

یادداشت سردبیر: خزان طبیعت و بهار دانش / ۲

میزگرد ناهنجاری های ساختار قامتی، تهدیدهای خاموش / مصطفی عطری / ۴

اندازه گیری کایفوز پستی در دانش آموزان / ابراهیم در تاج، الهام دهقانی فیروز آبادی / ۹

روش های تدریس تربیت بدنی در جهان / زهره اسمعیلی، زکیه اسمعیلی / ۱۴

بررسی سن تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان / مطلب نادریان شاد، کامران سمیعی / ۱۸

استعدادیابی در آموزش و پرورش کم رنگ شده است (پای صحبت حبیب و حمید خمجانی) / مصطفی عطری / ۲۲

مفهوم ارتباط بین دانش آموزان، معلمان در تربیت بدنی / دکتر محسن حلاجی / ۲۶

قرص ورزش و عوارض آلودگی هوا / دکتر حمید رجبی / ۲۸

یک قلب سالم / حجت صادقی خلیل آباد / ۳۰

درمان پر خاشگری با ورزش / فاروق فتحی کجل، اسکندر حسین پور / ۳۲

بازی های دبستانی / وحید احمدی / ۳۷

چهار محال و بختیاری، مهد ورزش های استقامتی / عباس قشمی میمند / ۴۴

یک تجربه جهانی / دکتر جواد آزمون / ۴۸

سه قانون برای شروع ورزش / اسکندر حسین پور، نرگس خلیلی / ۵۱

حلقه زن، فعالیت ورزشی مهم / شریف بیگی / ۵۴

نقش والدین در ترغیب رفتارهای سالم / مجید پهلوانی بلی / ۵۶

نقش معلمان در انگیزش پیشرفت ورزشی / امین امانی، آسیه امانی / ۵۸

روش های نوین آموزش مهارت های ورزشی / سعدی سامی / ۶۱

معرفی کتاب الگوهای آموزشی در تربیت بدنی / 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.

* پی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.

* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.

* آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.

* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، میزان تحصیلات، شغل، پیام نگار (E-mail)، نشانی دقیق پستی و

شماره تماس باشد.

* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.

* ارائه کپی مدرک معتبر برای میزان تحصیلات (دکترای، دانشجوی دکتری و ...) الزامی است.

خزان طبیعت

خود را در پهن دشت تعلیم و تربیت به نمایش می گذارند و بخش زیادی از جامعه و بل کل آن را متوجه فعالیت های خود می کنند. بیش از همه دبستانیان و از آن فراتر سال اولی های دبستانی - مثال پرندگان تازه پا - بر شاخه های رنگارنگ مدارس نخستین ذخیره های دانشی را به انبان خود سرازیر می کنند. افکار و سلاطین متفاوت خویش را در راهی نوین به کار می بندند و حقیقتی راستین را در مقابل دیدگان نظام آموزشی آشکار می سازند که من آمده ام تا سرود یادگیری را ادامه دهم. می گویم و از پا در نمی آیم تا ادامه دهنده راهی باشم که قدمتی به دیرینگی بشر دارد.

جنبش و جوش و سروصدای این شمار عظیم دانش آموزان در ساعات ورزش پرنرنگ تر از سایر کلاس ها و توأم با سرور و وجد و تلاش های بدنی است که زمینه پویایی آن ها را در سایر کلاس ها فراهم می آورند. معلمان آن ها می دانند هر کسی در طول زندگی خود تصمیم هایی می گیرد. آموزش و انتخاب شیوه صحیح زندگی مهم ترین تصمیمی است که این دانش آموزان باید اصول و مبانی اتخاذ آن را بیاموزند و به تدریج آموخته هایشان را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار بندند. مدرسه جایی است که در کنار والدین بهترین فرصت ها را برای کودک نوآموز و سپس دانش آموز فراهم می آورد تا به یادگیری مهارت های زندگی بپردازند.

هر چند کمک به دانش آموزان و جوانان برای رسیدن به تعالی همه جانبه وظیفه همه مسئولان جامعه است. همگان می دانند که این وظیفه و مسئولیت از خانه شروع می شود، در مدرسه پرورش می یابد و در جامعه تکمیل می گردد اما، همیشه این سؤال مطرح بوده است که دانش آموزان چگونه می توانند شیوه زندگی سالم را برگزینند تا بتوانند تلاش های خود را به سمت تعالی سوق دهند.

نهاد خانواده و در کنار آن نهادهای آموزشی غیرعالی - در درجه اول - وظیفه دارند به دانش آموزان و جوانان کمک کنند تا به اهمیت سلامت روحی، روانی و جسمی خود پی ببرند و هویت فردی خویش را باز یابند. دیگران با تلاش و کوشش فراوان - این اندیشه ها را برای ما به یادگار گذاشته اند تا بدانیم آموزش واقعی در زمینه های زیر این امکان را فراهم می سازد تا این دیدگاه ها در متن زندگی کودک، نوجوان و جوان ساری و جاری شود:

• مشارکت همیشگی در فعالیت های بدنی؛

در دور ایام، توقف لحظات آرزویی است محال. جهان طبیعت با باد خزان، فصلی را تجربه می کند که سبزینه ها به صورت زرینه ها در می آیند و رنگین روزگار طبیعت با سردی هوا چهره های دیگر می گشاید؛ عاشقان را به مهمانی دیگری می خواند و ویژگی زمان را بی قراری آن معرفی می کند. با این همه، بسیاری سکوت فصل خزان را می پسندند و آن را باب طبع خود می دانند. به هر روی، گردش ایام با خود حکایت ها دارد.

بر برگ های زرد خزانی نوشته اند
سربسته نکته ها که سپنجی است این جهان
هر برگ خزان خواند از دور روزگار
افسانه شگرفم در گوش بی زبان
گوید که نیستی است سرانجام هر چه هست
گوید که پیری است تو را در پی، ای جوان
گل های بی وفا همه رفتند از چمن
زان سان که کس نیابد از آنان دگر نشان
بستان چو زلف دلبر از نسیم صبح
آشفته گردد از وزش باد مهرگان
ای نوبهار حسن به باغ آ که هر درخت
گردد پی نثار به پای تو زرفشان

فصل زیبای پاییز که به حسن گل و گلاب پروریده نیست، عاشقان خود را به کنار پنجره ها می نشاند و با صد ناز و افسون، فرا رسیدنش را با آواز و می و عشوه گری به رخ می کشد؛ به طوری که بسیاری را سر ذوق می آورد تا در وصفش بسرایند.

بی می نتوان برد به سرفصل خزان را
ساقی بده آن جام پر از خون روان را
گر باد خزان خون رزان ریخت به گلزار
بر خون رزان ده ثمن برگ و خزان را
اما برای دست اندر کاران کار آموزش و پرورش، فصل خزان، بهار طبیعت یاد دادن و یادگیری است. با عبور گرمای تابستانی و آغاز ورزش بادهای پاییزی، پایگاه های آموزش دوباره رونق می گیرند. بلبلان این بهار در مراکز آموزشی دست به چنگ و عود و نی می برند و هر کدام نغمه های خویش را می سرایند. هر چند در طبیعت راستین به جز زردی یک دست، رنگی دیگر جلوه گری نمی کند، در بهار دانش و آگاهی، الوان گوناگونی در آسمان زیبای اندیشه می نشینند و مرغان علم و آگاهی بر شاخه های گل در مراکز آموزشی قیل و قال هستی را می سرایند.

بدون تردید، دانش آموزان بارقه های اصلی الوان گلگون نظام آموزشی کشورند که بر تارک پاییز، لاله های رنگین

**نهاد خانواده
و در کنار آن
نهادهای آموزشی
غیرعالی - در
درجه اول -
وظیفه دارند به
دانش آموزان و
جوانان کمک
کنند تا به اهمیت
سلامت روحی،
روانی و جسمی
خود پی ببرند
و هویت فردی
خویش را باز یابند**

و به عارفان دانش

آموزش روش استفاده از خوردنی‌های سالم؛
رعایت نظافت و بهداشت فردی؛
استفاده نکردن از هر نوع مواد دخانی؛
پرهیز از مصرف مواد مخدر؛
دوست‌یابی و داشتن روابط خوب و سالم با دیگران؛
شناخت ویژگی‌ها و استعدادهای فردی؛
تربخورد اصولی با ابزارهای فناوری و استفاده صحیح از آن‌ها در جامعه.

همه این دیدگاه‌ها باید در نهاد مقدس خانواده بروید و در محیط امن مدارس پرورش یابد. ناپیوستگی این دو نهاد دستیابی به رشد مطلوب را ناممکن می‌سازد. محیط فیزیکی امن و مدرسه سالم به همان اندازه محیط خانواده آرامش فکری و روانی کودک و جوان را بنا می‌نهد. در تارک این دیدگاه‌ها «مشارکت مؤثر در فعالیت‌های بدنی» در زندگی روزانه قرار دارد. محیط خوب و هیجان‌انگیز مدرسه و وجود معلم ورزش با انگیزه و آشنا با گسترش مهارت‌های زندگی، کودک و جوان را تشویق می‌کند تا آنجا که می‌تواند به سمت خوبی و مسالمت‌جویی حرکت کند و اندیشه‌های خود را در حد کمال متعالی سازد. به همین دلیل است که فیلسوفی که بازی‌های المپیک را بنا نهاد، با صراحت هدف خود را رسیدن جوانان به تعالی همه‌جانبه از ره‌آورد شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی برمی‌شمرد.

نه تنها در ایران، بلکه در بخش‌هایی دیگر از این جهان پهناور نیز هنوز مراکز آموزشی، متولیان آن‌ها و در بُعدی گسترده معلمان ورزش برای رساندن دانش‌آموزان و جوانان به این حد از تعالی توانمند نشده‌اند. بخشی از رسالت مدرسه سالم که معلم ورزش می‌تواند در آن مهم‌ترین نقش را ایفا کند - فراهم آوردن فرصت شرکت در برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش برای همه دانش‌آموزان در هر رده سنی است. در کنار آن، در مدرسه امن و پویا همه موظفانند تفاوت‌های فردی و فرهنگی را محترم بشمارند. در این میان اهمیت زیادی دارد که معلمان ورزشی در مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی، فقط سطح مهارت و کارایی در میدان‌های مسابقاتی را مدنظر قرار ندهند؛ چون همین امر، نخستین ریشه‌های تبعیض رفتار و آزارها و اذیت‌های روحی و روانی و دلهره داشتن از مشارکت در فعالیت ورزشی را در وجود کودک نهادینه می‌کند که پیامدهای آن به همان دوره کودکی محدود نخواهد ماند. مدرسه امن و سالم، والدین و جامعه را در همه امور مدرسه دخالت می‌دهد تا نقش ارزنده فعالیت بدنی در ارتقای سلامتی دانش‌آموزان و جوانان

ماندگار شود.

یادآوری این نکات از این نظر مهم است که رعایت همه اصول یاد شده، زمینه را برای یادگیری مطلوب فراهم می‌آورد. توجه به این نظرگاه‌ها از آن روی باید مهم تلقی شود که برای کودکان و جوانان، فرصت انتخاب‌های سالم و رفتارهای مدنی را در حد نسبی فراهم می‌آورد و آن‌ها را آگاهانه - و نه از روی اطاعت کورکورانه - به سوی تعالی همه‌جانبه سوق می‌دهد.

به عقیده یکی از نظریه‌پردازان بزرگ تعلیم و تربیت جهانی، در یک نظام آموزشی کارآمد برنامه‌های درسی دانش‌آموزان باید مشحون از آموزش حقوق انسانی، برابری با وجود تفاوت‌های زبانی، و فرهنگی و حساس بودن نسبت به اهمیت همدلی در مسیر ساختن جامعه‌ای آباد و آزاد باشد. در تحقق این رویای دیرپای همه صاحب‌نظران، بدون تردید درس آزاد ورزش در مدارس امن و سالم، با حذف تنفر و تبعیض و تأمین رویاپردازی کودکان و نوجوانان بار اصلی را به دوش می‌کشد تا کودکان از همان آغاز بدانند دنیایی پر از صلح و آرامش - که اکنون به رویای دست نیافتنی بشر تبدیل شده است - به شرطی قابل تحقق است که همه اصول انسانی و مقررات ساده در میدان ساده ورزش در مدارس تمرین شود و اگر بناست بزرگانی در صحنه اجتماع بگذارند و بگذرند، باید همین شیوه را در میدان‌های ساده زندگی بیاموزند که در مدرسه و به‌ویژه در کلاس و دروس تربیت‌بدنی تحقق یافتنی است.

نصیحت در میدان آموزش و پرورش و به کارگیری اصول مورد نظر در زندگی کودک و نوجوان، اگر هم پذیرفتنی باشد باید چنین باشد:

ای پسر، ملک جهان جاوید نیست

بالغان را غایت امید نیست

پیشوا کن عقل دین اندوز را

مرجع فرداشناس امروز را

هر عمل دارد به علمی احتیاج

دانش از کوشش همی گیرد رواج

آنچه خود دانی روش می‌کن بر آن

و آنچه نی، می‌پرس از دانشوران

پند و اندرزهای مناسب در نظام آموزش و پرورش زمانی اجرایی می‌شود که دانش به کوشش و کوشش به عمل تبدیل شود؛ و الا، روش‌های دیروز ادامه می‌یابد و مشمول این شعر حضرت حافظ می‌شود که

خامان ره نرفته چه دانند ذوق عشق

دریادلی بجوی، دلیری، سرآمدی

سر دبیر

مدرسه امن و سالم، والدین و جامعه را در همه امور مدرسه دخالت می‌دهد تا نقش ارزنده فعالیت بدنی در ارتقای سلامتی دانش‌آموزان و جوانان ماندگار شود

ناهنجاری‌های ساختار قامتی، تهدیدی خاموش!

گزارشی از میزگرد کارشناسان ورزش و تربیت‌بدنی در باب
ناهنجاری ساختار قامتی، تهدیدی خاموش!

مصطفی عطری



اشاره

روز شنبه ششم خردادماه سال جاری فدراسیون ورزش‌های کارگری میزبان نشست‌های سلسله نشست‌های مجله رشد تربیت‌بدنی با عنوان «ناهنجاری ساختار قامتی، تهدیدی خاموش!» بود. میهمانان این نشست دکتر سیدامیر حسینی مدیر کل اسبق ورزش وزارت آموزش و پرورش و رئیس فدراسیون ورزش‌های کارگری، دکتر محمدحسین علیزاده عضو هیئت علمی دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران با تخصص آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی، دکتر فریبرز هوانلو عضو هیئت علمی دانشکده تندرستی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی با تخصص آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی، و مصطفی عطری کارشناس ارشد مهندسی نرم‌افزار و مدیر روابط عمومی فدراسیون ورزش‌های کارگری بودند.

□□□

سلامت جسمانی و داشتن وضعیت بدنی مطلوب در زندگی بشر اهمیت خاصی دارد و تغییرات مثبت و منفی آن بر همه ابعاد زندگی او اثر می‌گذارد. عملکرد و ساختار بدن به گونه‌ای است که خود، امکان ایجاد و حفظ وضعیت خوب را فراهم می‌آورد. با وجود این، عادات‌های

بد و الگوهای غلط زندگی و فعالیت‌های مربوط به آن‌ها، استرس‌هایی به سازوکار بدن وارد می‌آورند که می‌تواند ساختار و عملکرد بدن را به هم بزند. با توجه به ساختار آناتومیک و فیزیولوژیک ستون مهره‌ها، حفظ سلامت آن به دلیل وظایف مختلفی که در بدن به عهده دارد، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. متأسفانه ستون مهره‌ها برای انجام فعالیت‌های مختلف روزانه و به‌طور شدیدتر در وظایف شغلی در حرفه‌های مختلف، دائماً تحت تأثیر فشارهای مختلف و نیروی مکانیکی خارجی قرار می‌گیرد که نتیجه آن صدمات و آسیب‌های ستون مهره‌ها به‌ویژه در ناحیه کمر و شانه‌هاست. ریسک عواملی نظیر سن، قد و وزن، ساختار بدنی، بلندی قد، چاقی مفرط، قدرت عضلات تنه و کمر، عادات‌های نادرست نشستن برای مدت طولانی، خم و راست شدن‌های مکرر و غیره در بروز کمردرد نقش بسزایی دارند. کمردرد یکی از شایع‌ترین آسیب‌های استخوانی - عضلانی است که درصد بالایی از افراد به آن دچارند. ساختار طبیعی ستون فقرات می‌تواند به دلایل گوناگونی چون بیماری‌ها، صدمات، فقر حرکتی و عادات نامناسب، به‌ویژه در دوران رشد، تغییرات نامطلوبی پیدا کند. عارضه کیفیت که به معنای افزایش قوس ناحیه پشتی است، از

شایع‌ترین این ناهنجاری‌هاست. به‌نظر می‌رسد این ناهنجاری‌ها علاوه بر کاهش بهره‌وری مکانیک بدن، (راندمان) کارکرد فیزیولوژیکی آن را نیز مختل می‌کنند و تأثیرات نامطلوبی به‌ویژه بر دستگاه تنفسی می‌گذارند. ستون مهره‌ای به‌عنوان محور بدن برای برطرف کردن دو نیاز مکانیکی متضاد، یعنی استحکام و انعطاف‌پذیری، ویژگی‌های خاصی در ساختمان خود دارد. از جمله این ویژگی‌ها، قوس‌های ستون فقرات است که در استحکام بخشیدن به ستون مهره‌ای نقش بسیار مهمی دارند، ستون فقرات یکی از اندام‌های مهم بدن محسوب می‌شود که علاوه بر حمایت و حفاظت از نخاع، در حرکت، حفظ و نگهداری چارچوب بدن نقش اساسی دارد. اگر پایه و اساس چارچوب بدن فرد در کودکی شکل صحیحی نگیرد، مسلماً در مراحل بعدی زندگی، او با مشکلات بسیاری مواجه خواهد شد. این چارچوب در سنین مختلف تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار می‌گیرد که باعث ضعف و سستی یا تقویت و استحکام آن می‌شود. شناخت کامل عوامل تهدیدکننده، عوامل تقویت‌کننده، شیوع و عوارض انحرافات این چارچوب، اولین و اصلی‌ترین اقدام در حفظ سلامت بدن است. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که شناخت زود هنگام اختلالات ستون فقرات و تنه (از قبیل اسکولیوز، کیفوز، هیپرلوردوز، عدم تقارن شانه‌ها، انحراف لگن و پشت گردشده) که در دوره نوجوانی شیوع دارند، از پیشرفت آن‌ها و ظهور تغییر شکل‌های شدید جلوگیری می‌کند.

سیدامیر حسینی در ابتدا یا بیان اینکه موضوع نشست بررسی ناهنجاری‌های ساختار قامتی است، نتایج برخی از تحقیقات گذشته در این زمینه را ارائه کرد و همچنین مشکلات موجود در بحث اطلاع‌رسانی، پیشگیری و درمان این ناهنجاری‌ها را که در چند سال گذشته مورد بررسی قرار گرفته بود، به‌صورت گزارشی کوتاه مطرح نمود. سپس، **دکتر علیزاده** با اشاره به تاریخچه حرکات اصلاحی در کشورمان اظهار داشت: «بحث حرکات اصلاحی سابقه چندان زیادی در کشور ما ندارد و شاید بتوان گفت نخستین زمره‌های آن به دورانی برمی‌گردد که اولین مدارس ورزش در کشور ایجاد شدند و مدرسان آلمانی برای آموزش به کشور ما آمدند و در آن زمان فقط یک واحد درسی با عنوان «ورزش‌های اصلاحی» در دانشگاه‌ها تدریس می‌شد که بخشی از آن به ناهنجاری‌ها و بخشی دیگر به بازی‌های ورزشی مربوط بود.

در سال ۶۸ این موضوع به‌طور رسمی و برای

اولین بار در بین دانش‌آموزان به‌عنوان اولین مخاطب، اجرا شد. نخستین آمارها از ارزیابی دانش‌آموزان نیز در همان سال‌ها ارائه گردید. با توجه به ابزار اندازه‌گیری که ما در آن سطح داشتیم، آمار و ارقام مسائل خیلی خاصی را عنوان می‌کرد؛ مثلاً ناهنجاری ۷۰ تا ۸۰ درصدی که موجب نگرانی خانواده‌ها و مسئولان آموزش و پرورش شد. این در حالی است که با توجه به محدودیت در ابزارهای دقیق اندازه‌گیری، همان آمارهای غیردقیق مستند می‌شد و به‌جامعه ارائه می‌شد؛ در حالی که بعدها با اندازه‌گیری دقیق متوجه شدیم که آمار واقعی بسیار متفاوت است. زمانی آمار کج پشته را در جامعه ۴۰ درصد عنوان می‌کردند؛ در حالی که آمار واقعی آن در دنیا ۱/۸ درصد در خانم‌ها و ۱/۲ درصد در آقایان است.



دکتر علیزاده:
در برنامه
تربیت بدنی
مدارس
کشور موضوع
حرکات
اصلاحی
به دلیل نبود
کارشناس
مربوطه
مهجور واقع
شده است

درست است که بخشی از جامعه دچار عارضه ناهنجاری در ساختار قامتی هستند، اما آماري که از اندازه‌گیری‌ها به دست آمده بود، با آمار واقعی تفاوت بسیاری داشت. به هر حال، این موضوع بسیار مهم است و فارغ از آمار و اندازه‌گیری‌های موجود باید در سطح مدارس دنیا به آن توجه ویژه‌ای داشت و راهکارهای جلوگیری و کاهش میزان ابتلا به این عارضه را در دستور کار قرار داد.

برای مطالعه این موضوع سه محور عمده را می‌توان در نظر گرفت:

۱. «معلمان به آموزش فراگیر نیاز دارند و باید محدوده عملکرد خود را بشناسند.» در برنامه تربیت بدنی مدارس کشور موضوع حرکات اصلاحی به دلیل نبود کارشناس مربوطه مهجور واقع شده است. زنگ‌های ورزش و تمرین‌هایی که در آن زمان ارائه می‌شود، ممکن است در ساختار فیزیکی بدن دانش‌آموزان ناهماهنگی ایجاد کند. ناآگاهی معلمان ورزش و درموردی، علاقه مفرد دانش‌آموزان به ورزش‌های خاص سبب تشدید این عارضه‌ها می‌شود.
۲. «خانواده‌ها نیز باید آموزش‌های لازم را در زمینه کمک به فرزندان خود دریافت کرده باشند.» : خانواده‌ها نیز می‌توانند با دریافت آموزش‌های لازم در منزل، بستر مناسبی را برای کمک به مربیان ورزش و کارشناسان این امر در جهت حذف این عارضه و معالجه آن فراهم آورند.
۳. «شخص دانش‌آموز و علاقه‌های او.» در مدارس به

دلیل تفاوت علایق دانش‌آموزان به انجام ورزش‌های گوناگون و یا به سبب نیاز تیم‌های مدارس به ورزشکاران در رشته‌های مختلف، با توجه به ناآگاهی معلمان ورزش نسبت به ناهنجاری‌های موجود در قامت دانش‌آموزان، زمینه تشدید ناهنجاری فراهم می‌شود.

فارغ از این سه محور موضوعات دیگری نیز وجود دارد که به اندازه آن‌ها تأثیرگذار نیستند اما می‌توانند تا حدودی تشدیدکننده وضعیت موجود در بین اقبشار مختلف دانش‌آموزی و حتی جامعه باشند؛ مانند ناآگاهی از نحوه استفاده از ابزارها و وسایل موجود در جامعه (مثلاً ابزارهای ورزشی موجود در پارک‌ها که در صورت ناآگاهی از نحوه استفاده از آن‌ها نه تنها به سلامت ما کمک نمی‌کنند بلکه بر بدن نیز تأثیر منفی می‌گذارند) و حتی نبود ابزارآلات مناسب و محدودیت‌های موجود.

حرکات اصلاحی در دنیا به دنبال تحقق سه مورد اصلاح مجدد، بازآموزی مجدد و فراخوانی مجدد است؛ با این مفهوم که در واقع، حرکات اصلی و، در واقع، قالب‌های اصلی در بدن افراد مبتلا وجود دارد و نیاز به بازیابی آن‌هاست. سپس ناهنجاری موجود را باید مجدداً تحت تعلیم قرار داد، اما این بار از طریق اصلاح حرکات گذشته و تصحیح حرکات قبلی. این سه گزینه در یک بسته با عنوان برنامه تندرستی و سلامت قرار می‌گیرد و در درمان فرد مورد نظر از آن استفاده می‌شود. بخش مهمی از برنامه (Health) سلامت که در مدارس تربیت بدنی (physical education) تربیت بدنی ارائه می‌شود، حرکات اصلاحی است و معلم باید سه مورد یادشده را روی کسانی که به حرکات اصلاحی نیاز دارند، اجرا کند»

دکتر هوانلو با ضمن اظهار خوشحالی از حضور در میزگرد گفت: «محور بحث امروز ما (بررسی ناهنجاری‌های ساختار قامتی) موضوعی بسیار مهم اما مهجور در جامعه امروز است. مخاطب این امر از یک طرف دانش‌آموزان هستند که در واقع سرمایه‌های آینده کشور ما محسوب می‌شوند و به‌طور اختصاصی به بحث ساختار طبیعی بدن آن‌ها اشاره می‌کنیم. شاید یکی از ملاک‌های سلامت فرد، داشتن ساختار قامتی خوب و مناسب باشد.»

جناب دکتر علیزاده به نکات خوبی اشاره کردند



دکتر هوانلو:
متأسفانه ناآگاهی والدین از بررسی و پیگیری علائم و نشانه‌هایی که به عنوان تهدید وجود دارد و باید پیگیری شود، زمینه‌های رشد این ناهنجاری‌ها را تا حدودی فراهم آورده است

و در تکمیل فرمایش ایشان باید به این نکته مهم اشاره کرد که برای داشتن یک جامعه سالم باید راهبرد مدون و جامعی را از قبل طرح‌ریزی کنیم. تحقیقاتی در گذشته انجام شده و آمارهای متفاوتی در اختیار ما قرار گرفته اما واقعیت این است که آن آمارها چندان دقیق و واقعی نیستند. در حال حاضر با پیشرفت علم و پیدایش ابزارهای اندازه‌گیری دقیق‌تر، نتایج نزدیک به واقعیت به دست ما می‌رسد اما با وجود کاهش آمارهای موجود نباید این تهدید را نادیده گرفت و باید روی آن تأمل کرد.

همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردم، برای مقابله با این امر می‌بایست یک راهبرد وجود داشته باشد. دانش‌آموزی که به چنین عارضه‌هایی مبتلا است، باید تحت نظارت یک گروه متخصص از افراد مختلف، روند رشد و تکامل خود را طی کند. برای تحقق این موضوع، پایش روند رشد دانش‌آموزان ضرورت دارد. همان‌طور که ما یک ورزشکار را از ابتدا پایش (مانیتورینگ) می‌کنیم تا به سرانجام برسد، بایستی دانش‌آموزان را نیز از بدو ورود به مدارس مورد نظارت و کنترل دقیق‌تر قرار دهیم و با ارائه راهکارهای کارشناسانه، آن‌ها را به سمت رشد و سلامت فیزیکی هدایت کنیم.

این کار مستلزم همکاری نهادها و دستگاه‌های مختلفی است که بخش اصلی آن به دولت برمی‌گردد. در واقع، باید گفت که دولت چه وظایفی را در این زمینه انجام داده است چه وظایفی را در دستور کار خود دارد. نظام آموزشی ما باید برنامه‌ای را جهت رشد و سلامت دانش‌آموزان طراحی و اجرا کند اما متأسفانه تاکنون چنین برنامه‌ای ارائه نشده است. مسیب این امر نیز نبود برنامه‌ریزی صحیح در ورزش دانش‌آموزان است. بخش عمده‌ای از تربیت و حضور دانش‌آموزان به خانواده‌ها مربوط می‌شود. متأسفانه ناآگاهی والدین از بررسی و پیگیری علائم و نشانه‌هایی که به عنوان تهدید وجود دارد و باید پیگیری شود، زمینه‌های رشد این ناهنجاری‌ها را تا حدودی فراهم آورده است. همچنین، خانواده‌ها هنوز نمی‌دانند که در مقابله با این عارضه چه نقشی می‌توانند داشته باشند. بر همین اساس، با آموزش صحیح والدین و همچنین برنامه‌ریزی طولانی مدت و وجود یک راهبرد قدرتمند می‌توان امیدوار بود که در آینده‌ای نه چندان دور با همکاری والدین و مسئولان این عارضه‌ها در دوره‌های تحصیلی مختلف (دبستان، راهنمایی و دبیرستان) به‌طور چشمگیری کاهش یابد. و به عبارتی، محو شود و دانش‌آموزانی سالم در نظام

آموزشی و بعدها نیز افرادی با سلامت جسمی را در سطح اجتماع شاهد باشیم.

نکته دیگری که باید به آن اشاره کنم، بحث معلمان ورزش مدارس کشور است که می‌توان گفت تحول و یا تکامل چندانی نسبت به پنج یا ده سال گذشته نداشته‌اند، و این خود زنگ خطری است برای نظام آموزشی کشور!

معلمان هر دوره تحصیلی باید هر چند وقت یک بار به‌روزرسانی شوند و خود را با برنامه‌های تمرینی جدید و علم روز دنیا مطابقت دهند و با بهره‌گیری از حرکات جدید و تمرین‌های علمی به جلوگیری از شیوع این عارضه کمک شایانی کنند. چندی پیش یکی از محققان در این زمینه به موضوعی فرا تحلیلی پرداخت که بیانگر میزان خطا در تحقیقات گذشته به دلیل وجود ابزارهای متنوع و غیراستاندارد و همچنین انتخاب نامناسب جامعه هدف، بود. از این رو باید یک ارزیابی دقیق از وضعیت جامعه هدف داشته باشیم تا بتوانیم براساس آن راهبردهایی را طرح‌ریزی و اجرایی کنیم. **سید امیر حسینی** شمار ناهنجاری‌های ساختار قامتی را در میان دانش‌آموزان رو به افزایش دانست و گفت: «خانواده‌ها می‌توانند در جلوگیری از این عارضه سهم بسزایی داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که این ناهنجاری‌ها به ویژه در میان دانش‌آموزان دختر و در دوره‌های تحصیلی ابتدایی و متوسطه رو به افزایش است. حال این سؤال به‌وجود می‌آید که معلمان مریبان و والدین در پیشگیری از این عارضه چه نقشی می‌توانند ایفا کنند؟»

آقای دکتر علیزاده به‌غیرواقعی بودن آمارها به دلیل نامناسب بودن ابزارهای اندازه‌گیری اشاره کردند اما هر ساله بخش بهداشت وزارت آموزش و پرورش تحقیقاتی در این زمینه انجام می‌دهد که نتایج آن بیانگر وجود ۱/۵ - ۱ درصدی وجود این عارضه در بین دانش‌آموزان است. با وجود این لطفاً تعریف دقیقی از بحث ناهنجاری‌های قامتی داشته باشید. همچنین به‌نظر می‌رسد بخش عمده‌ای از این عارضه اکتسابی است و می‌شود با آموزش آن‌ها را درمان کرد. لطفاً در این باره توضیحاتی بفرمایید.»

علیزاده در پاسخ به سؤال حسینی گفت: «آمار جدید ما با گذشته بسیار تفاوت دارد. علت آن هم شیوه‌هایی است که ما از آن‌ها در ارزیابی‌ها استفاده می‌کنیم. از این رو به آمار جدید می‌توان تکیه کرد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) یکی از مشکلات بسیار مهم عصر حاضر را مشکلات اسکلتی - عضلانی می‌داند که در سطوح مختلف

مورد بررسی قرار گرفته و آمار آن نیز ارائه شده است. این مشکلات با بیماری متفاوت‌اند و تعاریف مختلفی دارند. این موضوع جدی و جهانی است و نه تنها جامعه ما بلکه جهان با آن درگیرند. در کشور ما موضوع مورد بحث، نحوه برخورد با این عارضه و راهکارهای مقابله با آن است. تأسیس بیمارستان، راه‌اندازی کلینک و تربیت پزشک از جمله این راهکارهاست.

این عارضه یا ناهنجاری در سطوح ابتدایی به مراجعه به پزشک نیاز ندارد و می‌توان با خدمات مشاوره‌ای و ارائه راهکارهای مناسب تعلیمی و تربیتی آن را برطرف کرد.

اولاً ما به اطلاعاتی دقیق از میزان شیوع این عارضه نیاز داریم. ثانیاً باید بحث غیردرویی و غیرجراحی را در دستور کار خود قرار دهیم که بخش اعظمی از کار در این قسمت قرار دارد و مریبان تربیت‌بدنی به‌عنوان حاملان پرچم تندرستی باید دانش‌آموزان سالم را به نسل‌های بعدی تحویل دهند.»

هوانلو با بیان این مطلب

که ما بحث پیشگیری را از قلم انداخته‌ایم، افزود: «همیشه در مرحله آخر به سراغ پیشگیری می‌رویم و به آن اهمیت می‌دهیم.

پیشگیری برعهده خانواده و مریبان

ورزش است. بسیاری مواقع با کنترل صحیح و ابتدایی، این ناهنجاری در همان ابتدا تحت کنترل قرار گرفته و مداوا شده است ابتدا باید بدانیم که سطح آسیب‌ها در جامعه چقدر است و سپس، برای شناسایی اشخاصی که احتمال ابتلا به این عارضه را دارند و اجرای راهکارهای پیشگیرانه، برنامه‌ای درازمدت طرح‌ریزی کنیم. به این ترتیب، می‌توانیم امیدوار باشیم که آمار ما در آینده کاهش چشمگیر داشته باشد. افراد مبتلا به این ناهنجاری‌ها نیز قبل از اینکه نیازمند اقدامات درمانی خیلی جدی (نظیر عمل جراحی) شوند، با پیشگیری و کنترل دقیق مداوا گردند.»

امیر حسینی خطاب به دکتر هوانلو گفت: «در گفته‌هایتان به موضوعات مهم و جالبی اشاره کردید و درباره پیشگیری و پایش جامعه اطلاعات کاملی دادید. به نظر شما، آموزش، چه راهکارهایی را می‌توانیم برای جلوگیری از شیوع و ابتلا به این ناهنجاری‌ها به کار گیریم؟»

علیزاده در پاسخ به سؤال دکتر حسینی اظهار داشت: «ما ابتدا با انجام دادن حرکات و تمرین‌های نادرست موجبات بروز مشکلاتی این‌چنینی را در



دکتر امیر حسینی:
خانواده‌ها
می‌توانند در
جلوگیری از این
عارضه سهم
بزرگی داشته
باشند. تحقیقات
نشان می‌دهد که
این ناهنجاری‌ها
به ویژه در میان
دانش‌آموزان دختر
و در دوره‌های
تحصیلی ابتدایی
و متوسطه رو به
افزایش است

آموزش می‌بینند، بعد از فارغ‌التحصیلی هیچ‌گاه رها نمی‌شوند و موظفانند در دوره‌های مشخصی که برای به‌روزرسانی سطح علمی آن‌ها برگزار می‌شود، حضور یابند اما متأسفانه در کشور ما چنین اتفاقی نمی‌افتد و باید برای آن راهکاری در نظر گرفت. مربی و معلم باید با دانش و تمرین‌های روز آشنا باشند و آن‌ها را در کار خود لحاظ کنند؛ چرا که شاید این بهترین راه برای پیشگیری از چنین ناهنجاری‌هایی باشد.

این تنها راه حل نیست و خانواده‌ها نیز باید در کنار مربیان آموزش دیده، کمک کنند تا فرزندان‌شان کمترین آسیب را ببینند و دچار ناهنجاری‌های ساختار قامتی نشوند.»

عطری: «جامعه هدف در بروز ناهنجاری‌های ساختار قامتی بیشتر در چه سنینی نمود پیدا می‌کند و مبتلایان آن تا کدام رده سنی امکان مداوا دارند؟»

علیزاده: «برخی از ناهنجاری‌ها فارغ از سن و درمان‌اند؛ مثل کف پای صاف؛ که با گذشت زمان از بین می‌رود. برخی از ناهنجاری‌های مهم در کودکی اتفاق می‌افتد و باید از آن‌ها پیشگیری شود یا قبل از سن بلوغ مداوا گردد اما این بدان معنا نیست که اشخاص بعد از بلوغ به چنین عارضه‌هایی دچار نخواهند شد. این در حالی است که اگر عوامل ایجادکننده ناهنجاری‌ها اصلاح نشوند، به‌عنوان عامل تهدید کننده در بدن شخص می‌توانند خطر آفرین باشند و باعث ایجاد صدمات جبران‌ناپذیری در اندام‌ها شوند.

عطری: «ناهنجاری‌های ساختار قامتی در صورت بی‌توجهی، در سنین جوانی و نوجوانی باعث پایین آمدن قابل توجه اعتمادبه‌نفس فرد مبتلا می‌شوند و همچنین انزوای فرد در جامعه را به همراه دارند. از طرفی، رسانه‌ها نیز باید به آگاه‌سازی جامعه در این زمینه کمک کنند؛ چرا که بسیاری از خانواده‌ها هنوز وجود چنین عارضه‌هایی در کودکان‌شان طبیعی می‌دانند و معتقدند که این عارضه‌ها اصلاح شدنی نیستند. به‌طور کلی، باید نتیجه گرفت که مبارزه با ناهنجاری‌های ساختار قامتی مستلزم تشکیل گروهی از متخصصان مختلف در جامعه است که باید با در نظر گرفتن نتایج تحقیقات جهانی در این چارچوب برنامه‌ای را طرح‌ریزی کنند و در دستور کار قرار دهند تا شاهد کاهش چشمگیر مبتلایان به این عارضه‌ها در جامعه باشیم.»

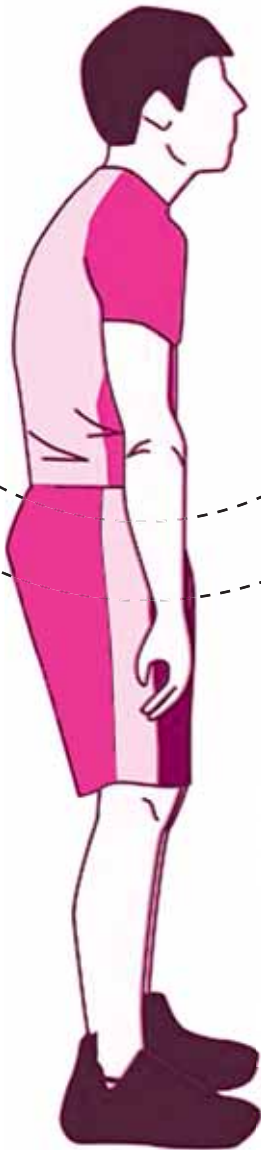
بین دانش‌آموزان فراهم می‌آوریم و سپس، به دنبال اصلاح آن راهکارهایی را ارائه می‌کنیم. در حال حاضر حرکات اصلاحی از خود تربیت‌بدنی پررنگ‌تر است؛ در حالی که عکس این موضع باید حاکم باشد و حرکات اصلاحی را باید به‌عنوان یک حلقه به کار ببندیم. با وجود این، باید اتاق‌های حرکات اصلاحی در همه مدارس سراسر کشور ایجاد شود. در حالی که این امر نادرست است و نباید به اینجا برسیم. معلمان ورزش باید وظایف خود را به لحاظ سازمانی و علمی به‌خوبی انجام دهند. در این صورت به چنین اتاق‌هایی نیاز پیدا نخواهیم کرد؛ زیرا بخشی از وظایف این عزیزان همین حرکات اصلاحی است. باید نتیجه گرفت که اگر معلمان و مربیان ورزش به‌خوبی آموزش دیده باشند و با دانش‌آموزان آگاهانه برخورد کنند، نوعی پیشگیری و حتی در مواردی درمان مؤثر ایجاد می‌شود که از پیشرفت این ناهنجاری‌ها تا حد در خور توجهی جلوگیری می‌کند.»

