



اشاره

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

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

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

از قدیم‌الایام تربیت‌بدنی بخش جداناپذیری از نظام آموزش و پرورش لهستان بوده است؛ با این حال، علی‌رغم توانایی بالقوه بالای آموزشی و انتظارات قانونگذاران لهستانی، اغلب در برنامه‌های درسی مدارس و در اذهان عمومی جایگاه مناسب و مقتضی نداشته است. ۸ نقش بالقوه تربیت‌بدنی در جهان مدرن در بحث‌های قبلی من، درباره چالش‌های عقلانی، مورد بررسی قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل ارزش‌های بالقوه آموزشی تربیت‌بدنی، موضوعات ذیل مورد توجه قرار گرفت:

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

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

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

در زمینه مراقبت بدنی و بهداشتی دارند.
۴. در نظام آموزش و پرورش عمومی به نقش بالقوه تربیت‌بدنی کمتر بها داده می‌شود.

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

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

چالش‌های تعلیم و تربیت تربیت‌بدنی

نویسنده: آندرزیچ کراوانسکی
مترجمان: دکتر جواد آزمون
مسعود حاجیانی



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

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

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

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

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

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

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

مفهوم بهداشت در فرایند تعلیم و تربیت

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

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

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

شرکت در ورزش باید به طوری مؤثری درک و پذیرش هنجارهای اجتماعی را چه به عنوان ورزشکار تماشاگر در آن‌ها رشد دهد

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

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

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

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

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

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

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

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

تنگناها و مشکلات تعلیم و تربیتی پیش روی معلمان تربیت‌بدنی

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

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

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

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

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

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

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

ب) این قانسون را بپذیرد که تمرین بدن به تنهایی منعکس‌کننده بلوغ بیشتر بهداشتی (آن‌گونه که در آموزش تربیت‌بدنی سنتی مرسوم بود) نیست.

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

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

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



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

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

رویکرد تعلیم و تربیتی مطلوب (راهبرد یادگیری و تربیت)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

اصول و مبانی تعلیم تعاملی (غیرمستقیم)

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

کلاس تربیت بدنی در حکم یک فعالیت تعاملی

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

• علایق تفریحی و ورزشی خود را برانگیخته و بدین طریق به ایجاد یک عادت مادام‌العمر شرکت در فعالیت‌های بدنی کمک کند؛

• به فواید بالقوه مرتبط با ارتقای بهداشت و کیفیت زندگی، به کمک شیوه‌های تربیت بدنی، پی ببرد.

جنبه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بالا به طور گسترده‌ای توسط معلمان یا تعلیم‌دهندگان در تعالیمی که به طور شایسته سازمان‌دهی شده‌اند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. یادگیری تجربه‌ای یک فرایند ساخت و ایجاد دانش فرض شده است که کشمکش سازنده بین چهار عنصر اصلی تجربه، بازتابش یا انعکاس یا تعمق^{۲۴}، تفکر^{۲۵}، انجامش را نمایان می‌سازد. یادگیری تجربه‌ای یک فرایند یادگیری تکرار شونده (چرخه‌ای یا سیکلی) واکنشی یا پاسخ‌دهی به موقعیت‌های آموزشی مرتبط با موضوع یادگرفته شده است. تجربه انفرادی پایه و اساس مشاهده و بازتابش (همراه با تعمق) آنچه مشاهده و تجربه شده است. این انعکاسات (یعنی بیان یا اظهار آنچه مشاهده و تجربه شده است- مترجمان) با مفاهیم کلی و جامع تر، وابسته هستند (نظریه‌های جهانی یا جامع، دیدگاه‌ها، دانش). به عنوان پیامد چرخه یادگیری مفاهیم جدیدی برای اقدام و عمل می‌تواند ایجاد شوند. این مفاهیم جدید می‌توانند فعالانه امتحان و آزمون شده و به عنوان رهنمود در تجربیات جدید، یعنی در چرخه یادگیری جدید، مجدداً مورد استفاده قرار گیرند. الگو و مدل چرخه یادگیری تجربه‌ای برای نخستین بار توسط دیوید ای کولب و راجر فری^{۲۶} تبیین شد. رویه تعلیم و تربیتی ارائه شده در این الگو اساساً تشکیل کلاس به شیوه کارگاهی است. برای معلم این شیوه از فعالیت‌های کلاسی به لحاظ روان‌شناختی، مشکل‌ترین رویه است، چون او باید اصل شراکت با دانش آموز را بپذیرد.

