

۵۷ هریت بدنه

رشد آموزش

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره شانزدهم / شماره ۲۵ / زمستان ۱۳۹۴

بر اندیش

سرمقاله: فلسفه تربیت بدنه / ۲

- تربیت بدنه و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم / محمود اردوانی / ۵
- سنجهش و ارزیابی درس تربیت بدنه / دکتر محسن حلاجی، بیژن شیری / ۱۲
- هماهنگی تحصیل و ورزش؛ چگونه؟ / ابراهیم در تاج / ۱۶
- محافظی به نام آمادگی جسمانی! / دکتر مجید رجبی / ۲۰
- گفت و گو با منصور ابراهیم زاده، مریم سابق تیم ملی فوتبال ایران / سمانه آزاد / ۲۳
- نظام تربیت معلم تربیت بدنه در سنگاپور / دکتر جواد آزمون / ۲۶
- چرا کودک من از کلاس تربیت بدنه متنفر است؟ / محمد جلالی / ۳۲
- افسردگی و ورزش / دکتر علیرضا رمضانی، مجتبی اوری / ۳۴
- قهارمان سازی، نتیجه توجه به ورزش مدرسه‌ای (گزارش از تربیت بدنه منطقه ۸ تهران) / سمانه آزاد / ۴۲
- نقش ورزش در زندگی اخلاقی-اجتماعی / دانش آموزان / اسکندر حسین پور، زیبا خسروی / ۴۵
- بزرگ مردمی به نام تختی / سعدی سامی / ۴۸
- ارزش‌های و نگرش‌ها در رفتار اخلاقی کودکان و نوجوانان / محمد ابراهیم رزاقی / ۵۲
- افزایش انعطاف‌پذیری، بهبود زندگی / الهام مرادی، زهرا نیکخواه / ۵۶
- دارت، ورزشی جذاب و کم هزینه / یوسف منگشتی جونی، اسکندر حسین پور / ۵۸
- بازی، بازی، هویت / یوسف منگشتی جونی / ۶۱
- معرفی کتاب: راهنمای تدریس درس سلامت و تربیت بدنه ششم دبستان / افسانه محمدی / ۶۳

قابل توجه نویسندها و مترجمان محترم

- مجله رشد آموزش تربیت بدنه، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینه تربیت بدنه 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 جدول‌ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
 - * نظر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
 - * مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
 - * در متن‌های ارسالی باید تا حد ممکن از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.
 - * پی‌نوشت‌ها 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 و برایش و تاخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
 - * آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً بین نظر دفتر انتشارات کمک‌آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
 - * مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
 - * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، مذدور است.

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و پرورشی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

مدیر مسئول: محمد ناصری
سردیر: دکتر عباسعلی گانینی
مدیر داخلی: افسانه محمدی
هیئت تحریر: دکتر عباسعلی گانینی، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی، دکتر علیرضا رمضانی، دکتر هایده صیرفی، سیدامیر حسینی، دکتر جواد آزمون، جمشید رمضانی، دکتر محسن حلاجی، حسین بابوی و افسانه محمدی

ویراستار: افسانه حجتی طباطبایی
طراح گرافیک: نوید اندرودی
www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir
۰۰۰۸۹۹۵۱۰
پیام:  roshdmag:

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۰
دفتر مجله: (داخلی) ۳۷۴-۲۱-۸۸۳۱۱۶۱
پیام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲
مدیر مسئول: ۰۲۱-۱۱۳
دفتر مجله: ۰۲۱-۱۱۴
امور مشترکین: ۰۲۱-۱۱۴
چاپ: شرکت افست (سهما می‌عام)
شماره: ۶۳۰۰ نسخه



فلسفه تربیت بدنی

اندیشمندان و صاحب‌نظران حوزه فلسفه معتقدند که فلسفه شش مؤلفه دارد که می‌تواند با برنامه‌های تربیت‌بدنی ارتباط یابد و چتر حمایتی خود را بر سر همه امور تربیت‌بدنی بگستراند ولی هنوز پرسش جدی این است که با چه تدبیری می‌توان فعالیت‌های ورزشی را به گونه‌ای در جامعه گسترش داد که با این عناصر ارتباط تنگ‌پیدا کنند.

مؤلفه‌های یاد شده عبارت‌اند از:

الف. زیبایی‌شناسی: علاقه یونانیان باستان به زیبایی در حرکات انسان زیانزد خاص و عام است و یادگارهای به جا مانده از آن دوران - سنگ نقاشی‌ها و انواع مجسمه‌ها - این حقیقت را به اثبات می‌رساند. بخش اعظم تجربه‌های هنری یونان در بازی‌های المپیک باستان جلوه‌گری خاص داشته است و هنوز هم از آن‌ها در مراسم افتتاحیه و اختتامیه بازی‌های المپیک به عنوان نماد استفاده می‌شود. **زیبایی‌شناسی** در ورزش و تحسین میلیاردها بیننده مستقیم و غیرمستقیم رونق حرکات ورزشی را در جهان امروز پشتیبانی می‌کند. بخش اعظم هویت انسانی کودکان و نوجوانان با اجرای عملکردهای ورزشی - حتی در حضور تها والدین - به بار می‌نشینند و آن‌ها را جلب زیبایی‌های زندگی می‌کند که در صورت تداوم می‌تواند روح و روان آن‌ها را نیز تسخیر کند. نظم و انسجام در رفتارهای تحسین‌برانگیز، میل به تشویق شدن برای انجام دادن یک حرکت زیبایی ورزشی، انتظام دادن به اجراهای ورزشی برای جلب توجه دیگران و قضاوت منطقی در شمار افزایش عملکردهای زیبا و ماهراه، کودک را با این اندیشه که ورزش زیباست و ورزش زیبا خود جلوه‌ای از زندگی زیباست، آشنا می‌کند و او را به سوی این حقیقت می‌کشاند که از انجام زشتی‌ها در ورزش پریهیزد که با روح زیبایی پرستی در زندگی منافات دارد. تشویق زیبایی در ورزش، مهربانی در رفتار با دیگران و قضاوت عدالت‌های در تحسین کردن در زندگی را به کودک می‌آموزد و او را عاشق زندگی و دوست داشتن همنوع خود می‌کند.

ب. ارزش‌شناسی: داوری‌های ارزشی خمیرمایه ارزش‌شناسی در مبانی فلسفی را تشكیل می‌دهد و در این میان، چه ارزشی والا از نیکی که از

در متون علمی پیشین، فلسفه را «در جست‌وجوی حقیقت بودن» تعریف کرده‌اند. سه اصل مفاهیم، ارزش‌ها و نظریه‌ها، زیربنای فلسفه را تشکیل می‌دهند. درک این موضوعات در تربیت‌بدنی، همواره بس دشوار بوده است و فلسفه در تربیت‌بدنی و ورزش از تنگناهای تاریخی به حساب می‌آید. اینکه ارزش‌ها به متن زندگی راه پیدا کنند و از حقیقت به صورت واقعیت‌های بی‌بدیل در آیند، پای نظریه‌های تربیتی را به میان می‌کشد که در آن‌ها یادگیری، اندیشه‌ها، مهارت‌ها و ... یکپارچه می‌شوند تا انسانی با شخصیتی جامع شکل گیرد. بنابراین، زوایای فلسفی تربیت‌بدنی و ورزش همیشه در صدد پاسخ دادن به پرسش‌های بسیاری است که با مجموعه‌ای از اصول، ارزش‌ها و طرز فکرها در زندگی، طبیعت و جامعه سروکار دارند.

اینکه تربیت‌بدنی برای کودکان چه ارزشی دارد، آموزش ورزش در سرتاسر زندگی چه ارزشی دارد، چه عواملی باعث شکل گیری سبک زندگی سالم می‌شوند، نقش بازی در حیات و تکامل چیست، آیا داشتن یک فلسفه موفق شخصی از سوی مربی یا ورزشکار، می‌تواند کارآمدی آموزش‌ها را افزایش دهد، بر رفتار فرد تأثیر کنارد، و احسان وحدت را در میان آن‌ها تقویت کند، آیا فلسفه‌های سنتی ایده‌آلیسم، رئالیسم، پرآگماتیسم، ناتورالیسم و آگریستانسیالیسم می‌توانند فلسفه‌های شخصی دستاندرکاران امور تربیت‌بدنی - به ویژه هدایت کنندگان اصلی آن‌ها - یعنی مربیان، آموزگاران و دیپرمان تربیت‌بدنی را به گونه‌ای تحت تاثیر قرار دهند که روشمندی و انتظام تشخیص کاملی را برای آن‌ها به ارمغان آورد. این‌ها تنها بخشی از پرسش‌هایی است که امروزه در نظام تعلیم و تربیت در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش مطرح‌اند و همه تلاش‌ها در این حوزه معطوف به آن است که این فلسفه چگونه می‌تواند جامعیتی داشته باشد که باعث رونق سلامت اندیشه، تفکر و رفتار همه کسانی باشد که در فعالیت‌های بدنی و ورزشی حضوری مؤثر و خوب دارند.



چرخه، روانی منطقی را در زندگی حاکم می‌کند. او سرانجام در رعایت حقوق دیگران سرآمد می‌شود و از تعصب دست می‌کشد:

سختگیری و تعصب خامی است
تا جنیتی کار، خون آشامی است
اختلاف خلق از نام او فتاد
چون به معنی رفت آرام اوفتاد
از نظرگاه است ای مغز وجود
اختلاف مؤمن و گیر و جهود

د. ماوراء الطبيعه: فلاسفه، ماوراء الطبيعه را واقعیت‌نمایی هر چیزی می‌دانند. مشکلی که بشر با این اصل اساسی فلسفه دارد، انتزاعی و غیرمحسوس بودن آن است. زندگی امروزه بشر و لمس کردن بسیاری از مبانی علمی در آزمایشگاه، این غیر محسوس بودن را نیز سخت‌تر کرده است اما عوامل گستره‌ده مبانی و کهکشان‌ها - که نشان از اسراری بی‌پایان دارند - لمس همه پدیده‌های حتی مادی را بسیار سخت و دشوار کرده است. در فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی، اعتقاد به خالق ارزش‌ها، پاکیزگی

طهارت روح و رفتار مبتنی بر مهربومحبت، اصل پذیرش ماوراء الطبيعه را برای انسان به ارمغان می‌آورد. حداقل تلاش بدنی بدون عنصری حیات‌بخش به نام اکسیژن غیرممکن است و آن را نشانه‌ای دال بر وجود هستی بخش می‌داند. آن بر سر گنج است که چون نقطه به کنجی بنشیند و سرگشته چو پرگار نباشد با وجود این، در نظر انسان‌های حقیقت‌بین، ورود به عرصه ماوراء الطبيعه اگر با چشم دل همراه نباشد، بازهم سرگردانی است.

