت‌بدنی را به شکلی بایسته مشخص کنند. در مقام صبر در این امید باقی خواهیم ماند:

صبر آرد عاشقان را کام دل

بی‌دلان را صبر شد آرام دل

سردبیر



اینترنت بد-اینترنت خوب بی حرکت و بی برنامه . با حرکت و با برنامه

گزارش میزگرد اعتیاد اینترنتی و نقش آن در زندگی

محمود اردو خانی

میزگرد کارشناسی؛ موضوع «اعتیاد اینترنتی» و با هدف کاهش آسیب‌های این پدیده و یافتن روش‌های مناسب مواجهه با آن در نیمه دوم اسفندماه سال ۱۳۹۳ در دفتر مجله رشد برگزار شد تا نسبت به آثار اینترنت و تکنولوژی مجازی و تنوع دستگاه‌های ریز و درشت به بازار آمده نظرات راهبردی کارشناسان اخذ شود و شروعی را برای فراگیر شدن شناخت فواید و معایب روحی و جسمی وارده از نحوه و چگونگی استفاده از تکنولوژی مجازی، اینترنت را باز تعریف کند و حساسیت را از این بضاعت گفت‌وگویی تلنگری دیگر باشد. در این میزگرد آقای دکتر سید امیر حسینی کارشناس پیش‌کسوت ورزشی، خانم دکتر هایده صبرفی مدرس دانشگاه و پژوهشگر و خانم دکتر منیره نسیمی مشاوره تربیتی و مدرس دانشگاه و محمود اردو خانی، گزارشگر مجله حضور داشتند. آقای دکتر حسینی ارائه میزگرد را نیز عهده‌دار بود. آنچه در ادامه می‌آید، حاصل این میزگرد است.

اشاره

تکنولوژی‌های مدرن موجب راحت‌طلبی‌ها، سهولت در انجام کارهای اداری و تجاری، راحت‌ترین روش‌های تحقیق و پژوهش، نه چراغ موشی نه دود چراغ، نه گردش منظم چشم به دنبال کتاب و مقاله و رساله در قفسه‌های مربوطه و نه تورق با انگشتان دست در کتاب‌ها و جراید، و نه رفت و آمدهای زمانبر شده است. از سوی دیگر نشستن و تمرکز روی یک صفحه کوچک یا بزرگ و انعکاس نور صفحه نمایش در فضایی مجازی و اینترنتی جسم و روح را زیر بمباردمان شیفتگی و دلدادگی با پُز و فیگور استفاده از آپشن‌های تکنولوژی قرار داده است. تمامی زیبایی‌ها و کارایی‌های اینترنت را به دلیل استفاده بی‌برنامه و بدون رعایت روش‌های بهره‌مندی و استفاده‌کردن از همه‌کارایی مثبت آن را زیر سؤال برده است.



دکتر سید امیر حسینی

ورود فناوری‌های جدید به زندگی مردم دارای فواید و معایبی است. از جمله آنکه مشاهده می‌شود در اکثر خانواده‌ها هر فرد با در دست داشتن یک دستگاه موبایل خود را مشغول ساخته است؛ به طوری که به نظر می‌رسد به ارتباط از نوع دیگر، با اطرافیان خود نیازی ندارد. در مقابل، آثار افزایش دسترسی سهل و آسان به اطلاعات و رفاه اجتماعی ناشی از این پدیده فناورانه را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. تأثیر آن بر سبک زندگی هم کاملاً قابل مشاهده است. آمارها نشان می‌دهد که ضریب نفوذ اینترنت در ایران پنجاه و سه درصد است. لذا باید نکاتی چون آثار منفی آن بر جسم، مشکلات بینایی و صدمات سیستم‌های اسکلتی را که بسیار برجسته هم هستند در کنار افشای اسرار خصوصی با حساسیت و برنامه‌ریزی برای نحوه استفاده بهینه از اینترنت مورد ملاحظه قرار داد.

در این میزگرد می‌خواهیم به آسیب‌های پدیده اعتیاد اینترنتی و روش‌های مواجهه با آن، همچنین نقش آن در زندگی بچه‌ها بپردازیم و ببینیم چگونه باید عمل کنیم که هم مزایای اینترنت را داشته باشیم و هم از آسیب‌های آن بکاهیم؛ از جمله اینکه از آن برای اجتماعی‌تر شدن بچه‌ها کمک بگیریم. به نظر می‌آید آنچه بهتر می‌تواند اثرگذار باشد، بالا بردن سواد بدنی بچه‌هاست. نقش مربیان در این مورد اهمیت بسزایی دارد. آن‌ها می‌توانند با ایجاد

وبگاه در مدرسه، دانش‌آموزان را در این زمینه تشویق کنند و با تقویت و توسعه سواد بدنی، آن‌ها را با عارضه یک‌جانشینی اینترنتی که تهدیدی برای سلامت است، آشنا سازند. آمارها نشان می‌دهد که بچه‌ها در روز بین دو تا چهار ساعت از وقت خود را با وجود انواع آسیب‌ها صرف اینترنت می‌کنند. تبیین این موضوع اهداف این میزگرد است.

دکتر هایده صیرفی

اینترنت وجوه خوب و بدی دارد اما عبارت «اعتیاد اینترنتی» با توجه به وزن کلمه «اعتیاد» ذهن را به طرف بدی‌ها می‌برد؛ چرا که این واژه دارای بار منفی است.

جهان به سرعت در حال پیشرفت است و ما نمی‌توانیم با آن مبارزه کنیم. در همین چند سال گذشته افرادی بودند که می‌گفتند ما موبایلی نیستیم ولی کم‌کم می‌بینیم که همه آن‌ها هم از این وسیله استفاده می‌کنند. من با توجه به سال‌ها تدریس در دانشگاه استفاده دانشجویان و جوانان را از موبایل و اینترنت در امر تحقیق و پژوهش و درس خواندن مشاهده می‌کنم و می‌بینم که آن‌ها در زمان خستگی هم از این وسایل برای بازی و سرگرمی‌های فکری استفاده می‌کنند. بنابراین، وسایل یاد شده خیلی هم منفی نیستند. این‌ها همان‌طور که می‌توانند خیلی منفی باشند، می‌توانند با استفاده صحیح بسیار مؤثر و مفید هم

**اعتیاد عادت
است؛ عادت
تکرار شونده
و بیش از حد
نرمال. استفاده
از بازی‌های
اینترنتی و
رایانه‌ای عادت
است که مدام
تکرار می‌شود**



نمی‌بینیم و آن را اعتیاد می‌نامیم. ما باید در این مورد به تعادل که مسئله خیلی مهمی است برسیم.

نسیمی

پیشنهاد می‌کنم که موضوع بحث، اینترنت و سبک نوین زندگی باشد تا بتوانیم به محاسن و معایب آن بپردازیم.

امیر حسینی

در واقع، فناوری بخشی از زندگی است و نمی‌توانیم بگوییم که از آن نباید استفاده کرد؛ در حالی که می‌تواند در درک رابطه اشیا و طبیعت و ارتقای بینش بچه‌ها مؤثر باشد اما با توجه به نظر صاحب‌نظران نباید در مقابل آن واداده باشیم. استفاده از اینترنت یک مسئله ضروری است که هویت فردی و اجتماعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع، در بخش هویت فردی شناخت بدن و فعالیت‌های بدنی ضرورت دارد و بسیار مهم است اما در زمان استفاده از اینترنت، در این خصوص عوارضی از نظر روانی و اجتماعی ایجاد می‌شود. از نظر جسمانی در مورد این مسائل چه راهکارهایی وجود دارد؟

اینترنت فاصله بین جوامع را کاهش داده، و با وجود آن اطلاعات روز دنیا به سرعت قابل دسترسی است اما در عین حال آثاری دارد؛ از جمله کم‌رنگ شدن ارتباطات اجتماعی. تحقیقات انجام شده در مورد تأثیرات اینترنت در بخش‌های دانش‌آموزی نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که کمتر و با برنامه‌تر از اینترنت استفاده کرده‌اند، خیلی راحت با دیگران و جامعه پیرامونشان ارتباط برقرار می‌کنند. در مقابل، بچه‌هایی که بیشتر و بی‌برنامه از اینترنت استفاده کرده‌اند، این مسئله در روابط اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی گذاشته است. این در حالی است که ما می‌توانیم از طریق ورزش و فرصت‌های بسیار خوب آن امکان دستیابی دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی و ارتباط اجتماعی را تقویت کنیم. ما باید کاری کنیم که این فناوری با نشستن تخریبی پشت میز کامپیوتر فعالیت‌های بدنی بچه‌ها را کاهش ندهد؛ چون به دنبال آن، آسیب‌های دیگر وارد می‌شود.

صیرفی

من به آن تنهایی می‌گویم؛ چون بشر از ابتدا به صورت قومی و جمعی می‌زیسته و در مقابله با پدیده‌های طبیعی نیز جمعی فکر و عمل می‌کرده است؛ به طوری که می‌گویند اساطیر هر قوم روایای دسته جمعی آن قوم است. بعد به مراحل پهلوانی

باشند. باید تعادل برقرار کرد. نمی‌توانیم استفاده نکردن را الزام کنیم؛ چون فایده‌هایی هم دارند. باید به جامعه جوان راه استفاده درست و بهینه از آن‌ها را معرفی کنیم.

دکتر منیره نسیمی

فناوری محاسن و معایبی دارد. اگر محور بحث‌ها و صحبت‌های ما در این میزگرد اعتیاد اینترنتی باشد به نظر من مخرب است. قبل از این بحث و ارائه راهکارها مهم است که بدانیم چه عواملی موجب پناه آوردن بچه‌ها به اینترنت شده است.

اعتیاد عادت است؛ عاداتی تکرار شونده و بیش از حد نرمال. استفاده از بازی‌های اینترنتی و رایانه‌ای عاداتی است که مدام تکرار می‌شود.

حتی افراد میان‌سال هم به استفاده از شبکه‌های اجتماعی روی آورده‌اند. وقتی به یک مهمانی دعوت می‌شویم، برای آنکه دور هم باشیم دعوت را می‌پذیریم اما هنگام ورود و حضور در مهمانی می‌بینیم که هر کس در گوشی خود فرو رفته است. عادت یا اعتیاد اینترنتی امروز در میان سالان هم نفوذ کرده است و مختص جوان و نوجوان نیست. گاه می‌بینم که زن و شوهری در اتومبیل نشسته‌اند و بدون اینکه کوچک‌ترین گفت‌وگویی با یکدیگر داشته باشند، هر کدام جداگانه در گوشی خود هستند و از این فرصت پیش‌آمده نیز برای گفت‌وگو با هم استفاده نمی‌کنند. این آسیبی است که افراد بی‌توجه به یکدیگر به اینترنت و فناوری پناه می‌برند. باید آسیب‌شناسی کنیم که چرا جامعه و طبقات مختلف اجتماعی دنیای واقعی را فراموش و رها کرده‌اند و به دنیای مجازی پناه برده‌اند.

باید موضوع اعتیاد اینترنتی را اصلاح کنیم؛ چون در مجموع این واژه مخرب است. وقتی می‌گوییم دولت الکترونیک و شهروند الکترونیک این‌ها مزایا هستند. وقتی من به خاطر سرعت و سهولت برای کارهای پرداخت و دریافت خود در سیستم بانکی از این فناوری استفاده می‌کنم و وقتی دانشجویان برای پرداخت شهریه و انتخاب واحد در صف‌های طولانی وقت تلف نمی‌کنند و با استفاده از اینترنت کارهای خود را انجام می‌دهند، این‌ها همه مزایا و فواید فضای مجازی هستند.

صیرفی

مسئله دو وجهی است. اصل تعادل است؛ وقتی دولت اینترنتی را خوب می‌بینیم و وقتی خوب



دکتر هایده صیرفی

باید موضوع
اعتیاد
اینترنتی را
اصلاح کنیم؛
چون در
مجموع این
واژه مخرب
است. وقتی
می‌گوییم
دولت
الکترونیک
و شهروند
الکترونیک
این‌ها مزایا
هستند

و تاریخی رسیده است و در حال حاضر که خیلی جلوتر از تاریخ هستیم، کم‌کم بشر تنها و جمع، کوچک و کوچک‌تر، شده است. به طوری که اکنون در خانواده، حتی بچه‌ها هم هر کدام در اتاقی هستند. توجه داشته باشید اکنون که ما درباره این موضوع بحث می‌کنیم، هر کدام حواسمان به موبایلمان است، می‌گوییم این ذاتی است. نمی‌شود بگوییم ناشی از افسردگی است بلکه به این دلیل است که بشر تنها شده و با یک جهان بزرگ مواجه است. در دانشگاه انسان تنهاست اما در مقابلش یک جهان قرار دارد و با هر کشوری در حال ارتباط است. این برای دانشجو جالب است. اما آسیب‌های فیزیکی هم دارد. حتی مواردی بوده که بچه به قدری بازی کرده که از گرسنگی از حال رفته است. در واقع، شاید بتوان گفت که جهان هر کاری کند او به این سمت می‌رود. راه‌حل‌ها اهمیت دارند ولی به هر حال، همه جوامع با این آسیب‌ها و مشکلات مواجه‌اند.

حسینی

توسعه فعالیت‌های بدنی از طریق وبگاه‌های خاص در مدارس و معرفی گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های مناسب دانش‌آموزان و نیز موفقیت‌های ورزشی و تربیت بدنی آن‌ها در وبگاه مدرسه می‌تواند بازدهی حرکت‌های بدنی را افزایش دهد. در حالی که شصت درصد از پشت میز اینترنت‌نشینان دچار آسیب‌های جسمی می‌شوند.

نکته دیگر پرداختن به این است که معلمان ورزش چگونه می‌توانند صحیح‌نشستن هنگام استفاده از اینترنت را آموزش دهند. آیا معلمان می‌توانند به کاهش آسیب‌ها کمک کنند؟ در حالی که هفتاد درصد حتی بزرگسالان ما به دلیل استفاده نادرست دچار آسیب بینایی شده‌اند، آیا معلمان می‌توانند از طریق آموزش‌های لازم در مقابله با آسیب‌های اینترنتی کمک کنند؟ نقش والدین در استفاده صحیح فرزندان از اینترنت چیست؟ آیا باید بچه‌ها را آزاد گذاشت یا با محدودیت‌هایی مواجه ساخت؟

فرصت‌های خانوادگی و گفت‌وگوها و دورهم‌نشینی‌ها که امروزه کاهش یافته است نیز باید مورد توجه قرار گیرد. به راستی به کمک چه راهکارهایی می‌توان از انزوا و گوشه‌گیری فرزندان به سبب استفاده از اینترنت جلوگیری کرد؟

صیرفی

در سال ۲۰۱۰، تمایل جوانان به اینترنت و

بازی‌های رایانه‌ای، المپیک بین‌المللی را سخت به تلاش واداشت تا برای حل این مسئله راهکارهایی پیدا کند. البته بعضی‌ها این فناوری را دوست دارند و بعضی حتی نسبت به آن حالت شیفتگی دارند. نکته دیگر اینکه این مسئله نه تنها جوانان بلکه میان‌سالان و افراد مسن را نیز شامل می‌شود.

نسیمی

ما زمانی برای انجام دادن کارهای بانکی تحرکی داشتیم و پیاده‌روی می‌کردیم. هر چند ورزش نبود اما فعالیت بدنی و تحرکی بود که می‌توانست در سلامتی مان تأثیرگذار باشد. ارتباطات اجتماعی که در صفاها برقرار می‌شد، هم کلامی، مذاکره در مسیر رفت و آمد، نوع صحبت کردن، سلام و علیک‌ها و احوال‌پرسی‌ها همه از فواید آن بود. به طور کلی، در صف بین افراد ارتباط برقرار می‌شد.

اما در حال حاضر این صفحه مونیتر است که پیام می‌دهد و ما با «آری» و

«نه» به آن جواب می‌دهیم. در گذشته با انسان سروکار داشتیم اما پس از ماشینی شدن قاعدتاً این ارتباطات ضعیف‌تر شده است. اینکه چه عواملی باعث این مسئله شده و به گفته دکتر صیرفی، سبب شده است که تنهایی رخ دهد و این تنهایی از کجا ایجاد شده باید بررسی شود. چرا این‌گونه شده است؟ محروم بودن از مهارت‌های زندگی؟ نداشتن مهارت ارتباطی و مهارت فرزندپروری؟ مادری که روش برقراری ارتباط با فرزند را نمی‌داند، بچه‌اش منزوی می‌شود و به رایانه و بازی‌های اینترنتی پناه می‌برد. غنای زندگی به عواطف است؛ گاهی به نگاه و گاه در کلام. ما می‌توانیم با نگاه عواطف را منتقل کنیم اما این اتفاق نیفتاده است؛ به‌خاطر اینکه گوشی در دست و حواس و چشمان به گوشی است و به کسی که به‌طور واقعی با ما در حال و گفت‌وگوست، می‌گوییم داریم می‌شنوم؛ در حالی که نگاهمان به گوشی است. لذا ما از عواطف و محبت نگاه بی‌پهره می‌مانیم و مانده‌ایم. وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، اگر هر دو به یکدیگر نگاه نکنیم، احساس بدی حاکم می‌شود اما با اینکه بخواهیم محدودیت‌هایی قائل شویم مخالفم؛ چون این روش‌ها بچه‌ها را از جمع دورتر می‌کند. بهتر است قوانین خانوادگی باشد و با مذاکره، قوانینی برای بازی‌های کامپیوتری بگذاریم که بچه آن‌ها را رعایت کند و بداند که در خانواده هم قوانینی وجود دارد. همان‌گونه که بازی طبق مقررات



دکتر منیره نسیمی

توسعه فعالیت‌های بدنی از طریق وبگاه‌های خاص در مدارس و معرفی گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های مناسب دانش‌آموزان و نیز موفقیت‌های ورزشی و تربیت بدنی آن‌ها در وبگاه مدرسه می‌تواند بازدهی حرکت‌های بدنی را افزایش دهد

آفریقای جنوبی برگزار شد و تأکید جنبش المپیک بر استفاده از بازی‌های کامپیوتری تعاملی یا اینترنت اکتیو است که نمونه‌ای از بازی‌های تیر و کمان و فوتبال در این خصوص ارائه شده است. یک بار در المپیک بین‌المللی برای جلسه‌ای شرکت داشتیم. در آنجا تیراندازی با کمان را با حالت‌ها و فرم‌های کمان‌گیری و کسب امتیاز طراحی کرده بودند.

نسیمی

ما در آموزش باید روی والدین کار کنیم. چرا فکر می‌کنیم فقط باید روی بچه‌ها کار کرد؟ من در مشاوره‌هایی که می‌دهم، وقتی بچه را پیش من می‌آورند می‌گویم با والدین کار دارم؛ چون منشأ مشکلاتی که برای بچه ایجاد می‌شود، والدین است؛ بنابراین، همواره یک جلسه مشاوره را به والدین اختصاص می‌دهم. ما اگر بچه را در مدرسه درگیر فعالیت‌های بدنی کنیم، او دوباره به خانه برمی‌گردد؛ خانه‌ای که در آن اتفاقات قلبی همچنان در حال وقوع است.

مادری که از خدا می‌خواهد بچه‌اش در یک گوشه آرام و ساکت بنشیند و صدایش در نیاید!

حسینی

در مورد قوانین و وادادگی و اثرگذاری آن بحث‌های خوبی ارائه شد.

فضای مجازی و حضور در آن موجب افزایش ارتباط بچه‌ها شده است. آن‌ها حتی کار گروه‌هایی را تشکیل می‌دهند و موضوعات مورد علاقه خود را در فضاهای مجازی ارائه می‌کنند. آیا با توجه به این مسئله می‌توان گفت که این فضا توان جانشینی فضای ارتباطات واقعی را دارد؟

آیا با توجه به آنچه تا اینجا گفته شد، می‌توان فضای مجازی را جایگزین فضای واقعی کرد؟

صیرفی

در دوره دکترای برای تهیه مطالب و مطالعه می‌بایست به کتابخانه‌ها رفت و آمد می‌کردم. چه سختی‌ها در این راه متحمل شدم. اما از زمانی که اینترنت آمده خیلی در این زمینه راه‌گشا بوده است. اگر در آن زمان من اینترنت در اختیار داشتیم، می‌توانستیم سطح تحقیق خود را بسیار بالا ببریم. اما همیشه هر چیز خوبی اشکال‌هایی هم دارد. باید راهکارهای برون رفت از اشکالات را به دست آورد و از واقعیت هم دور نشد تا جوان‌ها از ما دور نشوند. پدر و مادرها در کجا باید مهارت‌ها را آموزش ببینند؟ ما می‌گوییم

پیش می‌رود، برنامه و قوانین خانواده هم باید رعایت شود. حتی می‌توانیم قرار داد خانوادگی بنویسیم و هم بچه و هم پدر و مادر آن را رعایت کنند. این طور نباشد که والدین به دلیل بالادست بودنشان زورگویی کنند. با این روش‌ها می‌توانیم قانون استفاده از اینترنت را برای بچه‌ها اجرا کنیم. حتی می‌توانیم قرارداد بنویسیم و در آن ذکر کنیم که قوانین بدون توسل به سبک مقتدرانه و استفاده از قدرت اجرا شوند، یعنی به شیوه‌ای کاملاً دمکرات. طوری که برای والدین و فرزندان قابل پذیرش باشند. در این وضعیت، بچه دیگر به سیستم مجازی پناه نمی‌برد و دوستی هم بیشتر می‌شود. در پیامی دلایل روی آوردن به دنیای مجازی آمده بود. از جمله اینکه چون کسی در آن توهین نمی‌کند، کسی، کسی را دور نمی‌زند، وقتی درد دل‌های تو را می‌شنوند یا می‌خوانند، همدردی می‌کنند و آخی «عزیزم» و «الهی بگردم» می‌گویند.

اما در دنیای واقعی اگر درد دلی داشته باشیم همه می‌گویند «برو تو هم همه‌اش از دردها حرف می‌زنی»، چون ما را می‌شناسند اما در دنیای مجازی کسی ما را نمی‌شناسد. در دنیای واقعی هر چه همدیگر را بیشتر می‌شناسیم، حالت تدافعی بیشتری نسبت به هم داریم. این‌ها برمی‌گردد به نداشتن مهارت زندگی و مهارت ارتباطی. به این ترتیب، جوان به اینترنت پناه می‌برد؛ چون از آن بازخوردهای مثبت بیشتری می‌گیرد تا از مادرش. در مورد داشتن وبگاه ورزشی به نظرم باید افراد را پویاتر کنیم. چطور به واسطه اینترنت عملاً آزمون هوش انجام می‌دهیم ای کاش برای فعالیت‌های بدنی هم نرم‌افزاری تهیه می‌شد که به صورت برخط (آنلاین) بچه‌ها آن را انجام می‌دادند. یعنی بازی‌هایی طراحی می‌شد که اگر بچه خواست بازی را فعال کند، مجبور باشد از جا بلند شود و در حرکت امتیاز بگیرد.

صیرفی

بازی‌هایی طراحی شده است که بچه در مقابل تلویزیون می‌ایستد و بازی می‌کند.

حسینی

این گونه بازی‌ها به جای بازی‌های اینترنتی دارند در دنیا باب می‌شوند و جای بازی‌های اینترنتی یک سوپه را می‌گیرد. در اجلاس جهانی فرهنگ و آموزش که توسط کمیته بین‌المللی المپیک در



دکتر امیر حسینی

توسعه سواد حرکتی و بهره‌مند شدن از آن را حتی در زمان نشستن با برنامه در مقابل فضای مجازی و اینترنت می‌توان مورد ملاحظه قرار داد

و می‌رویم، مسئول کیست؟

مهارت‌ها را خانواده‌ها باید یاد بگیرند. البته خانواده‌هایی هم هستند که تحصیلاتی ندارند. پدر و مادرها کمتر می‌دانند و خانواده‌هایی هم هستند که از طبقه فرهنگی و تحصیل کرده‌اند. چگونه می‌توان به این‌ها گفت که باید قانونمند باشید. چه کسی باید به این طبقات آموزش دهد؟ صدا و سیما؟ آموزش و پرورش؟

نسیمی

آموزش و پرورش با سختی‌هایی خانواده‌ها را برای آموزش فرا می‌خواند اما بیشتر مادرها شرکت می‌کنند. پدرها اصلاً در آموزش‌ها شرکت نمی‌کنند؛ چون الزامی نیست. اگر این مسئله جزء یکی از مباحث دانش‌آموزان قرار می‌گرفت و چگونگی درگیر کردن والدین روشن بود، به‌نظرم آموزش و پرورش می‌توانست بهترین متولی باشد. خانواده وقتی بچه به سن تحصیل می‌رسد، ملزم‌اند او را در مدرسه ثبت‌نام کنند. لذا می‌توان از همان دوره ابتدایی برای والدین زمان آموزش گذاشت؛ آموزش به‌مدت ۸ ساعت که دو برنامه چهار ساعته یا چهار برنامه دو ساعته باشد و ثبت‌نام بچه را به این مسئله مشروط کرد؛ یعنی گذراندن دوره‌ها و آزمون گرفتن و حتی توجه به حد نصاب رسیدن نمره آن‌ها را مورد ملاحظه قرار داد. دیگر اینکه از طریق رسانه‌ها باشد. کلیبی را می‌دیدم که مربوط به آموزش فضای مجازی بود. نشان می‌داد که بچه‌ای خیلی عمیق در حال بازی رایانه‌ای است. پدر را نشان داد که دستش را روی دست بچه گذاشت و او را همراهی کرد. نوشته‌ای زیرنویس این کلیپ بود و آن اینکه «در دنیای مجازی هم در کنار فرزندان خود باشید.» این کلیپ و نوشتار خیلی پیام داشت؛ هر چند کوتاه بود. به‌نظرم کلیپ‌های این‌چنینی خیلی تأثیر گذارند و تهیه آن‌ها هم وظیفه رسانه‌هاست.

دکتر صیرفی

شتاب در ذات این پدیده است. ببینید جوانان ما چقدر عصبی و کم‌صبرند؛ به‌طوری که یک مطلب را نمی‌توان دو بار از آن‌ها پرسید. این مسئله ناشی از شتاب است.

در کلاس درس وقتی از دانش‌آموز می‌خواهیم بخشی از کتاب را با صدای بلند بخواند، چون هنگام استفاده از اینترنت، چشمی می‌خوانند و زبانی نمی‌خوانند، خواندن آن‌ها آوا ندارد و غلط می‌خوانند.

اینترنت آسیب‌هایی را هم بدین شکل به ادبیات وارد کرده است. می‌توانیم بگوییم کاربر اینترنت هر یک یا دو ساعت قدم بزند و حرکت کند، اما برای رسیدن به راهکار، کارهای مهم‌تری هم باید انجام دهیم.

حسینی

اینترنت بخشی از زندگی مردم است و محاسن و معایب خاص خود را دارد. از طرفی کمک کرده است. تا اطلاعات بدون اتلاف وقت در دسترس همه قرار گیرد.

مطالعه‌ای که روی ۱۶۴ کاربر انجام شده است نشان می‌دهد که ۱۵/۵ درصد افراد اعتیاد خفیف به اینترنت دارند و هشتاد و چند درصد مابقی اعتیادشان بیشتر است. آنچه باید انجام شود، مسئولیت همگانی را می‌طلبند. آموزش خانواده، مدارس، دانشگاه‌ها، تدوین و گسترش فرهنگ استفاده صحیح از اینترنت. باید شیوه‌های نادرست را تبیین کنیم. نقش مربیان ورزش، استفاده از ظرفیت‌های فناورانه برای توسعه مهارت‌های بدنی و تقویت مهارت‌های اجتماعی، و وضع قراردادهای و قوانین خانوادگی نیز می‌تواند به استفاده صحیح کمک کند، میزان استفاده نادرست و مکرر از اینترنت را کاهش دهد و آسیب‌های آن‌ها را نیز به حداقل رساند. خانواده‌ها باید فرصت‌هایی را برای ارتباطات به‌وجود بیاورند تا بچه‌ها جایی دیگر نروند و تنها نباشند.

دکتر نسیمی

در صحبت پایانی توصیه‌ام به خانواده‌ها این است که وقت‌هایی را هم برای با هم بودن قرارداد کنند. این مسئله موجب می‌شود که شما بتوانید توجه خود را به بچه‌ها نشان دهید. برای بازی‌های گروهی در خانواده برنامه‌ریزی کنید. انواع بازی‌ها شامل پرتاب در حلقه و بازی‌های فکری. یک روز را با هم دوچرخه‌سواری کنید. به نظر من بچه‌ها از این‌گونه برنامه‌ها به‌خوبی استقبال می‌کنند. استفاده از اینترنت هم می‌تواند محدود و قانونمند شود. مربیان ورزش نیز از طریق وبگاه‌ها تحرک بچه‌ها را تشویق کنند و آموزش‌های لازم را در این مورد بدهند. از طریق انجمن‌های اولیا و مربیان هم می‌توان آموزش‌های اینترنتی را عملی کرد و توصیه‌های لازم را انتقال داد.

حسینی

در پایان این نشست از شرکت‌کنندگان به دلیل حضور فعالشان در بحث‌های موضوعی تشکر و قدردانی می‌کنم و امیدوارم این بحث‌های کارشناسی هر چه کاربردی‌تر شوند.

توصیه‌ام به خانواده‌ها این است که وقت‌هایی را هم برای با هم بودن قرارداد کنند. این مسئله موجب می‌شود که شما بتوانید توجه خود را به بچه‌ها نشان دهید. برای بازی‌های گروهی در خانواده برنامه‌ریزی کنید



بزرگ‌سالی اثرگذار است. در مطالعه‌ای که هارن و همکاران در سال ۲۰۱۰ انجام داده‌اند، انگیزه درونی دانش‌آموزان به عنوان عامل تعیین‌کننده در عادت‌های ورزشی آن‌ها معرفی شده است. انگیزه درونی انگیزه‌ای است که بدون محرک بیرونی و یا تشویق در فرد وجود دارد و سبب می‌شود که فرد در هر فعالیتی مشارکت لازم را از خود نشان دهد.

با وجود این، مستنداتی وجود دارند که از تأثیر غیرمستقیم تربیت‌بدنی بر انگیزه درونی حکایت می‌کنند. آموزش تربیت‌بدنی در دوران دبیرستان بر میزان تلاش دانش‌آموزان و لذتی که از ورزش می‌برند، اثر می‌گذارد. این اثر مثبت ناشی از تأثیر روانی تربیت‌بدنی از قبیل تقویت حس شایستگی و رضایت از خود است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ روی ۵۶۸ دانش‌آموز در دو مدرسه آمریکا انجام گرفته است، نشان

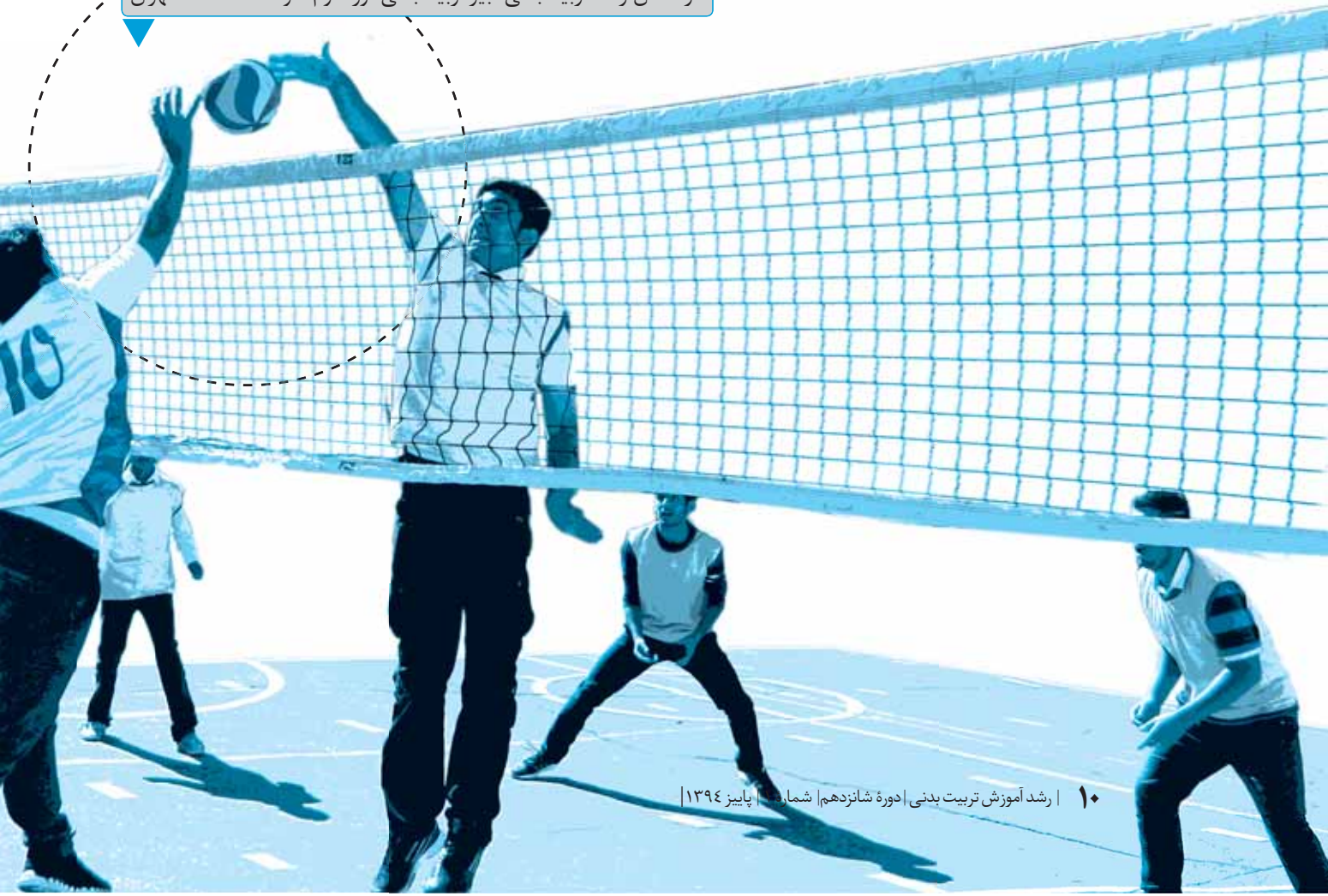
تربیت‌بدنی و ورزش در زندگی ما اهمیت زیادی دارد و از طریق آن می‌توان به اهداف زیادی دست یافت. ارتقای سطح سلامتی، بهبود شرایط فیزیکی بدن، انتخاب شیوه‌ای سالم برای زندگی و اختصاص اوقات فراغت به ورزش از جمله مزایایی است که با آموزش تربیت‌بدنی در مدارس به دست می‌آید. برای عملیاتی کردن تئوری‌های تربیت‌بدنی و ورزش، معلمان باید روش‌های نوین آموزش را فرا گیرند و با مسائل روز آشنا شوند. سؤالی که همواره وجود دارد این است که آیا درس تربیت‌بدنی می‌تواند در نهادینه‌سازی ورزش در زندگی دانش‌آموزان - که یکی از مهم‌ترین اهداف تربیت‌بدنی است - مؤثر باشد.

مطالعات انجام شده در سطح جهان نشان می‌دهند که برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس بر رفتار ورزشی دانش‌آموزان در دوران جوانی و بعدها در زندگی

اهمیت تربیت‌بدنی، نقش دانش‌آموزان و دبیران

زهرا محمدی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دبیر تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه منطقه ۲ تهران



می‌دهد که برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس سبب بهبود شاخص‌های روانی از قبیل سطح رضایت از خود، میزان انگیزه درونی، تلاش و لذت ناشی از ورزش، میزان تمایل دانش‌آموزان به ورزش و نهادینه شدن رفتار ورزشی خارج از مدرسه می‌شود. البته این اثرگذاری مستقیم نیست و برای همگانی نمودن ورزش در میان دانش‌آموزان، به‌ویژه در اوقات فراغت خارج از مدرسه، فراهم‌سازی برنامه‌های فوق برنامه و امکانات لازم و در دسترس ضروری است.

برای دستیابی به این هدف، که به نوعی اصلی‌ترین هدف آموزش تربیت‌بدنی در مدارس به شمار می‌رود، علاوه بر توسعه یکپارچه مجموعه‌های ورزشی در سطح کشور، امکان دستیابی به آن‌ها برای تمامی اقشار درآمدی جامعه ضروری است. برای اینکه بتوان به توسعه ورزشی در سطح جامعه دست یافت، لازم است متولیان آموزش و پرورش علاوه بر آگاه‌سازی دانش‌آموزان از مزایای تربیت‌بدنی (شامل توسعه هماهنگ فیزیک بدن، توسعه فردی و افزایش اعتمادبه‌نفس، خودآگاهی از ساختار بدن و توسعه ارتباطات اجتماعی از طریق تقویت روحیه کار گروهی و صداقت و احترام به خود و دیگران) مشارکت دبیران آموزش و پرورش را نیز جلب نمایند.

برای جلب مشارکت دبیران تربیت‌بدنی جهت دستیابی به اهداف یاد شده، باید انگیزه لازم در میان آن‌ها ایجاد گردد. مطالعه انجام‌شده توسط محققان تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که نیاز مالی از عوامل ضد انگیزه برای دبیران تربیت‌بدنی است و حتی گاهی سبب ترک شغل می‌گردد. از پیامدهای این رخداد جایگزینی

نیروهای جدید با دبیران باتجربه است. به‌ویژه در حوزه تربیت‌بدنی که سن دبیر و سابقه کار ارتباط نزدیکی با توسعه حرفه‌ای و بهبود مهارت آموزشی دارد. در مطالعه سیسلینسکی و سام روی ۸۰ دبیر تربیت‌بدنی، شاخص کیفیت زندگی کاری که بر اساس برداشت اجتماعی و روان‌شناختی از محیط کار است، بررسی گردیده است. شاخص کیفیت زندگی کاری ابعاد گسترده‌ای دارد. برخی از معیارهای این شاخص عبارت‌اند از: احترام در محیط کار، مشارکت دادن در تصمیم‌گیری، ارتباطات حرفه‌ای دائمی، حس کارایی، استفاده از دانش و مهارت و دسترسی به منابع کافی برای انجام دادن کار. همان‌طور که انتظار می‌رود، در این بررسی بیشتر دبیران تربیت‌بدنی در دو گروه شامل دبیران جوان و دبیران باتجربه‌تر، درآمد پایین را به‌عنوان عامل اصلی رها کردن شغلشان اعلام کردند. اگرچه مانند آنچه پیش‌تر در مورد اثر غیرمستقیم تربیت‌بدنی بر انگیزه درونی دانش‌آموزان بیان شد، اثر درآمد پایین بر بی‌انگیزگی دبیران در نهایت، ترک شغل آن‌ها نیز اثری غیرمستقیم ارزیابی می‌شود، انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش این روند ضروری است. لذا می‌توان گفت که برای نهادینه‌سازی ورزش در جامعه و تربیت نسل جوان به نوعی که ورزش را به‌عنوان جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی خود بدانند، لازم است نهادها و مسئولان ذی‌ربط اقدامات زیر را به‌طور موازی و هم‌زمان انجام دهند:

تدوین برنامه‌های پویای تربیت‌بدنی که علاوه بر افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به ساختار فیزیکی بدن خود، انگیزه درونی آن‌ها را تقویت کند. با وجود نقش مهم تربیت‌بدنی در افزایش اعتمادبه‌نفس و رضایت از خود، منفعت آن تنها به ایجاد انگیزه برای ورزش در اوقات فراغت محدود نمی‌شود بلکه سبب بهبود وضعیت علمی دانش‌آموزان در سایر دروس نیز می‌گردد.

علاوه بر هدف قرار دادن انگیزه درونی دانش‌آموزان توسط دبیران و مسئولان، ملزومات بیرونی برای ورزش در اوقات فراغت فراهم گردد.

با توجه به اهمیت تعامل میان دبیران تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان برای نهادینه‌سازی ورزش در جامعه، تأمین شرایط مالی مساعد برای دبیران تربیت‌بدنی توسط نهادهای مسئول ضروری است. اهمیت این موضوع از این حیث است که حتی اگر دبیران شغل خود را رها نکنند، نارضایتی شغلی ناشی از عدم رضایت از شرایط مالی می‌تواند سبب کاهش نوآوری و تضعیف همکاری آن‌ها در زمینه دستیابی به اهداف آموزش تربیت‌بدنی در مدارس شود.