امیر حسینی: «زمانی که بحث ساختار قامتی مطرح می‌شود، نخستین موضوعی که به‌عنوان عامل مؤثر در شکل‌گیری آن در ذهن هر انسانی نقش می‌بندد، بحث درست نشستن، ایستادن، حمل کوله‌پشتی، نشستن در مقابل رایانه و انجام دادن کارهای یکنواخت است. حال این سؤال پیش می‌آید که آگاه‌سازی جامعه درباره عوامل شیوع این ناهنجاری‌ها شامل چه چیزهایی می‌تواند باشد؟»

علیزاده: «ما باید محیطی برای تحرک بچه‌ها ایجاد کنیم. بچه‌ها به تحرک نیاز دارند؛ باید بازی کنند و نشاط در آن‌ها ایجاد شود. ایجاد این نشاط کار یک گروه است. نباید اصل موضوع را رها کنیم و به جزئیات توجه کنیم. برای مثال، بازیکن یک تیم فوتبال زمانی که برنامه تمرینی خوبی را پشت‌سر نمی‌گذارد، به‌طور مداوم دچار آسیب‌دیدگی می‌شود. مربی بدن‌ساز تیم خوب کار نمی‌کند که چنین مشکلاتی ایجاد می‌شود. سازوکارهایی مانند بیمارستان جای خود دارند اما نباید از تمرین اصولی و علمی به سبب اطمینان از وجود بیمارستان‌های مجهز غافل ماند.»

هوانلو: «مربیان ما از علم روز دنیا فاصله گرفته‌اند؛ در حالی که اصل بر ورزش است و طبیعی است که در کنار آن یک دانش اضافه باشد، مبنی بر اینکه اگر در گروه ما فردی به‌عنوان یک مورد خاص دچار عارضه ناهنجاری قامتی است، بتوانیم او را شناسایی و راهنمایی کنیم. در بسیاری از کشورهای دنیا اشخاصی که به‌عنوان معلم ورزش

دکتر هوانلو:
مربی و معلم باید با دانش و تمرین‌های روز آشنا باشند و آن‌ها را در کار خود لحاظ کنند؛ چرا که شاید این بهترین راه برای پیشگیری از چنین ناهنجاری‌هایی باشد



اندازه‌گیری کایفوز پشته در دانش آموزان

ابراهیم در تاج

دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

دبیر تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

الهام دهقانی فیروز آبادی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و آموزگار درس

تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

و در تمامی طول گردن و تنه امتداد دارد. ستون فقرات شامل ۳۳ مهره است و اندازه مهره‌ها از ناحیه گردنی تا ناحیه کمری افزایش و از ناحیه خاجی تا دنبالچه کاهش پیدا می‌کند.

انحنای ستون فقرات

هنگامی که ستون فقرات را از پشت مشاهده می‌کنیم، همه نواحی با هم به صورت یک خط عمود دیده می‌شوند.

ستون فقرات که تنه را به دو قسمت متقارن تقسیم می‌کند، از نمای طرفی چهار انحنا دارد که دو تای آن‌ها اولیه و دو تای آن‌ها ثانویه است. قوس‌های سینه‌ای و خاجی را که در قسمت قدامی مقعر هستند، «قوس‌های اولیه» یا «کایفوتیک» و قوس‌های گردنی و کمری را «قوس‌های ثانویه» یا «لوردوتیک» گویند.

ارتباط خط ثقل و قوس‌های ستون

فقرات

خط ثقل قوس‌های ستون فقرات را قطع می‌کند و باعث تعادل این ستون در قسمت قدامی و خلفی می‌شود.

مقدمه

ابتلا به انحرافات و ناهنجاری‌های ستون فقرات در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند منشأ ساختاری و یا عملکردی داشته باشد. از آنجا که این انحرافات در دوران کودکی و به‌ویژه تحصیل خود را نشان می‌دهند، تشخیص آن‌ها در مدرسه بسیار مهم است و می‌تواند به روند درمان سریع‌تر فرد کمک نماید. برای شناسایی و اندازه‌گیری ناهنجاری‌های ستون فقرات روش‌های مختلفی وجود دارد. با توجه به نوع ناهنجاری، اهداف اندازه‌گیری، تجهیزات

در دسترس و ویژگی‌های جامعه مورد اندازه‌گیری می‌توان یک تست را انتخاب کرد و به کمک آن به اندازه‌گیری ناهنجاری پرداخت. یکی از این ناهنجاری‌های نسبتاً شایع، کایفوز پشته است که در این نوشته به توضیح آن و شیوه‌های اندازه‌گیری‌اش می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: ناهنجاری، ستون فقرات

کایفوز و هایپر کایفوزیس

عبارت است از تحدب بیش از حد ستون فقرات پشتی در مقایسه با انحنا طبیعی است که در این ناحیه از پشت وجود دارد. وجیس و همکاران در سال ۲۰۰۰، هایپرکایفوزیس را افزایش کایفوز به میزان ۲ انحراف استاندارد بیشتر از میانگین کایفوز جامعه تعریف کرده‌اند. معیار دلماس برای تشخیص اهمیت قوس‌ها، از تقسیم طول کشیده شده ستون فقرات بر طول واقعی آن به دست می‌آید. اگر قوس افزایش یابد، این معیار از ۹۴ کمتر و اگر قوس کاهش یابد از ۹۶ بیشتر می‌شود.

ویژگی‌های ستون فقرات

ستون فقرات از قاعده جمجمه شروع می‌شود

اهمیت و فواید وضعیت بدنی استاندارد

انتقال وزن به‌طور مناسب صورت می‌گیرد.

کار عضلانی کاهش می‌یابد.

فعالیت‌ها راحت‌تر و بهتر انجام می‌شود.

خستگی دیرتر ظاهر می‌شود.

صدمات مفصلی و رباطی تا حد زیادی کاهش می‌یابد و دردهای مفاصل، از جمله ستون مهره‌ها، کم می‌شود.

دامنه طبیعی و غیرطبیعی کایفوز پستی

براساس گزارش جامعه پژوهشی اسکولیوز، دامنه طبیعی کایفوز از مهره اول پستی (T1) تا مهره دوازدهم پستی (T12) و میزان زاویه آن از ۲۰ تا ۴۵ درجه است. در صورتی که میزان گردی ستون فقرات پستی از ۴۵ درجه بیشتر شود، هایپر کایفوز نامیده می‌شود.

تفاوت میزان کایفوز در دو جنس

به‌طور معمول، کایفوز در دختران بیشتر از پسران است. این زاویه با افزایش سن و طول عمر در هر دو گروه زنان و مردان افزایش می‌یابد. اما میزان این افزایش در رابطه با سن در زنان بیشتر از مردان است و به نظر می‌رسد که این تفاوت بعد از ۴۰ سالگی مشخص‌تر می‌شود.

تقسیم‌بندی کایفوز از دیدگاه حرکات اصلاحی

کایفوز برگشت‌پذیر، متحرک یا غیر ساختمانی

کایفوز برگشت‌ناپذیر، ثابت یا ساختمانی

عوارض کایفوز

تأثیرات این عارضه از ابعاد جسمی و فیزیولوژیک به‌طور مختصر به شرح زیر است.

در این ناهنجاری سر و گردن جلو می‌آید و قوس گردنی افزایش می‌یابد. شانه‌ها از سمت جلو به هم نزدیک‌تر

می‌شوند و به‌طرف جلو می‌آیند.

پشت به حالت برجسته در می‌آید و به عقب می‌رود و تحذب آن زیاد می‌شود.

جناغ سینه فرو می‌رود و محدودیت فضای قفسه سینه ایجاد می‌شود. عضلات قدامی

سینه کوتاه و عضلات خلفی کشیده می‌شوند. خستگی عمومی و عضلانی به دلیل

فعالیت بیشتر عضلات و ضرورتاً افزایش مصرف انرژی و احتمالاً کاهش کارایی

تغییر شکل مفاصل، کوتاهی و کشیدگی لیگامان‌ها و فشارهای غیرطبیعی بر

دیسک‌ها و به‌طور کلی عوامل استاتیک نگاه‌دارنده قامت

مشکلات روانی - اجتماعی که به‌دلیل عدم تناسب اندام و تیپ بدنی، پیش

می‌آید و باعث عوارضی نیز می‌شود. بازدهی نامطلوب در انجام وظایف

اجتماعی و انجام امور روزانه عوارض عصبی یا نورولوژیک در این

بیماران به علت فشار روی ریشه‌های عصبی و نخاع ممکن است ایجاد شود.

دردهای ناحیه پستی مخصوصاً در رأس تحذب که به‌علت کشش پستی ایجاد

می‌شود. ملاحظات کلی در ارتباط با انتخاب تست

جهت اندازه‌گیری ناهنجاری‌های بدن: راحتی اجرای اندازه‌گیری

راحتی نرمال کردن و قیاس داده‌ها جنبه‌های اقتصادی و توانایی آزمودنی‌ها

در فهم روش انجام کار و درک نتایج آزمون روایی و پایانی نتایج تست، آزمون و

وسایل اندازه‌گیری. جزئیات مراحل اندازه‌گیری برای افزایش

روایی و پایایی در نتایج آزمون: دستورالعمل پیش از اندازه‌گیری

شرایط فیزیکی محیط و فضای انجام اندازه‌گیری

ترتیب انجام اندازه‌گیری‌ها در صورت اجرای بیش از یک اندازه‌گیری.

روش‌های اندازه‌گیری کایفوز

روش‌های مختلفی برای اندازه‌گیری کایفوز

ستون فقرات شامل ۳۳ مهره است و اندازه مهره‌ها از ناحیه گردنی تا ناحیه کمری افزایش و از ناحیه خاجی تا دنباله کاهش پیدا می‌کند

وجود دارد. در اینجا سعی شده است که به معتبرترین آن‌ها با استناد به مقالات نوشته شده در این زمینه پرداخته شود و در نهایت، در مورد اینکه کدام وسیله ما را به نتایج بهتری می‌رساند و در عین حال بی‌خطر، آسان و کاربردی است، نتیجه‌گیری به عمل آید.

روش‌های اندازه‌گیری کایفوز

روش‌های مستقیم و ملاک (تهاجمی) مانند:

- ✓ روش کوب
- روش‌های غیرمستقیم و غیرتهاجمی (روش‌های تماسی) مانند:
- ✓ کایفومتر
- ✓ خط‌کش منعطف
- ✓ اینکلاینومتر
- ✓ اسپاینال موس

معایب و مزایای روش‌های تهاجمی

روش تهاجمی، به دلیل اینکه نتایج آن تحت تأثیر بافت نرم در میان نمونه‌ها قرار نمی‌گیرد، دارای دقت و صحت بالاست ولی از این نظر که باعث مضراتی در بدن می‌شود، با محدودیت‌های اخلاق پزشکی و تحقیقاتی مواجه است.

معایب روش‌های غیرتهاجمی

نمی‌توان تعیین کرد هنگام اندازه‌گیری عملاً چه اتفاقی در سطح ساختارهای بافتی افراد رخ می‌دهد.

این ابزارها تغییرات قوس‌های ستون فقرات را با توجه به آنچه از روی پوست منعکس می‌شود، ارزیابی می‌کنند و به طور دقیق نمایانگر راستای واقعی اسکلت نمی‌باشند.

قوس‌های سطحی ممکن است به خاطر بافت‌های زیر جلدی و بی‌نظمی زوایید خاری، به شکل دیگری تعبیر شوند. تکرارپذیری آن‌ها تا اندازه زیادی به توانایی آزمونگر در تعیین نشانه‌های استخوانی و مهارت در لمس پوست بستگی دارد.

کایفومتر چیست؟

کایفومتر وسیله‌ای است که برای اندازه‌گیری میزان زاویه کایفوز ستون

مهره‌های طراحی شده و اولین و معروف‌ترین روش غیر رادیولوژی برای اندازه‌گیری کایفوز است. عدد به دست آمده نشان‌دهنده زاویه بین دو پایه این وسیله است که روی ستون فقرات قرار می‌گیرد. زاویه کایفوز پشتی با قرارگیری پایه‌ها بر روی زوائد شوکی مهره‌های اول و دوم پشتی (T1 و T2) و مهره‌های یازدهم و دوازدهم پشتی (T12 و T11) به دست می‌آید. این وسیله با دقت بالا و قابلیت تکرار، توانایی اندازه‌گیری کایفوز را دارد. اولین بار این وسیله به منظور استفاده‌های کلینیکی ابداع شد. اگر بخواهیم اعتبار این وسیله را با اشعه ایکس بسنجیم، زوائد خاری مهره‌های T4 و T3 و T12 و T11 را مشخص و نشانه‌گذاری می‌کنیم؛ به دلیل اینکه در رادیولوژی به واسطه وجود خار کتف مهره‌های T2 و T1 قابل مشاهده نیستند. در هنگام اندازه‌گیری توسط کایفومتر آزمودنی بدون پوشش بر روی ستون فقرات، با پای برهنه و با تقسیم وزن بر روی هر دو پا، به صورت صاف می‌ایستد.

مزایای استفاده از کایفومتر

ضریب هم‌بستگی درون گروهی مناسب ($r=0/93$) برای اندازه‌گیری کایفوز (اهلن و همکاران) و با یافته‌های کوروسیس و همکاران همخوانی دارد. آن‌ها عینیت درونی و بیرونی ($r=0/84$) خوبی را برای اندازه‌گیری کایفوز گزارش کرده‌اند.

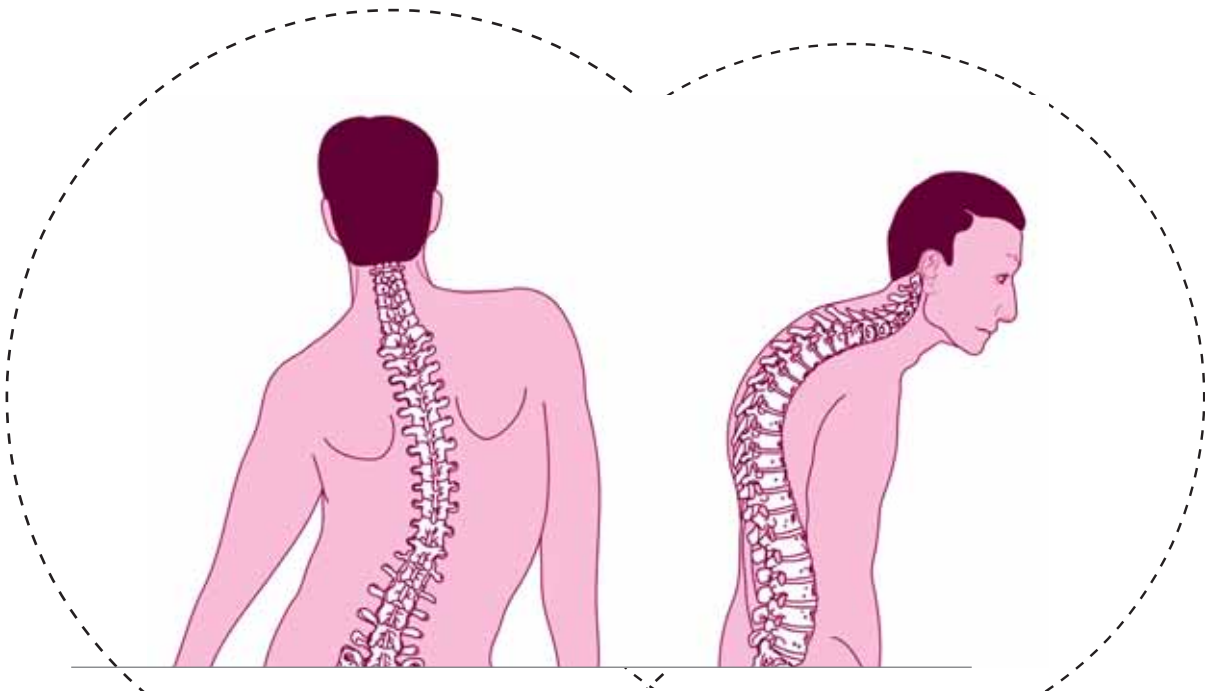
هم‌بستگی خوب میان کایفومتر با گونیامتر ($r=0/92$ و $r=0/99$) و با خط‌کش منعطف ($r=0/93$ و $r=0/71$) در اندازه‌گیری کایفوز (سالیسبوری و پورتر).

معایب استفاده از کایفومتر

حساس بودن به تغییرات ستون فقرات در طول مدت انجام آزمون (لانیدن و بیراشتاین)

کایفومتر دی برونر فلزی است و به علت سنگینی، قرار دادن آن روی زوائد خاری ستون فقرات مشکل است. لذا رجبی و همکاران کایفومتر خود را از جنس پلاستیک خشک ساختند و این مشکل را برطرف کردند.

کایفومتر وسیله‌ای است که برای اندازه‌گیری میزان زاویه کایفوز ستون مهره‌های طراحی شده و اولین و معروف‌ترین روش غیر رادیولوژی برای اندازه‌گیری کایفوز است



اندازه‌گیری زاویه کایفوز استفاده می‌کنیم. با توجه به مزایای خط‌کش منعطف، محققان از آن به‌عنوان ابزاری غیرتهاجمی برای ارزیابی کلینیکی و غربالگری در افراد سالم و تشخیص ناهنجاری‌های قوس‌های ستون فقرات بهره برده‌اند. این وسیله، سبک و ارزان قیمت است. اولیویرا و همکاران (۲۰۱۲) برای اندازه‌گیری انحناهای پشتی و کمری به‌وسیله خط‌کش منعطف از زوائد خاری مهره‌های اول و دوازدهم پشتی استفاده کردند. این نقاط اندازه‌گیری با استفاده از روش لمس ستون فقرات و علامت‌گذاری توسط فرد اندازه‌گیری کننده مشخص شدند.

خط‌کش منعطف و شاخص کایفوز

هینمن (۲۰۰۴) با استفاده از خط‌کش منعطف شاخص کایفوز و لوردوز را محاسبه کرد.

تقسیم عمق قوس کایفوز (B) بر طول کایفوز (L) $\times 100 =$ شاخص کایفوز

$$\frac{(100 \times \text{پهنای قوس})}{\text{طول ارتفاع قوس}} = \text{شاخص اندازه‌گیری کایفوز}$$

اعتبار اندازه‌گیری انجام شده توسط سه آزمونگر به‌صورت زیر گزارش شده است. اندازه‌گیری در دو حالت استراحت و پوسچر صاف انجام شد و نشان داد که میزان روایی

تحقیقات انجام شده دربارهٔ اندازه‌گیری کایفوز با کایفومتر

اهلن و همکاران (۱۹۸۹) نشان داده‌اند که اندازه‌گیری با کایفومتر تکرارپذیری خوبی دارد و براهمیت استفاده از دستورالعمل استاندارد در روند اندازه‌گیری تأکید کرده‌اند.

لاندن و همکاران (۱۹۷۶) اشاره کرده‌اند که اندازه‌گیری با کایفومتر کمترین پراکندگی را در روایی درون و بین گروهی در مقایسه با خط‌کش منعطف داشته است. کورواسیس و همکاران (۲۰۰۱) مطرح کرده‌اند که اندازه‌گیری با این وسیله هزینه‌های بالای برنامه‌های غربالگری در مدارس و همچنین قرار دادن نوجوانان در معرض اشعه ایکس را کاهش می‌دهد.

خط‌کش منعطف در اندازه‌گیری کایفوز پشتی

این وسیله که ۵۰ سال پیش برای اولین بار معرفی شد، در اندازه‌های ۳۰، ۴۰ و ۶۰ سانتی‌متری یافت می‌شود و نوع ۴۰ سانتی‌متری آن برای اندازه‌گیری کایفوز کاربرد دارد. خط‌کش منعطف برای کپی سطح قوس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای اندازه‌گیری کایفوز توسط آن، از زوائد خاری مهره‌های T۱۲ و T۲ پشتی استفاده می‌شود (خلخالی و همکاران ۱۳۸۲). از فرمول $\text{Arctan } \frac{2h}{l} \times 4 =$ زاویه، برای

خط‌کش منعطف در مقایسه با دیگر وسیله‌ها در اندازه‌گیری کایفوز پشتی از روایی بالای درون و برون گروهی برخوردار است و به دلیل بی‌خطر و کم‌هزینه بودن، کاربرد آسان و دستیابی سریع به نتایج، می‌تواند در مراکز تندرستی و سلامت و همچنین پروژه‌های پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد

اندازه‌گیری شاخص کایفوز در مقایسه با لوردوز بهتر است. روایی برای شاخص کایفوز در حالت استراحت ۰/۹۴ و در پوسچر صاف ۰/۹۳ و برای لوردوز در همان دو حالت به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۷۳ گزارش شد.

این نتایج نشان می‌دهد که خط‌کش منعطف برای اندازه‌گیری کایفوز پشتی روایی خوبی دارد و این وسیله در بررسی تغییرات وضعیت بدنی در مراکز درمانی و همچنین تشخیص ناهنجاری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. گریندال و همکاران (۲۰۱۱) روایی و اعتبار اندازه‌گیری کایفوز را در رابطه با زاویه کوب بررسی کردند. روش‌های اندازه‌گیری شامل کایفومتر دی‌برونر، خط‌کش منعطف هم برای اندازه‌گیری زاویه کایفوز و هم‌شاخص کایفوز بود.

اندازه‌گیری کایفوز به روش کوب از طریق مهره‌های T۱۲ - T۴ و T۱۲ - T۵ و T۱۱ و T۵ به دست آمد.

برای اندازه‌گیری کایفوز توسط کایفومتر دی‌برونر، پایه فوقانی آن روی مهره هفتم گردنی و پایه پایینی‌اش روی مهره دوازدهم پشتی قرار می‌گرفت. شاخص کایفوز توسط خط‌کش منعطف به دست می‌آمد، که قسمت فوقانی آن روی مهره هفتم گردنی قرار گرفته بود و در جهت ستون فقرات امتداد داده می‌شد.

روایی درون و برون گروهی به دست آمده توسط کایفومتر، شاخص کایفوز خط‌کش منعطف و زاویه کایفوز خط‌کش منعطف بالا و به ترتیب برابر ۰/۹۸، ۰/۹۶ و ۰/۹۶ گزارش شد. با وجود اینکه رادیوگرافی دارای معایبی از قبیل قرار گرفتن آزمودنی در معرض اشعه، کیفیت کم عکس‌ها جهت تجزیه و تحلیل و نبود تجهیزات آن در مراکز فیزیوتراپی است، این روش برای اندازه‌گیری کایفوز پشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در پژوهشی که بریگس و همکاران (۲۰۰۷) انجام دادند، برای اندازه‌گیری کایفوز در افراد با پوکی استخوان، از دو روش کوب و زاویه مرکزی مهره‌ها به دو شکل کلی و

موضعی استفاده کردند. در روش کلی، از مهره اول تا دوازدهم پشتی (T۱ - T۱۲) و در روش موضعی از مهره چهارم تا نهم پشتی (T۴ - T۹) برای اندازه‌گیری کایفوز استفاده شد. زاویه کوب به‌طور عمده چرخش قسمت انتهایی مهره‌ها را در محدوده انتخاب شده انحنا منعکس می‌کند؛ بنابراین، نمی‌تواند تغییرات موضعی در محدوده انحنا را مشخص کند و این انحنای بین مهره‌ای به دست آمده در رابطه با راستای عمودی نیز صحیح نیست.

با بررسی نتایج مشاهده می‌کنیم که بین زوایای به‌دست آمده از هر دو روش کوب و مرکزی به شکل کلی ($r=0/84$) و موضعی ($r=0/83$) رابطه محکمی وجود دارد. همبستگی بین اندازه‌گیری‌ها برای روش کوب متوسط ($r=0/72$) و مرکزی قوی‌تر ($r=0/80$) گزارش شد. زاویه کوب به دلیل تأثیر چرخش انتهایی مهره‌ها در اندازه‌گیری موضعی ۲۰٪ بیشتر بود.

نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه کایفومتر اولین و معروف‌ترین روش غیررادپولوزی برای اندازه‌گیری کایفوز سینه‌ای با استفاده از محاسبه مستقیم مقادیر کایفوز است و روایی و پایانی آن جهت اندازه‌گیری زاویه کایفوز پشتی خوب و بالاست، می‌توان از آن به منظور اندازه‌گیری زاویه کایفوز استفاده کرد، ولی استفاده از نوع فلزی آن به دلیل سنگینی و دشواری قرار دادن آن روی نشانه‌های ستون فقرات تا حدودی سخت است. به همین دلیل، می‌توان از نوع ایرانی آن - که سبک‌تر می‌باشد - استفاده کرد. همچنین با توجه به بررسی‌های انجام شده به نظر می‌رسد که خط‌کش منعطف در مقایسه با دیگر وسیله‌ها در اندازه‌گیری کایفوز پشتی از روایی بالایی درون و برون گروهی برخوردار است و به دلیل بی‌خطر و کم‌هزینه بودن، کاربرد آسان و دستیابی سریع به نتایج، می‌تواند در مراکز تندرستی و سلامت و همچنین پروژه‌های پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد.

پی‌نوشت

۱. کایفوز: انحنای غیرطبیعی ستون فقرات در ناحیه پشتی

منابع

۱. رجبی، رضا؛ مینو نژاد، هومن؛ لطیفی، سپیده؛ گودرزی، وحید. (۱۳۸۹). روایی و پایایی کایفومتر ایرانی در اندازه‌گیری کایفوز سینه‌ای. پژوهش در علوم ورزشی شماره ۶. ص ۴۸ - ۳۷.
۲. رجبی، رضا؛ لطیفی، سپیده. (۱۳۸۹). نرم انحنای ستون فقرات پشتی (کایفوز) و کمری (لوردوز) مردان و زنان ایرانی. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۷. ص ۳۰ - ۱۳.
۳. رجبی، رضا؛ صمدی، هادی. (۱۳۹۳). آزمایشگاه حرکات اصلاحی. دانشگاه تهران.
۴. خلخالی زاویه و همکاران. (۱۳۸۲). بررسی اعتبار و تکرارپذیری اندازه‌گیری کایفوز پشتی ستون فقرات توسط خط‌کش انعطاف‌پذیر در افراد مبتلا به هیپرکایفوز وضعیتی. توانبخشی، شماره ۱۴ و ۱۵.
۵. هازادی‌نیا و همکاران. (۱۳۹۱). بررسی روایی و پایایی خط‌کش انعطاف‌پذیر در اندازه‌گیری کایفوز. پژوهش در علوم توانبخشی، شماره ۴.
6. Ohlen, G. Spangfort, E. Tingvall, C. (1989). Measurement of spinal sagittal configuration and mobility with Debrunner's kyphometer. Spine (Phila Pa 1976). 14(6): 580-3.
7. Lundon, K.M.Li, A.M. Bibershtein, S. (1998). Interrater and intrarater reliability in the measurement of kyphosis in postmenopausal women with osteoporosis. Spine (phila Pa 1976). 5;23(18): 1978 - 85.
8. Korovessis, P. Petsinis, G. Papazisis, Z. Baikousis, A. (2001) Prediction of thoracic Kyphosis using the Debrunner kyphometer. J Spinal Disorder. 14 (1): 67 - 72.
9. Teixeira, F.A. Carvalho, G.A. (2007). Confiabilidade e validade das medidas da cifose toracica atraves do metodo flexicurva. Rev Bras Fisioter. 11(3): 199 - 204.
10. Oliveira, T.S. Candotti, C.T. Torre, M. Pelinson, P.P.T. Furlanetto, T.S. Kutchak, F.M. Loss, J.F. (2012). Interrater reliability of Flexicurva postural measures among novice users. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation. Volume 17, Number 1. Pages: 33 - 36.
12. Greendale GA, Nili NS, Huang MH, Seeger L, Karlamangla AS. (2011) The reliability and validity of three non-radiological measures of thoracic Kyphosis and their relations to the standing radiological Cobb angle. Osteoporosis Int. 22(6): 1897 - 905.
13. Briggs AM, Wrigley TV, Tully EA, Adams PE, Greig AM, Bennell KL (2007). Radiographic measures of thoracic kyphosis in osteoporosis: Cobb and Vertebral centroid angles Skeletal Radiol 36: 761 - 767.

مقدمه

تربیت‌بدنی یکی از عناصر مهم و تأثیرگذار در جوامع بشری و از جمله اموری است که هم در سلامت جسم و هم در سلامت روان انسان تأثیر مثبت و مستقیمی دارد. همهٔ جوامع برای اینکه دارای افرادی سالم و نیرومند باشند، باید به این امر خطیر توجه زیادی مبذول دارند. به جرئت می‌توان گفت که برای رشد این عنصر مهم و حیاتی در جوامع، بیشترین مسئولیت برعهدهٔ نهاد آموزش و پرورش و به‌دنبال آن، مدارس

است؛ زیرا اگر از زمان خردسالی همان‌طور که به تعلیم و تعلم و پرورش قوای فکری کودکان بهما می‌دهیم به پرورش جسم و روان آن‌ها نیز بپردازیم افرادی سالم و نیرومند از لحاظ تمامی ابعاد وجودی، در جامعه خواهیم داشت. پرواضح است که وجود چنین افرادی موجب توسعه و پیشرفت جامعه خواهد شد. تربیت‌بدنی حوزه‌ای مرتبط و جدایی‌ناپذیر از تعلیم و تربیت است که می‌توان گفت در ارتباط با آن نقشی مکمل دارد؛ زیرا تعلیم و تربیت به‌دنبال پرورش همهٔ ابعاد انسانی است و پرورش جسم یکی از مهم‌ترین این ابعاد است که برعهده تربیت‌بدنی نهاده شده است. با وجود این، متأسفانه آن‌طور که باید، به این عنصر ارزشمند - که رابطه‌ای مستقیم با داشتن افرادی سالم در تمامی ابعاد وجود دارد، به‌خصوص در مدارس و مراکز آموزشی پرداخته نمی‌شود. امروزه بسیاری از پژوهشگران به‌دلیل نگرانی از وضعیت درس تربیت‌بدنی در مدارس کشور، تحقیق‌های

روش‌های تدریس تربیت‌بدنی درجهان

برنامه ریزی درسی

زهره اسمعیلی، دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی (برنامه‌ریزی درسی)
 زکيه اسمعیلی، دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی (تکنولوژی آموزشی)



زیادی در مورد دلیل عدم توفیق این درس و بی‌علاقگی دانش‌آموزان به این واحد درسی، پرداخته‌اند [علم، ۱۳۸۱؛ عوض‌زاده سامانی، ۱۳۸۳، اشراقی (۱۳۸۶) و ...] و نتایج تحقیقاتشان نشان می‌دهد که روش تدریس نقش بسیار مهمی در کیفیت بخشی برنامه درسی تربیت‌بدنی دارد. بنابراین، این مقاله به معرفی رایج‌ترین روش‌های تدریس تربیت‌بدنی در دنیا پرداخته است تا شاید در سامان دادن به شرایط آشفته‌ای که تربیت‌بدنی کشورمان با آن روبه‌رو است، اندکی تأثیرگذار باشد.

کلیدواژه‌ها: روش‌های تدریس، تربیت‌بدنی

پیوستار روش‌های تدریس موستن

رایج‌ترین روش‌های تدریس در تربیت‌بدنی دنیا، پیوستار روش‌های تدریسی است که موستن مطرح کرد و با آن چارچوبی برای تدریس تربیت‌بدنی در سراسر جهان به‌وجود آورد. روش او دقیق‌ترین روش تدریس در تربیت‌بدنی است - و با ظهورش پیشرفت درخور توجهی در تدریس تربیت‌بدنی ایجاد کرده است (نیکسون و لوک، ۱۹۷۳). پیوستار روش‌های تدریس موستن یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های پیشرفت مهارت‌های تدریس در تربیت‌بدنی می‌باشد (جکولا و وات، ۲۰۱۱). این پیوستار مانند زنجیره‌ای است که در یک طرف آن رویکرد رهبری مستقیم معلم، و در طرف دیگر آن روش‌های بسیار آزادتر با محوریت دانش‌آموز قرار دارد و نقش معلم در آن، تنها تسهیلگر است. نکته اصلی نهفته در این پیوستار این است که تدریس زنجیره‌ای تصمیم‌گیری است و تمرین در تصمیم‌گیری، تمرکز اصلی و هدف عمده این پیوستار می‌باشد. در به‌کارگیری هر یک از این روش‌ها باید به عوامل زیادی از جمله: اهداف، محتوا، نیازها و مهارت‌های معلم و دانش‌آموزان و شرایط زمانی و مکانی توجه کرد. این پیوستار شامل ۱۱ روش است که عبارت‌اند از: الف: دستوری، ب: تمرینی، پ: دوجانبه (ارتباطی)، ت: خودارزبابی، ث: خودانتخابی، ج: کشف هدایت‌شده، چ: کشف همگرا، ح: کشف واگرا، خ: برنامه‌های فردی فراگیرساخته، د: یادگیرنده آغازی، ذ: خودآموزی. روش‌های الف تا ث روش‌های معلم‌محور و روش‌های ج تا ذ، روش‌های دانش‌آموز‌محورند.

به روش‌های معلم‌محور، روش‌های بازتولید هم می‌گویند؛ زیرا در روش‌های بازتولید دانش‌آموزان

از معلم تکرار و تقلید می‌کنند. روش‌های دانش‌آموز‌محور نیز به روش‌های تولیدی معروف‌اند؛ زیرا دانش‌آموزان در این روش‌ها، در تصمیم‌گیری برای کشف و تولید دانش جدید نقشی فعال دارند. البته قابل ذکر است از میان روش‌های معلم‌محور، روش ذ (خودآموزی)، هنوز در مدارس جهان به‌کار گرفته نشده است.

روش تدریس دستوری

ماهیت روش دستوری این است که یک نفر تمامی تصمیمات را برای دیگران می‌گیرد. در روش دستوری، نقش معلم تصمیم‌گیری در مورد انجام وظایف توسط یادگیرنده است. از روش دستوری زمانی استفاده می‌شود که معلم حداکثر و دانش‌آموزان حداقل تصمیم‌گیری را به‌عهده دارند. معلم تمام تصمیمات را می‌گیرد و یادگیرنده آن‌ها را اجرا می‌کند. (موستن و اشورت، ۲۰۰۸). نمونه‌هایی از این سبک را می‌توان در کلاس‌های کاراته و ایروبیک مشاهده کرد.

روش تدریس تمرینی

این روش بسیار شبیه به روش دستوری است که در آن معلم، تنها تصمیم‌گیرنده می‌باشد. این روش با شرح مهارت از جانب معلم آغاز می‌شود. سپس، دانش‌آموزان آن مهارت را به‌صورت فردی یا گروهی تمرین می‌کنند؛ و معلم تمرین آن‌ها را مشاهده می‌کند و سپس به آن‌ها بازخورد می‌دهد. تفاوت این روش با روش دستوری در این است که در روش دستوری معلم تنها تصمیم‌گیرنده است ولی در روش تمرینی، دانش‌آموز نیز گاهی می‌تواند در تصمیم‌گیری شرکت داشته باشد (نیکولز، ۱۹۹۴). تصمیماتی که دانش‌آموزان برای انجام حرکات خود می‌توانند اتخاذ کنند، ممکن است شامل ۹ گزینه باشد که عبارت‌اند از: وضعیت انجام تمرین، نحوه انجام تمرین، زمان شروع تمرین، سرعت انجام تمرین، زمان توقف کار، رعایت فاصله، سؤال کردن برای روشن شدن وضعیت، نوع لباس و وضع ظاهر، محل استقرار (موستن و اشورت، ۲۰۰۸). مثال: آموزش چگونگی انجام دادن پاس ساعد در والیبال. معلم نحوه پاس دادن را نشان می‌دهد و دانش‌آموز آن را تکرار می‌کند. ولی مثلاً چگونگی انجام دادن تمرین آن، که به‌صورت فردی باشد یا گروهی، می‌تواند به انتخاب دانش‌آموز باشد.

روش تدریس دوجانبه

در این روش تدریس، در مقایسه با روش تدریس

رایج‌ترین روش‌های تدریس در تربیت‌بدنی دنیا، پیوستار روش‌های تدریسی است که موستن مطرح کرد و با آن چارچوبی برای تدریس تربیت‌بدنی در سراسر جهان به‌وجود آورد

مرحله می‌توانند مراحل دیگری را که سطح دشواری‌شان بیشتر است انتخاب کنند؛ مثال: انتخاب نقطه پرتاب توپ بسکتبال به سمت سید (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس کشف هدایت‌شده

تعریف مشخصه این روش تدریس، طراحی منطقی و پی در پی سؤالات برای کشف پاسخ صحیح از پیش تعیین‌شده می‌باشد. در این روش تدریس، نقش معلم انتخاب موضوع و طراحی سؤالات برای کشف پاسخ صحیح است و یادگیرنده، کشف پاسخ صحیح را برعهده دارد. ماهیت این روش رابطه خاص معلم و دانش‌آموز است که به سؤالات پی در پی معلم از دانش‌آموز می‌انجامد. طرح هر سؤال، کشف پاسخی را از طرف دانش‌آموز در پی دارد که منجر به کشف مفاهیم و اصول و ایده‌ها می‌شود (موستن و اشورت، ۲۰۰۸). این روش زمانی مفید است که معلم می‌خواهد دانش‌آموزان حرکت جدیدی را برای مهارت خاصی کشف کنند (نیکولز، ۱۹۹۴). مثال: چگونه می‌توان بدون برخورد به موانع، بهترین پرش را داشت؟

روش تدریس کشف همگرا

راهبرد کشف همگرا، بسیار شبیه به روش کشف هدایت‌شده است؛ با یک تفاوت مهم. در روش کشف هدایت‌شده معلم ترتیبی از سؤالات را برای رسیدن دانش‌آموز به راه‌حل نهایی می‌پرسد، ولی در روش کشف همگرا معلم ضمن تعیین موضوع و هدف، سؤال واحدی را طراحی و به دانش‌آموزان ارائه می‌کند. او روند تفکر دانش‌آموزان را دنبال می‌کند و در صورت لزوم، بدون اشاره به راه‌حل صحیح، به دانش‌آموز بازخورد یا سرنگ می‌دهد. یادگیرنده نیز یک توالی منطقی از پرسش‌ها را ترتیب می‌دهد و به دنبال آن استدلال کرده بهترین پاسخ صحیح را کشف می‌کند. مثال: چگونه می‌توانیم در بسکتبال دریبل موفقیت‌آمیزی داشته باشیم؟ (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس کشف واگرا

این روش، از روش کشف همگرا دانش‌آموز محورتر است. در این روش، دانش‌آموزان مجاز به حرکات آزادانه هستند. در این روش، دانش‌آموزان در حال کاوش در یک محیط طبیعی با محدودیت کمتر می‌باشند و جهت‌دهی از جانب معلم نیز کمتر است. این روش برای دانش‌آموزان خردسال، که

دستوری و تمرینی، که سلطه معلم بیشتر است، دانش‌آموزان امکان تصمیم‌گیری بیشتری دارند. در این روش، معلم درباره معیارهای انجام حرکات مطلبی تهیه می‌کند و آن را در قالب یک برگه به دانش‌آموزان می‌دهد. دانش‌آموزان به مشاهده فعالیت‌های یکدیگر می‌پردازند و به هم بازخورد می‌دهند (نیکولز، ۱۹۹۴). برگه شامل تصاویر و شرح وظیفه برای کمک به ناظر است. به محض انجام دادن عمل، دانش‌آموز به مشاهده عملکرد شریک خود می‌پردازد و براساس معیارهای در دسترس، به او بازخورد می‌دهد. پس از اینکه عملکرد به درستی انجام شد، دانش‌آموزان تغییر نقش می‌دهند. در این روش، معلم با حضور در اطراف دانش‌آموزان، وظایف را برای هر دو، انجام‌دهنده عمل و ناظر، روش می‌کند (کومیسکی، ۲۰۰۰). مثالی برای این روش، نظارت بر نحوه وارد آوردن ضربات در تکواندو و دادن بازخورد، به ترتیب توسط هر یک از طرفین است.