در نظر بازی مایی خیران حیرانند من چنینم که نمودم دگر ایشان دانند عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی عشق داند که در این دایره سرگردانند

عادت‌های کهن انسانی به شمار می‌رود. راست روی و نیک‌خوبی، میراث کهن و جاودانه بشر در همه اعصار بوده است و آینین، مذهب و مرامی یافت نمی‌شود که بالاترین ارزش انسانی، یعنی نیکی را تبلیغ نکرده باشد. گره گشایی از کار دیگران، که اساس نیکی است، از چترهای فلسفی زندگی انسان نیک‌اندیش می‌باشد که به همه امور فردی و اجتماعی و از جمله به زندگی ورزشی انسان شان و مرتباً می‌بخشد. اصل جوانمردی که در چند دهه گذشته در نظام‌های ورزشی جهان فراگیر شده است و همگان آن را ضرورت ورزش شرافتمندانه می‌دانند، همواره از جهت‌های فلسفی خوب تربیت‌بدنی و ورزش بوده است. در آینین ملی ما هم فردوسی به زیبایی سروده است:

به نیکی گرای و غنیمت شناس
همه ز آفریننده دان این سپاس
مکرد ایج گونه به گرد بدی
به نیکی بیارای اگر بخردی
ستوده‌تر آن کس بود در جهان
که نیکش بود آشکار و نهان

ج. منطق: شاید روابط بین ایده‌ها، به بهترین وجه ماهیت منطق و اثبات اصول مستدل را بر ما عین سازد. کسی که در دنیای اندیشه‌های خود، ماهیت اشیا را کشف می‌کند و سازوکار روابط حاکم بر آن‌ها را در می‌باید، انسانی اصولی می‌شود که با هیچ کس سر ناسازگاری ندارد. در فلسفه ورزشی نیز گردن نهادن به داوری‌ها و پذیرفتن نقاط ضعف بخشی از مسائل جاری به شمار می‌رود. منطقی عمل کردن در صحنه‌های ورزشی، اصول رفتار منطقی و انعطاف‌پذیری در رفتار اجتماعی را به دنبال دارد که مهار خشونت و ناسازگاری و انحراف از قانون را به انسان هدیه می‌کند. انسان منطقی در عین حال خلاق نیز می‌شود؛ دائماً روابط همه مسائل را تجزیه و تحلیل و حللاجی می‌کند و قاضی عادلی است که رفتار خوب را می‌ستاید و رفتارهای ناهنجار را نمی‌پسندد. او کردار و اعمال نیک را می‌ستاید و خود به دلیل قضاوت منطقی ستایش می‌شود و این

به دانش بود جان و دل با فروغ نگر تا نگردي به گرد دروغ همه روشنی در تن از راستی است ز تاری و کزی باید گریست مگردان سر از دین و از راستی که خشم خدا آورد کاستی در این نکته ابهامی وجود دارد که در همه دوره‌های زمانی، معیارهای اخلاقی با ورزش ورزشکاری تواند بوده است ولی همیشه برای مربیان و دست‌اندرکاران و منادیان اخلاق در ورزش این تنگنا وجود داشته است که چگونه می‌توان امور اخلاقی - پاییندی به حقیقت، پاییندی به اصول رفتاری موردنیست، نیکاندیشی، پاک‌دلی - را در ورزش برنامه‌ریزی کرد و به اجرا درآورد. اما از نظر نباید دور داشت که ورود فرایند حرفه‌ای گری به ورزش باعث شده است گاهی برخی افراد در صدد دستکاری ابزار، نتیجه و اقدامی در ورزش باشند که ناجوانمردانه است و غیراخلاقی. باز هم باید تأکید کرد که در این موقعیت‌ها، رعایت اخلاق و ارزش‌های اخلاقی، بهترین ضامن اجرای صحیح رویدادها و رقابت‌های سالم انسانی در ورزش است و در غیر این صورت، رسیدن به برترین نتیجه و فرد در عمل غیرممکن می‌باشد.

بنابراین، آموزش ارزش‌های اخلاقی در ورزش موضوع همیشگی است. با وجود شرایط مادی‌گری و عمل گرایی در جامعه پیشرفت و فناورانه ورزش امروزین، ورزش - در کل - نسبت به آموزش اصول اخلاقی تعهد دارد. آموزش درستکاری، فداکاری، وابستگی به قوانین و مقررات - جدا از مسائل تنبیه‌ی و صفات جوانمردانه، کاری است که انتظار می‌رود. مربیان و معلمان تربیت‌بدنی بدان اهتمام کنند. انتظار می‌رود آنان در هر شرایطی، نمونه عملی رفتار انسانی و اخلاقی برای شاگردان خود باشند. فراموش نکنید همه این‌ها در سایه سازندگی یک تن استوار می‌سرمی‌شود:

تن ما چو کاخی است بر سیل گاه
بر او سیل غرنده افکنده راه
چو بنیان او گشت نا استوار
نیارد بر سیل جوشان قرار
اگر کاخ را سست بنیان کنیم
تن ساکن خانه لرzan کنیم
بیا تا که تن را به نیرو کنیم
ز ورزش روان را بی آهو^۱ کنیم

سردیبر

۵. معرفت‌شناسی: دانش، محصولی است که اگر بشر را بدان راه نباشد، از درک معرفت‌شناسی در فلسفه باز می‌ماند. در فلسفه، ماهیت دانش و محدودیت‌های آن و اعتبارسنجی آن بررسی می‌شود. بسیاری در این وادی معرفت‌شناسی از قلمرو اصول و اخلاق فراتر رفته‌اند، لذا دانش ابزاری در جهت آتش افزایش و سر به طغیان نهادن شده است. گروهی که از دست یافتن به چرایی ساده‌ترین مخلوق‌ها بازمانده‌اند، در اندیشه سرالله فرومی‌روند و به قول خود می‌خواهند پیچیده‌ترین موهاب انسانی را با عقل اندک خود واکاوی کنند. غافل از آنکه:

من همان روز که آن خال بیدید گفتم
بیم آن است بدین دانه که در دام افتم
آموزش‌های مرحله‌بمرحله و تفسیر صحیح آن
در بازی‌های ورزشی، بخشی از مفاهیم فلسفی
معرفت‌شناسی در حوزه ورزش و تربیت‌بدنی را به خود
اختصاص می‌دهد تا بشر گام‌به گام به حقایق عالم پی
برد و ذهن خوبیش را برای همه معارف مجھز کند.

دوراندیشی در کسب معارف و دانش در صحنه ورزش - اگر با هدایت درست انجام شود - پایداری و استحکام

دانشی را در فرد به ودیعه می‌گذارد.

انسان مآل‌اندیش و آموزش‌دیده و مجھز به فردانش، نه از خود غافل می‌شود و نه از مبدأ هستی؛ لذا در خاطرشن جاودان می‌ماند که

خیال روی تو در هر طریق همراه ماست

نسیم موى تو پیوند جان آگه ماست

اگر به زلف دراز تو دست ما نرسد

گناه بخت پریشان و دست کوته ماست

۶. اخلاق: از مؤلفه‌های اصلی در فلسفه است که با برنامه‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ارتباطی تنکاتنگ دارد. می‌دانیم که اخلاق درباره خوبی و بدی (زیبایی درونی)، وظیفه اخلاقی و تعهد و اصول رفتار صحبت می‌کند و این همه از مبانی و اصول تربیت‌بدنی به شمار می‌روند. شاید این نماد فردوسی به زیباترین وجه، نیرو و راستی را - که از وجود اخلاقی انسان اند - دو بال ورزشی و اخلاقی در این سرودهاند، به تصویر کشیده است:

ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کزی زاید و کاستی
چو با دل زبان را بود راستی
بینند ز هر سو در کاستی

۱. آهو: عیب و نقص
پی‌نوشت

تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم

محمود اردوانخانی

کاری ندارم، اما اگر بحث درباره تربیت بدنی در مدارس و آینده آن در قرن حاضر است شاید بتوانم حرفی بزنم. ولی درخصوص ورزش مدارس و آن تاریخچه‌ای که مطرح گردید و آن هم وصل

شد به مسائل اجتماعی که در فرانسه بود، خیر. بنابراین من در خصوص تربیت بدنی و آینده آن، با ورزش و آینده صحبت می‌کنم. چندان معتقد نیستم که در آموزش و پرورش ورزشکار به شکلی تربیت شود که در عرصه المپیک خودنمایی کند. لاقل در کشور ما این گونه نیست، اما اگر

ورزش را زیر چتر تربیت بدنی مدارس ببریم کارکردهایی دارد که نهایتاً خودش را در اجتماع نشان می‌دهد. نظریه و مقصودی که کوپرتن و دوستانش دنبال می‌کردند، یعنی درمان معضلات اجتماعی با ورزش، در اینجا خودبه‌خود به شکل پیشگیری از مدرسه شروع می‌شود و بچه‌ها برای ورود به اجتماع آماده می‌شوند. فکر می‌کنم که اگر ورزش با آن شکل و شمایلی که دارد بخواهد مطرح شود، در قرن آینده هم ورزش مدرسه به امراضی مبتلا می‌گردد که الان در ورزش جامعه هست. اگر این دو خوب باز نشوند اظهار نظر ما شاید محکم نباشد. منظور اصلی من تربیت بدنی در مدرسه است؛ چون ورزش را ابزاری برای تربیت بدنی می‌دانم نه یک هدف. بنابراین، درباره آن بعنوان هدف برای آینده اظهار نظر نمی‌کنم.

اشاره

میزگرد مجله رشد و آموزش تربیت بدنی با حضور کارشناسان سید امیر حسینی دبیر میزگرد و دکتر جواد آزمون و دکتر محسن حلاجی و خانم طیبه ارشاد درباره تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم در دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی در اسفند ۱۳۹۳ برگزار شد.

سید امیر حسینی: از دوستانی که در این میزگرد شرکت کرده‌اند، تشکر می‌کنم. موضوع بحث، تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم است. مستحضر هستید که در اواخر قرن نوزدهم یک معلم فرانسوی به نام باروک پیر دو کوبرتون با مطالعه‌ای که درباره زندگی اجتماعی آن روزگار داشت، به این نتیجه رسید که ورزش به عنوان یک ابزار آموزشی می‌تواند اهمیت پیدا کند و در تعلیم و تربیت اقسام مختلف جامعه نقشی داشته باشد. او با مطالعه مدارس انگلستان به این نتیجه رسیده بود که ورزش و تربیت بدنی یگانه ابزار آموزشی و میراثی معنوی است که با احیای بازی‌های المپیک نقش خود را نشان داده و در قرن بیستم پیشرفت زیادی داشته و با تشکیل و به وجود آمدن رشته‌ها و فدراسیون‌های مختلف به عنوان یک پدیده اجتماعی و حتی یک صنعت بزرگ در جوامع مطرح شده است. اما امروز ما در قرن بیست و یکم قرار داریم و می‌خواهیم بینیم که ویژگی‌های ورزش و تربیت بدنی در این قرن چیست و ورزش در این عصر چه جایگاهی دارد. همچنین، رویکردها و کارکردهایی که در این زمینه وجود دارد، از نظر دوستان چیست.