نارضایتی شغلی ناشی از عدم رضایت از شرایط مالی می‌تواند سبب کاهش نوآوری و تضعیف همکاری آن‌ها در زمینه دستیابی به اهداف آموزش تربیت‌بدنی در مدارس شود

بی‌نوشت
1. Quality of Work Life

منابع
سیسلینسکی و سام، (۲۰۱۴). ترک شغل یا ناامیدی؟ دلایل ترک شغل در میان دبیران تربیت‌بدنی. مطالعات ورزش و فرهنگ تربیت‌بدنی وال هلد، گارن و ویدونی، (۲۰۱۴). «اثر برنامه‌های تربیت‌بدنی بر انگیزه برای ورزش در اوقات فراغت». تحقیقات فصلی ورزش، شماره ۸۵، می‌هیلا و بولیان (۲۰۱۵). شباهت‌ها و تفاوت‌ها و ارزیابی در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس در اروپای شرقی. شماره ۱۵، ص ۴۶، ۴۱.



سعی می‌شود دانش آموزان با نیازهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی کشور آشنا شوند و با آموختن مهارت‌های ویژه به آنان، نیروهای کاری لازم برای رفع این نیازها تأمین گردد. نظام آموزش و پرورش سنگاپور بیشتر بر آموزش اخلاق و تربیت بدنی، پرورش تفکر خلاق، منتقد و مستقل استوار است. سیاست‌های آموزشی سنگاپور ایجاب می‌کند که هر دانش آموزی زبان انگلیسی و زبان مادری خویش را یاد بگیرد. این عمل موجب می‌شود که دانش آموزان در زبان انگلیسی - که زبان تجارت، علم و فناوری است - تبحر کافی داشته باشند. نظام آموزشی سنگاپور کارایی و بهره‌وری زیادی دارد؛ به طوری که دانش آموزان پس از فارغ‌التحصیل شدن می‌توانند بلافاصله جذب بازار کار شوند و یا به‌طور آگاهانه ادامه تحصیل دهند و مهارت‌های تخصصی بالاتری را کسب کنند.

عوامل مختلفی در موفقیت دانش آموزان سنگاپوری و نظام آموزش و پرورش سنگاپور نقش دارند. اولین و مهم‌ترین عامل کارایی، احساس مسئولیت و فعالیت هدف‌دار و برنامه‌ریزی شده وزارت آموزش و پرورش سنگاپور است. مسئولان نظام آموزشی به کمک متخصصان تعلیم و تربیت، چارچوب‌های نظام آموزشی و نیز سیلابس‌های برنامه درسی را به بهترین نحو ممکن و بر پایه مطالعات تطبیقی تهیه و تدوین نموده‌اند. در سایه فعالیت‌های آنان کتاب‌های درسی، کار و ارزشیابی سنگاپور بر پایه سیلابس‌های مورد نظر تدوین شده است و روی هم رفته، می‌توان گفت که پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش از معلمان، دانش آموزان، کادر آموزشی و نیز تولید محتوا برای آنان، به بهترین شکل انجام می‌گیرد. یکی از سیلابس‌های برنامه درسی این کشور، برنامه درسی تربیت بدنی است که در این مقاله با هدف آگاه‌سازی دانشجویان، کارشناسان و معلمان تربیت بدنی، به کلیاتی از آن اشاره می‌شود.

کلیدواژه‌ها: برنامه درسی، تربیت بدنی، برنامه درسی تربیت بدنی، سنگاپور

کلیاتی از برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس سنگاپور

تربیت بدنی نقش مهمی در رشد و نمو جسمانی دانش آموزان بازی می‌کند. از طریق تربیت بدنی، دانش آموزان دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های درست را برای پیگیری یک شیوه زندگی فعال و سالم جسمانی به‌طور مادام‌العمر کسب می‌کنند. همچنین، تربیت بدنی شرایطی را برای دانش آموزان مهیا می‌کند تا از طریق حرکت و فعالیت جسمانی ابراز وجود نمایند.

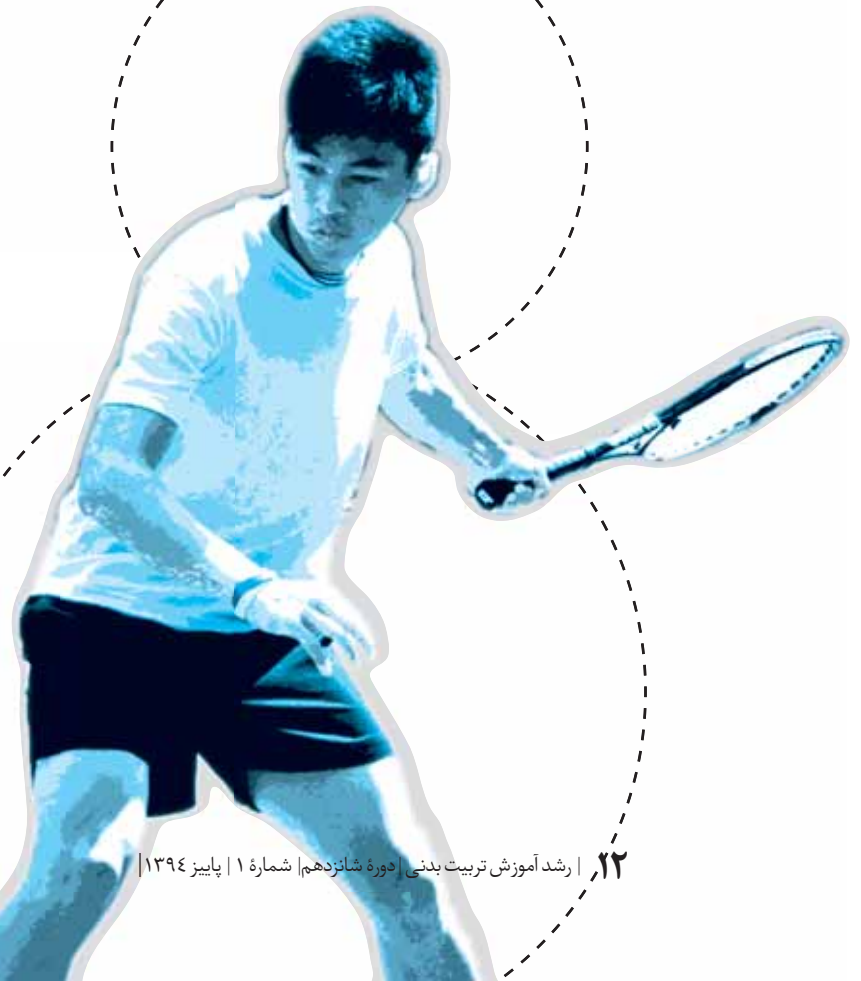
پایه و اساس برنامه تربیت بدنی فعالیت جسمانی است. این برنامه در مدارس باید لذت‌بخش باشد

کشور ثروتمند و مدرن سنگاپور در جنوب شبه‌جزیره «مالایا» واقع شده و کوچک‌ترین کشور جنوب شرقی آسیاست. مالزی و اندونزی تنها همسایه‌های سنگاپورند. سنگاپور یکی از سه کشور - شهر مستقل کنونی در جهان است که از زمان استقلال در سال ۱۹۶۵، به یکی از پررونق‌ترین کشورهای جهان تبدیل شده و امروز یکی از پردرآمدترین بندرهای دنیاست. در سنگاپور چهار زبان انگلیسی، مالایی، چینی و تامیل به‌عنوان زبان‌های رسمی شناخته می‌شوند اما در مجموع، ساکنان این کشور با نزدیک به بیست زبان مختلف تکلم می‌کنند که این امر نشان‌دهنده تنوع گسترده زبانی و فرهنگی در سنگاپور است. سنگاپور کشوری چندمذهبی است. سیاست‌های آموزشی این کشور متمرکز بر رشد منابع انسانی است و

برنامه درسی تربیت بدنی سنگاپور

ترجمه و نگارش: دکتر جواد آزمون

استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



و فرصت‌هایی را برای شرکت عملی دانش‌آموزان در فعالیت جسمانی فراهم آورد. از طریق تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان امکان شرکت در مجموعه‌ای از فعالیت‌های متنوع جسمانی، مثل ورزش‌ها و بازی‌های ورزشی، را پیدا می‌کنند و مفاهیم و مهارت‌هایی را فرا می‌گیرند که به آن‌ها برای شرکت در این فعالیت‌ها، هم در هنگام فراغت و هم رقابت، کمک می‌کند. علاوه بر این، تربیت‌بدنی فرصت‌های ارزشمندی برای رشد مهارت‌های خودمدری، مهارت‌های اجتماعی و مشارکتی، و ساخته شدن منش فراهم می‌آورد. به منظور ارتقای دستاوردهای مطلوب نظام تعلیم و تربیت، از تربیت‌بدنی به عنوان مکملی برای سایر حوزه‌های تربیتی استفاده می‌شود. تربیت‌بدنی عادت‌های سالم زیستن، کار گروهی، منعطف بودن و تصمیم‌گیری را نیز ترویج می‌کند.

نیمرخ دانش‌آموزی که به لحاظ جسمانی تربیت شده است

چشم‌انداز نظام تعلیم و تربیت سنگاپور این است که هر دانش‌آموز پس از فراغت از تحصیل به لحاظ جسمانی نیز تربیت شده باشد. به این ترتیب، در صورتی می‌گوییم دانش‌آموز به لحاظ جسمانی تربیت شده است که:

- ۱. اهمیت و فواید حاصل از شرکت در فعالیت جسمانی را بفهمد
- ۲. در فعالیت‌های متنوع جسمانی فعالانه شرکت کند و از آن‌ها لذت ببرد.
- ۳. نشانه‌های منش‌های مثبت شخصی/اجتماعی مثل بازی منصفانه، کار گروهی، منش ورزشکاری را در فعالیت‌های جسمانی مختلف و متنوع به نمایش بگذارد.
- ۴. آمادگی‌های جسمانی مرتبط با تندرستی (شامل استقامت قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدنی) و اجرا (مثل چابکی، هماهنگی و تعادل) را کسب و حفظ کند.
- ۵. با احترام به خود و دیگران، به‌طور ایمن بازی می‌کند.

هدف کلی از تربیت‌بدنی در نظام تعلیم و تربیت سنگاپور

برای تحقق چشم‌انداز «دانش‌آموز تربیت شده به لحاظ جسمانی»، هدف کلی برنامه‌دستی تربیت‌بدنی، رشد مهارت‌های بازی و حرکتی در دانش‌آموزان و تجهیز کردن آن‌ها به دانش، مهارت‌ها و نگرش‌هایی برای دنبال کردن یک شیوه زندگی فعال و سالم جسمانی و لذت بردن از آن است.

اهداف عینی درس تربیت‌بدنی در نظام تعلیم و تربیت سنگاپور

- برنامه‌دستی تربیت‌بدنی مدارس باید توانایی‌های زیر را در هر دانش‌آموز رشد دهد؛ به‌طوری که:
۱. با فهم و درک، فعالیت‌های متنوع جسمانی را اجرا کند و از آن‌ها لذت ببرد.
 ۲. آمادگی جسمانی و تندرستی خود را از طریق شرکت منظم

۳. با آگاهی از بدن و کنترل آن، عزت‌نفس مثبت را به نمایش بگذارد.
۴. مهارت‌های تفکر را در تربیت‌بدنی بشناسد و از آن‌ها استفاده کند.
۵. روحیه بازی منصفانه، کار گروهی و ورزشکاری را به نمایش بگذارد.
۶. در هنگام اجرای فعالیت‌های جسمانی، ایمن عمل و تمرین کند.

گستره و گزینش فعالیت‌های جسمانی

گزینش فعالیت‌ها برای یک برنامه تربیت‌بدنی متعادل و در عین حال چالش برانگیز باید مبتنی بر طبیعت، نیازها، ظرفیت‌ها و علایق دانش‌آموزان باشد. برای رشد مهارت‌ها و مفاهیم بازی‌های ورزشی باید زمان و تلاش کافی به ورزش‌های منتخب اختصاص یابد. فعالیت‌های جسمانی باید هدفمند، جالب توجه، متناسب با دوران رشد و مهیج باشند. فعالیت‌ها باید دانش‌آموزان را هم از نظر جسمی و هم ذهنی به چالش بکشند و آن‌ها را در مسیر پیگیری فعالیت جسمانی مادام‌العمر قرار دهند. برنامه تربیت‌بدنی مدارس باید دامنه‌ای از فعالیت‌ها را در هفت مؤلفه برنامه‌دستی شامل حرکات بنیادی، ژیمناستیک آموزشی، حرکات موزون، بازی‌های ورزشی، دوومیدانی، شنا، و مدیریت آمادگی جسمانی و تندرستی دارا باشد. تمرکز بر تعدادی از حوزه‌ها به معنای بی‌توجهی به سایرین است و منجر به محدود شدن برنامه و دستاوردهای یادگیری مورد انتظار می‌شود. شرکت در تعدادی از فعالیت‌های جسمانی از هر یک از مؤلفه‌های فهرست شده در ذیل، تأکید متفاوتی بر تنوع و علایق است. تأکیدات بر یاددهی و یادگیری تربیت‌بدنی در سطوح مختلف آموزشی متفاوت است. هدف از این تأکیدها، کسب اطمینان از برقراری تناسب رشدی و وجود تسلسل و پیوستگی در کل سطوح آموزشی است.

سطح ابتدایی

سطح پایین دوره ابتدایی بر حرکات بنیادی، ژیمناستیک آموزشی، و حرکات موزون با هدف رشد مهارت‌های روانی حرکتی، کنترلی و هماهنگی دانش‌آموزان تمرکز دارد. این‌ها شالوده و پایه‌های یادگیری بیشتر مهارت‌های پیشرفته‌تر روانی حرکتی، ورزش‌ها و بازی‌های ورزشی محسوب می‌شوند. سطح بالایی دوره ابتدایی بر رشد بیشتر و پالایش حرکات بنیادی و مهارت‌های روانی حرکتی از طریق دامنه‌ای از فعالیت‌های جسمانی مثل ژیمناستیک آموزشی، بازی‌های ورزشی، حرکات موزون، دوومیدانی و شنا تمرکز دارد. در بازی‌های ورزشی، دانش‌آموزان با مفاهیم بنیادی بازی‌های ورزشی آشنا می‌شوند.

حوزه‌های موضوعی (از بین مؤلفه‌های هفت‌گانه) که باید در این سطح دنبال شوند عبارت‌اند از:

- ۱. حرکات بنیادی
- ۲. ژیمناستیک آموزشی
- ۳. حرکات موزون

تربیت‌بدنی فرصت‌های ارزشمندی برای رشد مهارت‌های خودمدری، مهارت‌های اجتماعی و مشارکتی، و ساخته شدن منش فراهم می‌آورد

بازی‌های ورزشی

(۱. محدودهدار، دیواری/ توری، ۲. ضربه‌زدنی و ۳. میدانی)

دوو میدانی

شنا.

سطح متوسطه

در سطح متوسطه، برنامه‌ی درسی بر توسعه‌ی مهارت‌های روانی حرکتی و بازی‌های ورزشی و رشد مفاهیم بازی‌های ورزشی

در ورزش‌های خاص و بازی‌های ورزشی تمرکز دارد. در این سطح، فرصت‌هایی برای تبحر و پالایش مهارت‌ها در فعالیت‌های جسمانی، مثل ژیمناستیک آموزشی، حرکات موزون، بازی‌های ورزشی، دوو میدانی و شنا فراهم می‌آید. ضمناً در این سطح به تندرستی و تناسب بدن، بیانگری، رشد روحیه‌ی رقابت و فرصت‌هایی برای تمرین رهبری به‌طور کلی توجه می‌شود. حوزه‌های موضوعی (از بین مؤلفه‌های هفت‌گانه) که باید در این سطح دنبال شوند عبارت‌اند از:

ژیمناستیک آموزشی

حرکات موزون

بازی‌های ورزشی

(محدوده‌دار، دیواری/ توری، ضربه‌زدنی و میدانی)

مدیریت تندرستی و تناسب بدنی

دوو میدانی

شنا.

سطح پیش‌دانشگاهی

در سطح پیش‌دانشگاهی، برنامه‌ی درسی بر پالایش و تبحر مهارت‌های بازی‌های ورزشی و ورزش‌های مورد نیاز برای پیگیری مادام‌العمر تمرکز دارد. برخی تخصصی‌سازی‌ها ممکن است در این سطح رخ دهد. برنامه همچنین دانش‌آموزان را به دانش و مهارت‌هایی برای طراحی و مدیریت ارتقای تندرستی و تناسب مجهز می‌کند و نیز به بیانگری، رشد روحیه‌ی رقابت و فرصت‌هایی برای تمرین رهبری توجه دارد.

حوزه‌های موضوعی (از بین مؤلفه‌های هفت‌گانه) که باید در این سطح دنبال شوند عبارت‌اند از:

حرکات موزون

بازی‌های ورزشی

(محدوده‌دار، دیواری/ توری، ضربه‌زدنی و میدانی)

مدیریت تندرستی و تناسب بدنی

شنا (شنا بخشی از برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی است اما ممکن است دروس مربوط به آن در خارج از مدارس و در استخرهای عمومی آموزش داده شوند).

یک طرح درس سالانه نمونه

انتخاب و گزینش متوازن فعالیت‌ها از مهم‌ترین عواملی است که در طراحی یک برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی خوب باید مورد توجه و ملاحظه قرار گیرد. در جدول‌های شماره ۱، ۲، ۳ و ۴ نمونه و سالانه ۳۰ هفته‌ای (هشت هفته در هر ترم ۱، ۲ و ۳؛ هفت هفته در ترم ۴ و در مجموع ۳۰ هفته) برای سطح ابتدایی و یک طرح درس نمونه ۲۹ هفته‌ای (هشت هفته در هر ترم ۱، ۲ و ۳؛ هفت هفته در ترم ۴، در مجموع ۲۹ هفته) را برای دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی، بدون اشاره به زمان امتحانات و تعطیلات مشاهده می‌کنید.

پی‌نوشت‌ها

۱. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، هندبال، هاکی، نتبال، راگبی، فوتبال، فریبزی تیمی
۲. ورزش‌هایی مثل بدمینتون، بیکبال، سبک‌ناکارا، تنیس روی میز، تنیس، والیبال، اسکوئش
۳. ورزش‌هایی مثل راندرز، تیبال، کریکت، سافتبال

منبع

Curriculum Planning & Development Division, Ministry of Education, Singapore, (2006) "Physical Education Syllabus (Primary, Secondary, Pre-University Levels)"

جدول شماره ۱

مرحله کلیدی / مؤلفه	ابتدایی ۱ و ۲		ابتدایی ۳ و ۴		ابتدایی ۵ و ۶	
	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات
حرکات بنیادی	۵۰٪	۴۵	۲۰٪	۱۸		
ژیمناستیک آموزشی	۴۰٪	۳۶	۳۰٪	۲۷	۲۵٪	۱۵
حرکات موزون	۱۰٪	۹	۵٪	۵	۵٪	۳
بازی‌های ورزشی			۴۰٪	۳۶	۵۰٪	۳۰
مدیریت تندرستی و تناسب بدنی			۵٪	۴	۵٪	۳
دوو میدانی					۱۵٪	۹
شنا *	۲۰ درصد (۱۸ جلسه)		۳۰ درصد (۱۸ جلسه)			
مجموع	۱۰۰٪	۹۰ جلسه **	۱۰۰٪	۹۰ جلسه	۱۰۰٪	۶۰ جلسه ***

*: مدارسی که دروس شنا را طی زمان برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی در داخل مدرسه اجرا می‌کنند، باید درصدها را طبق مؤلفه‌های باقی‌مانده تنظیم کنند.

** : ۳۰ هفته ۳ جلسه در هر هفته = ۹۰ جلسه در سال

*** : ۳۰ هفته ۲ جلسه در هر هفته = ۶۰ جلسه در سال

جدول شماره ۲

مرحله کلیدی / مؤلفه	متوسطه ۱ و ۲		متوسطه ۳ و ۴		پیش‌دانشگاهی ۳/۲	
	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات
ژیمناستیک آموزشی	۱۵٪	۹				
حرکات موزون	۵٪	۳	۵٪	۳	۵٪	۵
بازی‌های ورزشی	۵۰٪	۲۹	۵۰٪	۳۳	۶۵٪	۵۶
مدیریت تندرستی و تناسب بدنی	۱۰٪	۶	۲۰٪	۱۱	۳۰٪	۲۶
دوو میدانی	۲۰٪	۱۱	۲۰٪	۱۱		
شنا *	۳۰ درصد (۱۸ جلسه)		۲۰ درصد (۱۸ جلسه)			
مجموع	۱۰۰٪	۵۸ جلسه **	۱۰۰٪	۵۸ جلسه	۱۰۰٪	۸۷ جلسه ***

*: مدارسی که دروس شنا را در طی زمان برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی در داخل مدرسه اجرا می‌کنند، باید درصدها را طبق مؤلفه‌های باقی‌مانده تنظیم کنند.

** : ۲۹ هفته ۲ جلسه در هر هفته = ۵۸ جلسه در سال

*** : ۲۹ هفته ۳ جلسه در هر هفته = ۸۷ جلسه در سال

مقدمه

یکی از چالش‌های اساسی در عصر حاضر، برقراری محیط فیزیکی و اجتماعی سالم و مناسب برای کودکان است که در واقع، بزرگ‌ترین منبع ملی هر جامعه محسوب می‌شوند. عواملی که موجب برهم زدن محیط زندگی کودک شوند، می‌توانند سلامت او را از ابعاد مختلف تحت تأثیر قرار دهند. مشکلاتی از قبیل عملکرد نادرست خانواده، فقر، سوءرفتار و بی‌سرپرستی مواردی هستند که سلامت عمومی و به‌طور خاص، سلامت اجتماعی کودک را به مخاطره می‌اندازند.

تجارب سال‌های طلایی رشد - یعنی ابتدای کودکی - زیربنای زندگی فرد را شکل می‌دهند. اگر طی این دوران به نیازهای تکاملی کودکان پاسخ مناسبی داده شود، آن‌ها در مجموع سالم‌تر خواهند بود، از قدرت تفکر و تعقل بیشتری برخوردار خواهند شد و مهارت‌های عاطفی و اجتماعی‌شان بهتر توسعه خواهد یافت. در حقیقت، تکامل ابتدایی کودک در حیطه‌های مختلف جسمانی، اجتماعی، احساسی و شناختی، بر یادگیری ابتدایی و پایه‌ای او و نیز موفقیت‌های آموزشی، ایمنی در برابر بیماری‌های جسمانی و روانی، نقش اجتماعی شهروندی و در مجموع سلامت درونی و بیرونی‌اش تأثیر بسزایی می‌گذارد.

درمقاله حاضر، سلامت اجتماعی کودک و نقشی که ورزش و محیط‌های ورزشی در سلامت اجتماعی ایفا می‌کنند، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، بازی جسمانی، سلامت اجتماعی کودکان

فعالیت بدنی، بازی جسمانی و سلامت اجتماعی کودکان

دکتر حمیدرجبی
دانشیار دانشگاه خوارزمی



تجارب اجتماعی کسب شده از راه فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی گروهی در حل مسائل اجتماعی مفید است

گاهی حضور در محیط‌های ورزشی و دیدن خوشحالی و لذت دیگران ممکن است بهترین راهکار باشد

سلامت اجتماعی کودک

سلامت اجتماعی به چگونگی ارتباط فرد با دیگران در جامعه می‌پردازد. هر نوع قطع ارتباط فرد از جامعه، به‌گونه‌ای که او در چارچوب‌های اجتماعی جذب نشود، زمینه‌ای مساعد برای رشد انحرافات اجتماعی و پیدایش مشکلات در دیگر ابعاد سلامتی فراهم می‌کند. در همین راستا، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، به‌عنوان سلامت اجتماعی یکی از سطوح کلی سلامت فرد مطرح شده است. بُعد اجتماعی سلامتی شامل سطوح مهارت اجتماعی، عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به‌عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. به‌همین دلیل، سلامت اجتماعی را «گزارش فرد از کیفیت روابطش با افراد دیگر (نزدیکان) و گروه‌های اجتماعی که عضو آنهاست» تعریف می‌کنند و اعتقاد بر این است که سلامت اجتماعی، بخشی از سلامت فرد را می‌سازد و شامل پاسخ‌های درونی فرد (احساسی، تفکر و رفتار) است که نشانگر رضایت یا عدم رضایت او از زندگی و محیط اجتماعی‌اش می‌باشد. بنابراین کیفیت زندگی را نمی‌توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی کرد. نقش سلامت اجتماعی تا حدی است که آن را به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کیفیت و طول عمر پذیرفته‌اند. به‌همین دلیل، برای برآورد سن مفید^۱، از مؤلفه‌های سلامت اجتماعی نیز استفاده می‌شود. در حقیقت، سن مفید مدت زمانی از سن تقویمی است که از بیماری و ناتوانی پیشگیری می‌شود و عملکرد بالای شناختی، جسمانی و فعالیت‌های اجتماعی حفظ می‌گردد. بر این اساس، تجربیات اجتماعی در دوران تکاملی کودک، او را در رویارویی با مسائل مختلف زندگی آینده آماده‌تر می‌کند. بسیاری از افراد برای رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی، توانایی لازم را ندارند و همین امر باعث می‌شود که در برابر مسائل مختلف زندگی آسیب‌پذیرتر باشند. در حقیقت، همه ما باید بتوانیم در مواجهه با مسائل خود، تصمیم صحیح بگیریم، با هیجان‌های خود کنار بیاییم و آنها را به‌شکل درستی ابراز کنیم. این مهارت‌ها در حقیقت بخشی از مهارت‌های زندگی هستند که در سه حیطه کلی شامل مهارت شناخت خود، مهارت حل مسئله و بالاخره مهارت مدیریت زمان خلاصه می‌شوند. با توجه به اینکه کودکان بیشتر وقت خود را در خانواده و محیط آموزشی مدرسه سپری می‌کنند، نمی‌توانند فعالیت‌های اجتماعی خاصی

خارج از این دو محیط داشته باشند. بنابراین، بازی و فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، زمینه‌ای بسیار مناسب برای شکوفایی تکامل اجتماعی آنها ایجاد می‌کند.

ورزش و سلامت اجتماعی کودک

وقتی موضوع سلامت اجتماعی و ورزش مطرح می‌شود، باید به‌دو نکته مهم توجه کرد؛ موضوع اول این است که کودک چگونه و در چه شرایطی به‌ورزش روی می‌آورد و موضوع دوم، پیامدهای شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. در خصوص موضوع اول باید نیازهای جسمانی و روانی کودک مورد توجه قرار گیرد. علاقه کودک و لذت بردن او از شرکت در فعالیت‌های ورزشی شرط است و هیچ اجباری نباید وجود داشته باشد. حتی اگر کودک تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نشان نمی‌دهد، باید راهکارهایی اندیشیده شود تا لذت بردن او از شرکت در این فعالیت‌ها را احساس کند و به‌ادامه فعالیت ترغیب گردد. گاهی حضور در محیط‌های ورزشی و دیدن خوشحالی و لذت دیگران ممکن است بهترین راهکار باشد.

به‌مثال زیر که یک نمونه واقعی است توجه کنید؛ امیر محمد کودکی

است که در دوسالگی در برابر

موج ناگهانی دریا غافلگیر شده

و به‌همین دلیل، از رویارویی

با آب تجربه‌ای ناخوشایند

و ترسناک دارد. به‌دلیل

وحشت امیر محمد از آب

مربی شنای او در طرح

آموزش شنای مدرسه

(طرح سب) مجبور شد او

را که در ۹ سالگی خارج

از استخر به‌عنوان تماشاگر

قرار دهد. مربی خصوصی شنا

نیز نتوانست به‌سرعت در این

مورد موفقیتی کسب کند. به‌هر

حال، زمان زیادی صرف شد تا ابتدا او

در محیط استخر احساس آرامش کند. سپس

در استخر به‌بازی سپردارد و در گام بعدی برخی از

بازی‌ها را در آب انجام دهد. او که در حال حاضر ۱۲

ساله است، در قسمت عمیق استخر شنا می‌کند و از

این فعالیت لذت می‌برد.

پیامدهای اجتماعی شرکت در ورزش

ورزش و بازی‌های جسمانی فرهنگ خاص خود را دارند که در برخی منابع از آن به «فرهنگ بدنی» یا «فرهنگ ورزشی» یاد می‌شود. این فرهنگ عامل مهمی در اجتماعی شدن کودک است. در حقیقت، فعالیت بدنی در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک تأثیر می‌گذارد. این تصویر، به تصویر بدن معروف است و یکی از مؤلفه‌های خود پنداره بدنی محسوب می‌شود. بنابراین، تجارب اجتماعی کسب شده از راه فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی گروهی در حل مسائل اجتماعی مفید است. در حقیقت، تصمیم‌گیری‌های منطقی، کنترل احساسات، صبور بودن، رعایت منافع جمعی، قضاوت‌های اخلاقی، فداکاری، شهامت و فراگیری مهارت‌های ارتباطی در جریان فعالیت‌های ورزشی پدیدار می‌شوند و قابل انتقال به جریان عمومی زندگی هستند. همه این موارد در مقوله اجتماعی شدن از طریق ورزش (تأثیر ورزش بر باورها، نگرش‌ها و ارزش‌ها) جای می‌گیرند. همچنین باید موضوع اجتماعی شدن در کنار ورزش (تماشای مسابقات، حضور در جمع ورزشکاران و محیط‌های ورزشی و مشاهده رفتارهای مربی و ورزشکار) را به‌این مجموعه اضافه کرد که در صورت گزینش صحیح محل مورد نظر می‌تواند نقش بسزایی در سلامت اجتماعی کودک داشته باشد. تعهد به تیم، مدرسه، معلم و مربی باعث فعال‌سازی مهارت‌های مسئولیت‌پذیری می‌شود که اصول و باورهای اجتماعی را افزایش می‌دهد. همچنین انجام دادن فعالیت‌های ورزشی میزان حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهد که یکی از مؤلفه‌های تعیین‌کننده سلامت اجتماعی است.

فیزیولوژی سلامت اجتماعی

بین سلامت جسمانی و سلامت اجتماعی ارتباط نزدیکی وجود دارد و به‌همین دلیل، کیفیت زندگی را نمی‌توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی کرد. به نظر می‌رسد بخشی از تأثیرات فعالیت بدنی بر سلامت اجتماعی، غیر از تجارب رفتاری ورزش، مربوط به آثار فیزیولوژیک ورزش باشد. برای مثال، هر نوع اختلال در دستگاه عصبی و فرایند شیمیایی بدن، اختلالات روانی و خلقی را در پی دارد که در نهایت باعث جداشدن فرد از جمع می‌شود و رشد و تکامل اجتماعی وی را به‌مخاطره می‌اندازد. اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب از جمله این مواردند و نقش فعالیت‌های ورزشی در پیشگیری و تا حدی درمان این اختلالات در مطالعات مختلف مورد تأیید است. در حقیقت، خوشحالی و داشتن احساسات مثبت که در نتیجه فعالیت‌های ورزشی مورد علاقه حاصل می‌آید، تا حد قابل توجهی آثار منفی استرس‌های روزانه را کاهش می‌دهد و از این طریق به افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها و در نتیجه کم شدن بیماری‌ها منجر می‌شود. به‌عبارتی، در هنگام بروز احساسات مثبت، هورمون‌های ضد درد در بدن افزایش می‌یابند و در مقابل، هورمون‌های استرسی سرکوب می‌شوند. همچنین احساس رضایت از مسئولیت‌پذیری و انجام تعهدات در ورزش باعث افزایش برخی نروپپتیدها در سیستم عصبی و گردش خون می‌شود که همگی در سلامت جسمی و سلامت روانی مؤثرند.

خلاصه

کسب تجارب اجتماعی از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی لذت‌بخش و مورد علاقه کودکان، سلامت اجتماعی آن‌ها را ارتقا می‌دهد. در حقیقت، فعالیت‌های ورزشی واسطه و عامل ارتباط کودک با خودش و با دیگران به حساب می‌آیند. برای امتیاز دادن به سلامت کلی کودک باید به سه مؤلفه سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی او توجه شود. این سه مؤلفه در تعامل با یکدیگرند و به‌نظر می‌رسد سلامت جسمانی در قاعده این اهرم قرار دارد. بنابراین، ترغیب کودکان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی خوشایند، ضمن تأمین سلامت جسمانی آن‌ها، سلامت روانی و اجتماعی‌شان را نیز در پی دارد.

تعهد به تیم،
مدرسه، معلم
و مربی باعث
فعال‌سازی
مهارت‌های
مسئولیت‌پذیری
می‌شود که
اصول و باورهای
اجتماعی را
افزایش می‌دهد

پی‌نوشت

1. Successful aging

منابع

- عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت، سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- نقش ورزش در سلامت اجتماعی، سایت سازمان ورزش شهرداری تهران
- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶)، مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم
- عبدالله‌پور، سجاد «نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی»، سایت اسپورت‌تاپیکس

چراغ قرمز سلامت جامعه روشن شده است



در گفت و گو با دکتر علیرضا رضانی،
دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

سمانه آزاد

● با توجه به این نکات، جایگاه تربیت بدنی در نظام آموزش و پرورش ما چگونه است؟

به دلایل گوناگون جایگاه مناسبی ندارد. شاید دلیل اصلی این باشد که برنامه ریزان نقش تربیت بدنی را نشناخته‌اند. علاوه بر این، جامعه ما بیش از عملیاتی بودن، تئوری پرداز و تئوری نگر است. از سوی دیگر، نقش تربیت بدنی در بخش‌های گوناگون آموزشی به درستی تعریف نشده است. آموزش و پرورش باید بداند که قرار است بعد از دوازده سال، چه دانش آموزی را با چه ویژگی‌هایی به جامعه تحویل دهد. این همان فلسفه آموزش و پرورش است. به نظر می‌رسد وظیفه آموزش و پرورش، پرورش انسانی با استانداردهای سلامت و توانایی‌های علمی و اجتماعی است که بتواند در جامعه زندگی کند. سلامتی در هر شرایطی نیاز اصلی این انسان است. اگر فرد با هر تخصصی که دارد سلامتی نداشته باشد، همه سرمایه‌گذاری‌هایی که جامعه برای او کرده است، به هدر می‌رود؛ چرا که نمی‌تواند نیاز جامعه را رفع سازد. بنابراین، سلامت جایگاه اصلی را دارد. این امر که تربیت بدنی در نظام آموزش و پرورش کشور جایگاه مناسبی ندارد، چه نتایجی خواهد داشت؟ آمار رسمی نشان می‌دهد که حدود ۲۷ درصد کودکان و ۲۱ درصد از نوجوانان ما چاق‌اند. اگر بین ده تا دوازده

اشاره

گرچه دکتر علیرضا رضانی اکنون به عنوان دانشیار دانشگاه با دانشجویان تربیت بدنی سروکار دارد اما پیش از این در همه دوره‌های تحصیلی _ از ابتدایی تا مراکز تربیت معلم - به عنوان معلم فعالیت داشته است. او که دوره‌ای مدیر کل تربیت بدنی مدارس در معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش بوده، با فراز و فرودهای این حوزه آشنایی دارد و شاید به دلیل همین سابقه باشد که وضعیت تربیت بدنی را در آموزش و پرورش «بن بست اجرا» توصیف می‌کند. وضعیتی که باعث شده است چراغ قرمز سلامتی جامعه روشن شود.

● هدف کلی از تربیت بدنی از دوره ابتدایی تا پایان متوسطه چیست؟

آموزش فعالیت‌های بدنی مناسب با هر سن و اینکه هر فرد بتواند بعد از تحصیل سلامت خود را حفظ کند؛ در حقیقت آموزش سبک زندگی سالم. چرا که یکی از شاخص‌های توسعه یافتگی در دنیا سلامت و میانگین سن است که با تغذیه، فعالیت بدنی و سبک زندگی مناسب محقق می‌شود.

میلیون دانش آموز داشته باشیم، حدود ۳۰ درصد آن‌ها (سه میلیون نفر) اضافه وزن دارند و چاق هستند. این عدد آن قدر بزرگ است که از بیان آن وحشت دارم ولی یک واقعیت است. چاقی یعنی زمینه‌سازی برای دیابت، فشار خون و بسیاری دیگر از بیماری‌ها.

علاوه بر این، آمارها نشان می‌دهند ۷۰ درصد از کسانی که در بزرگسالی چاق هستند در کودکی هم چاق بوده‌اند؛ یعنی این خطر جدی است. دلیل این امر هم گذار جامعه ما از کشاورزی به صنعتی است که به دنبال آن الگوهای زندگی اجتماعی هم تغییر می‌کنند. اگر اکنون دست به کار نشویم، در آینده با نسلی بیمار روبه‌رو خواهیم بود. چرا که روزه‌روز زندگی‌ها ماشینی‌تر، فضاها کوچک‌تر و کم‌ترکی‌ها بیشتر می‌شود. از سوی دیگر، آموزش‌های لازم در رابطه با تغذیه در جامعه وجود ندارد. این دو عامل می‌تواند منجر به افزایش تعداد افراد مبتلا به چاقی شود. حال تصور کنید جامعه‌ای را که تعداد زیادی از افراد آن به دیابت، پرفشاری خون و انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی دچارند. بنابراین، آمارها نتایج عدم توجه به تربیت‌بدنی را به ما نشان می‌دهند. این‌ها تهدیدهایی است که جامعه ما با آن‌ها روبه‌روست. البته فرصت‌هایی هم ایجاد شده است.

● چه فرصت‌هایی؟

ما تا چند سال پیش پانزده میلیون دانش آموز داشتیم اما اکنون تعداد آن‌ها به حدود ده تا دوازده میلیون رسیده است. اکنون زمان مناسبی است که در برنامه‌های آموزشی و روش‌هایمان بازنگری کنیم تا بتوانیم این تعداد از افراد چاق را کنترل کنیم. با سیاست‌های جدید جمعیتی، اگر جمعیت افزایش پیدا کند و نیز مانند قبل سی درصد از جمعیت چاق باشند، تعداد افراد چاق بسیار بیشتر خواهد شد و این که کار ما را سخت‌تر خواهد کرد. پس الان موقعیت و فرصت خوبی ایجاد شده است تا در برنامه‌ها، آموزش تغذیه، فعالیت‌های بدنی و آموزش معلمان پیش‌بینی شود.

● در سند تحول بنیادین و سند برنامه درسی ملی، سعی شده است که حوزه سلامت و تربیت‌بدنی متفاوت با گذشته باشد. فکر می‌کنید این برنامه‌ها تأثیرگذار خواهد بود؟

ما و بقیه همکاران برنامه، اسناد را براساس همین آمارها تهیه کردیم و فعالیت‌های برنامه، فوق برنامه و جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی را پیش‌بینی کردیم

اما مشکل ما برنامه نیست؛ مشکل در اجراست. به اعتقاد من، ما در بن‌بست اجرایی قرار گرفته‌ایم. به مرحله‌ای رسیده‌ایم که بازخوردها نه تنها نشان از بهبود وضعیت و یا حتی توقف ندارند بلکه نشان می‌دهند که وضع نسبت به گذشته بهتر نشده است. دلیل هم این است که رفتارهای اجتماع عوض شده و جامعه در حال دگرگونی است. پس آموزش و پرورش باید جلوتر از جامعه حرکت کند. اگر بیست سال آینده را تصور کنیم، متوجه می‌شویم که خیلی آرام حرکت می‌کنیم. به همین دلیل است که باید برنامه تغییر کند، اهداف بلندمدت داشته باشیم و معلمان را آموزش دهیم. اگر اکنون ما ۲۷ درصد اضافه وزن و چاقی در کودکان و ۲۱ درصد چاقی در نوجوانان داریم، باید بدانیم که قرار است طی پنج سال آینده برای آن‌ها چه برنامه‌ای داشته باشیم و این میزان چاقی را به چند درصد کاهش دهیم.

