

چکیده

مسئله‌ای که اوضاع را بدتر می‌کند این است که بسیاری از مدارس برنامه‌ریزی و سنتی تربیت‌بدنی را کاهش داده‌اند. این کاهش به دلیل مشکلات بودجه و نیازهای شدید آموزشی به آزمون‌های استاندارد تحصیلی، مربوط به هر فرد می‌باشد. طبق این مصوبات هیچ دانش‌آموزی نباید از این آزمون‌های استاندارد تحصیلی عقب بماند. فعالیت بدنی منظم و همیشگی با زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر از یک طرف و کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون بالا، انواع دیابت، چاقی و بعضی از سرطان‌ها از طرف دیگر ارتباط دارد.

چاقی از عوامل اصلی خطر ساز برای سلامتی است و با افزایش بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع مختلف سرطان، دیابت نوع ۲ و مرگ زودهنگام ارتباط دارد.

چاقی فقط به دلیل پر خوری نیست. پژوهشگران دریافته‌اند که فراوانی بروز چاقی در دوران کودکی ناشی از کاهش فعالیت بدنی منظم می‌باشد.

تعداد زیادی از جوانان زندگی بی‌حرکی دارند و ساعت‌های زیادی را صرف مشاهده تلویزیون، کار با رایانه و بازی‌های ویدئویی می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مدارس، بیماری قلبی - عروقی

تربیت‌بدنی در مدارس

ابراهیم در تاج

دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و دبیر تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم



افزایش شیوه زندگی بی تحرک و عواقب جدی آن برای سلامتی

تعداد کودکان چاق پیش‌دستانی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۰ حدود ۳۶ درصد افزایش یافت. در سال ۲۰۰۵ تقریباً ۱۰ میلیون کودک و نوجوان ۶ تا ۱۹ سال چاق در نظر گرفته شده‌اند. (انجمن قلب آمریکا، ۲۰۰۸)

سازمان بهداشت و خدمات انسانی تخمین زده است که تا سال ۲۰۱۰ میلادی، ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان ایالت متحده آمریکا چاق خواهند بود. نوجوانان چاق به‌طور چشمگیری با خطر افزایش بیماری‌ها و مرگ ناشی از بیماری‌های مزمن در بزرگسالی روبه‌رو هستند. (باکر و همکاران، ۲۰۰۷)

در سراسر ایالت متحده آمریکا، ۲۳ درصد مرگ‌های ناشی از بیماری‌های مزمن عمده با شیوه زندگی بدون تحرک ارتباط دارند. (بالور و همکاران، ۲۰۰۷)

پیشرفت کودکان فعال در زمینه تحصیلی و اجتماعی

کودکان فعالی که از لحاظ بدنی آموزش دیده‌اند، بیشتر احتمال دارد که در زمینه تحصیلی و اجتماعی موفقیت کسب کنند. از طریق آموزش فعالیت بدنی مؤثر، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه فعالیت‌های بدنی ایمن و سالم را در زندگی‌شان بگنجانند. آموزش فعالیت بدنی بخش جدایی‌ناپذیری از پیشرفت همه‌جانبه کودک در محیط‌های اجتماعی و محیط‌های یادگیری است.

- شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی تأثیری مثبت بر توانایی شناختی، کاهش مصرف سیگار، پیشگیری از فراموشی، افسردگی و اضطراب دارد (سویتز و کراک، ۲۰۰۷). همچنین کودکان دارای وزن طبیعی نسبت به کودکان چاق میزان کمتری فرار از مدرسه دارند (گیر و همکاران، ۲۰۰۷)
- تحقیقات اخیر ارتباط قوی بین ورزش‌های هوازی و عملکرد تحصیلی را نشان داده‌اند. این ارتباط از طریق نمره آزمون استاندارد اندازه‌گیری شده است. (کوی و همکاران، ۲۰۰۶؛ کاستلی و همکاران، ۲۰۰۷؛ کارلسون و همکاران، ۲۰۰۸)

تعداد زیادی از جوانان زندگی بی تحرکی دارند و ساعت‌های زیادی را صرف مشاهده تلویزیون، کار با رایانه و بازی‌های ویدئویی می‌کنند



1. McMurrer J. Instructional Time in Elementary Schools: A Closer Look at Changes for Specific Subjects. Washington, DC: Center on Education Policy, 2008.
2. Castelli DM, et al. Physical fitness and academic achievement in third and fifth-grade students. *Jourm Sport & Exer Physiol* 2007; 29:239-252.
3. Coe DP, et al. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006;38:1515-1519.
4. American Heart Association. Heart Disease and Stroke Statistics -2008 Update. Dallas, TX: AHA, 2008.
5. Baker JL, Olsen LW, Sorensen T. Childhood body mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood. *New Engl J Med*. 2007. 357(23):2329-2337.
6. Bulwer B. Sedentary lifestyles, physical activity & cardiovascular disease: from research to practice. *Crit Pathways in Cardiol*. 2004;3(4):184.
7. Suior CW, Kraak VI. Adequacy of Evidence for Physical Activity Guidelines Development: Workshop Summary. Institute of Medicine. Washington, DC: National Academies Press, 2007.
8. Geier AB, et al. The Relationship Between Relative Weight and School Attendance. *Obesity* 2007. 15:2157-2161.
9. Coe DP, et al. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006;38:1515-1519.
10. Castelli DM, et al. Physical fitness and academic achievement in third and fifth-grade students. *Jourm Sport & Exer Physiol* 2007; 29:239-252.
11. Carlson SA, et al. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. *Am J Public Health* 2008;98:721-727.
12. Active Living Research. A National Program of the Robert Wood Johnson Foundation. Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance. Research Brief Fall 2007. Available online at <http://www.activelivingresearch.org/resource/research/summaries>.
13. CDC. School Health Policies and Programs Study (SHPPS) 2006. *Journal of School Health*. 2007; 27(8).
14. Parents' Views of Children's Health and Fitness: A Summary of Results. A Survey Conducted by Opinion Research Corporation International of Princeton, NJ for the National Association for Sport and Physical Education. 2003. available at http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/survey_parents.pdf.
15. Datar A, Strum R. Physical education in elementary school and body mass index evidence from the early longitudinal study. *American Journal of Public Health*. September 2004; 94-9.
16. Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC. Physical activity promotion in children and youth. *Circulation* 2006; 114:1214-1224.