دکتر جواد آزمون: با تشکر از مسئولان مجله که موضوع میزگرد علمی را حول محور تربیت بدنی و ورزش مدارس سازماندهی کرده‌اند. با توجه به تاریخچه‌ای که جناب حسینی فرمودند، فکر می‌کنم موضوع تقریباً برای ما مشخص شد. البته اگر غیر از این است، بفرمایید تا صحبت‌هایمان را با موضوع اصلی همسو کنیم. به نظر می‌رسد که ابتدا بهتر است تکلیف واژه را معلوم کنیم. من در بحث ورزش در مدارس و تأثیر آن در آینده و قرن بیست و یکم چندان تخصص و تجربه



امیر حسینی: چون امروزه با کم تحریری‌کی ناشی از گسترش فناوری مواجه هستیم و جوامع دچار مشکلات زیادی می‌شوند، شاید بهتر باشد بحث تربیت‌بدنی و فعالیت‌های حرکتی مدارس در قرن بیست و یکم را اولویت بدهیم.

نگاه به رشد همه جانبه دانش‌آموزان است که یکی از ابعاد آن جسمانی است. در سند هم می‌بینیم ساختی به نام «ساحت زیستی بدنه» به رشد و پرورش آن پرداخته است و دقیقاً به رویکرد و قلمرو ساحت زیستی بدنه اشاره می‌کند و در واقع، به دنبال پرورش قوای بدنه و تأمین سلامت جسمانی در دانش‌آموزان است. برنامه‌ریزان هم به دنبال تدبیری هستند که برنامه‌های بعدی را پیش ببرند. یکی از دروسی که در تحقیق اهداف ساحت زیستی بدنه و رشد در این ساحت، بسیار مؤثر عمل می‌کند، درس تربیت‌بدنی یا ورزش مدرسه است. امروزه درس تربیت‌بدنی یا ورزش مدرسه تعاریف و اسامی متعددی دارد. برخی از کشورها عنوانی مختلفی به آن می‌دهند، مانند ورزش در مدرسه تعلیم و تربیت حرکتی، تربیت‌بدنی، تربیت از طریق حرکت اما در همه این‌ها هدف یکی است و آن، رشد همه‌جانبه دانش‌آموز با به کارگیری ظرفیت‌های جسمانی و روانی آن و کمک به تکامل آن، بهویژه در بعد جسمانی و حرکتی، است.

امیر حسینی: کوبرتن، پایه‌گذار نهضت المپیک، معتقد است که از طریق فعالیت‌های بدنه باید آموزش‌های اخلاقی را به بچه‌ها ارائه کرد. او تلاش می‌کرد ارزش‌ها را به عنوان پرتوهای نورانی دور هم جمع کند تا شاید آن رشته متوازن را به وجود آورد. در منشور المپیک هم تعادل جسم و روح مورد تأکید بوده است اما در قرن بیستم چه اتفاقاتی افتاد و امروز ما با چه مسائلی روبرو هستیم؟ آیا آن ارزش‌ها هنوز حاکم‌اند؟ برای رسیدن به آن ارزش‌ها و اهداف که در نهضت المپیک هم روی آن‌ها بحث بود و با توجه به رشد متوازن و همه جانبه دانش‌آموزان - که خانم ارشاد گفتند - ابعاد و هدف‌نامایی تربیت‌بدنی مدارس در قرن بیست و یکم چه می‌تواند باشد؟ برخی از صاحب‌نظران یکی از هدف‌های مهم تربیت‌بدنی را تربیت شهروندی

دکتر محسن حلاجی: بحث «ورزش مدرسه» به عنوان یک اصطلاح در برابر «تربیت‌بدنی» می‌گذارند که اشکالی هم ندارد. منظور از ورزش مدرسه همان تربیت‌بدنی است. واژه‌ای است که می‌تواند خیلی وسیع برای عموم افراد جامعه کاربردهای خود را داشته باشد. بنابراین، برسر آن قسمت از ورزش مدارس که به عنوان درس بر آن تأکید می‌شود و در داخل مدرسه است، با دوستان اشتراک نظر داریم. اگر بخواهیم خلط مبحث کنیم، می‌بینیم کاری را که برخی معلم تربیت‌بدنی و ورزش در مدرسه انجام می‌دهد افراد سایر صنف‌ها هم می‌توانند به راحتی انجام دهند اما اگر بحث همین تعلیم و تربیت باشد، متوجه می‌شویم که آنچه را کوبرتن به عنوان موضوع آموزشی برای تعلیم و تربیت نوجوانان به درون مدرسه برده است و هم رسمی شده، استفاده از فعالیت‌های بدنه و کارکردهای متنوعی همچون توسعه حس حرکتی، ادراکی حرکتی، آموزش فعالیت‌های جسمانی، و یادگیری مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی است. خیلی از دوستان اصطلاح مهارت‌های پایه ورزشی را در فعالیت‌های مطرح شده می‌بینند و زمینه‌ساز ورزش فهرمانی می‌کنند که از این طرف مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی و از آن طرف هم سواد جسمانی و فعالیت‌های بدنه است.

خانم طبیه ارشاد: آنچه در نظام تعلیم و تربیت براساس تأثیف تربیت در استناد تحول مطرح است،

برخی از صاحب‌نظران یکی از هدف‌های مهم تربیت‌بدنی را تربیت شهروندی می‌دانند و معتقدند که تربیت از طریق فعالیت‌هایی که باید به حرکتی باید به رشد متوازن و شهروندانی و فعال، کارآمد و مؤثر بینجامد



می‌دانند و معتقدند که تربیت از طریق فعالیت‌های حرکتی باید به رشد متوازن و شهروندانی فعال، کارامد و مؤثر بینجامد.

دکتر آزمون: به صحبت‌های قبلی خود بازمی‌گردم و از صحبت‌های آقای امیر حسینی کمک می‌گیرم فکر می‌کنم نقش کوبرتن یا ایده‌های آن‌ها زاینده تفکرات برنامه‌ریزی درسی در جهان نبوده است و آن‌ها هم بعدها با این تفکرات آشنا شده‌اند. چون برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و کسانی که در این حوزه کار کرده‌اند خیلی قدیمی‌تر از دوره کوبرتن هستند. به همین دلیل، فکر می‌کنم که کوبرتن و دوستانش به دلیل شناختی که از جامعه خودشان داشته‌اند، انتظاراتشان هم فراتر از مدرسه بوده و آموزش‌های مدرسه‌ای تأثیرات خودشان داشته‌اند، اما در جامعه اتفاقاتی افتاده که مدرسه چندان تأثیرگذار نبوده است. آمدند رویدادهای ورزشی را دنبال کردند که به لحاظ سئی نزدیک به دوران مدرسه نیست بلکه پایان این دوره است یعنی در مدرسه از این جهت شاید بحث ورزش مدرسه مورد استفاده قرار گرفته برای اینکه بتوانند ورود کنند و ایده‌المپیک را منتشر سازند. این طور نبوده که المپیک بوده و بعد تربیت‌بدنی مدرسه از آن بیرون آمده باشد. تحلیل من برای آینده پایه تربیت‌بدنی است. وقتی این عبارت را به کار می‌بریم، به عنوان یک فرایند آموزشی چند ابزار دارد که خمیرمایه همه آن‌ها فعالیت و حرکت بدن است. یکی از آن‌ها نیز ورزش است اما نه ورزش قهرمانی و حرفا‌های همین که داشت آموز از مدرسه تا خانه می‌آید، فعالیت بدنی است. فعالیت در مدرسه هم که باعث خارج شدن ضربان قلب از حالت عادی و بالا رفتن متابولیسم می‌شود، فعالیت بدنی است. به‌نظر من این یک ابزار است تا تربیت‌بدنی به هدفش برسد. بعد بازی‌های دوران کودکی که به‌طور غریزی

در بحث بازی‌ها ما
در دوران کودکی
بازی‌های زیادی
داشتم اما در
حال حاضر بازی‌ها
ذهنی شده‌اند.
بنابراین، سهم
تربیت‌بدنی در
آینده نه از نظر
محتملاًکه در اجرا
هم باید تغییر کند

انجام می‌شوند، به عنوان ابزار در دسترس‌اند. پلی (play) هم ابزاری است برای معلم تربیت‌بدنی که متناسب با سن بچه‌ها از آن استفاده می‌کند. بعد گیم (Game)‌ها هستند که سطح پیشرفت‌های از پلی‌ها هستند که برای معلم تربیت‌بدنی برای آموزش‌های لازم ابزار هستند. در نهایت، در پایان دوران تحصیل مقطع ابتدایی است که بحث ورزش به مدرسه وارد می‌شود. آن هم برای یاد دادن مهارت‌های اصلی و پایه رشته‌های ورزشی؛ یعنی اگر این‌ها را به عنوان بخش‌های اصلی پذیریم، از آنجا که زندگی در اجتماع و در دنیا تغییر و تحول یافته تا حدودی این‌ها را متحول کرده است، پس باید انتظار داشته باشیم که تربیت‌بدنی هم در آینده دچار تحول اساسی شود. چون در گذشته پلی و تا حدودی گیم داشتیم ولی در حال حاضر مطالعات نشان می‌دهد؛ که برنامه درسی تربیت‌بدنی در مدارس دنیا حدود پنجاه درصد پیاده می‌شود. که کشور ما هم جزو آن پنجاه درصد است. شرایط زندگی نوین تغییراتی ایجاد کرده و نوع فعالیت‌های جسمانی را هم تغییر داده است. بچه‌ها در گذشته پیاده به مدرسه رفت و آمد می‌کردند اما امروز با سرویس می‌روند. تکنولوژی تربیت‌بدنی را به چالش کشیده است فعالیت‌بدنی بچه‌ها کم شده است، بنابراین فعالیت‌بدنی را باید به برنامه روزانه آن‌ها اضافه شود. در بحث بازی‌ها مادر دوران کودکی بازی‌های زیادی داشتیم اما در حال حاضر بازی‌ها ذهنی شده‌اند. بنابراین، سهم تربیت‌بدنی در آینده نه از نظر محتملاًکه در اجرا هم باید تغییر کند. همان‌طور که گفتیم، گیم‌ها دچار تغییر اساسی شده‌اند و زندگی صنعتی آن‌ها را از حالت بدنی یا جسمی درآورده و به سمت ذهنی بودن برده است. از این‌رو، رسالت تربیت‌بدنی به عنوان یک ماده درسی هم در قرن آینده دچار تغییر و تحول می‌شود. من ورزش را یک ابزار تعلیمی و تربیتی می‌دانم؛ چون در اینجا بحث



تریبیتبدنی است. به نظر می‌رسد ورزشی که جامعه به دنبال آن است، بیشتر جنبه تجاری دارد و جنبه شغلی پیدا می‌کند. مربی و سازمان لیگ به صنعت تبدیل شده‌اند و دچار عرضه و تقاضا هستند. تربیتبدنی برای بهسازی انسان است اما ورزش برای کسب سود بیشتر، لذا با توجه به روش‌های هر کدام از این دو، در تغییر و تحولاتشان نیز تفاوت وجود دارد. نمی‌توانیم از آینده ورزش همان انتظاری را داشته باشیم که در گذشته بوده است و اگر قبل‌از مدرسه انتظار ورزش داشته‌اند، در حال حاضر این انتظار باید حداقل در دوره ابتدایی در حد صفر باشد؛ چون ورزش به تجارت تبدیل شده است و این به مدرسه ربطی ندارد.