● آیا این وظیفه تنها بر دوش آموزش و پرورش است؟

وقتی همه این ۲۷ درصد کودک و ۲۱ درصد نوجوان دانش آموز ما باشند، پاسخ سؤال مشخص است، اما اینکه آیا آموزش و پرورش می‌تواند با دست خالی این کار را انجام دهد یا نه، بحث دیگری است. سلامت جامعه موضوعی فراملی است و تنها وظیفه آموزش و پرورش نیست. همه باید دست‌به‌دست هم دهند تا پیشگیری‌ها با برنامه انجام شوند. تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش هم وظیفه خاصی برای اصلاح جامعه دارد و آن این است که وقتی از سلامت دانش آموز و تربیت‌بدنی صحبت می‌کنیم، مخاطب ما همه دانش‌آموزان کشوراند. از طرفی، بودجه‌ای که صرف این کار می‌شود بسیار ناچیز است. بخش عمده این بودجه هم برای مسابقات هزینه می‌شود. شاید مجموع افرادی که در مسابقات شرکت فعال دارند، به ۲۰۰ هزار نفر نرسد اما ما بودجه‌ای را که برای ده میلیون نفر است، خرج ۲۰۰ هزار نفر می‌کنیم؛ در حالی که این‌ها یا ورزشکارند و یا خارج از مدرسه هم ورزش می‌کنند. ما بودجه ناچیز تربیت‌بدنی را نابجا خرج می‌کنیم و به اهدافمان نمی‌رسیم. این باید اصلاح شود.

از سوی دیگر، در دروسی مانند ریاضی اگر دانش‌آموزی توانایی خاصی دارد، معلم او را به کانون‌ها و کلاس‌های دیگر راهنمایی می‌کند ولی تدریس به دیگر دانش‌آموزان را رها نمی‌کند؛ چون هدف اصلی این است که همه دانش‌آموزان سطح خاصی از ریاضی را یاد بگیرند و استعدادهای خاص به مدارس خاص بروند. این درباره معلم تربیت‌بدنی چگونه است؟ معلم در مدرسه

اگر فرد با هر تخصصی که دارد سلامتی نداشته باشد، همه سرمایه‌گذاری‌هایی که جامعه روی او کرده است، به هدر می‌رود؛ چرا که نمی‌تواند نیاز جامعه را رفع کند

می‌تواند از دریا برای اجرای برنامه استفاده کند، اگر معلمی در نزدیکی کوهستان است می‌تواند از کوه‌نوردی استفاده کند و...

ما بر همین اساس برنامه و راهنمای آن را طراحی کردیم و حتی آموزش‌هایی به معلمان داده شد. برنامه‌های دوره راهنمایی و متوسطه را هم طراحی کردیم که اجرای آزمایشی شدند اما به اجرای نهایی و عملیاتی نرسیدند و برنامه در سال ۱۳۸۵ متوقف شد. شاید اگر در همه این سال‌ها برنامه اجرا شده بود، اکنون با ۲۷ درصد چاقی روبه‌رو نبودیم.

● چرا برنامه متوقف شد؟

سؤال خوبی است. واقعاً چرا؟ ببینید! در اینجا بحث نگرش در میان است. نگرش به این بخش مسئولانه نیست. اگر بود چنین اتفاقاتی نمی‌افتاد. نتیجه چنین نگرشی این است که مردم از برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس راضی نیستند. حال اگر در بخش‌های دیگری مانند فدراسیون‌های والیبال و بسکتبال کاری انجام شده تصادفی بوده است نه براساس برنامه. اگر برنامه بود و نتیجه‌بخش هم بود، پس چرا برای آن برنامه درستی طراحی نمی‌کنیم؟

اگر اساس کار ما علم است، علم می‌گوید هر فرد باید در روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشد. به برنامه سال ۱۳۰۶ نگاه کنید. در آن برنامه فعالیت ورزشی در مدارس روزی یک ساعت است. درست است که برنامه ایده‌آلی بوده اما چون امکاناتش فراهم نبوده در سال ۱۳۱۶ به دو ساعت در هفته تبدیل شده است. اما اکنون دیگر بحث ایده‌آل‌گرایی نیست و با این آمارها فعالیت بدنی یک ضرورت است؛ چون سلامت جامعه در خطر است. دستگاه عریض و طویل وزارت ورزش باید چه کاری انجام دهد؟ آیا کارهای یک وزارت‌خانه در تصمیم‌گیری برای دو باشگاه فوتبال خلاصه می‌شود؟ وزارت ورزش باید طرحی مانند طرح جامع ورزش کشور را برنامه‌ریزی کند که در آن وظایف هر بخش برای سلامت جامعه مشخص باشد.

● البته در حوزه تربیت‌بدنی بحث امکانات هم مطرح است.

بله. هر معلمی باید طبق امکاناتی که دارد عمل کند. ما باید این اختیار را به استان‌ها، شهرها، مدارس و معلم‌ها بدهیم اما استانداردها را هم از آن‌ها بخواهیم. در این صورت، می‌توان طی یک برنامه ده ساله مشکلات را کم کرد اما اگر این اتفاق نیفتد، ده سال دیگر فاجعه‌ای رخ می‌دهد. هزینه‌های ایجاد یک تخت بیمارستانی با

هم‌زمان چند کار می‌تواند انجام دهد؟ معلم تربیت‌بدنی باید به دانش‌آموزان آموزش دهد که چگونه سالم باشند یا همه کلاس را رها کند و به دنبال استعداد‌های خاص باشد؟

● یعنی به نظر شما استعدادیابی نمی‌تواند جزء اهداف تربیت‌بدنی در مدرسه باشد؟

چرا اما باید سیستمی وجود داشته باشد که دانش‌آموز با استعداد را آموزش دهد و این دیگر به معلم ربطی ندارد. اگر می‌خواهیم با دانش‌آموزی که در رشته‌ای خاص استعداد دارد تمرین کنیم، باید مربی آن رشته را به کار بگیریم نه اینکه معلم تربیت‌بدنی را درگیر یک دانش‌آموز کنیم. معلم تربیت‌بدنی ممکن است فقط در یک رشته بتواند تمرین دهد؛ چرا که تمرین دادن نیازمند تخصص است. برخی می‌گویند معلم تربیت‌بدنی هم باید هنجاریابی کند و هم استعدادیابی و هم درس دهد. معلمی که در هفته ۹۰ دقیقه فرصت دارد، چگونه می‌تواند همه این کارها را با هم انجام دهد؟

● اجازه دهید به دوره‌ای برویم که شما مدیر کل تربیت‌بدنی مدارس بودید. در آن زمان برای این موضوعات چه برنامه‌هایی را پیش‌بینی و اجرا کردید؟

ما در آن دوره یعنی بین سال‌های ۱۳۸۰ تا ۸۵ ورزش‌هایی که در حیطه مدرسه قابل اجرا بود- مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون، تنیس روی میز- به علاوه سه ورزش مادر را انتخاب کردیم. البته برای اجرای آن برنامه، راهنمای معلم را هم به صورت کتاب و هم به صورت فیلم طراحی کردیم و به مدارس کل کشور فرستادیم. همچنین، ۶۰۰ مدرس را آموزش دادیم تا این برنامه تربیت‌بدنی^۱ محقق شود. چرا که رکن اصلی اجرای هر برنامه‌ای معلمان هستند. سازمان ملل می‌گوید محور توسعه، نیروی انسانی است و محور توسعه در تربیت‌بدنی معلم است. ما باید به معلم آموزش دهیم تا بدانند قرار است چه چیزی را به دانش‌آموزان آموزش دهد.

در اینجایم مهم‌ترین موضوع، استانداردها هستند؛ یعنی ما باید استانداردها را اعلام کنیم و از معلمان، آن‌ها را بخواهیم. در فیلم‌های آموزشی که تهیه کرده بودیم نشان دادیم که معلمان می‌توانند برنامه تربیت‌بدنی را متناسب با مکان جغرافیایی‌شان پیاده کنند؛ به شرطی که استانداردها محقق شود. یعنی این اختیار را به معلمان دادیم که با هر امکاناتی بتوانند کارشان را انجام دهند. اگر معلمی در نزدیکی ساحل تدریس می‌کند

اگر اکنون دست به کار نشویم در آینده با نسلی بیمار روبه‌رو خواهیم بود؛ چرا که روزبه‌روز زندگی‌ها ماشینی‌تر، فضاها کوچک‌تر و کم‌تحرکی‌ها بیشتر می‌شود

مشکل ما برنامه نیست، مشکل در اجراست. به اعتقاد من، ما در بن‌بست اجرایی قرار گرفته‌ایم



هزینه فعالیت بدنی قابل مقایسه نیست. ما چراغ قرمز را در این زمینه روشن کردیم تا فکری به حال آن شود.

● نقطه مطلوب تربیت بدنی در آموزش و پرورش چه نقطه‌ای است؟ یعنی تربیت بدنی در مدارس باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد که بگوییم به نقطه مطلوب رسیده‌ایم؟

● نقطه مطلوب معمولاً با واقعیت خیلی فاصله دارد. نقطه مطلوب آن است که دانش‌آموزان هر روز فعالیت بدنی داشته باشند و آموزش‌های لازم را ببینند. برای رسیدن به این نقطه، باید خانواده‌ها را درگیر کرد. در کشورهای توسعه‌یافته، خانواده‌ها نقش کلیدی را در اجرای برنامه‌ها دارند.

● به نظر می‌رسد پیش‌زمینه این کار، آگاهی دادن به خانواده‌هاست.

● اساس هر امری آموزش است. در دنیا هیچ اتفاقی بدون آموزش نمی‌افتد. اگر بررسی کنید می‌بینید که ده کشور نخست توسعه‌یافته دنیا، ده کشور پیشرفته در آموزش و پرورش‌اند. پس باید در این زمینه سرمایه‌گذاری کرد. باید اولیا را آموزش داد تا در این حوزه شرکت کنند. ضمن اینکه بسیاری از اولیا خودشان علاقه‌مند به ورزش یا ورزشکارند و این نیروی عظیم به ساماندهی و آموزش و احترام نیاز دارد. پس باید تشکیلاتی برای جلب مشارکت خانواده‌ها ایجاد کرد.

● وجه دیگر مشارکت خانواده‌ها، اولییتی است که آن‌ها به درس‌ها می‌دهند. خانواده‌ها هم باید نسبت به فعالیت بدنی فرزندان در مدرسه حساس باشند.

● وقتی این نگرش را در سیاست‌گذاران نمی‌بینیم نمی‌توانیم از خانواده‌ها انتظار آن را داشته باشیم. این یک رابطه متقابل است. باید در سطح کلان این آموزش‌ها به خانواده‌ها داده شود اما مسئولیت امر با خانواده‌ها نیست. آموزش و پرورش، صدا و سیما، روزنامه‌ها و... باید این آگاهی را بدهند.

● با توجه به اینکه شما سابقه معلمی هم دارید، ویژگی‌های یک معلم تربیت بدنی موفق را چه می‌دانید؟

● به اعتقاد من همه معلمان ما خوب هستند. در دوره تحصیلم به یاد ندارم از معلمی در کوچه و خیابان سؤالی کرده باشم و جواب نداده باشد. زندگی معلم وقف است. به نظر من، اشکال جای دیگری است. آموزش‌ها و برنامه‌های ما مشکل دارند. کسی به معلمان آموزش

نداده است که در کلاس چه کاری انجام دهند ولی در هر صورت، آن‌ها کار می‌کنند و زحمت می‌کشند. تا استانداردها و برنامه‌ها و امکاناتی نباشد، در واقع با «هیچ» کار می‌کنند و با «هیچ» در همین حد هم واقعاً عالی است و فکر می‌کنم باید دست معلمان را بوسید.

● شما با دانشجویان تربیت بدنی که قرار است معلمی کنند سر و کار دارید. آیا می‌توانید بگویید که احساس آن‌ها نسبت به شغل آینده‌شان چیست؟

● کم‌انگیزگی! وظیفه ما تربیت دبیر است و به دانشجویان یاد می‌دهیم چگونه در مدرسه کار کنند. ولی چون در بن‌بست اجرا قرار داریم، وقتی آن‌ها به مدرسه می‌روند می‌بینند فضا متفاوت است و دچار مشکل می‌شوند. آن‌ها در اینجا یاد می‌گیرند که در مدرسه و با امکانات کم استانداردها را پیاده کنند ولی به هر حال، برای کار کردن شرایطی لازم است که برای معلمان ما فراهم نیست. من فکر می‌کنم باید برای جلوگیری از مشکلات آتی فکری اساسی کرد. با روش‌های موجود بعید می‌دانم بتوانیم برای نسل آینده کاری کنیم.

اگر بررسی کنید، می‌بینید که ده کشور نخست توسعه یافته دنیا، ده کشور پیشرفته در آموزش و پرورش هستند

بی‌نوشتها
I.physical Education



مقدمه

زمانی می‌توان به اهداف برنامه‌دروس تربیت بدنی دست یافت و انتظارات ذی‌نفعان (از جمله دانش‌آموزان، اولیا، مدیریت مدرسه و در نهایت جامعه) را از آن محقق ساخت که در خصوص میزان و چگونگی دستیابی به اهداف توافق و سازگاری ایجاد شود. آگاهی از میزان تحقق کمی و کیفی اهداف و دستاوردهای این درس منوط به سنجش و ارزیابی (ارزشیابی) دقیق و صحیح از مهارت‌ها، توانایی‌ها و صفات دانش‌آموزان است. انجام دادن این تکلیف صرفاً از معلمان خبره تربیت بدنی برمی‌آید. بنابراین، اگر یک روی سکه برنامه‌ها و اهداف باشند، روی دیگر آن سنجش و ارزیابی است. البته نباید فراموش کرد که حلقه اتصال برنامه‌ها و سنجش و ارزیابی، اجرای برنامه است که بیشترین زمان کاری معلم صرف آن می‌شود. سنجش و ارزیابی^۱ از درس تربیت بدنی یکی از مسائل دشوار در طول دهه‌های گذشته چه در سطح ملی و چه در سطح بین‌المللی بوده است. حتی می‌توان اذعان کرد که یکی از مهم‌ترین موانع توسعه و گسترش این درس - که در بعضی موارد مانع شناخت عمیق متولیان امر تعلیم و تربیت از نقش‌ها و مسئولیت‌های

آن شده - بی‌توجهی به سنجش و ارزیابی جامع و معتبر است. در این مقاله می‌کوشیم با مرور ادبیات بین‌المللی به اهمیت این موضوع بیشتر پی ببریم.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، سنجش و ارزیابی، سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی

تاریخچه سنجش و ارزشیابی درس تربیت بدنی

در طول چهل سال گذشته، سنجش و ارزیابی مسئله غامض پیش روی معلمان تربیت بدنی بوده است؛ به‌ویژه از زمانی که شکل‌های آزمون‌پذیر موضوعات و مواد درسی ابتدا در مدارس دوره اول متوسطه در طول سال‌های ۱۹۷۰ میلادی در انگلستان و استرالیا طراحی شد. در اسپانیا تحول آموزشی (تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت) در سال ۱۹۷۰ آغاز شد و به دنبال آن، دستورالعمل‌های جدیدی برای سنجش و ارزیابی در نظام تعلیم و تربیت آن کشور به دو شکل تداومی و مشارکتی به‌وجود آمد. در ایرلند دغدغه سنجش و ارزیابی از درس تربیت بدنی با معرفی پروژه‌های به نام «سنجش و ارزیابی در آموزش دوره اول متوسطه» شروع شد (مورفی، ۲، ۱۹۹۰). تا پیش از دهه ۱۹۷۰،

سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی

مروری بر ادبیات بین‌المللی شکل‌های سنتی

دکتر محسن حلاجی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان



در بسیاری از کشورها سنجش و ارزیابی به عنوان یک مسئله و مشکل آموزشی مطرح نبود. تا قبل از این تاریخ، زمانی که اکثر دانش‌آموزان شکل‌هایی از تمرین و مشق فعالیت‌های تربیت بدنی را انجام می‌دادند، سنجش و ارزیابی (تا آنجا که وجود داشت) آسان تلقی می‌شد. مربی می‌توانست به روشنی ببیند که آیا کودک تمرین را به درستی اجرا می‌کند یا نه. یکی از اهداف اصلی این نوع از تربیت بدنی اطاعت فوری کودک از فرمان صادر شده بود؛ امری که به ندرت ابهام داشت.

پس از جنگ جهانی دوم، زمانی که در تربیت بدنی ورزش مینا^۱ به عنوان موضوع و محتوای قالب این درس شروع به پدیدار شدن کرد، سنجش و ارزیابی به ناگهان ضرورت خود را از دست داد و مورد بی‌اعتنایی قرار گرفت. در واقع، سنجش و ارزیابی به مشاهده بازیکنان با استعداد توسط معلمان تربیت بدنی محدود می‌شد. این هدف عالی (یعنی اجرای ورزش‌ها) به ندرت در طول دهه‌های قبل از جنگ جهانی دوم به روشنی مورد توجه قرار گرفت. به هر حال، این قضاوتی بود درباره اجرای مهارت‌های ورزشی کودکان در کنار شلوغی، شادی و نشاط آن‌ها!

در اواخر دهه ۱۹۶۰ تا اواخر ۱۹۸۰ در ایالات متحده بریتانیا و استرالیا «آزمون عینی»^۲ مهارت‌های حرکتی (انتقالی) و آمادگی جسمانی کودکان به شدت رواج داشت اما چنین آزمونی نتوانست نیاز معلمان متخصص را به دقت علمی نتایج آزمون (به‌ویژه روایی بوم‌شناختی) برطرف کند. به همین دلیل، این آزمون‌ها در تولید اطلاعات لازم در خصوص آنچه کودکان احتمالاً باید از طریق تربیت بدنی فراگیرند، شکست خوردند. شیوع «آزمون عینی» برای مهارت‌های حرکتی (جابه‌جایی یا انتقالی) و آمادگی جسمانی به عنوان نوعی از سنجش و ارزیابی، انعکاس نوعی تربیت بدنی است که هدف اصلی آن تمرین توانایی‌های عملکردی و جسمانی است. بر حسب آنچه تینینگ^۳ (۱۹۹۶) آن را «حاکمیت عملکرد»^۴ در تربیت بدنی می‌داند و جایی که لوپز-پاستور^۵ (۱۹۹۹) از آن به عنوان تربیت بدنی تحت سیطره «عقلانیت فنی» یاد می‌کنند.

این تعبیر پاسخی بود به بخشی از حاکمیت این‌گونه آزمون‌ها و توسعه مهارت‌های ورزشی به عنوان شکلی از تربیت بدنی و از طریق آن، معلمان تربیت بدنی همچون بانکر و تورپه^۶ (۱۹۸۳) درباره نیاز بچه‌ها به

بازی و نه صرفاً اجرای جداگانه مهارت‌های ورزشی (خارج از بازی) به سایر معلمان هشدار داد (لوپز-پاستور، ۲۰۰۶).

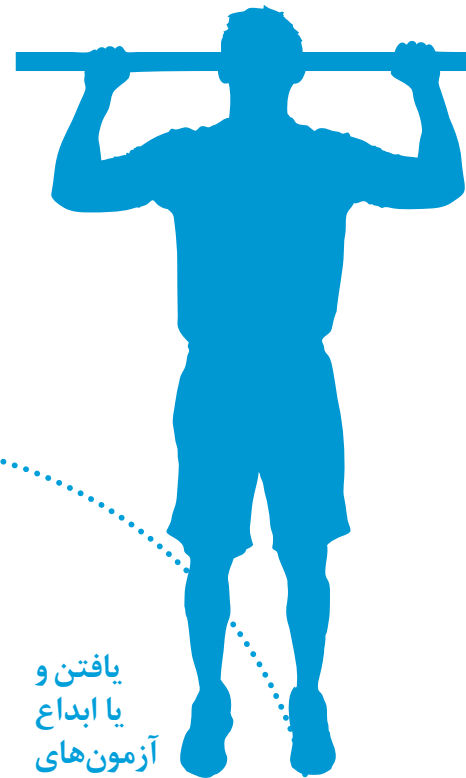
سنجش و ارزیابی از «دانش‌نظری» در تربیت بدنی به شکل و روش مرسوم مطابق با سایر موضوعات درسی از طریق امتحان، یعنی آزمون انشایی و یا چندگزینه‌ای انجام شد. سنجش و ارزیابی از «کار عملی» با سادگی کمتری انجام گرفت. شیوه‌های متعددی در این زمینه شامل استفاده از مهارت‌های حرکتی، آزمون‌های آمادگی جسمانی، جداول امتیاز برای اجرای فعالیت‌های همچون شنا کردن، دو میدانی و «قضاوت ذهنی» معلم از مواد آموزشی همچون عملکرد (اجرای) بازی‌ها پدیدار شد. این نوع روش‌ها به عنوان شکل‌های «سنتی» سنجش و ارزیابی، به‌ویژه با استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی قصد شده، در رتبه‌بندی عملکرد دانش‌آموزان می‌تواند تلقی شود (لوپز-پاستور ۲۰۰۶).

در ایران با ورود درس تربیت بدنی به جدول زمان‌بندی هفتگی دروس رسمی مدارس در سال ۱۳۰۶، این درس رسمیت یافت. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که سنجش و ارزیابی از این درس نیز دچار ابهام شده باشد. مطابق با اسناد موجود، با تلاش کارشناسان علاقه‌مند به سامان یافتن این درس در سرتاسر کشور، برنامه ارزشیابی درس تربیت بدنی از طریق آزمون‌های شش‌گانه ایفرد^۷ طی بخشنامه‌ای سراسری از سوی اداره کل تربیت بدنی وزارت و پرورش برای اجرا به تمام استان‌ها ابلاغ شد. استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی برای ارزشیابی درس تربیت بدنی در ایران توانست به ایجاد وحدت رویه در نمره‌دهی به توانایی‌ها و مهارت‌های دانش‌آموزان در این درس منجر شود اما به تدریج نگرش به این درس را محدود به آن دسته از اهداف تربیت بدنی کرد که صرفاً به توسعه ابعاد جسمانی می‌پردازند و محتوای این درس هر چه بود، دانش‌آموزان فقط بر حسب میزان توانایی‌های جسمانی سنجش شدند و سنجش سایر اهداف این درس مغفول ماند. در نتیجه، سال‌ها رویکرد سنتی به سنجش و ارزیابی (ارزشیابی) این درس در ایران حاکم شد.

شکل سنتی سنجش و ارزیابی: آزمون‌های آمادگی جسمانی

در بسیاری از کشورها، آزمون‌های تربیت بدنی^۸ PFTS، شکل عمومی سنجش و ارزیابی تربیت

در ایران با ورود
درس تربیت
بدنی به جدول
زمان‌بندی
هفتگی دروس
رسمی مدارس
در سال ۱۳۰۶،
این درس
رسمیت یافت



**یافتن و
یا ابداع
آزمون‌های
مناسب
و مرتبط با
آزمون‌های
آمادگی جسمانی
مرتبط با سلامت
برای تشویق
دانش‌آموزان
به تمرین منظم
ارزشمند است**

بدنی بوده است (لوپز- پاستور، ۲۰۰۶). مطابق با گفته کارول^{۱۱} (۱۹۹۴) تا اوایل سال ۱۹۹۰، حدود ۹۰ درصد معلمان تربیت بدنی از PFTS در برنامه‌هایشان استفاده کردند. به هر حال، استفاده از این آزمون‌ها (PFTS) به‌طور گسترده از ادبیات تحقیقات مربوط مورد استفاده قرار گرفته و دانش‌آموزان اظهار داشتند که این آزمون‌ها برای آن‌ها تجربه منفی به همراه داشته و از معنا و کاربرد آن در زندگی دانش‌اندکی کسب کرده‌اند.

استفاده از PFTS به‌عنوان وسیله‌ای (روشی) برای سنجش و ارزیابی، انعکاسی از ادراک موجود از تربیت بدنی به‌عنوان تمرین (ورزش) عملکرد دانش‌آموز، معمولاً منطبق بر استفاده از یک برنامه درسی هدف‌محور است که کوشش می‌کند عقلانیت فنی را در آموزش تربیت بدنی حاکم سازد (تینینگ، ۱۹۹۶). کارول (۱۹۹۴) که به جمع‌آوری انتقادات وارده به PFTS در ادبیات منتشر شده به زبان انگلیسی اقدام کرده است بیان می‌دارد که PFTS بر انگیزش تأثیر منفی دارد. این اظهار با ادعای پولز- پاستور (۲۰۰۶) که نگرانی مشابهی را در اسپانیا درباره استفاده از PFTS به‌عنوان نظامی برای نمره‌دهی دارد، سازگار است. در آمریکا، کیتینگ^{۱۲} (۲۰۰۳) کاربرد PFTS را در تربیت بدنی ابتدایی و راهنمایی (متوسطه اول) مورد بازبینی و تجدید نظر قرار داد. او ۱۰ انتقاد وارد بر کاربرد PFTS را فهرست کرده و راه حل‌های احتمالی را در اجرای آن‌ها در درس تربیت بدنی پیشنهاد کرد. این پیشنهادها بدین قرارند: ۱. آن‌ها نباید برای رتبه‌بندی (نمره‌دهی) دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرند؛ مگر به قصد یادگیری و فعالیت تکمیلی؛ ۲. آن‌ها باید آگاهی دانش‌آموزان از آزمون را افزایش دهند؛ ۳. در کاربرد آن‌ها باید بر سلامتی تأکید شود و سرانجام، ۴. این‌گونه آزمون‌ها باید به بهبود آمادگی جسمانی دانش‌آموزان منجر شود.

گراهام (۱۹۹۵) ابراز داشت که به رغم مطالعات زیادی که درباره PFTS انجام شده، مطالعات اندکی درباره نگرش دانش‌آموزان به این قبیل آزمون‌ها صورت گرفته است. او مطالعه‌ای را با موضوع ادراک دانش‌آموزان دوره ابتدایی از یکی از آزمون‌های PFTS، یعنی یک مایل دویدن (روی ۱۶۰۰ متر) بر حسب اختلاف بین دانش‌آموزانی که امتیاز بالا گرفته‌اند و دانش‌آموزانی که امتیاز پایین گرفته‌اند ترتیب داد. اگر دانش‌آموزان ادراک روشنی از دلیل آزمون نداشتند، بسیاری مایل به انجام دادن آزمون نبودند و راه‌هایی برای فرار از آن

پیدا کرده بودند. بسیاری از دانش‌آموزان نوشته بودند که اگر حق انتخاب داشتند، آزمون دیگری را جایگزین این آزمون برای سنجش و ارزیابی می‌کردند. در نهایت، محقق پیشنهاد می‌دهد که یافتن و یا ابداع آزمون‌های مناسب و مرتبط با آزمون‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت برای تشویق دانش‌آموزان به تمرین منظم ارزشمند است.

پلاسیک و همکاران (۲۰۰۱) با عنایت به ترویج ارتباط بین آمادگی جسمانی و کسب زندگی سالم اقدام به مطالعه نظرات دانش‌آموزان دوره متوسطه اول در خصوص درس تربیت بدنی کردند. نتایج نشان داد که دانش‌آموزانی جسمانی دانش‌آموزان در سطح پایین و عملکرد آن‌ها در PFTS بهبودی نداشته است. کیتینگ و همکاران (۲۰۰۶) دانش‌اندک درباره نیت و هدف از PFTS را در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم (۱۶ تا ۱۸۷ ساله) مورد تأکید قرار می‌دهند و اشاره می‌کنند که این نتایج با نتایج ۲۰ سال مشابهت دارد. آن‌ها این موضوع را به بحث می‌گذارند که حتی با بهبود دانش‌آموزان در خصوص نیت و اهداف PFTS، این آزمون‌ها آن‌ها را در وضعیتی قرار نمی‌دهند که بتوانند سبک زندگی فعال با معنی و مؤثری را توسعه دهند. علاقه‌مندی معاصر به برنامه‌های تربیت بدنی مرتبط با سلامت، گاه به دلیل احیای آزمون آمادگی جسمانی فردی گیب کهنه است (هالاس و کنون^{۱۳}، ۲۰۰۶، کیتینگ و همکاران، ۲۰۰۹). برداشت و فهم ما این‌گونه است که توسعه تربیت بدنی مرتبط با سلامت باید با استفاده و بهره‌گیری از سنجش و ارزیابی معتبر^{۱۴} که در بردارنده اهدافی از این قبیل است:

- درک اهداف هر یک از انواع تمرین‌های جسمانی
- فراگیری چگونگی اجرای هر یک از تمرین‌های

جسمانی

- خودتنظیمی

- سطوح فعالیت‌های بدنی^{۱۵}

- تغییر رفتار^{۱۶}

- مشغولیت

- مسئولیت‌پذیری فردی در برنامه‌ها.

هالاس و کنون (۲۰۰۶) اصول درگیر در توسعه آمادگی جسمانی و اجرای سنجش و ارزیابی، مرور انجام PFTS در برنامه درسی، خطاها و نتایج به دست آمده بر حسب عدم پذیرش فعالیت‌های جسمانی از سوی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها پس از انجام این پژوهش پیشنهاد کردند که دانش‌آموزان باید اصول آمادگی جسمانی را فرا گیرند و بفهمند که

PFTS چه چیزی را اندازه‌گیری می‌کند و کارکرد آن چیست. همچنین بر فعال بودن آن‌ها تأکید شود؛ به‌طوری که سنجش و ارزیابی آمادگی جسمانی بتواند مناسبیت و ارتباط آموزشی آن‌ها را برای دانش‌آموزان نشان دهد. در حقیقت، جکسون (۲۰۰۶) گزارش کرد که در سال‌های اخیر روند رو به رشدی از اندازه‌گیری صرف عملکرد آمادگی جسمانی دانش‌آموزان از طریق PFTS تا توجه به PFTS با رویکرد سلامتی به‌وجود آمده است.

برخی از نویسندگان از طرح‌هایی به‌منظور بهبود آموزش و سنجش و ارزیابی PFTS با تأکید بر تأثیر آزمون‌های آمادگی جسمانی بر رشد و بهبود سبک زندگی سالم و یا درک بهتر استفاده کردند و امکانات آن‌ها را در زندگی واقعی ارائه نمودند. یک نمونه از این طرح‌ها بر موضوع آزمون‌گیری و گزارش اندازه‌گیری‌های «عینی» در تربیت بدنی همچون آزمون‌های آمادگی جسمانی یا BMI متمرکز است. با وجود این، مطالعات زیادی درباره‌ی توسعه‌ی تجربی این‌گونه طرح‌ها و ابعاد کاربردی آن‌ها مورد نیاز است.

مطالعات انجام شده درباره‌ی سایر روش‌های سنتی سنجش و ارزیابی

در حالی که آزمون‌های آمادگی جسمانی نشان دهنده‌ی بعضی نقص‌های عمده و مشترک روش‌های سنتی سنجش و ارزیابی هستند، محققان سایر روش‌های سنتی سنجش و ارزیابی در تربیت بدنی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. ویل^{۱۷} شیوه‌ها سنجش و ارزیابی معلمان تربیت بدنی ۱۳ مدرسه راهنمایی (دوره اول متوسطه) را مورد بررسی قرار داد و ۹۰ روش سنجش و ارزیابی را در مجموع مشخص کرد. در حالی که نرخ سنجش و ارزیابی (ارزشیابی) تراکمی ۵۴ درصد بیش از سنجش و ارزیابی (ارزشیابی) مستمر ۳۰ درصد مشخص شد. معلمان تلاش‌های ارزشمندی در زمان نمره‌دهی به‌دهند. پیامدها آشکار کرد که معلمان همان‌گونه که در طول دوران آموزش‌های پیش از خدمت تشویق به انجام سنجش و ارزیابی معتبر می‌شوند و به این باور می‌رسند که پیروی از روال جاری (آزمون‌های سنتی) نمی‌تواند گویای واقعیت آموزش تربیت بدنی در مدارس باشد، معمولاً تمایلی به انجام این‌گونه آزمون‌ها ندارند. از این رو، چالش پیش روی ارتقای کارایی است و آن به معنی آسان‌سازی استفاده از ابزارها برای اندازه‌گیری و گردآوری داده‌ها در خصوص یادگیری دانش‌آموزان توسط معلمان است.

در مطالعه‌ی دیگری ماتانیسم و تم‌هیل^{۱۸} (۱۹۹۴) روش‌های واقعی سنجش و ارزیابی مورد استفاده در

مدارس را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های آن‌ها نشان داد که در سنجش و ارزیابی تربیت بدنی در طول دو و نیم دهه قبل تغییرات کمی صورت گرفته است. مهم‌ترین تغییرات معنی‌دار عبارت بودند از:

۱. اکثر معلمان به روش نمره‌دهی با آزمون‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی ادامه داده‌اند.
۲. دستیابی به نمره قبولی در درس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان بسیار ساده بوده است.
۳. هنوز پوشش ورزشی مناسب ملاک نمره‌دهی باقی مانده است.

۴. ملاک‌های نمره‌دهی مشترک بین معلمان عبارت بوده‌اند از: مشارکت، سطح دانش و مهارت، و سایر ملاک‌های غیر مشترک عبارت بوده‌اند از: تلاش، گرایش، رفتار و آمادگی جسمانی. در خصوص زمان اختصاص یافته به سنجش و ارزیابی یافته‌ها نشان داد که این مقدار از ۱۰ تا ۸۰ درصد متغیر بوده است. بین ابزارهای مکتوب و عملکرد (رفتار) معلمان در هفته واقعی تا حدودی ناسازگاری و تناقض وجود داشت. معلمان تربیت بدنی ایده نمره گذاری بر حسب صرفاً آمادگی جسمانی را قبول نکردند و فقط ۴ درصد آنان استفاده از آمادگی جسمانی به‌عنوان ملاک نمره گذاری را پذیرفتند. برخی از معلمان ترجیح خود را برای ارزیابی ذهنی در نمره گذاری دانش‌آموزان بر اساس معیارهایی همچون تلاش، مشارکت و رفتار و برخورد آشکار کردند. سرانجام محققان به فقدان رویکرد عینی و نظام‌مند و همین‌طور استفاده محدود از سنجش و ارزیابی رسمی در تربیت بدنی انتقاد کردند.

نتیجه‌گیری

مروری بر تاریخچه سنجش و ارزیابی در تربیت بدنی بلافاصله ما را به این جمع‌بندی می‌رساند که در پیش گرفتن هر روشی برای سنجش و ارزیابی و کنترل میزان تحقق اهداف متناسب با استانداردهای تعیین شده است. از این رو حاکمیت رویکرد سنتی سنجش و ارزیابی گویای دو نکته است:

۱. اهداف کلی، جزئی و رفتاری به دقت طراحی نشده‌اند و یا روش‌های سنجش و ارزیابی مناسبی برای آن‌ها در نظر گرفته نشده است. در هر صورت، روش و یا روش‌هایی که صرفاً برای سنجش و ارزیابی بخشی از اهداف درس تربیت بدنی در بین معلمان ترویج پیدا می‌کنند، می‌توانند گویای این نکته نهفته باشند که یا برنامه‌ریزان در طراحی و تولید روش‌های مناسب و قابل اجرا و جامع دچار غفلت‌اند و یا معلمان روش‌های جامع و معتبر را کنار می‌گذارند و صرفاً به روش‌های سنتی سنجش و ارزیابی روی می‌آورند!

پی‌نوشت‌ها

۱. بهترین است مطابق با ادبیات بین‌المللی به جای واژه ارزشیابی (Evaluation)، واژه سنجش و ارزیابی (Assessment) را به کار ببریم.
2. Murphy
3. Sport- based physical education
4. Objective testing
5. Tinning
6. Discourses of performance
7. Lopez- Pastor
8. Bunker and Thorpe
9. AAHPERD
10. Physical Fitness Tests
11. Carroll
12. Keating
13. Halas and cannon
14. Authentic assessment
15. Physical activity levels
16. Behavior change
17. Veal
18. Matanim and Tamehill

منابع

۱. شورای عالی آموزش و پرورش (۱۳۹۱) برنامه درسی ملی. تهران: وزارت آموزشی و پرورش.
2. lopez- pastor, v. m (2012). Alternative. Assessment in physical education! A review of international literature sport, Education and society.
3. lopez- pastor, V. M. Monjas, R. (2011). Fifteen years of action-research as professional development. Searching more collaborative, Useful and democratic systems for teachers, Educational Action Research, 19 (2), 153- 170.
4. Carroll, B (1994). Assessment in physical educational A teacher, s guide to the Issues (London, Falmer press).
5. Keating, X. D (2003). The current often implemented fitness test in Physical education programs: Problems and Future directions. Quest. 55 (2), 141- 160.
6. Keating, X. , et. al (2009) An analysis of research on student health-related fitness know ledge in K- 16 programs, journal of Teaching in physical Education, 28 (3), 333- 349.
7. Halas, J. 8 Gannon, G. (2006) The Challenges of teaching fitness in an era of physical inactivity: Health Education Journal, 72 (1), 4-9.

این پنج راه مهم!

بررسی پنج راه برای کمک به عملکرد حرکتی نامناسب نوجوانان

دانیل برن نان
مترجم: محمد جلالی

چکیده

هیچ نوجوانی محکوم به اضافه وزن نیست. یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ نشان داد که حتی نوجوانانی که ژن چاقی دارند، قادرند با انجام ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز بر چاقی خود غلبه کنند. در این مطالعه نشان داده شد که ورزش منظم باعث کاهش توده چربی بدن، کاهش شاخص توده بدنی (BMI) و کاهش اندازه دور کمر در نوجوانان می‌شود، اما ممکن است یک ساعت فعالیت بدنی در روز، به خصوص برای نوجوانان مبتلا به اضافه وزن - که از لحاظ بدنی فعال نیستند - زیاد و خسته کننده باشد. در این شرایط است که کمک والدین می‌تواند برای نوجوانان مؤثر باشد. مهم این است که نوجوانان را به مدت ۶۰ دقیقه در طول روز در حال حرکت نگاه دارید و این امر به طرق مختلفی قابل اجراست. در اینجا پنج نکته برای کمک به شما برای اینکه نوجوانان خود را به راحتی به سمت ورزش هدایت کنید و انگیزه آن‌ها را برای شرکت در ورزش بالا ببرید، به شما توصیه می‌شود؛ به نحوی که او بتواند از ورزش کردن احساس مطلوبی داشته باشد.

افزایش شدت فعالیت ممکن است ورزش را ترک کنند. پس با گام‌های کوچک مانند پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای هر روز بعد از مدرسه می‌توان فعالیت را شروع کرد. سپس به تدریج هر روز یک دقیقه به میزان راه رفتن نوجوان اضافه کرد؛ به نحوی که او بتواند شاهد پیشرفت خودش باشد. تعیین این اهداف کوچک برای بچه‌ها بسیار مهم است. مشاهده افزایش میزان فعالیت در روز می‌تواند باعث افزایش انگیزه در آن‌ها شود. شما همچنین برای افزایش تحمل نوجوان هنگام انجام فعالیت، می‌توانید به او پاداش بدهید. موقعیت‌های کوچک نیز می‌تواند اعتماد به نفس را در فرزند شما تقویت کند و او را به انجام ورزش به عنوان بخشی از زندگی روزمره اش تشویق کند. تحسین و تشویق در هر گامی که او برمی‌دارد، می‌تواند تأثیر مثبتی در او ایجاد کند.

کلیدواژه‌ها: نوجوانان چاق، تربیت بدنی، سبک زندگی فعال

نکته دوم: ساعت صرف وقت مقابل صفحه نمایش

اوقاتی که نوجوان در مقابل تلویزیون یا صفحه کامپیوتر می‌گذراند از جمله اوقاتی است که او در حال فعالیت بدنی نیست. تحقیقات نشان داده است که

نکته اول: به آرامی

کودکان و نوجوانانی که شروع به انجام دادن فعالیت بدنی می‌کنند، اغلب تحمل پایینی دارند و بنابراین، با



کودکان و نوجوانانی که شروع به انجام دادن فعالیت بدنی می‌کنند، اغلب تحمل پایینی دارند و بنابراین ممکن است با افزایش شدت فعالیت ورزش را ترک کنند

اگر نوجوان شما از تماشای ورزش لذت می‌برد ممکن است از بازی کردن نیز به همان اندازه لذت ببرد

مرجع
<http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/move/get-teens-moving>

داوطلبانهٔ پاک‌سازی پارک محل نیز می‌تواند جزء این فعالیت‌ها باشد.

نکتهٔ چهارم: توجه به تمرین با وزنه

تمرین‌های قدرتی و مقاومتی ممکن است یک فعالیت خوب برای نوجوانانی باشد که از ورزش‌های هوازی استفاده نمی‌کنند. نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۰۹ نشان داد که انجام تمرین‌های مقاومتی به مدت سه روز در هفته می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش چربی بدن، افزایش وزن عضله و نیز افزایش قدرت در کودکان چاق داشته باشد. برای انجام دادن تمرین‌های قدرتی حتماً مراجعه به باشگاه ورزشی لازم نیست. کودک شما می‌تواند تمرین‌هایی مثل کشش بالا تنه، نگه داشتن وزن یا تمرین‌های مقاومتی را به کمک باندهای الاستیکی را برای مدت کوتاه و بدون صرف هزینه در خانه انجام دهد. قبل از انجام دادن این تمرین‌ها بهتر است با پزشک مشورت کنید تا برنامهٔ تمرین قدرتی مناسبی را برای نوجوان شما تجویز کند.