روش تدریس خودارزیابی

در این روش، نقش دانش‌آموزان این است که به‌طور مستقل کار می‌کنند و نحوه انجام کار خود را براساس معیارهای تهیه شده توسط معلم، ارزیابی می‌نمایند و از این ارزیابی در جهت بهبود کار خود بهره می‌گیرند. روش تدریس خودارزیابی، روش تکامل‌یافته روش تدریس دوجانبه می‌باشد. در روش تدریس دوجانبه، دانش‌آموزان با استفاده از معیارهای تولیدشده از جانب معلم، همکار خود را ارزیابی می‌کنند ولی در این روش، آن‌ها با استفاده از این معیارها، خود را ارزیابی می‌کنند. از این‌رو نام این روش، خودارزیابی است. مثال: تمرین مجموعه شوت در بسکتبال، و دادن بازخورد به خود (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس خودانتخابی

در این روش، معلم سطوح مختلفی از عملکرد را برای موفقیت همه دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. انتخاب عملکرد براساس توانایی دانش‌آموزان است و تفاوت‌های فردی در نظر گرفته می‌شود. در این روش نیز دانش‌آموزان کار خود را ارزیابی می‌کنند و می‌توانند از تجربه‌های موفقیت‌آمیز خود بهره ببرند. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب عملکرد با دانش‌آموزان است و معلم به آنان در مورد فرایند تصمیم‌گیری بازخورد می‌دهد (<http://www.nipissingu.ca>).

دانش‌آموزان در صورت کسب مهارت در هر

روش کشف واگرا، در هنگام معرفی مفاهیم، ایده‌ها و تجهیزات جدید می‌تواند بسیار سودمند باشد و در عین حال، راه خوبی برای به‌دست آوردن پاسخ و ایده جدید و منحصر به فرد از سوی دانش‌آموزان است

روش‌های تدریس	تعریف روش‌ها
روش دستوری	تمام تصمیمات به عهده معلم است.
روش تمرینی	معلم وظایف را تجویز می‌کند و دانش آموز به آن عمل می‌کند.
روش دوجانبه	دانش آموزان دو به دو و متقابل کار می‌کنند؛ به نوبت، یکی وظایف را انجام می‌دهد و دیگری به او باز خورد می‌دهد.
روش خودارزیابی	دانش آموزان عملکرد خود را بر اساس معیارهای تعیین شده توسط معلم ارزیابی می‌کنند.
روش خودانتخابی	معلم برنامه را طراحی و گزینه‌های انجام وظایف را مطرح می‌کند و دانش آموزان کار خود را انتخاب می‌کنند.
روش کشف هدایت‌شده و همگرا	دانش آموزان مشکلاتی را که توسط معلم مطرح می‌شود، به کمک معلم حل می‌کنند.
روش کشف واگرا	دانش آموزان مشکلات را بدون کمک معلم حل می‌کنند.
روش برنامه‌های فردی	معلم محتوا را تعیین می‌کند و دانش آموز، برنامه را طراحی می‌کند.
روش یادگیرنده آغازی	دانش آموز برنامه خود را طرح ریزی می‌کند و معلم در نقش مشاور عمل می‌کند.
روش خودآموزی	دانش آموز مسئولیت کامل فرایند یادگیری را به عهده دارد.

روش تدریس یادگیرنده آغازی

این روش بسیار شبیه به روش برنامه‌های فردی فراگیر ساخته است؛ با این تفاوت که در این روش، فراگیرنده خود از معلم درخواست انجام یک تجربه یادگیری مستقل را دارد و انتخاب محدوده فعالیت‌هایش با خود اوست. او به انتخاب فعالیت‌ها، طراحی برنامه‌ها، طرح پرسش‌ها و نیز جست‌وجوی اطلاعات و سازماندهی آن‌ها می‌پردازد و به جست‌وجوی پاسخ‌ها و توسعه فعالیت‌های خود مشغول است. مثال: چگونگی به‌کارگیری پاس‌های مختلف در بسکتبال (موستن و اشورت، ۲۰۰۸).

روش تدریس خودآموزی

مشخصه روش خودآموزی، سرسختی فردی و تمایل به یادگیری است. در این روش، فرد نقش معلم و دانش آموز را ایفا می‌کند و در تمامی مراحل آموزش و یادگیری، تصمیم‌گیری به عهده خود اوست. این روش در کلاس‌های درس وجود ندارد اما در یک شرایط زمانی خاص ممکن است فردی مشغول خودآموزی شود؛ کسی که شیفته دانستن است، دانشمندی که خواستار درک نادرسته‌هاست یا فردی که تحمل زیادی برای روبه‌رو شدن با موانع دارد. نمونه چنین افرادی لئوناردو داوینچی است که بیشتر عمر خود را مشغول خودآموزی بوده است. در این روش تدریس یادگیری با تجربه و تلاش فردی به وقوع می‌پیوندد و معلم زمانی می‌تواند راهنمایی کند و یا بازخورد دهد که مستقیماً به تقاضای یادگیرنده باشد. [موستن و اشورت، ۲۰۰۸]

اولین تجربه تربیت‌بدنی آن‌هاست، بهتر به نظر می‌رسد (نیکولز، ۱۹۹۴). روش کشف واگرا، در هنگام معرفی مفاهیم، ایده‌ها و تجهیزات جدید می‌تواند بسیار سودمند باشد و در عین حال، راه خوبی برای به‌دست آوردن پاسخ و ایده جدید و منحصر به فرد از سوی دانش‌آموزان است. مثلاً معلم ممکن است از دانش‌آموزان سؤال کند که چه کارهای مختلفی را می‌توان با توپ انجام داد (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس برنامه‌های فردی فراگیر ساخته

هدف از این روش، طراحی و توسعه یک برنامه شخصی سازمان‌یافته برای دانش‌آموزان است. از ویژگی‌های روش تدریس برنامه‌های فردی فراگیر ساخته، استقلال هر یادگیرنده در کشف می‌باشد. در این روش، برخلاف روش کشف همگرا و واگرا که دانش‌آموزان هنوز وابسته بودند و طراحی مسئله و مشکل خاص با معلم بود، وابستگی به معلم کاهش می‌یابد. در این روش معلم تنها موضوع را به‌صورت کلی تعیین کرده و دانش‌آموز مسئول تولید یک برنامه یادگیری فردی می‌باشد به عبارت دیگر دانش‌آموز برنامه را طراحی می‌کند و اهداف و روند نیل به اهداف را مشخص می‌کند [موستن و اشورت، ۲۰۰۸] در کل هدف از این روش توسعه استقلال یادگیری دانش‌آموزان است. البته تحت نظارت و بازخورد نهایی معلم. مثال ایجاد یک برنامه تناسب اندام فردی [کومیسکی، ۲۰۰۰]

منابع

۱. اشراقی، امیر. (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیرگذار در کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی در مدارس متوسطه از دیدگاه معلمان ورزش شهرستان قزوین در سال ۱۳۸۶. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی سینا همدان.
۲. علم، شهرام. (۱۳۸۱). بررسی عوامل مؤثر در افزایش کارایی درس تربیت‌بدنی از دیدگاه مدیران مدارس و معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. چاپ شده در دانشگاه تربیت مدرس.
۳. عوض‌زاده سامانی، سکینه. (۱۳۸۳). بررسی مسائل و مشکلات درس تربیت‌بدنی در سطح کشور و ارائه راهکارهای کاربردی. مجموعه مقالات چهارمین کنگره بین‌المللی علمی تربیت‌بدنی و تندرستی مدارس. تهران: انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه وزارت آموزش و پرورش.
4. Caluza, LGB, Diaz, A, Gabon, R. (2015), The Use of Teaching Styles In Physical Education Perceived by Graduate Students. International Journal of education and Research, Vol.3 No. 3 March 2015.
5. Jaakkola, T and Watt, A. (2011). Finnish Physical Education Teachers' Self-Reported Use and Perceptions of Mosston and Ashworth's Teaching Styles. Journal of Teaching in Physical Education, 2011, 30, 248-262.
6. Spectrum of Teaching Styles. West) 2000 (Cummskey, D. R, Chester University, pp. 1-7.
7. Teaching Physical Education. Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). www.aw.com/bc FIRS ONLINE EDITION, 2008.
8. Nixon, J. & Locke, L. (1973). Research on teaching physical education. In R. Travers (Ed.). Handbook of research on teaching, Chicago: Rand McNally. 1210-1242.
9. Summary of teaching methods from http://www.nipissingu.ca/education/barbo/resources/TEACHING_STYLES_IN_THE_GYM.doc.

بررسی سن تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان



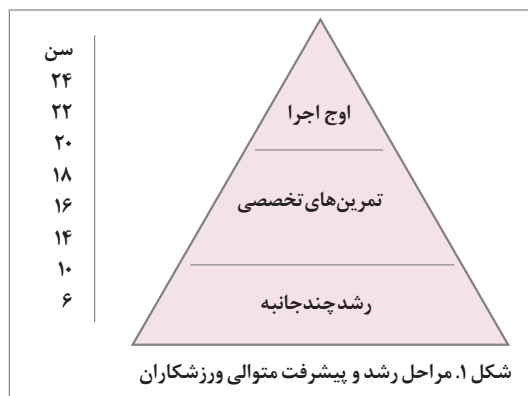
مطلب نادریان شاد، دبیر تربیت‌بدنی شهرستان
اسدآباد، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی
کامران سمیعی، دبیر تربیت‌بدنی شهرستان
اسدآباد، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی

مقدمه

زمان تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان از اساسی‌ترین پرسش‌هایی است که دانش‌آموزان برای یافتن پاسخ آن‌ها به متخصصان، و به‌ویژه معلمان تربیت‌بدنی و ورزش مراجعه می‌کنند. روشن است که پاسخ به این موارد با توجه به مزایا و معایب تخصصی شدن زود هنگام یا دیر هنگام، چندان ساده نیست.

برای مربیان رعایت قواعد و اصول زمان‌بندی در تمرین‌های کودکان و نوجوانان ضروری است. همه ورزشکاران، صرف‌نظر از حداکثر توانایی عملکردی‌شان، باید در دوره‌ها یا مراحل عمومی و اختصاصی

امروزه تخصصی شدن در ورزش، ارزشی بیش از پیش پیدا کرده است. عده‌ای از مربیان ورزشی ادعا می‌کنند که بهترین عملکردها معمولاً از آن ورزشکارانی است که در دوران کودکی و نوجوانی، تحت تأثیر برنامه‌های تمرینی منظم و سازمان یافته قرار داشته‌اند. مربیان عجولی که کودکان را برای نتیجه‌گیری سریع تحت فشار قرار می‌دهند، معمولاً شکست می‌خورند و ورزشکاران آن‌ها نیز اغلب قبل از رسیدن به بلوغ و تکامل ورزشی از ورزش کناره‌گیری می‌کنند. سن و



تمرین شرکت کنند. برخی مربیان و پژوهشگران، تخصصی شدن زودهنگام در ورزش را برای دانش‌آموزان و نوجوانان پیشنهاد می‌کنند، و برخی نیز تخصصی شدن دیرهنگام را پیشنهاد می‌دهند. در مقاله حاضر، به بررسی این دو رویکرد به‌طور خلاصه پرداخته می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تخصصی شدن ورزش، رشد همه‌جانبه

رشد همه‌جانبه و کامل

رشد کامل و همه‌جانبه^۱ از مهم‌ترین اصول قواعد تمرین‌های کودکان و نوجوانان است. در مورد ورزشکاران خردسال ضروری است که آنان قبل از کسب تخصص و مهارت در یک رشته ورزشی، زیربنا و اساس مستحکمی را پایه‌ریزی کنند و گسترش دهند. در برخی موارد، ورزشکاران تشویق می‌شوند که قبل از کسب آمادگی‌های جسمانی و روانی لازم، فعالیت و توجه خود را به شدت بر یک رشته ورزشی خاص متمرکز کنند و در آن مهارت یابند. این موضوع ممکن است در کوتاه مدت به عملکرد موفقیت‌آمیزی منجر شود، اما کسب موفقیت‌های متوالی و پاینده، بدون داشتن زیربنای مستحکم و قوی به دشواری امکان‌پذیر است. اگر ورزشکاران می‌خواهند به درجات بالای آمادگی جسمانی و برتری و مهارت تکنیکی برسند، لازم است رشد و تکاملی جامع و چندجانبه را پایه‌ریزی کنند. شکل ۱، فرایند مرتب و متوالی رشد و تکامل قابلیت‌ها و استعدادها و ورزشی را طی چند سال نشان می‌دهد. اگرچه مسئله سن از فردی به فرد دیگر و از ورزشی به ورزش دیگر متفاوت است، این الگو اهمیت رشد و پیشرفت تدریجی و مرحله به مرحله را برای همه افراد و در همه رشته‌های ورزشی آشکار می‌کند. پایه هر م، رشد و تکامل عمومی را در خود جای داده است که از مشابهت‌سازی می‌توان آن را پایه و اساس هر برنامه تمرینی در نظر گرفت. هنگامی که رشد و پیشرفت به سطح معقولی می‌رسد، ورزشکاران وارد دومین مرحله رشد می‌شوند و تمرین‌های اختصاصی مربوط به یک رشته ورزشی را شروع و تخصص و مهارت لازم را کسب می‌کنند. بالاخره، سومین مرحله که رأس هرم و نتیجه دو مرحله قبلی است، اوج اجرا و عملکردی برتر و در سطح عالی است.

رشد همه‌جانبه و کامل

رشد و تکامل چندجانبه، نتیجه وابستگی و ارتباط متقابل تمام دستگاه‌ها و اندام‌های بدن و نیز فرایندها و عملکردهای جسمانی و روانی است. قابلیت و امکان برتری و کسب مهارت در هر رشته ورزشی تا حدود زیادی به موفقیت روش‌های تمرینی در مراحل اولیه رشد و تکامل وابسته است. ورزشکارانی که در این مراحل، مهارت‌ها و توانایی‌های حرکتی جامع و وسیعی را پایه‌ریزی می‌کنند، به احتمال زیاد برای کسب مهارت و تخصص در رشته ورزشی منتخب کاملاً آماده خواهند بود.

دوران آغازین زندگی بیشتر ورزشکاران سطح بالا، با تجربه رشته‌های مختلف ورزشی پیش از رشته تخصصی همراه بوده است (رجبی، ۱۳۹۴: ۲۹-۲۸). هدف رشد و تکامل چندجانبه، سازگاری و انطباق بهتر، کامل و جامع (در تمام جوانب) است. کودکان و نوجوانانی که مهارت‌ها و توانایی‌های حرکتی مختلف و متنوعی را توسعه می‌دهند احتمالاً بدون اینکه برخی از تنش‌ها و سختی‌های مرتبط با تخصصی شدن زودهنگام را متحمل شوند، می‌توانند خود را با فشارهای مورد نیاز تمرینات تطبیق دهند. برای مثال، ورزشکاران جوانی که فقط در دوهای نیمه استقامتی مهارت دارند ممکن است بتوانند ظرفیت هوازی خود را نیز با دویدن بیشتر و در مسافت‌های طولانی‌تر افزایش دهند، ولی در چنین شرایطی احتمال آسیب‌دیدگی آن‌ها نیز در اثر پر تمرینی افزایش می‌یابد در حالی که ورزشکارانی که توانایی انجام ورزش‌های شنا، دوچرخه‌سواری و دو و میدانی را دارند، می‌توانند سیستم قلبی-عروقی خود را در عین کاهش بسیار احتمال آسیب دیدگی به روش‌های مختلف تمرین داده و بهبود ببخشند.

در مورد ورزشکاران خردسال ضروری است که آنان قبل از کسب تخصص و مهارت در یک رشته ورزشی، زیربنا و اساس مستحکمی را پایه‌ریزی کنند و گسترش دهند

کودکان و نوجوانانی که مهارت‌ها و توانایی‌های حرکتی مختلف و متنوعی را توسعه می‌دهند احتمالاً بدون اینکه برخی از تنش‌ها و سختی‌های مرتبط با تخصصی شدن زودهنگام را متحمل شوند، می‌توانند خود را با فشارهای مورد نیاز تمرینات تطبیق دهند

به عملکردی بسیار موفق و برتر در هر رشته ورزشی ضروری و مهم است، زیرا باعث تطابق و سازگاری‌های جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی نسبت به رشته ورزشی منتخب خواهد شد. فرایند تخصصی شدن بسیار پیچیده است و بعد از شروع آن، ورزشکاران باید آماده افزایش مداوم و تدریجی حجم (تعداد) و شدت تمرینات باشند.

در صورت تخصصی شدن، باید فعالیت‌هایی در برنامه تمرینات گنجانده شود که رشد و تکامل را، مناسب با رشته ورزشی خاص، افزایش داده و باعث توسعه و پیشرفت توانایی‌های حرکتی عمومی شوند. نسبت موجود بین این دو نوع تمرینات آماده‌سازی (چندجانبه و تخصصی) از ورزشی به ورزش دیگر، به‌طور چشمگیری متفاوت است. مثلاً حجم تمرینات مناسب برای دوندگان استقامتی، تقریباً به‌طور کامل از تمرینات مربوط به دویدن و فعالیت‌هایی نظیر دوچرخه‌سواری و شنا تشکیل می‌شود که باعث افزایش استقامت هوازی می‌شوند. در حالی که در مورد قهرمانان پرش ارتفاع، تقریباً ۴۰ درصد برنامه تمرینی آنان شامل تمرینات و مهارت‌های خاص پرش ارتفاع و ۶۰ درصد باقی مانده شامل فعالیت‌هایی از قبیل تمرینات پلیومتریک و تمرین با وزنه است که توانایی‌های حرکتی ویژه مانند، قدرت پا و نیروی پرش را افزایش می‌دهند.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است، برای هر رشته ورزشی، یک محدوده سنی کلی و عمومی وجود دارد که ورزشکاران در آن سن باید توسعه و رشد مهارت‌های اصلی را برای یک رشته ورزشی شروع کنند و در آن رشته تخصص و مهارت یابند و امیدوار باشند که سرانجام به عملکرد و اجرایی برتر و مطلوب خواهند رسید.

توسعه جسمانی وسیع و چند جانبه، به ویژه آمادگی جسمانی عمومی، یکی از نیازهای اساسی برای دستیابی به تخصص‌های سطح بالا در آمادگی جسمانی و ظرافت در اجرای تکنیک‌ها می‌باشد (۳). ورزشکاران جوان را باید تشویق کرد تا توانایی‌های حرکتی و مهارت‌هایی را توسعه دهند که هم برای موفقیت در رشته ورزشی منتخب خود و هم برای سایر رشته‌های ورزشی مورد نیاز و ضروری هستند. یک برنامه ورزشی کامل و مناسب برای کودکان و نوجوانان باید شامل تمریناتی سبک و با شدت کم باشد که ظرفیت هوازی، ظرفیت بی‌هوازی و انعطاف‌پذیری را افزایش دهد و علاوه بر این تمریناتی را نیز در برداشته باشد که باعث پیشرفت و توسعه مهارت‌های حرکتی پایه از قبیل دویدن سریع بودن، پریدن، پرتاب کردن، ضربه زدن، گرفتن، چرخیدن و حفظ تعادل شوند (تئودور، ۱۳۸۳).

یک برنامه تمرینی چندجانبه که بر رشد و پیشرفت کامل و جامع ورزشی متمرکز است، علاوه بر فراگیری و کسب ترفندها (استراتژی‌ها) و مهارت‌های ویژه ورزشی، عملکرد موفق‌تری را نیز در مراحل بعدی رشد و تکامل در پی خواهد داشت. همان‌گونه که در جدول ۱ نشان داده شده است، برنامه‌های چندجانبه فواید و منافع زیادی در بردارند.

تخصصی شدن ورزش

تخصصی شدن^۲ هنگامی رخ می‌دهد که ورزشکاران، پایه و اساس ورزشی چندجانبه و مستحکمی را گسترش دهند و به متخصص و ماهر شدن در یک رشته ورزشی علاقه و تمایل داشته باشند. تخصصی شدن، برای رسیدن

جدول ۱. مقایسه بین تخصصی شدن زود هنگام و رشد همه‌جانبه

تخصصی شدن زود هنگام	برنامه چند جانبه
پیشرفت و بهبود عملکردی سریع	پیشرفت و بهبود عملکردی کند و آهسته
بهترین عملکرد در حدود ۱۵ تا ۱۶ سالگی و به دلیل سازگاری سریع به دست می‌آید	بهترین عملکرد در سن ۱۸ سالگی و یا بعد از آن، در سن بلوغ (بالیدگی روانی و جسمانی به دست می‌آید)
تضاد و ناهمسانی عملکرد در مسابقات و رقابت‌ها	انسجام و یکنواختی عملکرد در رقابت‌ها (یعنی اجزای افت و خیز چندانی ندارد)
با رسیدن به سن ۱۸ سالگی، بسیاری از ورزشکاران دچار فرسودگی شده و اغلب آنان ورزش را رها می‌کنند.	داشتن عمر ورزشی طولانی
مستعد آسیب‌دیدگی به دلیل ایجاد سازگاری و تطابق اجباری	آسیب‌دیدگی اندک

جدول ۲. رهنمودهای کلی برای دستیابی به تخصصی شدن

ردیف	رشته ورزشی	سن شروع تمرین‌ها	سن شروع تخصصی شدن	سن رسیدن به مرحله اوج اجرا
۱	تیراندازی با کمان	۱۲-۱۴	۱۶-۱۸	۲۳-۳۰
۲	دو و میدانی: دوی سرعت دوی نیمه استقامتی دوی استقامتی	۱۰-۱۲ ۱۳-۱۴ ۱۴-۱۶	۱۴-۱۶ ۱۶-۱۷ ۱۷-۱۹	۲۲-۲۶ ۲۲-۲۶ ۲۵-۲۸
	پرش‌ها پرش سه گام پرش طول پرتاب‌ها	۱۲-۱۴ ۱۲-۱۴ ۱۲-۱۴ ۱۴-۱۵	۱۶-۱۸ ۱۷-۱۹ ۱۷-۱۹ ۱۷-۱۹	۲۲-۲۵ ۲۳-۲۶ ۲۳-۲۶ ۲۳-۲۷
۳	بدمینتون	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۰-۲۵
۴	بیسبال	۱۰-۱۲	۱۵-۱۶	۲۲-۲۸
۵	بسکتبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۸
۶	بوکس	۱۳-۱۵	۱۶-۱۷	۲۲-۲۶
۷	قایق‌رانی یک‌نفره با پارو	۱۲-۱۴	۱۵-۱۷	۲۲-۲۶
۸	شطرنج	۷-۸	۱۲-۱۵	۲۳-۳۵
۹	هندبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۶
۱۰	دوچرخه سواری	۱۲-۱۵	۱۶-۱۸	۲۲-۲۸
۱۱	شیرجه: زنان مردان	۶-۸ ۸-۱۰	۹-۱۱ ۱۱-۱۳	۱۴-۱۸ ۱۸-۲۲
۱۲	سوارکاری	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۸
۱۳	شمشیربازی	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۰-۲۵
۱۴	ژیمناستیک: زنان مردان	۶-۸ ۸-۹	۹-۱۰ ۱۴-۱۵	۱۴-۱۸ ۲۲-۲۵
۱۵	جودو	۸-۱۰	۱۴-۱۶	۲۲-۲۵
۱۶	فوتبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۶
۱۷	شنا: زنان مردان	۷-۹ ۷-۹	۱۱-۱۳ ۱۳-۱۵	۱۸-۲۲ ۲۰-۲۴
۱۸	تنیس روی میز	۸-۹	۱۳-۱۴	۲۲-۲۵
۱۹	والیبال	۱۰-۱۲	۱۵-۱۶	۲۲-۲۶
۲۰	واترپلو	۱۰-۱۲	۱۶-۱۷	۲۳-۲۶
۲۱	وزنه برداری	۱۴-۱۵	۱۷-۱۸	۲۳-۲۷
۲۲	کشتی	۱۱-۱۳	۱۷-۱۹	۲۴-۲۷

تخصصی شدن
هنگامی رخ
می‌دهد که
ورزشکاران، پایه
و اساس ورزشی
چندجانبه و
مستحکمی را
گسترش دهند
و به متخصص و
ماهر شدن در
یک رشته ورزشی
علاقه و تمایل
داشته باشند

نتیجه‌گیری

برای همه ورزشکاران اهمیت و ضرورت دارد که در سراسر دوران ورزشی خود در برنامه‌های تمرینی همه‌جانبه، عمومی، مقدماتی و پایه شرکت کنند. اگرچه این تمرین‌ها بیشتر در مراحل اولیه رشد و تکامل اهمیت دارند، باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های تمرینی ورزشکاران ماهر و برتر نیز در نظر گرفته شوند. تا مدت‌های طولانی، برای ایجاد و توسعه یک برنامه تمرینی بهینه و مناسب، برخی از مربیان فقط تمرین‌های اختصاصی ورزشی را به کودکان و نوجوانان توصیه می‌کردند. تمرین‌های تجربی نشان داده‌اند که تمرین اختصاصی منجر به سازگاری سریع و بهبود عملکرد می‌شود اما این بدان مفهوم نیست که این تمرین‌ها باید توسط مربیان و ورزشکاران

در سنین بسیار پایین تا هنگام بالیدگی جسمانی پیگیری و اعمال شوند. بنابراین، آگاهی از عواقب احتمالی ناشی از زیاده‌روی یا اشتباه در کاربرد و انجام اصول تخصصی شدن از مرحله ورود کودکان و نوجوانان به سن بلوغ، ضروری است. تخصصی شدن در ورزش از نظر اهمیت، بعد از رشد و توسعه همه‌جانبه و کامل قرار دارد. رشد و تکامل چند جانبه و کامل از مهم‌ترین اصول و قواعد تمرین‌های کودکان و نوجوانان است. پس، ورزشکاران نخبه‌ناتنها ورزش را از سنین پایین آغاز کرده‌اند بلکه ورزش‌های ابتدایی آن‌ها غیرتخصصی و موفقیت‌آنان تدریجی بوده است. آغاز زود هنگام ورزش تخصصی توصیه نمی‌شود؛ زیرا خطر انزوای اجتماعی، دل زدگی و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد.

پی‌نوشت‌ها
1. Holistic development
2. Specialization

منابع
۱. تنسودور، بومپا. (۱۳۸۳). اصول و روش تمرین از کودکی تا قهرمانی، ترجمه خسرو ابراهیم، هاجر دشتی. انتشارات پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
۲. رجبی، حمید. (۱۳۹۴). رشد و توسعه استعدادهای ورزشی از دیدگاه مالینافصل‌نامه رشد آموزش تربیت‌بدنی ش ۵۵.
۳. تنسودور، بومپا. (۱۳۸۵). زمان‌بندی تمرین ۱، ترجمه معرفت سیاه‌کوهیان و همکاران. انتشارات دنیای حرکت.



حبیب‌خجانی

استعدادیابی در آموزش و پرورش کم‌رنگ شده است

پای صحبت حبیب و حمید خجانی، پیشکسوتان ورزش

مصطفی عطری

چرا با ۲۷ سال خدمت بازنشسته شدید؟

با ۲۷ سال خدمت در آموزش و پرورش خود را بازنشسته کردیم تا در جاهای دیگری به خدمت به این مرز و بوم بپردازیم. چرا که ما همواره سرباز ایرانییم؛ در هر پست و مقامی که باشیم؛ چه معلم ورزش، چه مدیر و ...

چگونه وارد ورزش حرفه‌ای و فدراسیون‌های ورزشی شدید؟

زمانی که در دانشگاه در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی مشغول تحصیل بودیم، هر کس می‌بایست برای خود یک رشته ورزشی تخصصی انتخاب می‌کرد و معمولاً دانشجویان جذب رشته‌های مورد علاقه خود می‌شدند. در این میان، من رشته بسکتبال را در پیش گرفتم و در بخش داوری، به مرور توانستم گواهی‌نامه‌ها و مدارک ملی و بین‌المللی لازم را دریافت کنم. در کنار بسکتبال به شنا هم علاقه داشتم و حسب این علاقه، شنا و نجات غریق را هم دنبال کردم. در دانشگاه جذب هیئت‌های ورزشی شدیم و در هیئت‌های ورزشی استان تهران هم به قضاوت می‌پرداختیم. این روند ادامه داشت و ما مدارج را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشتیم و

حبیب خجانی فارغ‌التحصیل رشته تربیت بدنی در سال ۱۳۵۶ و برادرش حمید، جزو معدود افرادی بودند که در آن سال‌ها به تحصیل در رشته تربیت بدنی روی آوردند. در سال ۱۳۵۷ و هم‌زمان با انقلاب شکوهمند اسلامی، به‌رغم سهمیه‌هایی که هر استان در استخدام معلم داشت، از استان گیلان و شهرستان لنگرود وارد آموزش و پرورش شدند و کار معلمی را آغاز کردند. پس از چهار سال، در سال ۱۳۶۱ با مأموریتی که آموزش و پرورش به آن‌ها ابلاغ کرد، به شهرستان کرج (استان البرز) رفتند و مدت ۲۷ سال به تعلیم و تربیت دانش‌آموزان در مدارس مختلف در سمت معلم ورزش، مشغول شدند. برادران خجانی تاکنون مسئولیت‌های مختلفی در ورزش کشور به عهده داشته‌اند: از مربیگری و داوری بسکتبال گرفته تا مسئولیت‌های مختلف در هیئت‌های ورزشی استانی و فدراسیون‌های ورزشی از جمله فدراسیون جانبازان و معلولین و فدراسیون بسکتبال. در حال حاضر نیز ۱۵ سال است که در فدراسیون نجات غریق، لباس خدمت به جامعه ورزش را بر تن کرده‌اند.

مسئولیت‌های مختلفی را تجربه کردیم؛ تا امروز که من به‌عنوان دبیر فدراسیون نجات غریق و برادرم حمید به‌عنوان مسئول کمیته تشریفات فدراسیون بسکتبال باز هم مشغول خدمت‌رسانی به این مرز و بوم هستیم.

به نظر شما که دبیران با سابقه آموزش و پرورش کشور بوده و سابقه خدمت در بخش‌های مختلف را داشته‌اید، سهم ورزش در آموزش و پرورش و در میان دانش‌آموزان مدارس از گذشته تا کنون چه تغییری داشته است؟

در گذشته وضع ورزش فرق می‌کرد و ادوات سخت‌افزاری چندانی در مدارس وجود نداشت. از طرفی، تهدیداتی مانند وسایل الکترونیکی که امروز با آن‌ها روبه‌رو هستیم نیز معنا و مفهومی نداشت و وسایل دیجیتال فراغت دانش‌آموزان را تحت الشعاع قرار نمی‌داد. در آن زمان (اشاره به اوایل شروع خدمت در آموزش و پرورش) همان‌طور که اشاره کردم، از نظر سالن‌های ورزشی کمبودهایی داشتیم و تمامی مسابقات در فضای باز انجام می‌شدند. در حالی که اکنون بیشتر ارگان‌ها و ادارات سالن‌های اختصاصی برای کارکنان خود ایجاد کرده‌اند. با وجود این در گذشته تب ورزش داغ‌تر بود و مسابقات شهرستان‌ها و سپس استان‌ها با حرارت و استقبال بیشتری پیگیری می‌شد اما متأسفانه این موضوع با گذشت زمان کم‌رنگ شده است. برای مثال، به استان تهران اشاره می‌کنم که در حال حاضر با ۳۸ شهرستان، تعداد تیم‌هایی که در بسکتبال مدارس حضور دارند و در مسابقات شرکت می‌کنند، بسیار اندک است و مسابقات استانی تنها در چند رشته ورزشی خاص برگزار می‌شود. این زنگ خطری برای مسئولان آموزش و پرورش است و آن‌ها باید برای ایجاد اشتیاق در دانش‌آموزان و رونق دادن به ورزش مدارس چاره‌ای بیندیشند. مدارس کشور پایه و آغازی برای تربیت ورزشکاران، مهندسان، دکترها و ... هستند. ما ورزشکارانی در سطح مدارس داشتیم که بعدها در سطح ملی افتخار آفریدند. تیم‌هایی داشتیم که حتی از تیم‌های باشگاهی ما قوی‌تر بودند. همه این‌ها به استعدادیابی، ایجاد انگیزه و رونق در ورزش مدارس باز می‌گردد و مسئولان ما نباید از این امر غافل شوند که دانش‌آموزان علاوه بر برنامه آموزشی منظم، باید جسم خود را هم آموزش دهند و تنی سالم داشته باشند. سلامت جسمانی می‌تواند به یادگیری



حمید خمجانی:
معلم ورزش ما الان هم بسیار زحمت می‌کشند ولی نتیجه عکس می‌گیرند. اگر بخواهند مسابقه‌ای در سطح مدارس برگزار کنند، ابتدا به سراغ دانش‌آموزانی می‌روند که به صورت شخصی و در باشگاه‌های خصوصی به ورزش می‌پردازند

دانش‌آموزان در مدارس کمک شایانی کند. محدودیت سخت‌افزاری که در گذشته وجود داشت، از اشتیاق و گرایش دانش‌آموزان به امر ورزش نکاسته بود، ولی با پیشرفتی که امروز در حوزه ورزش کشور ایجاد شده و شما هم به آن اشاره کردید، چرا این اشتیاق و گرایش‌ها کم‌رنگ‌تر شده است؟

منظور من این نبود که الان ورزش کم‌رنگ شده است. می‌گوییم در گذشته با وجود امکانات کم علاقه به استفاده از امکانات و ورزش کردن بیشتر بود. به سبب اینکه در این چند ساله از آموزش و پرورش دور شده‌ام، اطلاعات و گزارش دقیقی نمی‌توانم در این زمینه ارائه کنم. قطعاً مسئولان ورزش آموزش و پرورش نیز کارهای بسیاری در این زمینه انجام داده‌اند که قابل تقدیر است، اما برای بهتر کردن شرایط باید میان متولیان ورزش کشور و آموزش و پرورش (وزارت ورزش و آموزش و پرورش) تعامل برقرار شود تا با ورود کارشناسان و قهرمان حوزه ورزش به بحث ورزش مدارس، علاوه بر استفاده از ظرفیت‌ها و تجربیات آن‌ها، زمینه ایجاد انگیزه در بین اقشار مختلف دانش‌آموزی، نیز فراهم شود.

همان‌طور که مستحضرد منشأ، و سرآغاز هر حرکتی در کشور آموزش و پرورش است و اگر آموزش و پرورش با قدرت و برنامه‌ریزی عمل کند، آینده جامعه روشن و روشن‌تر

علاقت گرایش برادران خمجانی به

تربیت بدنی و ورزش چه بوده است؟

زمانی که در دوره ابتدایی تحصیل می کردیم، به رشته والیبال علاقه زیادی داشتیم. در دبیرستان نیز عضو تیم بسکتبال مدرسه بودیم و به این رشته نیز علاقه زیادی پیدا کردیم. بعدها همین علاقه سبب شد تحصیلات خود را در دانشگاه و در رشته علوم ورزشی ادامه دهیم. ما در دومین دوره آغاز به کار رشته علوم ورزشی، که ورزشگاه امجدیه سابق (شهید شیرودی) مقر آن بود، به سبب اطلاعات ورزشی و عمومی خوبی که داشتیم، پذیرفته شدیم و ادامه تحصیل دادیم.

من می خواستم درباره ناهنجاری ها هم بگویم. در زمان قدیم، شرایط حضور بچه ها در مدارس با امروز متفاوت بود. اکنون بچه ها نه تنها در مدرسه بلکه در منزل هم تغذیه خوبی ندارند. علاقه زیاد خانواده به بچه مقدار زیادی روی او تأثیر می گذارد. مراجعه دانش آموزان به فضای مجازی و دستگاه های الکترونیکی هم آن ها را تا حدودی از ورزش دور کرده و باعث شده است بچه ها خانه نشین شوند. این مسائل نمی گذارند بچه ها به سمت ورزش بروند. شاید تابستان ها علاقه پیدا کنند که به کلوپ ها و سالن های تمرین بروند، ولی الان اگر بخواهند ثبت نام کنند، هزینه های سنگین و طولانی بودن مسافت مانع حضور آن ها در این کلاس ها می شود. در مقابل این موضوع، بحث روی آوردن به دستگاه های دیجیتالی و سرگرمی های الکترونیکی مطرح است که دلیل آن هزینه اندکی است که دارند و همچنین دانش آموزان را به سبب ساکن شدن در منزل از خطرات احتمالی (ناشی از ایاب و ذهاب و صدمات احتمالی ورزشی) دور می کنند. به سبب ناآگاهی بعضی از والدین از سلامت فرزندان شان، عده زیادی از دانش آموزان به این طیف سرگرمی ها جلب شده اند.

از دید شما که ۳۰ سال سابقه خدمت

در آموزش و پرورش دارید، ویژگی های بارز

یک معلم ورزش چه می تواند باشد؟

ویژگی عمده یک معلم ورزش مطالعه درباره نیازهای دانش آموزانش است. معلم ورزش بایستی علاوه بر همراهی دانش آموزان و رهبری تیم های ورزشی بتواند در نیازسنجی دانش آموزان و استعدادیابی آن ها و علاقه مندی شان به رشته های مختلف ورزشی موفق عمل کند. همچنین با مطالعه درباره سلامت جسمانی دانش آموزان،

خواهد بود. یکی از این برنامه ها ورزش است. ورزش باید به یک فرهنگ تبدیل شود و فرهنگ ورزش در جامعه نهادینه گردد. اگر والدین در منزل و در طول روز زمانی را به انجام ورزش های همگانی و سبک اختصاص دهند، قطعاً کودکان از آن ها یاد می گیرند و این ملکه ذهن آن ها می شود که باید بخشی از زمان خود را با ورزش پر کنند.

در گذشته ما کانون های ورزشی در سطح کشور داشتیم و الان هم شنیده ام معاونت سلامت وزارت آموزش و پرورش در حال اجرای طرح هایی است که جای تقدیر دارد. باید بچه ها را با عناوین مختلف به سمت ورزش هدایت کنیم تا در مدارس به ورزش بپردازند. تنها در این صورت می توان امیدوار بود که زیرساخت های پیشرفت ورزش در سطح کشور شکل گرفته است.

حمید خمجانی: مسئله دیگری هم وجود

دارد و آن این است که در کل، موضوع استعدادیابی در جامعه ورزشی و به خصوص مدارس ما کم اهمیت است. وقتی به سراغ آمار و ارقامی می رویم که از المپیک ها می دهند، و کشورهای را که مدال های زیادی کسب می کنند مورد مطالعه قرار می دهیم، متوجه می شویم که اهمیت استعدادیابی در مدارس آن کشورها بسیار زیاد است و مبالغ زیادی برای این موضوع صرف می کنند. به هر حال، مدارس آغاز راه فعالیت های ورزشی هستند و اگر این پایه و ستون مستحکم باشد، قطعاً بنای محکم تری خواهیم داشت.