آقای امیرحسینی

می‌شود. وقتی مردم نیازهایشان را می‌گویند- یعنی از پایین به بالا نیاز‌سنگی می‌شود- تا مشکلاتی را که از نظر سلامتی و تعاملات اجتماعی- درسی و شناختی دارند شناخته شود. این یک نگاه است که معمولاً مسئولان آموزش و پژوهش کمتر به سمت آن می‌روند. دیگری نگاه از بالا به پایین است؛ یعنی مسئولان حس می‌کنند نیازی وجود دارد. براساس این نگاه، چون در مدارس جهان درس تربیتبدنی وجود دارد ما هم این درس را داشته باشیم؛ در حالی که در بعضی از کشورها اصلاح‌زومی نمی‌بینند به این درس پیروزی دارند چون بچه‌ها در بیرون مدرسه فعالیت‌های خوبی دارند. به عنوان نمونه، در ژاپن بهدلیل بالا بودن سواد والدین و توانایی آن‌ها در آموزش دادن به بچه‌ها سال‌هاست که پیش‌دستانی را حذف کرده‌اند. می‌گویند چیزهایی را که ما می‌خواهیم آموزش بدهیم، آن‌ها در حال حاضر دارند آموزش می‌دهند. ما باید بسنجهایی که چه مقدار از آموزش‌هایی که در بیرون مدرسه دارد انجام می‌شود، درس تربیتبدنی را پوشش می‌دهد. دوستان به ساحت زیستی اشاره کردند. باید تکلیف آن هم روش شود و بدانیم که چه اهداف و قلمرویی دارد. در حال حاضر، چیزی که داریم درس تربیتبدنی و آموزش بهداشت و سلامتی است که باید به آن‌ها توجه کنیم. نتیجه مطالعاتی که انجام شده است نشان می‌دهد که در سراسر جهان، به لحاظ بعد فلسفی روی بحث هستی‌شناسی و انسان‌شناسی تأکید می‌شود. هستی‌شناسی گزاره‌های توصیفی و تبیینی دارد که کمک می‌کند انسان هستی را خوب بشناسد و بعد، موقعیت تعلیم و تربیت را مشخص کند. آن گاه وضعیت تربیتبدنی را به عنوان یکی از عرصه‌های آن در هستی مشخص و روش نماید. از آن طرف، بحث انسان‌شناسی مطرح است و آن ناظر بر این است که انسان چگونه موجودی است؛ چون نیازمند به تعلیم و تربیت است. بنابراین تربیتبدنی به عنوان حوزه‌ای که می‌تواند منافعی برای تعلیم و تربیت انسان داشته باشد، باید اشاعه پیدا کند. از جهت دیگر، بعد تعلیم و تربیتی مطرح شده است؛ یعنی می‌خواهند بگویند که تربیتبدنی امروزه در دنیا به عنوان یک عرصه تعلیم و تربیتی مطرح است و ممکن است کار کرد رشدی داشته باشد نه اینکه صرف‌چیزی باشد که ما از آن به عنوان فعالیت‌های ورزشی یاد می‌کنیم. برای نمونه، اگر بخواهیم خلبان آموزش بدیم در کشور ما آزمون‌هایی می‌گیریم و افراد را برای خلبانی می‌بریم. در حالی که این افراد نزدیک‌ترین هستند به خلبانی نه بهترین؛ اگر به تربیتبدنی از نظر کارکردهای جسمانی و فعالیت‌های حرکتی و بازی‌های حسی حرکتی و حسی ادراکی به خوبی توجه شود، می‌توانید بهترین‌ها را در آنجا برای خلبانی انتخاب کنید. ما وقتی از فلسفه تعلیم و تربیت دور می‌شویم، به دغدغه‌های سیاسیون و ارگان‌های بالاتر توجه می‌کیم. برنامه راهبردی ورزش در انگلستان که چشم‌اندازی برای سال ۲۰۲۰ دارد، همین را

در سطح جهانی
بازی‌های جوانان
را در قالب المپیاد
طراحی کردند تا
جوانان تجرب
خود را از ورزش و
فعالیت‌های بدنی
در عرصه‌های
بین‌المللی ارائه
کنند

در قرن بیستم به مشکلاتی مانند دوپینگ و سوء استفاده‌های سیاسی برخورد. این بهشت عمل‌آبرای آنکه بتواند ورزش را به عنوان ابزار تربیتی در جامعه و تربیت شهروند و متوارن ساختن جسم و روح مطرح کند، چاره‌ای نداشت جز اینکه به ورزش مدارس توجه کند. بنابراین، در سطح جهانی بازی‌های جوانان را در قالب المپیاد طراحی کردند تا جوانان تجرب خود را از ورزش و فعالیت‌های بدنی در عرصه‌های بین‌المللی ارائه کنند. در یک نشست جهانی که بنده هم حضور داشتم، برخی از نمایندگان معلولان و افراد سالم که در مسابقات شرکت کرده بودند، همگی بر اینکه ورزش فرصت‌های خوبی را برای خودشناسی، اعتماد به نفس و ارتباطات مؤثر با دیگران به وجود می‌آورد، اتفاق نظر داشتند. ما امروزه با موضوع محیط‌زیست هم مواجه هستیم که اهمیت دارد.

آیا درس تربیتبدنی و فعالیت‌های مامی تواند کاری کند که در هزاره جدید بچه‌ها به محیط‌زیست احترام بگذارند و برای توسعه پایدار آن کمک کنند؟ از موضوعات جدیدی که در این هزاره مطرح است، یکی این است که ورزش در خدمت صلح و توسعه قرار بگیرد، به عنوان یک حق طبیعی و از حقوق فردی شناخته شود و امکان دستیابی همه مردم - زن و مرد - را با توجه به محدودیت‌های حرکتی که فناوری به آن‌ها تحمیل کرده است، فراهم کند. دکتر حلaji با توجه به بحث آموزش‌های مهارت‌های پایه و سواد جسمانی و چشم‌اندازها و مطالعات تطبیقی که در کشورهای مختلف داشته‌اند، نظر خود را بیان کنند.

دکتر حلaji: با تکیه بر مطالعاتی که انجام شده است، دو رویکرد را از هم مشخص و جدا می‌کنم؛ یکی رویکرد استقرایی است که در فلسفه و منطق نیز بیان

برنامه درسی است. قطعاً هر حوزه علمی به دنبال آن است که محتواهای پایه خود را به دانش آموزان آموزش بدهد. درس تربیت بدنی هم مجزا از این قاعده نیست. ما هم دانش آکادمیک و اختصاصی درخصوص موضوعات علمی تربیت بدنی با گرایش های مختلف داریم که نیازی به باز کردن آن نیست. رویکرد دوم برنامه درسی انسان گرایانه است. آنچه امروز جامعه به دنبال آن است، تک رویی ها، بد اخلاقی ها، ارزوهای و گوشی هایی که در بین آحاد جامعه دیده می شود، برنامه ریزان را به این سمت و سو برده است که برنامه درسی انسان گرایانه با تأکید بر پرورش ویژگی های اجتماعی و اخلاقی و هم زیستی انسان ها در فضای امن و ایمن و پر محبت در برنامه های درسی دنبال کنند. سومین رویکرد بازسازی اجتماعی است و برنامه های درسی برای ساختن جامعه بهتر، قانونمندتر و مدون تر هدایت می شوند. هر کدام از این رویکردها باعث می شود برنامه های درسی، به ویژه تربیت بدنی، سوگیری خاص خود را داشته باشند. ما در این درس هر کدام از این رویکردها را در نظر بگیریم، می توانیم یک نوع ورود داشته باشیم. برای نمونه، جو سیاسی، اجتماعی، اقتصادی هر جامعه ای برنامه ریزان درسی را در انتخاب رویکردها و جهت ها مشخص می کند. به عنوان مثال، در شوروی سابق زمانی که برای اولین بار تو انسنتد به فضای اپیدا کنند، رویکرد و تسلط آکادمیک خیلی پرنگ شد و درس علوم و علوم پایه اهمیت و جایگاه خاص و ویژه ای در برنامه های درسی آن ها پیدا کرد یا در کشورهای غربی، به ویژه آمریکا، با رواج خشونت در مدارس و بردن سلاح گرم به داخل مدرسه و اتفاقاتی که افتاد، جو سیاسی و اجتماعی به سمت رویکردهای انسان گرایانه کشیده شد ولی آنچه مسلم است برنامه ریزی درسی قطعاً زمانی توفیق خواهد داشت که از هر سه این ها بهره مند باشد و هر سه رویکرد به کمک بیانند. درس تربیت بدنی یکی از دروسی است که در ترویج سبک زندگی سالم فعال است. ما شاید در نگاه سنت گرایانه می گفتیم آمادگی جسمانی را به بچه ها آموزش می دهیم و روی روش های ارتقای آمادگی جسمانی آن ها کار می کنیم و راهبردها و مفاهیم را به آن ها آموزش می دهیم ولی در سبک و شیوه زندگی سالم به آن ها می گوییم آنچه را به تو یاد داده ایم چگونه می توانی در بزرگسالی یا به عنوان یک بزرگسال به کار بگیری که از این رهگذر دو مورد خوب برایت پیش بیاید: یکی اینکه کیفیت زندگی ای را تقدیم می کنیم و دوم سلامت خود را در زندگی تأمین کنیم. بچه های این ها به صورت علمی

می گوید. دولت سالانه ۲۰ میلیون پوند هزینه کم حرکتی مردم می کند. دولت می گوید این به ضرر من است. پس از تمام دستگاه ها و از جمله آموزش و پرورش کمک می خواهد. مسئولان آموزش و پرورش هم فکر می کنند که اینجا عرصه تاخت و تاز سلامتی دانش آموزان از طریق فعالیت های حرکتی است. لذامی بینید که پیامدهای درس تربیت بدنی به کار کرده ای آن تبدیل می شود؛ در حالی که برای این قصبه فکری نشده است. به شما می گویند که دفاع منفی از تربیت بدنی و ورزش مدرسه این است که بگویید باعث کاهش امراض قلبی - عروقی و دیابت می شود. با این تعریف تمرين تربیت بدنی را بهم می ریزید. می گویند در اینجا شما باید به بعد تعلیم و تربیتی توجه کنید نه عناصری که مورد نیازند و نه آن چیزی که جامعه می خواهد؛ چون در جاهای دیگر هم نیاز وجود دارد. افرادی هستند که ترمیم می زند و به لحاظ قلبی - عروقی رشد می کنند ولی از نظر ادارکی حرکتی رشد نمی کنند. در اینجا، دولت به هدفی که داشته رسیده اما به هدف تعلیم و تربیت خواسته نرسیده است.