نکتهٔ پنجم: تشویق برای شرکت در ورزش

اگر نوجوان شما از تماشای مسابقه‌های ورزشی لذت می‌برد، ممکن است از بازی کردن نیز به همان اندازه لذت ببرد. می‌توانید کاری کنید که نوجوان مبتلا به اضافه وزن به یک تیم ورزشی بپیوندد؛ البته اگر در آن تیم افراد براساس سن و سطح مهارتشان گروه‌بندی شوند. اگر برای نوجوان شما شرکت در ورزش‌های رقابتی ناراحت‌کننده است، می‌توانید او را به ورزش‌های دیگری مانند دوچرخه‌سواری یا دو تشویق کنید. این ایدهٔ خوبی است که با مربی دربارهٔ احساس نوجوانتان صحبت کنید. یک مسابقه یا رقابت خوب می‌تواند یک حالت برد-برد برای هر کسی به‌وجود آورد.

در پایان بایستی به یاد داشته باشید که ایجاد یک سبک زندگی فعال و سالم همیشه با انجام مسابقه یا رقابت امکان‌پذیر نیست. نوجوان شما به احتمال زیاد برای رسیدن به سبک زندگی سالم و فعال با در نظر گرفتن شرایط می‌تواند یک گام به سمت جلو بردارد. شما در حکم پدر و مادر می‌توانید با تشویق فرزندتان در این راه به او کمک زیادی کنید.

نوجوانان بیش از دو ساعت از وقت خود را در روز به تماشای تلویزیون یا بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای صرف می‌کنند. در این زمان می‌توان قواعد و دستوراتی را در خانه اجرا کرد. هنگامی که خانواده وقت خود را مقابل صفحهٔ نمایش تلویزیون یا کامپیوتر می‌گذرانند، سعی کنید این کارها را انجام دهید:

انجام دادن یک تمرین کوچک: ببینید چه کسی بیشتر می‌تواند بالاتنه یا پایین تنهٔ خود را برای مدتی در زمان پخش آگهی‌های بازرگانی و یا در زمان خارج شدن از بازی رایانه‌ای بالا نگه دارد.

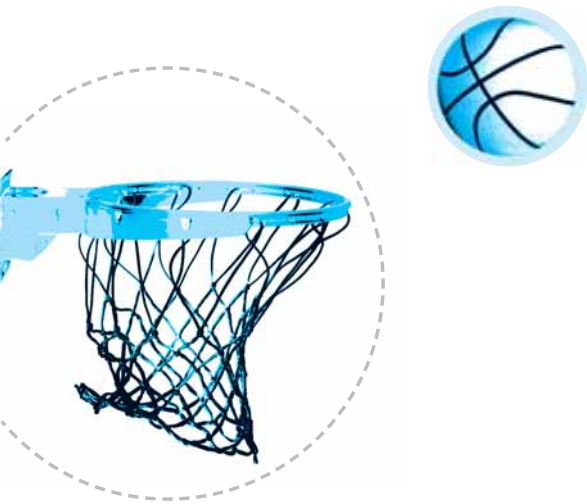
طرح یک مدل: حتی اگر نوجوان شما تمایلی به انجام دادن این حرکات در طول تماشای تلویزیون ندارد، شما می‌توانید با انجام دادن حرکاتی او را متوجه خود کنید. به‌طور معمول، انجام دادن برخی از ورزش‌ها در هنگام تماشای تلویزیون می‌تواند در این زمان مؤثر باشد. برای مثال، می‌توان از نگه داشتن یک دمبل کوچک در دست یا کشش باندهای الاستیکی در هنگام پخش پیام‌های بازرگانی استفاده کرد. انجام دادن این حرکات در هنگام تماشای تلویزیون می‌تواند در نوجوان انگیزشی برای بهبود سطح آمادگی جسمانی خود ایجاد کند.

نکتهٔ سوم: تمرینات لذت‌بخش

بهترین برنامهٔ ورزشی برنامه‌ای است که یک نوجوان واقعاً آن را دوست داشته باشد. آیا پسر شما از دیدن طبیعت و حیوانات لذت می‌برد؟ در این شرایط می‌توانید برای انجام فعالیت ورزشی از سازمان‌هایی که حامی فعالیت در فضای بازند- مثل تفریح‌گاه‌ها یا محل تماشای پرندگان- استفاده کنید. اگر دختر شما به هنرهای رزمی یا ژیمناستیک علاقه‌مند است، می‌توانید از فعالیت در فضاهایی مثل مدرسه، یا مراکز عمومی استفاده کنید. حتی فعالیت‌هایی مثل تئاتر می‌تواند نوجوانان را از صندلی و تخت خود جدا کند.

به یاد داشته باشید که هر حرکت و فعالیتی غیر از نشستن می‌تواند مؤثر باشد؛ مثلاً انجام دادن کارهای خانه. یک ساعت تمیز کردن خانه و یا کمک داوطلبانهٔ نوجوان برای چیدن علف‌های هرز باغچه و هرس بوته‌ها و یا حتی انجام دادن





چگونه ستاره‌های ورزشی می‌درخشند؟

بررسی نقش والدین در موفقیت ورزشی دانش‌آموزان

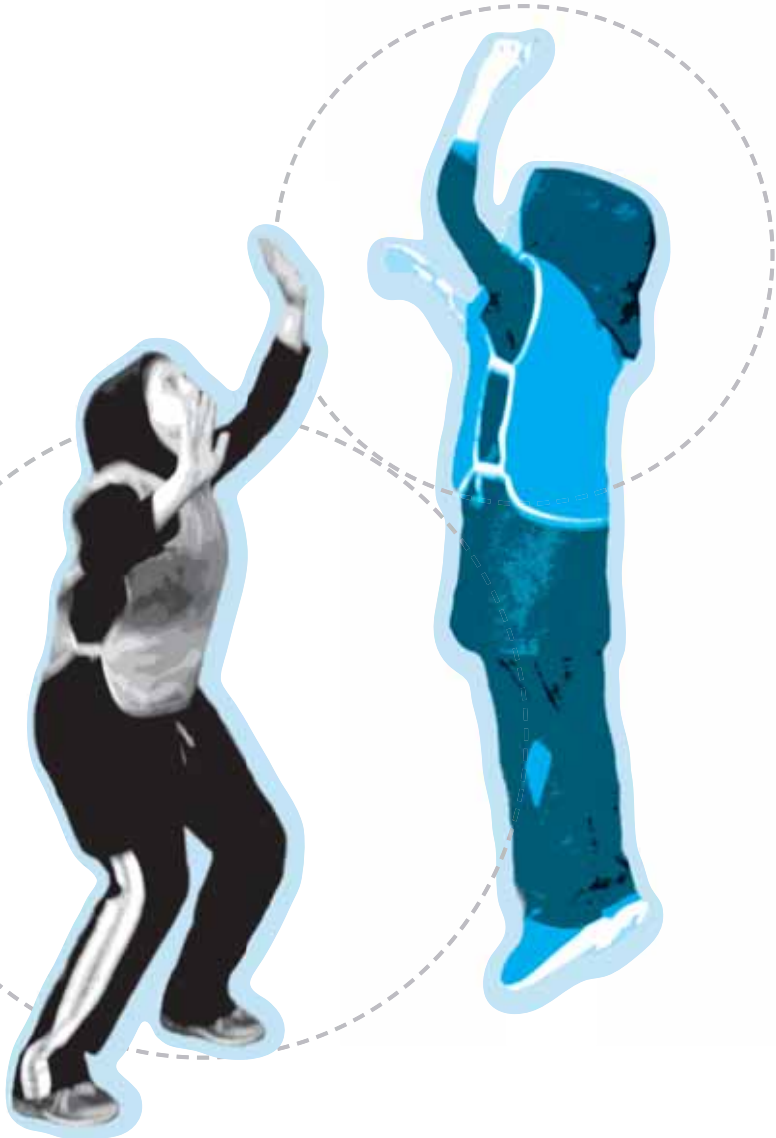
سعیدی سامی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

در سال‌های ابتدایی عمر، والدین می‌توانند با فراهم کردن محیطی مناسب، رشد حرکتی کودکان را بهبود دهند. انجام بازی بین والدین و کودک در این بین نقش مهمی دارد. این قبیل بازی‌ها می‌توانند به شکل تعقیب و گریز، کشتی گرفتن، پرتاب توپ و غیره انجام شود. این فعالیت‌ها وقتی با مشارکت افرادی به‌جز والدین (یعنی خواهر و برادر، اقوام و دوستان هم‌سن و سال) انجام شوند می‌توانند به رشد اجتماعی کودک نیز کمک کنند، ضمن اینکه برای کودکان لذت‌بخش نیز هستند. از این‌رو کودکانی که توسط والدین خود به انجام فعالیت بدنی تشویق می‌شوند در تعاملات اجتماعی در محیط‌های گوناگون از جمله ورزش موفق‌تر خواهند بود. برای مثال، کودک در بازی‌های ابتدایی خود با سایرین یاد می‌گیرد که چگونه از داشتن رقابت سالم لذت ببرد؛ در حالی که تمام تلاش خود را برای موفقیت انجام می‌دهد. برخورداری از چنین محیطی به کودک کمک می‌کند تا رفتارهای مناسب را در میدان ورزش و حین فعالیت بدنی گروهی فرا بگیرد. ضمن اینکه این افراد شانس بیشتری نیز برای دستیابی به موفقیت در ورزش قهرمانی خواهند داشت.

کلیدواژه‌ها: والدین، موفقیت ورزشی، دانش‌آموزان

والدین نقش بسیار مهمی در استعدادیابی ورزشی به‌عهده دارند. تأثیرگذاری آنان در تشویق بچه‌ها به فعالیت بدنی به قدری است که در حکم یکی از مهم‌ترین علل به‌شمار می‌آید. همچنین آن‌ها بزرگ‌ترین الگو و سرمشق فرزندانشان هستند. از آنجا که بچه‌ها از طریق نمونه و مثال مسائل را بهتر درک می‌کنند، والدین باید طوری توجیه شوند



که الگوهای مناسبی برای فرزندانمان باشند اما در این بین آفت‌هایی نیز وجود دارد که باعث کاهش عملکرد و بعضاً جدایی ورزشکاران نونهال از ورزش می‌شود. شاید بتوان گفت که نمودار «بوی وارونه» در این رابطه کاملاً صادق است. انتظارات بیش از حد والدین از فرزندانمان، اظهار نظرهای غیر فنی و حضور بیش از حد در تمرین‌ها و مسابقات از مواردی است که منجر به افزایش استرس و کاهش عملکرد ورزشکاران نونهال می‌شود. نیاز است که در این رابطه دقت نظر بیشتری صورت گیرد و کنترل بیشتری بر حضور والدین در کنار فرزندانمان، اعمال شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران نونهال، حضور والدین در کنار ایشان به مرور زمان کمتر شود و به حداقل برسد. همچنین از دخالت‌های فنی که در حقیقت غیر فنی و مخربانه، دوری شود.

گروهی از افراد معتقدند که چگونگی وضعیت اقتصادی - اجتماعی والدین و محیط خانواده و جو حاکم بر آن مهم‌ترین عامل در تکوین صفات و خصوصیات بارز شخصیتی و رشد و توسعه توانایی‌های حرکتی در دوران کودکی است و تا پایان عمر نقش آن همچنان باقی است. همچنین گفته می‌شود کودکانی که در خانواده‌های دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین زندگی می‌کنند، در صحبت کردن، راه رفتن و توانایی‌های حرکتی نسبت به دیگر همسالان خود تأخیر داشته‌اند. بنابراین، لازم است والدین از هدف کودکان و انگیزه اولیه آنان برای ورزش آگاه باشند و ضمن توجه به خواسته‌ها و نیازهای کودک، فرصت و امکانات مورد نیاز را برای آنان تأمین کنند. توصیه‌های زیر می‌تواند به عنوان راهنما برای والدین مفید باشد:

۱. به کودک اجازه تا در فرایند تصمیم‌گیری شرکت کند. همچنین این امکان را برای کودک فراهم آورید که در صورت تمایل، برنامه‌ای را خود انتخاب و مطرح کند.

۲. برای کودکان خود مربی‌ای انتخاب کنید که از یک طرف قابلیت‌های کودکان را بهبود بخشد و از طرف دیگر، محیط سرگرم‌کننده‌ای برای آن‌ها ایجاد کند.

۳. بعضی از نوجوانان ممکن است در ابتدای ورود به برنامه ورزش پیشرفت قابل توجهی داشته باشند. به گونه‌ای که کودک، والدین و مربیان مایل به تسریع رشد در آن رشته ورزشی باشند. لازم است والدین و مربیان مشکلات مربوط به جهش سریع در یک رشته ورزشی را بشناسند.

۴. محیط برنامه تمرینی را کنترل کنید. رفتارهای مربی را مشاهده کنید و به ورزشکاران جوان گوش دهید تا در مورد بازخورد تعلیمات مربی با شما صحبت کنند. آیا مفید، مضر و یا خطرناک است؟ آیا ممکن

است فشارهای ناشی از رژیم غذایی، تنظیم تمرین، تمرین با وزن و برنامه‌های بدنسازی برای کودک نامناسب و به‌طور بالقوه مضر باشد؟ شرکت در ورزش باید مفرح و لذت‌بخش باشد و در این کار نباید مراقب توجه بیش از حد کودکان به تمرین ورزشی، و آرزوهای آنان باشید.

۵. به پیامدهای سبک زندگی ورزشکاران جوان و خانواده توجه داشته باشید.

۶. به‌خاطر داشته باشید که ورزش باید جنبه سرگرمی داشته باشد. به صحبت‌های کودک خود گوش دهید و خود را به‌عنوان عضوی از تیم و گروه در نظر بگیرید.

۷. مشوق و حامی مربیان و معلمان خود باشید و در نتیجه از ایجاد تضاد و ناسازگاری بین والدین و مربیان در ذهن کودک خود جلوگیری کنید.

۸. هنگامی که می‌خواهید توقعات و انتظارات خود را از کودک تعیین کنید، توانایی‌ها و قابلیت‌های واقعی او را در نظر بگیرید.

۹. کوشش کنید تا خواسته‌ها و آرزوهای او را بشناسید و درک کنید. برنده شدن و کسب مقام همیشه نمی‌تواند انگیزه اصلی او برای شرکت در رشته ورزشی باشد.

۱۰. رقابت‌ها و بازی او را دنبال کنید. از کودکان بپرسید که به او خوش گذشته است، آیا چیز جدیدی در مورد ورزش آموخته و در چه مهارت‌هایی پیشرفت داشته یا چه مهارتی را جدیداً یاد گرفته است.

۱۱. هرگز فراموش نکنید که خود نیز روزی کودکی بوده‌اید. شناخت مراحل رشد کودک در استعدادیابی مهم است. کودکان در سنین مختلف دارای میزان رشد و توانایی‌های متفاوتی هستند و بعضی سریع و بعضی دیر رشد می‌کنند. نه تنها میزان رشد بلکه تغییرات بخش‌های بدن نیز متفاوت است و این موضوع به‌طور مستقیم بر توانایی عملکرد اثر می‌گذارد.

معلمان و مربیان باید به‌خوبی آگاه باشند که کودکانی که جهش رشدی سریع دارند، گروه خاصی هستند که از توان و هماهنگی پایین تری برخوردارند. بنابراین، وقتی بلوغ فرا می‌رسد تفاوت‌های اندازه و بخش‌های بدنی بین جنس پدید می‌آید و این تغییرات سبب بروز مشکلاتی می‌شود. ضعف ساختار عضلاتی برای حمایت و کمک به هماهنگی مهم‌ترین مشکل ناشی از جهش رشد است. الگوی رشد جسمانی به گونه‌ای است که سریع‌ترین دوره رشدی بلافاصله بعد از تولد رخ می‌دهد و سپس میزان رشد به تدریج در دوره کودکی کند می‌شود و به حالت یکنواخت می‌رسد. سپس در دوره بلوغ (نوجوانی) جهش رشدی صورت می‌گیرد و سپس الگوی رشد به تدریج متوقف می‌شود.

برای کودکان خود
مربی‌ای انتخاب
کنید که از یک
طرف قابلیت‌های
کودکانتان را
بهبود بخشد و از
طرف دیگر، محیط
سرگرم‌کننده‌ای برای
آن‌ها ایجاد کند

منابع

۱. وزینی طاهرا، امیر و عافی، ساری؛ «نقش والدین در موفقیت فرد در ورزش قهرمانی با تأکید بر دوره کودکی».
۲. نظری، حسینعلی؛ «استعدادیابی در تکواندو»، دومین همایش ملی استعدادیابی ورزشی.
۳. جعفری، غلامرضا؛ بررسی رابطه بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده و توانایی‌های حرکتی دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان خواف؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۷۶.
۴. پیرمحمدی، مهدی؛ «نقش والدین در استعدادیابی ورزشی».

اشاره

سرایدار رئیس اداره مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی، فرامرز سجادی رئیس اداره سلامت و تندرستی و کارشناسان خانم آزاده وقاری و آقای حسین فروزمنند در حال پیگیری است.

نگاه مسئولان تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش به ورزش دانش‌آموزی با توجه نوپا بودن استان، شرایط اقلیمی و آب‌وهوایی، اقوام و جمعیت استان و جمعیت دانش‌آموزی و جغرافیای جمعیت از زبان بهرام سلیمانیان معاونت تربیت‌بدنی و سلامت.

عرض خیرمقدم دارم و از حضور مجلّه رشد تربیت‌بدنی در استان خراسان شمالی جهت انعکاس فعالیت‌های این حوزه تشکر می‌کنم. در خصوص ورزش دانش‌آموزی، یک تقسیم‌بندی عمده داریم. نگاه ما این است که در عرصه ورزش از چهار زاویه به فعالیت‌های بدنی نگاه کنیم: ۱. فعالیت ورزشی تربیتی یا دانش‌آموزی، ۲. فعالیت ورزشی همگانی، ۳. فعالیت ورزشی قهرمانی، ۴. فعالیت ورزشی حرفه‌ای. رسالت عمده ما در حوزه آموزش و پرورش پرداختن به فعالیت‌های ورزشی تربیتی و ورزش همگانی است. در برنامه‌ها و چشم‌اندازها رویکردها به این دو مقوله است.

لذت‌بخش بودن فعالیت‌های بدنی

در برنامه‌ها سعی شده است که هدف لذت بردن بچه‌ها از فعالیت‌های بدنی دیده شود و گام‌های

گزارش عملکرد تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان خراسان شمالی با توجه به نوپا بودن استان، مساحت، جمعیت، پراکندگی، اقلیم، آب‌وهوا و جمعیت دانش‌آموزی شهری، روستایی و عشایری، و اقوام ساکن رویکردهای معاونت مربوطه و ادارات تابعه آن تهیه شده و در دو بخش خرد و کلان برنامه‌ها و چشم‌اندازها به صورت شفاهی و روایی و مستند با منابع آماری مکتوب و تصویری است. حجم فعالیت‌های این معاونت در زمینه مسائل محوری تغییر رویکردهای سازمان‌ها و نهادها و جامعه تحت پوشش بسیار بالا و قابل طرح است. این معاونت ضمن اجرای برنامه‌های جاری در ایجاد فضایی نو در حوزه تربیت‌بدنی و سلامت سازماندهی مفید و مجدانه‌ای داشته که با هدایت آقای بهرام سلیمانیان در سمت معاونت، حمید جمالی رئیس اداره تربیت‌بدنی، عباس

مطالبه هم‌ترازی المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای با المپیادهای علمی و هنری

گزارش عملکرد تربیت‌بدنی خراسان شمالی

محمود اردو خانی



اجرایی برنامه‌ها در این مسیر هدف‌گذاری شوند. بچه‌ها باید با تمام وجود لذت این فعالیت‌ها را بچشند. آن‌ها باید با اشتیاق، ساک ورزشی خود را به دست بگیرند و وارد فعالیت ورزشی شوند و این مسئله استمرار داشته باشد. لذت بردن از فعالیت بدنی به مفهوم راحت‌طلبی نیست، بلکه در کنار فعالیت‌های سخت بدنی لذت بردن از بازی‌هاست. لذا برنامه‌ها و چشم‌اندازها با توجه به سایر عوامل مهم این عرصه، هدف لذت بردن را هم دنبال می‌کند.

– خوشایند بودن فعالیت‌های بدنی و امنیت روانی

برای آنکه فعالیت‌های ورزشی خوشایند باشند، همراهی خانواده‌ها در این فعالیت‌ها و در کنار بچه‌ها بودن موجب امنیت روانی آن‌ها خواهد شد. از خانواده‌ها خواسته شده است که هرچند وقت یکبار با حضور خود در مدرسه ساعت درس تربیت‌بدنی ورزش را در کنار بچه‌ها باشند تا هم موجب امنیت روانی آن‌ها شوند و هم اینکه طعم ورزش همگانی را به آن‌ها بچشانند. در اجرای این برنامه خانواده‌ها حضور پررنگی در المپیادهای ورزشی درون مدرسه داشته‌اند و به خوبی استقبال کرده‌اند.

این رویکرد می‌تواند خود را در سه دستاورد فعالیت بدنی و لذت آن، امنیت روانی با همراهی خانواده، ترویج ورزش همگانی را نشان دهد.

– تغییر رویکردها و مطالبات معاونت تربیت‌بدنی از نهادها و خانواده‌ها

حرکت برای بازتعریف جایگاه درس تربیت‌بدنی و ارتقای ورزش دانش‌آموزی با برنامه‌ریزی در چشم‌اندازها نیز مشاهده می‌شود. نگاه به جایگاه و شأن تربیت‌بدنی، کارکنان و دبیران ورزشی با ایجاد حساسیت در بدنه سازمان‌ها و نهادهای استانی در حال پیگیری است.

تمامی برنامه‌ها و طرح‌هایی که قابلیت اجرایی آن‌ها به تأیید می‌رسد، سه اداره سلامت و تندرستی، مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی، تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی ملزم به همکاری و ارائه برنامه اجرایی هستند و بدون برنامه ضمیمه از طرف آن‌ها، قابلیت اجرایی نخواهند داشت.

آسیب‌شناسی – این معاونت از بدو پذیرش مسئولیت با توجه به تجربه ۲۲ ساله‌ای که در کارنامه خود داشته است، اقدام به شناسایی اشکالات و آسیب‌های حوزه تربیت‌بدنی نموده و برای کاهش آسیب‌ها برنامه‌هایی را اجرا و اقداماتی را انجام داده یا در چشم‌انداز اهداف آورده است.

– آسیب پایین بودن جایگاه و شأن تربیت‌بدنی و ورزش

برای کم کردن آثار این آسیب و بازسازی جایگاه و شأن تربیت‌بدنی بخشنامه‌ای صادر شده که در آن از تمامی اهالی آموزش و پرورش و سایر مبادی ذی‌ربط و همکاران خواسته شده است که در تمامی مرادفات و مکاتبات خود عنوان «مربی ورزشی» را حذف و از عنوان دارای جایگاه و منزلت شغلی «دبیر ورزشی» استفاده کنند. مربی در بیرون از آموزش و پرورش شأن خود را دارد، اما در آموزش و پرورش عنوان دبیر است که دارای مزیت‌های ویژه‌ای است.

– آسیب نگاه تفریحی و سرگرمی داشتن به تربیت‌بدنی

این مسئله با حساسیت ویژه‌ای در جلسات و نشست‌ها مطرح شده و برنامه‌هایی برای مقابله با این آسیب طراحی گردیده است. استناد به طرح شورای عالی انقلاب فرهنگی و شورای عالی آموزش و پرورش که در آن پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به معاونت تربیت‌بدنی و سلامت سپرده شده در این راه با حساسیت مطالبات این حوزه در استان پیگیری شده است و بر مبنای آن، ۷۵۰ چالش در حوزه آموزش و پرورش توسط مقام وزارت احصاء شده و شش ساحت برای آن تعریف شده که یکی از آن‌ها ساحت زیستی و بدنی است. یعنی اگر دانش‌آموز از نظر جسمی و روحی سالم نباشد، انجام دادن هر کاری برای او بی‌فایده خواهد بود. با این رویکرد نسبت به شأن و جایگاه تربیت‌بدنی، اقداماتی در برنامه‌ها و چشم‌انداز دیده شده و در جلسات مختلف استانی و کشوری جزو مطالبات محوری و کلان این معاونت است.

– توجه به رسانه و اصحاب رسانه در انعکاس فعالیت‌ها و دیدگاه‌ها

در گذشته این مسئله تا حدودی مورد غفلت بود اما در دوره جدید رویکرد ارتباط با سازمان‌ها و نهادهای اثرگذار موجب شد تا معاون صداوسیما به همراه فرمانداران و رؤسای شهرستان‌ها و ائمه جمعه حضوری فعال در افتتاحیه و اختتامیه المپیادهای ورزشی درون مدرسه داشته باشند. نقش رسانه در همسوسازی مسئولان سیاسی و فرهنگی استان و حضور آن‌ها در مدرسه و همراهی با فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان از دیگر ویژگی‌های این رویکرد است. شعار «هر دانش‌آموز یک رسانه فرهنگی است» می‌تواند بر موضوع بهداشت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به خوبی تأکید کند.

برای آنکه
فعالیت‌های ورزشی
خوشایند باشند،
همراهی خانواده‌ها
در این فعالیت‌ها و
در کنار بچه‌ها بودن
موجب امنیت روانی
آن‌ها خواهد شد

—دانش آموزان، مشتریان اصلی

این نگاه سازماندهی شده که «مشتریان اصلی ما دانش آموزان هستند» معاونت تربیت بدنی و سلامت را بر آن داشته تا فعالیت‌های ورزشی و بهداشتی را در بحث پیشگیری به نحوی برنامه‌ریزی کنند که دانش آموزان مجاب به فعالیت بدنی شوند و از این مسیر بتوانند خانواده‌ها را هم تشویق کنند.



—استفاده از ظرفیت‌ها

یکی از ظرفیت‌های تخصصی که مورد غفلت واقع شده، شورای ورزش مدارس است. از این ظرفیت در ۲۰ ماه قبل از پذیرش معاونت در دوره جدید فقط با برگزاری دو جلسه و با شش نفر استفاده شده است؛ در حالی که در دوره جدید چهار جلسه شورا تشکیل شده که با حضور مدیرکل آموزش و پرورش استان و ۲۶ تن از رؤسا و معاونان شهرستان‌ها بوده است. آقای مدیرکل ده دقیقه وقت صحبت خواستند؛ چرا که به نظر ایشان جلسه‌ای که با این سطح از مسئولان برگزار شود، کمتر اتفاق می‌افتد.

—تشکیل کمیته پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

این کمیته در بجنورد و شهرستان‌های استان فعال شده است و به خوبی مسائل ورزشی را رسیدگی و پیگیری می‌کند. می‌توان به تعطیل کردن مسابقات ورزشی بین همکاران که در آن اختلافاتی به وجود آمده بود اشاره کرد. با همکاری نظارت و حراست رئیس شورا مسابقات را تعطیل و رسیدگی به موارد اختلافی را انجام می‌دهند. در گذشته به سادگی از کنار چنین مسائلی عبور می‌کردند اما با ایجاد حساسیت‌ها این روند در معاونت به فال نیک گرفته شده است.

—به کارگیری انجمن‌های ورزشی با توجه به ظرفیت‌های تخصصی و حقوقی آن

فعال کردن انجمن‌ها در المپیادهای ورزشی درون مدرسه و بازدیدهای استانی با عنوان نماینده معاونت تربیت بدنی و استفاده از سرگروه‌های درس تربیت بدنی از دیگر رویکردهای تربیت بدنی است. از آن‌ها خواسته شده است که در تشویق نامه‌ها نظرات و پیشنهادهای

—تعریف مثلثی معاونت تربیت بدنی

در این تعریف، یک مثلث دیده شده که یک ضلع آن دانش آموز و دیگری خانواده و ضلع دیگر همکاران فرهنگی هستند. اعتقاد بر این است که افراط و تفریط در پرداختن به هر یک از سه ضلع موجب از هم پاشیدگی آن خواهد شد.

رویکرد حرکات اصلاحی براساس سه ضلع تعریف شده است. در برنامه‌های ۵۴۰ نفر از همکاران فرهنگی در کارگاهی آموزشی به مدت شش ساعت حضور یافتند (بدون آنکه ساعتی به عنوان ضمن خدمت برایشان در نظر گرفته شود) و نکات آموزشی حرکات اصلاحی و کمربند شانه را آموزش دیدند. استقبال و جذابیت برنامه موجب شده تا مدیران درخواست‌های کتبی مکرری برای ادامه کار کارگاه و برگزاری آموزش‌ها داشته باشند.

—حمایت و پشتیبانی قدرت سیاسی از فعالیت‌های تربیت بدنی و سلامت

یکی از مواردی که تربیت بدنی استان برای رسیدن به مطالبات محوری و کلان خود به آن پرداخته، حمایت گرفتن از ساختار قدرت سیاسی استان است. موفقیت در برنامه‌ها مستلزم حمایت و پشتیبانی است که در استان با تبیین جایگاه و شأن فعالیت‌های بدنی به خوبی ترسیم شده است.

معاونت تربیت بدنی با ارائه طرح‌ها مطالبات کلان خود را در راستای اهداف ادارات تابعه به نفع جامعه تبیین نموده و در نشست‌ها و جلسات مختلف به طرح و جانداختن آن‌ها اقدام کرده است. حضور مدیرکل فرهنگی و اجتماعی استانداری در المپیادهای ورزشی

اگر دانش آموز از نظر جسمی و روحی سالم نباشد، انجام دادن هر کاری برای او بی‌فایده خواهد بود

آن‌ها از طرف انجمن مربوطه ورزش قید شود.

– طرح مجد

فعالیت‌های زیادی در استان صورت گرفته است که بتوانند معاون سیاسی فرهنگی و اجتماعی استانداری را مجاب کنند تا در سه حوزه حساس در عرصه اجتماع طرح مجد مورد ملاحظه قرار گیرد. این طرح توسط معاونت تربیت‌بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان براساس نقشه خطرپذیری مدارس استان – منطبق با اهداف کمیته ساماندهی مناطق ویژه اجتماعی استانداری تهیه و پیشنهاد داده شده است.

هدف کلی طرح مجد تبیین صحیح جاده دانایی برای داشتن نوجوان سالم و نهایتاً شهروند دانا و متعهد است. مجری این طرح نیز معاونت تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان است. اهداف اختصاصی طرح مجد که شامل یازده مورد است، عبارت‌اند از:

۱. ارتقا و توانمندسازی دانش‌آموزان در شناخت عوامل خطر اجتماعی، ۲. ارتقای سطح سلامت جسمی دانش‌آموزان، ۳. ارتقای سطح پیوند دانش‌آموزان با مدرسه، ۴. ارتقای سطح پیوند نوجوانان با خانواده، ۵. تقویت روحیه مشارکت در گروه‌های هدف، ۶. افزایش سازگاری اجتماعی و توانمندی‌های شناختی در گروه‌های هدف، ۷. فراهم‌سازی و ایجاد محیط حمایت‌گرانه در مدرسه، ۸. توانمندسازی گروه‌های ذی‌نفع مدرسه در مواجهه با آسیب‌های اجتماعی، ۹. افزایش مشارکت بین مدرسه، دانش‌آموز، والدین و سایر گروه‌های اجتماعی داوطلب (مانند سازمان‌های غیردولتی)، ۱۰. ایجاد پایگاه اطلاع‌رسانی، ۱۱. شناسایی دانش‌آموزان مستعد چندجانبه (ورزشی، فرهنگی، هنری).

در این طرح، در راستای محرومیت‌زدایی فرهنگی اجتماعی و ورزشی به مناطق اجتماعی (حاشیه‌نشینی) توجه ویژه شده است.

براساس آمار ۳۲ درصد جمعیت شهری در حاشیه‌ها و شهرها و در ایران ۱۷ درصد جمعیت شهری در این مناطق زندگی می‌کنند. اجرای این طرح مشارکت سایر دستگاه‌ها (انتظامی، ورزش و جوانان، علوم پزشکی، محیط‌زیست، دادگستری، بهزیستی، شورای هماهنگی، مبارزه با مواد مخدر و...)، آموزش والدین و اولیاء محل است پیش‌بینی شده است که برنامه‌های ورزشی با هدف جذب دانش‌آموزان به پایگاه‌های مجری به ارائه آموزش‌های لازم با موضوعات مختلف نظیر خشونت،

سوء مصرف مواد، قلیان، آثار بلوغ نوجوانی و... بپردازد. برنامه‌های هدف حوزه معاونت تربیت‌بدنی و سلامت در طرح مجد.

۱. اداره تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی

الف. افزایش نرخ پوشش ورزش همگانی
ب. بازی‌های بومی و محلی و حیاط پویا
ج. توجه به حرکات درمانی و اصلاحی
د. کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی

۲. اداره مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی

الف. ترویج شیوه‌های سالم زندگی، ب. پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، ج. پیشگیری از خشونت، د. ماهواره و فضای مجازی

۳. اداره سلامت و تندرستی

الف. ترویج بهداشت فردی، عمومی، بهداشت محیط، ب. پایگاه تغذیه سالم، ج. آثار بلوغ نوجوانی، د. بیماری‌های شایع مناطق.

این طرح ویژه دانش‌آموزان در معرض خطر (بدرپرست) در ۲۶ منطقه خطرپذیر حاشیه شهر بجنورد در بیست آموزشگاه مقطع راهنمایی با مصوبه مدیرکل امور اجتماعی استانداری و کمیته ساماندهی مناطق به صورت آزمایشی اجرا شده است. طرح یاد شده سال گذشته در طول سال برگزار شده و در تابستان با افزایش شهرستان راز و جرگلان و شیروان و اسفراین برگزار می‌گردد. در حال حاضر نیز این طرح به صورت کشوری است.

– بازی‌های بومی محلی و جذابیت سایر رشته‌های ورزشی

رشته‌های ورزشی به ترتیب استقبال ناشی از جذابیت در استان عبارت‌اند از فوتسال، والیبال و بسکتبال. ورزش‌های رزمی و قدرتی نیز که طرفداران خود را دارند، کشتی چوخه و جودو هستند. برنامه‌های ورزشی مشارکت اولیا در هجده

شعار «هر دانش‌آموز یک رسانه فرهنگی است» می‌تواند بر موضوع بهداشت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به خوبی تأکید کند



کمیسیون تربیت بدنی و سلامت در پارلمان اولیا، که یکی دیگر از دستاورد های معاونت با رویکرد آموزش های درس تربیت بدنی است



هفته و در شش رشته ورزشی روزهای جمعه برگزار می شود. ۴۰۰ ساعت مطالعه بر روی ۳۱ بازی بومی محلی نشان داد که در بین آن ها بازی لنگ بهترین بازی است که معرفی شده است. از ویژگی های این بازی یکی این است که در هر موقعیت و محیطی قابلیت اجرا دارد. در الگوهای حرکتی بیشتر الگوها را دارد. شیوه نامه و مقررات این بازی بومی محلی با همکاری معاونت تربیت بدنی و سلامت و کارشناسان این حوزه تدوین شده است. انجمن بازی بومی و محلی لنگ با ریاست بهرام سلیمانیان معاونت تربیت بدنی و سلامت، نایب ریاست آقای حمید جمالی، ریاست اداره تربیت بدنی استان و دبیری آقای حسین فروزنده کارشناس مسئول تربیت بدنی پسران استان آقایان ابوالفضل لنگری، سعید ربانی، متین لنگری، و خانم های مینا احسانی فر و معصومه عسگری نسبت به طرح و معرفی این ورزش و بازی بومی اقدام کرده و با ساخت چهار هزار لنگ و توزیع آن و تهیه مجلدی از تمام جزئیات حرکتی، ورزشی، امتیازدهی داوری، وسایل و تجهیزات بازی به همراه تصاویر و جداول بازی ها در هر مقطع سنی و تحصیلی را ارائه کرده است. برای فراگیرسازی آن، تاکنون چهار دوره آموزشی برگزار شده است.

کارگاه آموزشی مختص مدیران مدارس در ۹ شهرستان در هشت برنامه (مدیران تمام مقاطع) در آموزش ها شرکت کرده اند این دوره ها با محوریت رشد و احیای بازی های بومی محلی و المپیاد ورزشی درون مدرسه برگزار شده است. در شهرستان ها نیز چهار جشنواره در رابطه با مسابقات لنگ برگزار گردیده است.

ساعت درس تربیت بدنی

کمیسیون تربیت بدنی و سلامت در پارلمان اولیا، که یکی دیگر از دستاوردهای معاونت با رویکرد آموزش های درس تربیت بدنی است، به دنبال این است که چرا وقتی نمره دانش آموزی در سایر دروس ۱۲ یا ۱۵ می شود، مدیر، دبیر و والدین بچه به تکاپو افتند؛ در حالی که دانش آموزی داریم که بی ام آی او بالای ۳۲ است، یعنی اگر به این شکل ادامه پیدا کند بیش از چهل سال عمر

نخواهد کرد.

در سال جدید یکی از برنامه های معاونت این است که دانش آموزانی را که بی ام آی آن ها بالای ۲۸/۵ باشد، شناسایی کنند و والدینشان دعوت شوند و روند پزشکی و کاهش وزن بچه را پیگیری کنند. این مسئله در پارلمان اولیا طرح شده است. تمامی دانش آموزان دختر و پسر کلاس درس و آموزش درس تربیت بدنی را گذرانده اند.

رویکردها نسبت به حساس سازی خانواده ها در مورد درس تربیت بدنی باید تغییر یابد. در درس تربیت بدنی کیفیت لازم وجود ندارد. خانم ها وضعیتان بهتر است. نسل جدید همکاران پرکار تر و فعال ترند.

المپیادهای ورزشی درون مدرسه و هم تراز با المپیاد علمی و هنری

معاونت تربیت بدنی با دو رویکرد برنامه ها را تبیین کرده است؛ ابتدا هم تراز المپیاد ورزشی با المپیادهای علمی و هنری که با حساسیت و مطالبه های جدی و سازمان یافته در حال پیگیری است. کاروان ها را اکیپی از رؤسا و معاونان شهرستان ها برای مراسم افتتاحیه المپیاد ورزشی ۲۶ مهرماه اعزام کرده اند. در ۹ شهرستان در هر شهر دو مدرسه یکی دخترانه و یکی پسرانه حاضر شدند و المپیاد ورزشی درون مدرسه ای را با سخنرانی های خود و توزیع اقلام ورزشی افتتاح کردند.

رویکرد دوم در المپیاد ورزشی درون مدرسه ای نرخ پوشش ورزش تربیتی و همگانی است. از آموزشگاه ها خواسته شد تا با توجه به فضا و امکانات بازی ها را برگزار کنند. چند رشته ورزشی در این بازی ها الزامی بود: بازی های بومی محلی، آمادگی جسمانی، شطرنج، طناب زنی، دو میدانی و مهارت های انفرادی. در سال تحصیلی ۹۳ - ۹۴ مقام وزارت اعلام کردند که سه میلیون دانش آموز در المپیادهای ورزشی درون مدرسه ای فعالیت می کنند.

این تعداد $\frac{1}{5}$ دانش آموزان کل کشور هستند. در همین راستا در استان خراسان شمالی از ۱۵۷ هزار جمعیت دانش آموزی که ۹۸ هزار نفر از آن ها در مقطع ابتدایی مشغول تحصیل اند، سی هزار نفر تحت پوشش المپیاد ورزشی درون مدرسه قرار گرفتند. المپیاد ورزشی درون مدرسه با جایگاه و رشته بسیار خوبی نسبت به گذشته برگزار شده است. در گذشته همه امور به عهده دبیر ورزش بود. در حال حاضر برای این مسابقات تمامی عناصر مرتبط اعم از فرماندار، امام

جمعه و والدین در افتتاحیه و اختتامیه شرکت کردند و پای کار آمدند. خانواده‌ها نیز مطالبات ورزشی خوبی در مورد بچه‌هایشان داشتند.

دبیران تربیت بدنی

در خراسان شمالی ۶۸۴ نفر دبیر تربیت بدنی مشغول انجام وظیفه‌اند. ۳۲۰ نفر از آن‌ها دبیران خانم و ۳۶۴ نفر آقایان هستند که در مقطع ابتدایی و متوسطه فعالیت دارند. آن‌ها از نظر علمی کارشناس، کارشناس ارشد و دانشجوی دکترا و دکترا هستند. در کمیته برنامه‌ریزی استان تراز علمی دبیران تربیت بدنی از سایر دبیران بالاتر است. با توجه به پراکندگی جغرافیایی و جمعیتی نیاز به جذب دبیر تربیت بدنی در استان زیاد است.