یادم می آید زمانی که مسابقات باشگاهی برگزار می شد، مربیان برای جذب ورزشکار به سراغ مدارس می رفتند و ورزشکاران خوبی را جذب باشگاه های خود می کردند. این ها به معلمان ورزش انگیزه می داد که بیشتر فعالیت کنند.

معلمان ورزش ما الان هم بسیار زحمت می کشند ولی نتیجه عکس می گیرند. اگر بخواهند مسابقاتی در سطح مدارس برگزار کنند، ابتدا به سراغ دانش آموزانی می روند که به صورت شخصی و در باشگاه های خصوصی به ورزش می پردازند. در واقع، همه چیز برعکس شده است و دانش آموزی که باید در مدرسه تربیت و استعدادیابی شود، در خارج از مدارس به فعالیت ورزشی می پردازد که این خود مشکلاتی را در پی دارد.

حبیب خمجانی:

معلم ورزش

بایستی علاوه

بر همراهی

دانش آموزان و

رهبری تیم های

ورزشی بتواند

در نیازسنجی

دانش آموزان و

استعدادیابی آن ها

و علاقه مندی شان

به رشته های

مختلف ورزشی

موفق عمل کند

آن‌ها را از خطرات احتمالی ابتلا به ناهنجاری‌های فیزیکی دور سازد.

حمید خمجانی: روزی که کار معلمی را در آموزش و پرورش کرج آغاز کردیم، فقط سه تیم از مدارس در بخش بسکتبال فعال بودند و زمانی که از آنجا انتقالی گرفتیم، می‌توان گفت تمامی مدارس یک تیم بسکتبال داشتند و مسابقات لیگ بسکتبال دانش‌آموزی در کرج راه افتاده بود. حالا و پس از گذشت سی سال، هنوز هم خوی معلمی را کنار نگذاشته‌ایم و پیوسته به دنبال آموزش و فعالیت در ورزش‌هایی مانند بسکتبال و شنا هستیم.

والدین نقش بسیار مهمی در هدایت فرزندان خود به سمت ورزش و ایجاد انگیزه در آنان دارند و باید به کمک معلمان ورزش بیایند. نقش والدین بسیار مهم است؛ زیرا فرزندان در منزل از آزادی بیشتری برخوردارند و دسترسی‌شان به وسایل الکترونیکی آسان‌تر است. از این رو، والدین باید سازوکاری را فراهم آورند که استفاده از این ابزار و وسایل در منزل محدودتر شود و فرزندان بیشتر به سمت فعالیت جسمی و ورزشی سوق یابند.

با توجه به پیشرفت روزافزون دنیای الکترونیک و تبلیغات‌هایی که شرکت‌های تولیدکننده وسایل الکترونیکی برای فروش محصولات خود می‌کنند، نقش رسانه تا چه حد مؤثر است؟

حبیب خمجانی: در کشورهای توسعه یافته جهان سوم رسم بر این است که مدارس موظفانند زنگ ورزش دانش‌آموزان خود را در آکادمی‌هایی برگزار کنند که متخصصان و مربیان ورزشی در رشته‌های مختلف، حسب علاقه دانش‌آموزان در آنجا فعالیت می‌کنند. حال این سؤال ایجاد می‌شود که آیا در کشور ما نیز چنین ظرفیتی وجود دارد که مثلاً فلان مدرسه دانش‌آموزانش را به آکادمی‌هایی مثل همین شهید شیروودی، یا شهید علی‌نژاد بیاورند.

چنین موضوعی ممکن نیست؛ زیرا فارغ از بحث زمان و مسافت و کمبود چنین مکان‌هایی در سطح شهر، هزینه‌هایی که در بر دارد بسیار سنگین است که مدارس از پرداخت آن عاجزند.

والدین ما چه اندازه بچه‌ها را در اوقات فراغت به استادیوم‌ها و اماکن ورزشی می‌برند تا این امر در بین فرزندان ما

نهادینه شود که ورزش نیز جزئی از فراغت به حساب می‌آید؟

طرح صبای آموزش و پرورش (طرح آموزش شنا در پایه سوم دبستان) چرا اجرایی نشد؟ چرا مدارس ما از امکانات موجود نمی‌توانند استفاده کنند؟ پاسخ همه این سؤال‌ها تنها محدودیت منابع مالی مدارس است. موضوعاتی چون حق عضویت، و حق سالن باعث تعطیلی این طرح‌ها شد.

آموزش و پرورش در یک کشور زمانی می‌تواند موفق عمل کند که مسائل سخت‌افزاری و نرم‌افزاری آن فراهم باشد. همه باید بدانند که اصل، آموزش و پرورش است. دکتری که امروز جراحی می‌کند یا ورزشکاری که در بالاترین سطح مسابقات دنیا ورزش می‌کند، از پشت همین میز و نیمکت‌ها برخاسته‌اند. باید به این اصل بازگردیم که اگر آموزش و پرورش نظام‌مند و با برنامه عمل کند، بازده آن به خود کشور و دولت بر می‌گردد.

آموزش و پرورش باید سهم بسزایی در ترویج ورزش همگانی ایفا کند.

به نظر شما، زمانی که لازم است برای زنگ ورزش مدارس در طول هفته در نظر گرفته شود، چقدر است؟

اگر مسئول بودم، در طول هفته ۶ ساعت را برای ورزش دانش‌آموزان در نظر می‌گرفتم. دانش‌آموز به ورزش علاقه دارد. در زنگ ورزش تا حد ممکن غیبت نمی‌کند و به حضور در آن علاقه دارد. سلامت جسم و روح دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر آن‌ها کمک شایانی می‌کند.

یکی از خاطره‌هایی را که از دوران خدمت در آموزش و پرورش دارید، بیان کنید. همچنین اگر به گذشته باز گردید، چه کار جا افتاده و ناتمامی دارید که دلتان می‌خواهد آن را به پایان برسانید؟

کل دوران خدمت در آموزش و پرورش و معلمی خاطره است. کار کردن با دانش‌آموزان آن هم در زنگ ورزش خاطره است و لحظه به لحظه آن شیرین.

تا جایی که ذهنم یاری می‌کند، کار جا افتاده‌ای ندارم و خدا را شاکرم که کار انجام نداده‌ای ندارم که حسرت آن را بخورم. از شما و مجله رشد تشکر می‌کنم که این فرصت را در اختیار بنده و برادرم قرار دادید تا مروری بر سی سال خدمت خود در آموزش و پرورش داشته باشیم.

حمید خمجانی:
والدین نقش بسیار مهمی در هدایت فرزندان خود به سمت ورزش و ایجاد انگیزه در آنان دارند و باید به کمک معلمان ورزش بیایند

مقدمه

تعامل معلم و دانش‌آموز در کلاس تربیت‌بدنی مختصاتی متفاوت با سایر کلاس‌های درسی دارد. این مختصات و ویژگی‌ها ناشی از شرایط خاص کلاس تربیت‌بدنی و ورزش است. محتوای درس، فضا و تجهیزات، روش‌های تدریس، روش‌ها و سبک‌های سنجش و ارزیابی برخی از این مختصات محسوب می‌شوند که با سایر دروس متفاوت‌اند. در روش سنتی تدریس، معلم برای اینکه مظهر قدرت کلاس درس باشد با دانش‌آموزان سختگیرانه رفتار می‌کند. این رفتار دانش‌آموزان را وادار به ترس روان‌شناختی می‌کند (ترسی که منشأ درستی ندارد). در عین حال، فاصله بین معلم و دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و بر ارتباطات آن‌ها تأثیراتی نامطلوب می‌گذارد. تعامل متعارف بین معلم و دانش‌آموز در کلاس تربیت‌بدنی باید تغییر کند. در نتیجه، بین معلم و دانش‌آموز رابطه‌ای دو طرفه ایجاد خواهد شد و دانش‌آموزان با توسعه سلامت جسمانی و ذهنی، در محیطی شاد تحت آموزش قرار می‌گیرند.

کلیدواژه‌ها: ارتباط بین دانش‌آموز و معلم، کلاس‌داری

مفهوم تعامل دانش‌آموز و معلم

ارتباط، رفتاری اجتماعی بین مردم است و ارتباطات بین معلم و دانش‌آموز به‌منظور فهم و تشخیص هدف آموزش، آگاهی نسبت به موقعیت از طریق فرایند یاددهی و یادگیری، چگونگی تعامل دانش‌آموزان و معلم و در نهایت، شکل‌دهی به سرشت و ارتباط چندگانه معلم و دانش‌آموزان صورت می‌پذیرد. با نگاه جامعه‌شناختی و پداگوژیکی، بنا کردن ارتباط جدید و هماهنگ بین آموزگاران و دانش‌آموزان، کارایی اساسی تعلیم و تربیت به‌شمار می‌رود. در نتیجه، دانش‌آموزان در فضایی سالم و هماهنگ رشد می‌کنند. رابطه آموزگاران و دانش‌آموزان فقط نشانه تبلور و تجلی رابطه میان فردی در آموزش نیست بلکه ویژگی مدیریت تدریس است.

در حال حاضر، پژوهش‌های زیادی در مورد تعامل دانش‌آموز و معلم و مباحث مرتبط با آن وجود دارد اما دیدگاه‌های پژوهشی و روش‌های ساختار یافته (شناخته شده) یکسان نیستند. ارتباط خوب بین دانش‌آموز و معلم برای تضمین موفقیت فعالیت‌های آموزشی مدرسه ضروری است. این موضوع که حاصل توافق و اجماع نظر تمامی پژوهش‌هاست، شروط لازم برای اجرای برنامه‌ریزی درسی جدید را به همراه دارد. ماهیت ارتباط

مفهوم ارتباط بین دانش‌آموزان و معلمان در تربیت بدنی

دکتر محسن حلاجی
عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان



دانش‌آموزان و معلمان باید به‌گونه‌ای باشد که شراکت رفتار و احساس، به‌عنوان نشانه‌ اصلی ارتباط روان‌شناسی، و نیز تلاش دانش‌آموزان و معلمان برای انجام فعالیت خواسته شده را منعکس سازد. در فعالیت‌های آموزشی، تجارب هیجانی و عاطفی، مهم است که دانش‌آموزان شاد و راضی باشند. تجارب هیجانی و عاطفی مثبت بر ارتباط معلم و دانش‌آموز تأثیر مثبت دارد. ارتباط جدید بین دانش‌آموز و معلم طلب می‌کند که هر دو گروه بتوانند به تعادل واقعی و ثبات در شخصیت و تعامل دموکراتیک در فعالیت‌ها در جوی متوازن و دارای هماهنگی برسند. نکته مهم، پذیرش متقابل دانش‌آموز و معلم، پذیرش متقابل نگرش‌ها و رفتارها و شکل‌دهی به ارتباط هماهنگ بین دانش‌آموزان و معلمان و استمرار بخشیدن به آن است. نقش هدایتی معلم در آموزش، تقویت ارتباط خودش با شاگردان است. بنابراین، همه معلمان ابتدا باید ایده جدید تدریس و تغییر ایده‌های کهنه تدریس را درک کرده خود را از نفوذ و تسلط ایده‌های کهنه آموزشی خارج کنند، به‌خواسته‌های قابل تحقق توجه داشته باشند، دانش‌آموزان را درک کنند و تدریس را به‌عنوان فرصتی برای راهنمایی انجام دهند. معلمان باید یاد بگیرند که به مشارکت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری اهمیت بدهند و فرصتی را برای همکاری آن‌ها در مدیریت کلاس (کلاس‌داری) و تدریس هماهنگ سازند.

دانشجویان و معلمان تربیت‌بدنی که این رشته را به‌صورت آموزشی و تخصصی می‌خوانند و عملاً با آن درگیرند، فقط به دانش ورزشی نیاز ندارند بلکه باید روش‌ها و مهارت‌های ارتباطی را نیز در کنار توانایی بدنی مهارت‌های ورزشی و فنون تدریس تمرین کنند.

۲. ویژگی‌های تعامل بین دانش‌آموزان و معلمان تربیت‌بدنی

۱،۲. معلمان تربیت‌بدنی باید بدانند که تدریس تربیت‌بدنی روش خاصی دارد. فرایند تدریس، مجموعه‌ای از تدریس، یادگیری و تمرین است. دانش‌آموزان طی این فرایندها نه تنها دانش سلامت عمومی را کسب می‌کنند و در فناوری و مهارت‌ها توانا می‌شوند بلکه تمرین‌های جسمانی و ذهنی انجام می‌دهند. روش تعامل بین دانش‌آموز و معلم باعث انسجام و یکپارچگی عناصر فرایند یاددهی - یادگیری و تمرین می‌شود. پیشرفت هماهنگ ارتباطی بین دانش‌آموزان و معلم‌ها در تربیت‌بدنی وجود دارد اما برخی معلم‌ها از آن آگاه نیستند. برای مثال، در انتهای طرح درس ارائه شده ابتکار عمل را از دانش‌آموزان می‌گیرند.

۲.۲. فواید محیط کلاس تربیت‌بدنی برای تعامل دوگانه معلم و دانش‌آموز

فرایند تدریس تربیت‌بدنی شامل تمرین‌های جسمانی

است که در فضای خارجی بزرگ و هوای تازه برگزار می‌شود و می‌تواند باعث کاهش فشار جسمی و روانی بر دانش‌آموزان شود و حال آن‌ها را خوب کند. تفاوت ارتباط در تدریس دروس دیگر و تربیت‌بدنی این است که معلم تربیت‌بدنی باید از فضای بیرونی به‌طور کامل استفاده کند تا شرایطی آرام برای دانش‌آموزان فراهم شود. او باید فشار روانی را کاهش دهد و از دانش‌آموزان بخواهد به‌طور کامل حواسشان به اجرای تمرین‌ها باشد تا بدین ترتیب، تأثیر کلاس تربیت‌بدنی و ورزش تا حد ممکن افزایش یابد.

به دلیل برگزاری کلاس تربیت‌بدنی در فضای آزاد، معلم‌ها باید به رفتارهایشان توجه خاصی داشته باشند، شخصیتی شاد داشته باشند، دانش‌آموزان را به مشارکت در تمرین تشویق کنند و ارتباط خود را با آنان بهبود بخشند.

۲.۳. ویژگی‌های ارتباطی دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی

در تربیت‌بدنی، نه تنها ارتباطات خاصی بین دانش‌آموزان و معلم وجود دارد بلکه ارتباط بین دانش‌آموزان نیز ویژگی‌هایی خاصی دارد. چنین ویژگی‌هایی به این دلیل است که:

۱. در تربیت‌بدنی شرکت در همه انواع فعالیت‌های جسمانی لازم است.

۲. دانش‌آموزان هم به راهنمایی و هم به کمک معلم نیاز دارند.

۳. به منظور ارزیابی متقابل اجرای مهارت‌های ورزشی و نیز ایجاد تعامل برای دستیابی به هدف‌های مختلف، دانش‌آموزان به همکاری متقابل بین خود نیازمندند.

گفته می‌شود که در تدریس دروس دیگر تبادل بین دانش‌آموز و معلم مهم است اما در تربیت‌بدنی تعامل بین آن‌ها (که عمیق‌تر از صرفاً یک ارتباط است) اهمیت بیشتری دارد. البته باید به این نکته مهم توجه شود که توسعه و تقویت تعامل در کلاس درس وظیفه معلم است نه دانش‌آموزها، بدین معنی که معلم آغازگر، هدایتگر و اثربخش بر تعامل خود با دانش‌آموزان است.

درجه (رتبه) معلمان تربیت‌بدنی براساس نقش آن‌ها در راهنمایی و شرکت در کلاس‌ها تعیین می‌شود. در درس تربیت‌بدنی و ورزش لازم است بین معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموز با دانش‌آموز ارتباط برقرار شود. چنین ارتباطی نیاز مهم و اجتناب‌ناپذیر برگزاری این درس به حساب می‌آید، اما در شرایط اخیر، به‌ویژه در شهرها، شرایط برای ایجاد ارتباطات ذکر شده مناسب نیست و توسعه بیشتری مورد نیاز است. برای مثال، بیشتر مربیان ورزش در شهر از وضعیت بدنی دانش‌آموزان و فرایند تدریس محتوای مورد نظر و نیز فعالیت‌های دانش‌آموزان آگاهی دارند اما از جزئیات برقراری ارتباط بین خود و دانش‌آموزان غافل‌اند.

دانشجویان و معلمان تربیت‌بدنی که این رشته را به‌صورت آموزشی و تخصصی می‌خوانند و عملاً با آن درگیرند، فقط به دانش ورزشی نیاز ندارند بلکه باید روش‌ها و مهارت‌های ارتباطی را نیز در کنار توانایی بدنی مهارت‌های ورزشی و فنون تدریس تمرین کنند

منابع
1. Fan, Di - Fang. (2015). The Research Of The Relationship Between Teachers And Students In The New Mode Of Physical Education. The Open Cybernetics & Systemic Journal, 9, 3031 - 3035.

قرص ورزش و عوارض آلودگی هوا

دکتر حمید رجبی
دانشیار دانشگاه خوارزمی

مقدمه

آلودگی هوا به روش‌های مختلف می‌تواند بر سلامت انسان‌ها، به‌ویژه کودکان و افراد در حال رشد تأثیرات زیان‌بار درازمدت و کوتاه‌مدتی بگذارد. امروزه آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر سلامت عمومی جامعه در کلان‌شهرها و شهرهای صنعتی است. طبق آخرین آمار، سومین علت مرگ و میر در تهران آلودگی هوا می‌باشد. اگرچه آلودگی هوا نتیجه ترکیب چندین جزء شامل ریزذرات محیط، گازها و ترکیبات ارگانیک و فلزات است و هرکدام از این اجزا اندام‌های خاصی از بدن را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌نظر می‌رسد در میان اجزای آلاینده هوا، ریزذرات بیشترین تهدید را برای سلامتی انسان دارند، زیرا این ذرات بسیار ریز موجود در هوای آلوده می‌توانند به سرعت وارد دستگاه‌های گردش خون شوند و به ارگان‌های مختلف از جمله ریه، قلب و عروق و مغز آسیب برسانند. این آلاینده‌های ریز حتی می‌توانند به‌طور مستقیم از طریق مخاط بویایی و مسیر پیاز بویایی به مغز دسترسی پیدا کنند و به آن آسیب برسانند. تاکنون درباره انجام دادن تمرین‌های ورزشی در هوای آلوده و خطراتی که می‌تواند برای کودکان داشته باشد، مطالب زیادی نوشته شده اما در زمینه تأثیرات ورزش پس از قرار گرفتن در معرض آلودگی مطالعات کمتری انجام گرفته است. به‌نظر می‌رسد آلودگی باعث التهاب دستگاه‌های مختلف بدن و مغز می‌شود و ورزش اثر ضدالتهابی دارد. بنابراین، شاید ورزش بتواند التهاب حاصل از قرار گرفتن در هوای آلوده را تعدیل کند. در مقاله حاضر این رویکرد مورد توجه قرار گرفته است.



کلیدواژه‌ها: آلودگی هوا، قرص ورزش، التهاب

آلودگی و دستگاه عصبی مرکزی

با وجود اینکه مدت‌های مدیدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های تنفسی و قلبی عروقی نتیجه اصلی قرار گرفتن در معرض هوای آلوده معرفی می‌شد، پژوهش‌های دهه اخیر نشان می‌دهد که دستگاه عصبی مرکزی نیز می‌تواند نقطه اصلی آسیب ناشی از آلودگی هوا باشد. مطالعات اپیدمیولوژیکی نشان داده‌اند که قرارگیری درازمدت در معرض آلاینده‌های هوا می‌توانند در ایجاد بیماری‌های پیش‌رونده عصبی، حتی از سنین کودکی، نقش داشته باشد. براساس پژوهش‌های صورت گرفته، تغییرات حجمی و ساختاری مغز در کودکان مناطق شهری که در معرض هوای آلوده قرار گرفته‌اند، دیده می‌شود. همچنین، افراد جوان ساکن مناطق شهری علائم نوروپاتولوژیکی بیماری آلزایمر و پارکینسون را از خود نشان داده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین مواجهه شدن با هوای آلوده در زمان جنینی و اوایل زندگی افراد و ابتلا به التهاب عصبی و اختلالات اوتیسم رابطه وجود دارد. مطالعات انسانی نشان داده‌اند که زندگی کردن در هوای آلوده با کاهش توانایی شناختی و کسب امتیازات کم در آزمون‌های عصبی - روانی در کودکان و کاهش رشد عصبی روان‌شناختی در چهار سال اول زندگی، ارتباط دارد.

سازوکار عوارض آلودگی هوا در سیستم عصبی

التهاب یکی از عوامل اصلی در پاتولوژی بیماری‌های مزمن دستگاه عصبی مرکزی است. گفته می‌شود که تأثیرات مضر آلودگی هوا بر سلامتی انسان به وسیله رادیکال‌های آزاد حاصل از مواد آلاینده و فرایندهای التهابی حاصل از آن ایجاد می‌شود. در بین مواد آلاینده، مقدار ریزذرات در کاهش مقاومت دستگاه ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها، التهاب و تخریب بافت عصبی و اختلالات رفتاری نقش عمده‌ای دارد. همچنین، افزایش سطوح التهاب در دستگاه عصبی مرکزی با اختلالاتی از جمله بیماری ام اس (MS)، آلزایمر، پارکینسون و ایسکمی مغزی همراه است. بنابراین در مجموع، التهاب یکی از عوامل سببی در علت‌شناسی

اثرگذاری آلودگی هوا بر سیستم عصبی است که از طریق انواع مسیره‌های سلولی و مولکولی باعث آسیب ساختاری در مغز می‌شود.

اثر ضدالتهابی ورزش

یکی از تأثیرات فعالیت ورزشی در تعدیل درد و عوارض بیماری‌های مزمن مواد ضدالتهابی است که به‌طور ویژه توسط عضلات اسکلتی تولید می‌شود و مانند قرص مسکن و ضدالتهاب عمل می‌کند. از طرف دیگر، نه تنها مغز جنبه‌های مختلف فعالیت بدنی را تنظیم می‌کند، بلکه عملکرد و بازده آن نیز به‌طور بالقوه تحت تأثیر فعالیت بدنی است. اخیراً نظریاتی ارائه شده است که روشن می‌کند فعالیت ورزشی ملایم می‌تواند واکنش‌های التهاب عصبی در دستگاه عصبی مرکزی را نیز کنترل کند (نظریه فواید ضدالتهاب عصبی فعالیت ورزشی). بنابراین، اگرچه افراد ورزشکار و دارای آمادگی جسمانی زیاد، به دلیل داشتن سیستم قوی ضدالتهابی، کمتر از آلودگی هوا تأثیر می‌پذیرند اثر ضدالتهابی ورزش پس از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا موضوعی است که باید بررسی شود و مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد. در این رویکرد، به‌نظر می‌رسد که انجام دادن فعالیت ورزشی ملایم پس از خارج شدن از محیط آلوده (فعالیت جسمانی در خانه، سالن‌های ورزشی و استخرهایی که در مناطق کمتر آلوده قرار دارند) می‌تواند تأثیرات مخرب آلودگی هوا را از طریق کاهش التهاب، تعدیل کند.

نتیجه‌گیری

آلودگی هوا تولید مواد پیش‌التهابی را در قسمت‌های مختلف بدن، از جمله دستگاه عصبی مرکزی، افزایش می‌دهد و با افزایش التهاب سیستمیک و موضعی (مانند التهاب مغز) باعث اختلالات متعدد قلبی، تنفسی و عصبی به‌ویژه در افراد آسیب‌پذیر، از جمله کودکان، می‌شود. به‌نظر می‌رسد که انجام دادن فعالیت ورزشی ملایم پس از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا به‌ویژه در فضاهای بسته مانند خانه، که منجر به تولید مواد ضدالتهابی می‌شود، اثر آلودگی بر بدن انسان را خنثی می‌کند یا کاهش می‌دهد. در حقیقت، فعالیت ورزشی در این‌گونه موارد نقش قرص ضدالتهاب را بازی می‌کند.

التهاب یکی از عوامل سببی در علت‌شناسی اثرگذاری آلودگی هوا بر سیستم عصبی است که از طریق انواع مسیره‌های سلولی و مولکولی باعث آسیب ساختاری در مغز می‌شود

منابع
1. Costa LG, cole TB and et.al (2014). Neuro-toxicants are in the air: convergence of human, animal and in vitro studies on the effect of air Pollution on the brain. biomed research international.

۲. رضایی سراجی، بتول و همکاران (۱۳۹۵). تأثیر تمرین هوایی و هوای آلوده به ذرات بر بیان ژن‌های NF- κ B، TLR ϵ و TNF- α یافت هیپوکامپ مغز موش‌های صحرایی نر ویستا، رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس

- استرس را کاهش می‌دهد.
- ☺ خلق و خوی شما را بهتر می‌کند و عزت نفستان را بالا می‌برد.
- ☺ به شما برای بهتر خوابیدن کمک می‌کند.

کلیدواژه‌ها: قلب، فعالیت بدنی، بیماری‌های قلبی عروقی

توصیه‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی
آترواسکلروز (تصلب شرایین) و بیماری عروق کرونر

آترواسکلروز - که سخت شدن شریان‌ها نیز نامیده می‌شود - می‌تواند به آرامی باعث باریک و سخت شدن سرخرگ در سراسر بدن شود. هنگامی که آترواسکلروز شریان‌های قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آن را بیماری عروق کرونر می‌نامند. بیماری عروق کرونر قاتل شماره یک افراد جامعه مردم آمریکاست. بسیاری از این مرگ و میرهای ناشی از حملات قلبی در نتیجه لخته شدن ناگهانی خون در عروق قلب است. تصلب شرایین می‌تواند انسدادهایی بسیار تهدیدآمیز ایجاد کند؛ بدون اینکه شما چیزی احساس کنید. پس، همه ما در معرض خطر عروق کرونر هستیم.

- قبل از شروع به ورزش، از دکتر خود این موارد را بپرسید:
۱. هر روز چه مقدار ورزش می‌توانم انجام دهم؟
 ۲. چگونه می‌توانم هر هفته ورزش کنم؟
 ۳. چه نوع فعالیتی را می‌توانم انجام دهم و از چه فعالیتی باید اجتناب کنم؟
 ۴. زمانی که دارو مصرف می‌کنم، چه اندازه باید ورزش کنم؟
 ۵. آیا من در حالی که ورزش می‌کنم، باید نبضم را بگیرم؟ ضربان قلب من باید چند باشد؟
 ۶. چه علائم هشداردهنده‌ای وجود دارد که من باید مواظب باشم؟

آنچه شما باید انجام دهید

برای ورزش جدید؟ این گواهی در ابتدا به کار یک مربی تناسب اندام کمک می‌کند. اگر شما مشکلات قلبی دارید، برای ارجاع به متخصص قلب و عروق سؤال کنید.
تمرین‌های هوازی برای قلب. این تمرین‌ها باعث می‌شوند قلب شما تندتر بزند، همچنین فشار



یک قلب سالم

راهنمایی‌های متخصص قلب و عروق

نویسنده: جیمز بیکر من

مترجم: حجت صادقی خلیل آباد

آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

در این مقاله می‌خوانید:

☺ آنچه شما باید انجام دهید.

☺ چگونه می‌توان بیشترین سود را از تمرین خود برد.

☺ توجه کردن به بدن خود.

آیا شما در مورد کار کردن در بیرون به این دلیل که شما فعال بودید بسیار محتاط هستید، و یا شما احساس می‌کنید خارج از این شکل هستید؟ در واقع، ورزش برای شما عالی است. فعالیت:

☺ باعث تقویت قلبتان می‌شود.

☺ فشار خون را کاهش می‌دهد.

☺ به شما برای رسیدن به وزن مطلوب و نگه داشتن آن کمک می‌کند.

خونتان کاهش یابد. شما با توجه به آنچه دکترتان اجازه داده است، می‌توانید:

- پیاده‌روی کنید؛
- آهسته بدوید؛
- طناب‌بازی کنید؛
- دوچرخه سواری کنید؛
- اسکی بازی کنید؛
- اسکیت بازی کنید؛
- پارو بزنید؛
- حرکات موزون انجام دهید.

استفاده از تمرینات قدرتی عضلات بدن‌تان را می‌سازد. وزنه‌های سنگین ممکن است فشار خونتان را در کوتاه‌مدت افزایش دهد. بنابراین، هالتر را با وزنه‌های سبک‌تر و در مدت زمان بیشتر فقط بالا ببرید. وزنه‌های دستی (دمبل‌ها)، دستگاه‌های بدن‌سازی در یک باشگاه ورزشی، باندهای مقاومتی [تراپا] و یا از وزن بدن‌تان در تمرینات قدرتی استفاده کنید. موارد ذکر شده در بالا یک روش خوب برای انجام مجموعه مختلفی از تمرینات است. سپس، به عضلاتی که با آن‌ها تمرین کرده‌اید بین جلسات تمرین یک یا دو روز اجازه استراحت دهید.

چگونه می‌توانید بیشترین سود را از تمرین‌های خود ببرید؟

اگر یک ورزشکار مبتدی هستید و می‌خواهید بیشترین استفاده را از تمرین‌هایتان داشته باشید، باید قوانین ساده زیر را دنبال کنید:

آهسته شروع کنید. توصیه انجمن قلب آمریکا این است که ورزش را به تدریج در روزهای هفته افزایش دهید. می‌توانید بیشتر تمرین انجام دهید، که باعث سلامت شما - و قلبتان - خواهد بود، اما هر مقدار تمرین به سلامتی شما کمک می‌کند.

بالا بردن توان به صورت تدریجی. تمرین‌های خود را کم‌کم و در طول زمان طولانی‌تر یا سخت‌تر کنید. شما باید توانایی صحبت کردن در طول تمرین خود را داشته باشید. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید، احتمالاً تمرین‌ها برای شما بیش از حد شدید است.

قدرت خود را حفظ کنید. با هر تمرین جدید در شروع کار وقفه‌ای ایجاد می‌شود. تمرین‌ها نباید متفاوت باشند اما راه‌هایی در افزایش موفقیت وجود دارد.

• در تقویم خود علامت بگذارید. برای تهیه کردن برنامه‌ی زمانی برای تمرین در اتاقتان دست به کار شوید.

• برای تمرین یک دوست همراه پیدا کنید.

• هنگامی که خسته شدید، روال جاری را تغییر دهید.

راهنمایی‌هایی برای یک تمرین بزرگ

۱. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن ورزش را شروع کنید.
۲. گرم کردن؛ با انجام دادن فعالیت‌هایی با سرعت کم و آرام می‌توانید تمرین‌های خود را ساده و آسان کنید. این کار کمک می‌کند تا قلب و سایر اعضای بدن‌تان به آرامی از استراحت به کار سخت تنظیم شود.
۳. هنگامی که فعالیت برگشت به حالت اولیه [سرد کردن] را انجام می‌دهید سرعت خود را به تدریج کاهش دهید؛ تمرین را به‌طور ناگهانی متوقف نکنید. نشستن، ایستادن بی‌حرکت یا دراز کشیدن بعد از ورزش باعث می‌شود که احساس سرگیجه یا حواس‌پرتی و یا حتی تپش قلب داشته باشید (احساس لرزش در قفسه‌ی سینه).
۴. قبل از تمرین، در طول و بعد از تمرین آب بنوشید.

توجه شما به بدن‌تان

فعالیت کردن در ابتدا می‌تواند باعث کوفتگی و گرفتگی عضلات شود. این طبیعی است در صورتی که ورزش کنید، درد از بدن شما محو خواهد شد، اما اگر هرگونه درد ناگهانی یا شدید دارید و یا با هر یک از موارد ذکر شده در زیر روبه‌رو شده‌اید، تمرین را فوراً متوقف کنید. اگر علائم ادامه داشت، با دکتر یا شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید.

- درد قفسه سینه
- ضعف
- سرگیجه یا حواس‌پرتی
- فشار و درد در قفسه‌ی سینه، گردن، بازو، فک یا شانه.

نتیجه‌گیری

بیماری‌های قلبی - عروقی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل این بیماری‌ها از اساسی‌ترین اقدامات سازمان‌های بهداشتی در جهت کاهش مرگ‌ومیر تلقی می‌گردد.

در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی یا کسانی که به حملات حاد عروق کرونری دچار شده‌اند، ورزش کردن و انجام دادن فعالیت بدنی متناسب با شرایط می‌تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد و از بروز مرگ‌ومیر بکاهد. این امر عمدتاً از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون‌رسانی عروق کرونر صورت می‌گیرد.

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب، می‌تواند سلامتی فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد. این سه مورد تأثیرات اساسی ورزش و فعالیت بدنی منظم بر سلامت هستند. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب نه تنها از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می‌برد.

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب می‌تواند سلامتی فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد

منبع
1. <http://www.webmd.com/heart/heart-health-guide-8/heart-exercises>



درمان پرخاشگری با ورزش

فاروق فتحی کجل

دبیر تربیت بدنی شهرستان تالش

اسکندر حسین پور

دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران و دبیر

تربیت بدنی شهرستان باغ ملک

چکیده

اختلالات روحی و روانی و پیشگیری از بروز آن‌هاست. به این ترتیب، ورزش سه‌می در خور توجه در بهداشت روانی دارد. پرداختن به بازی و ورزش، باعث انبساط خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می‌شود. همچنین، ورزش‌های گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثرند و ورزشکاران رشته‌های گروهی میزان پرخاشگری کمتری دارند. یکی از بهترین راه‌های کاهش دادن پرخاشگری، ورزش کردن است. پس خانواده‌ها و مسئولان باید به این امر مهم بیشتر توجه کنند و شرایط حضور همهٔ اقشار جامعه را در میدانی ورزشی فراهم آورند تا در نهایت، از بسیاری از نزاع‌ها و درگیری‌ها جلوگیری شود.

کلیدواژه‌ها: ورزش، دانش‌آموزان، پرخاشگری

بحث پرخاشگری دانش‌آموزان ورزشکار از موضوعات مهم در حوزهٔ روان‌شناسی و ورزش محسوب می‌شود و آثار احتمالی ورزش بر پرخاشگری از دیرباز مورد توجه محققان بوده است. لذا محقق در این تحقیق قصد دارد پرخاشگری و چگونگی برطرف کردن آن را از دانش‌آموزان از طریق ورزش مورد بررسی قرار دهد. تحقیق از نوع مروری - کتابخانه‌ای است و محقق با استفاده از کتاب‌ها و متون معتبر به بحث پرخاشگری و برطرف کردن آن در دانش‌آموزان پرداخته است. ورزش کردن و داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله با پرخاشگری، افسردگی و دیگر

مقدمه

کودکان و نوجوانان هر جامعه سرمایه‌های بنیادین آن هستند و بقای هر جامعه و وضع آن بیش از هر چیز از کودکان و نوجوانان آن پایدار است. همچنین، میزان علاقه مسئولان امور هر کشور به جامعه‌شان «در حال و آینده» را از میزان توجه آن‌ها به کودکان و نوجوانان و تلاش برای بهره‌مند ساختن آن‌ها از یک زندگی سالم و مطلوب به راحتی می‌توان دریافت. به عبارت دیگر، میان سعادت جامعه و برخورداری کودک و نوجوان از زندگی سالم و لذت‌بخش رابطه مستقیم وجود دارد. نوجوان در اجتماع زندگی می‌کند و به‌عنوان موجودی اجتماعی باید بتواند با آن سازگار شود. ناسازگاری فرد با محیط زندگی به ناکامی او در زندگی فردی و اجتماعی می‌انجامد و در نهایت به نابودی او منجر می‌شود.

واکنش‌های افراد در مقابل ناکامی بسیار متفاوت است؛ زیرا عوامل ناکام‌کننده بسیار متنوع‌اند و شخصیت فرد ناکام‌شونده نیز دامنه بسیار گسترده‌ای دارد. در مجموع، می‌توان گفت که پاسخ ناکامی پرخاشگری است (۱). نوجوانان پرخاشگر معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاقیات جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند، زیر پا می‌گذارند؛ احساس مسئولیت جمعی ندارند و بیشتر از آنکه به فکر دیگران باشند، منافع خود را مدنظر دارند. این گروه از دانش‌آموزان بیش از بقیه گروه‌ها در مدرسه ایجاد اشکال می‌کنند و می‌توان گفت هرگاه درباره نوجوانان مشکل‌دار در مدرسه سؤال شود، آن‌ها در ردیف اول معرفی می‌گردند (۲). پرخاشگری دوره نوجوانی نه‌تنها منجر به پرخاشگری در بزرگسالی می‌شود بلکه پیامدهای منفی دیگری نیز دارد؛ به طوری که نوجوانانی که بسیار پرخاشگرند، زمینه ابتلا به بزهکاری، اختلال سلوک، ناسازگاری در مدرسه و اعتیاد را دارند (۳). ما افراد پرخاشگر را افرادی می‌دانیم که راه زندگی متمدن امروزی را نیاموخته‌اند و نمی‌دانند با مشکلات چگونه روبه‌رو شوند. به بیان دیگر، ما آن‌ها را «ناهنجار» می‌نامیم اما باید بدانیم خود ما هم ممکن است به‌طور غیرمستقیم در ناهنجاری آن‌ها سهیم باشیم و بدانیم که خود افراد پرخاشگر نیز از این حالت رنج می‌برند ولی چون نیاموخته‌اند، نمی‌توانند با این مشکل - که شاید سرچشمه بسیاری از مشکلات دیگر نیز باشد - کنار بیایند. باید بدانیم «آینده کشور و جامعه، بلکه آینده کل

جهان بر دوش نوجوانان و جوانان است؛ زیرا نوجوانان امروز بزرگسالان یا زنان و مردان آینده‌اند و انرژی آدمی در تازه‌ترین و بیشترین و نیرومندترین مراحلش همیشه در بهار زندگی ظاهر می‌شود و آن، دوران نوجوانی است (۴).