یکی از حوزه های آموزش دنبال کردن روش های آموزش تربیت بدنی و برنامه ریزی است. کار کرده ای تربیت بدنی از نظر مردم رشد جسمانی، عقیدتی، عاطفی و اجتماعی است. چه بسا بچه ها را به درس تربیت بدنی بفرستیم اما آن ها به جای اینکه رشد کنند آسیب بینند در حالی که قرار بوده بچه ها سلامتی به دست بیاورند، آسیب را تجربه می کنند.

خانم ارشاد: امروزه سه هدف کلی برای مدارس در نظر گرفته شده است؛ اولین آن همان است که فرمودید؛ منتها استفاده و بهره برداری از دانش ها و مهارت ها و نگرش هایی که برای تربیت شهروند کارا مورد نیاز است، با نگاهی سنتی تفاوت دارد. در گذشته می گفتیم تربیت بدنی در سلامت و رشد تأثیرگذار است و اهمیت دارد. با این احتمال که بچه ها در بزرگسالی هم به تربیت بدنی می پردازند ولی امروزه چنین نگاهی نیست.

امروزه به دنبال روش هایی هستند که از دانش ها و نگرش هایی که در دوران تحصیل یاد داده می شود، چگونه استفاده کنند و در نهایت به شهروند کارا تبدیل شوند. دو مین هدف مهمی که مدارس دنیا برایشان متصور است و دنبال می کنند، توسعه ظرفیت های هر دانش آموز است. رشد همه جانبه و ظرفیت های دانش آموزان هدف کمک کنند و در آن زندگی می کنند بسازند و یاد بگیرند. این سه هدف برای مدارس دنیا متصور است. بر اساس این اهداف رویکردهای متنوعی در برنامه درسی شکل گرفته که قطعاً درس تربیت بدنی در همه دنیا به عنوان یکی از دروس رسمی متأثر از این رویکردهای کلان به



خانم ارشاد

امروزه به دنبال روش هایی که هستند که از دانش ها و نگرش هایی که در دوران تحصیل یاد داده می شود، چگونه استفاده کنند و در نهایت به شهروند کارا تبدیل شوند

مسلم است برنامه ریزی درسی قطعاً زمانی توفیق خواهد داشت که از هر سه این ها بهره مند باشد و هر سه رویکرد به کمک بیانند. درس تربیت بدنی یکی از دروسی است که در ترویج سبک زندگی سالم فعال است. ما شاید در نگاه سنت گرایانه می گفتیم آمادگی جسمانی را به بچه ها آموزش می دهیم و روی روش های ارتقای آمادگی جسمانی آن ها کار می کنیم و راهبردها و مفاهیم را به آن ها آموزش می دهیم ولی در سبک و شیوه زندگی سالم به آن ها می گوییم آنچه را به تو یاد داده ایم چگونه می توانی در بزرگسالی یا به عنوان یک بزرگسال به کار بگیری که از این رهگذر دو مورد خوب برایت پیش بیاید: یکی اینکه کیفیت زندگی ای را تقدیم می کنیم و دوم سلامت خود را در زندگی تأمین کنیم. بچه های این ها به صورت علمی

محدود ساخته است. فکر می‌کنم جهت‌گیری تربیت‌بدنی در قرن بیست و یکم باید آشنایی با فرهنگ و تاریخ پچه‌ها باشد؛ یعنی همان چیزی که کوبرتن در تعریفی که از المپیک می‌کرد، به آن توجه داشت. آینه همت، میهن دوستی و پرورش شجاعت و روحیه سخاوت، ارتباط تنگاتنگ با هنر و ادب. این تعریف باید در فعالیت‌های بدنه و با توجه به نقش الگوی پرتو ورزش تقویت شود. ما در قرن بیست و یکم با تهدیدهایی روی رو هستیم که مریبان و مدیران مدارس، و خانواده‌ها باید به آن‌ها توجه کنند تا به جایی برسیم.

دکتر آزمون: ماحصل بحث‌ایم را با توجه به مطالب طرح شده جمع‌بندی می‌کنم. تربیت‌بدنی در مدرسه چهار رکن دارد. ۱. برنامه، ۲. مخاطب، ۳. معلم، و ۴. امکانات و تجهیزات.

اگر سیر تحول این ارکان را در نظر بگیریم، می‌توانیم نتیجه آن را به درس تربیت‌بدنی منتقل کنیم. برنامه در مدارس دنیا مبتنی بر نیازهای جامعه طراحی می‌شود. اگر تاریخ تحول تربیت‌بدنی را دنبال کنیم، متوجه می‌شویم در زمان‌های خیلی قدیم که مدرسه‌ای وجود نداشته، فلسفه تربیت‌بدنی حفظ و بقا بوده است؛ یعنی آدم‌ها، خصوصاً انسان‌های اولیه، برای اینکه خود را نشوند یا غذا به دست آورند، تلاش می‌کردند اما این کارها را در مدرسه یاد نمی‌گرفتند بلکه در طبیعت دوره می‌دیدند. تا زمانی که انسان به صنعتی شدن و دوران شکوفایی می‌رسد که در آن، همه مباحث علمی است و تربیت‌بدنی هم یکی از آن‌هاست. با تغییر زندگی انسان در این دوره‌ها نیاز به تربیت‌بدنی هم به عنوان یک ماده درسی دچار تحول شده است. از اول قرن نوزدهم تحولات زیادی صورت گرفته است که در برنامه‌ها خودش را نشان می‌دهد. ا نوع اسامی که برای برنامه‌های درسی انتخاب کرده‌اند، برخاسته از همین شرایط زندگی در جامعه بوده است. امروزه در کشورها انتظارشان از تربیت‌بدنی، تربیت شهروندانی سالم است که قوی باشد و بتوانند خود و بدنشان را اداره کنند. برنامه‌ها هم متناسب با این انتظار جامعه دچار تحول شده‌اند و در آینده هم چون جامعه تغییر می‌کند، باید انتظار داشته باشیم که در برنامه هم تغییراتی اتفاق بیفتد. در این میان، نیاز مخاطبان یعنی دانش‌آموزان نیز تغییر کرده است و فعالیت‌هایشان که در شباهنگ روز بوده، بسیار کمتر شده است. بنابراین، هم نیاز مخاطب دچار تغییر و تحول می‌شود و هم تربیت‌بدنی تغییر و تحول خواهد داشت. معلم بیست سال پیش توانایی تدریس در مدرسه امروز را ندارد. معلمان نیز باید دچار تغییر و تحول شوند. در تجهیزات هم تغییرات

و عملی فرامی‌گیرند. این رویکرد درس تربیت‌بدنی در یک سری تمرین‌ها و وادار کردن پچه‌ها به فعالیت‌های آمادگی جسمانی خلاصه نمی‌شود. اینجا روش‌های ارتقای آمادگی جسمانی و در کنار آن روش‌های سنجش و ارزیابی آمادگی جسمانی و کارکردها و اهمیت آن آموزش داده می‌شود تا پچه‌ها بتوانند از تمام امکانات موجود در زندگی استفاده کنند. در بسیاری از کشورها برای ترویج رویکرد زندگی فعال و سالم و تحقق اهداف آمادگی جسمانی به درس تربیت‌بدنی کاری ندارند و به سراغ طرفیت‌های موجود دیگر در دوران مدرسه می‌روند. مثلاً به دانش‌آموزان به قدری بینش می‌دهند و آن‌ها را ترغیب و تشویق می‌کنند که پیاده رفتن از خانه تا مدرسه و حضور در ورزش صحبتگاهی و رقابت‌های دوستانه ورزشی را ضروری می‌دانند و خیلی فراتر از دو ساعت درس تربیت‌بدنی یا روش‌های کلاسیه شده قبلی به طرف تربیت دانش‌آموز چندگاهی، و شهرهوند کارا تکامل یافته و آماده برای ساختن جهانی بهتر، حرکت می‌کنند



امیر حسینی: سرکار خانم ویزگی‌های بسیار خوب و شاخصی را برای مدارس در قرن بیست و یکم فرمودند. استادی می‌گفت پچه‌ها از حیاط‌هایی که مادر دوره کودکی داشتیم محروم شده‌اند و در آپارتمان‌ها هم دائم به آن‌ها می‌گویند حرکت نکن؛ با سرویس مدرسه می‌روند و در سرویس به آن‌ها می‌گویند حرکت نکن. در حیاط مدرسه و در کلاس‌ها مدام به او می‌گویند شلوغ نکن و حرکت نداشته باش. این مغلوبی است که جوامع مختلف در قرن بیستم به آن مبتلا شدند. فکر می‌کنم بحث‌های خیلی خوب و جالبی مطرح شد. اینکه تربیت‌بدنی در قرن بیست و یک ساده سواد جسمانی و بدنی دانش‌آموزان را بالا ببرد، دانش‌آکادمیک را تقویت کند و فرصت‌هایی در این قرن با توجه به گسترش فناوری جدید ایجاد شود. امروزه ضریب نفوذ استفاده از اینترنت، کشور را با آمار ۵۳ درصدی مواجه ساخته است و دانش‌آموزان ما دو تا چهار ساعت از وقت خود را به آن اختصاص می‌دهند. با خصوصیت پچه‌ها در فضاهای مجازی محدودیت فضاهای ورزشی را که پیش از این به خوبی احسان می‌شود، از میان برده و ارتباطات واقعی را که پچه‌ها در جامعه تجربه می‌کرند، و نیز امکان تصمیم‌گیری در فعالیت‌های ورزشی و بدنی و تجزیه و تحلیل و آشنایی با روش‌های حل مسئله را

زیادی رخ داده است؛ به طوری که اگر آموزش نبینید، نمی‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. در جمعبندی این چهار رکن باید بگوییم نقش محوری معلم خیلی برجسته است؛ چون اگر برنامه، دانش‌آموز و تجهیزات داشته باشیم ولی معلمی نتواند مسائل را باب روز منتقل کند، در واقع آب در هاون کوبیدن است. از منظر دیگر، ما تربیت‌بدنی در مدرسه را یک فرایند می‌دانیم که یک درون داد و یک بروون داد دارد. این دو زیاد تغییر نکرده اما وارد فرایند که می‌شویم، زندگی جدید روی آن خیلی تأثیر گذاشته است. در این فرایندها نقش معلم خیلی برجسته و مهم است و تغییر و تحول او اهمیت زیادی دارد. اگر قرار است تربیت‌بدنی همپای تغییر و تحول پیش برود، معلم باید بیش از سایر بخش‌ها خودش را متحول کند.