سراهنای فضای ورزشی استان

با توجه به تعداد کل فضاهای سرپوشیده ۸ سانتی‌متر، با توجه به طرح‌های نیمه‌تمام پنج سانتی‌متر و در مجموع ۱۳ سانتی‌متر است. در استان ۵۷ سالن سقف بلند وجود دارد که از نظر مکانی درست توزیع نشده‌اند. استان دارای یک استخر سرپوشیده مجهز است که برای فعالیت‌های ورزشی دختران تدارک شده است. قابلیت اجرای فعالیت‌ها به دلیل ضعف در تجهیزات پایین است. دختران با پوشش در حیاط مدرسه فعالیت‌های بدنی انجام می‌دهند. بیشتر فعالیت‌ها در بیرون از مدرسه انجام می‌شود. مردم بیشتر مایل‌اند که فرزندانشان در مکان‌هایی که نام آموزش و پرورش بر آن است، ورزش کنند.

باشگاه‌های خصوصی و همکاری با آن‌ها

با توجه به ارتباطی که با مؤسسات خصوصی ورزشی برقرار شده است، آن‌ها به دل مدرسه آمده‌اند. البته با استعلام حراست، کار مشارکتی با بخش خصوصی انجام می‌شود. در زنگ ورزش با دبیر مشارکت می‌کنند و در خیلی از برنامه‌ها از تجهیزات آن‌ها استفاده می‌شود.

حضور در مسابقات استانی و کشوری

در سال گذشته ۱۸ تیم به مسابقات کشوری اعزام شدند که از زمان تقسیم استانی بی‌سابقه بوده است. در مقایسه با اصفهان که ۲۲ تیم اعزام می‌کند، ۱۸ تیم دختران و پسران با توجه به جغرافیا، فرهنگ و بضاعت تجهیزاتی و فضاهای ورزشی استان خراسان شمالی جایگاهی بسیار خوب را به خود اختصاص می‌دهد. در اصفهان در بازی‌های بومی محلی استان خراسان

شمالی مقام اول دو و میدانی مقام اول انفرادی در ماده دو ۲۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر و مقام چهارم، پرتاب وزنه و پرش طول، کسب مقام چهارم انفرادی در پرتاب توپ و ششم، در فوتبال راه‌یابی دو دانش‌آموز به اردوی ملی دانش‌آموزی، راه‌یابی یک دانش‌آموز به اردوی ملی فوتسال دانش‌آموزی، در بسکتبال راه‌یابی سه دانش‌آموز به اردوی ملی دانش‌آموزی، دریافت کاپ اخلاق و راه‌یابی سه دانش‌آموز به اردوی ملی دانش‌آموزی در تیریز، کسب مقام سوم انفرادی در دار حلقه و چهارم در خرق. این مقام‌ها را به ترتیب در استان‌های اصفهان، آذربایجان شرقی و استان مرکزی کسب کرده‌اند.

ارزیابی وزارت در اجرای طرح المپیک ورزشی درون مدرسه‌ای و جایگاه برتر استان خراسان شمالی

با توجه به نمودار تهیه شده در زمینه بازدید از افتتاحیه و روند اجرای المپیک ورزشی درون مدرسه‌ای تا پایان آبان‌ماه خراسان شمالی با کسب ۵۳۳۳ امتیاز پس از یزد در جایگاه دوم کشور قرار دارد. در نمودار انعکاس خبری المپیک ورزشی درون مدرسه‌ای تا پایان آبان‌ماه خراسان شمالی با کسب ۸۸۶ امتیاز پس از استان‌های زنجان، گلستان و کهگیلویه و بویراحمد و شهر تهران در جایگاه پنجم قرار دارد. در نمودار امتیازات در زمینه برگزاری دوره‌های آموزشی و توجهی مرتبط با المپیک ورزشی درون مدرسه‌ای تا پایان آذرماه استان خراسان شمالی با کسب ۲۷۶۱ امتیاز پس از استان‌های فارس و ایلام در جایگاه سوم کشور قرار دارد. نمودار امتیازات در زمینه بازدید از روند اجرای المپیک ورزشی درون مدرسه‌ای تا پایان آذرماه استان خراسان شمالی با کسب ۱۱۳۶ امتیاز پس از استان‌های قزوین، سمنان، کرمانشاه، و همدان در جایگاه پنجم کشور قرار گرفت.

در سال ۹۴ - ۹۳ تعداد مدارس مجری المپیک ورزشی درون مدرسه‌ای در سطح استان ۸۵۲ مدرسه و تعداد دانش‌آموزان تحت پوشش المپیک ورزشی ۸۷۹۰۶ نفر بوده است.

برنامه‌ها و طرح‌های اجرا شده و چشم‌انداز اداره سلامت و تندرستی



در سال ۹۴-۹۳
تعداد مدارس
مجری المپیک
ورزشی
درون مدرسه
در سطح
استان ۸۵۲
مدرسه و تعداد
دانش‌آموزان
تحت پوشش
المپیک ورزشی
۸۷۹۰۶ نفر بوده
است

یکی از مسائل مورد نظر معاونت تربیت بدنی در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای شناخت استعدادها بوده است و استعدادهایی نیز در مناطق مختلف و دوردست استان در این مسابقات شناسایی شده‌اند

برگزاری جلسه با دانشگاه علوم پزشکی استان و اسفراین، افتتاحیه زنگ سلامت در اردیبهشت در آموزشگاه حافظیه و برنامه نمادین استانی هفته سلامت در آموزشگاه ستایش و اهدای بسته‌های بهداشتی (با همکاری دانشگاه پزشکی استان) اجرای طرح محله‌عاری از دخانیات، آموزش صحیح مسواک زدن، تست قند خون، روز جهانی زمین پاک و پاک‌سازی محیط زیست توسط دانش‌آموزان، انجام وارنیش فلوراید به صورت نمادین در هفته سلامت، مسابقه بادبادک‌ها یا نقاشی با موضوع سلامت بر روی آن‌ها، برگزاری کارناوال، مسابقه پیامکی ویتامین D و آهن‌یاری، جشنواره غذایی و صبحانه سالم و چشم‌انداز طرح مروج سلامت، طرح دادرسی، طرح کاسپین، طرح بلوغ دختران مدارس شبانه‌روزی، طرح سلامت بهداشت دهان و دندان، طرح پایگاه تغذیه سالم، طرح سفیران سلامت، طرح ارتقای نوجوانی، طرح مجدد، طرح سفیران تندرستی، بهداشت محیط و طرح پریکلوزیس از جمله طرح‌های اجرا شده بوده است. مسئولیت این اداره را آقای فرامرز سجادی به عهده دارد.

برنامه‌ها و فعالیت‌های اداره مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی استان

طرح‌ها و برنامه‌های چشم‌انداز این اداره برای سال ۹۴ - ۹۳ در ۲۱ عنوان و برنامه تعریف و اجرا شده که شامل مواردی است که در ادامه می‌آید. این طرح‌ها با مسئولیت آقای عباس سریدار به عنوان ریاست اداره مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی در حال پیگیری هستند. ۱. تشکیل پنج جلسه کمیته استانی، ۲. تشکیل سه کمیسیون تخصصی و اجرایی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با حضور معاونت‌های پرورشی و تربیت بدنی و کارشناسان پیشگیری ادارات تابعه، ۳. تهیه اطلس آسیب‌ها در راستای نقشه خطرپذیری در سطح استان، شهرستان و مدرسه، ۴. اجرای نقشه خطرپذیری و سند پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ۵. برگزاری ۳۴ کارگاه آموزشی توجیهی برای ۱۳۹۶ نفر از مجریان طرح‌های پیشگیری در مدارس به تفکیک شهرستان و مناطق استان، ۶. اجرای طرح‌های چهارگانه در مدارس سطح استان، مدارس عاری از خطر (ویژه دانش‌آموزان متوسطه دوم، پوشش یکصد و چهل مدرسه، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اول متوسطه ۱۵۰ مدرسه مراقبت از خود (ویژه مدارس ابتدایی) ۱۴۷ مدرسه مدارس مراقبت محور کلیه مقاطع ۱۷۵ مدرسه پوشش داده شده‌اند. ۷. پروژه مداخلاتی، ۸. برگزاری ۱۰۹ کارگاه

آموزشی ویژه والدین در سطح استان، ۹. کارگاه آموزشی کارکنان ۵۷ کارگاه، ۱۰. نمایشگاه ماهیانه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ۶۷ آموزشگاه استان، ۱۱. فعالیت‌های ابتکاری اجرای طرح مجدد کارگاه دانش‌افزایی در ۱۷ آموزشگاه، مهارت‌های پیش از ازدواج برای دختران ۲۱ آموزشگاه، اجرای طرح سفیران تندرستی برای کارکنان منطقه مرزی ۴۰ نفر، تشکیل گروه استانی و شهرستانی با شرکت ۴۶ نفر همکار و ۵ دانش‌آموز، بازدید میدانی از ۳۳ آموزشگاه، برگزاری اختتامیه جشنواره نوجوان سالم، ۱۲. مراسم انتخاب مدارس هدف در اجرای جشنواره، تشکیل جلسه کمیته فرهنگی پیشگیری و شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان با دستور جلسه جشنواره نوجوان سالم از نمونه فعالیت‌های برنامه‌ای و چشم‌انداز این اداره می‌باشد.

استعدادیابی ورزشی در استان

یکی از مسائل مورد نظر معاونت تربیت بدنی در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای شناخت استعدادها بوده است و استعدادهایی نیز در مناطق مختلف و دوردست استان در این مسابقات شناسایی شده‌اند. انجمن‌های ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی در قالب کارگاه معلم دانش‌آموز در کنار دبیر تربیت بدنی استعدادیابی را به صورت علمی اجرا کردند و افراد مستعد به هیئت‌ها و برخی هم به کانون‌ها معرفی شدند. در ورزش بسکتبال، دوومیدانی و شطرنج کسب مقام کردند و در سطح بین‌المللی - که از دانش‌آموزان هنرستان تربیت بدنی استان هم هستند - استعدادهایی را در زمینه داوری و بازیگری ورزش با روش‌های تجربی شناسایی کرده‌اند. از نظر علمی ضعف‌های زیادی برای استعدادیابی مفید وجود دارد.

دغدغه‌ها

کمبود تجهیزات و امکانات ورزشی و فضای مناسب، و اینکه مسئولین پشتیبان و حامی فعالیت‌های بدنی و ورزشی باشند تا بتوان موفقیت‌های بیشتری را در استان به دست آورد.

با آرزوی موفقیت بیشتر برای همه همکاران زحمت‌کش و فعال در تربیت بدنی آموزش و پرورش این استان زیبا و با امید به اینکه استعدادها برتر ورزش دانش‌آموزی این استان در رده‌های ملی حضور پیدا کنند و برای میهن اسلامی افتخارات بیشتری کسب کنند این گزارش را به پایان می‌رسانیم.



مقدمه

آموزش و پرورش محسوب می‌شود. بر هیچ کس پوشیده نیست که نخبگان علمی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و ورزشی هر مملکتی از بستر مدارس برمی‌خیزند. به این ترتیب، باید دید در کشور ما تا چه حد به دانش آموز و نیازهای او پاسخ گفته می‌شود.

زنگ تربیت‌بدنی در مدارس کشور، هفته‌ای ۱/۵ ساعت در نظر گرفته شده است در حالی که مطابق با استانداردهای بین‌المللی - در بسیاری کشورهای توسعه‌یافته - این زمان باید ۶ ساعت در هفته باشد. این زنگ همواره برای دانش‌آموزان جزو اوقات مفرح و شاد به حساب می‌آید و این امر به ماهیت ورزش و بازی باز می‌گردد که شادی و نشاط به همراه می‌آورد.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مدارس، آسیب‌شناسی

امروزه اهمیت تربیت‌بدنی و نقش آن در جامعه و به‌ویژه در آموزش و پرورش بر همگان مشخص است. آموزش و پرورش یکی از مهم‌ترین جایگاه‌های استعدادیابی و محور اصلی توسعه و پیشرفت ورزش کشور است؛ بنابراین درس تربیت‌بدنی در مدارس به‌عنوان زیربنای اصلی تحقق این مهم جایگاه ویژه‌ای دارد. با این حال، تحقق اهداف این درس در ابعاد سه‌گانه دانشی، نگرشی و مهارتی نیازمند وجود شرایط و الزامات مورد نیاز است که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به وجود نیروی انسانی متخصص و کارآمد و امکانات و تجهیزات کافی اشاره کرد.

ایران با حدود ۱۲ میلیون دانش‌آموز یکی از کشورهای جوان منطقه و جهان به حساب می‌آید و توجه هر چه بیشتر به این قشر از جامعه از الزامات دولت، به‌ویژه وزارت

ورزش در مدارس

آسیب‌شناسی ورزش در مدارس آذربایجان غربی

دکتر حسن قره‌خانی



برخی از معلمان و مدیران و مخصوصاً مسئولان آموزش و پرورش، انجام گیرد.

در حالی که همه می‌دانند دوره ابتدایی مهم‌ترین دوره در زمینه شناسایی استعدادها و ورزشی دانش‌آموزان و نهادینه شدن روحیه ورزش در آن‌هاست، برخی از معلمان ورزش در این دوره، در ساعت‌های ورزش اغلب فعالیت چندانی نمی‌کنند و این ساعت‌ها به سرگرمی و تفریح و بازی‌های کلاسی می‌گذرد و یا دانش‌آموزان در دسته‌های چند نفره به بازی‌های محلی یا فوتبال و والیبال می‌پردازند؛ در حالی که معلم آن‌ها در گوشه‌ای از حیاط مدرسه تنها نقش ناظر و مراقب را بازی می‌کند. متأسفانه مسئولان آموزش و پرورش هم، آن‌طور که باید و شاید، به معلمان ورزش و این درس بی‌کتاب‌پر از هیجان و خالی از امکانات اهمیت نمی‌دهند. از این روست که هنوز ورزش در دبستان‌ها جایگاه اصلی خود را پیدا نکرده است و به ماهیت اصلی خویش نزدیک نشده و حتی می‌توان گفت زنگ تربیت‌بدنی در بعضی مدارس زنگ بازی است.

ورزش نیازمند توجه بیشتری در مدارس است. وقتی هر معلمی کلاس جبرانی، درس و کار عقب افتاده و تصحیح برگه‌های امتحانی بچه‌ها را برای زنگ ورزش نگه می‌دارد یا مدیران برگزاری مراسم جشن و اعیاد و سخنرانی‌ها و جلسات عمومی را به زنگ ورزش موکول می‌کنند، این نظر قوت می‌گیرد که برخی از مدیران و مسئولان برنامه‌ریز در مدارس، نگاه بی‌مهر و سردی به این درس دارند؛ درسی که علاوه بر پرورش استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان به کاهش ناهنجاری‌های جسمانی و قامتی و شاداب‌سازی بچه‌ها منجر می‌شود.

کمبود وسایل و فضای ورزشی

از اولین مواردی که برخی از مدیران مدارس برای کاستن هزینه‌های غیر ضروری واحد آموزشی در نظر می‌گیرند و به حذف آن می‌اندیشند، هزینه تهیه وسایل ورزشی مورد نیاز است. همچنین ناکافی بودن وسایل ورزشی با توجه به تعداد دانش‌آموزان یکی دیگر از مشکلات زنگ ورزش در مدارس است. دیر رسیدن لوازم تربیت‌بدنی به مدارس و اختصاص چند وسیله ورزشی محدود مثل توپ‌های فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز و بدمینتون و همین‌طور قدیمی بودن آن‌ها بی‌انگیزگی را در دانش‌آموزان و البته در دبیران تقویت می‌کند.

یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان و دبیران تربیت‌بدنی در مدارس، کمبود فضاهای ورزشی است که توسعه و رشد ورزش را با رکود مواجه کرده است. این امر در مدارس غیر دولتی بسیار مشهود است؛ تا

ورزش ارتباطی مستقیم با سلامتی دارد و عنصری ضروری در برنامه مدارس به حساب می‌آید. ما اگر بخواهیم دانش‌آموزانی پویا، شاد و باهوش داشته باشیم، باید به این موضوع به‌طور ویژه، توجه کنیم. همه می‌دانند که ورزش چقدر برای سلامتی جسم و جان مهم است. زنگ تربیت‌بدنی برای بسیاری از دانش‌آموزان به‌عنوان یکی از معدود فرصت‌های ورزشی مطرح است بنابراین لزوم توجه جدی به این مسئله بیش از پیش نمایان شده است و توجه جدی‌تر به آن از سوی مسئولان آموزش و پرورش ضرورت بیشتری می‌یابد. ورزشکاران بزرگ دنیا اغلب از مدارس به جایگاه‌های رفیع جهانی رسیده‌اند. در واقع، مدرسه محل مناسبی برای شناسایی این ورزشکاران بوده و پس از آن، آموزش‌های اولیه ورزشی به آن‌ها داده شده است. ضمن اینکه نوع علاقه‌مندی‌شان هم مشخص گردیده است.

به رغم تلاش‌های وزارت آموزش و پرورش در این سال‌ها، ورزش در مدارس کشور ما هنوز جایگاه خود را نیافته؛ در حالی که همه مدارس کشور باید محلی باشند برای آموزش و پرورش نسل نو کشور و این آموزش باید در همه سطوح صورت پذیرد، از جمله ورزش. متأسفانه در شرایط فعلی مشکلاتی از قبیل کمبود نیروهای حرفه‌ای و کارآمد در امر تربیت‌بدنی و ورزش، نبود امکانات ورزشی در اکثر مدارس، کمبود فضاهای ورزشی در مدارس، عدم آگاهی کافی معلمان ورزش و دانش‌آموزان از نقش ورزش و تأثیر آن در زندگی آینده و فقدان برنامه‌های منسجم و مدون برای ثمره‌دهی ورزش مدارس اجازه نمی‌دهند ورزش مدارس آن‌طور که انتظار می‌رود اداره شود. در کنار مشکلات فراوانی که درس تربیت‌بدنی در کل کشور با آن‌ها مواجه است، برخی از مشکلات نیز وجود دارد که مختص بعضی مناطق و استان‌هاست که در اینجا به بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

بی‌توجهی به جایگاه و نقش درس تربیت‌بدنی

اهمیت دادن به ورزش، علاوه بر پرورش استعدادهای ورزش نوجوانان، به کاهش ناهنجاری‌های جسمانی و قامتی و شاداب‌سازی دانش‌آموزان منجر می‌شود. به‌علاوه، بر تقویت حافظه و یادگیری تأثیر بسزایی دارد و موجب سلامت جسم و روح می‌شود. متأسفانه در سال‌های اخیر وضعیت در این زمینه به گونه‌ای رقم خورده است که زنگ ورزش در ابتدای سال تحصیلی تنها در برنامه درسی دانش‌آموزان گنجانده می‌شود؛ بدون آنکه برنامه‌ریزی خاصی برای این زنگ از سوی

به رغم تلاش‌های وزارت آموزش و پرورش در این سال‌ها ورزش در مدارس کشور ما هنوز جایگاه خود را نیافته، در حالی که همه مدارس کشور باید محلی باشند برای آموزش و پرورش نسل نو



جایی که در برخی از آن‌ها فقط نام درس تربیت‌بدنی باقی مانده است.

سوگیری دبیران و دانش‌آموزان به سوی یک رشته خاص

در بسیاری از مدارس دبیران ورزش فقط به یک رشته ورزشی از جمله فوتبال رو می‌آورند؛ چون نمی‌توانند دانش‌آموزانی را که در رشته‌های مختلف ورزشی استعداد زیادی دارند شناسایی کنند. این امر باعث می‌شود که بسیاری از دانش‌آموزان در زنگ ورزش توان خود را در رشته‌ای که مورد علاقه آن‌ها نیست، صرف کنند.

این سوگیری خاص دبیران نیست بلکه در بیشتر موارد دانش‌آموزان، کلاس را به سوی یک رشته خاص سوق می‌دهند؛ به طوری که علاقه و محبوبیت فراوان یک رشته خاص منجر به عدم توجه به سایر رشته‌ها می‌شود. برای مثال، در استان آذربایجان غربی به‌ویژه ارومیه محبوبیت والیبال سایر رشته‌های ورزشی را تحت‌الشعاع قرار داده است.

نگرش نادرست اولیا، مدیران و مسئولان نسبت به درس تربیت‌بدنی

بسیاری از والدین پس از مراجعه به مدارس فرزندان خود، از درس ورزش کمتر پرس‌وجو می‌کنند. برخی والدین اعتقاد دارند نمرات بالا در ورزش حق مسلم فرزندان آن‌هاست و در مواردی اعتراض خود را به نمره پایین فرزندان در ورزش این‌گونه اعلام می‌کنند: «اگر نمره ورزش فرزندم ۲۰ نشود، معدل او پایین می‌آید». آیا این نوع نگرش و باور به سود فرزندان است که والدین برای سعادت و آینده روشن آن‌ها از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند؟

متأسفانه این نگرش نادرست نه تنها در والدین بلکه در برخی از مدیران، معلمان و حتی مسئولان نیز وجود دارد و این امر بر مشکلات دبیران تربیت‌بدنی می‌افزاید. سال‌هاست که در کشورهای پیشرفته، نقش و جایگاه معلم ورزش اگر مهم‌تر و برجسته‌تر از سایر معلمان نباشد، کم‌اهمیت‌تر نیست! گواه این ادعا، نقش برجسته‌ای است که معلمان ورزش در امر اهداف آموزشی و سلامت دانش‌آموزان در آن کشورها دارند.

نگرش نادرست دانش‌آموزان نسبت به درس تربیت‌بدنی

متأسفانه نگرش نادرست نسبت به درس تربیت‌بدنی فقط در خانواده‌ها یا مدیران و مسئولان وجود ندارد بلکه

در دانش‌آموزان نیز وجود دارد و این امر بر مشکلات دبیران تربیت‌بدنی می‌افزاید؛ زیرا آموزش و اجرای برنامه‌های ورزشی به همکاری همه‌جانبه آن‌ها بستگی دارد. اکثر دانش‌آموزان به علت ناآگاهی با برنامه‌های آموزشی دبیران مخالفت می‌کنند و به بازی می‌اندیشند. البته این مشکل تا حدودی از کمبود ساعات درس تربیت‌بدنی نشأت می‌گیرد و بنابراین با افزایش ساعات درس تربیت‌بدنی تا حدودی قابل حل است.

جابه‌جایی اهداف درس تربیت‌بدنی

دستیابی به اهداف تعیین شده برای درس تربیت‌بدنی در سه حیطة شناختی، روانی- حرکتی و عاطفی منوط به برگزاری کلاس تربیت‌بدنی و حضور معلم این رشته است؛ در حالی که در بسیاری از مدارس به علت برداشت نامناسب مسئولان، آموزش فدای برگزاری مسابقات ورزشی شده است. نکته قابل توجه این است که مسابقات ورزشی فقط بخش کوچکی از اهداف درس تربیت‌بدنی را که شناسایی استعداد و ایجاد نشاط در بین دانش‌آموزان است، به خود اختصاص می‌دهد و دستیابی به سایر اهداف از طریق آموزش مهارت‌های ورزشی صورت می‌گیرد. علاوه بر این، در بسیاری از موارد هزینه تهیه وسایل و ملزومات و یا جوایز از سرانه ورزشی تأمین می‌شود و این امر منجر به عدم همکاری برخی از مدیران در طول سال برای تهیه و خرید وسایل مورد نیاز می‌شود.

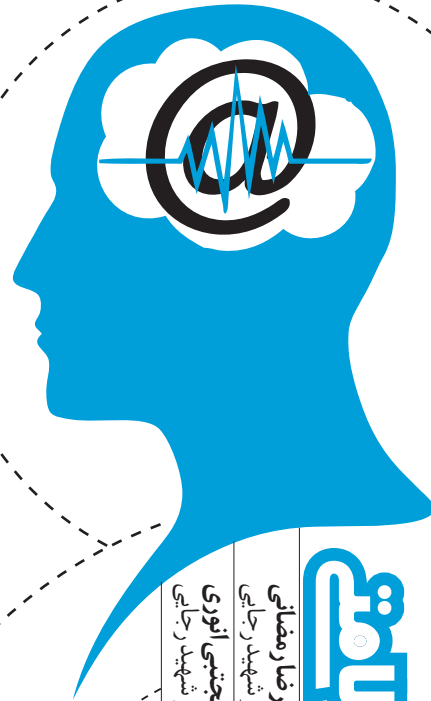
پیشنهادهایی برای رفع مشکلات

- آشناسازی دبیران با نقش و جایگاه خود و تبیین نقش درس تربیت‌بدنی در مدارس
- برگزاری جلسات هماهنگ با حضور اولیای دانش‌آموزان و دبیران تربیت‌بدنی و تبیین نقش و اهمیت درس تربیت‌بدنی و آشناسازی آن‌ها با شیوه‌های ارزشیابی
- برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی با هدف بالا بردن دانش و آگاهی دبیران تربیت‌بدنی نسبت به آموزش مهارت‌های ورزشی مختلف
- جلب مشارکت‌های بخش خصوصی و خانواده‌ها جهت همکاری در تهیه ابزار و وسایل مورد نیاز درس تربیت‌بدنی و یا تهیه اماکن ورزشی
- توجیه دانش‌آموزان و آشناسازی آن‌ها با اهداف درس تربیت‌بدنی توسط دبیران
- تأکید هر چه بیشتر بر تحقق اهداف عالی درس تربیت‌بدنی و پرهیز از گرفتار شدن در دام مسابقات ورزشی.

بسیاری از والدین پس از مراجعه به مدارس فرزندان خود، از ورزش کمتر پرس‌وجو می‌کنند

مقدمه

در سپیده‌دم هزاره سوم، شاهد تحولات شگرف فناوری و تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و حرفه‌ای ناشی از آن هستیم. به دلیل رخدادهایی چون انقلاب الکترونیک، انفجار اطلاعات و انقلاب رایانه‌ای، جهان امروز با دو دهه پیش تفاوت کمی و کیفی مهمی را تجربه کرده و آن تبدیل جهان به یک دهکده واحد است. چالش برانگیزترین، جذاب‌ترین و مهم‌ترین تحولات، تحولی است که در زمینه رایانه و اطلاع‌رسانی صورت گرفته است. از نیمه قرن بیستم، با بروز و شکل‌گیری تحولات پرشتاب علمی و فناوریانه، جهان وارد عصر جدیدی شد. نخست با ورود رایانه به عرصه فناوری، زندگی انسان دستخوش تحول گردید و در پی آن با تسهیل روند ارتباطات، کوچک شدن دنیا شتاب گرفت که در این روند شبکه جهانی اینترنت سهم بسزایی داشت. طی این تحول، فرصت‌ها و چالش‌ها، بیم‌ها و امیدها، به موازات هم در برابر جوامع انسانی قرار گرفتند. این محیط چند رسانه‌ای جدید، بافت معنایی چند ساخته‌ای به وجود آورده است که غالب جلوه‌های فرهنگی و سیاسی را با همه تنوع و گوناگونی در خود جای می‌دهد. در حوزه فرهنگی و در بافت ابرمتنی که به وسیله رسانه‌های نوین شکل می‌گیرد، جلوه‌های گذشته، حال و آینده با یکدیگر پیوند می‌خورند و محیطی نمادین جدید ایجاد می‌کنند که در آن دنیای مجازی به واقعیت محیط زندگی ما بدل می‌شود. استفاده از اینترنت با تمامی جنبه‌های زندگی از جمله مدرسه، محل کار، خدمات بانکی، تجارت، پرداخت مالیات و حتی رأی‌گیری تلفیق شده است. مارشال مک لوهان مهم‌ترین تغییراتی را که این فناوری به وجود آورده در یک عبارت خلاصه می‌کند و آن، تبدیل جهان به یک «دهکده جهانی» است. بدین معنی که مردم در سراسر کشورهای کره زمین به مثابه یک دهکده، امکان برقراری ارتباط با یکدیگر و اطلاع از اخبار و رویدادهای جهانی را دارند. فناوری‌های اطلاعاتی، و به‌ویژه شبکه اینترنت، مزایای فراوانی را به لحاظ دسترسی به اطلاعات و ارتباطات گسترده، فراتر از مرزهای زمان و مکان، سرعت و سهولت انجام کارها، کاهش هزینه‌ها و جهانی‌سازی کالاها، فعالیت‌ها و دانش به ارمغان آورده‌اند. گذشته از این مزایا، فضای مجازی به دلیل قرابتی که با ذهن انسان دارد، از جذابیتی بی‌همتا برای ذهن و روان انسان برخوردار است. به دلیل همین قرابت است که اینترنت را گاه گسترشی از ذهن انسان دانسته‌اند. فضای مجازی می‌تواند دست کم سه نیاز اساسی ذهن انسان را برطرف سازد: سفر کردن، آگاهی یافتن و در پیوند با این دو، مشاهده کردن واقعیت‌ها از نظرگاه‌های متفاوت. اینترنت در همه‌جا حضور دارد: در خانه، مدرسه، و حتی در مراکز خرید. رایانه، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای، که مانند دیگر دستگاه‌های ساخته دست بشر تقریباً در تمام جنبه‌های زندگی انسان وارد شده‌اند، دارای دو بعد می‌باشند: یکی استفاده مناسب از آن و کمک به رشد و شکوفایی انسان و بعد دیگر سوءاستفاده از رایانه، برای مثال، استفاده از آن در زمینه‌ای



اهمیت دین‌آشنایی در تربیت دانش آموزان

دکتر علیرضا رمضانی

دانشیار دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس

مجتبی انوری

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس

به جز مقاصد علمی و شغلی می‌باشد. اینترنت با وجود مزایای زیاد، معایبی نیز دارد. سرعت اطلاعات شخصی، هرزنگاری، افسردگی، کم‌تحریکی، اعتیاد به اینترنت و... از مضرات آن می‌باشد که گریبان‌گیر کاربران می‌شود. نوجوانان درصد بالایی از کاربران اینترنت را تشکیل می‌دهند. تحولات مهم اخلاقی و جسمانی که در دوره نوجوانی رخ می‌دهد و در نتیجه، حساس بودن آن‌ها از یک جهت و از جهت دیگر، مضرات ناشی از اینترنت باعث ایجاد اختلالاتی در نوجوانان می‌شود که می‌توانند نسبت به بزرگسالان اثرات سوء بیشتری را متحمل شوند. از این رو، هم‌زمان با دسترسی گسترده افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد اینترنتی هستیم که مسئله اصلی و خاص عصر اطلاعات است. این نوع اعتیاد می‌تواند تأثیرات جبران‌ناپذیری بر نوجوانان بگذارد.

بنابراین، لازم است اعتیاد به اینترنت و علائم آن بررسی و شناخته شوند. معلمان تربیت‌بدنی با آگاهی از این معضل اجتماعی، می‌توانند دانش‌آموزان مبتلا را شناسایی کنند و با تکیه بر رابطه نزدیک و صمیمانه خود با دانش‌آموزان، از آن پیشگیری و یا آن را درمان کنند.

اختلال اعتیاد به اینترنت (IAD) را گلدبرک به‌صورت هجوآمیز در سال ۱۹۹۵ پیشنهاد کرد. این پدیده در سال‌های اخیر با نام‌های مختلف مانند «اعتیاد شبکه»، «اعتیاد به اینترنت»، «اعتیاد آنلاین»، «اختلال اعتیاد به اینترنت»، «استفاده پاتولوژیک از اینترنت» و «اختلال سایبری» شناخته شده است. اگرچه اعتیاد به اینترنت هنوز تعریف استاندارد ندارد، علائم اولیه آن را می‌توان ناتوانی در تنظیم محدودیت برای استفاده از اینترنت و تداوم استفاده از آن دانست؛ به‌گونه‌ای که صدمات اجتماعی و احساس اضطراب شدید در مورد محدودیت دسترسی به اینترنت در فرد به وجود می‌آید. با توجه به جوانی جمعیت در ایران و تعداد زیاد نوجوانان و جوانان تحصیل‌کرده که با اینترنت آشنایی دارند، به‌نظر می‌رسد اینترنت می‌تواند رسانه تأثیرگذار در جامعه ما تلقی شود. از آنجا که کاربران اینترنت را در ایران عمدتاً افراد تحصیل‌کرده تشکیل می‌دهند و این افراد در میان خانواده‌ها و گروه‌ها تأثیر زیادی دارند، می‌توان گفت که ضریب نفوذ اینترنت در ایران بسیار بالاست و به سرعت نیز در حال افزایش است. برای دسته‌ای از کاربران که اسیر اینترنت شده‌اند، دنیای چت‌روم‌ها و بازی‌های اینترنتی به راحتی جایگزین افراد فامیل، دوستان، تحصیل، اشتغال و خواب می‌شود؛ به‌طوری

که بعضی کاربران ایرانی از ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح وقت خود را صرف اینترنت می‌کنند و به‌طور هفتگی ۴۰ تا ۵۰ ساعت را با اینترنت می‌گذرانند و از دنیای واقعی که در آن زندگی می‌کنند فاصله می‌گیرند. پس اینترنت مفری است برای کسانی که مشکلات روانی دارند اما همین امر موجب یک چرخه معیوب می‌شود و فرد هر روز بیشتر از نظر عاطفی و روانی دچار مشکل می‌گردد.

نزدیک به یک چهارم کاربران اینترنت در ایران به اینترنت اعتیاد دارند و این میزان در سنین ۱۵ تا ۱۸ سال در مقایسه با سایرین بیشتر است. لذا با توجه به عواقبی که اینترنت برای فرد دارد، مثل تغییر دادن سبک زندگی به‌منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، کاهش عمومی فعالیت بدنی، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های استفاده از اینترنت و مشکلات تحصیلی، به نظر می‌رسد لازم است مسئله اعتیاد به اینترنت و ابعاد آن را به‌طور دقیق بررسی کنیم تا شاید بتوانیم نوجوانان را، که در دوره حساسی قرار دارند، از آسیب‌های این نوع اعتیاد دور نگاه‌داریم.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد، اینترنت، سلامتی

علائم و پیامدهای جسمانی و روانی

مانند تمامی انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی-اجتماعی است که علائمی نیز دارد. به‌عبارتی، نوجوانانی که روزانه ۶ ساعت یا بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند علائم بیماری‌های روانی را از خود نشان می‌دهند. افرادی که اعتیاد به اینترنت داشته‌اند نسبت به افرادی که این اعتیاد را نداشته‌اند، نشانه‌های روانی مانند شکایت از مشکلات جسمانی، وسواس، حساسیت بین‌فردی، خصومت، ترس مرضی، افکار پارانوئید و روان‌پریشی بیشتری را گزارش کرده‌اند. برخی علائم دیگر این اعتیاد عبارت‌اند از:

فضای مجازی می‌تواند دست کم سه نیاز اساسی ذهن انسان را برطرف سازد: سفر کردن، آگاهی یافتن و در پیوند با این دو، مشاهده کردن واقعیت‌ها از نظر گاه‌های متفاوت

مشکلات میان‌فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت‌های مربوط به دوستان، خانواده و یا مسئولیت‌های فردی، گوشه‌گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج‌خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، اتصال به اینترنت بیش از زمان برنامه‌ریزی‌شده، دروغ گفتن یا مخفی نگه داشتن زمان واقعی کار با اینترنت از دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به‌منظور گذران وقتی بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی یا کم‌خوابی و یا تغییر در الگوی

از طرفی این احتمال وجود نفس پایین، انگیزه کم، ترس از طرد شدن و نیاز به تأیید مرتبط با افسردگی باعث افزایش استفاده از اینترنت شود

خواب به منظور گذران وقت در اینترنت.

از طرفی، اعتیاد به اینترنت باعث افزایش استرس و ترشح هورمون‌های برانگیختگی می‌شود و به مرور زمان ترومای مغزی ایجاد می‌کند. ضمناً باعث ایجاد اختلالاتی در CNS می‌شود که پیامد آن عدم ثبات عاطفی و ارادی و همچنین بروز رفتارهای بچه‌گانه (بهانه‌گیری) است (مالیگین و همکاران، ۲۰۱۱). به بیان دیگر، رفتارهای فرد مناسب سن او نخواهد بود و فرد دیرتر به استقلال فردی و اجتماعی خواهد رسید. افراد مبتلا از لحاظ نمره انطباق‌پذیری و همبستگی در خانواده به شکل معناداری پایین‌تر از غیرمعتادان هستند.

این افراد به‌طور معناداری رفتارهای اجتماعی نامناسب بیشتر و پرخاشگری بیشتری نسبت به غیر کاربران دارند که البته این اختلاف معنادار نیست. در تبیین این نتیجه باید گفت فردیت باختگی و کاهش مسئولیت‌پذیری ناشی از ناشناس بودن در اینترنت، امکان صدور پرخاشگری بدون تحمل عواقب آن را فراهم می‌سازد. در تحقیقی دیگر نشان داده شد که میزان اضطراب در افراد با اعتیاد زیاد بیشتر از گروه‌های دیگر است. به عبارت دیگر، بین اضطراب و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت وجود داشت.

اعتیاد به اینترنت همچنین باعث رفتارهای تکانشی و عدم توجه کافی در دانش‌آموزان می‌شود. طی تحقیقی مشخص شد که عدم توجه کافی، خصومت و بیماری بیش‌فعالی می‌توانند از پیامدهای اعتیاد رایانه‌ای باشد (کو و همکاران ۲۰۰۹). از طرفی افسردگی رابطه مثبتی با آن دارد. به عبارت دیگر، افسردگی بالینی به‌طور قابل توجهی با افزایش میزان استفاده از اینترنت مرتبط است؛ به‌گونه‌ای که این افراد معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی ۲/۵ برابر بیشتر علائم ظهور افسردگی را نشان می‌دهند. کاربران مبتلا، برخلاف انتظار احساس، ماجراجویی و هیجان‌خواهی کمتری دارند.

این افراد ناسازگاری اجتماعی و تفکر انتزاعی بیشتری دارند، نسبت به وقایع و افراد دیگر حساس‌تر می‌شوند و میل به مقاومت در مقابل مشکلات را از دست می‌دهند. به نظر چودووا (۲۰۰۲) برخی از مهم‌ترین مشکلات ایجاد شده توسط اعتیاد به اینترنت عبارت‌اند از: احساس تنهایی و بی‌کفایتی از درک متقابل (شاید با مشکلاتی در ارتباط با جنس مخالف)، تنش عاطفی، ناامیدی، تمایل به منفی‌نگری، عدم استقلال کافی، عزت نفس پایین و تمایل به اجتناب از مسئولیت و مقابله با مشکلات.

مخالفت والدین با استفاده از اینترنت می‌تواند باعث انحراف جنسی نوجوان شود و این به دلیل برداشت

نادرست نوجوان از نگرش والدین است.

از طرفی این احتمال وجود دارد که عزت نفس پایین، انگیزه کم، ترس از طرد شدن و نیاز به تأیید مرتبط با افسردگی باعث افزایش استفاده از اینترنت شود. کار با رایانه بعد از ساعت ۸ بعد از ظهر، با کاهش خواب شب در نوجوانان همراه است (لی، ۲۰۰۷). احتمالاً دلیل این امر نور صفحه کامپیوتر است که قبل از خواب می‌تواند باعث افزایش فعالیت سیستم عصبی و برانگیختگی و یا جلوگیری از ترشح ملاتونین شود.

افراد معتاد به اینترنت در مقایسه با کاربران عادی احتمال مصرف الکل بیشتر و وضعیت سلامت ضعیف‌تری دارند. در مطالعه‌ای نشان داده شد که سیگار کشیدن با اعتیاد به اینترنت ارتباطی ندارد. میزان شیوع خواب روزانه مفرط برای معتادان به اینترنت ۳۷/۷ درصد است، در حالی که برای افراد در معرض اعتیاد به اینترنت ۱۳/۹ درصد است. افراد غیرمعتاد ۷/۴ درصد بوده است. در نوجوانان مبتلا شیوع بی‌خوابی، خروپف، آپنه، و کابوس در سطح بالا، در افراد در معرض اعتیاد در حد متوسط و در افراد غیرمعتاد در حد بسیار پایینی بود.

در تحقیقی دیگر نشان داده شد که این نوع اعتیاد در نوجوانان باعث اختلال در عملکرد لوب قدامی و در نتیجه اختلال در بلوغ می‌شود.