بحث

درس تربیت‌بدنی و ورزش فرصت خوبی است تا مربی آگاه بتواند در محیطی باز و به نسبت غیر رسمی، به مشاهده رفتارهای کودک (از قبیل پرخاشگری، استرس و...) بپردازد؛ رفتارهایی که اگر برای پیشگیری از آن‌ها یا رفعشان هرچه زودتر از طریق برنامه‌های ورزشی و یا مشاوره اقدام نشود، سال‌های بعد بسیار دیر خواهد بود و سلامت روان کودک را در معرض آسیب‌های جدی قرار خواهد داد. پرخاشگری و رفتار نفی‌گرایانه موجب می‌شود که نوجوان دائماً در حالت تدافعی قرار گیرد. این امر به نوبه خود مانع رشد و شکوفایی ظرفیت‌ها، توانایی‌ها و همچنین حسن تفاهم اجتماعی وی می‌شود و از جریان اجتماعی شدن او جلوگیری می‌کند. به تعبیری، می‌توان گفت که سعادت فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، اصلاح این رفتار می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی، کارایی اجتماعی و پذیرش نوجوان در میان همسالان شود. ورزش مقوله‌ای است که از بدو خلقت بشری همراه انسان بوده و روشن است که فعالیت منظم جسمانی باعث تعدیل خصوصیات جسمانی و روانی افراد می‌شود. ورزش کردن باعث تخلیه هیجانات می‌شود و نشاط و شادایی خاصی ایجاد می‌کند. همچنین می‌تواند به‌عنوان عامل کاهش اختلالات رفتاری مورد استفاده واقع شود. پرخاشگری در صحنه مسابقات موجب عدم استفاده مطلوب ورزشکار از انرژی روانی و مانع رسیدن به پیروزی و تجربه کردن نشاط در ورزش می‌شود و همچنین موجب می‌گردد که ورزشکاران ماهر و مسلط به انجام مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزش از نمایش و بروز توانایی خود احساس خرسندی و نشاط نکنند. (۵). از پرخاشگری تعاریف متعددی شده است. پرخاشگری یعنی «عملی که به آسیب رساندن عمدی به دیگران منتهی می‌گردد. البته ممکن است این نوع آسیب‌رسانی به حالت‌های گوناگون انجام گیرد و حتی آزارهای روانی نظیر تحقیر، توهین و فحاشی را نیز به همراه داشته باشد» (۶). خشم و پرخاش به‌طور

پر خاشگری در
صحنه مسابقات
موجب عدم
استفاده مطلوب
ورزشکار از
انرژی روانی و
مانع رسیدن به
پیروزی و تجربه
کردن نشاط در
ورزش می‌شود

داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز پرخاشگری، افسردگی و دیگر اختلالات روحی، روانی است

تفکیک‌ناپذیری از نظر زیست‌شناختی با یکدیگر ارتباط دارند. خشم یک عاطفه است و پرخاش، ابراز آن عاطفه محسوب می‌شود لیکن هر دو آن‌ها چهره‌های غریزی پرخاشگری می‌باشند (۷). پس می‌توان گفت خشم احساسی عاطفی است که به اعمال پرخاشگرانه منجر می‌شود. پرخاشگری ممکن است به مضرات اجتماعی و جسمی زیادی منجر شود: «مضرات جسمی خشم شامل استرس روان‌شناختی، پرتنش و ناراحتی‌های بدنی. مضرات اجتماعی خشم شامل احساس درماندگی، تنهایی و انزواست» (۸). از دلایل عمده اقدام افراد به رفتار پرخاشگرانه مکرر، نداشتن مهارت‌های اجتماعی اساسی است. آنان چون راه مکالمه مؤثر را نمی‌دانند، راهی نادرست را برای اظهار وجود انتخاب می‌کنند. ناتوانی آنان در انجام دادن کارهای ساده‌ای مانند درخواست مذاکره و شکوه و شکایت، اغلب موجب ناراحتی دوستان، آشنایان و بیگانگان می‌شود. این نقص‌های اجتماعی شدید موجب می‌شوند که فرد مبتلا احساس ناکامی کند و نسبت به کسانی که با آنان رابطه مستقیم دارند، خشمگین و پرخاشگر شوند. پرخاشگری حاکی از آن است که آنچه مورد رضا و خواسته فرد می‌باشد از دسترس او دور است و در درونش حالت وسوسه و اضطراب و بی‌قراری وجود دارد. پرخاشگری انسان‌ها نشان‌دهنده وجود نیازی است که از درون آن‌ها منشأ می‌گیرد. این نیازها گاهی جنبه ظاهری دارند؛ مانند دیدن نابسامانی‌ها، بی‌عدالتی‌ها و... و گاه باطنی و درونی هستند؛ مانند عقده‌های گذشته. هدف پرخاشگری گرفتن امتیاز از دیگران است. افراد پرخاشگر سعی می‌کنند خواسته‌های خود را از طریق تسلط، توهین و تحقیر دیگران تحقق بخشند.

به نظر می‌رسد هدف پرخاشگری دست یافتن به سعادت و خوشبختی باشد؛ زیرا کسانی که از خوشبختی کافی برخوردارند، کمتر به رفتارهای پرخاشگرانه و نزاع متوسل می‌شوند. نتایج تحقیقی درباره گروهی از کودکان پرخاشگر و خشن نشان داده شده است که ۵۰ درصد آنان از لحاظ بالینی افسرده بوده‌اند و افسردگی بوده که به شکل خشم خود را نشان داده است (۹). با این توصیف، در زیر روش‌های اصلاحی برای از بین بردن حالت پرخاشگری بیان می‌شود. این روش‌ها عبارت‌اند از:

آگاهی دادن: این مسئله مهمی است که به دانش‌آموز تفهیم شود که راه وصول به هدف

پرخاشگری نیست. داشتن زور و قدرت خوب است ولی به کار بردن آن به صورت وحشیانه نامطلوب است. وقتی دانش‌آموز پرخاشگری می‌کند، نباید عصبانی شد و یا بر سر او داد کشید. این امر ممکن است اثری فوری داشته باشد ولی در درازمدت، کاری بی‌بهره است. باید از جر و بحث و جبار و جنجال دست برداشت و از طریق بیان داستان‌ها و مسائل حقایق و واقعیت‌ها کوشید که سطح آگاهی و اندیشه او بالاتر رود و او به تدریج پخته و ورزیده شود.

آشنا کردن با حقوق دیگران: این از ضروریات حیات است که انسان‌ها با حقوق و وظایف خود در قبال دیگران آشنا باشند و بدانند در برابر افراد مقابل خود چه موضعی باید اتخاذ کنند؛ تا این گمان برایشان پیش نیاید که پدر و مادر و احیاناً دیگران موظف‌اند هر رفتاری را که از آن‌ها بروز می‌کند، متحمل شوند.

آگاهی از زشتی امر: فرد باید دریابد که پرخاشگری عمل ناپسندی است که انجام داده است و هرگز از زدن و ویران کردن و پرخاش و عتاب خود راضی نباشد.

رفع ناکامی‌ها و محرومیت‌ها: از میان برداشتن این عامل خود در تعدیل پرخاشگری نقشی فوق‌العاده دارد. در ورزش به شکل مؤثری می‌توان برای رفع ناکامی‌ها و عادت دادن دانش‌آموزان، کار اصلاحی انجام داد.

ایجاد محیط صمیمی: از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم می‌توان تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعدیل فرد پرخاشگر فراهم آورد و با ایجاد ملاحظات و رودربایستی‌ها، زشتی و کراهت این امر را به او تفهیم کرد. صمیمیت امری لازم و ضروری است؛ زیرا سهم زیادی در کاهش خشم دارد. دلیل بسیاری از رفتارهای خشم‌آمیز این است که صمیمیت بین افراد وجود ندارد. صمیمیت هنگامی افزایش می‌یابد که افراد در کارها با یکدیگر مشارکت داشته باشند. همچنین اعتماد و اطمینان در مشارکت بین تیم کاری، یا تیم ورزشی و خانواده باعث صمیمیت می‌شود. ورزش کردن گروهی و بودن در تیم و صمیمیت بین اعضای تیم در کنترل و درمان پرخاشگری مفید و مؤثر است.

تأمل و سکوت: یکی از بهترین راه‌های کنترل خشم است که می‌تواند در تربیت دانش‌آموز مفید باشد و تأثیر خوبی بر آرام کردن او داشته باشد؛ تأمل و سکوت و خویش‌داری است. در مواقعی که یکی از اعضای خانواده به تحریک دیگری

می‌پردازد، بهترین شگرد این است که دیگران سکوت اختیار کنند تا آن فرد هم آرامش پیدا کند. سپس در یک فرصت مناسب با هم به بحث و بررسی آن رفتار پردازند؛ یعنی اینکه به‌طور مستقیم جواب خشونت را ندهند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پرخاشگری فیزیکی علاوه بر اینکه خشم را کاهش نمی‌دهد، باعث افزایش آن نیز می‌شود. تنبیه، در طول تاریخ یکی از وسایل اجتماعی برای کم کردن میزان خشونت بوده است و با آن جلوی تجاوز، خشونت و دیگر رفتارهای پرخاشگرانه را می‌گرفته‌اند ولی در حال حاضر، علما معتقدند که تنبیه به‌طور موقت جلوی خشونت حاضر را می‌گیرد اما در طولانی مدت، به‌طور مستقیم باعث تقویت آن می‌شود. در حال حاضر، تنبیه بدنی از طرف سازمان بهداشت جهانی ممنوع شده است. بهترین روش برای کاهش پرخاشگری صحبت کردن در مورد آن است. این تکنیک به دو صورت عملی است: یکی اینکه در لحظه‌ای که پرخاشگری به حد اعلا می‌رسد، یکی از طرفین سکوت اختیار کند و بکوشد غائله را ختم کند و بعد از اینکه طرفین آرام شدند و مدتی نیز گذشت، با خون‌سردی مطالب را با یکدیگر در میان بگذارند و آن را حل و فصل کنند.

۵ ورزش‌هایی که در کم کردن پرخاشگری و استرس مؤثرند عبارت‌اند از: شنا، ورزش‌های گروهی از قبیل والیبال، فوتسال و بسکتبال، پیاده‌روی مداوم در محیط‌های سرسبز و بازی‌های محلی از قبیل هفت‌سنگ، موش و گربه.

۶ تمرین‌های آرامدگی و نرمش‌های یوگا: در طول روز، استرس و فشارهای بسیاری بر افراد وارد می‌شود و آن‌ها را مستعد پرخاشگری می‌کند که باید به تدریج بدن را در مقابلشان مقاوم ساخت. همچنین، از راه‌های مناسب برای جلوگیری از سردرد، گرفتگی عضلات، کمردرد، درد گردن و... انجام آرامدگی و نرمش‌های یوگا است. نتایج تحقیقات حاکی از این است که ورزش‌های گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثرترند، به عبارت دیگر، ورزشکاران رشته‌های گروهی میزان پرخاشگری کمتری را گزارش می‌کنند.

۷ باندورا (۱۰) استدلال می‌کند که فرهنگ یک جامعه می‌تواند ضمن ارزشمند ساختن رفتارهای پرخاشگرانه و عرضه مدل‌های موفق و نیز اطمینان‌بخشی از اینکه کنش‌های

پرخاشگرانه نتایج پاداش‌دهنده به همراه دارند، موجب ازدیاد افراد پرخاشگر در جامعه شود. عکس آن هم می‌تواند مصداق داشته باشد؛ یعنی فرهنگ جامعه با تقویت رفتارهای غیر پرخاشگرانه می‌تواند سطح پرخاشگری و تعداد افراد پرخاشگر را به حداقل برساند.

نتیجه‌گیری

نتایج تحقیقات بیان‌کننده این واقعیت است که گرایش به رفتار خشونت‌آمیز تنها وابسته به رشته‌های ورزشی نیست و به‌نظر می‌رسد عوامل بسیاری می‌توانند در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشند؛ از جمله حساسیت مسابقه، نتیجه مسابقه، اختلاف امتیاز، سطح آمادگی جسمانی ورزشکار، ناکامی‌ها، مسائل و مشکلات خانوادگی (البته آمادگی جسمانی مطلوب موجب می‌شود افراد ورزیده بتوانند فشارهای جسمانی و محرک‌های هیجانی را با شدتی پایین‌تر از فعالیت فیزیولوژیکی پاسخ

دهند)، تحریک تیم مهمان توسط تماشاچیان تیم میزبان، عملکرد داوران،

ورزش‌های گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثرترند، به عبارت دیگر، ورزشکاران رشته‌های گروهی میزان پرخاشگری کمتری را گزارش می‌کنند



خستگی

مفرد،

برخوردهای

بدنی، و موقعیت

تیم در جدول

مسابقات. در اثر خشم

و استرس و عکس‌العمل

طبیعی بدن، انرژی در دسترس

عضلات زیاد می‌شود. انرژی مازاد به‌صورت

افزایش فعالیت‌های جسمانی به‌طور طبیعی در

بدن بروز می‌کند و قابل مشاهده است. افرادی

که از نظر بدنی آماده‌اند و تمرین‌های منظم

بدنی انجام می‌دهند، بهتر و آسان‌تر از افراد

منابع

۱. کنجی، حمزه. (۱۳۷۲). روان‌شناسی عمومی. چاپ اول. تهران: انتشارات بعثت.
۲. فرقانی رئیس، ش. (۱۳۷۲). شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان تهران. انتشارات معاونت پژوهشی وزارت آموزش و پرورش.
3. Luchman, John. E. Dunn, Susan. E. (1993). An intervention any description of consolation model from a social cognitive perspective, a Volume 22 number. the anger coping program school psychology review 3, pp. 458-471.
۴. نجاتی، حسین. (۱۳۷۶). روان‌شناسی نوجوانی و جوانی و چگونگی رفتار با نوجوان. چاپ دوم. تهران: انتشارات بیکران.
۵. جازویس، م. (۱۳۸۱). روان‌شناسی ورزش مفاهیم و کاربردها. ترجمه ر. کریمی. چاپ اول. تهران: انتشارات پیام‌آوران کلک‌آزاد.
۶. فرجاد، محمدحسین. (۱۳۷۴). مشکلات و اختلال‌های روانی - رفتاری در خانواده. چاپ اول. تهران: انتشارات بدره.
۷. تاوریس، کارول. (۱۳۷۹). روان‌شناسی خشم. ترجمه احمد تقی‌پور، سعید درودی. چاپ سوم. تهران: نشر دایره.
۸. ال کلینکه، کریس. (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. چاپ پنجم. تهران: انتشارات اسپد.
۹. قائمی، علی. (۱۳۷۶). خانواده و کودکان دشوار. چاپ اول. تهران: انتشارات امیری.
10. Bandura A. (1973). Aggression: A social learning analysis. Englewood. cliffs Nj:prentice-hall.
۱۱. مارک، اچ. انشل. (۱۳۸۰). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه سیدعلی‌اصغر مسدد. تهران: انتشارات اطلاعات.

عادی این عکس‌العمل را در خود به‌وجود می‌آورند. تمرین و ورزش نوعی آرامش در مقابل پرخاشگری به‌وجود می‌آورد. افرادی که ورزش می‌کنند نه تنها بهتر می‌نگرند بلکه احساس بهتری نیز پیدا می‌کنند. پس نتیجه می‌گیریم که با ورزش می‌توان با خشم مقابله کرد. امروزه تأثیر ورزش در اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است. با فشارهای روحی و روانی و عصبی که هر روز و همپای ماشینی شدن زندگی بیشتر می‌شود، داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز پرخاشگری، افسردگی و دیگر اختلالات روحی، روانی است؛ یعنی ورزش سهمی در بهداشت روانی دارد. پرداختن به بازی و ورزش باعث انبساط خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می‌شود. به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم پس از کار و تلاش خسته‌کننده شغلی، ساعات فراغت خود را صرف فعالیت‌های ورزشی می‌کنند. توجیه علمی این موضوع ترشح اندروفین متعاقب پرداختن به ورزش است. اندروفین‌ها که خاصیت‌های مخدري دارند، باعث افزایش آستانه درد می‌شوند و قادر به ایجاد نشاط و انبساط خاطرند. کو و همکارانش اولین پژوهشگرانی بودند که افزایش قابل توجه بتا اندروفین را پس از ۸ هفته تمرین گزارش کردند. پاسخ بتا اندروفین بسیار سریع است و در ورزشکاران در هنگام فعالیت بسیار سنگین تقریباً ۵۰ درصد بیش از غیر ورزشکاران است. پاسخ بتا اندروفین به هنگام ورزش، حتی تا ۸ برابر قابل افزایش است. به همین دلیل، ورزش می‌تواند به‌عنوان اعتیاد مثبت مطرح شود و متغیرهای روانی مانند پرخاشگری، افسردگی، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد. راهکارهای عملی کاهش خشم است که با انجام فعالیت‌های ورزشی در درمان خشم و پرخاشگری می‌توانند مفید باشند، به قرار زیرند.

- ورزشکارانی که قوانین مسابقه را می‌شکنند، به احتمال زیاد برای این کار جریمه خواهند شد و با این کار، خشم آن‌ها تقویت نخواهد شد. در نتیجه به کم کردن خشم و آموزش صحیح روابط انسانی منجر خواهد شد.

- انجام اعمال خشم‌ناهی در ورزش تمرکز را کاهش می‌دهد، توجه بازیکن را منحرف می‌کند و کیفیت عملکرد را از بین می‌برد. در نتیجه، دانش‌آموز یاد می‌گیرد که اعمال

خشم‌ناهی را تکرار نکند.

- بازیکنان جسور، قوی و با اطمینان هستند و پیوسته خود را به چالش می‌کشند تا به عملکرد مطلوب دست یابند اما ورزشکاران غیرجسور اجازه می‌دهند که دیگران آن‌ها را در زمین به این طرف و آن طرف هل دهند یا رقیبانشان بر آن‌ها غلبه کنند. بنابراین، باید به ورزشکار خشن، جسارتگری آموخت و جسارتگری مهارتی است که باید آموخته شود.

- همه فعالیت‌های ورزشی باید در محیطی انجام پذیرند که برای ایجاد روحیه ورزشکاری تلاش می‌شود. ورزشکاران در همه سنین به‌طور کلی از رفتارهای خشم‌ناهی خود ناراضی هستند و در واقع پس از خشم خصمانه، از جا در رفتن و ناجوانمردی کردن احساس گناه می‌کنند.

- در هر صورت، در ورزش اعمال خشم‌ناهی وجود دارد. بهتر است این‌گونه اعمال کنترل و جسارتگری تقویت شود.

- عاقلانه نیست که ورزشکاری که به‌طور طبیعی به قدر کافی روحیه ندارد، به خشن‌تر بودن تحریک شود.

- ورزشکارانی که از قوانین سوء استفاده می‌کنند، زمانی که رفتار خشم‌ناهی ممنوع انجام می‌دهند باید فوراً مجازات شوند.

- در ورزش آسیب رساندن به حریف و رفتار خشن پذیرفتنی نیست و نباید به هیچ وجه مورد توجه قرار گیرد.

- ورزشکار را باید با الگوها و نمونه‌هایی روبه‌رو کنید که بدون خصومت و با استفاده از مهارت‌های خوب موفق شده‌اند.

- وجود داور در بازی نقش مهمی در کنترل خشم بازیکنان دارد.

- به ورزشکار باید آموزش داد که با شکست و رفتار بد کنار آید. ورزشکاران باید بیاموزند که بدرفتاری بدنی با رقیب، مؤثر بودن عملکرد فردی و موفقیت تیمی را کاهش می‌دهد.

- مربیان باید ورزشکارانی را که قادر به کنترل عصبانیت خود هستند، به گونه‌ای مثبت تقویت کنند؛ آن‌ها به‌ویژه باید در حضور دیگران تحسین شوند.

- خانواده ورزشکار را باید تشویق کرد تا در مسابقات حضور یابند و در خانه، آنچه را مربی در طول مسابقه پیشنهاد می‌کند، تقویت نمایند؛ یعنی به بهترین وجه ممکن در محدوده قوانین عمل کرده حداقل خشم و یا بدون خشم، بازی کنند. (۱۱).



بازی‌های دبستان

وحید احمدی



چکیده

بازی نقش مهمی در زندگی و رشد کودک دارد و ضمن بازی بسیاری از خصوصیات مثبت کودکان پرورش می‌یابد. اخذ نتایج تربیتی مطلوب از بازی به میزان زیادی وابسته به کاردانی مربی و آموزگار، آشنایی او با خصوصیات سنی و ویژگی‌های خردسالان، رهبری صحیح و مطابق با اسلوب بازی‌های گوناگون است. در این مقاله نمونه‌هایی از بازی‌های دبستانی آورده شده است.

کلیدواژه‌ها: بازی، دبستانی، کودک

مقدمه

بازی، ورزش و تربیت بدنی تعاریف

ورزش. واژه ورزش اسم مصدر از «ورزیدن» است و در اصطلاح، عبارت است از اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی.

تربیت بدنی. عبارت است از تربیت جسم و جان از طریق حرکت و فعالیت.

بازی. آن نوع فعالیتی است که در اوقات فراغت و با میل و اختیار انجام می‌گیرد و موجب لذت و آرامش می‌شود.

فواید بازی

بازی فواید بسیار دارد که می‌توان آن‌ها را به اختصار در سه بخش بیان کرد:

۱. فواید جسمانی

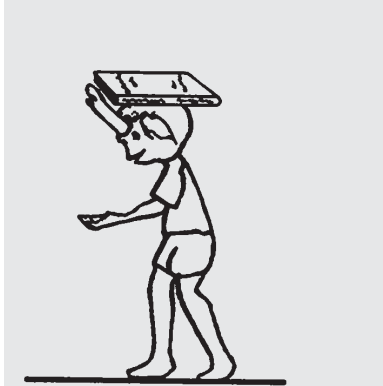
۲. فواید عقلانی

۳. فواید اجتماعی و عاطفی.

بازی‌های دسته‌جمعی به کودکان کمک می‌کند تا به بیان احساسات قلبی که از روح لطیف و بی‌آلایش آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، بپردازند. هیجانات، کمبودها و ترس‌های خود را از دل بیرون بریزند و به فراموشی بسپارند. کودکی که به هنگام بازی قایم‌باشک، برای یافتن دیگران حتی به فضاهای تاریک سر می‌کشد و به جست‌وجو می‌پردازد، در واقع به‌طور غیرمستقیم ترس‌های موهوم کودکانه از تاریکی و تنهایی را از وجود خود دور می‌کند. کودکان قادر نیستند احساسات خود را به‌طور روشن و واضح بیان کنند. بنابراین، ترتیب دادن بازی‌های نمایشی و همچنین استفاده از ابزار و وسایل بازی فردی در بیان احساسات و افزایش خزانه لغات و مفاهیم کلمات به کودک کمک خواهد کرد. در این سن، فعالیت کودک نسبت به دوران خردسالی‌اش، تغییر می‌کند و روابط جدیدی میان تفکر و عمل وی پدید می‌آید. بازی، عمده‌ترین شکل فعالیت کودک و مناسب‌ترین آن برای بروز و رشد استعداد او به‌شمار می‌رود. بازی باعث ایجاد تحول در کودک می‌شود. تأمین خوشبختی کودکان، وظیفه‌ای مقدس و شریف است. برای این کار باید قبل از هر چیز در دبستان‌ها، همه شرایط رشد و پرورش کودک فراهم شود. باید کودکان را گرمی داشت، به آن‌ها توجه کامل کرد، عاقلانه و ماهرانه در تعلیم

و تربیتشان کوشید. بر این اساس، در راستای تقویت مهارت خواندن و رفع اختلالات یادگیری دانش‌آموزان، انواع بازی‌های آموزشی به شرح زیر برای پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان پیشنهاد می‌شود:

بازی‌های دبستانی
شیرین کاری یا بازی‌های ساده
بازی‌های متنوع یا گروهی
بازی‌های امدادی
بازی‌های کلاسی



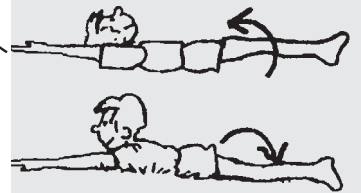
۱. شیرین کاری یا بازی‌های ساده و ابتکاری

در این فعالیت‌ها، بچه‌ها می‌توانند توانایی‌های خود را بیازمایند. تنوع شیرین کاری‌ها سبب می‌شود که هر فرد با هر نوع ساختمان بدنی در آن شرکت کند و با تلاش و کوشش خود به درجه‌ای از موفقیت و پیشرفت برسد که موجب رضایت خاطر او شود. از طرفی، پیروزی‌هایی که فرد در اثر مبارزه با نقاط ضعف خود به دست آورده است، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس، شجاعت و استقامت و پشتکار در او می‌شود.

در شیرین کاری‌ها با به کارگیری عضلات بزرگ بدن، موجبات رشد بدنی، نرمش و انعطاف‌پذیری، ازدیاد قدرت، کنترل بدن و تعادل فراهم می‌شود.

در انجام شیرین کاری‌ها رعایت نکات زیر لازم است:

۱. کار باید از فعالیت‌های ساده شروع و به تدریج پیچیده‌تر شود.
۲. برای انجام هر شیرین کاری باید به بچه‌ها فرصت کافی داده شود.
۳. در این فعالیت‌ها تنها پیشرفت فردی مطرح است نه رقابت.



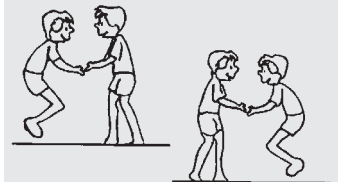
چند نمونه

بندبازی

هدف: حفظ تعادل

پایه: اول تا ششم

طریقه اجرا: بدن را کاملاً راست نگه‌دارید و به آهستگی روی خط کج و ممتدی که روی زمین کشیده شده است راه بروید. برای حفظ تعادل دست‌ها را به طرفین باز کنید. در نوع دیگر همین بازی، مربی از بچه‌ها می‌خواهد به هنگام راه رفتن، کتاب یا دفتری را روی سر خود قرار دهند.



فرشته

هدف: تعادل و انعطاف‌پذیری

پایه: سوم تا ششم

طریقه اجرا: در حالی که ایستاده‌اید، دست‌ها را به طرفین باز کنید و یک پا را به سمت عقب بالا ببرید و قسمت بالای بدن را به جلو خم کنید؛ تا جایی که پا و سر تقریباً در یک خط قرار گیرد. این حرکت را به تناوب با هر دو پا انجام دهید.

راه رفتن اردک

هدف: انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات پا

پایه: اول تا ششم

طریقه اجرا: در حال چمباتمه کامل، با زانوهای کاملاً جدا از هم، در حالی که پشت راست، سر بالا، آرنج خم و دست‌ها به شکل بال اردک روی شانه قرار گرفته است، راه بروید.

غلت تنه درخت

هدف: تعادل، تقویت عضلات

پایه: اول تا ششم

طریقه اجرا: به پشت بخوابید و دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده و پاها را مستقیم و به هم چسبیده نگه دارید. در این حالت، بدون استفاده از دست و پا برای حرکت بدن، آهسته غلت بزنید. بهتر است که از تشک استفاده کنید.

دراز و نشست

هدف: انعطاف‌پذیری، تقویت عضلات شکم

پایه: سوم تا ششم

طریقه اجرا: به پشت دراز بکشید و دست‌ها را به صورت کشیده بالای سر و روی زمین قرار دهید، پاها را خم کنید. یکی از هم‌بازی‌ها برای کمک می‌تواند مچ پای شما را محکم بگیرد. باید تلاش کنید تا از حالت خوابیده به نشسته درآیید و این کار را تکرار کنید. اگر به راحتی قادر به انجام دادن این حرکت باشید، می‌توانید دست‌هایتان را روی سینه بگذارید و بدون کمک دست‌ها این عمل را انجام دهید.

الکلنگ

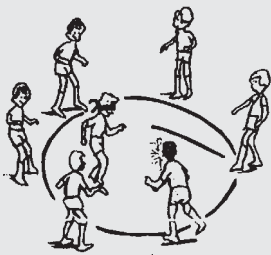
هدف: هماهنگی، تقویت سرعت و عکس‌العمل

پایه: اول و دوم

طریقه اجرا: هم بازی‌ها روبه‌روی هم می‌ایستند و دست یکدیگر را می‌گیرند، در حالی که یکی از آن‌ها ایستاده است، هم بازی دیگر تا جایی که بتواند روی زانوهایش می‌نشیند. سپس بلند می‌شود و هم بازی‌اش عمل او را تکرار می‌کند. عمل با هماهنگی ادامه می‌یابد.

۲. بازی‌های متنوع یا گروهی

با اعلام معلم/مربی که: «بچه‌ها می‌خواهیم به حیاط برویم و بازی کنیم» شور و هیجان سراسر کلاس را فرا می‌گیرد. نوع بازی برای بچه‌ها چندان مهم نیست، کافی است که در آن بازی دویدن و تعقیب و گریز یا به عبارت دیگر، دنبال هم کردن باشد. پیش‌بینی و انتخاب بازی‌هایی متناسب با حال و حوصله آن‌ها بسیار دشوار است؛ زیرا آن‌ها دلشان می‌خواهد که در هر تلاش و کوششی خودشان پیروز شوند. این بازی‌ها متضمن مفاهیم کار و همبستگی



صدای سوت باید مقطع باشد). نفر وسط باید با دقت جهت صدا را تشخیص دهد و تا آنجا که می‌تواند به طرف آن حرکت کند. در این حالت، او مجدد می‌گوید: «بزن». نفر سوت زن باز سوت را به صدا درمی‌آورد. نفر وسط این بار سعی می‌کند به صاحب سوت نزدیک‌تر شود. او تنها حق دارد که یک بار دیگر بخواهد تا سوت به صدا درآید. بعد از آن، اگر توانست سوت زننده را با دست لمس کند برنده محسوب می‌شود و جاییش را با همان نفر عوض می‌کند. در غیر این صورت، برای بار دوم نیز به مرکز دایره می‌رود و بازی ادامه می‌یابد، اما این بار اگر موفق به پیدا کردن نشد جاییش را با یکی دیگر عوض می‌کند. فردی که بتواند با صدای سوت اول، نفر سوت زننده را پیدا کند تشویق می‌شود.

مجسمه

هدف: سرعت، سرعت عکس العمل

پایه: اول تا ششم

تعداد: همه کلاس

وسيله: سوت

شکل بندی: صفی

طریقه اجرا: بچه‌ها به شکل صف، پشت خط شروع می‌ایستند. مربی در فاصله تقریبی بیست متری از آن‌ها قرار می‌گیرد. با سوت اول (یا دست زدن) مربی، بچه‌ها به سوی او می‌دوند و با سوت دوم، همه مانند مجسمه بی حرکت در جای خود می‌ایستند. کوچک‌ترین حرکت در این حالت موجب جریمه و برگشت حرکت کننده به خط شروع می‌شود. با علامت مجدد مربی، پیشروی شروع و با علامت بعدی متوقف می‌شود. بازی به همین نحو ادامه می‌یابد. کسی که بتواند زودتر از علامت مجدد خود را به مربی برساند، برنده محسوب می‌شود.

منو بگیر منو بگیر

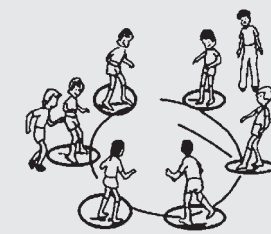
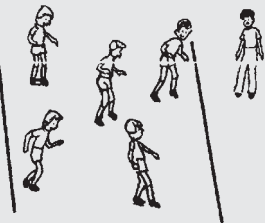
هدف: سرعت، دقت، سرعت و عکس العمل

پایه: اول تا ششم

تعداد: همه کلاس

شکل بندی: دایره

طریقه اجرا: بچه‌ها روی یک دایره می‌ایستند. یکی از آن‌ها در خارج از دایره راه می‌رود و هم‌زمان با ضربه زدن به یکی از بچه‌ها یا لمس او می‌گوید: «منو بگیر» یا «منو بگیر» و شروع به دویدن می‌کند. فردی که زده یا لمس شده با توجه به جمله‌ای که شنیده باید یا موافق جهت یا مخالف جهت او حرکت کند؛ به این معنی که اگر گفته شده: «منو بگیر» او باید بلافاصله نفر زننده را دنبال کند و قبل از اینکه سر جاییش برسد او را با دست بزند و اگر گفته شده بود: «منو بگیر»، باید برخلاف جهت بدود و قبل از اینکه او به سر جاییش برسد، در محل خود بایستد. کسی که نتواند



گروهی نیز می‌باشند؛ به ویژه بازی‌های امدادی که از بازی‌های «من» به بازی‌های «ما» تغییر می‌کنند. در این بازی‌ها کودک برای موفقیت خود تلاش می‌کند و تا حد امکان همه در رقابت شرکت می‌کنند. بازی‌های دایره‌ای مناسب‌ترین بازی‌ها برای کسب تجارب اولیه کلاس‌های پایین هستند و بازی در این شکل برای کودکان امنیت بیشتری دارد. بچه‌ها با شرکت در این بازی‌ها رفته‌رفته مشتاق می‌شوند تا محوطه بازی خود را گسترش دهند. در این بازی‌ها وسیله‌ای وجود ندارد. دلیل این امر آن است که بچه‌ها باید قادر باشند تا قبل از تسلط بر اشیا (گرفتن، انداختن، پرتاب کردن)، اعضای بدن و حرکات خود را تحت کنترل درآورند.

نکات اساسی در بازی‌های متنوع

۱. نوبت هر یک از بچه‌ها رعایت شود.
۲. عادت‌های خوب، روابط دوست‌تانه و روحیه ورزشکاری رفته‌رفته آشکار شود.
۳. بازی‌ها به ترتیب اهداف مورد نظر انجام گیرند.
۴. بچه‌ها از صرف وقت خود در زمین بازی بهره‌مند گردند.

بازی وسطی

اهداف کلی: دقت در سرعت عمل، هوشیاری و

همیاری، تقویت روحیه تعاون

تعداد بازیکن: ۸ تا ۴۰ نفر

سن بازیکنان: ۹ تا ۱۵ سال

ابزار لازم: توپ

محوطه بازی: ۱۵×۱۰ متر

طریقه اجرا: بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. به قید قرعه یا شیر و خط، یکی از گروه‌ها در وسط محوطه بازی می‌ماند و گروه دیگر، در دو قسمت، به طرفین عرضی محوطه بازی می‌رود. بازی با پرتاب توپ به وسیله یکی از بازیکنان گروه کناری شروع می‌شود. گروه کناری سعی بر این دارد با نشانه رفتن و زدن افراد گروه وسطی باعث سوختن و اخراج آن‌ها بشود.

صدا را جست‌وجو کن

هدف: پرورش دقت و حس جهت یابی

پایه: اول تا چهارم

تعداد: همه کلاس

وسيله: سوت و یک دستمال

شکل بندی: دایره

طریقه اجرا: بچه‌ها دور دایره‌ای می‌ایستند. با انتخاب مربی، یکی از بچه‌ها به مرکز دایره می‌آید. مربی با دستمال چشم او را می‌بندد و سوت را به یکی از نفرات دور دایره می‌دهد. نفر وسط بلند می‌گوید «بزن»، با فرمان او نفر سوت زن، سوت را به صدا درمی‌آورد

می‌دهند، افراد دور صندلی‌ها به‌صورت مستقیم یا مارپیچ در یک جهت می‌دوند یا تند راه می‌روند. با بلند شدن صدای سوت اول، بچه‌ها باید جهت مسیر خود را عوض کنند و به عقب برگردند ولی باید مواظب باشند که با یکدیگر برخورد نکنند. با صدای سوت دوم، بچه‌ها هر چه زودتر و سریع‌تر روی صندلی‌ها یا داخل دایره‌ها می‌نشینند و می‌گویند: «جای من، زودتر نشستم». هر بار که یکی از بچه‌ها از دور بازی خارج می‌شود یک صندلی یا حلقه نیز کنار گذاشته می‌شود. آخرین نفری که در بازی بماند، برنده است.

تسخیر دایره

هدف: چابکی و سرعت، سرعت عکس‌العمل

پایه: دوم تا چهارم

تعداد: همه کلاس

شکل‌بندی: پراکنده

طریقه اجرا: بچه‌ها در زمین بازی پخش می‌شوند. هر کدام دایره‌ای به شعاع نیم‌متر به دور خود رسم می‌کند و درون آن می‌ایستد. در وسط محوطه بازی یکی از دانش‌آموزان بدون اینکه داخل دایره‌ای قرار گیرد یا اینکه دایره‌ای دور خود بکشد، می‌ایستد. با فرمان مربی، بچه‌های درون دایره سعی می‌کنند جای خود را با یکدیگر عوض کنند. در این حال، دانش‌آموزی که در وسط و بدون دایره است سعی می‌کند یکی از دایره‌ها را به تصرف خود درآورد. نفری که نتواند داخل دایره قرار بگیرد، از دور خارج می‌شود و مربی یکی از دایره‌ها را به خاطر اینکه جزء دایره اصلی نیست با علامت × مشخص می‌کند. این کار ادامه می‌یابد و هر دفعه یک دایره خط می‌خورد. برنده بازی کسی است که تا آخر در دایره مانده باشد.

دریا و ماهی

هدف: سرعت، چابکی، سرعت عکس‌العمل،

تقویت عضلات پا

پایه: اول تا سوم

تعداد: کلاس در چهار گروه

شکل‌بندی: مربع

طریقه اجرا: افراد کلاس چهار گروه می‌شوند و در چهار گوشه زمین قرار می‌گیرند. مربی برای هر گروه نام یکی از ماهی‌ها را انتخاب می‌کند (آزاد، قزل‌آلا، کفال، سوف). سپس در محوطه میدان که به‌جای دریا فرض می‌شود، راه می‌رود و هر گروه را به‌نام همان ماهی صدا می‌زند. ماهی‌های نام‌برده از گوشه‌های زمین به محوطه میدان می‌آیند (به وسط دریا). مربی بلند می‌گوید: «دریا آرام است» و با تکرار این کلمه بر روی پنجه‌های پا راه می‌رود و تمام بدن خود را طرف بالا می‌کشد. بچه‌ها نیز حرکت مربی را انجام می‌دهند. مربی بلند می‌گوید: «دریا طوفانی است.» در

زودتر در محل خالی بایستد، بازی را ادامه می‌دهد. نوع دیگر همین بازی، به صورت راه رفتن تند یا به طریق لی‌لی نیز انجام می‌گیرد.

تعویض جا با شماره

هدف: چابکی، سرعت عکس‌العمل

پایه: دوم تا پنجم

تعداد: همه کلاس

شکل‌بندی: دایره

طریقه اجرا: بچه‌ها به شکل دایره می‌ایستند و به هر یک شماره‌ای داده می‌شود. با انتخاب مربی یکی از بچه‌ها به وسط دایره می‌آید. نفر وسط دو شماره مختلف را صدا می‌کند؛ مثلاً می‌گوید: «شماره دو با پانزده جا عوض». با این فرمان، افرادی که شماره آن‌ها خوانده شده است، باید سعی کنند جای خود را با یکدیگر عوض کنند. در این حال، نفر وسط سعی می‌کند قبل از تعویض جا یکی از آن‌ها را با دست بزند. در صورت موفقیت، کسی که با دست زده شده باید جایش را با نفر وسط عوض کند.

شب و روز

هدف: سرعت، چابکی و سرعت عکس‌العمل

پایه: اول تا پنجم

تعداد: کلاس در دو گروه

شکل‌بندی: صفی پشت به یکدیگر

طریقه اجرا: افراد کلاس در دو گروه مساوی، به فاصله دو متر از یکدیگر، طوری قرار می‌گیرند که پشت آن‌ها به هم باشد. به یکی از گروه‌ها نام شب و به دیگری نام روز داده می‌شود. وقتی مربی کلمه شب را با صدای بلند به‌کار برد، گروهی که نامش روز است، به سرعت از جای خود حرکت می‌کند. گروه شب آن‌ها را تعقیب و سعی می‌کند قبل از آنکه آنان به انتهای خط بازی برسند، تعدادی از آن‌ها را بگیرد و یا با دست بزند. بدین ترتیب، در هر مرتبه یکی از صفاها (شب یا روز) باید دیگری را تعقیب کنند. گروهی که در هر بازی بتواند تعداد بیشتری از بچه‌های گروه دیگر را بگیرد، برنده محسوب می‌شود.

یادآوری: گروه‌ها می‌توانند تعقیب و گریز خود را به‌جای دویدن، به‌صورت لی‌لی، نشسته راه رفتن، پرش‌های جفتی و ... انجام دهند.