امیر حسینی: آیا می‌توانیم مدل خاصی ارائه کنیم؟
چه مدلی را باید به کار بگیریم؟

دکتر حلاجی: ما نباید به دنیا بی‌توجه باشیم. در کشور ما بحث تحول بنیادین آموزش و پرورش مطرح است که مبانی نظری دارد و برنامه درسی ای بر مبنای آن تدوین شده است که افق آینده را نشان می‌دهد. از جمله بحث‌های مهمی که در افق آینده مطرح است، یکی حیات طیبه است که باید از نگاه فعالیت‌های جسمانی به آن نگریسته شود، دیگری شایستگی است؛ یعنی هدف‌ها را با محوریت شایستگی بنویسیم.

این‌ها واژه‌ها کلیدی هستند. با تأکید مقام معظم رهبری و با مداخله دانشگاه و حوزه علمیه استنادی تهیه شده است. که در مجموع مبنای نظری تحول بنیادین را شکل داده است. با توجه به این مبانی و برنامه‌درسی ملی ما نیز برای تربیت‌بدنی و ورزش مدارس برنامه‌ریزی کنیم. رابطه حیات طیبه و آموزه‌های تربیت‌بدنی چیست؟ یکی از مواردی که از آن غفلت شده حرکت است. در تعریف حیات طیبه خداوند در قرآن و عده جایگاه شایسته در بهشت را به زنان و مردان مؤمن می‌دهد. یکی از موهاب شاید همین لذت بردن از حرکت و فعالیت‌های بدنی باشد که سیر تکاملی آن از همین جا شروع می‌شود. معلم باید کاری کند که بچه از فعالیت‌بدنی لذت برد. دولت مخواهد ضمن کاهش هزینه‌ها سعادت مردم هم تأمین شود. برای همین امر معلمان و از جمله معلمان تربیت‌بدنی را استخدام و به کار می‌گیرد. اولیا می‌خواهند بچه‌های آن‌ها از نظر تناسب اندام و رغبت به فعالیت‌های ورزشی و بدنی داوطلب باشند. تا کنون دانشگاه‌های دروسی را ارائه داده‌اند که تناسبی با نیازهای امروز معلمان تربیت‌بدنی

اولیامی خواهند بچه‌های آن‌ها از نظر تناسب اندام و رغبت به فعالیت‌های ورزشی و بدنی داوطلب باشند

ندارد. بنابراین معلمان باید به روز باشند و در همین راستا دانشگاه فرهنگیان با تدوین برنامه درسی جدید در دو گرایش آموزشی تربیت بدنی برای دوره ابتدایی و آموزش تربیت بدنی برای دوره متوسطه در تلاش است تا معلمان تربیت بدنی با توجه به نیازهای امروز جامعه را تربیت کند.

خانم ارشاد: به عنوان سخن پایانی ام قصد دارم فرد تربیت‌یافته در تربیت‌بدنی را در عصر حاضر یا قرن بیست و یکم این‌گونه توصیف کنم: فردی سالم با نشاط، ماهر و توانمند که با شناخت ظرفیت‌های جسمانی و وجودی خودش بتواند خطر کند، در مسائل درگیر شود، از بدنش محافظت کند و با به کارگیری راهبردها بدن خود را تقویت کند. این فرد توانایی کار گروهی را دارد؛ می‌تواند برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کند و برای تأمین سلامت خود از آن بهره‌مند شود. می‌تواند در برنامه تربیت‌بدنی و ارتقای سلامت در سطح جامعه حضوری داشته باشد و به عنوان یک فرد رشد یافته در توسعه فردی و اجتماعی و سیاسی حضور پیدا کند.

امیر حسینی: بحث می‌تواند خیلی گسترده‌تر باشد اما با توجه به نکاتی که بحث شد، می‌تواند حیات طیبه باشد اما نه فقط در آن دنیا بلکه در اینجا باید آغاز شود. تربیت‌بدنی می‌تواند در مدارس، با توجه به وقت کمی که دارد روی مدلی کار کند و ایجاد انگیزه کند تا شهروندانی فعال و سالم داشته باشیم. ما می‌توانیم از طریق فرستاده‌ای تربیت‌بدنی و ورزش و مشوق‌های لازم زمینه رشد مهارت‌های زندگی را برای بچه‌ها فراهم کنیم. بچه‌ها باید از طریق تربیت‌بدنی ارزش‌هایی مثل احترام به خود و دیگران و لذت بردن از تلاش و کوشش و تعالی، دوستی و بالا بردن ظرفیت‌های خودشان را بیاموزند و تمرین صبر و شکیبایی کنند؛ با توجه به گسترش فضای مجازی و اینترنتی که صبر آن‌ها را کاهش می‌دهد. تربیت‌بدنی می‌تواند این خلا را بر کند و در قرن بیست و یکم دانش و سواد ورزشی بچه‌ها را ارتقا دهد تا شهروندان فعالی برای آینده باشند، تاریخ و فرهنگ خود را بشناسند و به خوبی برای داشتن بدن سالم و تناسب اندام راهنمایی و هدایت شوند.

سنجش و ارزیابی

درس تربیت بدنی

اشاره

در شماره پیشین به موضوع سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی با تأکید بر روند تاریخی که گویای رویکردها، روش‌ها و اقدامات پیشین و حتی موجود در اندازه‌گیری، سنجش ارزیابی و ارزشیابی درس تربیت بدنی بود، پرداخته شد. مشخص شد که اگرچه در تعریف و تشریح درس تربیت بدنی پیش‌رفت‌هایی صورت گرفته و به لحاظ نظری، مأموریت‌های مهم و جدیدی برای این درس تعیین شده است، در زمان سنجش و ارزیابی میزان دانش، توانایی‌ها و مهارت‌های دانش آموزان، آزمون‌های مورد استفاده قرار می‌گیرند که فقط بخشی از اهداف تعیین شده را مدنظر قرار می‌دهند. این به نوبه خود باعث شده است که به تدریج در نگاه مخاطبان و ذی‌نفعان، برنامه درس تربیت بدنی محدود به بخشی از محتوا شود که به ویژه بر توسعة جسمانی (قابلیت‌های جسمانی) تأکید دارد. برای نمونه، آزمون‌های آمادگی جسمانی ایفرد. به دنبال این موضوع، متخصصان به این فکر افتادند که آزمون‌هایی را طراحی کنند که تمامی رفتارهای دانش آموزان را بسنجد و بدین طریق، رویکرد سنجش و ارزیابی معتبر (دقیق) را جایگزین کنند. در این مقاله، اصطلاحات مرتبط با سنجش و ارزیابی جایگزین^۱ عبارت‌اند از: سنجش و ارزیابی معتبر، سنجش و ارزیابی برای یادگیری^۲، سنجش و ارزیابی یادگیری-محور^۳، سنجش و ارزیابی جامع^۴، سنجش و ارزیابی همتایان و سنجش و ارزیابی مشارکتی^۵.

کلیدواژه‌ها: بخش، ارزیابی، درس تربیت بدنی،
شکل‌های جایگزین

شکل‌های جایگزین سنجش و ارزیابی

دکتر محسن حلاجی

دانشگاه فرهنگیان

بیژن شیری

کارشناس ارشد

تربیت بدنی و مریم دانشگاه تهران



در زمان سنجش و ارزیابی میزان دانش، توانایی‌ها و مهارت‌های دانش‌آموzan، آزمون‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرند که فقط بخشی از اهداف تعیین شده را مدنظر قرار می‌دهند

عمل^{۱۱} که افزایش معنی‌داری را در استفاده معلمان از تکنیک‌ها و ابزارهای سنجش و ارزیابی معتبر نشان می‌داد، ادامه دادن. این پژوهه گویای آن بود که معلمان از استفاده از سنجش و ارزیابی معتبر حمایت کرده‌اند. آن‌ها ابراز کردن که این رویکرد زمانی که با فرایند یاددهی - یادگیری همراه شود و اطلاعاتی درباره سنجش با دانش‌آموzan به اشتراک گذاشته شود، ارتباط عمیقی با سنجش و ارزیابی مستمر پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، معلم مستقیماً با به کار گیری این رویکرد، سبک یا الگوی سنجش و ارزیابی مستمر را به کار می‌برد.

رویکردی مشابه، در مدارس ابتدایی و راهنمایی (متوسطه اول) در اسپانیا از طریق یک گروه پژوهش در عمل - که بر «سنجش و ارزیابی مشارکتی و مستمر» در تربیت‌بدنی متتمرکز بودند - ترویج و توسعه پیدا کرده است (لوپر- پستور و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۱). زمانی که چنین نگاهی حاکم بر سنجش و ارزیابی در مدرسه شد، بهبود در یادگیری، افزایش درگیر شدن دانش‌آموzan در فرایند یادگیری، خودتنظیمی، افزایش اعتبار خود- سنجشی و خودنمره‌دهی دانش‌آموzan، افزایش رضایت و بهتر شدن نمرات آن‌ها رخ داد (لوپر- پیستور، ۲۰۰۶).

به علاوه، لورنت^{۱۳} (۲۰۰۸) و لورنت و جون^{۱۴} (۲۰۰۹) در یک تحقیق طولی روی اقدام پداکوژیکی در تربیت بدنی با تمرکز بر خودگردانی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموzan برای یادگیری خودشان نتایج مشابهی به دست آورند. در این مدل دانش‌آموzan - محور، معلم روش سنجش و ارزیابی را در همان آغاز سال تحصیلی با دانش‌آموzan در میان می‌گذارد و خودستنجی و همتاستنجی را به عنوان راهبردهای پاراتابی^{۱۵} برای یادگیری معرفی می‌کند. به علاوه، پرزا^{۱۶} (۲۰۰۴) اهمیت مشارکت دانش‌آموzan در فرایند سنجش و ارزیابی برای ارتقای یادگیری را برجسته کرد.