جدول ۱. فنون فعال سازی و فعالیت‌های کارگاهی

موضوع درس / چرخه یادگیری کولب	زمان برحسب دقیقه ^{۲۷}	دانش آموزان	معلم
مقدمه‌چینی فعالیت‌های سازمان‌دهی	۳	دانش آموزان پراکنده شده یا شکل دایره می‌گیرند	سلام و احوالپرسی، ارائه اهداف درس، حضور و غیاب
تجربه کردن، گرم کردن	۵	دانش آموزان انفرادی، دسته‌جمعی یا گروهی سعی می‌کنند با استفاده از رهنمودهای معلم، خودشان تکلیف را انجام دهد.	معلم نخستین تکلیف گرم کردن بدن را برای دانش آموزان تعریف و تعیین می‌کند تا بدنشان برای تلاش‌های جسمی شدیدتر آماده شود.
قسمت الف از بخش اصلی: تجربه کردن	۱۰	همان اعمال بالا	معلم تکالیف تأمین و محقق‌کننده هدف درس را تعیین می‌کند
قسمت ب از بخش اصلی: بازتابش، بحث	۱۵	دانش آموزان راه حل‌های تکلیفی جایگزین یا اصلاحی سازگار با نیازهای فردی دانش آموزان را عرضه یا پیشنهاد می‌کنند.	معلم مشاوره می‌دهد، ایمنی را برقرار و سایر تکالیف را تعیین می‌کند.
نشر و انتشار دانش، توضیحات معلم	۷	دانش آموزان اطلاعات را از معلم دریافت کرده و سؤالات اضافی و بیشتر را می‌پرسند.	معلم با توضیحات مختصر موضوع بحث را بیشتر شرح و توضیح می‌دهد، مثلاً با بیان قوانین رقابت‌های ورزش، اخلاق ورزشی
نتیجه‌گیری سنجش و امتحان در موقعیت‌های جدید ارزشیابی درس	۵	بحث و تبادل نظر با معلم، برقراری ارتباطات احتمالی، مشارکت فعال در ارزشیابی از درس	معلم با نتیجه‌گیری درس را به پایان رسانده و یا تکلیف خانگی می‌دهد، اظهار نظر می‌کند.

زمان تخمینی برحسب طرح درس تربیت بدنی سنتی

پی‌نوشت‌ها

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی دبیرستان‌های خورموج، بو شهر
3. Pedagogical
4. Educational
5. Pedagogogue
6. Directive
7. Non-directive
۸. تربیت بدنی در نظام جدید آموزش و پرورش عمومی لهستان (طبق ابلاغیه وزیر آموزش و پرورش لهستان از ۲۳ دسامبر ۲۰۰۸ در برنامه درسی ملی آموزش پیش دبستانی و آموزش و پرورش عمومی و مدارس خصوصی، بندها ۲ و ۴ اضافه شدند) از منظر اجتماعی دستخوش تغییراتی شده است. این قانون تصریح می‌کند که «تربیت بدنی تکمیل کننده اعمال مهم آموزشی، رشدی و بهداشتی است». این قانون از رشد اجتماعی، روانی و جسمانی دانش آموزان (-) که نقش مهمی در آموزش بهداشت دانش آموزان بازی می‌کنند، حمایت می‌کند. «جداً از جنبه بهداشت در این قانون همچنین به سهم بالای تربیت بدنی در آموزش و پرورش عمومی به قدر لازم اشاره شده است.
9. life skills
۱۰. واژه مهارت‌های زندگی پس از دهه ۱۹۹۰ در سخنرانی‌ها و مباحث تعلیم و تربیتی و روان‌شناسی بیان و عرضه شد. در ۱۹۹۹ بخش بهداشت روانی سازمان بهداشت جهانی در ژنو تعریفی از مهارت‌های زندگی، اهداف و راهبردهای اجرای آن‌ها، بعد از مشورت با سازمان‌های متعدد، منتشر ساخت. بر طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، منظور از واژه مهارت‌های زندگی، تعدادی خصوصیت و ویژگی روانی زمینه‌ساز رشد شخصیت انسان است. بسته به مرحله رشد انسان، مهارت‌های زندگی به‌منظور شکل‌دهی مهارت‌های عملی، حرفه‌ای، مرتبط و ضروری برای حفظ و پیشرفت بهداشت، آمادگی جسمانی و فعالیت‌های اجتماعی و شغلی مورد استفاده قرار می‌گیرند. تعیین کننده میزان رشد و توسعه مهارت‌های زندگی، میزان و درجه موفقیت فرد در تعلیم و تربیت، کار و زندگی اجتماعی هستند. بنابراین تفکر و ایده‌آل‌های آموزش و پرورش جدید، رشد و توسعه مهارت‌های زندگی است.

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

مرجع

And KRAWANSKI

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

● نیازهای رشدی بدن انسان؛

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

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

فنون فعال‌سازی (یا برانگیختن، به‌کار و داشتن - مترجمان) یا فعالیت‌های کارگاهی را می‌توان به آسانی در کلاس‌های تربیت بدنی سنتی اجرا و پیاده ساخت (جدول ۱ را ببینید).

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

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

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

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

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

● اعمال فنون یاددهی و یادگیری فعال‌سازی؛

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

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

نتیجه‌گیری

اثر بخشی تربیت بدنی نیازمند سه شرط اصلی است:

۱. تربیت بدنی باید به‌عنوان وسیله و شیوه‌ای برای رشد و توسعه مهارت‌های زندگی درک شود و نه وسیله‌ای برای تحقق اهداف سودگرایانه و لذت‌جویانه ورزشی و بهداشتی؛

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

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

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