صندلی بازی

هدف: چابکی، سرعت عکس‌العمل

کلاس: اول تا سوم

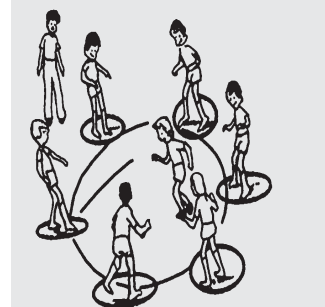
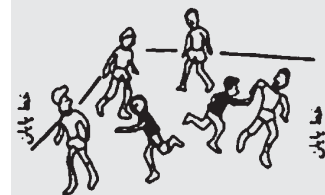
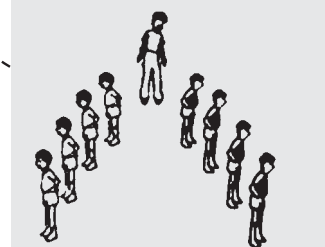
تعداد: گروه‌های ده تا پانزده نفری

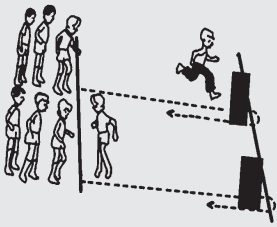
وسيله: صندلی یا حلقه‌های پلاستیکی، یک عدد کمتر از کل گروه

شکل‌بندی: پشت سرهم (ستونی)

طریقه اجرا: صندلی یا حلقه‌ها را پشت‌سرهم قرار

بازی‌های دسته‌جمعی به کودکان کمک می‌کنند تا به بیان احساسات قلبی‌شان که از روح لطیف و بی‌الایش آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، بپردازند





طریقه اجرا: نفر اول هر گروه از سمت چپ می‌دود و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده است، برمی‌گردد و با دست زدن به دست راست نفر بعدی، به آخر صف می‌رود. نفر بعدی پشت خط شروع منتظر می‌ایستد تا نفر قبل از او برگردد تا دست راست او را لمس کند. هر گروهی که همه افرادش در نوبت خود دویدند، بلافاصله باید بنشینند. گروهی که اعضای آن زودتر به صورت نشسته در آیند برنده خواهد شد.

۳. امدادی‌ها

امدادی‌ها متداول‌ترین بازی در تمام پایه‌های ابتدایی و برای بچه‌ها بسیار لذت‌بخش است. بازی‌های امدادی با توجه به ویژگی‌ها و تنوعشان، بخش مهمی از ساعت درس تربیت‌بدنی را تشکیل می‌دهند ولی نباید بیش از حد و یا بی‌موقع به کار گرفته شوند. در امدادی‌ها، همه بچه‌ها فرصت پیدا می‌کنند تا در بازی‌ها شرکت کنند.

امدادی‌ها سبب رشد و افزایش چابکی، سرعت و سرعت عکس‌العمل می‌شوند و تجربه کار گروهی را نیز به آن‌ها می‌آموزند. در امدادی‌ها با تأکید مربی به رعایت و پیروی از قوانین موجود در بازی، بچه‌ها یاد می‌گیرند که برای برنده شدن گروه، باید بیشترین تلاش را با در نظر گرفتن قوانین و مقررات به عمل آورند.

امدادی‌ها بهترین وسیله برای فراگیری مهارت‌های مختلف گروهی و همچنین بهترین وسیله تمرین، تکرار و به کار بستن مهارت‌ها هستند.

نکات اساسی در بازی‌های امدادی

۱. تقسیم کلاس به دو گروه مساوی از نظر قد و وزن و ایستادن صفی به ترتیب قد و شماره یک و دو
۲. مساوی کردن گروه‌ها با دادن نوبت اضافی به کار گروهی که تعداد آن‌ها از یک نفر کمتر است.
۳. نگاه داشتن ستون‌های امدادی به خط راست در پشت خط شروع.
۴. صبر کردن در پشت خط شروع به هنگام فرار سیدن نوبت و دویدن بعد از تماس صحیح دست با نفر قبلی (این کار معمولاً با دست راست صورت می‌گیرد).
۵. انجام امدادی تا آخرین نفر حتی اگر گروه مقابل برنده شده باشد.
۶. مشخص کردن مسیر حرکت.

چند نمونه

امدادی صفی

هدف: سرعت، چابکی، حس همکاری و

رعایت قانون بازی

پایه: دوم تا ششم

تعداد: کلاس در دو گروه

شکل‌بندی: پشت سر هم (ستونی)

امدادی پاها باز

هدف: تسلط بر توپ، همکاری

پایه: سوم تا ششم

تعداد: کلاس در دو گروه

وسيله: یک توپ بازی برای هر گروه

شکل‌بندی: پشت سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: افراد هر گروه در حالی که پاهایشان از هم فاصله دارد، پشت سر هم می‌ایستند. اولین نفر هر تیم توپ را از بین پاهای خود روی زمین به افراد پشت سر، به طرف عقب می‌غلطاند. آخرین نفر توپ را برمی‌دارد و از طرف چپ به جلوی تیم خود می‌دود. تمام نفرات به اندازه یک نفر به عقب حرکت می‌کنند. بازی با غلتاندن توپ (از بین پاها) مجدد ادامه می‌یابد. هر تیمی که زودتر به حالت اولیه درآمد، یعنی نفر اول صف مسابقه دوباره در اول صف قرار گرفت، برنده است. اگر تویی در حین غلتاندن از بین پاهای یک نفر بیرون رفت، همان شخص باید توپ را بیاورد و از همان جا که بیرون رفته است آن را وارد زمین کند. همه نفرات باید از ناحیه کمر خم شوند، منتظر توپ باشند تا در صورتی که توپ از مسیر خود منحرف شد، آن را به طرف عقب هدایت کنند. نفر آخر همیشه باید برای دریافت توپ آماده باشد.

امدادی بالا و پایین

هدف: تسلط بر توپ، انعطاف‌پذیری، دقت و

حس همکاری

پایه: چهارم و پنجم

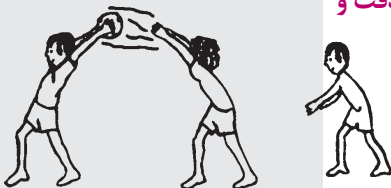
تعداد: کلاس در دو گروه

وسيله: یک توپ بازی برای هر گروه

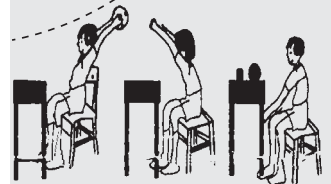
شکل‌بندی: پشت سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: نفر اول هر گروه توپ را دو دستی از بالای سر به نفر پشت‌سری می‌دهد، نفر دوم توپ را می‌گیرد و آن را از بین پاهایش به نفر پشت‌سری خود رد می‌کند. او نیز از روی سر به نفر بعدی به همین ترتیب تا نفر آخر که بعد از دریافت توپ بلافاصله از طرف چپ به جلو گروه می‌دود و در اول ستون می‌ایستد و همه نفرات به اندازه یک نفر به طرف عقب حرکت می‌کنند. باز به همان طریق بازی ادامه

در بازی‌های امدادی کودک برای موفقیت خود سعی می‌کند. همه کودکان تا حد امکان در این گونه بازی‌ها شرکت می‌کنند



**بازی‌های
دایره‌ای
مناسب‌ترین
بازی‌ها برای
کسب تجارب
اولیه در
کلاس‌های
پایین است**



پیدا می‌کند. نفر اول همیشه باید توپ را از بالای سر به نفر بعدی بدهد. گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد، برنده است.

توپ دیواری

هدف: سرعت، چابکی، تسلط بر توپ و ایجاد حس همکاری

پایه: دوم تا ششم

تعداد: کلاس در دو گروه

وسيله: یک توپ بازی برای هر گروه

شکل‌بندی: پشت‌سر هم (ستونی) در فاصله هشت‌متری از دیوار

طریقه اجرا: نفرات اول هر گروه به طرف خطی که در فاصله یک‌متری دیوار روی زمین کشیده شده است، می‌دوند و پشت خط، در جایی که پنجه پایشان در لبه خط قرار دارد، می‌ایستند. پنج‌بار توپ را به دیوار می‌زنند و می‌گیرند و بعد به طرف گروه خود برمی‌گردند و توپ را به نفر بعدی می‌دهند و به آخر صف می‌روند. پرتاب‌کننده برای برداشتن توپ از خط یک‌متری رد می‌شود ولی پرتاب باید از لبه یا پشت خط انجام گیرد.

در نوع دیگر همین بازی از بچه‌ها خواسته می‌شود که در هر نوبت از یک نوع پرتاب استفاده کنند؛ مثلاً پرتاب از روی سر، از روی سینه و از زیر دست.

طناب‌بازی

هدف: چابکی، سرعت و مهارت طناب‌زدن، همکاری

پایه: سوم تا ششم

تعداد: کلاس در دو گروه

وسيله: دو عدد طناب بازی

شکل‌بندی: پشت‌سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: معلم افراد کلاس را به دو گروه تقسیم می‌کند. هر گروه یک طناب دارند. بازی به این ترتیب شروع می‌شود که نفرات اول هر گروه با طناب‌زدن تا فاصله معینی که قبلاً تعیین شده است، می‌روند و بر می‌گردند و طناب را به نفر بعدی گروه خود می‌دهند و به آخر صف می‌روند. گروهی که زودتر امدادی خود را به پایان برساند، برنده است.

امدادی با ظرف آب

هدف: افزایش دقت، هماهنگی اعصاب و عضلات، چابکی و حس همکاری

پایه: اول تا چهارم

تعداد: کلاس در دو گروه

وسيله: دو ظرف آب (پلاستیکی یا جنس بی خطر)

شکل‌بندی: پشت‌سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: در این بازی، کلاس به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر گروه پشت خط شروع بازی قرار می‌گیرد. با فرمان مربی، نفرات اول در حالی که یک ظرف پر از آب در دست دارند مسافتی را که قبلاً تعیین شده است می‌روند و برمی‌گردند. سپس ظرف را به نفر بعدی می‌دهند و خود به انتهای ستون می‌روند و می‌ایستند. بازی به همین ترتیب تا نفر آخر ادامه پیدا می‌کند. در این بازی، برنده گروهی است که نفرات آن زودتر بازی را تمام کنند و ظرف آن‌ها نیز پرتر باشد.

امدادی تعویض هدف

فاصله: ۲۰ تا ۳۰ متر

وسيله: زمین صاف و به تعداد هر دسته یک چوب

پایه: ۴ و ۵

در مقابل هر دسته، در فاصله‌ای معین دو دایره می‌کشیم و در هر کدام از آن‌ها یک عدد چوب برای هدف قرار می‌دهیم. با علامت شروع، نفرات اول هر دسته به طرف هدف می‌دوند و چوب را از یک دایره، درون دایره دوم می‌گذارند و به جای خود بر می‌گردند و روی خط شروع به نفر دوم دست می‌زنند. بازی به همین نحو ادامه پیدا می‌کند و در آخر هر دسته‌ای که زودتر تمام کند، برنده است. اگر در جریان بازی یکی از بازیکنان چوب را درست داخل دایره مربوط نگذارد، باید برگردد و آن را درست داخل دایره قرار دهد.

امدادی حمل کلاه به وسیله چوب

فاصله: ۱۵ تا ۳۰ متر

وسيله: زمین صاف، یک عدد چوب یک‌متری، کلاه برای هر دسته

پایه: ۴ تا ۶

سه نفر اول هر دسته، هر یک دارای یک چوب یک‌متری است. نفر اول در انتهای فاصله‌ای که تعیین شده است، روی دسته خود می‌ایستد. نفر دوم کلاه را سر چوب خود قرار می‌دهد و با علامت شروع به طرف نفر اول می‌رود و کلاه را به چوب او انتقال می‌دهد. نفر اول به طرف دسته خود می‌آید و کلاه را به نفر سوم و چوب خود را به شماره بعدی می‌دهد و خود، در آخر صف قرار می‌گیرد. بازی به همین نحو ادامه پیدا می‌کند و دسته‌ای که زودتر بازی را تمام کند برنده است.

امدادی حلقه و چوب

فاصله: ۲۰ تا ۳۰ متر

وسيله: چوب و حلقه برای هر دسته

پایه: ۴ تا ۵

هر دسته دارای یک چوب و یک حلقه است. نفر

اول هر دسته حلقه را با چوب تا فاصله معین می‌زند و برمی‌گردد و چوب و حلقه را به نفر دسته خود می‌دهد تا اینکه تمام افراد دسته به نوبت عمل کنند. هر دسته‌ای که زودتر تمام شود، برنده است.

۴. بازی‌های کلاسی

در طول سال تحصیلی روزهایی هست که به خاطر نامساعد بودن شرایط جوی، امکان فعالیت در حیاط وجود ندارد. در چنین مواقعی مربی باید بیش از پیش قوه ابتکار و خلاقیت خود را به کار اندازد تا بتواند در محوطه کلاس و با وجود عدم امکان فعالیت‌های حرکتی، ضمن ایجاد محیطی پرنشاط به هدف‌های تربیتی و پرورشی مورد نظر خود برسد.

چند نمونه

بیشترنویسی

هدف: پرورش دقت، سرعت انتقال و افزایش

معلومات عمومی

پایه: دوم تا ششم

تعداد: همه کلاس در دو گروه یا بیشتر

وسيله: مداد و کاغذ به تعداد افراد

شکل‌بندی: نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: مربی از گروه‌ها می‌خواهد که در زمانی معین (مثلاً سی ثانیه یا بیشتر) نام شهرها، حیوانات، افراد و یا اشیای دیگری را که با حرف مشخصی مثلاً با «م» شروع می‌شود، بنویسند. با فرمان مربی رقابت شروع می‌شود. بعد از پایان وقت تعیین شده و شنیدن کلمه «ایست» مربی هیچ‌کس حق نوشتن نخواهد داشت و همه باید کاغذهایشان را بالا نگه دارند. مربی پاسخ‌ها را جمع‌آوری می‌کند و به هر پاسخ صحیح یک امتیاز می‌دهد. بازی در پنج نوبت انجام می‌گیرد. گروهی که در جمع پنج نوبت، امتیاز بیشتری کسب کند، برنده خواهد بود.

به تو می‌گم به او بگو

هدف: سرعت انتقال، دقت در شنیدن و بیان

کردن صحیح

پایه: اول تا ششم

تعداد: همه کلاس، ردیف‌های پشت‌سر هم

در یک گروه

شکل‌بندی: نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: در این بازی، در هر مرحله دو گروه می‌توانند با هم رقابت کنند. بازی با نفر آخر هر گروه شروع می‌شود. بدین ترتیب که مربی به نفرات آخر هر گروه به‌طوری که دیگران نشنوند، عبارت یا جمله‌ای را آهسته می‌گوید و سپس با فرمان او نفرات یاد شده در حالی که خطاب به نفر جلویی خود بلند می‌گویند: «به تو می‌گم به او بگو»، دهانشان را نزدیک گوش نفر جلویی می‌برند و جمله یا عبارت مزبور را بازگو می‌کنند. بازی به

همین شکل ادامه می‌یابد تا جمله یا عبارت مزبور به نفر اول گروه برسند. نفر اول به هنگام دریافت پیام بلافاصله باید آن را بلند ادا کند. گروهی که زودتر بتواند جمله مزبور را به‌طور صحیح ادا کند، برنده این نوبت خواهد بود.

زود بگو روی میز چی بود

هدف: پرورش دقت و سرعت انتقال و تقویت

حافظه

پایه: دوم تا ششم

تعداد: همه کلاس

وسيله: مداد و کاغذ

شکل‌بندی: نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: مربی قبلاً اشیایی از قبیل ناخن‌گیر، مداد، پاک‌کن، زنجیر، ساعت، کبریت، پول، فاشق، تعدادی نخود و لوبیا و چیزهای کم‌حجم دیگر را روی میز چیده و روی آن‌ها را پوشانده است. بعد از توضیحات لازم، روپوش اشیا را برمی‌دارد و اجازه می‌دهد که بچه‌ها به مدت ده تا پانزده ثانیه به اشیا نگاه کنند. بعد از اتمام وقت، مربی بلافاصله روی آن‌ها را می‌پوشاند و از بچه‌ها می‌خواهد که در عرض یک دقیقه نام اشیایی را که دیده و به خاطر سپرده‌اند روی کاغذ یادداشت کنند. بعد از پایان وقت، مربی می‌گوید: «بس» یا «ایست». بچه‌ها باید کاغذهای خود را بالا نگه دارند. بعد از جمع‌آوری و شمارش، مربی اسم نفری را که از همه بیشتر نوشته است، اعلام می‌کند و او را مورد تشویق قرار می‌دهد. این بازی در پنج نوبت انجام می‌شود. نفری که بتواند در مجموع سه نوبت از پنج نوبت را برنده شود، جایزه می‌گیرد.

رد کردن اشیا

هدف: انعطاف‌پذیری، سرعت عمل و تقویت

حس همکاری

پایه: دوم تا چهارم

تعداد: کلاس در دو گروه یا بیشتر

وسيله: تعدادی اشیا (توپ، کیسه شن،

خط‌کش) برای هر گروه

شکل‌بندی: ردیف‌های پشت‌سر هم در یک

گروه

طریقه اجرا: با فرمان مربی، نفر اول هر گروه اشیایی را که در جلو او قرار دارد، یکی‌یکی از بالای سر خود به نفر پشت‌سری خود رد می‌کند. نفرات بعدی همین عمل را تا آخرین نفر تکرار می‌کنند، نفر آخر به محض دریافت همه اشیا آن‌ها را جمع‌آوری کرده و به‌سرعت به میز جلویی می‌آورد. در این فاصله، نفرات گروه به اندازه یک میز عقب می‌روند تا آخرین نفر بتواند در روی اولین میز بنشیند. بعد از استقرار، بازی مانند دفعه قبل ادامه می‌یابد. گروهی که بتواند زودتر به حالت اولیه خود (برگشت نفر اول به سر جای خود) برگردد، برنده خواهد شد.

امدادی‌ها
متداول‌ترین
بازی‌ها در
تمام پایه‌های
ابتدایی و
برای بچه‌ها
بسیار
لذت‌بخش
است

منابع

۱. افلاطونی، نازنین، بازی‌های دبستانی و ورزش، نشر بامداد، ۱۳۸۷.
۲. علیجانیان، رضا. بازی‌های دبستان، نشر حق‌شناس، تهران، ۱۳۸۰.
۳. مقدم، مصطفی. ترکمان، منوچهر. بازی‌های آموزشی. دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی کتاب‌های درسی، ۱۳۶۹.



به کشور است و به «بام ایران» بودن چهارمحال و بختیاری و اصالت قوم لر و بختیاری افتخار می‌کند. آنچه در ادامه می‌خوانید، حاصل گفت‌وگوی ما با وی در قالب گزارش عملکرد معاونت تربیت‌بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان است.

چهارمحال و بختیاری مهد ورزش‌های استقامتی

پای صحبت خدایار قاسم‌پور، معاون تربیت‌بدنی و سلامت استان چهارمحال و بختیاری

عباس قشمی می‌مید

۶ درباره تاریخچه و وضعیت درس تربیت‌بدنی در مدارس استان توضیح دهید.

همان‌گونه که استحضار دارید، ما قرار است سال آینده نودمین سال حضور درس تربیت‌بدنی در برنامه رسمی هفتگی ایران را جشن بگیریم. بنابراین، شروع این درس در استان ما به تشکیل اولین کلاس‌های تربیت‌بدنی برمی‌گردد. قبل از این نیز باید به نقش قوم بختیاری در این زمینه اشاره داشته باشیم. در دوره قاجار استان چهارمحال و بختیاری را ایالت اصفهان و بختیاری می‌دانستند. خوانین بختیاری که بسیار قدرتمند بودند و با کمپانی هند شرقی در زمینه حفاظت از خطوط لوله نفت ارتباط داشتند، ورزش‌های روز دنیا را از انگلیسی‌ها یاد می‌گرفتند و به استان منتقل می‌کردند. قوم بختیاری یکی از اصیل‌ترین و دست‌نخورده‌ترین اقوام ایران است. یکی از برنامه‌هایی که هم‌اکنون در تمام مراسم و جشن‌های عروسی اجرا می‌شود، مراسم چوب‌بازی است که پیشرفته‌ترین مهارت‌های ورزشی از قبیل تحرک، پویایی و هماهنگی سیستم عصبی عضلانی را لازم دارد. در کنار این ورزش، ساز و سوزنای محلی نیز به حماسی کردن صحنه چوب‌بازی به‌عنوان یک ورزش و هنر کمک می‌کند. همچنین، موقعیت استان ما که به بام ایران معروف است، باعث شده ورزش‌های استقامتی مثل دو و میدانی که به سیستم‌های عضلانی و قلبی عروقی و تنفسی بالایی نیاز دارند در اینجا رشد پیدا کنند. ما در سال‌های نه‌چندان دور قهرمان بلامنازع هندبال و دو و میدانی در کشور بودیم و امروز نیز خوشبختانه تربیت‌بدنی در سطح استان‌ها، به‌خصوص در

اشاره

روز شنبه ۱۶ اردیبهشت‌ماه ۹۶ به دیدن خدایار قاسم‌پور، معاون تربیت‌بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری رفتیم تا با او گفت‌وگویی داشته باشیم؛ در دفتر کارش که اتاقی ساده اما بزرگ و آراسته با گل‌های طبیعی بسیار بود. قاسم‌پور که خود را فردی عاشق ورزش می‌داند، دوره کارشناسی را در رشته دبیری تربیت‌بدنی در دانشگاه خوارزمی تهران گذرانده و بلافاصله خدمت خود را در کسوت دبیری تربیت‌بدنی در شهرستان کوهرنگ آغاز کرده است. بعد از آن، به شهرستان فارس منتقل شده و سیر رشد از دبیری به کارشناسی و معاونت را طی کرده و در ادامه، دوره کارشناسی ارشد را در گرایش آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی در دانشگاه اصفهان به اتمام رسانده است. اکنون نیز در حال اتمام دوره دکتری در رشته آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه پردیس بین‌المللی کیش دانشگاه تهران است. قاسم‌پور خانواده‌ای ورزشی دارد؛ همسرش مربی ورزش است و دو پسرش عاشق بسکتبال‌اند و با حمایت‌های پدر، پسر بزرگ‌تر در اردوهای تیم ملی بسکتبال نیز حضور دارد. یکی از دغدغه‌های او توسعه استان چهارمحال و بختیاری و معرفی جاذبه‌های فرهنگی و گردشگری این منطقه

حوزه ورزش آموزش و پرورش از رشد قابل توجهی برخوردار است.

ع در مورد وضعیت کلی ورزش مدارس، امکانات، فضا، تجهیزات و به خصوص نیروی انسانی و ضعفها و قوت‌های موجود نکاتی را بیان کنید.

اجازه بدهید درباره هر کدام از بخش‌ها به‌طور جداگانه توضیح دهیم. در ابتدا به‌طور خلاصه ساختار معاونت تربیت‌بدنی استان را بیان می‌کنم. این معاونت دارای سه اداره تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی، سلامت و تندرستی، و مراقبت و پیشگیری در برابر آسیب‌های اجتماعی است. از یک سال گذشته که من عهده‌دار این سمت شده‌ام، برای هر کدام از این ادارات یک محور اصلی فعالیت در نظر گرفته‌ایم. در اداره تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی، محور اصلی فعالیت افزایش سواد حرکتی و پیشگیری از کم‌حرکی در بین دانش‌آموزان است. در سطح استان، ۶۰۵ دبیر تربیت‌بدنی ما بالغ بر ۱۲ هزار ساعت آموزش در این زمینه برای دانش‌آموزان دارند و این نشان از ظرفیت بالای ما در آموزش درس تربیت‌بدنی است. در اداره سلامت و تندرستی، محور اصلی فعالیت افزایش سواد سلامت و ارتقای سطح سلامت و بهداشت دانش‌آموزان است. در این حوزه، سعی کرده‌ایم دانش‌آموزان و خانواده‌ها را نسبت به تغذیه دانش‌آموزان حساس کنیم. در اداره مراقبت و پیشگیری در برابر آسیب‌های اجتماعی، محور فعالیت ما تربیت انسانی است که مخاطرات اجتماعی را بشناسد و در سراسر زندگی خود بتواند با آن‌ها روبه‌رو شود و به سلامتی از آن‌ها عبور کند. در همین ارتباط، اعتقاد داریم که اگر میزان سواد، امید به زندگی، و درآمد سرانه سه شاخص توسعه‌یافتگی هر کشور باشند، آموزش و پرورش با دو شاخص در این زمینه مرتبط است؛ چرا که با تربیت انسان‌های باسواد و پرورش‌یافته‌ای که با سبک زندگی درست آشنا باشند می‌تواند امید به زندگی را در نسل آینده یک کشور ارتقا دهد. براساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، انسان تراز این سند باید سالم، مؤمن، بانشاط، خودباور و میهن‌دوست باشد که به اعتقاد من وزارت آموزش و پرورش با نظام‌مند کردن فعالیت‌های تربیتی و مشارکت‌محوری دانش‌آموزان توانسته است در این زمینه پیش‌تاز باشد. بنابراین، از دید ما تربیت یک انسان یعنی شکوفا کردن تمامی استعدادهای او و این امر با کم کردن سایه آموزش و پرورش و تربیت امکان‌پذیر است.

درباره نیروی انسانی باید عرض کنم که ما در سطح استان ۶۰۵ دبیر تربیت‌بدنی داریم که بالغ بر ۵۰ نفر از آن‌ها مدرک دکتری دارند یا دانشجوی دکتری هستند و ۳۳۰ نفر از آن‌ها فوق‌لیسانس‌اند و این ظرفیت بسیار بالایی است. در اینجا باید به نکته‌ای اشاره کنم و آن، اینکه با حضور در معاونت استان متوجه شدم حدود ۳۰۰ نفر از این نیروی انسانی در سال ۱۳۸۹ به‌عنوان آموزگار متعهد خدمت به مناطق محروم استخدام و به مناطق روستایی و عشایری فرستاده شده‌اند. به اعتقاد من، برای رشد و شکوفایی تربیت‌بدنی سه ضلع

نیروی انسانی، تجهیزات و فضای ورزشی الزامی است ولی متأسفانه متوجه شدم که بسیاری از آموزگاران ما به مناطقی اعزام شده‌اند که تجهیزات و فضای ورزشی ندارند. این در حالی بود که برای مثال، ما در دبستان بهار آزادی شهر کرد که سالن ورزشی هم داشت، با ۸۰۰ دانش‌آموز دبیر ورزش نداشتیم. بنابراین، در سال قبل و در اقدامی شایان توجه، توانستیم در شورای معاونین و شورای برنامه‌ریزی استان در قالب مصوبه‌ای، تعهد ۱۰ ساله این عزیزان را به ۵ سال تبدیل کنیم. به حدود ۷۳ درصد از درخواست‌های انتقال پاسخ مثبت دادیم و آن‌ها را در سطح استان و براساس نیاز توزیع کردیم. در ارتباط با کلاس‌های ضمن خدمت نیز باید عرض کنم هر ساله با توجه به سرفصل‌هایی که به ما ابلاغ می‌شود، دوره‌های ضمن خدمت برگزار می‌کنیم. امسال از تاریخ ۹۵/۱/۱ تا ۹۵/۱۲/۲۹، ۳۷۶۸۰ نفر ساعت دوره ضمن خدمت برگزار شده است و همچنین در چند ماه آتی، دو دوره ضمن خدمت دیگر برنامه‌ریزی و اجرا خواهد شد. علاوه بر این، با توجه به نیازسنجی در سطح استان کلاس‌های علمی و کارگاه‌های تخصصی علمی - عملی برای ارتقای سطح دانش معلمان و کیفیت‌بخشی درس تربیت‌بدنی برگزار شده است. اعتقاد داریم برای تربیت دانش‌آموزانی موفق باید مسلح به علم روز باشیم. به عقیده من، معلمان ورزش محبوب‌ترین معلمان در مدرسه‌اند و علاوه بر معلمی، مربی تربیتی نیز هستند.

در بخش تجهیزات ورزشی ما در اول مهر سال گذشته در قالب پروژه مهر، کاروان تحرک و پویایی را تعریف کردیم؛ بالغ بر ۲۰۰ میلیون تومان تجهیزات مورد نیاز درس تربیت‌بدنی را خریداری نمودیم و طی برنامه‌ای نمادین به شهرستان‌های استان و مناطق هدفه‌گانه آموزشی فرستادیم. در بخش فضا و مکان ورزشی نیز استان ما دارای ۷۵ سالن سرپوشیده ورزشی است که در سطح استان در برنامه‌های ورزشی و غیرورزشی فعال‌اند.

حالا که به بحث فضا و مکان ورزشی رسیدیم، از شما می‌خواهم درباره چگونگی اجرای طرح‌های سباح و حیاط پویا - که به میزان زیادی به امکانات و فضا وابسته‌اند - در مدارس استان توضیح دهید. طرح سباح هم‌اکنون اجرا نمی‌شود و از همین‌رو به توضیح نیاز ندارد.

درست است که اجرا نمی‌شود اما ما بلیبیم شما به‌عنوان یک مدیر تربیت‌بدنی، درباره قوت‌ها و ضعف‌های این حوزه و تجارب خودتان در این زمینه توضیح دهید.

طرح سباح از جمله طرح‌های ملی بود که برای دو سال بودجه آن تأمین شد اما پس از آن مدت، به دلیل نبود اعتبارات و امکانات اجرایی نگرديد. دوست نداشتیم وارد این مسئله شوم اما باید عرض کنم هر طرحی به لحاظ علمی و مدیریتی برای اجرای درست به

در سطح استان، ۶۰۵ دبیر تربیت‌بدنی ما بالغ بر ۱۲ هزار ساعت آموزش در این زمینه برای دانش‌آموزان دارند و این نشان از ظرفیت بالای ما در آموزش تربیت‌بدنی است

در بحث حیات پویا وقتی دانش آموز در حیات مدرسه با نقش‌هایی که طراحی شده است به تحرک و شادی می‌پردازد، فعالیت ورزشی در سطح مدارس نظام‌مند می‌شود

نیازسنجی، آینده‌نگری و بودجه مناسب نیازمند است. ورزش شنا نیز ورزشی است که به زیرساخت نیاز دارد و من فکر می‌کنم که اجرای این طرح زیرساخت‌های لازم را نداشت. ما مثلاً در استان و در مجموعه آموزش و پرورش یک استخر در مجموعه شهدای شهر کرد، یک استخر در شهرستان بروجن و یک استخر در حال ساخت داریم. حال شما ۱۸۵ هزار دانش‌آموز استان و دانش‌آموزانی را که در پایه سوم ابتدایی باید شنا می‌آموختند، بین این دو استخر تقسیم کنید. بقیه شهرستان‌ها هم که اصلاً استخر نداشتند، وضعیتشان مشخص است. با وجود این، در حین اجرای این طرح بسیاری از مدارس استان برای دانش‌آموزان استخر اجاره کردند که هزینه‌های زیادی بر دوش مدارس انداخت. بر این اساس، اعتقاد دارم که با هزینه طرح سبح می‌توانستیم کارهای مهم‌تری برای دانش‌آموزان انجام دهیم.

درباره طرح حیات پویا باید عرض کنم که این طرح بسیار موفق بوده است؛ چرا که با صرف هزینه‌ای بسیار کم ورزش‌هایی شاد و مفرح برای دانش‌آموزان اجرا می‌شود. شما ببینید کشورهای بزرگ دنیا امروز مشکلات روحی و جسمی مردم را با پویایی و نشاط حل می‌کند. آن‌ها چندین سال است به سمت درمان بدون دارو حرکت کرده‌اند. در بحث حیات پویا وقتی دانش‌آموز در حیات مدرسه با نقش‌هایی که طراحی شده است به تحرک و شادی می‌پردازد، فعالیت ورزشی در سطح مدارس نظام‌مند می‌شود.

با توجه به صحبت‌های شما مبنی بر دست‌نخوردگی قوم بختیاری و فرهنگ غنی منطقه، آیا طرحی ابتکاری برای رواج بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی از طریق مدارس استان داشته‌اید؟

اهمیت مدارس در حفظ میراث سنتی و حراست از فرهنگ غنی گذشته بسیار پررنگ است. بنابراین، از نظر من پایه‌های ابتدایی و درس تربیت‌بدنی این پایه‌ها بهترین بستر برای رشد و توسعه بازی‌های بومی و محلی است. خوشبختانه، استان ما در بحث جشنواره‌های بازی‌های بومی و محلی در این حوزه پیش‌تاز بوده است. امسال نیز چهارمحل و بختیاری میزبان دانش‌آموزان عزیز سراسر کشور در جشنواره کشوری بازی‌های بومی و محلی در سطح وزارت آموزش و پرورش است. علاوه بر این، می‌کوشیم خرده‌فرهنگ‌های غنی استان را احیا کنیم و به دانش‌آموزان بشناسانیم.

آیا استان شما در حوزه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش دارای ظرفیتی خاص برای معرفی هست؟ لطفاً در این‌باره توضیح دهید.

به‌طور کلی، مجموعه ورزشی شهدای شهر کرد یکی از بهترین، مجهزترین و استاندارددترین امکانات ورزشی در سطح وزارت آموزش و پرورش را دارد. لقب بام ایران برای استان و شرایط آب و هوایی و اقلیمی منطقه، خوشبختانه این ظرفیت را نه‌تنها برای معاونت تربیت‌بدنی استان، بلکه برای کشور فراهم کرده است که ما میزبان اردوها و رقابت‌های کشوری

مطرح باشیم. این مجموعه در زمینی به مساحت ۴۳ هزار متر مربع دارای مجموعه‌ای از امکانات ورزشی شامل استخر مجهز، دو سالن سرپوشیده چندمنظوره دو و پنج هزار نفری، مجموعه خوابگاهی و سلف سرویس، زمین چمن طبیعی استاندارد و پیست دو و میدانی تارتان با استاندارد بین‌المللی است. این مجموعه از نظر تعداد امکانات موجود در یک فضا در کشور بی‌نظیر است و ما در حال معرفی آن به ورزش کشور هستیم. برای مثال، همین زمین چمن طبیعی مجموعه شهدا تا به حال میزبان اردوهای تیم ملی فوتبال دانش‌آموزی کشور و باشگاه سایپا و سپاهان اصفهان بوده و دارای یک پیست دو و میدانی استاندارد است که توان برگزاری رویدادهای بین‌المللی را دارد. سالن پنج هزار نفری ما به‌عنوان بزرگ‌ترین سالن سرپوشیده وزارت آموزش و پرورش، میزبان اردوهای تیم ملی فوتسال بزرگسالان کشور و تیم‌های لیگ برتری فوتسال بوده است. ضمن اینکه یک پیست دو و میدانی داخل سالن هم دارد. وجود این امکانات به ما کمک کرد میزبان شایسته‌ای برای رقابت‌های دو و میدانی قهرمان دانش‌آموزان کشور در سال گذشته باشیم. امسال نیز میزبان اردوی تیم ملی دو و میدانی ایران بودیم. ما یک سلف سرویس و آشپزخانه‌ای مجهز نیز در مجموعه داریم که به همراه خوابگاه با ظرفیت ۳۰۰ نفر امکان برگزاری اردوها و مسابقات مختلف ملی و بین‌المللی را برای ما فراهم می‌کند. در همین مجموعه، همچنین یک مرکز تندرستی و کلینیک حرکات اصلاحی داریم که هم‌اکنون در حال فعالیت است. در کنار این‌ها، در حال ساخت یک خوابگاه ۲۷۰ نفره با پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصد هستیم که نیازمند اختصاص بودجه است. در عین حال، صداوسیما و دیگر ارگان‌ها باید به ما کمک کنند تا این مجموعه را در سطح کشور معرفی کنیم. در تلاش هستیم که این مجموعه را به‌عنوان یک اردو بام در سطح ملی و بین‌المللی معرفی کنیم تا به این ترتیب، بتوانیم در جهت توسعه ورزش استان گام برداریم.

ظاهراً اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش برای پایه ششم ابتدایی طرح توسعه دو و میدانی در مدارس کشور را در نظر گرفته بود؛ آیا با توجه به اینکه رشته دو و میدانی در سطح استان و به‌خصوص شهرستان بروجن دارای استعدادها بسیار زیادی است، شما برای توسعه این رشته کاری انجام داده‌اید؟

در دیداری که سال گذشته با آقای کیهانی، رئیس محترم فدراسیون دو و میدانی، داشتیم از ایشان خواستیم در رشته دو و میدانی استان چهارمحل و بختیاری و مدارس آن را پایلوت قرار دهند؛ چرا که مرکز این رشته استان ماست. نگاه کنید در بیشتر اعزام‌های برون‌مرزی این رشته، ورزشکاران استان ما دارای سهمیه‌اند. در همین المپیک گذشته، سه تن از اعضای تیم دو و میدانی از استان ما بودند. ضمن اینکه برادران صمیمی که در پرتاب دیسک کشور حائز مقام‌اند، در مدارس ما رشد کرده‌اند. دانش‌آموزان شهرستان کیار ما از بهترین استعدادها



همکاران اداری آموزش و پرورش، جشنواره مسابقات ورزشی کارکنان را در سطح استان داشتیم. در حال حاضر به مناسبت بزرگداشت مقام شامخ معلم، مسابقات والیبال و فوتسال آقایان و مسابقات آمادگی جسمانی خواهران در استان در حال برگزاری است.

اگر در زمینه تربیت بدنی مدارس در سطح کشور یا استان نکته یا ایده‌ای دارید، مطرح نمایید.

اول از همه باید عرض کنم رویکردها و مأموریت‌ها در آموزش و پرورش عوض شده است. قبلاً خیلی از وظایف را خانواده‌ها در ارتباط با تربیت فرزندان متقبل می‌شدند. امروز بسیاری از این وظایف به مدارس واگذار شده است. ما عقیده داریم که خانواده‌ها باید به سلامت روحی و جسمی فرزندان خود اهمیت بدهند. اعتقاد داریم فضای مجازی و تلفن‌های همراه، مشکلاتی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند و خانواده‌ها در این عرصه باید فرزندان خود را هدایت و راهنمایی کنند. ضمن اینکه دانش‌آموزان باید آگاهانه وارد دنیای مجازی امروز شوند و بدانند که در این فضا به دنبال چه چیزی هستند. انتظار من از والدین این است که ویژگی غالب فرزند خود را در گروه‌های سنی مختلف بشناسند. ما در اسفندماه سال گذشته در روند اجرای سند تقسیم کار ملی طرحی را برگزار کردیم و از دانش‌آموزان خواستیم مدت دو روز هیچ کتابی را به مدرسه نیاورند. طی این دو روز هم فقط به دانش‌آموزان در بخش سواد رسانه‌ای، آسیب‌های اجتماعی و فضای مجازی آموزش دادیم؛ چرا که معتقدیم بحث مراقبت و پیشگیری در برابر آسیب‌های اجتماعی را وزارت آموزش و پرورش و به‌خصوص خانواده‌ها باید جدی بگیرند.

در پایان، نظر خود را درباره مجله رشد تربیت بدنی بگویید.

مدتهاست که این مجله را مطالعه می‌کنم و اعتقاد دارم این مجله می‌تواند به افزایش سواد اجتماعی در حوزه تربیت بدنی مدارس و آگاهی‌های لازم در این حوزه منجر شود. امیدوارم مجله رشد تربیت بدنی قادر باشد ظرفیت‌ها و غنای فرهنگی و زیرساخت‌های استان را به خوبی معرفی کند. همچنین، ما بایستم از طریق این مجله، از همه همکارانم در سراسر کشور دعوت کنم به استان چهارمحال و بختیاری تشریف بیاورند و از امکانات موجود استان استفاده کنند و از جاذبه‌های گردشگری آن دیدن نمایند. چشمان ما منتظر قدم همه عزیزان فرهنگی خواهد بود.