در آمریکا مینتا^{۱۷} (۲۰۰۳) مدارکی دال بر استفاده معلمان (تربیت‌بدنی) از سنجش و ارزیابی معتبر در مدارس دولتی ارائه کرد. ۷۵ درصد از معلمان از ابزارهای مبتنی بر سنجش و ارزیابی معتبر استفاده می‌کرند و استفاده از این ابزارها بیشتر در مدارس

شکل‌های جایگزین سنجش و ارزیابی

مطابق با سایden تاپ و تن هیل^{۱۸} (۲۰۰۰)، «سنجش و ارزیابی جایگزین» آن دسته از روش‌های سنجش و ارزیابی هستند که با روش‌ها و رویکردهای سنتی همچون PFTS متفاوت‌اند. این گونه روش‌های جایگزین، با درگیر کردن دانش‌آموز (و به طور کلی فرآگیرنده) در حل مشکلات واقعی به شکلی فعل با در اختیار داشتن و به کار گیری اطلاعات جدید، دانش‌های قبلی و مهارت‌های مرتبط سروکار دارند. نویسنده تلاش می‌کند در این مقاله تعریفی از شکل‌های گوناگون و مفید سنجش و ارزیابی ارائه دهد و به توسعه چارچوب مفهومی از شکل‌های جایگزین سنجش و ارزیابی در ذهن خوانندگان یاری رساند.

دسروسیرس و همکاران^{۱۹} (۱۹۹۷) توسعه سنجش و ارزیابی جامع را در یک نمونه کوچک شامل ۱۳ نفر از معلمان با تجربه دوره راهنمایی تحصیلی (دوره متوسطه اول) در مدارس کک کانادا مورد بررسی قرار دادند و محققان ۱۸۳ جلسه را در دو ترم کامل تحصیلی مشاهده کردند. گزارش تحقیق، یافته‌های بدست آمده را چنین بیان می‌کند: اجرای سنجش و ارزیابی جامع در فرایند یاددهی - یادگیری از طریق به کار گیری ابزارهای مختلف و درگیر کردن دانش‌آموzan در فرایند آن ممکن می‌شود. ۷۱ درصد از ابزارها برای سنجش و ارزیابی تشخیصی و مستمر مورد استفاده قرار گرفتند. ۷۰ درصد از ابزارها شامل فهرست وارسی (چک‌لیست) بود و مقیاس‌هایی برای گذراندن امتحان توسط دانش‌آموzan در آن‌ها گنجانده شده بود. روی هم رفته، این ابزارها برای ۷۷ درصد از زمان تخصیص یافته به سنجش مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی به کار گرفته شدند. ابزارهای مورد استفاده برای سنجش، با ارزیابی موضوع یادگیری سازگار بودند و می‌توان گفت آن‌ها از ایده سنجش و ارزیابی معتبر حمایت می‌کردند و به هر طریقی در تلاش برای فاصله گرفتن از «فرهنگ سنجش و ارزیابی»^{۲۰} بودند. (احتمالاً منظور دور شدن از فرهنگ سنتی حاکم بر سنجش و ارزیابی است).

دسروسیرس و همکاران مطالعه‌شان را با اجرای یک پژوهش (پژوهش در



بالایی قائل است. در مطالعه قبلی، ملوگرانو برای دستیاری به سنجش و ارزیابی جامع از تکنیک‌های «خودستجشی^{۲۰}» و «همتاستجشی^{۲۱}» همچون کار پوش، به عنوان بخش ضروری حمایت می‌کند.

برخی از تحقیقات بر سنجش و ارزیابی همتایان متتمرکز شده‌اند. برای مثال، بالتر و هوج^{۲۲} (۲۰۰۱) در ایالات متحده مزایای سنجش همتایان (همتاستجش) را بیش از رویکرد سنتی یافت. این مزایا عبارت‌اند از: بازخورد بیشتر (ارائه اطلاعات بیشتر به دانش‌آموزان)، بهبود یادگیری، اجتماعی شدن بیشتر و ارتباط مثبت بین هم‌کلاسی‌ها. ملوگرانو^{۲۳} (۱۹۹۷) نیز به نتایج مشابهی دست یافت. بالاتر^{۲۴} (۲۰۰۱) دو نکته کلیدی درخصوص به کارگیری این سبک سنجش و ارزیابی به معلمان ارائه داد:

(۱) ارائه دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها پیش از آغاز کار
(۲) آگاه کردن دانش‌آموزان از انتظارات مدنظر در اجرای این سبک.

هیل و میلر^{۲۵} (۱۹۹۷) در پژوهش خود به ارتباط مثبت و بالای همتاستجش و «علم سنجش^{۲۶}» در آزمون آمادگی جسمانی دانش‌آموزان بی برند. وارد و لی^{۲۷} (۲۰۰۵) اقدام به مرسو پژوهش‌هایی کردن که درباره همتاستجش در تربیت‌بدنی انجام شده‌اند. آن‌ها چهار مقاله منتشر شده را که در آن‌ها همتاستجش به عنوان بخشی از پروژه آموزش همتایان در تربیت‌بدنی در نظر گرفته شده بود، بررسی کردند. دو تا از آن‌ها سبک همتاستجش را در آزمون آمادگی جسمانی، و دو تای دیگر در آموزش ورزش استفاده کرده بودند.

چن^{۲۸} (۲۰۰۵) در آمریکا مطالعه‌ای را با شرکت ۱۵ معلم تربیت‌بدنی دوره ابتدایی ترتیب داد که براساس استانداردهای ملی در اقدامات آموزشی خود از سنجش و ارزیابی استفاده می‌کردند. او در این مطالعه فقط به پنج معلم برخورد کرد که سنجش و ارزیابی جامع و معتبر شامل فنون همتاستجش و مقیاس توصیفی را به کار می‌برند. در استرالیا، هی^{۲۹} (۲۰۰۶) تحقیقی را با تمرکز بر سنجش برای یادگیری به عنوان یک رویه جدید سنجش و ارزیابی انجام داد. او به ریشه‌ها، مبانی پداگوژیکی،

ابتدا ای رواج داشت تا مدارس راهنمایی، اقلیت معلمانی که از این سبک سنجش و ارزیابی استفاده نکرده بودند، دلایل خود را این‌گونه بیان کردند:

- وقت‌گیر بودن؛
- غیرعملی بودن در مدارس با معلمان پر مشغله و زمان کلاس کم؛
- ناآشنایی بودن معلمان با سنجش و ارزیابی معتبر (معلمان کم تجربه).

مینتا^{۳۰} (۲۰۰۳) بر این باور بود که سنجش و ارزیابی معتبر و ارزشمند پیامدهایی چون یادگیری کیفی، ترغیب دانش‌آموزان به درگیر شدن بیشتر در فرایند یادگیری، آگاهی و درک از چگونگی سنجش شدن آموخته‌ها و به نوبه خود افزایش انگیزه و علاقه دانش‌آموزان دارد. مادامی که سنجش و ارزیابی معتبر، ارتباط و تعامل بین تدریس و سنجش و یادگیری را تضمین می‌کند، معلمان زمان بیشتری را صرف برنامه‌ریزی می‌کنند. برای برخی از آن‌ها این موضوع گویای آن است که سنجش و ارزیابی جایگزین، منجر به افزایش حجم کاری آن‌ها می‌شود. هوپل^{۳۱} (۲۰۰۵) مواد موضوع رویکردهای جایگزین در سنجش و ارزیابی را در یک کتابی با تمرکز بر تدریس تربیت‌بدنی، استانداردهای تربیت‌بدنی و اعمال سنجش و ارزیابی برای یادگیری موضوعات مختلف در ایالت متحده مورد بررسی قرار داد. او چهار ابزار برای سنجش و ارزیابی جایگزین در تربیت‌بدنی بین قرار معرفی کرد:

(۱) تکالیف سنجش و ارزیابی خاص و متنوع
(۲) توضیح و تفسیر برای عملکرد و راه حل‌ها
(۳) کار پوشه برای جمع‌آوری نشانه‌های یادگیری
دانش‌آموزان و

(۴) مهارت‌ها و شایستگی‌های قابل مشاهده در رفتارهای دانش‌آموزان.

همچنین، در ایالت متحده ملوگراند^{۳۲} (۲۰۰۰) توصیه می‌کند که «کارپوشه بازار^{۳۳}» ابزار مناسبی برای گردآوری مستند آموخته‌های دانش‌آموزان (در طول فرایند بازدهی - یادگیری) در نظام سنجش و ارزیابی جایگزین است. او برای کارپوشه، به عنوان ابزاری مفید که از آن برای سنجشی معتبر و مبتنی بر طبیعت جریان آموزش استفاده می‌شود امتیاز

مینتا^{۳۰} (۲۰۰۳) بر این باور بود که سنجش و ارزیابی معتبر و ارزشمند پیامدهایی چون یادگیری کیفی، ترغیب دانش‌آموزان به درگیر شدن بیشتر در فرایند یادگیری، آگاهی و درک از چگونگی سنجش شدن آموخته‌ها و به نوبه خود افزایش انگیزه و علاقه دانش‌آموزان دارد. مادامی که سنجش و ارزیابی معتبر، ارتباط و تعامل بین تدریس و سنجش و یادگیری را تضمین می‌کند، معلمان زمان بیشتری را صرف برنامه‌ریزی می‌کنند. برای برخی از آن‌ها این موضوع گویای آن است که سنجش و ارزیابی جایگزین، منجر به افزایش حجم کاری آن‌ها می‌شود. هوپل^{۳۱} (۲۰۰۵) مواد موضوع رویکردهای جایگزین در سنجش و ارزیابی را در یک کتابی با تمرکز بر تدریس تربیت‌بدنی، استانداردهای تربیت‌بدنی و اعمال سنجش و ارزیابی برای یادگیری موضوعات مختلف در ایالت متحده مورد بررسی قرار داد. او چهار ابزار برای سنجش و ارزیابی جایگزین در تربیت‌بدنی بین قرار معرفی کرد:

**(۱) تکالیف سنجش و ارزیابی خاص و متنوع
(۲) توضیح و تفسیر برای عملکرد و راه حل‌ها
(۳) کار پوشه برای جمع‌آوری نشانه‌های یادگیری
دانش‌آموزان و**

(۴) مهارت‌ها و شایستگی‌های قابل مشاهده در رفتارهای دانش‌آموزان.