سندرم عصبی دست، خشکی چشم، سردردهای میگرنی، بی‌نظمی در غذا خوردن و صرف‌نظر کردن از بعضی از وعده‌های غذایی، توجه نکردن به بهداشت فردی، اختلال در خواب و تغییر در الگوی خواب از علائم جسمانی اعتیاد به اینترنت در نوجوانان است. همچنین ماهیچه‌های دیگر چشم، از تغییرات نور یا درخشندگی یا از تغییر مسیر دید بین صفحه نمایشگر و نوشته‌های در حال حروف‌چینی خسته می‌شوند و به دلیل جابه‌جایی زیاد کلمات، چشم قدرت تطابق خود را به مرور از دست می‌دهد. افرادی که دارای اختلالات انکساری اصلاح نشده‌اند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند به شیوه زندگی بی‌تحرك، افزایش وزن و کاهش در آمادگی جسمانی منجر شود. در افراد مبتلا، علائم دیگری مانند سندروم کانال کارپ، سردرد میگرنی، کاهش بهداشت شخصی و درد پشت نیز می‌تواند بروز کند.

ظاهراً اعتیاد به اینترنت باعث کاهش ضخامت قشر مغز در لوب پیشانی می‌شود؛ به‌خصوص در سمت راست لوب پیشانی (هونگ و همکاران، ۲۰۱۳). بین اعتیاد به اینترنت و BMI نیز رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (کانان و همکاران، ۲۰۱۳). معتادان مصرف دخانیات، اعتیاد به الکل و مقدار BMI بیشتری نسبت به کاربران معمولی دارند. نامنظم بودن ساعات خواب و

استفاده از دخانیات، خطر کوتاهی قد و اختلال در رشد در اثر سوء تغذیه ناشی از رفتار غذایی و رژیم غذایی نامنظم و نامناسب، ورزش از دیگر پیامدها و علائم اعتیاد اینترنتی گزارش شده است.

دردهای شدید کمر، دست، گردن و سر، که به صورت آرتروز ظاهر می‌شود و گاهی موجب ایجاد کیست مفصلی در مچ دست می‌شود، افتادن سرشانه‌ها و خارج شدن سستون فقرات از حالت طبیعی مشکلات دیگر مرتبط با آسیب‌های پزشکی کامپیوتر است که بیشتر برای نوجوانان پیش می‌آیند و علت آن‌ها نشستن به مدت طولانی در پشت کامپیوتر و تایپ و کار زیاد با آن است. این مسئله از طرفی باعث ایجاد بیماری‌های پوستی می‌شود. ولتاژ زیاد لامپ تصویر در انواع نمایشگرهای قدیمی موجب تولید میدان الکترواستاتیک و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایشگر می‌شود. در میدان بین بارهای مثبت و صورت کاربر، گرد و خاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می‌کنند و جریان بارهای مثبت حاصل در این میدان ممکن است در افرادی که حساسیت پوستی دارند، موجب خشک شدن پوست دست و صورت، ترک خوردن آن و ایجاد آکنه شود. همچنین بررسی‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به حساسیت‌های پوستی در هنگام کار بیشتر تحت فشارهای فکری و عصبی قرار می‌گیرند. فشارها و استرس‌ها موجب تغییرات هورمونی مانند تیروکسین و پرولاکتین و همچنین ضایعات پوستی در آن‌ها می‌شود.

علل

افرادی که خودشیستگی پایین و خودتأییدی ضعیفی دارند وارد اینترنت می‌شوند و سعی می‌کنند با دسترسی به اینترنت پاسخ‌های مثبت‌تر و تهدید کمتری از دیگران دریافت کنند. در افراد با سبک تفکر درون‌نگر و هرج و مرج طلب احتمال اعتیاد به اینترنت بیشتر است.

در ضمن، احتمال اعتیاد در شخصیت‌های محافظه‌کار تجربه‌گرا، عمل‌گرا و خیال‌پرداز، به اینترنت بیشتر است. از جمله عوامل موجود و مانع اعتیاد اینترنتی در میان نوجوانان و جوانان، نظارت و کنترلی است که والدین بر استفاده فرزندان از اینترنت اعمال می‌کنند. روشن است که معمولاً خانواده‌ها نگاهی متعادل و منطقی نسبت به استفاده فرزندان از اینترنت ندارند و دو سیاست کاملاً قطبی نسبت به این موضوع در پیش می‌گیرند. به طوری که براساس نتایج یونگ در سال ۱۹۹۸، معمولاً والدین در برخورد با استفاده فرزندان از اینترنت، مایل‌اند در یکی از دو دسته «سهل‌انگاری مهربانانه» و

«تبعید قاطع یا مطلق» قرار بگیرند.

دلیل برخی از نوجوانان برای اعتیاد به اینترنت ناتوانی در برقراری ارتباط است. کسی که در روابط واقعی بین فردی توفیق چندانی ندارد، از این طریق قادر می‌شود بدون آنکه چهره خود را برملا کند و هویت خود را بگوید روابط گسترده‌ای برقرار کند و احساسات خویش را بروز دهد. این امر منجر به ایجاد توهم صمیمیت می‌شود و وقتی واقعیت خارج در دنیای واقعی و نه مجازی اینترنت محدودیت‌های خود را نشان می‌دهد، واکنش‌های نومیدانه‌ای در فرد ایجاد می‌کند. سبک فرزندپروری در میزان اعتیاد فرزندان به اینترنت مؤثر است؛ به گونه‌ای که کودکان پرورش یافته با سبک فرزندپروری استبدادی تقریباً در تمام زیرمقیاس‌های اعتیاد به اینترنت نمره بالایی گرفته‌اند.

اورزاک طی مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۹ انجام داد، دریافت که افرادی که اعتیاد اینترنتی دارند، به سادگی خسته و ملول می‌شوند، تنها، کمرو، خجالتی، افسرده و دچار سایر انواع اعتیاد هستند.

تحقیقی نشان داد که درگیری شدید بین والدین و کودک یا نوجوان با احتمال بروز اعتیاد به اینترنت در ۱۲ ماه بعد، ارتباط دارد. تعامل کم والدین با فرزندان، که باعث کنترل کم والدین بر آنان می‌شود، باعث شیوع این مشکل است. اعتیاد به اینترنت اغلب در خانواده‌های ناموفق (طلاق، ازدواج مجدد و پراختلاف و...) شایع‌تر است. به عبارت دیگر، محرومیت از محبت خانواده به خصوص مادر یکی از مهم‌ترین علل ابتلا به اعتیاد اینترنتی است.

مادراتی که با فرزندان خود رفتارهای خشونت‌آمیز دارند و یا پدران معتاد به الکل زمینه را برای سوق یافتن فرزندان به سمت اینترنت و اعتیاد به آن فراهم می‌سازند.

وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده با ابتلا به اعتیاد به اینترنت رابطه‌ای ندارد. نوجوانانی که والدین آن‌ها با استفاده آنان از کامپیوتر مخالفت شدید دارند، (هرچند میزان استفاده آنان کم باشد) نسبت به نوجوانانی که والدینشان با استفاده از اینترنت موافق‌اند، علائم اعتیاد بیشتری دارند. تلاش فرد برای غلبه بر کم‌رویی خود می‌تواند عاملی



تلاش فرد برای غلبه بر کم‌رویی خود می‌تواند عاملی برای روی‌آوری به اینترنت و سایت‌های اجتماعی باشد و به مرور باعث اعتیاد شود

برای روی‌آوری به اینترنت و سایت‌های اجتماعی باشد و به مرور باعث اعتیاد شود.

به‌طور کلی، مهم‌ترین نظریه‌های مربوط به علل گرایش اعتیادی به اینترنت شامل موارد زیر است:

۱. نظریه پویایی روانی و شخصیت

این نظریه ریشه‌های اعتیاد فرد به اینترنت را با شوک‌های روحی یا کمبودهای عاطفی دوران کودکی، ویژگی‌های شخصیتی و یا سایر اختلالات و خلق‌وخوها یا شرایط روحی موروثی مرتبط می‌داند. طبق این دیدگاه، بسته به حوادث دوران کودکی و ویژگی‌های شخصیتی مکتسب در سن بلوغ، فرد برای توسعه یک رفتار اعتیادآمیز و یا هر رفتار دیگری مستعد می‌شود. در این حالت، آنچه اهمیت دارد، موضوع یا فعالیت نیست، بلکه فرد و مبنایی است که وی تحت آن، معتاد می‌شود.

۲. نظریه کنترل اجتماعی

بر اساس نظریه کنترل اجتماعی هیرشی، ابعاد اصلی پیوند اجتماعی عبارت‌اند از: ۱. دلبستگی و علاقه به دیگران، ۲. تعهد به خانواده، شغل و دوستان، ۳. مشغولیت و مشارکت مداوم در فعالیت‌های زندگی، کار و خانوادگی، ۴. اعتقاد به ارزش‌ها و اصول اخلاقی گروه یا جامعه. ضعف هر یک از این چهار بعد پیوند اجتماعی در فرد می‌تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی در او شود. اگر اعتیاد به اینترنت را نیز در زمره رفتارهای انحرافی در نظر بگیریم، می‌توان در تحلیل این پدیده، از نظریه کنترل اجتماعی هیرشی نیز استفاده کرد.

۳. تبیین رفتاری

این تبیین بر پایه مطالعات بی.اف. اسکینر درباره شرطی شدن عامل یا کنشگر است. بر اساس این دیدگاه، فرد برای دریافت پاداش وارد اینترنت می‌شود. پاداش‌هایی که وی از این رفتار می‌گیرد، فرار از واقعیت، رسیدن به عشق و سرگرمی‌های زیادند و چنانچه فرد در زمان‌های بعدی نیز به این پاداش‌ها احساس نیاز کند، احتمالاً به اینترنت روی خواهد آورد و در نتیجه، این روند تقویت می‌شود و چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند.

۴. تبیین بیوپزشکی

بر پایه تبیین بیوپزشکی، عوامل ارثی و مادرزادی و یا اختلالات شیمیایی در مغز، دلایل اصلی روی آوردن فرد به اعتیادند. از نظر این دیدگاه، وجود برخی کروموزوم‌ها، هورمون‌ها، و مواد زائد و یا نبود مواد شیمیایی لازم و

مشخص و انتقال‌دهنده عصبی‌ای که فعالیت مغز و سایر عناصر دستگاه عصبی را تنظیم می‌کنند، در بروز اعتیاد در فرد مؤثرند. روش‌های چنبدی وجود دارد که طی آن، استفاده از اینترنت احتمالاً باعث تحریک این فرایند عصبی بیولوژیک می‌شود.

روش‌های موردنظر عبارت‌اند از:

الف. تجربه بالقوه شدید قدرت، هیجان، خوشحالی، تحریک، تحقق اهداف و رضایت، که در نتیجه آن، فرد قادر خواهد بود در یک آن به منبع گسترده اطلاعات و جهان لاینهایی منابع راجع به هر چیزی، متصل شود. ب. احساس مخاطره‌جویی و ریسک‌پذیری همراه با ناشناخته ماندن چیزی که ممکن است در اتصال بعدی به اینترنت بتوان آن را مشخص کرد. این امر ناشناخته ممکن است کسب اطلاعات جدید و جالب و یا فرصت‌های تعاملی همچون ارتباط صرف با یک دوست، رفتن به اتاق‌های چت، هرزه‌نگاری، سکس‌سایبر، خرید برخط (آنلاین) و جز این‌ها باشد.

پ. اثر خویش‌داری رضایت‌بخشی که گمنامی کاربر در نت به وی می‌دهد. این امر هم باعث تسریع روند صمیمیت و پیوند اجتماعی می‌شود- که ظاهراً صداقت آن از ارتباط شفاهی بیشتر است- و هم فرد را به رویا و خواب و خیال دچار می‌کند. پس هویت کلی جدیدی برای خود ایجاد می‌کند که ممکن است بسیار لذت‌بخش هم باشد.

ت. اثر هیپنوتیزم‌آور حرکت تصاویر روی صفحه نمایشگر رایانه

ث. جذابیت چندرسانه‌ای همانند رنگ، صدای موزیک یا استریو، سرعت و گرافیک‌های فلش‌دار.

۵- تبیین شناختی

همانند دیدگاه روان‌کاوی، دیدگاه شناختی متوجه فرایندهای درونی است. البته این دیدگاه بیش از آنکه بر امیال، نیازها، و انگیزش‌ها تأکید کند، بر اینکه افراد چگونه اطلاعات را کسب و تفسیر می‌کنند و آن‌ها را در حل مشکلات به کار می‌گیرند، تأکید دارد. اصولاً دیدگاه شناختی بیشتر به افکار کنونی و شیوه‌های حل مسئله توجه دارد تا تاریخچه شخصی. از این دیدگاه، اعتیاد به اینترنت برآمده از شناخت‌های معیوب و یا پردازش معیوب شناختی است و درمان آن مبتنی بر تصحیح فرایند شناخت‌های معیوب است.

۶. تبیین شناختی رفتاری

رشد اعتیاد به اینترنت با شرایط روان‌شناختی قبلی

آمار

آمار کاربران اینترنت در جهان در سال ۱۳۸۶، ۱۲۴۸۳۵۷۴۲۶ نفر و ضریب نفوذ اینترنت در جهان ۱۹ درصد بوده است. طبق برآورد صورت گرفته، در سال ۱۹۸۱ میلادی ۶۶ میلیون نفر از مردم آمریکا به اینترنت دسترسی داشته‌اند که این رقم در سال ۱۹۹۹ به ۸۳ میلیون نفر رسیده است.

نتایج تحقیقات انجام شده در ایالات متحده نشان دهنده آن است که نوجوانان و جوانان، بیش از هر گروه دیگری از اینترنت استفاده می‌کنند. کودکان نیز استفاده وسیعی از اینترنت می‌کنند. در سال ۲۰۰۵، بیش از ۷۷ میلیون کودک وارد فضای سایبر شده‌اند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که از نظر جنسیت، مردان تقریباً دو برابر زنان به اینترنت اعتیاد دارند. در آمریکا ۹۳ درصد از نوجوانان کاربران اینترنت‌اند و اغلب مطالبی چون فایل‌های ویدیویی، عکس و متن (درسی و غیردرسی) را به اشتراک می‌گذارند. ۲۸ درصد از آنان وبلاگ دارند و اینترنت را به تلویزیون و سینما ترجیح می‌دهند. بر اساس همین مطالعه، پسرها به اشتراک گذاشتن فیلم و دختران وبلاگ‌نویسی و اشتراک عکس را بیشتر ترجیح می‌دهند.

بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده در کشور ما، در حال حاضر حدود ۶۰ درصد از مردم کاربر اینترنت‌اند که ۵۸ درصد آن‌ها مرد و مابقی زن هستند. بیشتر آن‌ها جوان و نوجوان هستند و ۳۵ درصد در چت‌روم‌ها فعالیت دارند، ۲۸ درصد به بازی‌های اینترنتی می‌پردازند و ۲۵ درصد نیز مشغول جست‌جو در شبکه جهانی هستند. در کل، ۲۶ درصد کاربران اینترنتی را نوجوانان تشکیل می‌دهند که بالغ بر ۲۵ تا ۲۸ نفرند. نزدیک به یک چهارم کاربران اینترنت در ایران اعتیاد به اینترنت دارند و این میزان در سنین ۱۵ تا ۱۸ سال در مقایسه با سایرین بیشتر است.

راهکارها:

یونگ می‌گوید بسیاری از مردم بر این باورند که تنها راه درمان اعتیاد به اینترنت، عدم استفاده از آن و به عبارتی کنار گذاشتن رایانه است اما اوزاک معتقد است که اعتیاد به اینترنت باید همانند اختلال تغذیه درمان شود؛ یعنی استفاده صحیح از اینترنت آموخته شود نه استفاده نکردن از آن.

دیوید گرین فیلد برای مدیریت استفاده از اینترنت پیش از اینکه به یک مشکل تبدیل شود، پیشنهادهایی کرده است:

۱. مدیریت در بهره بردن از تعطیلات

به وجود می‌آید. در اکثر مواقع، این آسیب‌شناسی شامل افسردگی، اضطراب اجتماعی و انواع روان‌پریشی‌هاست. وقتی فرد در معرض استفاده از اینترنت قرار می‌گیرد، فرایند کاربرد مشکل‌زای آن شروع می‌شود. این آسیب‌شناسی زمینه‌ای، نوعی آمادگی و تمایل است و موجب شروع استرس می‌شود. البته چندین عامل دیگر نیز در ایجاد و یا حفظ اختلال دخالت دارند: اول اینکه بعضی از تقویت‌کننده‌های رفتاری وجود دارند که به‌عنوان عامل شرطی عمل می‌کنند. اتاق، صندلی، دست زدن به صفحه کلید، موس، صدای شروع به کار رایانه، بوق یا صدای زنگ آن از این عوامل هستند. دوم اینکه، بدکاری شناختی نیز در اینجا عمل می‌کند؛ زیرا شناخت غیرسازشی درباره خود و دنیا، شاخص‌های اولیه این اختلال‌اند. باورهایی مانند اینکه فرد فقط در اینترنت قدرت کنترل دارد، فقط در آنجا برای خود کسی است و فقط در آنجا قابل احترام است و مانند آن، افکار شناختی مشکل‌زا در زمینه خود و باورهایی مانند هیچ‌کس در بیرون از اینترنت از من خوشش نمی‌آید، یا اینترنت تنها جایی است که واقعا می‌شود مردم دنیا را شناخت، و هرکسی به نوعی به اینترنت آلوده است و مانند این، افکار شناختی مشکل‌زا در زمینه دنیا هستند.

سوم اینکه بیان کیفی کاربری اینترنت به شبکه حمایتی اجتماعی فرد بستگی دارد. اگر تمام عوامل در فرد وجود داشته باشد و حمایت اجتماعی نشود، احتمال دارد به اعتیاد اینترنتی عمومی روی آورد که با رفتارهایی چون جلب توجه اجتماعی، غیرشخصی و غفلت کاری مشخص می‌شود اما اگر جهات اجتماعی داشته باشد، اعتیاد به اینترنت ویژه در او ایجاد خواهد شد که فقط در بخش ویژه‌ای از فناوری مانند بازی یا هرزنگاری جنسی است. از دیدگاه رفتاری شناختی، نشانه‌های اختلال عبارت‌اند از: افکار وسواسی درباره اینترنت، کنترل تکانه ضعیف، ناتوانی در متوقف کردن استفاده از اینترنت و مهم‌تر از همه، این باور که اینترنت تنها دوست فرد است. علاوه بر این، موقعی که تماس برقرار نیست، به فکر اینترنت بودن، پیش‌بینی تماس بعدی با آن و صرف مخارج زیاد درباره اینترنت و کارهای مربوط به آن، جدا شدن از دوستان خود به نفع دوستان اینترنتی، احساس گناه به دلیل استفاده از اینترنت و دروغ گفتن به دوستان درباره وقت صرف شده و به‌صورت سری نکه داشتن آن، نشانه‌های دیگر این اختلال‌اند. افراد مبتلا به این ناهنجاری در حالی که می‌دانند کارشان از نظر اجتماعی موردپسند نیست، نمی‌توانند آن را متوقف کنند؛ چرا که به خودارزشی کمتر و در نتیجه نشانه‌های بیشتر می‌انجامد.

به عبارت دیگر،
محرومیت از
محبت خانواده
به خصوص مادر
یکی از مهم‌ترین
علل ابتلا به
اعتیاد اینترنتی
است

خیره شدن به مانیتور می تواند به شبکه های داخلی چشم آسیب برساند؛ چون خیره شدن و پلک نزدن باعث خشکی فضای سطحی چشم می شود

۲. یافتن علائق دیگر
 ۳. ورزش
 ۴. تماشای تلویزیون
 ۵. صحبت با دوستان و خانواده در مورد چیزهایی که در زندگی اتفاق افتاده است.
 ۶. کمک به خود در طرز برخورد با رفتار اعتیادآمیز، مشاوره یا روان درمانی.
 ۷. ملحق شدن به یک گروه حمایتی
 ۸. افزایش روابط و دوستی های جدید
 ۹. صحبت کردن در مورد استفاده زیاد از اینترنت
 ۱۰. کوتاه کردن جلسات استفاده از اینترنت.
- یونگ برای درمان این معضل ۷ روش توصیه می کند:
۱. برنامه های برای کاهش یا تصحیح الگوی زمانی استفاده از اینترنت سازماندهی شود.

۲. متوقف کننده خارجی: در این روش، برخی از عوامل خارجی مانند کاری که باید انجام دهیم (ملاقات رئیس، زمان کار و...) یا مکانی را که باید در آنجا باشیم، در برنامه روزانه خود قرار می دهیم تا از کامپیوتر دور باشیم.

۳. تعیین اهداف: اهداف واضح و قابل دستیابی برای کمک به توسعه استفاده جدید و ملموس برنامه از اینترنت جهت جلوگیری از هوس و گوشه نشینی، تا به معتاد احساس کنترل بر خود داده شود.

۴. کارت های یادآوری: از معتادان می خواهیم کارت هایی با خود داشته باشند و اعمالی را که می خواهند ترک شود (مانند مدت زمان دور بودن از خانواده) و یا می خواهند انجام دهند (مانند بهبود میزان بهوری در محیط کار) را روی این کارت ها بنویسند.

۵. پرسش نامه شخصی: فرد فهرستی از فعالیت ها یا کارهایی که نادیده گرفته شده و یا به دلیل محدودیت در اتصال به اینترنت پدید آمده است، می نویسد.

۶. حمایت اجتماعی: سازماندهی گروه های حمایت کننده متناسب با موقعیت های زندگی خاص معتادان جهت کاهش وابستگی آن ها به گروه های

برخط (آنلاین).

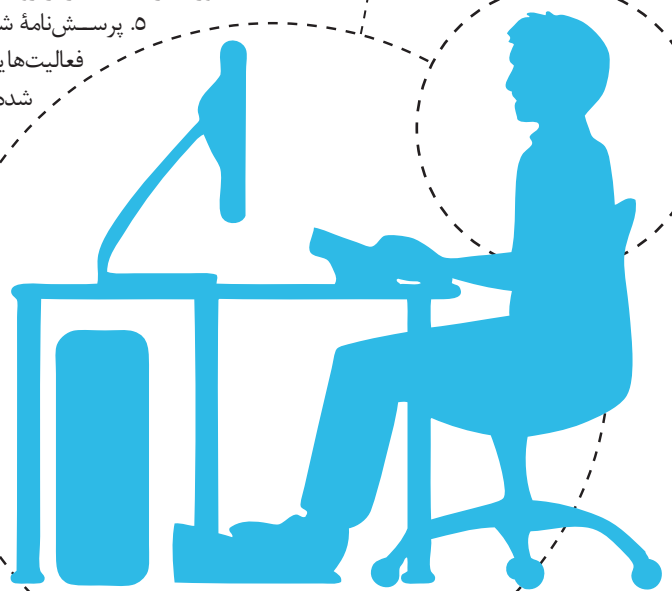
۷. خانواده درمانی: در این روش روابط خانوادگی که دچار اختلال و تزلزل شده است، باید بهبود یابد. اورزاک (۱۹۹۹) دو روش دیگر برای درمان اعتیاد به اینترنت پیشنهاد کرده است:

۱. درمان شناختی رفتاری: در این روش، کاربر سعی می کند افکار خود را سازماندهی کند تا از این طریق نقاط کلیدی خود برای سوءاستفاده از اینترنت را تشخیص دهد.

۲. درمان بهبود انگیزش: این روش اجازه می دهد که معتادان و درمانگران خود را برای همکاری در برنامه های درمان و اهداف قابل دستیابی آماده کنند. این شیوه رودرویی نوآورانه تر از شیوه اول است. نتایج مطالعه دیگری نشان می دهد که بین سطح فعالیت بدنی و خطر استفاده از اینترنت به صورت مشکل آفرین ارتباط منفی وجود دارد. ورزش از طریق تنظیم میزان خواب و کنترل استرس در نوجوانان کره ای، مشکلات و خطرات استفاده از اینترنت را کاهش می دهد. فعالیت بدنی ممکن است برای بهبود سلامت روان نوجوانان مفید باشد. با توجه به تحقیقات یاد شده و تأثیرات زیانبار اعتیاد به اینترنت، لازم است هنگام استفاده از رایانه، برای کاهش آسیب های ناشی از آن (به خصوص آسیب های جسمانی) اصولی رعایت شود. در اینجا برخی از اصول مهم را به طور خلاصه توضیح می دهیم.

خیره شدن به مانیتور

خیره شدن به مانیتور می تواند به شبکه های داخلی چشم آسیب برساند؛ چون خیره شدن و پلک نزدن باعث خشکی فضای سطحی چشم می شود که همین امر عوارضی به دنبال دارد. پس سعی کنید به طور مداوم و مرتب پلک بزنید؛ حتی در شرایط خاص! صفحات رایانه به سرعت عوض می شوند. برای دیدن جزئیات باید مدام هر از گاه به چشم های تان استراحت بدهید. بهتر است در خواندن و مشاهده صفحات کمی درنگ کنید. هر ۲۰ دقیقه یکبار چشم ها را از روی صفحه نمایشگر بردارید و حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به جای دیگری نگاه کنید. سعی وی اس مجموعه ای از علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با رایانه ایجاد می شوند. تقریباً ۷۵ درصد از کسانی که زیاد با رایانه کار می کنند، به این علائم دچارند. مهم ترین علائم عبارتند از: خستگی چشم، خشکی چشم، اشک ریزش و تاری دید و همچنین سردرد، درد در گردن، شانه ها و پشت. برای مقابله با این مشکلات، میز رایانه تان را طوری تنظیم کنید که فاصله چشم های شما تا صفحه نمایشگر ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد. اگر نمایشگر نور خیره کننده ای دارد، حتماً آن را تنظیم کنید. هر سال به متخصص



چشم مراجعه کنید تا از سالم بودن چشم‌هایتان مطمئن شوید و در صورت لزوم برایتان عینک تجویز شود.

ع سندلی مناسب؛ حلال تمامی مشکلات

اگر تمامی نکات بالا را به‌طور صحیح اجرا کنید اما روی یک سندلی چوبی خشک و ساده بنشینید، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت و مطمئن باشید به‌زودی با مشکلات متعدد ناشی از قوس و انحنای ستون فقرات مواجه خواهید شد! اگر روزانه بیشتر از یک ساعت پشت کامپیوتر می‌نشینید، سعی کنید حتماً یک سندلی استاندارد برای خود تهیه کنید. مطمئن باشید با صرف یک هزینه کم، از مشکلات و هزینه‌های زیاد در آینده جلوگیری خواهید کرد.

ع صحیح نشستن و اصول آن

نشست صحیح الگوی خاصی دارد: آرنج باید به‌صورت ۹۰ درجه باشد و پشت بدن کاملاً به سندلی تکیه داده شود، مانیتور مقداری از دید مماس و مستقیم چشم پایین‌تر باشد؛ به‌طوری که به کل مانیتور اشراف داشته باشید. تنظیم نبودن ارتفاع صفحه کلید باعث بروز دردهای شانه و پشت می‌شود. نباید روی صفحه کلید خم شوید. صاف بنشینید و سعی کنید استخوان ستون فقرات شما در یک راستا و صاف قرار گیرد. از قوز کردن یا زاویه دادن به گردن بپرهیزید. از نشست طولانی مدت روی سندلی اجتناب کنید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از جای خود برخیزید و به بدن خود کششی بدهید. موس را در فاصله نزدیکی از صفحه کلید قرار دهید. فاصله بیش از حد موس از نمایشگر، عضلات شانه را تحت فشار قرار می‌دهد.

ع استراحت در هر چند دقیقه با ورزش ساده

هر نیم ساعت، چند دقیقه - که وقت زیادی هم تلف نشود - از پشت میز خود برخیزید و در محیط اطراف قدم بزنید. یک لیوان آب بنوشید و میز دستانتان خود را گرم کنید؛ یعنی بچرخانید و بدن خود را دچار کش و قوس کنید. خود را به تحرک وادارید و از آن حالت خشک خارج شوید. همین کار تأثیر بسزایی بر سلامت شما می‌گذارد و باعث می‌شود که بتوانید سالیان سال بدون هیچ مشکلی پشت میز بنشینید.

ع سلامت میز دست و پاها در هنگام کار با کامپیوتر

در میز دست، عصبی به نام عصب مدیان یا میانی

وجود دارد. این عصب، منسحب می‌شود و به بخشی از کف دست، انگشت شست، اشاره و میانی عصب می‌رساند. تحت فشار قرار گرفتن این عصب باعث گزگز شدن، کرختی، سوزش و درد در ناحیه دست و انگشت‌ها می‌شود. در تحقیقات مایو کلینیک ۲۵۰ نفر از کارمندی که در روز بیش از ۶ ساعت با رایانه کار می‌کردند، بررسی شدند و معلوم شد که تقریباً ۳۰ درصد آن‌ها از کرختی و گزگز انگشتان شکایت دارند. البته گزگز همیشه به معنای ابتلا به نشانگان تونل کارپال نیست و این بیماری را پزشک باید تأیید کند. برای پیشگیری از به‌وجود آمدن این مشکل یا کاهش شدت آن، باید هنگام کار با صفحه کلید، میز دست را روی میز قرار دهید و فقط انگشتانتان را حرکت دهید. بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید، اطمینان حاصل کنید که میز دستتان شما اندکی از آرنج پایین‌تر باشد. این عمل از ابتلا به نوعی سندرم تونلی در میز دست شما جلوگیری می‌کند. از قرار دادن دست‌ها به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بپرهیزید و هر ۲۰ دقیقه یک بار استراحت کنید و میز دست‌ها را به آرامی نرمش دهید. پاهایتان را از زانو خم کنید؛ طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

نتیجه‌گیری

- مشکلات احتمالی ناشی از اعتیاد به اینترنت
۱. مصرف الکل، شیوع بی‌خوابی، خروپف، آپنه و کابوس
 ۲. استفاده از دخانیات و مواد مخدر، رفتار خودزنی، افکار خودکشی و یا تلاش برای آن، افسردگی، عدم ابراز وجود در مردان
 ۳. اضطراب و افسردگی
 ۴. عزت نفس پایین، انگیزه کم، ترس از طرد شدن
 ۵. زندگی بی‌تحرک، افزایش وزن و کاهش آمادگی جسمانی
 ۶. سندروم کانال کارپ، خشکی چشم، سردرد میگرنی، کاهش بهداشت شخصی و درد پشت چاقی

از بیشتر موارد یاد شده (به‌خصوص پیامدهای جسمانی) از طریق ورزش، اصلاح طریقه نشستن و استفاده صحیح از رایانه می‌توان پیشگیری کرد.

منابع

۱. امیدوار، احمدعلی و علی‌اکبر صارمی، «اعتیاد به اینترنت»: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت، مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی پردیس، انتشارات تمرین، مشهد، ۱۳۸۱.
۲. غم‌امی (۱۳۸۴)، «خطر سایبر برای کودکان»، ماهنامه اصلاح و تربیت، سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، شماره ۳۷، فروردین‌ماه ۱۳۸۴.
۳. معیدفر سعید، کرم حبیب‌پور، احمد گنجی «مطالعه پدیدۀ استفاده اعتیادی از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان»، ۱۳۸۶.
4. Cao F, Su L, Lin T, Gao X. (2007). The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. Eur Psychiatry. Aug; 22:466-471.
5. Canan, F. O. Yildirim, T.Y. Ustunel, G. Sinani, O. Ozturk, C. Gunes, A.H. Kaleli, A. Ataoglu (2013), The relationship between internet addiction and body mass index in turkish adolescents, European Psychiatry, Volume 28, Supplement 1, 2013, Page 1
6. Cocks Anna (2013), Internet addiction & Health Effects, Comprehensive Psychiatry Volume 54, Issue 5, Jun 2013, Pages 415-422
7. Choi Kwisook, Hyunsook Son, Myunghee Park, Jinkyu Hankitai Kim, Byungkoo Lee, and Hyesun Gwak, PharmD, (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents, Psychiatry and Clinical Neurosciences 2009; 63:455-462
8. Chou, L Condon, JC Belland. Educational Psychology Review, 2005, 17(4), 363-388.
9. Cuneyt Evren, Ercan Dalbudak, Bilge Evren & Arzu Ciftci Demirci (2014), HIGH RISK OF INTERNET ADDICTION AND ITS RELATIONSHIP WITH LIFE-TIME SUBSTANCE USE, PSYCHOLOGICAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS AMONG 10th GRADE ADOLESCENTS Psychiatria Danubina, 2014; Vol. 26, No. 4, pp 330-339
10. Ozturk, G Odabasioglu, D Eraslan, O A Kalyoncu. Journal of Dependence, 2007, 8, 36-41.
11. Jalalnejad Razie, Ali Ghasempoor, Zaman Ajdari, (2012), INTERDISCIPLINARY JOURNAL OF CONTEMPORARY RESEARCH IN BUSINESS, MAY 2012 VOL 4, NO 1.
12. Jenaabadi Hossain, Ali Issazadegan (2013), Study Of Relationship Between Using Internet And Mental Health Of Internet Users in Zahedan, Iran, UCT Journal of Management and Accounting Studies
13. Kim Y, Park JY, Kim SB, Jung IK, Lim YS, Kim JH. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. Nutr Res Pract 2010; 7(1): 51-7.
14. Kimberly, S, Young and Robert C. Rodgers (1998), The Relationship Between Depression and Internet Addiction, Paper published in CyberPsychology & Behavior, 1(1), 25-28
15. KOC Mustafa (2011), INTERNET ADDICTION AND PSYCHOPATHOLOGY, The Turkish Online Journal of Educational Technology January 2011, volume 10 Issue 1
16. parksubin, (2014), associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents, BMC Public Health 2014, 14:1143
17. Shahbazzadegan B, M Samadzadeh, M Abbasi. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 2011, 28, 300-304.
18. Su W, Fang X, Miller JK, Wang Y. Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in china (2011) a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2011; 14(9): 497-503.
19. Yen J, Ko C, Yen C, Wu H, Yang M. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility', J Adolescent Health, 41.



مربیگری تنیس روی میز نوآموزان و دانش‌آموزان

فرشید کوکبی، دبیر و کارشناس ارشد تربیت‌بدنی سندج
کیارنجبر، دبیر تربیت‌بدنی و دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش

مقدمه

معلم دانا و با انگیزه از هر فرصتی برای آموختن، هم از مربیان رشته خود و هم از مربیان موفق سایر رشته‌ها استفاده می‌کند. از مربیانی که فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند یا احساس می‌کنند آن قدر آگاه‌اند که به حضور در دوره‌های مختلف ضمن خدمت یا بازآموزی و مربیگری نیازی ندارند و یا می‌گویند راه و روش آن‌ها بهترین راه برای پرورش ورزشکاران است، نباید انتظار موفقیت داشت. تاریخ ورزش خلاف این تفکر را به اثبات رسانده است.

به دلیل پیچیدگی مهارت‌ها و تکنیک‌های تنیس روی میز و تنوع وسایل و تجهیزات این رشته ورزشی، بسیاری از مربیان و معلمان ورزش نمی‌دانند آموزش آن را از کجا، چگونه و با چه نوع راکتی شروع کنند. در این مقاله طرح درس‌هایی برای آموزش دانش‌آموزان از سطح مبتدی تا پیشرفته ارائه شده است. اهمیت و ضرورت پرداختن به این موضوع

زمانی بیشتر احساس می‌شود که تنیس روی میز جزو رشته‌های ورزشی موجود در طرح‌های ملی پایه پنجم ابتدایی در نظر گرفته شده است. این مقاله تکمیل‌کننده «دستورالعمل اجرایی طرح ملی تنیس روی میز» برای معلمان ورزش است که از طریق آن نه تنها یکسان‌سازی آموزش در سراسر کشور - که یکی از اهداف اصلی فدراسیون جهانی تنیس روی میز برای تمامی کشورهای عضو است - تحقق می‌یابد بلکه دانسته‌ها و آموخته‌های پراکنده و گذشته معلمان و مربیان براساس منابع جدید، به‌روز و کارآمد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: معلمان ورزش، مربیان، تنیس روی میز

سطح یک: مبتدیان و نوآموزان

درس یک: راکت‌گیری^۱ (جدول ۱)

راکت‌گیری به شیوه شیک‌هند^۲ (دستی - اروپایی): راکت در کف دست نگاه‌داشته می‌شود. انگشتان اشاره و شست در دو طرف راکت به صورت موازی قرار می‌گیرند. برای حفظ و ثبات راکت در دست، سه انگشت دیگر دسته راکت را به آرامی می‌گیرند.

راکت‌گیری به شیوه پن‌هدلر^۳ (مدادی - قلمی): انگشتان شست و اشاره به شکل حلقه دور دسته راکت را می‌گیرند. سه انگشت دیگر به صورت خمیده یا صاف بر سطح پشتی راکت قرار می‌گیرند.



درس دو: بازی‌های تقویت‌کننده و مقدماتی

تنیس روی میز

جهش بادکنک با قسمت بک‌هند یا فورهند، جهش بادکنک با فورهند و بک‌هند به صورت یک در میان.

تعادل توپ: هر بازیکن با حفظ تعادل توپ با قسمت فورهند یا بک‌هند به حالت ایستاده قرار می‌گیرد و با فرمان مربی، حرکات مختلفی مانند نشستن، راه رفتن، دویدن و تعویض دست‌ها ... انجام می‌دهد.

غلطاندن توپ روی زمین: دانش‌آموزان روی زمین با پاهای باز، روبه‌روی دیوار می‌نشینند و از قسمت بک‌هند راکت برای غلطاندن توپ استفاده می‌کنند. سپس کم‌کم از دیوار فاصله بیشتری می‌گیرند. دو نفر می‌توانند این بازی را روبه‌روی یکدیگر انجام دهند.

غلطاندن توپ روی میز: دو نفر در عرض یا طول میز روبه‌روی همدیگر و با صفحه راکت صاف، بدون اینکه به میز آسیب برسانند، توپ را به طرف یکدیگر قل می‌دهند.





الف: توپ به حالت عمودی به طرف بالا پرتاب می‌شود.

ب: راکت به عقب و پشت توپ حرکت می‌کند.

۳. حرکت به جلو و ضربه به توپ

۴. ادامه حرکت به طرف جلو و بالا.

درس سه: حالت آماده ۷- نحوه ایستادن پشت میز

پاها تقریباً به اندازه عرض شانه‌ها باز می‌شوند.

زانوها کمی خم و بدن اندکی به جلو متمایل است.

راکت در ارتفاع میز و در جلوی بدن قرار می‌گیرد.

پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار می‌گیرد.

درس چهار: در ایو فورهند

۱. حالت آماده

۲. چرخش به عقب.

الف: شانه راست، کمر و باسن به سمت عقب

می‌چرخد.

ب: بازو در ناحیه ساعد به سمت عقب و کمی پایین

می‌چرخد.

۳. حرکت به جلو

الف: انتقال وزن به روی پای جلویی

ب: بازو به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند (بدون

حرکت از ناحیه مچ دست).

پ: در جلو بدن با راکت صاف به توپ ضربه زده

می‌شود.

ت. کمر و باسن به جلو می‌چرخد.

۴. ادامه حرکت

راکت به سمت جلو و بالا حرکت می‌کند و بلافاصله

بازیکن به حالت آماده برای اجرای ضربه بعدی باز

می‌گردد.

درس پنج: در ایو بک‌هند

۱. حالت آماده

۲. چرخش به عقب

الف: راکت به عقب و سمت کمر حرکت می‌کند.

ب: مچ دست کمی به عقب خم می‌شود.

پ: زاویه بین ساعد و بازو تقریباً نود درجه است.

۳. حرکت به جلو

الف: راکت مستقیماً به جلو حرکت می‌کند.

ب: راکت در جلو بدن و کمی به سمت چپ با

صفحه راکت صاف (عمود) به توپ ضربه می‌زند (مچ

حول ساعد و ساعد حول مچ می‌چرخد).

۴. ادامه حرکت

راکت در مسیر توپ به طرف جلو و بالا حرکت

می‌کند و بلافاصله بازیکن به حالت آماده برای

اجرای ضربه بعدی باز می‌گردد.

جهش توپ: یک بار با قسمت فوره‌ند، یک بار با

بک‌هند و یک بار هر دو به سمت بالا بدون برخورد توپ

با زمین. سپس جهش توپ با برخورد با زمین (مانند

دریبل بسکتبال).