برنامه عملی برای تربیت بدنی

راهکارهایی برای بهبود کیفیت تربیت بدنی در مدارس ملی شامل:

نیاز به همکاری همه بخش‌های مدیریتی مدرسه تا یک برنامه تربیت بدنی برنامه‌ریزی شده را توسعه و اجرا نمایند و برنامه به وسیله استانداردهای دولتی و ملی برای آموزش تربیت بدنی و سلامت پشتیبانی شود. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

استخدام مدیر تربیت بدنی تا در سطح دولتی منابع را فراهم آورد و به‌طور همگانی به همه بخش‌های مدرسه خدمت‌رسانی کند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

دادن فرصت‌های منظم پیشرفت حرفه‌ای به آموزگاران تربیت بدنی که در زمینه کاری خودشان مهارت دارند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

نیاز به آموزگاران تربیت بدنی که صلاحیت و تأییدیه در سطح عالی دارند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

اضافه کردن ارزیابی‌های معتبر برای آمادگی بدنی و شناختی مؤثر در آموزش تربیت بدنی، که براساس پیشرفت دانش‌آموز و آگاهی‌های به‌دست‌آمده باشد. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

نیاز به اینکه دانش‌آموزان حداقل ۵۰ درصد از زمان کلاس تربیت بدنی را به فعالیت بدنی نیمه‌سنگین اختصاص دهند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

کسب اطمینان از اینکه برنامه‌های تربیت بدنی ابزارهای مناسب و تسهیلات کافی دارند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

به دانش‌آموزان اجازه داده نشود که از کلاس درس تربیت بدنی کناره‌گیری کنند تا برای سایر کلاس‌ها یا آزمون‌های استاندارد آماده شوند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

مجوز ندادن به دانش‌آموزان برای ورزش نکردن یا جایگزین کردن درس تربیت بدنی با دروس دیگر. دانش‌آموزان بهتر است اجازه نداشته باشند که فعالیت دیگری را جایگزین تربیت بدنی کنند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

نیاز به نمونه‌ای درس تربیت بدنی برای فارغ‌التحصیلان و احتساب این نمره به‌عنوان بخشی از ارزیابی نهایی از عملکرد دانش‌آموز. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

چندین مطالعه در مقیاس بزرگ، در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزانی که زمان بیشتری را به آموزش فیزیکی اختصاص داده بودند، پیشرفت‌هایی را یافته‌اند. دانش‌آموزانی که بخشی از وقتشان را در کلاس‌های تربیت بدنی می‌گذرانند، از لحاظ آموزشی نسبت به دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی در کلاس‌های تربیت بدنی غیرفعال‌اند، هیچ‌گونه افت تحصیلی ندارند. (وود، ۲۰۰۷)

فقط ۳/۸ درصد مدارس ابتدایی، ۷/۹ درصد مدارس راهنمایی و ۲/۱ درصد دبیرستان‌ها تربیت بدنی را به‌صورت روزانه یا معادل این میزان تربیت بدنی را تا پایان تحصیلات برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورند. در ۲۲ درصد از کل مدارس، دانش‌آموزان تربیت بدنی را درخواست نمی‌کنند. (سی‌دی‌سی، ۲۰۰۷)

هنوز ۹۵ درصد از والدین اعتقاد دارند که تربیت بدنی باید بخشی از برنامه آموزشی برای همه دانش‌آموزان باشد. (ایفرد، ۲۰۰۳)

مدارک به‌دست‌آمده از یک مطالعه طولی دوران کودکی نشان داد که برنامه‌های تربیت بدنی در دختران نوجوان چاق، شاخص توده بدنی را بهبود می‌بخشد. فقط یک ساعت ورزش اضافه هفتگی شاخص توده بدنی را کاهش می‌دهد. (داتار و استرام، ۲۰۰۴)

کمیت و کیفیت

برای کودکان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه توصیه شده است که از این زمان، حداقل ۳۰ دقیقه آن بهتر است در مدرسه باشد. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

توصیه عمومی برای تربیت بدنی در هر هفته ۱۵۰ دقیقه برای مدارس ابتدایی و ۲۲۵ دقیقه برای مدارس راهنمایی و دبیرستان‌هاست. انجمن سرطان آمریکا، انجمن دیابت آمریکا و انجمن قلب آمریکا به حمایت از این پیشنهاد ادامه خواهند داد تا این‌ها اصلاح و به‌روز شوند.

کیفیت برنامه تربیت بدنی نیز اهمیت بسیاری دارد. یک برنامه تربیت بدنی با کیفیت زیاد، رشد جسمی، ذهنی و اجتماعی/هیجانی کودک را افزایش می‌دهد، به درک مفاهیم بالا کمک می‌کند و سلامت جسمی آن‌ها را تضمین می‌نماید.