در رشته پرتاب دیسک هستند. شهرکرد و بروجن در بقیه رشته‌ها دارای استعدادند. اکنون نیز ما در مجموعه ورزشی شهدای شهرکرد مدرسه‌ای تخصصی برای دو و میدانی داریم و استعدادها را از سراسر استان انتخاب می‌کنیم و زیر نظر کارشناسان آموزش می‌دهیم.

در زمینه ورزش مدارس و برگزاری المپیادهای ورزشی مدرسه‌ای چه کارهایی انجام داده‌اید؟

با توجه به سیاست ایجاد شادی و نشاط و پویایی در بین دانش‌آموزان، به‌صورت مستمر مسابقات در مدارس را داریم. در مهرماه با حضور دانش‌آموزان، المپیادهای درون‌مدرسه‌ای را افتتاح می‌کنیم که به‌صورت نمادین در تمامی شهرستان‌ها و مناطق هفده‌گانه آموزشی استان اجرا می‌شوند. در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵، تعداد ۹۲ هزار نفر از دانش‌آموزان مادر المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای شرکت کرده‌اند. مسابقات بعد از اجرا در مرحله مدرسه، در مرحله شهرستانی و بین تیم‌های برتر رشته‌های مختلف ادامه یافت که ۳۲ هزار نفر در این مرحله حضور داشتند. تیم‌های برتر شهرستانی به مسابقات استانی اعزام شدند که ۴ هزار دانش‌آموز در این مرحله شرکت داشتند (این آمار برای سال تحصیلی گذشته حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ نفر بوده است) و در نهایت، تیم‌های برتر به مسابقات کشوری اعزام شدند. در راستای اجرای سیاست مدرسه‌محوری، مشارکت عمومی و دانش‌آموزمحوری امسال مسابقات به‌صورت مدرسه قهرمان برگزار شد. اعتقاد ما این است که اگر مدیران مدارس به‌عنوان سرپرست یا مربی تیم عمل کنند و در عرصه اجرایی دخیل باشند، تلاش خواهند کرد ورزش مدرسه را به‌عنوان یک برند برتر معرفی کنند و از این منظر، ورزش و تربیت بدنی مدارس در بعد قهرمانی و همگانی رشد می‌کند و خانواده‌ها نیز به مدارس دارای برندهای برتر ورزش توجه می‌کنند. خوشبختانه در بحث مدرسه قهرمان هم‌اکنون در مسابقات کشوری نیز مدیران مدارس به‌عنوان سرپرستان تیم‌ها در مسابقات حضور خواهند داشت.

صحبت از دانش‌آموزان شد؛ اجازه دهید به بحث ورزش همکاران فرهنگی نیز بپردازیم. لطفاً در زمینه استقبال و میزان مشارکت فرهنگیان در امر ورزش توضیح دهید.

یکی از برنامه‌هایی که ما در سطح معاونت اجرا کردیم، توجه به ورزش فرهنگیان بود. به اعتقاد من، در جامعه سالم افرادی شأن و منزلت والایی دارند که در جهت سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی مردم بکوشند. همان‌گونه که در یک جامعه بیمار، یک پزشک شأن و منزلت اجتماعی بالایی دارد. خوشحالم از اینکه فعالیت‌های ما متضمن بالا بردن نشاط و پویایی است و سلامتی را به جامعه هدیه می‌کند. متأسفانه متوجه شدم که معلمان عزیز ما بعد از بازنشستگی و با جدایی از بدنه آموزش و پرورش، درگیر بیماری و آسیب‌های مختلف می‌شوند. بنابراین، تلاش کردیم توجه این قشر را به ورزش و تحرک و نشاط جلب کنیم. علاوه بر همکاران آموزشی برای

در بحث
مدرسه
قهرمان
هم‌اکنون
در مسابقات
کشوری
نیز مدیران
مدارس
به‌عنوان
سرپرستان
تیم‌ها در
مسابقات
حضور خواهند
داشت

چکیده

همواره نقش نهادها و گروه‌های تخصصی در جهت‌دهی اصولی به برنامه‌های علمی در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش بسیار تعیین‌کننده و راه‌گشا بوده است. یکی از نهادهای معتبر و مورد وثوق در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش در کشور آمریکا، انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت است. این انجمن با ارائه تعاریف درست از واژگان کلیدی به درک برداشت درست و مشابه علاقه‌مندان از اصول بنیادی در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی و سلامت کمک شایانی کرده است. واژه‌های سواد بدنی، استانداردهای درس تربیت‌بدنی، تربیت‌بدنی، ورزش، تمرین، فعالیت بدنی از جمله پرکاربردترین و مهم‌ترین واژگان مطرح در حوزه برنامه‌ریزی درسی است که فهم نادرست از آن‌ها همه برنامه‌ریزی‌ها را بر باد خواهد داد.

کلیدواژه‌ها: سواد بدنی، استانداردها، پیامدها، تربیت‌بدنی، فعالیت بدنی، برنامه‌ریزی درسی

انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا^۱ در حین پیگیری «سواد بدنی»^۲ (شکل ۱)، که با واژگان به‌کاررفته در سایر موضوعات درسی مثل بهداشت و ریاضیات مشابهت دارد، در تحول و تعریف مجدد تربیت‌بدنی در کتاب خود، یعنی کتاب چاپ سال ۲۰۱۴ «استانداردهای ملی و پیامدهای سطح و پایه برای تربیت‌بدنی از کودکان تا پایه دوازدهم»^۳، پیش‌گامی و کمک کرده است. استانداردهای ملی جدید (شکل ۲) - و پیامدهای سطح و پایه همراه آن‌ها - مهارت‌ها و دانش لازم برای تأیید رشد سواد افراد به لحاظ بدنی^۴ را مشخص می‌کنند: یعنی کسانی که دانش، مهارت‌ها و اعتمادبه‌نفس برای کسب لذت مادام‌العمر از فعالیت بدنی^۵ را دارند (انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۴).

اخیراً، انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا مؤلفه‌های اصلی را که ساختار برنامه تربیت‌بدنی محسوب می‌شوند، مجدداً مورد توجه قرار داده است (ص ۴). هدف از این سند نه تنها تعیین مؤلفه‌های اصلی بلکه به رسمیت شناختن

در طول دو دهه گذشته، دقت در زمینه تربیت‌بدنی و توجه به آن دستخوش دگرگونی شده و در حال حاضر، به‌عنوان یک ضرورت در سراسر دوران تحصیل آموزشی و شالوده زندگی سالم مادام‌العمر هر جوان به رسمیت شناخته شده است.

یک تجربه جهانی

درس تربیت‌بدنی از دیدگاه انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا

مترجم: دکتر جواد آزمون



تربیت بدنی به عنوان یک عنصر کلیدی در یک نظام آموزش و پرورش جامع برای همه دانش آموزان است.

چارچوب و پیشنهاد ملی

در سال ۲۰۰۸، وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا دستورالعمل سال ۲۰۰۸ فعالیت بدنی برای آمریکایی های سنین شش سال و بالاتر را صادر کرد که توصیه داشت کودکان و نوجوانان باید روزانه ۶۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشند (وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا، ۲۰۰۸: ۱۶). برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه^۷ (شکل ۳) چارچوب ملی جدید برای تربیت بدنی و فعالیت بدنی جوانان است (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها^۸، ۲۰۱۴: ۲). این چارچوب همان طور که در برنامه ملی فعالیت بدنی^۹ توصیه شده است، از شرکت جوانان در فعالیت بدنی حمایت می کند (معاهده ملی برنامه فعالیت بدنی^{۱۰}، ۲۰۱۰). برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه نه تنها جوانان را برای کسب دانش و کاربرد مهارت ها تربیت می کند بلکه آن ها را برای کاربرد آموخته های خود و اتخاذ یک سبک زندگی سالم آماده می سازد. برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه رویکردی چند مؤلفه ای است که با استفاده از آن مناطق آموزش و پرورش^{۱۱} و مدارس از تمام فرصت ها استفاده کنند تا دانش آموزان در سراسر روز که در مدرسه حضور دارند، برای عمل به توصیه های ملی فعالیت بدنی به لحاظ بدنی فعال باشند (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۲۰۱۳: ۱۲).

برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه هماهنگی و هم افزایی قوی بین پنج مؤلفه تشکیل دهنده خود را منعکس می سازد: تربیت بدنی به عنوان پایه و اساس، فعالیت بدنی در مدرسه، فعالیت بدنی قبل و بعد از مدرسه، مشارکت کارکنان، و تعامل خانواده و جامعه (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۲۰۱۳: ۱۲).

در کانون و مرکز چارچوب جدید، تربیت بدنی جوانان را به دانش و مهارت های بنیادی مورد نیاز برای تصمیم سازی در مورد فعالیت بدنی مجهز می سازد.

فعالیت بدنی در روز مدرسه شامل زنگ تفریح فعال، فعالیت بدنی تلفیق شده با سایر دروس کلاس، فعالیت بدنی در هنگام وقفه های داخل و خارج از کلاس درس، و ساعت ناهار برنامه های باشگاهی یا درون مدرسه ای است. این فرصت ها باید به تمام سطوح و پایه ها ارائه گردد و نباید دانش آموزان دبیرستانی از آن محروم شوند؛ یعنی همه باید از اشتغال به فعالیت بدنی در کل ساعاتی که در مدرسه اند، سود ببرند (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۲۰۱۳: ۱۴).

فعالیت بدنی قبل و بعد از مدرسه فرصت هایی را برای همه دانش آموزان فراهم می کند تا آنچه را در ساعت درس تربیت بدنی یاد گرفته اند، تمرین و تکرار کنند و به اندازه کافی برای یادگیری آماده شوند. در یک برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه، کارکنان مدرسه نقش مهمی بازی می کنند. آن ها اعمال سالم و پسندیده را انجام می دهند و

با نمایش شیوه زندگی فعالی که در داخل و خارج از مدرسه دارند، در قواره یک الگوی مثبت برای دانش آموزان ظاهر می شوند. تعامل خانواده و جامعه در برنامه های فعالیت بدنی در مدرسه مزایای سلامتی و آثار مثبتی دارد و بین مدارس و برنامه های مبتنی بر جامعه ارتباط برقرار می سازد (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۲۰۱۳: ۱۴).

تربیت بدنی: شالوده و بنیاد برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه

تربیت بدنی یک موضوع درسی تحصیلی است و پایه و اساس یک برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه محسوب می شود و همان دقت و توجهی را می طلبد که آموزش و پرورش به سایر موضوعات درسی دیگر معطوف می دارد. تربیت بدنی یک برنامه درسی برنامه ریزی شده، دارای ترتیب و توالی و مبتنی بر استانداردهای کودکان تا پایه دوازدهم را به همراه آموزش طراحی شده برای توسعه مهارت های حرکتی، دانش و رفتارهای مربوط به زندگی فعال، آمادگی جسمانی، روحیه ورزشکاری، خودکارآمدی و هوش هیجانی را در اختیار دانش آموزان می گذارد.

در درس تربیت بدنی، دانش آموزان دانش و مهارت هایی را که طی فعالیت بدنی یاد گرفته اند، یعنی هر حرکت بدنی را که منجر به مصرف انرژی شود، تمرین و تکرار می کنند. آنان همچنین به ورزش یا تمرین^{۱۲} - یعنی هر گونه فعالیت بدنی برنامه ریزی شده، ساختارمند و تکراری - به منظور بهبود یا حفظ یک یا چند مؤلفه مربوط به تناسب اندام - هم اشتغال می ورزند (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۲۰۱۳: ۸). مهم است که زبان فنی رایج مورد استفاده در تربیت بدنی واضح و روشن شود؛ یعنی واژه های تربیت بدنی، فعالیت بدنی و تمرین که اغلب به عنوان مترادف از آن ها استفاده می شود اما به وضوح، سه واژه بسیار متفاوت اند (شکل ۴).

درس تربیت بدنی از طریق عمل آگاهانه به تکالیف یادگیری خوب طراحی شده ای که برای کسب مهارت در یک جو آموزشی متمرکز بر تبحر مورد توجه است، فرد باسواد از لحاظ بدنی را پرورش می دهد (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۱۰). تربیت بدنی به سه حیطه یادگیری توجه دارد: مهارت های شناختی یا ذهنی^{۱۳} مربوط به دانش حرکت؛ عاطفی^{۱۴}، که به رشد احساسات یا نگرش ها توجه دارد؛ و روانی حرکتی^{۱۵}، که مربوط به مهارت های دستی یا بدنی مرتبط با سواد حرکتی است (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۴).

یک برنامه تربیت بدنی خوب طراحی شده:
• نیازهای همه دانش آموزان را برطرف می سازد؛
• دانش آموزان را در اغلب ساعات کلاس درس تربیت بدنی فعال نگه می دارد؛

• خود مدیریتی [یا مدیریت شخصی] را آموزش می دهد؛
• بر دانش و مهارت های فعالیت بدنی مادام العمر تأکید دارد؛ و
• تجربه ای لذت بخش برای همه دانش آموزان است (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ۲۰۱۳: ۱۲).

برنامه جامع
فعالیت بدنی
مدرسه
هماهنگی و
هم افزایی قوی
بین پنج مؤلفه
تشکیل دهنده
خود را منعکس
می سازد:
تربیت بدنی
به عنوان پایه و
اساس، فعالیت
بدنی در
مدرسه، فعالیت
بدنی قبل و
بعد از مدرسه،
مشارکت
کارکنان، و
تعامل خانواده
و جامعه

شکل ۱. سواد بدنی

به منظور انجام دادن فعالیت بدنی سالم مادام‌العمر، یک فرد باسواد به لحاظ بدنی فردی است که:
• مهارت‌های ضروری برای شرکت در انواع فعالیت‌های بدنی را یاد گرفته است؛
• دلایل و فواید اشتغال به انواع و اقسام فعالیت‌های بدنی را می‌داند؛
• فعالیت بدنی منظم دارد؛
• به لحاظ بدنی فعال است؛
• برای فعالیت بدنی و سهم آن در یک زندگی سالم مادام‌العمر ارزش قائل است.
منبع: استانداردهای ملی و پیامدهای سطح و پایه برای تربیت‌بدنی از کودکان تا پایه دوازدهم (۲۰۱۴)، انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا

شکل ۲. استانداردهای ملی تربیت‌بدنی برای کودکان تا پایه دوازدهم

استاندارد ۱

شخصی که به لحاظ بدنی باسواد است، شایستگی خود را در انجام دادن انواع مهارت‌ها و طرح‌های حرکتی به نمایش می‌گذارد.

استاندارد ۲

شخصی که به لحاظ بدنی باسواد است، مفاهیم دانشی، اصول، راهبردها و تاکتیک‌های مرتبط با حرکت و عملکرد را به کار می‌بندد.

استاندارد ۳

شخصی که به لحاظ بدنی باسواد است، دانش و مهارت خود را در کسب و حفظ سلامتی ناشی از افزایش سطح فعالیت بدنی و تناسب اندام نشان می‌دهد.

استاندارد ۴

شخصی که به لحاظ بدنی باسواد است، نشان می‌دهد که پاسخگوی رفتار شخصی و اجتماعی خود هست و به دیگران احترام می‌گذارد.

استاندارد ۵

شخصی که به لحاظ بدنی باسواد است، ارزش فعالیت بدنی را برای سلامتی، لذت، چالش، ابراز وجود و / یا تعامل اجتماعی به رسمیت می‌شناسد

شکل ۴. تعریف فعالیت بدنی، تمرین، تربیت‌بدنی

تربیت بدنی

تربیت بدنی یک موضوع درسی است که یک برنامه درسی برنامه‌ریزی شده، دارای ترتیب و توالی و مبتنی بر استانداردهای کودکان تا پایه دوازدهم را به همراه آموزش طراحی شده برای توسعه مهارت‌های حرکتی، دانش و رفتارهای مربوط به زندگی فعال، آمادگی جسمانی، روحیه ورزشکاری، خودکارآمدی و هوش هیجانی ارائه می‌کند.

تمرین

هرگونه فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، ساختارمند و تکراری با هدف بهبود یا حفظ یک و یا چند مؤلفه مربوط به تناسب اندام

فعالیت بدنی

هر حرکت بدنی که منجر به صرف انرژی شود.

شکل ۳. برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه



پی‌نوشت‌ها

1. Society of Health and physical Education (SHAPE) America
2. physical literacy
3. National Standards & Grade - Level Outcomes for K-12 Physical Education
4. the development of physically literate individuals
5. physical Activity
6. the U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS)
7. The comprehensive school physical activity program (CSPAP)
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
9. National physical Activity Plan
10. National physical Activity Plan Alliance
11. School districts
12. Exercise
13. cognitive
14. affective
15. psychomotor

منبع

<http://www.shapeamerica.org/explorePE.cfm.02/14/2017.10:28>.

قانون برای شروع ورزش

اسکندر حسین پور

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه
تهران و دبیر تربیت بدنی

نرگس خلیلی

آموزگار مقطع ابتدایی آموزش و پرورش

یک زندگی فعال می‌تواند دلپذیرتر از چیزی باشد که فکرش را می‌کرده‌اید. همچنین با این کار، از بسیاری از آسیب‌های بدنی نیز پیشگیری کرده‌اید؛ آسیب‌هایی که می‌توانند به ماه‌ها تلاش و تمرین شما صدمه بزنند. البته واضح است که رعایت این سه قانون، شما را نسبت به همه دردها یا آسیب‌ها بیمه نخواهد کرد اما دست‌کم به شما کمک می‌کند تا بیش از اندازه به بدنتان فشار نیاورید و به این شکل، بدن بتواند به سطحی بالاتر از آمادگی دست یابد.

کلیدواژه‌ها: برنامه ورزشی، آسیب‌های بدنی، قانون

سه قانون بنیادی تمرین

تعادل: فشار را به تدریج افزایش دهید تا بدنتان زمان کافی برای سازگاری با آن داشته باشد.

مقدمه

وقتی برای شروع یک برنامه ورزشی آماده شدید، زمان آن رسیده است که سه قانون را در مورد ورزش کردن به‌خاطر بسپارید: تعادل، استمرار، و استراحت. این‌ها قوانینی ساده هستند و اگر به آن‌ها توجه کنید خواهید دید که گذار از یک زندگی بی‌حرکت به

**یک مزیت
دویدن و آمادگی
بدنی، داشتن
یک سیستم
ایمنی قوی است
که به شما در
رویاری بهتری
با باکتری‌ها،
ویروس‌ها و
سموم مهاجم
کمک می‌کند**

استمرار: سعی کنید تا حد ممکن هیچ‌یک از روزهای تمرین را از دست ندهید. **استراحت:** بین روزهای تمرین، دست‌کم یک روز به خودتان استراحت دهید.

قانون اول: تعادل را رعایت کنید

به آهستگی برنامه‌دویدن را شروع کنید. حتی اگر همین حالا هم به واسطه انجام دادن دیگر ورزش‌ها در سطح خوبی از آمادگی قلبی - عروقی قرار دارید، بایستی این توصیه را رعایت کنید. اینکه می‌توانید در مسابقه دور فرانسه رکاب بزنید یا کانال انگلیس را شناسا کنید شما را یک دونده نمی‌سازد. حتی دوندگان و پیاده‌روندگان باتجربه نیز باید مراقب باشند که فشار بیش از اندازه به بدنشان وارد نکنند. دلیلش هم این است که فشارهای ماهیچه‌ای - اسکلتی خاصی وجود دارد که مختص دویدن است. از این‌رو لازم است بدنشان را به ناگاه در معرض این فشارها قرار ندهید.

نکته دیگری که اهمیت دارد این است که سیستم قلبی - عروقی بدن، بسیار قوی‌تر از سیستم اسکلتی - ماهیچه‌ای است. به این معنا که این سیستم، هنگام مواجهه با مقدار معقولی از فشار، خود را نسبتاً سریع با آن سازگار می‌کند و اجازه می‌دهد اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌های در حال کار منتقل شود... اما متأسفانه، استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما تا این حد انطباق‌پذیر نیستند. به گفته نواکز، مدیر تحقیقات پزشکی در دانشگاه کیپ‌تاون و نویسنده کتاب «دانش دویدن»، اگر شما یک ورزشکار دوومیدانی هستید، پس از ۶

ماه یا همین حدود تمرین کردن احتمالاً از نظر فنی قادرید یک ماراتن را بدوید، اما باید بدانید که استخوان‌هایتان هنوز برای این کار آماده نیستند. او می‌گوید اکثر افرادی که خیلی پرتحرک نبوده‌اند، اگر در ۳ تا ۶ ماه اول تمرین به بدنشان فشار بیورند، در خطر شکستگی‌های ناشی از فشار زیاد به استخوان قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، در حالی که قلب و ریه‌ها شما را ترغیب می‌کنند که فشار را افزایش دهید، ممکن است استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما هنوز تحمل این میزان فشار را نداشته باشند. تعداد زیادی از افراد خوش‌نیت، به واسطه همین افراط‌کاری‌ها از ادامه برنامه ورزشی‌شان باز می‌مانند. بسیاری از آن‌ها شروع سال جدید را به‌عنوان نمادی برای تغییر و بهبود وضعیت بدنی خود انتخاب می‌کنند و در اولین هفته‌های سال جدید نیز باشگاه‌ها و مراکز تندرستی را به حضور خود مزین می‌کنند، اما هنوز فصل بهار تمام نشده از دور خارج می‌شوند. کسانی که دچار آسیب‌دیدگی نمی‌شوند نیز اغلب به دلیل سرعت غلطی که برای پیشرفت خود ترسیم کرده‌اند، اعتمادبه‌نفسشان را از دست می‌دهند و کنار می‌روند. در واقع، اگرچه بدن انسان قادر است میزان زیادی فشار را تاب آورد، برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی لازم است این فشار به‌صورت تدریجی به بدن وارد آید. به همین دلیل است که به شما توصیه می‌کنیم به‌طور ناگهانی وارد یک برنامه تمرینی سنگین نشوید؛ حتی اگر در ابتدا به‌نظر برسد که این برنامه برای شما آسان است. دقت کنید که جهیدن از روی مراحل که باید طی کنید، باعث نخواهد شد که سریع‌تر به آمادگی بدنی دست یابید، بلکه اتفاقاً به‌طور قابل توجهی خطر خانه‌نشین شدن بر اثر گرفتگی ماهیچه‌ها و مفاصل و یا حتی اتفاقات ناگوارتر را افزایش می‌دهد. یک مزیت دویدن و آمادگی بدنی، داشتن یک سیستم ایمنی قوی است که به شما در رویاری بهتر با باکتری‌ها، ویروس‌ها و سموم مهاجم کمک می‌کند.



قانون دوم: به‌طور مستمر ورزش کنید

اگر تعادل اولین قانون تمرین است، استمرار دومین قانونی است که باید به خاطر بسپارید. تقریباً همیشه کسانی که قانون اول را زیر پا می‌گذارند، از قانون دوم نیز تخطی می‌کنند. داستان از این قرار است که فرد تصمیم می‌گیرد از نظر بدنی آماده شود. پس، یا به باشگاه می‌رود یا با آخرین توان شروع به دویدن می‌کند. این‌طور می‌شود که در آغاز هفته دوم احساس می‌کند بدنش را یک کامیون زیر گرفته است. سپس، وقتی با گذر زمان به قدر کافی بهبود پیدا کرد، مجدداً این برنامه‌افراطی را تکرار می‌کند و این بار خودش را به در و دیوار می‌زند تا زمان از دست رفته را جبران کند. باید بدانید که این نوع تمرین اساساً تمرین محسوب نمی‌شود و بیشتر به شما آسیب می‌زند تا اینکه برایتان مفید باشد و از آنجا که با این روند، روز به روز جای اینکه بهتر شوید بدتر می‌شوید، محتمل است که پس از مدتی کلاً دویدن برایتان زیر سؤال رود، تعهدتان را به ادامه این حرکت از دست بدهید و سرانجام از دور خارج شوید. هرچه از ارزش استمرار بگوییم کم گفته‌ایم. وقتی به‌طور مستمر فعالیت می‌کنید، بدنتان زمان بیشتری برای سازگاری با فشار تمرین‌ها دارد. علاوه بر این، کسی که به‌طور مستمر تمرین می‌کند، زمان را از دست نخواهد داد. این نکته مهمی است. در حالی که یک یا دو روز فعالیت بدنی مفراطی، نه‌تنها جلسات تمرین از دست رفته را جبران نخواهد کرد بلکه اتفاقاً احتمال بیشتری دارد که بدنتان را در معرض فشار مفراطی قرار دهد و به آن آسیب برساند. به این ترتیب، به خانه اول بازی سقوط می‌کنید. یا حتی بدتر، با یک صدمه جدی مواجه می‌شوید. علاوه بر این، هرچه زمان بیشتری را صرف ایجاد یک مبنای محکم برای آمادگی بدنی کنید، می‌توانید مطمئن‌تر شوید که تلاش‌تان نتیجه خواهد داد. وقتی چنین مبنایی شکل گرفت، معنایش این است که می‌توانید گاهی استراحت کنید؛

بدون اینکه همه زحمتی که کشیده‌اید، از دست برود. با دقت در قانون اول و دوم به آسانی می‌توان فهمید که چرا تمرین به بخشی از زندگی افراد آماده تبدیل می‌شود. در ابتدا ممکن است درک اینکه ورزش و تمرین هیچ‌گاه قرار نیست به پایان برسد، دلهره‌آور باشد؛ به ویژه اگر برداشتن اولین گام‌ها برایتان دشوار بوده باشد، اما هنگامی که بدن و ذهن‌تان از مزیت‌های ورزش بهره‌مند شد، خواهید دید که خودتان با اشتیاق به سمت آن می‌روید. پس از رسیدن به درجه معینی از آمادگی بدنی، افراد اغلب به مرحله‌ای می‌رسند که بی‌صبرانه منتظرند زمان آن برسد که بند کفششان را ببندند و بیرون بزنند.

قانون سوم: به بدن‌تان استراحت بدهید

استراحت، به بدن شما زمان و انرژی کافی می‌دهد تا بتواند با تغییراتی که به واسطه تمرین‌ها ایجاد شده است، سازگار شود. وقتی بدن‌تان سازگار شود، شما قوی‌تر خواهید شد و بازدهی‌تان نیز افزایش خواهد یافت؛ بنابراین، در برنامه ورزشی خود زمانی را به استراحت بازبایی اختصاص دهید. زمان‌های ورزش‌تان را در طول هفته پخش کنید و به هیچ‌وجه همه آن‌ها را به‌طور فشرده و پشت سر هم انجام ندهید. به استراحت همان‌طور نگاه کنید که به جلسات تمرین نگاه می‌کنید: به‌عنوان یک فعالیت بدنی آگاهانه و ضروری برای موفقیت در برنامه و سلامتی‌تان. باید درک کنید که استراحت به معنای طفره رفتن از تمرین نیست بلکه یک دوره لازم برای بازبایی محسوب می‌شود که پس از انجام دادن یک فعالیت سنگین، بدن‌تان به آن احتیاج دارد.

باید درک کنید که استراحت به معنای طفره رفتن از تمرین نیست بلکه یک دوره لازم برای بازبایی محسوب می‌شود که پس از انجام دادن یک فعالیت سنگین، بدن‌تان به آن احتیاج دارد

منبع
The beginning runner's handbook "By Ian McNeill and The Sport Medicine Council of British Columbia Published by Douglas & McIntyre Publishing Group, 2005

مقدمه

شیوع بالای اضافه‌وزن و چاقی به همراه فعالیت بدنی ناکافی به‌ویژه در سنین مدرسه، موجب افزایش نگرانی‌ها در این‌باره شده است. فعالیت بدنی ناکافی^۱ یکی از ده عامل خطر و باعث مرگ و میر در سراسر دنیا^۲ به‌شمار می‌آید و به‌عنوان فاکتور کلیدی در بیماری‌های غیرواگیر (NCDs) مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و دیابت به‌شمار می‌آیند. فعالیت بدنی تأثیرات معنی‌داری بر سلامت و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی دارد. سازمان بهداشت جهانی فعالیت بدنی را هرگونه حرکت بدنی تعریف می‌کند که عضلات اسکلتی که به مصرف انرژی نیاز دارند، انجام می‌دهند. این حرکات شامل

انجام کار، بازی، و فعالیت ورزشی می‌شود. واژه فعالیت بدنی^۳ نباید به جای واژه فعالیت ورزشی^۴ به‌کار رود. فعالیت ورزشی نوعی فعالیت بدنی است که برنامه، ساختار دارد، تکرار شونده است و با هدف بهبود یا حفظ یک یا چند فاکتور از فاکتورهای آمادگی جسمانی صورت می‌گیرد. براساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، کودکان و نوجوانان سنین ۵ تا ۱۷ ساله باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید بدنی داشته باشند و فعالیت بیش از این زمان، فواید سلامتی بیشتری دارد. از جمله این فواید، بهبود آمادگی قلبی - تنفسی و عضلانی، افزایش تراکم استخوان، کاهش خطر پرفشار خونی و بیماری‌های مربوط به عروق کرونر قلب، دیابت و پیشگیری از افسردگی و کاهش خطر سقوط است که موجب شکستن مهره‌ها می‌شود. دانش‌آموزان به‌طور منظم دو بار در هفته در مدارس ابتدایی به انجام فعالیت می‌پردازند و اگر به آن‌ها در این زمینه آموزش‌های صحیحی داده شود و قادر به ادامه فعالیت در ساعات خارج از مدرسه باشند می‌تواند موجب بالا رفتن زمان انجام فعالیت‌های ورزشی و همچنین پیشگیری از فقر حرکتی شود. یکی از روش‌های افزایش فعالیت ورزشی در سنین مدرسه به‌کار بردن اصل تنوع [انجام فعالیت‌های مختلف ورزشی] در آموزش و به‌کار بردن فعالیت‌ها، حرکات و ورزش‌هاست. در مدارس، عواملی همچون فضای فیزیکی ناکافی، کم بودن سرانه خرید وسایل و تجهیزات، ایمن نبودن محیط فیزیکی و بسترها عوامل محدودکننده در غالب مدارس به‌شمار می‌آیند. در مقابل، فعالیت‌های ورزشی کم‌برخورد ایمن و دارای فواید چندگانه به ویژه در مدارس ابتدایی می‌تواند راهکاری برای مقابله با این نوع محدودیت‌ها باشد.

کلیدواژه‌ها: بیماری‌های قلبی - عروقی، فعالیت بدنی، مدارس

حلقه زدن، فعالیت ورزشی مهم

نگارش و ترجمه: شریف بیگی
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و دبیر
آموزش و پرورش شهرستان آبدانان

فواید حلقه زدن برای بچه‌ها

یکی از روش‌های افزایش میزان فعالیت ورزشی در سنین مدرسه، به‌کار بردن اصل تنوع (انجام فعالیت‌های مختلف ورزشی) در آموزش و به‌کار بردن فعالیت‌ها، حرکات و ورزش‌هاست. در مدارس، عواملی همچون فضای فیزیکی ناکافی، کم بودن سرانه خرید وسایل و تجهیزات

ورزشی، ایمن نبودن محیط فیزیکی و بسترها عوامل محدودکننده در غالب مدارس به شمار می آیند. در مقابل، فعالیت‌های ورزشی کم‌برخورد ایمن و دارای فواید چندگانه به‌ویژه در مدارس ابتدایی می‌تواند راهکاری برای مقابله با این نوع محدودیت‌ها باشد. یکی از این وسایل کم‌خطر، ایمن و ارزان قیمت حلقه‌های لاغری (هولاهوپ) است. که برخی از فواید آن عبارتند از:

۱. هماهنگی: در ۵ سالگی بچه‌ها می‌توانند کارهای بزرگ مانند دوچرخه‌سواری، طناب زدن و حلقه زدن را که به هماهنگی همه اعضا بدن در انجام حرکات مختلف نیاز دارند، تفکیک کنند. آنچه حلقه زدن را دشوار می‌کند این است که برای موفقیت در این کار کودک مجبور است حرکات تنه را از دیگر اندام‌ها جدا کرده و تعادل خود را حفظ کند و هم‌زمان، انعطاف را در اجرای حرکت به کار بندد.

۲. قدرت مرکز بدن: اجرای حلقه زدن در حالی که حلقه بالاتر از تنه قرار گرفته، نیازمند به کارگیری عضلات شکم، مایل شکمی، و عضلات قسمت بالایی پشت است. این‌ها عضلات بزرگ مرکزی هستند که ما برای ایستادن و حفظ قامت بدن در حالت ایستاده به آن‌ها نیاز داریم. حفظ قدرت عضلات تنه به حفظ قامت، استقامت و هماهنگی کل بدن کمک می‌کند.

۳. استقامت: آمادگی بدنی در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است. ایجاد آمادگی بدنی وابسته به تندرستی فرایندی چندبعدی و انکارناپذیر است. استقامت به تنهایی چند جزء دارد: استقامت قلبی - عروقی، عضلانی و ذهنی. در حالی که یک کودک معمولی در سنین مدرسه باید قادر به فعالیت و بازی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه بدون نیاز به استراحت باشد، شمار اندکی از بچه‌ها این روزها فرصت فعالیت در بیرون از مدرسه را دارند. بنابراین، اغلب بچه‌ها به ندرت قادرند ۵ دقیقه بدون نفس نفس زدن بازی کنند. اغلب آن‌ها به نشستن نیاز دارند یا از انجام دادن فعالیت‌ها صرف نظر می‌کنند.

۴. انعطاف: برای موفقیت در نگه داشتن حلقه بالاتر از زمین، انعطاف‌پذیری همانند قدرت اهمیت خاصی دارد. اغلب کودکانی که قادر به انجام فعالیت ورزشی منظم و کافی نیستند، اغلب بدون انعطاف و ناهماهنگ‌اند و این، اهمیت آزمون انعطاف‌پذیری در تست‌های آمادگی بدنی در مدارس را نشان می‌دهد. اولیا و معلمان گاهی فراموش می‌کنند که انعطاف‌پذیری یکی از جنبه‌های مهم آمادگی بدنی است.

برای کسب اطمینان از توسعه اسکلتی - عضلانی، انعطاف‌پذیری یک عامل کلیدی است. حلقه زدن به بچه‌ها یاد می‌دهد که چگونه به‌صورت هدفمند لگن خود را به‌طور جداگانه در دو طرف تکان دهند، دامنه حرکتی شان را در تمام مفاصل بزرگ افزایش دهند و

هم‌زمان، خوشحال نیز باشند.

۵. تمرکز: هرکس که می‌خواهد کار جدیدی را بیاموزد، می‌داند که یادگیری فعالیت جدید به تمرین و تمرکز نیاز دارد. بچه‌های خردسال که در حال یادگیری برخی کارهای مشکل مثل حلقه زدن هستند، نه تنها به مهارت‌های بدنی بلکه به صبر و شکیبایی ذهنی و روانی نیز نیاز دارند. کاری که به هماهنگی حرکتی تمام اعضای بدن نیاز دارد، نیازمند تکرار فراوان به منظور کسب مهارت نیز هست. توجه به کسب مهارت در فعالیت جدید و انگیزه داشتن در این مورد به توسعه توجه و تمرکز کودکان در انجام کارهای وابسته به مدرسه منجر می‌شود.

۶. اعتماد: حلقه زدن روش‌های فراوانی را برای توسعه یک دسته از مهارت‌ها پیش روی کودکان قرار می‌دهد؛ مانند حرکت حلقه بالاتر از تنه و حلقه زدن در حالت ایستاده روی یک پا. تسلط بر هر مهارت جدیدی به بچه فرصت احساس غرور را می‌دهد. مشاهده شده که در برنامه‌های کودکان و رقابت‌های حلقه زدن حتی یک بچه هم از انجام این کار خسته و ناامید نشده است.

سازمان‌های مختلفی به‌وجود آمده‌اند که حلقه زدن را به کودکان معرفی می‌کنند. هیچ چیز به اندازه توانایی کودک در حلقه زدن در مقابل والدین و دوستان نمی‌تواند به توسعه اعتمادبه‌نفس آنان منجر گردد. حلقه زدن می‌تواند مقدمه‌ای برای مهارت‌های طناب زدن به حساب آید. نتایج مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده است، نشان می‌دهد که بچه‌های امروزی به لحاظ تناسب و آمادگی بدنی در سطح پایین‌تری از والدین خود هستند و استقامت آنان رو به کاهش است. برای مقابله با شروع تدریجی این سبک زندگی کم‌تحرك در کودکانی که در فعالیت‌های گروهی یا بیرون از خانه شرکت نمی‌کنند، راه‌های زیادی وجود دارد. هزاران وسیله و اسباب‌بازی به منظور ایجاد فعالیت‌های بدنی، مفرح، بی‌نظیر و با کمترین خستگی ذهنی پدیدار شده‌اند. حلقه زدن یکی از این وسایل است که متخصصان ورزشی و حرکت‌درمانی به استفاده از آن علاقه دارند تا بهترین توانایی‌ها را در بدن‌های کم‌تحرك و توسعه نیافته به‌وجود آورند.

نتیجه‌گیری

با توجه به فواید زیاد استفاده صحیح و همراه با آموزش از حلقه از جمله کم‌هزینه و ایمن بودن، مناسب بودن برای تمامی سنین و هر دو جنس، قابل استفاده بودن در فضاهای کوچک مدارس و حتی در داخل منازل و نیز ایجاد تحرك در اندام‌ها و عضلاتی که در طول فعالیت‌های بدنی و ورزشی کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند، آموزش شیوه کاربرد این وسیله و استفاده از آن در کنار سایر فعالیت‌ها می‌تواند به بهبود میزان فعالیت دانش‌آموزان منجر شود.

بچه‌های خردسال که در حال یادگیری برخی کارهای مشکل مثل حلقه زدن هستند، نه تنها به مهارت‌های بدنی بلکه به صبر و شکیبایی ذهنی و روانی نیز نیاز دارند

پی‌نوشت‌ها

1. Insufficient Physical activity
2. physical activity
3. Exercise

منابع

1. Judy Wang. Why Hula Hooping is a Great Exercise for Kids. September 23, 2014. Available at: <http://nspt4kids.com>. North Shore Pediatric Therapy (NSPT)
2. WHO. Physical activity. Fact sheet. 2016. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

نقش والدین در ترغیب رفتارهای سالم

مترجم: مجید پهلوان یلی

دانشجوی دوره دکتری گرایش رفتار حرکتی و دبیر تربیت‌بدنی ناحیه ۲ رشت

مقدمه

والدین برای تأثیرگذاری بر سلامت فرزندان‌شان در موقعیت منحصر به فردی قرار دارند. آن‌ها برای هدایت فرزندان خود به رفتارهای سالم مراحل را در نظر می‌گیرند، این رفتارها را تقویت می‌کنند و در فرایند تغییرات رفتاری فرزندان از حمایت‌های عاطفی بهره می‌گیرند. پس، در این مسیر والدین می‌توانند سه نقش ایفا کنند: حمایتگری^۱، الگودهی^۲ و اعمال محدودیت^۳.

کلیدواژه‌ها: فرزندان، والدین، رفتار سالم، ترغیب

حمایتگری

اکثر کودکان دوست دارند فعال باشند، اما برای تحقق این امر جز دوست داشتن به عامل دیگری نیاز دارند. برای اینکه کودکان به فعالیت‌های بدنی بپردازند، والدین می‌توانند شرایط مناسبی را فراهم آورند. این مساعدت‌ها گاهی «حمایت سودمند» نامیده می‌شود. برای اینکه فضایی ایمن برای دوچرخه‌سواری کودکان فراهم کنیم، ضروری است آن‌ها را به پارک یا فضایی مناسب دوچرخه‌سواری ببریم. همچنین، ثبت‌نام جوانان در برنامه‌های ورزشی می‌تواند به آنان برای داشتن زندگی فعال کمک کند. حمایت خانواده در حفظ علاقه کودک به ورزش نقش مهمی دارد. ترتیب دادن بازی‌های توجه طلب و پرسش کردن درباره علاقه‌های ورزشی،



نمونه‌های دیگری از حمایت‌های والدین برای مشارکت جوانان در فعالیت‌های بدنی است.