معلمان ورزش و مربیان می‌توانند با توجه به امکانات

موجود در مدرسه، سطح توانایی دانش‌آموز و قدرت

خلاقیت خود بازی‌های مقدماتی دیگری را طراحی

کنند. با توجه به اینکه هدف از این تمرین‌های مقدماتی

آشنایی با توپ و راکت، راکت‌گیری صحیح و ایجاد

احساس دست‌آست، در طراحی تمرین‌ها و بازی‌ها

موارد زیر را نیز باید مدنظر قرار داد:

۱. از ساده به مشکل

۲. از بازی‌ها و تمرین‌های انفرادی به تیمی و گروه

۳. از بازی‌های مشارکتی به بازی‌های رقابتی.

توجه: آموزش تکنیک‌ها برای بازیکنان راست

دست است.

سطح دو - متوسط

درس یک: ضربه زدن پایه‌ای

دانش‌آموزان به صورت دو نفری پشت میز تنیس روی

میز قرار می‌گیرند و به طرف یکدیگر به توپ ضربه

می‌زنند. پس از ضربه، توپ باید روی میز حریف فرود

آید. پس از یک بار جهش توپ از روی میز خودی، به آن

ضربه می‌زنند. مربی به زدن ضربه‌ها به سمت بالا و به

آرامی تأکید داشته باشد. در این تمرین، هدف آموزش

کنترل توپ است و مربی بر تکنیک تأکید ندارد.

درس دو: سرویس پایه‌ای فورهند

دانش‌آموزان به نوبت از پشت خط انتهایی میز

سرویس می‌زنند. ابتدا توپ در کف دست قرار

می‌گیرد و پس از پرتاب توپ به طرف بالا و

برخورد روی میز خودی، در برگشت به طرف بالا و

با فورهند به توپ ضربه زده می‌شود؛ به گونه‌ای که

توپ از روی تور عبور کند. در مرحله بعد آموزش

سرویس، توپ ابتدا به میز خودی برخورد کرده و

پس از جهش توپ و عبور آن از روی تور، به حریف

برخورد می‌کند.

مراحل اجرای سرویس پایه فورهند:

۱. حالت آماده

الف: توپ در کف صاف دست قرار می‌گیرد.

ب: راکت و دست آزاد (دستی که راکت را حمل

نمی‌کند) بالای سطح میز و پشت خط انتهایی میز

قرار می‌گیرد.

۲. چرخش به عقب

درس شش: حرکت پای عرضی

۱. کمی باز شروع می‌شود.
۲. راکت به جلو و پایین حرکت می‌کند و بازیکن زیر توپ را مالش می‌دهد.
۳. حرکت در نزدیکی سطح میز و به حالتی که کف دست رو به بالاست، پایان می‌یابد.

درس ده: کات بک‌هند

۱. پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز و مستقیماً رو به میز هستند.
۲. حرکت راکت با زاویه کمی باز در جلو شکم آغاز می‌شود.
۳. راکت به جلو و پایین حرکت می‌کند و بازیکن زیر توپ را مالش می‌دهد.
۴. حرکت در نزدیکی سطح میز و در حالی که کف دست رو به پایین است، به پایان می‌رسد.

تمرین ترکیب فوره‌ند و بک‌هند با حرکت پا:

بازیکنان رالی مداومی را برای اجرای یک فوره‌ند درایو و بک‌هند درایو یا کات فوره‌ند و کات بک‌هند با حرکت پای عرضی انجام می‌دهند. هر بازیکن، به ترتیب در جایگاه توپ‌پخش‌کن قرار می‌گیرد و توپ‌ها را پخش می‌کند.

درس یازده: تاپ اسپین فوره‌ند

۱. حالت آماده (به سطح یک، درس دو مراجعه کنید).
۲. چرخش به عقب الف. کمر، باسن و شانه در سمت راست به پایین و پشت می‌چرخد.
- ب: وزن بدن به روی پای راست منتقل می‌شود.
- ج: سر راکت و دست نزدیک به زانوی پای راست قرار می‌گیرد.
۳. حرکت به جلو - نقطه تماس: دست به جلو و بالا حرکت می‌کند. ضربه به بالای توپ در کنار بدن و در ارتفاع باسن، با زاویه بسته اجرا می‌شود.
۴. ادامه حرکت: انتقال وزن روی پای چپ کامل می‌شود. پس از پایان ضربه، زاویه بین بالاتنه و بازو و همچنین ساعد و بازو ۹۰ درجه است.

درس دوازده: بلوک^۱ فوره‌ند:

بلوک غالباً تکنیکی دفاعی است و در برابر ضربه تاپ اسپین و معمولاً قبل از اوج و با زاویه راکت بسته اجرا می‌شود (هر چه چرخش تاپ اسپین توپ حریف بیشتر باشد زاویه راکت بسته‌تر است)؛ زیرا توپ به دلیل حرکت چرخشی خود، میل به حرکت سریع رو به پایین دارد.

بازیکن با زانوهای اندکی خم و برای حرکت به سمت چپ، پای چپ یک گام به طرف چپ برمی‌دارد. با حرکت‌های راست، پاها را دوباره به هم نزدیک می‌کند و پای چپ را به گونه‌ای به خارج حرکت می‌دهد که حالت تعادل داشته باشد.

ترکیب حرکت پا و ضربه: مانند شکل، توپ‌پخش‌کن یک توپ را به طرف فوره‌ند می‌فرستد. سپس توپ برگشتی را با دست می‌گیرد و آن را به سمت بک‌هند ارسال می‌کند. زنده ضربه یک درایو فوره‌ند می‌زند. سپس، با حرکت پای عرضی به سمت بک‌هند حرکت می‌کند و ضربه درایو بک‌هند می‌زند و با همان حرکت پا به آخر صف می‌رود.

درس هفت: بازی دوبل بازیکنان یک در میان ضربه

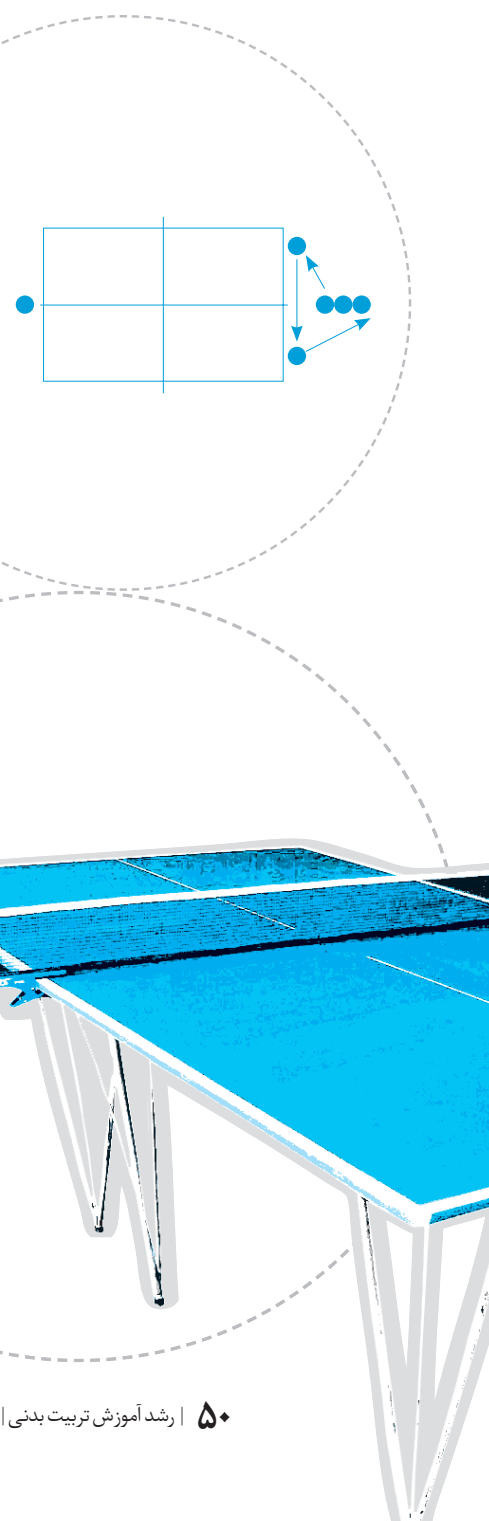
می‌زنند و سرویس همیشه از نیمه راست میز خودی به نیمه راست میز حریف مقابل ارسال می‌گردد (کاربرد اصلی خط سفید وسط میز به همین دلیل است). پس از اجرای دو سرویس، جای بازیکنان عوض می‌شود (دریافت‌کننده به زنده سرویس تبدیل می‌شود).

درس هشت: سرویس پایه پیچ زیر^۸ و پیچ رو^۹

۱. حالت آماده الف: توپ در کف دست به صورت صاف قرار می‌گیرد.
- ب: راکت و دست آزاد بالای سطح میز و پشت خط انتهایی میز قرار می‌گیرند.
۲. چرخش به عقب الف. توپ به حالت عمودی به طرف بالا پرتاب می‌شود.
- ب. راکت به عقب و پشت توپ حرکت می‌کند.
- پ. برای اجرای سرویس پیچ رو، زاویه راکت مقداری بسته و برای اجرای سرویس پیچ زیر زاویه راکت کمی باز است.
۳. حرکت به جلو: بازیکن پس از حرکت راکت به جلو، برای اجرای پیچ زیر، پایین توپ و برای اجرای پیچ رو بالای توپ را مالش می‌دهد.
۴. ادامه حرکت: برای اجرای پیچ زیر، حرکت به طرف پایین و جلو است و برای اجرای پیچ رو، حرکت به طرف جلو و بالا می‌باشد.

درس نهم: کات فوره‌ند (پوش^{۱۰})

۱. پاها به پهلو هستند و نسبت به میز زاویه ۴۵ درجه دارند.
۲. حرکت راکت در ارتفاع کمر و از کنار بدن و با زاویه



جدول ۱. روش شناسی^۲ تمرین با گروه‌های سنی مختلف

سن به سال	دوره تمرینی به سال	تعداد جلسات تمرینی در هفته به دقیقه	تعداد مسابقات رسمی در طول سال	نوع راکت	اهداف اصلی از آموزش و تمرین
۸ تا ۶	۲	۳ جلسه ۶۰ دقیقه	بدون مسابقه	چوب: سبک قطر اسفنج: ۱ میلی‌متر	۱. عشق به ورزش ۲. راکت‌گیری ۳. فورهند و بک‌هند درایو ساده، کات ۴. فورهند و بک‌هند ساده
۱۰ تا ۸	۲	۴ جلسه ۷۵ دقیقه	۶ تا ۴ مسابقه	چوب: سبک قطر اسفنج: ۱/۵ میلی‌متر	۱. افزایش مهارت در تکنیک‌ها ۲. تاپ اسپین فورهند و بک‌هند ۳. فورهند و بک‌هند بلوک ۴. تاپ اسپین فورهند روی کات ۵. سرویس‌ها و دریافت‌های ساده ۶. آشنایی با قوانین و مقررات مسابقه ۷. آمادگی روانی برای مسابقه
۱۲ تا ۱۰	۲	۵ جلسه ۹۰ دقیقه	۱۰ تا ۱۲ مسابقه	چوب: دفاعی یا کنترلی (همه کاره) قطر اسفنج: ۱/۵ میلی‌متر	۱. افزایش سرعت تکنیک‌ها ۲. آموزش تمامی تکنیک‌های پایه ۳. آماده سازی تاکتیکی اولیه ۴. استعدادیابی
۱۲ تا ۱۵	۳	۵ جلسه ۱۲۰ دقیقه	۱۶ تا ۲۰ مسابقه	چوب: همه کاره قطر اسفنج: ۱/۸ میلی‌متر	۱. آماده‌سازی تاکتیکی ۲. نتایج مسابقات ۳. آمادگی جسمانی سبک
۱۵ تا ۱۸	۳	۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه	۲۰ تا ۲۴ مسابقه	چوب: حمله‌ای قطر اسفنج: ۲ میلی‌متر چسب کاری	۱. تقویت مسابقه ۲. تقویت آمادگی جسمانی ۳. توجه بیشتر به نتایج مسابقات
بزرگسالان معمولی	-	۵ جلسه ۱۲۰ دقیقه	۴۰ مسابقه	چوب: کرین‌دار حمله‌ای قطر اسفنج: ۲/۵ میلی‌متر چسب کاری	۱. پیروزی ۲. رسیدن به بزرگسالان حرفه‌ای
بزرگسالان حرفه‌ای	-	۱۰ جلسه ۱۲ دقیقه	۸۰ مسابقه	چوب: کرین‌دار حمله‌ای قطر اسفنج: ۲/۵ میلی‌متر چسب کاری	۱. مدال جهانی و المپیک ۲. کسب درآمد

پی‌نوشت‌ها

تمرین تاپ اسپین فورهند در برابر بلوک فورهند: هر بازیکن به نوبت تکنیک‌های تاپ اسپین و بلوک را اجرامی کند.

1. International table tennis federation (ITTF)
2. Methodology
3. Grip OR Holding the racket
4. Shake hand
5. Pen holder
6. hand feeling
7. Ready position
8. Under spin
9. Top spin
10. push
11. blok

منابع

۱. رومن پله شسه؛ جزوه دوره مربیگری پیشرفته، مدرس فدراسیون جهانی تنیس روی میز از کرواسی، تهران ۱۳۸۵.
2. Gleen Tepper. 2005. Table tennis level one coaching manual, ITTF.
3. high performance coaching course, condoutour by Roman Plese.
4. Phlpe Moldzof. 2008. advance coachig manual. ITTF.
5. Richard McAfee. table tennis; steps to success, 2009, human kinetics

جدول ۲. ارزشیابی از بازی‌های مقدماتی

تاریخ	نتیجه	جدول فعالیت ۳۰ ثانیه‌ای
		۱. جهش توپ با فورهند
		۲. جهش توپ با بک‌هند
		۳. جهش توپ یک بار با فورهند و یک بار با بک‌هند
		۴. جهش توپ یک بار با فورهند و یک بار با لبه راکت
		۵. جهش توپ از روی زمین با فورهند
		۶. جهش توپ از روی زمین با بک‌هند
		۷. جهش توپ از روی زمین یک بار با فورهند و یک بار با بک‌هند
		۸. زدن توپ به زمین و سپس جهش از روی دیوار با فورهند
		۹. زدن توپ به زمین و سپس جهش از روی دیوار با بک‌هند
		۱۰. زدن توپ به زمین و سپس جهش از روی دیوار یک بار با فورهند و یک بار با بک‌هند
		۱۱. زدن توپ به دیوار با فورهند بدون برخورد با زمین
		۱۲. زدن توپ به دیوار با بک‌هند بدون برخورد با زمین
		۱۳. زدن توپ به دیوار یک بار با فورهند و یک بار با بک‌هند بدون برخورد با زمین.



مقدمه

اساساً برنامه‌های تعلیم و تربیت دانش‌آموزان در مدارس، جمعی و گروهی است و مسئولیت آن‌ها را مدیران، معلمان و معلمان تربیت‌بدنی و والدین بر عهده دارند. این افراد با توجه به زمینه تحصیلی و کاری خود در حوزه‌های مربوط فعالیت می‌کنند. معلمان تربیت‌بدنی در این برنامه‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. مدیران مدارس هم از این قاعده مستثنی نیستند و به‌عنوان یکی از اعضای تیم تعلیم و تربیت دانش‌آموزی وظیفه دارند زمینه‌های مساعد را برای اجرای مطلوب تربیت‌بدنی در مدارس فراهم کنند. اگر بپذیریم که مدیر مدرسه باید زبانی بیاموزد، بدون شک آن زبان مدیریت خواهد بود. مدیریت عبارت است از کار از طریق افراد دیگر برای دستیابی به اهداف سازمان و اعضای آن. فعالیت‌های یک مدیر، شامل به دست آوردن نتیجه به وسیله دیگران از طریق فرایند تقسیم کردن و سپردن اختیارات به آن‌هاست. او نمی‌تواند مسئولیت نهایی را به دیگران واگذار کند اما می‌تواند از طریق سهیم کردن آن‌ها در مسئولیت‌ها و از راه تعیین و تقسیم کار اختیار بدهد و می‌تواند افراد سایر سطوح سازمان را برای انجام دادن امور، پاسخ‌گو کند.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مدارس، مدیران

در باره مسئولیت مدیر در امر ورزش باید گفت که انسان ضمن پیش‌بینی امکانات فیزیکی لازم برای اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی و اختصاص دادن زمان کافی به هر دو بخش فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه و متن برنامه (برنامه درسی) باید بر اجرای آن نیز نظارت منطقی داشته باشند؛ یعنی نه تنها باید از نقش و اهمیت تربیت‌بدنی در رشد یکپارچه دانش‌آموزان آگاهی کامل داشته باشند و بر این اساس به تربیت‌بدنی و نیازهای آن به حد کافی توجه کنند، بلکه باید بکوشند تا امکانات ورزشی و فضای مدرسه علاوه بر ساعات درسی، در ساعات تعطیلی و فوق برنامه تربیت‌بدنی در صورت لزوم در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. مدیران همچنین موظف‌اند پیش‌بینی‌های لازم را برای ایمن‌سازی فضاهای ورزشی انجام دهند و بر کمیت و کیفیت آن‌ها نیز نظارت هماهنگ با قوانین و مقررات داشته باشند. تأمین وسایل و امکانات مصرفی و نگهداری و رفع



پرنده با دو بال پرواز می‌کند!

نقش مدیران در توسعه تربیت‌بدنی مدارس

محمد رضایکخواه

مدیر مدرسه ابتدایی هیئت امنایی شهید مدرس، منطقه ۱۱



**دانش‌آموزان
مدارس
بدانند که
طبق قانون،
حق استفاده
از برنامه‌های
ویژه
تربیت‌بدنی
و مطابق با
نیازهای خود
را دارند**

از جمله وظایف مدیران مدارس است. همچنین مدیران مدارس باید برای تهیه و توسعه امکانات ضروری برای دانش‌آموزانی که محدودیت و مشکلات جسمانی دارند، آمادگی کامل داشته باشند. دانش‌آموزان مدارس بدانند که طبق قانون حق استفاده از برنامه‌های ویژه تربیت‌بدنی و مطابق با نیازهای خود را دارند. در نهایت، مدیران مدارس موظف‌اند دائماً با والدین دانش‌آموزان در ارتباط باشند و تلاش کنند آن گروه از والدینی را که به بهانه‌های مختلف از شرکت فرزندان خود در فعالیت ورزشی جلوگیری می‌کنند، متقاعد سازند که برنامه‌های ورزشی مدرسه را ببینند و به این ترتیب، آنان را به همکاری برای اجرای بهتر این برنامه‌ها ترغیب نمایند. مدیران باید از نقش و اهمیت تربیت‌بدنی در رشد یکپارچه دانش‌آموزان آگاهی کامل داشته باشند. آنان به‌عنوان یکی از اعضای تیم تعلیم و تربیت دانش‌آموزان وظیفه دارند زمینه‌های مساعد را

نواقص مربوط به این وسایل و همچنین پیش‌بینی‌های لازم برای توسعه و بهبود امکانات از دیگر وظایف مدیران است. هیچ یک از معلمان تربیت‌بدنی نمی‌تواند در این زمینه به اندازه مدیران، مفید، مؤثر و کارآمد باشد. مدیران برای انجام دادن هر چه بهتر چنین وظیفه‌ای باید به اهمیت پدیده تربیت‌بدنی و اثرات مفید آن اعتقاد کافی داشته باشند. بدیهی است در غیر این صورت معلمان مدارس مجبورند با حداقل امکانات که، به مرور زمان نیز از کمیت و کیفیت آن‌ها کاسته می‌شود، اکتفا کرده و برنامه‌های خود را اجرا کنند. پیش‌بینی و روابط عمومی مناسب برای اطلاع‌رسانی مؤثر فعالیت‌های ورزشی مدارس به عموم مردم و به‌ویژه والدین دانش‌آموز، تشکیل کمیته‌ای تخصصی برای ارزیابی محتوا و کمیت برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس در مقاطع مختلف به‌منظور نقد و بررسی برنامه‌ها و حذف برنامه‌های ناموفق و جایگزین کردن برنامه‌های مناسب،



علاقه‌مند شدن والدین به ورزش می‌تواند انگیزه‌های لازم را برای کنترل فعالیت ورزشی فرزندان در مدرسه در آن‌ها تقویت کند

برای اجرای مطلوب تربیت‌بدنی در مدارس فراهم آورند.

نقش والدین در پیشبرد برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس

علاوه بر مدیران و معلمان ورزش، والدین نیز می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در حمایت از مدارس برای اجرای مؤثر برنامه‌های تربیت‌بدنی داشته باشند. اگرچه معمولاً والدین با تهیه لباس و لوازم اولیه مورد نیاز فرزندان خود با برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی مدارس همکاری می‌کنند، باید اذعان داشت که این تنها بخش کوچکی از وظایف آنان است؛ والدین نیز مانند مدیران، معلمان و سایر دست‌اندرکاران باید از اهداف تربیت‌بدنی و نقشی که این پدیده سازنده در رشد و تکامل فرزندان‌شان دارد، مطلع باشند و با تشویق آنان به شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی مدرسه، فرصت‌های بیشتری برای فعال بودن آنان فراهم آورند. در این صورت، ضمن آنکه از ممانعت غیرمنطقی فرزندان خود در شرکت به فعالیت‌های بدنی اجتناب می‌کنند، می‌توانند با معلمان تربیت‌بدنی در اجرای برنامه‌های ورزشی و حرکتی فرزندان‌شان همکاری کنند. والدین همچنین می‌توانند با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و بهره‌مند شدن از مزایای جسمانی و روانی آن، خود نیز الگویی مناسب برای فرزندان‌شان باشند.

علاقه‌مند شدن والدین به ورزش می‌تواند انگیزه‌های لازم را برای کنترل فعالیت ورزشی فرزندان‌شان در مدرسه در آن‌ها تقویت کند. به‌طور کلی، باید پذیرفت که معلمان تربیت‌بدنی برای درک بهتر دانش‌آموزان و نیازهای ورزشی و حرکتی آنان، به کمک والدین احتیاج دارند. همکاری و هماهنگی والدین با مدرسه به ویژه معلمان تربیت‌بدنی می‌تواند به درک بهتر آنان توسط مسئولان و معلمان مدرسه کمک بزرگی نماید. به بیان دیگر، چنانچه والدین به این نتیجه برسند که اهداف معلم تربیت‌بدنی به همراه سایر معلمان و مدارس مانند اعضای خانواده، کمک به دانش‌آموزان و ارتقای سطح سلامت جسم و روان آنان است، می‌توانند با همکاری نقش مؤثرتر و مفیدتری در تعلیم و تربیت کلی فرزندان خود داشته باشند.

خلاصه وظایف مدیران مدارس در حیطة درس تربیت‌بدنی

- تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز جهت درس تربیت‌بدنی
- تهیه فضا یا کمد جهت حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی
- پیش‌بینی اعتبار جهت خرید یا تعمیر وسایل ورزشی و خط‌کشی زمین‌های بازی
- خرید جوایز و هدایا جهت اهدا به دانش‌آموزان برتر ورزشی

- رفع موانع و جلوگیری از پارک وسایل نقلیه و نظارت بر مسائل ایمنی در فضای ورزشی مدرسه
- توصیه به دبیران دروس دیگر و معاونان جهت جلوگیری از فرستادن دانش‌آموزان به حیاط مدرسه در ساعات درس تربیت‌بدنی
- فعال‌سازی نرمش همگانی در مراسم آغازی
- شناسایی مشکلات درس تربیت‌بدنی و تلاش برای برطرف نمودن آن‌ها
- تشکیل شورای ورزشی مدرسه
- کمک به دبیر تربیت‌بدنی جهت اعزام تیم‌های ورزشی به مسابقات

نتیجه‌گیری

از نظر پژوهشگران، برای ایجاد نگرش بهتر نسبت به توسعه و تعمیم ورزش در مدارس، لازم است مدیریت مدارس به عهده افرادی متعهد، شایسته، دلسوز، متعادل و مدیر و با تجربه و حداقل آگاه به ورزش و جامعه گذاشته شود. همچنین دوره کارآموزی ضمن خدمت را برای آموزش مدیران جهت آشنایی با ورزش فراهم سازند تا تغییر نگرشی در مدیران به وجود آید و بدانند توسعه و تعمیم ورزش مدارس با توسعه و تعمیم‌های دیگر منقوش در ذهنشان، متفاوت است تا با افزایش کارایی مدیریتی خود در سازمان، زمینه‌ای برای عملکرد بهینه مربیان ورزش جهت بهره‌وری بهتر از زنگ ورزش فراهم آورند. علاوه بر این، اگر آموزش و پرورش اختیار و اقتدار لازم را در زمینه وظایف مدیریتی به مدیران مدارس بدهد، آن‌ها بهتر می‌توانند وظایف خود را انجام دهند. چنین مدیرانی بهتر می‌توانند زمینه‌های مطلوب برای توسعه و تعمیم ورزش در سازمان به‌وجود آورند که هم باعث رضایت و خشنودی خود آن‌ها و هم کارایی بهتر معلمان ورزش می‌شود. پیشنهاد می‌شود مدیران و مسئولان، معلمان ورزش مدرسه خود را با توجه به تخصص و کارآمدی به کار گیرند (به‌خصوص در دوره ابتدایی).

در امر تصمیم‌گیری، پیشنهاد می‌شود مدیران از آرا و نظرهای دیگران به خصوص معلمان ورزش استفاده کنند. در زمینه هدایت و رهبری، مدیران باید با تشکیل گروه‌های کاری و از جمله تقویت شوراهای ورزشی و انجمن‌های ورزشی، توسعه و تعمیم را از گروه‌های کوچک شروع کنند و انتظارهای خود را از معلمان مشخص سازند. با توجه به هم‌بستگی مثبت بین برنامه‌ریزی و توسعه و تعمیم ورزش، مدیران باید برنامه‌ریزی‌های منطقی همکاران ورزشی و امکانات و پیش‌بینی‌های لازم را مدنظر قرار دهند. در خصوص سالم‌اندگی، مدیران باید به ابتکار و نوآوری معلمان ورزش توجه داشته باشند. در ضمن با تقسیم کار مناسب و در اختیار گذاشتن منابع و امکانات مورد نیاز درس تربیت‌بدنی و ساعات فوق برنامه، به عمومیت دادن ورزش و علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان بپردازند.

منابع

۱. الوانی، سیدمهدی. مدیریت عمومی. نشر نی، چاپ هفتم، تهران. ۱۳۷۳.
۲. علاقه‌مند. علی. مقدمات مدیریت آموزشی انتشارات رز، چاپ اول. ۱۳۶۲.
۳. راسخی، مهدی. «بررسی نقش مدیران مدارس در توسعه و تعمیم ورزش آموزشگاه‌های استان آذربایجان شرقی». مجله حرکت، ۱۳۸۶.
۴. گلدانی مقدم، مهدی. «بررسی آموزش درس تربیت‌بدنی از نظر مدیران و معلمان ورزشی مدارس متوسطه پسرانه دولتی و غیرانتفاعی در شهر تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس تهران.

اهمیت تمرین‌های تعادلی در آمادگی جسمانی

دکتر فرشته شهیدی، استادیار دانشگاه تربیت
دبیر شهیدر جایی
میناملکی، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
دانشگاه تربیت دبیر شهیدر جایی تهران

(ایستا مانند بالانس)

زدن روی دست‌ها و پویا مانند

اجرای حرکت‌های دار حلقه- بارفیکس یا

پارالل). تعادل یکی از ضروری‌ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی است که اغلب به تمرین‌های آن بی‌توجهی می‌شود. همه ورزشکاران در تمام رشته‌های ورزشی می‌بایست تمرین‌های تعادلی را در برنامه تمرینی خود قرار دهند. لازمه داشتن تعادل خوب و قوی دارا بودن تمرکز حواس و عضلات قوی است. هر اندازه عضلات قوی‌تر باشند و تمرکز اعصاب مرکزی بیشتر باشد، ورزشکار دارای تعادل بهتری است. این دقیقاً همان نکته‌ای است که ورزشکاران رشته ژیمناستیک در سطوح حرفه‌ای انجام می‌دهند.

تعادل بهتر در کودکان باعث عملکرد حرکتی بهتر و لذت بردن از حرکات می‌شود و در یادگیری مطالب شناختی نیز تأثیرگذار است. الوارد کیپورت^۱ اظهار می‌دارد: «بسیاری از شاگردان کلاس‌های اول تا سوم دبستان که در یادگیری مطالب درسی مشکل دارند، در توسعه مهارت حرکتی نیز مشکل دارند». شواهد بسیار حاکی از آن است که تعادل کودکان از

اشاره

در سنین دبستان، رشد

جسمانی، عاطفی، شناختی و عقلانی

کودک نسبت به سال‌های بعد، سرعت بیشتری دارد و قابلیت اصلاح‌پذیری او نیز فوق‌العاده است. از آنجا که همه افراد در انجام هر مهارت، به قابلیت پایه و اساس، تحت عنوان تعادل نیاز دارند، توسعه و حفظ قابلیت تعادل در سلامتی و کیفیت زندگی بسیار تأثیرگذار است. برای نمونه، فقط در کشور انگلستان سالانه دوازده هزار مورد شکستگی استخوان ران و هزار مورد شکستگی ستون فقرات در بین افراد به دلیل عدم حفظ تعادل، گزارش می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تمرینات تعادلی، برنامه آمادگی جسمانی، دانش‌آموزان

تعادل

تعادل در آمادگی جسمانی، به توانایی حفظ بدن در فضا گفته می‌شود که به دو صورت ایستا و پویاست

تعالد یکی از ضروری ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی است که اغلب به تمرین های آن بی توجهی می شود

۳ تا ۱۹ سالگی رو به پیشرفت و رشد است. استفاده از تمرین های تعادلی در مدارس با توجه به سطح رشدی دانش آموزان می تواند به این پیشرفت کمک کند.

اثر جنسیت و سن بر تعادل

شیالیانگ^۱ (۲۰۰۸) طی پژوهشی تعادل را در دختران و پسران ۱۰ ساله مطالعه نمود و به این نتیجه رسید که تعادل در دختران و پسران ۱۰ ساله تفاوت معناداری ندارد. همچنین هول بروک و کوک (۲۰۰۱) تعادل ایستا را در کودکان ۵ ساله مورد مطالعه قرار دادند. حاصل این مطالعه نشان داد که عموماً دختران در تعادل، بهتر از پسران اند. تعادل با افزایش سن تا ۱۹ سالگی پیشرفت می کند و اختلاف قابل ملاحظه ای در دختران و پسران تا سن ۱۰ سال به بالا وجود ندارد.

اثر قد و وزن بر تعادل

مطالعات انجام شده در رابطه با وزن افراد با تعادل، حاکی است که وزن، عامل بسیار مهمی در انجام حرکات تعادلی پویاست و افراد با وزن بیشتر تعادل پویای بهتری دارند. در حالی که بین قد و تعادل همبستگی وجود ندارد اما هرچه قد فرد کوتاه تر باشد، تعادل به تبع آن بیشتر است.

اثر فعالیت بدنی بر تعادل

دانشمندان بسیاری اشاره کرده اند که فعالیت بدنی تأثیر قابل ملاحظه ای در افزایش تعادل دارد. این قابلیت را با تمرین های اصولی در سنین ۱۱ تا ۱۶ سالگی در دختران و در ۱۳ تا ۱۶ سالگی در پسران می توان افزایش داد. همچنین به دنبال تمرین هایی مانند راه رفتن، انعطاف پذیری، تمرینات قدرتی و خصوصاً تمرین های تعادلی ویژه، پیشرفت قابل ملاحظه ای در تعادل دانش آموزان مشاهده می شود.

چگونه تعادل را در کودکان رشد دهیم؟

تعادل، توانایی نگهداری و کنترل وضعیت بدن در حالت ایستا و یا در حال حرکت است. سعی کنید فعالیت های ویژه ای را برای تعادل کودکان در برنامه های روزانه آن ها قبل از ورود به دبستان (پیش دبستانی) بگنجانید. یک کودک می تواند تجربه و اعتماد به نفس را قبل از اینکه حرکات بعدی را بیاموزد، با استفاده از

رویکردهای ساده و پیچیده به دست آورد. برای رشد تعادل کودکان، ابتدا حرکات تعادلی را بر سطوح عریض و پایدار پیشنهاد دهید. سپس آن ها را به حرکات تعادلی بر سطوح طویل و ناپایدار تشویق کنید. در این راستا همیشه حرکات تعادلی ساده و سپس حرکات روی اجسامی مانند نیمکت و بلوک های چوبی و در نهایت، شکل پیچیده حرکات تعادلی - مانند حرکات بر روی تخته تعادل و حرکت کردن با استفاده از چوب و بلوک های محکم و استفاده از وسایلی مانند اسکیت و دیگر وسایل - را به آن ها پیشنهاد دهید. بهترین شیوه آموزش، استفاده از حرکات تعادلی در ایستگاه های مختلف است. توجه داشته باشید که کودکان در ایستگاه ها عجله نکنند؛ چرا که با کودکان دیگر تداخل پیدایمی کنند.

اندازه گیری تعادل

متخصصان علم حرکت شناسی چنین نتیجه گیری کرده اند که سطوح اجرا در حرکات تعادلی ویژه همان حرکت هستند؛ یعنی تعادل یک قابلیت ویژه خاص است. با توجه به این ویژگی تعادل، ارزش آزمون های آن در فرایند آموزشی هنوز به خوبی تعیین نشده است. آزمون های آزمایشگاهی و میدانی معتبری برای اندازه گیری قابلیت تعادل مورد استفاده قرار می گیرد. به طور کلی، برای اندازه گیری تعادل از دو روش آزمایشگاهی و میدانی استفاده می شود. وسایلی همچون سکوی توازن، که در برخی از آزمایشگاه های علوم ورزشی وجود دارد، برای اندازه گیری تعادل از دقت بالایی برخوردارند. در مجموع، قابلیت تعادل به دو صورت تعادل پویا و ایستا سنجیده می شود. برای نمونه، آزمون های ایستادن روی یک پا و تعادل بر روی عرض چوب از جمله آزمون های تعادل ایستا، و آزمون های حالات تعادل (فرود) و چوب موازنه از جمله آزمون های تعادل پویا هستند.

تمرین های برای بهبود تعادل

دانش آموزان دوست دارند مهارت های جدید را

فعالیت بدنی قابل ملاحظه ای در افزایش تعادل دارد. این قابلیت را با تمرین های اصولی در سنین ۱۱ تا ۱۶ سالگی در دختران و در ۱۳ تا ۱۶ سالگی در پسران می توان افزایش داد

بی‌نوشت‌ها

1. Alvard Keyport (2001)
2. Chia- Liang (2008)

منابع

1. Bakhtiari s., shafinia, p., Ziaee "Effects of Selected Exercises on Elementary School Third Grade Girl Students" Motor Development Asian JSports Med. 2011 March; 2(1): 51-56.
 2. Eiser WD, Bode SD, Nyland j, Caborn DN "Electromyographic timing analysis of forward and backward cycling" Physical Therapy Program, College of Allied Health Professions, University of Kentucky, Lexington 40536- 0284, USA, pp. 1-3, 1999Mar.
 3. Justin W.L. Keogh., Andrew Kilding, Philippa Pidgeon, Linda Ashley, Dawn Gillis. European Journal of Sports And Exercise Science, 2012, 1 (1): 14-23.
 4. Manini, T., Marko, M., Vavarnam, T., Cook, S., Fernhall, B., Burke, J., Ploutz-Snyder, L. Efficacy of resistance and task-specific exercise in older adults who modify tasks of everyday life. J Gerontol, 2007; 62A (6): 616-623.
 5. Foudriat BA, Di Fabio RP Aderson JH "Sensory organization of balance responses in children 3-6 year of age: a normative study with diagnostic implication" Department of Physical Medicine & Rehabilitation, pp. 1-5, 2006 Nov.
 6. Goncalves VM, Piovesana AM "Evaluation of the static equilibrium in a population of hearing impaired children" Department of Neurological, (FCM) Brasil, pp. 1-3, 1993
- Dep.
7. محبعلی، کامران، «بررسی تأثیر کانون توجه درونی و بیرونی بر مهارت حفظ تعادل بدن»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ۱۳۸۶.
 8. قنبرزاده، محمد «بررسی ناهنجاری‌های جسمانی اندام فوقانی و تحتانی و قابلیت‌های حرکتی دانش‌آموزان پسر (۱۳-۱۰) ساله شهر اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۷۸.
 9. لاندسرت، که: آموزش و یادگیری در دوران پیش‌دبستانی، ترجمه ناصر قلی‌ابوالحسنی، انتشارات آتی، ۱۳۷۸.
 ۱۰. شوشتری، محسن «مقایسه تأثیر تمرینات منتخب بر تعادل در دانش‌آموزان پسر پایه‌های اول تا سوم ابتدایی» پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه شهید رجایی تهران، ۱۳۸۸.

بیاورند. این حرکت را برای هر پا ۸ تا ۱۵ بار تکرار کنند. هر تکرار ۸ تا ۱۶ ثانیه باشد. مانند موارد قبلی دانش‌آموز با پیشرفت در انجام این حرکت، می‌تواند این تمرین را با تغییراتی انجام دهد.

۴. خم کردن مفصل لگن

دانش‌آموز راست بایستد و برای حفظ تعادل کف دستانتش را به دیوار تکیه دهد. به آرامی یک زانویش را به سمت قفسه سینه خم کند؛ بدون اینکه کمر یا لگنش خم شود. در این وضعیت باقی بماند و این حرکت را ۸ تا ۱۵ بار برای هر پا تکرار کند.

۵. باز کردن مفصل لگن

این تمرین را می‌توان دو نفره انجام داد؛ به این صورت که یک نفر در فاصله ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متری دستش را در مقابل دست فرد کمکی یا روی یک صندلی قرار می‌دهد. از مفصل لگن خم می‌شود و به آرامی یک پا را به‌طور مستقیم به سمت عقب می‌برد و آن را راست نگه می‌دارد.

۶. تمرین‌های همگانی

این نوع تمرین‌ها را می‌توان در حیاط مدرسه با استفاده از خطوط خط‌کشی شده زمین انجام داد. با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموزان مربی می‌تواند از آن‌ها بخواهد روی خطوط خط‌کشی شده در امتداد یکدیگر به‌صورت راه‌رفتن پاشنه به پاشنه و پنجه‌به‌پنجه قدم بردارند و هر بار با صدای سوت معلم روی یک پا بایستند.

حرکت فرشته، لی‌لی کردن، لک‌لک و انواع پرش‌ها با یک پا بر روی خطوط مشخص شده نیز می‌تواند در بهبود تعادل دانش‌آموزان مفید واقع شود. با در نظر گرفتن شواهد علمی و تجربی، احتمالاً عدم تعادل یکی از اصلی‌ترین عوامل آسیب‌دیدگی در کودکان و از جمله دانش‌آموزان در حین زمین خوردن، فعالیت‌های حرکتی و نیازمندی‌های حرکتی روزانه است. لذا تمرین‌های تعادلی برنامه‌ریزی شده در زنگ ورزش از اهمیت بسیاری برخوردار است با ارتقای توانایی حفظ تعادل، یادگیری مهارت‌های ورزشی تسهیل می‌شود.

یاد بگیرند و از آن‌ها برای انجام مهارت‌های پیچیده‌تر و در موقعیت‌های سخت‌تر استفاده کنند. در ادامه تمرین‌هایی آورده شده است که معلمان ورزش در مدارس می‌توانند از آن‌ها برای بهبود تعادل در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بهره بگیرند.

۱. خم کردن کف پا

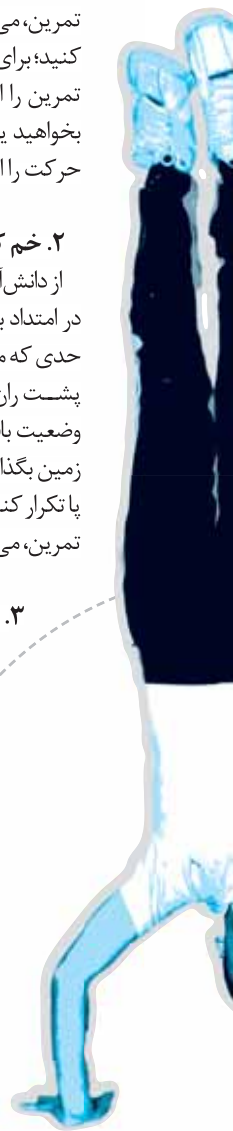
از دانش‌آموزان بخواهید مستقیم بایستند تا تعادلشان حفظ شود. بعد به آرامی روی پنجه‌های پاهایشان تا هر ارتفاعی که می‌توانند بلند شوند و این موقعیت را حفظ کنند. با صدای سوت معلم پاشنه‌هایشان را به سمت زمین پایین بیاورند. با پیشرفت دانش‌آموز در انجام این تمرین، می‌توانید تغییراتی را مطابق میلان به آن اضافه کنید؛ برای مثال، از دانش‌آموز بخواهید با چشمان بسته تمرین را انجام دهد. همچنین می‌توانید از دانش‌آموز بخواهید یک پا را از زمین بلند کند و با پای دیگر این حرکت را انجام دهد.

