



ویژگی‌نامه آموزش درس تربیت بدنی

# آمادگی جسمانی

کتاب «پنج فاکتور آمادگی جسمانی» اثر هارلی پاسترنک و اتان بولت با ترجمه زینت ابراهیمی و سیدامیر اولیایی، با موضوع «آمادگی جسمانی، تمرینات ورزشی و رژیم لاغری» منتشر شده است.

این اثر با ارائه برنامه‌های غذایی برای تندرستی، به شکلی متفاوت از آنچه امروزه بسیاری از بانوان به آن می‌پردازند، می‌تواند منبعی برای تمام قشرهای جامعه، به ویژه بانوان باشد. کتاب در سه فصل و ۱۱ بخش تنظیم شده است؛ از جمله: پنج فاکتور متفاوت، حاضر شدن یا کسب آمادگی، بیست و پنج دقیقه جلسه تمرینی، کاهش چربی‌های زیر جلدی و دستورالعمل غذایی پنج فاکتور. در پیشگفتار کتاب حاضر دکتر «روگر کیلتون» استاد دانشگاه تندرستی و حرکت‌شناسی دانشگاه یورک تورنتو کانادا، تأکید کرده است: «برنامه‌های این کتاب ابتکاری قابل اجرا برای همه سنین و مطابق با سبک‌های گوناگون زندگی است و امکان تجربه مستقلی را برای شما فراهم می‌کند.»

کتاب «پنج فاکتور آمادگی جسمانی» را انتشارات بامداد کتاب (۵-۱۳۴۳/۴۸۱۳۴۳-۶۶۴۸-۰۲۱) در شمارگان ۳۰۰۰ نسخه، ۱۷۶ صفحه و بهای ۴۰۰۰۰ ریال منتشر کرده است.



اعتقاد او بستر اصلی تربیت بدنی و ورزش آینده کشور، در این دوره تحصیلی رقم می‌خورد. به همین علت، در سال جاری با همت و تلاش مسئولان و حمایت مقام عالی وزارت آقای دکتر حاجی بابایی، موضوع استخدام معلمان متخصص تربیت بدنی در دوره ابتدایی که از مهم‌ترین دغدغه‌ها و چالش‌های وزارتخانه بود، مرتفع شد و معلمان از اول مهرماه و با شروع سال تحصیلی به مدرسه و کلاس درس تربیت بدنی راه پیدا کردند که امیدواریم حرکت بسیار خوبی در راستای تحقق اهداف تربیت بدنی در مدرسه باشد.

همچنین، ایشان نقش شورا را با اهمیت خواند و از آن به عنوان تبیین‌کننده نقشه راه درس تربیت بدنی یاد کرد و با اشاره به لزوم تغییر نگرش و فرهنگ جامعه نسبت به درس تربیت بدنی در مدارس، یادآور شد که برنامه جامع درس تربیت بدنی در تمام مقاطع با سرعت پی‌گیری شود. به عقیده او، تغییر نگاه مسئولان نسبت به درس تربیت بدنی نیز می‌تواند وضعیت این درس را در مدارس به نحو بهتری متجلی سازد.

مهندس هاشمی به نقش و اهمیت تربیت بدنی در مدارس به عنوان ضامن سلامتی اشاره کرد و یادآور شد ساعت درس تربیت بدنی باید در مدرسه از غنای بالایی برخوردار باشد و به تمام نیازهای جامعه در این زمینه نیز توجه کند. او با تأکید بر لزوم وجود برنامه‌ای منسجم و کارآمد در ساعت درس تربیت بدنی در تمام مقاطع، نیم‌نگاهی هم به ورزش مدارس داشت و گفت که حاصل تلاش دانش‌آموزان را باید در سطح بین‌المللی نیز شاهد باشیم تا در نتیجه، توجه ویژه مسئولان به امر تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزی معطوف شود.

آقای دکتر محمدیان، ضمن تشکر از حضور مهندس هاشمی در جلسه شورا، حضور قائم مقام وزیر در امر تربیت بدنی در این شورا را، نشان از اهمیت برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس دانست و با بیان این که شورای برنامه‌ریزی درسی از ارکان مهم سازمان است، مصوبات آن را قانونی شمرد و به عنوان بستر اصلی کار از آن یاد کرد.

ایشان ضمن تأکید به نیازهای جامعه و مدرسه به درس تربیت بدنی، توجه جدی به این درس را به عنوان یک دغدغه مطرح کرد و یادآور شد، با تعامل بین بخش اجرا و بخش برنامه‌ریزی، مشکلات این درس در مدارس کمتر خواهد شد. در ادامه نیز با اشاره به برنامه درسی ملی و اسناد بالادستی در وزارتخانه، توجه به رشد همه جانبه دانش‌آموزان در مدرسه را یادآور شد و تأکید کرد، با پتانسیلی که در تربیت بدنی وجود دارد، رسیدن به این هدف دور از دسترس نیست و چنانچه امر توسعه آن را مانند یک پیوستار تصور کنیم، تحقق هر مقدار از این پیوستار در نیل به اهداف تربیت بدنی را می‌توان موفقیت برنامه قلمداد کرد.

در ادامه جلسه خانم دکتر سنه، وظایف شورا را شرح داد و در مورد نحوه تشکیل شورا و دستور جلسات آتی، بیاناتی را به سمع و نظر حاضران رساند.