الگودهی

والدین فعال به‌طور مداوم و مکرر نقش فعالیت بدنی را در سلامتی و شادابی متذکر می‌شوند. معمولاً هم فرزندان والدینی که خود ورزش می‌کنند یا فعالیت بدنی دارند، فعال‌ترند. به هر حال، لازم نیست والدین در یک رشته ورزشی قهرمان باشند، در یک ورزش تخصصی شرکت کنند یا یک ورزشکار سطح بالای موفق باشند. شواهد مؤید آن است که پیاده‌روی منظم، کار کردن در حیاط منزل یا انجام دادن نرمش‌های سوئدی در اتاق نشیمن فعالیت‌های بدنی مفیدی محسوب می‌شوند.

با آگاهی از این موضوع که الگو بر رفتار کودک تأثیر می‌گذارد، رفتارهای منفی نیز باید مورد توجه قرار گیرند. پدرانی که بعد از فراغت از کار بیشتر وقت خود را جلو تلویزیون سپری می‌کنند یا مادرانی که فعالیت بدنی منظم ندارند، ممکن است نقش الگویی منفی را برای فرزندان خود ایفا کنند.

برای تقلیل آثار الگوهای منفی باید مراقبت لازم به عمل آید. سطح فعالیت والدین و تشویق آن‌ها بر میزان فعالیت فرزندان، به‌ویژه بر میزان مشارکت دختران، مؤثر است. شواهد نشان داده‌اند که مادران تسهیلات بیشتری برای فعالیت بدنی فرزندان خود فراهم می‌کنند و در این مورد حمایتگرند؛ در حالی که پدران تمایل دارند در فعالیت مشارکت فردی داشته باشند. ولک و همکارانش^۴ نشان داده‌اند که آماده‌سازی شرایط و مشارکت والدین در جلب مشارکت فرزندان به فعالیت بدنی، از ارائه یک الگو از زندگی فعال مؤثرتر است. الگودهی مفید است اما صرفاً به‌عنوان حمایت اولیه و مقدماتی.

اکثر والدین تمایل دارند با حمایت بیشتر، برای فعالیت بدنی فرزندان خود تسهیلات بهتری فراهم کنند.

اعمال محدودیت

والدین نه‌تنها به‌دلیل ارتقای سطح فعالیت بدنی فرزندان، بلکه به‌علت تلاش‌هایشان برای تقلیل سطح فقر حرکتی آن‌ها، نقش مهمی در سطح فعالیت کودکان ایفا می‌کنند. افزایش آگاهی کودک دربارهٔ فواید فعالیت بدنی ممکن است در درازمدت روشی ناکارآمد برای ایجاد حس مثبت نسبت به فعالیت بدنی باشد. اغلب اوقات تدوین قانون یا راهکار برای مقابله با رفتارهایی که باعث پدید آمدن فقر حرکتی در خانواده می‌شوند، آسان‌تر از تدارک روش‌هایی است که به ایجاد تحرک و فعالیت در خانواده می‌انجامند. نمونه‌ای از این قوانین، برقراری محدودیت تماشای تلویزیون است. کودکان آمریکایی به‌طور متوسط روزی شش ساعت به تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای می‌پردازند. به‌نظر می‌رسد بین فعالیت بدنی و فقر حرکتی رابطه‌ای معکوس وجود دارد.

در نتیجه، کاهش دادن زمان برنامه‌هایی مانند تماشای فیلم و تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای مطمئناً مدت زمان بیشتری برای انجام دادن فعالیت بدنی فراهم می‌کنند. به‌نظر می‌رسد انتخاب زندگی فعال و غیرفعال تحت تأثیر محرک‌های متفاوتی قرار دارد. با این حال، تماشای تلویزیون نقش مهمی در انتخاب زندگی غیرفعال جوانان آمریکایی ایفا می‌کند. والدین و سرپرستان می‌توانند کودکان و نوجوانان را از نظر دسترسی به تلویزیون و رایانه کنترل کنند و تحت نظر داشته باشند. در عین حال، تعداد زیادی برنامه‌های متکی بر خانواده برای حمایت از رفتارهای منجر به فعالیت بدنی برای کودکان وجود دارد.

اغلب اوقات
تدوین قانون
یا راهکار
برای مقابله با
رفتارهایی که
باعث پدید آمدن
فقر حرکتی
در خانواده
می‌شوند، آسان‌تر
از تدارک
روش‌هایی است
که به ایجاد
تحرک و فعالیت
در خانواده
می‌انجامند

پی‌نوشت‌ها

1. Providing support
2. Role modeling
3. Setting limits
4. Welk and colleagues

منبع

Dianne s. Ward, Ruth p. Saunders. And Russell R. pate: parents have to play in encouraging healthy behaviors. www.humankinetic.com. Wednesday, 09 march 2011.

چکیده

می‌رسد، مطالعه رابطه رفتار حمایت اجتماعی معلمان تربیت بدنی با انگیزه پیشرفت ورزشی دانش‌آموزان از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد. بنابراین، محقق در پی پاسخگویی به این سؤال است که چه رابطه‌ای بین رفتار حمایت اجتماعی معلمان با انگیزش پیشرفت ورزشی دانش‌آموزان وجود دارد؟

کلیدواژه‌ها: حمایت اجتماعی، انگیزش پیشرفت، پیشرفت ورزشی، دانش‌آموزان

امروز تعلیم و تربیت آدمی امری دشوار است و در این میان معلمان برترین نقش را بر عهده دارند و نقطه آغاز هر تحول آموزشی و پرورشی به‌شمار می‌روند. محیط اجتماعی در ورزش از طریق برنامه‌های تمرینی مختلف و به‌ویژه، رفتار و سبک بین‌فردی مربی، می‌تواند نقش مهمی در شکل دادن تجارب روانی دانش‌آموزان، ناشی از مشارکت ورزشی آن‌ها، داشته باشد. با توجه به مطالب مذکور، به‌نظر

نقش معلمان در انگیزش پیشرفت ورزشی

امین امانی

دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی و مدرس دانشگاه فرهنگیان

آسیه امانی

کارشناس ارشد تربیت بدنی



جایگاه درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی

درس تربیت بدنی جزء لاینفک برنامه درسی مدارس کشور است؛ به گونه‌ای که در برنامه هر سال دانش‌آموزان، جایگاهی را به خود اختصاص داده است. اهمیت این درس زمانی آشکارتر می‌شود که بدانیم زنگ تربیت بدنی می‌تواند زمینه‌ای برای آموزش مهارت‌های حرکتی، افزایش سازگاری روان‌شناختی، و سلامت عمومی باشد اما متأسفانه، این درس جایگاه اصلی خود را در آموزش و پرورش کسب نکرده است و بدون شک، یکی از دلایل آن به معلمان این درس مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، معلمان این درس در ایجاد انگیزه کافی برای انجام فعالیت و ورزش موفق نبوده‌اند. معلمان، به عنوان یکی از مهم‌ترین عناصر تعلیم و تربیت، در پرورش رشد و شکوفایی استعدادها و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان نقش کلیدی را ایفا می‌کنند. نگرش معلمان نسبت به آنچه آموزش می‌دهند، میزان شناخت آنان از این امر، داشتن مهارت کافی و نحوه تدریس آنان تأثیر مستقیمی بر غنی‌سازی محیط کلاسی و رشد و پیشرفت دانش‌آموزان و ایجاد انگیزش در آن‌ها دارد. از آنجا که بسیاری از دستاوردها و پیشرفت‌های انسان ناشی از توانایی رفتاری اوست، ضرورت توجه به این موضوع و فراهم نمودن زمینه‌های رشد و پرورش آن کاملاً آشکار است. مدرسه می‌تواند نقشی اساسی در رشد و توسعه، و یا برعکس، در تخریب

و نابودسازی انگیزش پیشرفت در جامعه داشته باشد. برنامه درسی و محتوای آموزشی از رفتار معلمان، مدیران، سایر کارکنان و همچنین از فضا و امکانات آموزشی تأثیر می‌پذیرد، اما تأثیر رفتارهای آموزشی معلم در این زمینه همه‌جانبه و مستقیم است. به عبارت دیگر، می‌توان معلم را مهم‌ترین عامل مؤثر در رشد یا تضعیف ایجاد انگیزش پیشرفت دانست.

نقش معلم در کلاس درس تربیت بدنی

اشتیاق و پویایی دانش‌آموزان در کلاس، به فضای آموزشی‌ای بستگی دارد که معلم ایجاد می‌کند. در نظریه خودمختاری دسی و رایان^۱ هم تأکید شده است که رفتار معلمان بر رفتار و نگرش دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. براساس این نظریه، انگیزش برای انجام یک رفتار به ارضا شدن سه نیاز روان‌شناختی پایه، یعنی احساس استقلال، شایستگی، و تعلق بستگی دارد. زمانی که معلم در مسیر ارضای این نیازها گام بردارد، به علائق دانش‌آموزان احترام می‌گذارد، اجازه مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و تصمیم‌گیری به آن‌ها می‌دهد، بازخورد مثبت می‌دهد و رابطه‌ای صمیمی و عاری از تهدید با دانش‌آموز برقرار می‌کند و در یک جمله، رفتار حمایتی دارد. به نظر می‌رسد عوامل متعددی نظیر مهارت، مدیریت، رضایت شغلی و رفتار حمایت اجتماعی معلمان می‌تواند بر انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد. درک و ارتقای انگیزش یکی از رایج‌ترین زمینه‌های پژوهش در روان‌شناسی و همچنین ورزش و روان‌شناسی ورزشی است (روبرت^۲، ۲۰۰۱). زیرا با اصل شرکت کردن یا نکردن در ورزش و با انتخاب نوع ورزش و میزان تلاش و مداومت برای پیشرفت در آن سروکار دارد. دانش‌آموزان در حرکت به سوی کمال، برای مقابله با دشواری‌ها و موانع بسیاری که پیش رو دارند، به نیروی روانی نیاز دارند. انگیزش زیربنای این نیروی روانی است (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۱). در سال ۲۰۰۷، مک کلند و همکاران^۳ کتابی با عنوان «انگیزه پیشرفت» منتشر و در آن اظهار کردند که بعضی افراد بیشتر از دیگران بلندپروازند و برای کسب موفقیت در زندگی می‌کوشند. این چیزی است که تعلیم و تربیت پویا به آن نیازمند است. مفهوم انگیزه پیشرفت حیطة وسیعی از پژوهش‌های مربوط به آموزش و پرورش را به خود اختصاص داده است. این مفهوم از مهم‌ترین عناصر یادگیری است که وجود آن برای رسیدن به موفقیت تحصیلی لازم و ضروری است. اخیراً شواهد پژوهشی به‌طور همسان نشان داده‌اند که سطح فعالیت بدنی نوجوانان از سطح مناسب آن برای حفظ سلامتی، پایین‌تر است (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۲). بررسی‌ها نشان داده است که نحوه مشارکت افراد با زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی گوناگون ارتباط دارد. آن‌ها با توجه به اینکه در چه شرایط اجتماعی و فرهنگی‌ای جامعه‌پذیر شده باشند، میزان متفاوتی از مشارکت در فعالیت‌های

برنامه درسی و محتوای آموزشی از رفتار معلمان، مدیران، سایر کارکنان و همچنین از فضا و امکانات آموزشی تأثیر می‌پذیرد، اما تأثیر رفتارهای آموزشی معلم در این زمینه همه‌جانبه و مستقیم است



پیشنهاد می‌شود که دبیران تربیت‌بدنی با دادن حق انتخاب به دانش‌آموزان و تصدیق احساسات آنان فرصت ابتکار عمل و کار کردن مستقل را برای آن‌ها فراهم کنند

پی‌نوشت‌ها

1. Deci & Ryan
2. Roberts
3. Mc Clelland et al
4. Mageau & Vallerand

منابع

1. مازیاری، م. (۱۳۹۱). رابطه رفتار حمایت اجتماعی دبیران تربیت‌بدنی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان در فعالیتهای تربیت‌بدنی مدارس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه.
2. وحیدفا، عرفی، پارسا، مهر، م. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی. نشریه علوم حرکتی و ورزش، ۵۳: ۶۲-۵۳.
3. واعظ موسوی، م؛ مسیبی، ف؛ (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی. انتشارات سمت، تهران، صص ۱۵۱-۱۵۳.
4. هاشمی، الف؛ حسینی‌المندی، ع؛ بلاغت، ر؛ (۱۳۹۱). انگیزش. چاپ اول. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
5. Deci E L & Ryan R M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 4: 227-268.
6. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. Journal of Sport Sciences, 21, 883-904.
7. Roberts, G. C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. In G. C. Roberts (Ed), Advances in motivation in sport and exercise (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetic.
8. Toumanis N N. (2004). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory frame work. Journal Education Psychology, 1-40.

نقش علت و هم معلول را بازی می‌کند. معنی این سخن آن است که دانش‌آموزان علاقه‌مند در قیاس با دانش‌آموزان کم‌علاقه موفقیت بیشتری کسب می‌کنند و این موفقیت بیشتر سطح علاقه و انگیزه آن‌ها را نسبت به موضوع و موضوع‌های مشابه افزایش می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت با حمایت دانش‌آموزان، هم انگیزه پیشرفت آنان ارتقا خواهد یافت هم میزان یادگیری‌شان افزایش در خور توجهی پیدا می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

به‌نظر می‌رسد مریبان تربیت‌بدنی بهتر است در شیوه رهبری خود، از استقلال دانش‌آموزان حمایت کنند و به‌خصوص شرایطی را فراهم آورند که در عمل، به دانش‌آموزان انتخاب و آزادی داده شود.

در نهایت، براساس نظریه شایستگی هارتر (۱۹۷۸) افراد به‌صورت ذاتی برای شایسته بودن در همه زمینه‌ها انگیزه دارند. برای ارضای انگیزه شایستگی، در عرصه‌های مانند ورزش، فرد در صدد کسب مهارت و تسلط بر رشته ورزشی برمی‌آید. درک موفقیت، احساسات هیجانی مثبت ایجاد می‌کند و سبب رشد خودبستگی و احساس شایستگی فرد می‌شود. هرچه این انگیزش افزایش یابد، ورزشکار به تلاش‌های بعدی تشویق می‌شود. برعکس، اگر تلاش ورزشکار به ادراک شکست یا طرد او بینجامد، احساسات منفی و کاهش انگیزش شایستگی را در پی خواهد داشت (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۹۰). همچنین، دبیرانی که جوی گرم و صمیمانه را فراهم می‌آورند و به راحتی با دانش‌آموزان خود ارتباط برقرار می‌کنند، می‌توانند بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی تأثیر گذارند و زمینه فعال بودن آن‌ها را فراهم کنند. به‌طور کلی، نتایج تحقیق نشان داد که رفتارهای حمایتی مریبان و دبیران تربیت‌بدنی نقش مهمی در ارضای نیازهای روانی پایه دانش‌آموزان و ورزشکاران دارد و می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی، تداوم یا رها کردن ورزش، لذت بردن از فعالیتهای تربیت‌بدنی و انواع جهت‌گیری‌های انگیزشی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. یکی از مهم‌ترین عوامل در محیط‌های ورزشی، رفتار و سبک رفتار بین فردی مریبی یا دبیر تربیت‌بدنی است که می‌تواند بر انگیزه افراد تأثیر گذار باشد.

پیشنهاد می‌شود که دبیران تربیت‌بدنی با دادن حق انتخاب به دانش‌آموزان و تصدیق احساسات آنان فرصت ابتکار عمل و کار کردن مستقل را برای آن‌ها فراهم کنند. همچنین روابط بین فردی خود را با دانش‌آموزان توسعه دهند و در زنگ تربیت‌بدنی در کنار آن‌ها حضور داشته باشند و فقط به ارائه وسایل ورزشی اکتفا نکنند بلکه در زمان فعالیت دانش‌آموزان را زیر نظر بگیرند و فضای آموزشی گرم، صمیمی و پرنشاطی ایجاد کنند.

بدنی را نشان می‌دهند. خانواده، همسالان، معلمان و استادان، رادیو و تلویزیون، بر مشارکت در فعالیتهای ورزشی تأثیر دارند. مخصوصاً، حمایت اجتماعی افراد مهم، نقش تعیین‌کننده‌ای بر میزان مشارکت افراد در فعالیتهای بدنی دارد و برعکس، نداشتن حمایت اجتماعی سبب کاهش سطح مشارکت در فعالیت بدنی می‌شود (وحیدفا و همکاران، ۱۳۸۵). مازیاری و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی با عنوان «بی‌انگیزگی دانش‌آموزان در فعالیتهای تربیت‌بدنی و حمایت اجتماعی دبیران» نشان دادند که بی‌انگیزگی با حمایت اجتماعی رابطه منفی و معنی‌داری دارد. تومانیس (۲۰۰۴) نیز در تحقیقی نشان داد که حمایت اجتماعی معلمان تربیت‌بدنی با ارضای نیازهای روان‌شناختی پایه دانش‌آموزان ارتباط دارد که به نوبه خود انگیزه مشارکت دانش‌آموزان در فعالیتهای بدنی را افزایش می‌دهد. با توجه به اینکه براساس شواهد، حمایت اجتماعی مریبی با ارضای نیازهای روان‌شناختی پایه دانش‌آموزان و انگیزش مشارکت آنان در فعالیت بدنی ارتباط دارد، شاید، حمایت اجتماعی مریبان ورزش با انگیزش پیشرفت ورزشی دانش‌آموزان نیز مرتبط باشد؛ چرا که انگیزش، سازوکارهای درونی و محرک‌های بیرونی است که رفتار را برمی‌انگیزد و جهت می‌دهد. بحث انگیزش در ورزش بیشتر به انگیزش پیشرفت اختصاص دارد که در ورزش به‌صورت رقابت‌جویی و سبقت‌جویی جلوه می‌کند.

ایجاد محیط اجتماعی مناسب و توسعه مهارت‌ها

محیط اجتماعی در ورزش از طریق برنامه‌های تمرینی مختلف و به‌ویژه، رفتار و سبک بین فردی مریبی، می‌تواند نقش مهمی در شکل دادن تجارب روانی ورزشکاران ناشی از مشارکت ورزشی آن‌ها داشته باشد (ماگنو و والراند، ۲۰۰۳). یکی از اهداف تربیت‌بدنی این است که برای افراد جوان، دانش، شایستگی و مهارت‌های لازم را برای انتخاب و شرکت در فعالیتهای جسمانی مرتبط با سلامت در اوقات فراغت فراهم نماید. دانش‌آموزانی که دارای تجربه مثبت در فعالیتهای جسمانی هستند، ممکن است بخواهند این فعالیتهای خود را ادامه دهند. اگر دانش‌آموزان تجربه موفقیت داشته باشند، این موفقیت ممکن است منجر به مشارکت آنان و ادامه فعالیت‌هایشان شود. به عکس، دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند در فعالیتی ناموفق‌اند، از تربیت‌بدنی لذت نمی‌برند و ممکن است نخواهند مشارکتشان را ادامه دهند (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۲). بلوم (۲۰۰۶) در الگوی یادگیری آموزشی خود شواهدی به دست آورده است که حاکی از این است که ویژگی‌های انگیزشی یادگیرندگان در جریان یادگیری آموزشی هم



روش‌های نوین آموزش مهارت‌های ورزشی

به کارگیری حس‌های گوناگون در استفاده از رسانه‌های تصویری

سعدی سامی

دبیر ورزش مدارس شهرستان مریوان



اشاره

کمک گرفتن از رسانه‌های تصویری یکی از انواع مختلف روش‌های آموزش تربیت‌بدنی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است. این روش یکی از روش‌های مؤثر در تشویق و ترغیب افراد جامعه و گروه‌های هدف به سمت فعالیت‌های ورزشی و فاصله گرفتن از بی‌حرکی است. به‌کارگیری حس‌های گوناگون در فرایند یادگیری از دلایل برتری چندرسانه‌ای‌ها و فضای کم و بودجه محدود از عواملی هستند که بر روش تدریس معلمان تربیت‌بدنی در مدرسه امروزی تأثیر می‌گذارند.

کلیدواژه‌ها: فعالیت‌های ورزشی، رسانه‌های تصویری، معلمان تربیت‌بدنی

آگاهی از انواع مختلف روش‌های آموزشی، شیوه‌های یادگیری و مراحل آموزشی معلمان را قادر به اتخاذ مناسب‌ترین روش تدریس برای دانش‌آموزان یا اصلاح آموزششان می‌کند. طی آخرین بررسی‌ها، محققان تحقیقاتی را در زمینه عوامل اثرگذار بر یادگیری آغاز کردند. این عوامل ارتباط نزدیکی با یادگیرنده، معلم، گروه آزمودنی و محیط یادگیری دارند. به‌ویژه، عواملی که به محیط یادگیری مربوط می‌شوند، برای یادگیری مهارت که یادگیری حرکتی نامیده می‌شود، بسیار مهم‌اند (Kirazc, 2004). در اواسط دهه ۱۹۹۱ فناوری جدید دنیای الکترونیک، یعنی چندرسانه‌ای‌ها، ظاهر شدند. این ابزار ناظر بر کاربرد رسانه‌های گوناگون برای انتقال اطلاعات است. مشخصه اصلی چندرسانه‌ای، قدرتی است که رایانه برای دسترسی به شکل‌های گوناگون اطلاعات به ما می‌بخشد؛ به عبارت دیگر، چندرسانه‌ای مجموعه‌ای از نظام‌های ارتباطی تعاملی رایانه‌ای است که به خلق، انتقال و بازیابی شبکه‌های متنی، گرافیکی و شنیداری اطلاعات می‌پردازد (عطاران، ۱۳۸۳: ۵۴). یکی از روش‌های آموزش فعالیت‌های ورزشی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، کمک گرفتن از رسانه‌های تصویری نظیر سینما و تلویزیون و به‌ویژه نمایش فیلم‌های آموزشی است که یکی از روش‌های مؤثر در تشویق و ترغیب افراد جامعه و گروه‌های هدف به گرایش هرچه بیشتر به سمت فعالیت‌های ورزشی و فاصله گرفتن از بی‌حرکی می‌باشد. بنیان استفاده از چندرسانه‌ای‌ها در آموزش بر این فرض استوار است که وقتی یادگیرنده در سیستم آموزشی با محیط چندجانبه سروکار دارد، امکان اثرگذاری متقابل فراهم می‌آید و دامنه یادگیری افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، ارزشیابی از آموخته‌های یادگیرنده امکان‌پذیر می‌شود (اندرسون و الومی، ۱۳۸۵). یکی از کاربردهای چندرسانه‌ای‌ها در آموزش و یادگیری مهارت‌ها می‌تواند در حوزه تربیت‌بدنی باشد. ساختار دروس تربیت‌بدنی به شدت چندبعدی‌اند. از دید مربی، برای آموزش اصول و مبانی حرکات، ترکیبی از مهارت‌های حرکتی و توضیحات کلامی به‌کار می‌رود. از دید شاگردان،

غنی‌سازی محتوای آموزش، بهینه‌سازی فرایند آموزش اسکی و بهبود تأثیرات تدریس نتایج پژوهش مونسن نشان داد که استفاده از چندرسانه‌ای‌ها سبب می‌شود فراگیران چندین بار مهارت‌های جدید را مشاهده و تمرین کنند و آن را به خوبی یاد بگیرند و به اصلاح مهارت‌ها بپردازند. به عقیده وی، به‌کارگیری این ابزارها در افزایش و تعمیق مطالب و مهارت‌های بسیار مفید بوده است (Mohnsen, 2001). یکی دیگر از دلایل برتری چندرسانه‌ای‌ها، به‌کارگیری حس‌های گوناگون در فرایند یادگیری است. نتایج مطالعات لیو و گینتر نشان داد در صورتی‌که از چند کانال حسی در فرایند یادگیری استفاده شود، یادگیری بسیار مؤثرتر خواهد بود (Liu and cinther, 1999). در همین زمینه، وو و همکارانش تأثیر استفاده از چند نوع تصویر (تصاویر ثابت، دوبعدی و سه‌بعدی) را در آموزش چندرسانه‌ای مهارت‌های ورزشی بررسی و نتایج را با نتایج گروه کنترل - که به‌صورت سنتی آموزش می‌دیدند - مقایسه کردند. نتایج پژوهش نشان داد که استفاده از جلوه‌های بصری تأثیر معنی‌داری بر عملکرد مهارت‌های ورزشی دارد. همچنین تصاویر سه‌بعدی استفاده از تصاویر پویانمایی [انیمیشن] را تسهیل می‌کند (Wu et al, 2008). دانیا و همکارانش اعتقاد داشتند از آنجا که ساختار دروس تربیت‌بدنی به شدت چندبُعدی‌اند، استفاده از ابزارهای چندرسانه‌ای می‌تواند بسیار مفید و کارگشا باشد (Dania et al, 2011). به نظر می‌رسد که فرصت دادن به یادگیرندگان برای کنترل شرایط تمرینی آن‌ها را به جست‌وجوی راهبردهای حرکتی مختلف تشویق کرده، شرایط تمرین را با نیازهایشان سازگار می‌کند (Taylor and Francis Group, 2007). بنابراین، چندرسانه‌ای‌ها در صورتی‌که به‌طور کارشناسی و متناسب با سن افراد تهیه و در مکان و زمان مناسب پخش شوند، می‌توانند نقش مؤثری در ارسال پیام ورزشی، ترویج سلامت، بالا بردن انگیزه مشارکت، افزایش آگاهی مخاطبان و ارتقای سطح آگاهی و عملکرد آنان در زمینه آمادگی بدنی و فعالیت‌های ورزشی داشته باشد.

شناخت حرکات و مشاهده آن به دفعات زیاد مورد نیاز است. به همین دلیل است که بیشتر محققان برای تحقق این اهداف، استفاده از ابزارهای چندرسانه‌ای را (شامل متن، تصویر، علائم، انیمیشن، صدا و فیلم) توصیه می‌کنند (Dania et al, 2011). نتایج تحقیق ورناداکیس و همکارانش نشان داد که در میزان یادگیری مهارت در دانش‌آموزانی که به‌صورت سنتی آموزش دیده بودند و دانش‌آموزانی که با ابزارهای چندرسانه‌ای آموزش دیده بودند، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. نتایج آزمون یادداری نیز نشان داد که تمامی گروه‌ها مهارت کسب شده را با موفقیت اجرا کردند؛ اگرچه گروهی که با ترکیبی از روش سنتی و چندرسانه‌ای‌ها آموزش دیده بودند، در آزمون یادداری موفق‌تر عمل کردند (vernakadis et al, 2005). همراه با دیگر متخصصان در زمینه آموزش، معلمان تربیت‌بدنی باید استانداردهای قابل انعطاف، مبتکرانه و نوآورانه‌ای ایجاد کنند و اهداف را در سیستم آموزشی تنظیم نمایند. این معلمان برای ایجاد و پرورش محیط‌های بهتر و مناسب‌تر تلاش می‌کنند. اگرچه مهارت‌های بدنی، حرکات جابه‌جایی، انتقالی و مفاهیم حرکتی در کلاس‌های تربیت‌بدنی نسبتاً ایستا به نظر می‌آیند، محیطی که در آن‌ها فعالیت‌ها ارائه می‌شوند پویا و در حال تغییر سریع‌اند. فضای کم و بودجه محدود از عواملی هستند که بر معلمان تربیت‌بدنی در مدارس امروزی تأثیر می‌گذارد. طی سال‌ها تجربه، معلمان تربیت‌بدنی با نیازهای دانش‌آموزان آشنا شده‌اند و برای درک اینکه چگونه دانش‌آموزان به‌طور جسمانی و شناختی یاد می‌گیرند، تلاش بسیار کرده‌اند (Taylor, 2006). لسر و همکارانش آموزش چندرسانه‌ای را هنگام تدریس مهارت‌های تاکتیکی مؤثر می‌دانند (Leser et al, 2009). دونگ می (۲۰۱۰) به این نتیجه رسید که استفاده از فناوری‌های نوین در آموزش اسکی سرعت، تأثیر معنی‌داری بر آموزش و عملکرد ورزشکاران دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: افزایش علاقه در نواآموزان جوان، آگاهی دادن به فراگیرندگان درباره وضعیتشان، بهبود خلاقیت و نوآوری،

منابع

1. Kirazc, S. (2004). Effect of external and self-controlled feedback schedule on Retention of Anticipation timing and ball throwing task. Department of physical education and sports. 2004, 45.
۲. عطاران محمد. (۱۳۸۳). جهانی شدن، فناوری اطلاعات و تعلیم و تربیت. تهران: مؤسسه توسعه فناوری‌های آموزشی مدارس هوشمند. ص ۵۴.
۳. اندرسون، تری؛ لومی فتی. (۱۳۸۵). یادگیری الکترونیکی از تئوری تا عمل. ترجمه عشرت زمانی و سیدامین عظیمی. تهران: انتشارات مدارس هوشمند.
4. Dania A., Hatziharstos, D., Koutsouba, M., Tyrovala, V. The use of technology in movement and dance education: recent practices and future perspectives. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011; 15: 3355-61.
5. Vernadakis, N., Zetou, E., Avgerinos, A., Giannousi, M. and Kioumourtzoglou, E. The Effects of Multimedia Computer-Assisted Instruction on Middle School Students' Volleyball Performance. *Journal of Human Movement Studies*. 2005; 48: 221-6.
6. Taylor, L, S. (2006). A study of the effectiveness of modern digital imaging techniques with middle school physical education student during the development and acquisition of motor skills. Department of sport Management. Springer Semester. P. (137).
7. Leser R., Uhlig, J. and Uhlig, M. Development of an application for learning and teaching soccer tactics. *International Journal of Computer Science in Sport*. 2009 a; 8: 19-31.
8. Dong Mei, H. Application of the Multimedia Networking Technology in the Speed Skating Teaching. *China Winter Sports*. 2010; 4: 257-271.
9. Mohnsen, BUUsing instructional software to meet national physical education standards, *Journal of physical education Recreation and dance*. 2001; 72: 19-23.
10. Liu, Y., & Ginther, D. Cognitive styles and distance education. *Online Journal of Distance Learning Administration*. 1999; 2(3): 321-325.
11. Wu, W., Yang, Z., Nahrstedt, K. A Study of Visual Context Representation and Control for Remote Sport Learning Tasks. *National Science Foundation (NSF)*. 2008; P. 246.
12. Taylor & Francis Group. (2007). *Self-controlled Practiced*. NEW YORK. *Research Quarterly for exercise and Sport*. vol. 72. no. 3. pp. 299-303.



الگوهای آموزشی در تربیت بدنی

افسانه محمدی

آشنا کند. دوم اینکه با طرح هشت الگوی آموزشی و توصیف آن‌ها به خوانندگان کمک کند که بهتر بتوانند الگوی موردنظر خود را برای تدریس انتخاب کنند. در آخر نیز او از خوانندگان کتاب می‌خواهد اگر معلم کارآموز هستند، شغل خود را از چشم‌انداز مبتنی بر الگو یاد بگیرند تا دریابند که چگونه تدریس می‌کنند و اگر معلم کارآموده‌اند، شیوه تدریس تربیت‌بدنی خود را تغییر دهند. او از خواننده نمی‌خواهد که برخی از بخش‌های شیوه تدریس خود را اصلاح کند، بلکه در نظر دارد به او چشم‌انداز کاملاً جدیدی بدهد تا از آن منظر به رسالت آموزشی مهم خود بنگرد. نویسنده از خوانندگان این کتاب می‌خواهد که برای تدریس فعالیت بدنی به دانش‌آموزان و دانشجویان همه سنین در رویکرد آموزشی‌شان از سمت روش به سمت الگوها تغییر جهت دهند.

این کتاب که به همت دکتر رضوان رضوانی‌اصل، دکتر جواد آزمون، دکتر وحید رفیعی ده‌بیدی و محبوبه محمدپور ترجمه شده است، از آثار نفیسی است که به‌نظر مترجمان می‌تواند خواننده را از گذشته به آینده‌ای بهتر در تربیت‌بدنی رهنمون کند. کتاب حاضر شامل دو بخش است: اصول آموزش مبتنی بر الگو در تربیت‌بدنی و هشت الگوی آموزشی در تربیت‌بدنی. بخش اول کتاب با هدف آشنا کردن خواننده با مفهوم آموزش مبتنی بر الگو در تربیت‌بدنی مشتمل بر هفت فصل آموزشی و برنامه‌های امروزی تربیت‌بدنی، توصیف الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی، حوزه‌های دانش برای آموزش مبتنی بر الگو در تربیت‌بدنی، راهبردهای

نویسنده: مایکل دبلیو. متسلر
مترجمان: دکتر رضوان رضوانی اصل -
دکتر جواد آزمون، دکتر وحید رفیعی
ده‌بیدی، محبوبه محمدپور
انتشارات: سمت (تلفن: ۶۶۴۰۸۱۲۰)

تربیت‌بدنی از دیرباز حرفه‌ای آموزشی بوده است. هنوز بیشتر معلمان تربیت‌بدنی آموزش فعالیت را به‌عنوان نخستین وظیفه خود انجام می‌دهند. وقتی از معلمان قدیم فعالیت بدنی سؤال می‌شود که چگونه تدریس می‌کنید، می‌گویند طبق روش تربیت‌بدنی عمل می‌کنند. این روش رویکردی مستقیم و رسمی است که معلم را ملزم به پیروی دقیق از رویه‌های مورد قبول می‌کند و برای دانش‌آموزان نقشی محدود در اداره کلاس قائل است. در این شیوه، اصل بر این بوده است که معلم دستور دهد و دانش‌آموزان آن دستور را اجرا کنند. در گذشته، بیشتر فعالیت‌ها بدون توجه به موضوع درس و پایه تحصیلی دانش‌آموزان با همین رویکرد واحد آموزش داده می‌شدند.

ما امروزه به گروهی از الگوها دسترسی داریم که جدا از هم شکل گرفته و در کتاب‌ها و مجلات متفرقه چاپ شده‌اند. آنچه بدان نیاز داریم چشم‌اندازی مبتنی بر الگو برای آموزش تربیت‌بدنی است که به معلمان برای یادگیری، انتخاب و تمرین طرح‌های جامع تدریس کمک کند. مایکل دبلیو متسلر با توجه به این نیاز، مصمم شد کتاب «الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی» را تألیف کند. او برای نگارش این کتاب، اهدافی را در نظر داشته است؛ اول اینکه خواننده را با مفهوم آموزش مبتنی بر الگو در تربیت‌بدنی

روش‌های منطقی و قابل فهم تدریس تربیت بدنی در پایه‌های مختلف تحصیلی را، از پیش‌دبستانی تا پایان دوره متوسطه، عرضه می‌کند. از مزایای این کتاب می‌توان به این موارد اشاره کرد: الگویی را در چه زمان و برای کدام دانش‌آموز به کار ببرد تا معلمی اثربخش باشد و چگونه تمرین‌های مبتنی بر پژوهش را با درس خود در هم آمیزد تا بتواند به همه دانش‌آموزان آموزشی مناسب با توانایی‌شان ارائه دهد و مطابق استانداردها تدریس کند. منسجم بودن مطالب، استفاده از جداول برای گویاتر بودن مطالب هر بخش، گذاشتن خلاصه نکات مهم، استفاده از فعالیت‌های یادگیری برای اجرای هر چه بهتر تدریس، گذاشتن موضوعاتی برای تأمل و بحث و منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر در انتهای هر بخش، جذابیت کتاب را دوچندان کرده است. مترجمان در ترجمه کتاب بر سلیس و روان بودن آن تأکید زیادی داشته‌اند.

تدریس در آموزش مبتنی بر الگو، مهارت‌های تدریس اثربخش در آموزش مبتنی بر الگو، برنامه‌ریزی برای آموزش اثربخش در تربیت بدنی، بخش یادگیری دانش‌آموزان در آموزش مبتنی بر الگو. در بخش دوم کتاب، خواننده با هشت الگوی آموزش تربیت بدنی آشنا می‌شود، تا بتواند از میان آن‌ها الگوی مناسب را برای کلاس خود انتخاب کند. این الگوها عبارت‌اند از:
آموزش مستقیم، نظام آموزشی شخصی‌سازی شده (PSI)،

یادگیری مشارکتی، تعلیم و تربیت ورزشی، تدریس از طریق همتا، تدریس از طریق پرس‌وجو، بازی‌های ورزشی تاکتیکی و تدریس مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی. هر الگو به گونه‌ای طراحی شده که برای همه واحدهای درسی آموزشی قابل استفاده باشد و مشتمل است بر هر آنچه خواننده برای سازماندهی، اجرا و سنجش واحد درسی نیاز دارد. کتاب الگوهای آموزشی در تربیت بدنی



موسسه تخصصی رشد
آموزش و پرورش
پایه‌های مختلف تحصیلی
و زبان تخصصی

اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال

رشد آکادمی

نحوه اشتراک:
پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۲۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه سپهر، از تاریخ ۳۰ فروردین ۱۳۹۵ هر وجه شرکت اقسامت به دو روش زیر، مشترک مجله می‌باشد:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdimg.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات قبضه واریزی؛
۲. ارسال اصل قبضه بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک یا پست سفارشی یا از طریق دورنگر به شماره ۲۲۳۳ و ۸۸۴۹ تلفن کپی قبضه را نزد خود نگه دارید.

میزان مجلات درخواستی:

- نام و نام خانوادگی: _____
- تاریخ تولد: _____
- تلفن: _____
- نشانی کامل پستی: _____
- استان: _____ شهرستان: _____
- خیابان: _____
- پلاک: _____ شماره پستی: _____
- شماره قبضه بانکی: _____
- مبلغ پرداختی: _____
- آدرس مشترک مجله رشد، پودماند، شماره اشتراک خود را بنویسید: _____
- امضا: _____

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵
تلفن بازار کالی: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۰۰۸
Email: Eshtrak@roshdimg.ir

• هزینه اشتراک مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۳۵۰۰۰ ریال
• هزینه اشتراک مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۳۰۰۰۰ ریال



موسسه تخصصی رشد
آموزش و پرورش
پایه‌های مختلف تحصیلی
و زبان تخصصی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.

رشد کودک

برای دانش‌آموزان پیش‌متوسطه و پایه اول دوره آموزش ابتدایی
رشد نوجوان: برای دانش‌آموزان پایه دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی
رشد دانش آموزان: برای دانش‌آموزان پایه چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش آموزی

بخصوص ماهنامه و هفت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان

برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد آموزش ابتدایی

رشد مدیریت فردا • رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- رشد آموزش کسب و کار و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره و تربیت بدنی • رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش زبان‌های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش تخصصی • رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد مدیریت تربیت بدنی
- رشد آموزش فنر و حرفه‌ای و کارآشنایی • رشد آموزش پیش‌متوسطه

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارکنان سازمان آموزش و پرورش استانی، شهرستانی و محلی می‌شود.

نشانی: تهران، خیابان ارتش‌پدر ششم، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۱۶۶.

تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۲۰۱۲۸

وبگاه: www.roshdimg.ir