۲. خم کردن زانو

از دانش‌آموزان بخواهید راست بایستند و دستانتشان را در امتداد بازو بکشند و به آرامی زانوی یک پایشان را تا حدی که می‌توانند خم کنند؛ به‌طوری که ساق پایشان، پشت ران جمع شود و البته به ران نخسبد. در این وضعیت باقی بمانند و با صدای سوت، آن را دوباره روی زمین بگذارند. این حرکت را می‌توان ۸ تا ۱۵ بار برای هر پا تکرار کنند. مانند تمرین قبلی با پیشرفت در انجام این تمرین، می‌توان روند انجام آن را سخت‌تر کرد.

۳. بلند کردن پا از پهلوی

از دانش‌آموزان بخواهید راست بایستند و پاهایشان را اندکی جدا کنند و برای حفظ تعادل کف دستانتشان را به دیوار تکیه دهند. به آرامی یک پایشان را از پهلوی به اندازه ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بلند کنند (در حین انجام این تمرین پشت و زانوها را راست نگه دارند). در این وضعیت باقی بمانند و به آرامی پایشان را پایین





مقدمه

پوکی استخوان، که شایع‌ترین بیماری سوخت‌وسازی استخوان در انسان است، با کاهش توده استخوانی و به هم خوردن و درهم ریختن اجزا و تشکیلات ساختمانی بافت استخوان، مشخص می‌شود. این تغییرات به افزایش قابلیت شکنندگی استخوان و بالا رفتن خطر شکستگی استخوانی منتهی می‌شود. پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن نگرانی‌های زیادی را در سراسر جهان به وجود آورده و هنوز هم این بیماری در دوران سالمندی رو به افزایش است.

سازمان بهداشت جهانی بهترین راه برای مبارزه با بیماری‌های غیر واگیرداری همچون پوکی استخوان را پیشگیری می‌داند و فعالیت بدنی را به عنوان مهم‌ترین فاکتور پیشگیری از پوکی استخوان در نظر گرفته است. مبادرت به انجام فعالیت بدنی در سنین کودکی و قبل از آغاز دوره رشد ناگهانی بلوغ، باعث تحریک و افزایش حجم استخوان‌ها و عضلات اسکلتی در مقایسه با کودکان غیرفعال که به طور طبیعی رشد می‌کنند، می‌شود که این مسئله در دوران سالمندی آثار مثبت خود را نشان خواهد داد. برای افزایش سلامت بافت استخوانی چند توصیه مناسب وجود دارد که شامل مواردی همچون اتخاذ شیوه زندگی فعال، شرکت در فعالیت‌های بدنی دارای تحمل وزن به ویژه فعالیت‌های کوتاه‌مدت با شدت بالا و همچنین استفاده از یک رژیم غذایی متعادل به همراه دریافت سطوح مناسبی از کلسیم و سایر مواد مغذی می‌باشد.

به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های ورزشی در طول دوره رشد در کاهش شیوع شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان مؤثر است. با این حال، افزایش بی‌حرکتی در کودکان مسئله‌ای است که باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد. به همین دلیل مهم است که بدانیم به طور خاص چه نوع فعالیت‌های ورزشی در رشد استخوان تأثیر می‌گذارد، سازوکارهای درگیر در ارتباط فعالیت با استخوان چه هستند، نوع مطلوب و مدت زمان فعالیت بدنی برای تحریک استخوان‌سازی کدام است و در چه زمانی شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی باید با حداکثر توان تلاش کنند تا به اوج تراکم معدنی شدن استخوانی در طول دوره رشد دست یابند. داشتن این اطلاعات می‌تواند به طراحی مؤثر، ساده، مقرون به صرفه و بی‌خطر برنامه‌های فعالیت بدنی در برابر پوکی استخوان و کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی مرتبط به آن کمک کند.



فعالیت، تغذیه و رشد کودکان

فعالیت بدنی، کلسیم دریافتی و رشد استخوانی در کودکان

حمید قبادی، دبیر تربیت بدنی ناحیه ۵ مشهد و مدرس دانشگاه
ناهید تواناراد، دبیر تربیت بدنی شهرستان خواف

به نظر می‌رسد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی در طول دوره رشد، سبب افزایش اوج تراکم مواد معدنی استخوانی می‌شود. همچنین وزن بارگیری شده توده استخوانی آزمودنی‌های فعال به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد در مقایسه با کودکانی که فاقد هرگونه فعالیت بدنی هستند، افزایش می‌یابد. این تأثیر زمانی بیشتر می‌شود که فعالیت بدنی قبل از شروع رشد ناگهانی دوره بلوغ آغاز شود. تحقیقات نشان می‌دهد که حداقل ۲۵ درصد از محتوای کل مواد معدنی استخوان افراد بالغ فقط در یک دوره دو ساله به دست می‌آید. این دوره در دختران بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی و در پسران بین ۱۲ تا ۱۴ سالگی است. همچنین این احتمال وجود دارد که مشارکت ورزشی در طول این دوره سنی با رشد مربوط به تجمع توده استخوانی همراه شود که در نهایت به ایجاد یک توده استخوانی بزرگ‌تر طی دوره بلوغ منجر خواهد شد. بافت‌های نرم بدن مانند توده چربی و عضله نیز با توده استخوانی ارتباط دارند. توسعه عضلات اسکلتی قبل از پیشرفت توده استخوانی صورت می‌گیرد. توسعه بافت عضلانی به همراه افزایش قدرت عضلانی نیرویی قوی‌تر تولید می‌کند و در نهایت رشد استخوانی را تحریک می‌نماید. شرکت کردن در فعالیت‌های ورزشی شدید با افزایش توده عضلانی در طول دوره رشد همراه است. سپس جدا از تأثیر مستقیم فعالیت بدنی بر تجمع بافت استخوانی، فعالیت بدنی می‌تواند به‌طور غیرمستقیم به وسیله افزایش توده عضلانی منجر به افزایش توده استخوانی شود. از این رو نیروهای تولیدشده در استخوان با نیروی عضلات حجیم‌شده، ترکیب می‌شوند و همین امر به تسریع و تسهیل رشد استخوانی در کودکان می‌انجامد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، کلسیم دریافتی، رشد استخوانی، کودکان

تأثیر فعالیت بدنی روزانه بر رشد استخوانی در کودکان و نوجوانان

اکثر مطالعات در زمینه تأثیر فعالیت بدنی روزانه بر اندازه استخوان در کودکان و نوجوانان مبین وجود ارتباطی مثبت بین آن‌هاست. نوع، تناوب و مدت زمان فعالیت بدنی همگی در این مطالعات تأثیرگذار بوده‌اند. نتایج مطالعه‌ای که در مورد کودکان ۴ تا ۶ ساله انجام شده است نشان می‌دهد که پسران در مقایسه با دختران، معمولاً بیشتر فعالیت می‌کنند

و فعالیت بدنی را شدیدتر و در سطوح بالاتری انجام می‌دهند. از این رو تأثیر جنسیت در این گونه مطالعات باید مورد توجه قرار گیرد. فعالیت بدنی روزانه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر اندازه‌های حجم مواد معدنی استخوانی و چگالی مواد معدنی استخوانی داشته باشد. نتایج مطالعه‌ای که اسلیمندا و همکارانش روی کودکان انجام دادند، نشان داد که کودکان فعال ۵ تا ۱۰ درصد توده استخوانی بزرگ‌تری در مقایسه با کودکان غیرفعال دارند. در یک مطالعه مقطعی میان کودکان ۶ تا ۱۰ سال، پژوهشگران دریافتند که بین محتوای مواد معدنی استخوانی و سطوح آمادگی جسمانی ارتباط معناداری وجود دارد. در یک مطالعه دیگر روی کودکان ۳ تا ۵ ساله نتایج نشان داد که بین فعالیت بدنی و افزایش توده استخوانی در پاهای ارتباط معناداری وجود دارد؛ به‌خصوص در کودکانی که سطوح بالایی از کلسیم را دریافت کرده بودند. یک پژوهش دیگر درباره کودکان ۷ تا ۹ سال نشان می‌دهد که استفاده از یک برنامه تمرینی روزانه در یک سال منجر به افزایش محتوای مواد معدنی استخوانی، چگالی مواد معدنی استخوانی و پهنای استخوانی در مقایسه با گروه کنترل می‌شود. در یک مطالعه هشت ماهه که روی پسران ۱۰ ساله انجام گرفت، در حالت پایه، تفاوتی در چگالی مواد معدنی استخوانی بین گروه فعالیت بدنی و گروه کنترل مشاهده نشد اما در پایان این تحقیق، گروهی که فعالیت بدنی داشتند به‌طور معناداری دارای افزایش ۲ برابری چگالی مواد معدنی استخوانی را در مهره‌های ستون فقرات، پاهای و مجموع بدن در مقایسه با گروه کنترل بودند.

در یک تحقیق مشابه هشت ماهه دیگر بین آزمودنی‌های ۶ تا ۱۰ سال در کلاس درس تربیت بدنی یک گروه علاوه بر فعالیت‌های بدنی درون کلاسی، فعالیت اضافی پرش را انجام دادند و گروه دیگر فقط فعالیت‌های بدنی کلاسی را انجام دادند. نتایج در هر دو گروه افزایش چگالی مواد معدنی استخوان را نشان داد اما در افراد گروه تجربی این افزایش چگالی مواد معدنی استخوانی در پایان دوره بیشتر مشاهده شد که این افزایش معنادار بود. در یک تحقیق دیگر بر روی کودکان ۷ تا ۱۸ ساله فرانسوی یک برنامه فعالیت بدنی همراه با تحمل وزن اجرا شد که در پایان، ارتباط مثبت بین فعالیت بدنی همراه با تحمل وزن و تغییر در اندازه‌های استخوانی مشاهده گردید. در یک مطالعه هفت ماهه پرش که در بین پسران ۸ تا ۱۲ سال

فعالیت بدنی
روزانه می‌تواند
تأثیرات مثبتی
بر اندازه‌های
حجم مواد معدنی
استخوانی و
چگالی مواد
معدنی استخوانی
داشته باشد

کلسیم، استفاده از ویتامین D و قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید نیز ضروری است. این ویتامین جذب و نگهداری کلسیم را تسریع و تسهیل می‌کند. روغن ماهی و تخم مرغ از مواد غذایی سرشار از ویتامین D هستند.

نوع و مدت زمان شرکت در فعالیت‌های ورزشی و رشد استخوانی

سازگاری‌های اسکلتی در درجه اول فقط به سطوح معینی از شدت فعالیت بدنی نیاز دارد و به فشار مکانیکی که باید توسط استخوان دریافت شود، وابسته است. مطالعات نشان می‌دهد شدت تمرین نسبت به مدت زمان فعالیت ورزشی عامل مهم‌تری در تعیین چگالی مواد معدنی استخوانی می‌باشد. کارلسون و همکارانش در مطالعه روی بازیکنان فوتبال زمان‌های متفاوتی از بازی شامل ۶، ۸ و ۱۲ ساعت در هفته را مورد بررسی قرار دادند. افراد گروه کنترل نیز در این پژوهش بی‌تحرك بودند. افرادی که فوتبال بازی کرده بودند در مقایسه با افراد گروه کنترل افزایش چگالی مواد معدنی استخوانی را نشان دادند؛ اگرچه میزان ساعت شرکت در بازی فوتبال در هفته بین گروه‌ها برابر نبود و احتمالاً همین عامل دلیل تفاوت در سازگاری‌های استخوانی بود.

در واقع، فعالیت بدنی کمتر از ۶ ساعت در هفته نمی‌تواند افزایش فوق‌العاده‌ای در میزان چگالی مواد معدنی استخوانی در افراد به‌وجود آورد. بسیاری از تحقیقات، ارتباط بزرگی بین فواید ورزش و چگالی استخوانی در ژیمناست‌هایی که معمولاً بیشتر از ۱۵ ساعت در هفته تمرین کرده‌اند، نشان می‌دهند. همچنین دیده شده است ژیمناست‌های دخترتری که هنوز به سن قاعدگی نرسیده‌اند و به‌صورت تفریحی ورزش می‌کنند، به‌طور قابل توجهی دارای مقادیر بالایی از چگالی مواد معدنی استخوانی نسبت به گروه کنترل می‌باشند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بالابردن حجم فعالیت بدنی سبب افزایش تجمع چگالی مواد معدنی استخوانی می‌شود.

اگرچه فعالیت‌های ورزشی مناسب برای به حداکثر رساندن رشد توده استخوانی هنوز ناشناخته مانده است، شواهد قانع‌کننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی که در جریان آن‌ها وزن بدن توسط اندام‌های تحتانی تحمل می‌شود، در افزایش کسب توده استخوانی حتی در سنین قبل از بلوغ مفید است. برای نمونه، فواید استخوان‌سازی مشابه فقط با سه ساعت بازی فوتبال یا هندبال در هفته توسط

انجام گرفت، مجموع محتوای مواد معدنی استخوان بدن و همچنین چگالی مواد معدنی استخوان ران گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل افزایش بیشتری یافت. نتایج به‌طور کلی نشان می‌دهد که تغییرات محتوای مواد معدنی استخوانی در پاسخ به مداخله هم‌زمان فعالیت بدنی و مصرف کلسیم، زیرساخت‌های استخوانی را دگرگون می‌کند.

کلسیم دریافتی و رشد استخوانی در کودکان و نوجوانان

بسیاری از محققان اتفاق نظر دارند که در اوایل زندگی، تغذیه بیشترین میزان تأثیر در رسیدن به اوج توده استخوانی مطلوب را بر عهده دارد. برای مثال، در پژوهشی بر روی کودکان با محدوده سنی ۷ تا ۱۵ سال، کلسیم دریافتی با چگالی مواد معدنی استخوانی ستون مهره‌ها و ران ارتباط نزدیک داشت. در یک تحقیق روی دختران چینی ۹ تا ۱۱ سال هم‌بستگی مثبت و معناداری بین کلسیم دریافتی و مجموع چگالی مواد معدنی استخوانی دیده شد. همچنین پس از بررسی سن، اندازه بدن و اندازه استخوان‌ها مشخص شد گروهی که مقدار بیشتری کلسیم مصرف کرده بودند نسبت به سایر گروه‌ها دارای حجم مواد معدنی استخوانی بیشتری بودند. نتایج پژوهشی دیگر در منطقه‌ای از چین که در آن میانگین کلسیم دریافتی ۲۴۴ و ۵۴۲ میلی‌گرم در روز بود، نشان داد در منطقه‌ای که مصرف کلسیم بیشتر بود، محتوای مواد معدنی استخوانی کودکان ۱۴ درصد بالاتر از کودکان منطقه‌ای بوده است که کلسیم کمتری دریافت کرده بودند.

تحقیقات نشان می‌دهد میزان مصرف بهینه کلسیم در کودکان و نوجوانان حداقل ۱۲۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی‌گرم در روز است که باید در سید غذایی خانواده لحاظ شود. طبق آمار مؤسسه تحقیقات تغذیه ایران، در حدود ۹۰ درصد کودکان ایرانی کمتر از حد استاندارد کلسیم دریافت می‌کنند. ۲۵۰ میلی‌لیتر ماست کم‌چربی حاوی ۴۰۰ میلی‌گرم کلسیم می‌باشد. همچنین ۲۵۰ میلی‌گرم شیر کم‌چربی می‌تواند حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم باشد. ضمن اینکه خوردن ۳۰ گرم پنیر می‌تواند حدود ۲۰۰ میلی‌گرم از کلسیم بدن را تأمین کند. نصف فنجان بستنی نیز می‌تواند ۸۵ میلی‌گرم کلسیم داشته باشد.

در کنار مصرف شیر، ماست و پنیر، مصرف غذای همچون کشک و قره‌قروت نیز می‌تواند در تأمین کلسیم بدن مفید باشد. در کنار مصرف



تغییرات محتوای مواد معدنی استخوانی در پاسخ به مداخله هم‌زمان فعالیت بدنی و مصرف کلسیم، زیرساخت‌های استخوانی را دگرگون می‌کند

محققان دیگر گزارش شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تمرین پریدن و جهش‌های کنترلی مانند لی‌لی کردن حتی در زمان کوتاه مانند جلسات ۱۲ دقیقه‌ای که سه بار در هفته انجام می‌شود، به‌طور معناداری توده استخوانی را افزایش می‌دهد. براساس نظریه مکانیکی، استخوان‌ها نسبت به بار وارده به استخوان با اضافه کردن مواد معدنی پاسخ می‌دهند. از این‌رو، در فعالیت‌های بدنی که دارای پرش و برخورد زیاد است و طبیعتاً با تحمل وزن نیز همراه می‌شود، استخوان با بار مکانیکی بیشتری مواجه می‌گردد و مقدار جذب مواد معدنی استخوان افزایش می‌یابد.

تمرینات تحمل وزن شامل فعالیت‌هایی است که فرد در زمان انجام دادن آن‌ها در تعامل مستقیم با نیروی جاذبه قرار دارد و تعداد پرش‌ها و جهش‌ها در این تمرین‌ها زیاد است. در واقع، در این تمرین‌ها مقدار حرکات عمودی حائز اهمیت است که با تحمل وزن بر روی اسکلت بدن سبب افزایش چگالی معدنی استخوانی می‌شود. همچنین در رشته ژیمناستیک کشش‌ها و فشارهای بزرگی به بدن وارد می‌شود که می‌تواند برای تحریک استخوان‌سازی مناسب باشد. بنابراین یک اثر مفید برای استخوان ممکن است با دو شیوه مختلف به‌دست بیاید: الف. از طریق ثبت نام کودکان در رشته‌های ورزشی که دارای کشش و فشارهای زیاد و بزرگی است مانند رشته ژیمناستیک؛ ب. از طریق شرکت در رشته‌های ورزشی گوناگون مانند والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتبال، بدمینتون، کوه‌نوردی و فعالیت‌های بدنی که همراه با تحمل وزن است که در آن توده‌های اسکلتی در حال رشد در جهت‌های مختلف با کشش‌ها و فشارهای متناوب روبه‌رو می‌شود.

بارهای مکانیکی به مقدار فشارها و کشش‌های معین، میزان و تناوب مؤثر در تحریک استخوان‌سازی نیاز دارند. فعالیت‌های استخوان‌سازی در نتیجه فشارهای پویا، تحریک می‌شوند و فشارهای ایستا تأثیر معناداری در این فرایند نخواهد داشت. نوع فعالیت باید به گونه‌ای انتخاب شود که فشار مناسب را برای تحریک استخوان‌سازی وارد کند. گراندهد به این نتیجه رسید که ورزش‌های قدرتی و انفجاری، مثل کشتی، وزنه‌برداری، دو سرعتی و کار با وزنه، نسبت به ورزش‌های هوازی، مانند دوهای استقامتی، تأثیر مثبت بیشتری بر توده استخوانی دارند. دوندگان استقامتی بیشتر از بقیه ورزشکاران در معرض ضربه‌ها و نیروهای ساق پا قرار دارند ولی به‌نظر می‌رسد فشارها و ضربه‌های حاصل از آن به

اندازه‌های نیست که سلول‌های استخوانی تحریک شوند. فعالیت‌های ورزشی پرشدت مانند دوهای سرعت و ورزش‌های قدرتی در درازمدت باعث افزایش معناداری در تراکم ماده معدنی استخوان‌ها می‌شوند؛ در حالی که دوهای استقامتی حتی می‌تواند باعث کاهش تراکم استخوان شود.

فعالیت‌های سرعتی مستلزم انقباض‌های شدید عضلانی هستند. این نیرو از طریق عضلات به‌صورت فشار مکانیکی به استخوان‌ها وارد می‌شود. در خصوص پایین بودن تراکم توده استخوانی دوندگان استقامتی نتایج نشان می‌دهد از آنجا که فعالیت‌های استقامتی طولانی‌مدت جهت تحریکات عصبی، انقباض‌های عضلانی و آزادشدن انرژی مورد نیاز شدیداً به حضور کلسیم وابسته است و با توجه به دفع مقادیر قابل توجهی از املاح بدن طی فرایند تعریق، هیپوکلسمی خون رخ می‌دهد و به این ترتیب، استخوان‌ها در حکم بانک املاح جهت حفظ تعادل کلسیم خون قربانی می‌شوند. همچنین استفاده از فعالیت‌های ورزشی همچون شنا، دوچرخه‌سواری و اسکیت می‌تواند در حفظ تندرستی کودک مناسب باشد اما به دلیل عدم تحمل وزن بدن

نمی‌تواند در افزایش تراکم استخوانی تأثیر معناداری داشته باشد. ضمن اینکه تمرینات هوازی که در خشکی اجرا می‌شوند نسبت به تمریناتی که در آب انجام می‌گیرند فشار بیشتری را بر استخوان‌ها وارد می‌کند.

در طول دوره رشد پس از اولین مرحله معدنی شدن، ماتریکس استخوان در یک حالت پویا باقی می‌ماند که اجازه می‌دهد بافت استخوانی به سازماندهی مجدد و رشد پردازد تا جهت مقاومت در برابر تنش‌های مکانیکی و بارگیری جدید آماده شود. نظریه مکانیکی استخوان این‌گونه مطرح می‌کند که قدرت استخوان به‌وسیله فرایندهای تخریب استخوان و تشکیل استخوان جدید با توجه به نیروهای وارد بر استخوان تنظیم می‌شود. الگوسازی استخوانی یک پاسخ منطقه‌ای به شرایط بارگیری است که افزایش مقاومت مکانیکی استخوان را از طریق



همیشه برنامه‌های تمرینی باید به‌طور تدریجی از شدت پایین به بالا افزایش یابد

ذخیره کردن استئوبلاست‌ها (سلول‌های سازنده استخوان)، معدنی‌شدن استخوانی و همچنین بهبود معماری غشایی و میله‌ای استخوانی که در مجموع به نفع توده استخوانی است، انجام می‌دهد. این کنش‌ها در طول ورزش که شامل نیروهای کششی، فشاری، برشی، خمشی و پیچشی در استخوان است، می‌تواند سازوکارهای مربوط به عوامل مکانیکی را در طول دوره رشد فراهم کند و در نتیجه، موجب افزایش توانایی استخوان‌سازی شود.

روش‌شناسی تمرینات بدنی جهت افزایش رشد استخوانی

از آنجا که سازگاری استخوانی به ناحیه بارگیری محدود می‌شود، فعالیت بدنی باید به گونه‌ای انتخاب شود که عملکرد ویژه‌ای بر قسمت‌های بالینی مربوط مانند مهره‌های کمر، مهره‌های قفسه سینه، تمام لگن و به‌طور خاص، استخوان ران داشته باشد. طریقه بارگیری در این نواحی با انجام فعالیت‌های ورزشی همراه با بلند کردن وزنه یا تمرین‌های مقاومتی مانند پرس پا، اکستنشن پا، چرخش پا، اسکات، اکستنشن پشت و برخی فعالیت‌های بدنی ناحیه شانه و بازو صورت می‌گیرد. اگر ممنوعیتی وجود نداشته باشد برنامه تمرینی باید شامل فعالیت بدنی شدید و فشرده مانند پریدن، نرم دویدن، بالا رفتن از پله و دوی سرعت باشد. فعالیت‌های بدنی شدید و فشرده باید به‌طور تدریجی افزایش یابند تا با توجه به قابلیت‌های ویژه آزمودنی‌ها به حداکثر تلاش ممکن برسند. شدت و فشار فعالیت بدنی باید براساس برنامه باشد و با توجه به سن شرکت‌کنندگان، عوامل خطرزا تا حد امکان کاهش یابد. برای بالا بردن توده استخوانی، تمرین باید به آستانه شدت برسد. برقرار کردن این سطح به خوبی روشن نیست و ممکن است از یک آزمودنی به آزمودنی دیگر متفاوت باشد. احتمالاً این سطح در آزمودنی‌هایی که پیش از این دارای کاهش توده استخوانی بوده‌اند، پایین‌تر خواهد بود. بیشتر برنامه‌های تمرین مقاومتی می‌توانند بر رشد توده استخوانی آثار مثبتی داشته باشد و باید با شدت ۷۰ تا ۹۰ درصد یک تکرار بیشینه انجام شوند. تمرین‌هایی با بار بیشتر و تکرار کمتر، نسبت به تمرین‌های با بار کمتر و تکرار زیادتر، مزیت بیشتری برای افزایش توده استخوانی خواهد داشت.

همیشه برنامه‌های تمرینی باید به‌طور تدریجی از شدت پایین به بالا افزایش یابد. اکثر مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که رشد توده استخوانی بیشتر در برنامه‌های تمرینی مشاهده می‌شود که حداقل دارای دو تا سه جلسه تمرین در هفته بوده است. هر چند پاسخ‌های خوب به فعالیت بدنی همراه با پرش باید شش بار در هفته انجام گیرد. همچنین فعالیت‌های دو استقامتی - که دارای تحمل وزن است - در مدت زمان ۳۰ تا ۶۰ دقیقه و طی سه تا پنج بار در هفته انجام می‌شود.

در برنامه‌های تمرین‌های مقاومتی با تحمل وزن گروه‌های عضلانی بزرگ در بالاترین و پایین‌ترین حد نهایی باید بدون ایجاد عدم تعادل بین عضلات موافق و مخالف به‌طور متعادل تمرین داده شود. تعداد تکرارها در هر فعالیتی باید نزدیک به حداکثر باشد و می‌تواند با یک بار معین در دو تا سه ست به‌طور کامل اجرا شود و فواصل استراحتی نیز یک تا سه دقیقه در نظر گرفته می‌شود. با توجه به فشار تمرین‌های بالا یک نظر مشترک در زمینه چگونگی اجرای پرش‌ها وجود ندارد و معمولاً این مسئله به تحمل آزمودنی‌ها وابسته است اما به‌طور کلی باید روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ پرش در روز انجام گیرد. ترکیب تمرین‌های مقاومتی با فعالیت‌هایی با فشار بالا می‌تواند تأثیرات مفید زیادی بر آزمودنی‌ها بگذارد. در زمینه سرعت حرکت یک شکل پیش‌رونده از سرعت متوسط تا بالا در حرکت می‌تواند از این نوع برنامه تمرینی حمایت کند. طولی نخواهد کشید که آزمودنی‌ها، فعالیت‌های حمل‌کردن را بدون خطر و در ایمنی کامل انجام خواهند داد. با به‌کاربردن اصول بیومکانیکی مناسب در حرکات، باید به اجراهایی معطوف شویم که فرد را تا حد امکان به حداکثر سرعت عملکرد برساند. انقباض انفجاری عضلات می‌تواند موجب افزایش تحرک استخوان‌سازی شود.

نتیجه‌گیری

تأثیرات مثبت برنامه‌های تمرینی در سال‌های قبل از بلوغ روشن می‌سازد که کودکان باید به انجام فعالیت بدنی و افزایش مصرف کلسیم به‌منظور جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن تشویق شوند. انجام تمرین‌های مقاومتی، انفجاری و استفاده از فعالیت‌های بدنی که همراه با تحمل وزن است به‌علاوه، مصرف کلسیم می‌تواند بهترین راهکار برای پیشگیری از این بیماری باشد.

منابع

1. Kristin S. Ondrak and Don W. Morgan (2007). Physical Activity, Calcium Intake and Bone Health in Children and Adolescents. Sports Med[®] 37 (7):587-600.
 2. Amelia Guadalupe - Grau, Teresa Fuentes, Borja Guerra and Jose A. L. Calbet (2009). Exercise and Bone Mass in Adults. Sports Med; 39 (6): 439-468.
 3. Alexander Scott, Karim M. Khan, Vincent Duronio and David A. Hart (2008). Mechanotransduction in Human Bone. Sports Med; 38 (2): 139-160.
 4. German Vicente - Rodriguez (2006). How does Exercise Affect Bone Development during Growth? Sports Med; 36 (7): 561-569.
 5. Lora Giangregorio and Cameron J. R. Blimkie (2002). Skeletal Adaptations to Alterations in Weight - Bearing Activity. Sports Med; 32 (7): 459-476.
- Kristin S. Ondrak and Don W. Morgan (2007). Physical Activity, Calcium Intake and Bone Health in Children and Adolescents. Sports Med[®] 37 (7)

آمادگی جسمانی پیشرفته

ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی

افسانه محمدی

● نویسنده: ویویان اچ. هیوارد
● مترجمان: دکتر احمد آزاد، دکتر محمد رضا حامدی نیا، دکتر حمید رجبی، دکتر عباسعلی گائینی
● ناشر: انتشارات سمت (شماره تلفن: ۶۶۴۰۱۷۵۰)

مفاهیم آمادگی جسمانی باعث می‌شوند افراد جامعه درک بهتری از اهمیت حفظ سلامتی و رشد آمادگی جسمانی خود داشته باشند و با دامنه وسیعی از فعالیت‌های بدنی مؤثر آشنا شوند. این شناخت بهزیستی را در جامعه توسعه می‌دهد.

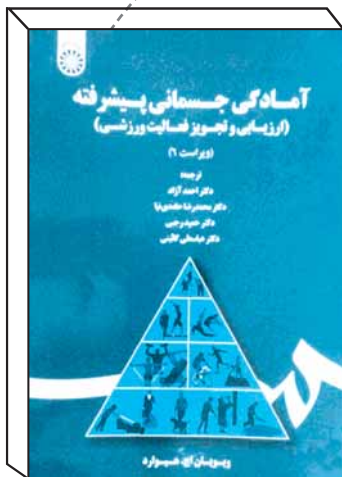
کتاب «آمادگی جسمانی پیشرفته» [ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی] را ویویان اچ هیوارد، استاد دانشگاه نیومکزیکو، نوشته است و دکتر احمد آزاد استادیار دانشگاه زنجان، دکتر حمید رجبی دانشیار دانشگاه خوارزمی، دکتر محمد رضا حامدی نیا، استاد دانشگاه حکیم سبزواری و دکتر عباسعلی گائینی استاد دانشگاه تهران آن را ترجمه کرده‌اند. این کتاب آخرین پژوهش‌ها، توصیه‌ها و اطلاعات مرتبط را شامل می‌شود، نسخه ویراسته و تجدیدنظر شده چاپ ششم است و مطالب آن در قالب خطوط راهنمای صریح و روشن به شکلی کاملاً کاربردی مطرح شده‌اند. هدف این کتاب پر کردن شکاف بین مبانی پژوهشی و اقدام‌های عملی است. کتاب به مخاطبان نشان می‌دهد که برای تقویت اجزاء آمادگی جسمانی نخست باید عنصر یا عناصر مربوط را در آمادگی جسمانی ارزیابی کنند و سپس، برنامه‌های فعالیت ورزشی فردی شده را با توجه به آن ارزیابی تجویز نمایند. در چاپ حاضر، یک فصل جدید با عنوان «ارزیابی تعادل و طراحی برنامه‌های تعادل» به کتاب اضافه شده است. کتاب آمادگی جسمانی پیشرفته در پنج بخش اصلی با عناوین زیر تدوین شده است:

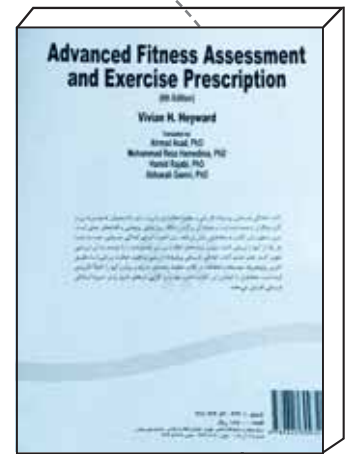
۱. استقامت قلبی - تنفسی
۲. آمادگی عضلانی
۳. وزن و ترکیب بدنی
۴. انعطاف‌پذیری
۵. تعادل

در مجموع، کتاب حاضر در ۱۲ فصل با محوریت اجزاء آمادگی جسمانی سازمان یافته است. برای هر کدام از این

اجزا یک فصل شامل ارزیابی و به دنبال آن یک فصل شامل تجویز فعالیت ورزشی در اختیار خواننده قرار می‌گیرد. در فصل اول، روندهای فعالیت بدنی، عوامل خطرزای وابسته به بیماری‌های مزمن، نقش فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ تندرستی، توصیه‌ها و دستورالعمل‌های فعالیت بدنی در حفظ تندرستی مطرح شده است. فصل دوم اجزاء ارزشیابی تندرستی جامع، شامل نیمرخ عوامل خطر بیماری کرونری، پرسشنامه سابقه پیشینه پزشکی، ارزشیابی روش زندگی و گرفتن رضایت‌نامه رسمی را به بحث گذاشته است. همچنین راهنمایی‌ها و استانداردهای لازم برای طبقه‌بندی میزان کلسترول خون، فشار خون و خطر بیماری، همچنین روش‌ها و مراحل سنجش ضربان قلب و فشار خون هنگام استراحت و فعالیت ورزشی و نیز انجام الکتروکاردیوگرافی دوازده اشتقاقی هنگام استراحت را بیان کرده است. در فصل سوم، اصول آزمون‌های ورزشی، تجویز برنامه‌های ورزشی، به همراه اطلاعاتی درباره پیروی از برنامه‌های ورزشی و استفاده از فناوری در ارتقای فعالیت بدنی بیان شده است. همچنین درباره اهمیت صلاحیت حرفه‌ای افرادی بحث می‌شود که در زمینه علوم ورزشی کار می‌کنند.

در فصل چهارم، اصول راهنمای اجرای آزمون ورزشی شیب‌دار، همچنین پروتکل‌ها و شیوه اجرای آزمون‌های ورزشی بیشینه و زیربیشینه شیب‌دار در کودکان و افراد مسن معرفی و آزمون‌های قلبی - تنفسی میدانی بررسی شده است. فصل پنجم راهکارهایی را برای نوشتن دستورالعمل فعالیت ورزشی انفرادی معرفی کرده است که وضعیت تندرستی را همراه با افزایش و حفظ آمادگی قلبی - تنفسی توسعه می‌بخشند. همچنین روش‌های تمرین مختلف و انواع فعالیت ورزشی هوازی را مقایسه و نمونه‌هایی از برنامه‌های فعالیت ورزشی را مطرح می‌کند. فصل ششم به انواع آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی تمام انواع قدرت و استقامت عضلانی پرداخته است. به علاوه، انواع دستگاه‌های بدن‌سازی را مقایسه و عوامل مؤثر بر آزمون‌های آمادگی عضلانی را شناسایی کرده است نیز در مورد منابع خطای سنجش بحث شده و دستورالعمل‌هایی در خصوص آزمون آمادگی عضلانی کودکان و افراد سالمند مطرح





شده است. فصل هفتم کاربرد اساسی ترین اصول ویژه طراحی تمرین های مقاومتی برای افراد مبتدی، متوسط و وزنه برداران پیشرفته را مطرح کرده، همچنین به دستورالعمل هایی برای افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، اندازه عضلانی و توان عضلانی پرداخته است. الگوهای مختلف زمان بندی تمرین عملکردی پیشرفت حرکات و دستورالعمل هایی برای تمرین های مقاومتی افراد جوان نیز مطرح شده است.

در فصل هشتم، مطالبی درباره مقررات استاندارد آزمون ویژه روش های مرجع (وزن کنشی زیر آب، حجم سنجی جابه جایی هوا و جذب سنجی اشعه ایکس دوگانه) و میدانی (چین پوستی، مقاومت الکتریکی زیستی و پیکرسنجی) برای ارزیابی ترکیب بدن مطرح شده است. فصل نهم به خطوط راهنما و فنون تعیین وزن بدن تندرست و اصول و اقدام های کنترل وزن و نیز خطوط راهنمای طراحی برنامه های فعالیت ورزشی ویژه کاهش وزن، تغییر ترکیب بدنی اختصاص یافته است.

در فصل دهم روش های مستقیم و غیرمستقیم ارزیابی انعطاف پذیری شرح داده می شود و خطوط راهنمای آزمون انعطاف پذیری، همچنین هنجارهای رایج در آزمون های انعطاف پذیری مطرح می گردد.

فصل یازدهم خطوط راهنمای ویژه طراحی برنامه های انعطاف پذیری را ارائه داده است. اصول زیربنایی تمرین در گسترش برنامه های انعطاف پذیری کاربرد دارد. همچنین مدل های گوناگون کشش را مقایسه و پرسش های

درباره تجویز فعالیت ورزشی انعطاف پذیری مطرح کرده است. راهبردها و توصیه های ویژه طراحی برنامه های مراقبت از کمر نیز در ادامه این مبحث آمده اند. در فصل دوازدهم تعاریف و چارچوب نظری تعادل بدن و ابزارهای آزمون و ارزیابی تعادلی تشریح و هنجارهای گزینش آزمون های تعادلی و خطوط راهنمای آزمون تعادلی معرفی شده اند و در مورد طراحی برنامه های تمرین تقویت تعادل پیشنهادهایی مطرح شده است.

ابزارهای آموزشی شامل پرسش های کلیدی در شروع هر فصل و نکات کلیدی، پرسش های مروری و واژه های کلیدی در فهرست اصلاحات در انتهای کتاب آمده اند. این ابزارها به خوانندگان کمک می کنند که واژه های کلیدی و مفاهیم را بشناسند و دانش و فهم خود را از موضوعات هر فصل بسنجند. اطلاعات موجود در کتاب منبع مهم تمرین دهندگان، به ویژه افراد فعال در مجموعه های آمادگی و تندرستی است. در سراسر کتاب، قرار دادن کادرهای کوچک (برای مطالب آموزشی)، جداول، تصویر چگونگی انجام دادن تمرین ها و نمودارها، جذابیت کتاب را برای پژوهشگران و صاحب نظران حوزه مربوط چندبرابر می کند. کتاب حاضر بسیار کاربردی است و علاوه بر دانشجویان تمامی مقاطع تحصیلی در رشته علوم ورزشی و معلمان، استادان مربوط و همه مربیان ورزشی به آسانی می توانند از مطالب گوناگون آن بهره مند شوند. مترجمان بر سلیس و روان بودن زبان کتاب تأکید زیادی داشته اند.



دولت و ملت، همدلی و همزبانی

رشد آرتاش

نحوه اشتراک:
پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۱۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه ستاره آرمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، به دو روش زیر، مستطیرک چکله موبایل

۱. مراجعه به وبگاه صفحات رشد به نشانی www.roshdimg.ir و تکمیل برگه اشتراک یا به هر یک از شعبات فیش واریزی؛
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۷۷۳۳۳۳۱۹۲. لطفاً کپی فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی: _____

تاریخ تولد: _____

تلفن: _____

نشانی کامل پستی: _____

استان: _____ شهرستان: _____

پلاک: _____

شماره فیش بانکی: _____

مبلغ پرداختی: _____

اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده اید، شماره اشتراک خود را بنویسید: _____

امضاء: _____

• نشانی: تهران، حصارک پستی امروز مشترکین: ۱۶۹۵/۱۱۱
• تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۷۷۳۳۳۳۱۹۲ و ۷۷۳۳۳۳۱۹۲
• هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۲۵۰/۰۰۰ ریال
• هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال



با مجله های رشد آشنا شوید

مجله های دانش آموزی
به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد کوکبک
برای دانش آموزان پایه اول تا پنجم ابتدایی

رشد خورشید
برای دانش آموزان پایه ششم تا نهم متوسطه اول

رشد آرتاش
برای دانش آموزان پایه دهم تا دوازدهم متوسطه دوم

بصورت ماهانه و هفت شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

مجله های بزرگسال عمومی
به صورت ماهانه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد آرتاش
برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان
برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

رشد بزرگسال
برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله های بزرگسال تخصصی:
به صورت فصل نامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی
رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره و تربیت
رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا
رشد آموزش زبان های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک
رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست شناسی • رشد مدیریت تربیت
رشد آموزش فن و حرفه ها و کار و دانش • رشد آموزش پیش دبستانی

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش آموزان، دانشکده فرهنگیان و کارکنان گروه های آموزشی و... تهیه و منتشر می شود.

• نشانی: تهران، خیابان آرتاشهر شهلی، ساختمان شماره ۴ آموزش دوزخ، پلاک ۲۶۶
• تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۳۳۰۱۳۸
• وبگاه: www.roshdimg.ir