پی‌نوشت‌ها

1. اوژه assessment به چندگونه قابل برگذاندن است؛ می‌توان آن را سنجش دیگر ترجمه کرد اما در سنجش، ارزیابی جایگزین انتخاب شده که مظفرو نوی دیگری از عمل سنجش و ارزیابی است
2. authentic assessment
3. assessment for learning
4. learning-oriented assessment
5. integrated assessment
6. peer assessment and collaborative assessment
7. Siedentop and Tannehill
8. 'alternative' assessments
9. Desrosiers et al
10. assessment culture
11. action- research project
12. Lo pez-Pastor et al
13. Lorente and Joven
14. reflective strategies
15. Pérez- Pueyo
16. Mintah
17. Hopple
18. Melograno
19. portfolio
20. Self assessment
21. peer-assessment
22. Butler and Hodge
23. Hill and Miller
24. teacher assessment
25. Ward and Lee
26. Chen
27. Hay
28. Casbon
29. assessment for learning
30. Van Vuuren-Cassara
31. Malta
32. Cassady et al

منابع

1. Hay, P.J. (2006) Assessment for learning in physical education, in: D.Kirk, D. MacDonald & M.O.Sullivan (Eds) The handbook of physical education (London,Sage), 312 - 325

همتاسنجی و یک پرسش‌نامه نظرسنجی را مورد استفاده قرار دادند. دانش‌آموزان توافق کردند که این رویکرد سنجش و ارزیابی، یادگیری آن‌ها را بهبود می‌بخشد و استفاده از مور و ویدئویی به طور مکرر می‌تواند در ارتقای یادگیری آن‌ها مفید باشد. به علاوه، آن‌ها همتاسنجش را به عنوان یک ابزار ساده و مفید برای در نظر گرفتن ایده‌های سایرین، بهبود اجرای مهارت‌شان و توانایی مقایسه عملکردهایشان مورد توجه قرار دادند. به هر حال، دانش‌آموزان دو مشکل را در برابر سیک همتاسنجش ابراز کردند: اولًا به مشکلاتی در خصوص سنجش صحیح و دقیق کار هم‌کلاسی‌هایشان و ارائه بارخورد بدون تخطی به آن‌ها برخورد کردند. ثانیًا احساسات منفی نسبت به سنجش و ارزیابی دیگر هم‌کلاسی‌هایشان و مور د سنجش قرار گرفتن از سوی آن‌ها را گزارش کردند. محقق ابراز می‌کند که تولید یک نظام سنجش و ارزیابی محترمانه و معتبر احتمالاً می‌تواند جالب باشد.

خلاصه

این نظر اجمالی به تحقیقات انجام شده پیرامون سنجش و ارزیابی یا هر دو رویکرد سنتی و جایگزین در تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که سنجش و ارزیابی در تربیت‌بدنی بر چندین رویکرد غیرآموزشی (یا غیر تعلیم و تربیتی همچون PFTs و ویژگی‌ها و خصایص دانش‌آموزان همچون تلاش) متمرکز است. هم‌زمان، مدت سی سال تلاش‌های زیادی برای راههای جایگزین در سنجش و ارزیابی تربیت‌بدنی- که دارای نگاه تربیتی باشد- انجام شده است. تدارک این نگاه اجمالی ما را به این فکر فرمی برده که آیا این شکل‌ها یاراهمی‌ای را در باره نحوه سنجش و ارزیابی، زمانی که آن‌ها دو سیک خودسنجی و همتاسنجی را در کلاس حرکات ریتمیک پذیرفته بودند، ارزیابی کردند. آن‌ها تکنیک‌های قضاوت ویدئویی، خودسنجی و

مقاصد، مفاهیم اصلی و بازنگری کاربردهای علمی و همچنین ارتباط با سایر مدل‌های برنامه‌ریزی درسی و آموزشی و رویکردهای موجود (برای مثال، تعلیم و تربیت ورزشی و مدل بازی) اشاره می‌کند. هم‌زمان، محقق دیگری در استرالیا به فرسته‌های اشاره می‌کند که مدل تعلیم و تربیت ورزشی برای سنجش و ارزیابی دانش‌آموزان فراهم می‌سازد (برای مثال، فرسته‌هایی چون زمان کافی برای قضاوت معلم و تعیین تکالیف برای دانش‌آموزان). در بریتانیا، کسپبول^{۱۸} (۲۰۰۵) مطالعه و پژوهشی درباره «سنجش و ارزیابی برای یادگیری»^{۱۹} در تربیت‌بدنی انجام داد و منابع سنجش و ارزیابی را با مثال‌های ویژه‌ای از چگونگی کاربرد آن‌ها در سرتاسر موقعیت‌ها و زمینه‌های یادگیری مختلف در یک دوره آموزشی، توسعه بخشید. تعدادی از نشریه‌ها چگونگی استفاده از ویدئو را به عنوان ابزار سنجش و ارزیابی نشان داده‌اند. ون^{۲۰} (۲۰۰۶) درباره سنجش و ارزیابی پایانی یادگیری دانش‌آموزان در یک واحد ورزشی در یک مدرسه راهنمایی (متوسطه اول) در مالتا^{۲۱} پژوهشی انجام داد. سنجش پایانی شامل آزمون نوشتاری و آزمون مبتنی بر پاسخ به پرسش‌ها در واکنش به مور ویدئوی یک واحد درسی است. عملکرد خوب در آزمون مبتنی بر ویدئو بین گروهی که با ویدئو کار کردند نسبت به گروهی که این گونه نبودند، بهتر بود. در مطالعه‌ای دیگر، کسیدی^{۲۲} و همکاران (۲۰۰۴) احساسات دانش‌آموزان مدرسه راهنمایی را در باره نحوه سنجش و ارزیابی، زمانی که آن‌ها دو سیک خودسنجی و همتاسنجی را در کلاس حرکات ریتمیک پذیرفته بودند، ارزیابی کردند. آن‌ها تکنیک‌های قضاوت ویدئویی، خودسنجی و

شرکت در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌بدنی خارج از برنامه منظم تربیت‌بدنی، زمانی که سیاست‌های آموزشی و مدیریتِ واحد شرایط حاضرند، مزایای مشیت فراوانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دارد. «انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی» تأکید دارد که تمامی دانش‌آموزان مدارس دوره اول متوسطه فرصت شرکت در طیف گسترده‌ای از ورزش‌های سازمان‌یافته و فعالیت‌های بدنی را از طریق باشگاه‌ها و برنامه‌های تخصصی مدرسه داشته باشند. برنامه‌های ورزشی مدارس باید براساس روش‌های تکامل‌یافته مناسبی که بر نیازهای و علاقه‌های دانش‌آموزان متمرکزند، طرح‌بیزی شوند.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، دوره اول متوسطه، دانش‌آموزان دبیرستان‌ها در دوره اول باید مدیریت مجرب و تجهیزات و امکانات مناسب و ایمنی را برای شرکت در برنامه‌های فعالیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی فراهم آورند. مدیران این برنامه‌ها باید برای وضعیت‌های عادی و همچنین در شرایط اورژانسی آموزش دیده باشند. استانداردهای کیفیت مراقبت‌های مربوط به دانش‌آموزان، در استاندار «اتحادیه ملی مراقبت از دانش‌آموزان» ارائه شده است. (NSACA ۱۹۹۸) این پیشنهادها به عنوان راهنمایی‌هایی برای هماهنگی مطمئن برنامه‌های تخصصی با برنامه فعالیت‌بدنی توصیه می‌شود:

فواید و آثار منفی مشارکت در برنامه‌های ورزشی

بسیاری از نویسندها و سازمان‌ها به فواید بالقوه مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی اشاره کرده‌اند. مزایا و فواید ورزش از نظر «سازمان جهانی بهداشت» در سال ۱۹۹۸ در فهرست زیر آمده است:

• بهبود مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی
• افزایش رشد و بلوغ جسمی و اجتماعی بهطور متعادل

• بهبود اجتماعی شدن، عزت‌نفس، ادراک خود و سلامت روانی

• ایجاد زمینه‌ای برای زندگی سالم و تعهد مادام‌العمر به فعالیت‌بدنی.

علاوه بر این، مراکز کنترل بیماری‌ها در سال ۲۰۰۲ فهرست زیر را در مورد فواید ورزش کردن بهطور خاص برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی ارائه کرده‌اند:

• کمک به ایجاد استخوان‌ها، عضلات و مفاصل و



هماهنگی تخصصی و ورزش؛ چگونه؟

ابراهیم در تاج
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی،
دبیر تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

برنامه‌های ورزشی مدارس باید براساس روش‌های تکامل یافته مناسبی که بر نیازها و علائق دانش‌آموزان متوجه کنند، طرح ریزی شوند

رخ می‌دهد. بیشترین تنوع در رشد جسمانی و در محدوده ۱۳ سالگی رخ می‌دهد. به دلیل تغییرات در متabolیسم (سوخت و ساز بدن) پایه ممکن است دانش‌آموزان در موقع خاص دچار بی‌قراری شوند و یا با دیگران با بی‌توجهی و بی‌حوصلگی رفتار کنند.

حس وابستگی به خانواده از بین می‌رود و همسالان و دوستان جایگزین خانواده می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که نوجوان از همسالان خود الگوی رفتاری می‌گیرد. دانش‌آموزان دوره اول متوسطه ممکن است به دوستان و همسالان خود بسیار وفادار باشند؛ در حالی که نسبت به افراد خارج از گروه دوستانشان بی‌تفاوتی نشان دهند.

با وجود وفاداری به همسالان، دانش‌آموزان به‌شدت به ارزش‌های والدین و سایر بزرگسالان وابسته‌اند تا بتوانند هویت بزرگ‌سالانه خود را برای دیگران تعریف کنند.

به آسانی با تنقاد درباره کاستی‌های شخصی‌شان ضربه می‌بینند و اغلب اعتماد به نفس ندارند.

● اغلب آن‌ها آرمان‌گرا هستند و عموماً برای رسیدن به «حق»

از دست دادن هویت افزایش می‌یابند آسیب جسمی و استرس روانی (انجمن مدارس راهنمایی، ۱۹۹۷)

حفظ سلامت آن‌ها

کمک به تنظیم وزن، ساخت توده عضلانی و

کاهش چربی‌ها

● جلوگیری از، ابتلا به بیماری فشار خون و یا به

تأخر اندختن آن و همچنین کاهش فشار خون

برای نوجوانان مبتلا به این بیماری

● کاهش اضطراب و بدخلقی و همچنین، افزایش

توانایی برای انجام کارهای روزمره

● ادامه یافتن ورزش دوران نوجوانی تا بزرگسالی.

با وجود این فواید، بسیاری از مقامات مسئول درباره

آثار زیان آور شرکت در ورزش‌های سازمان یافته

هشدار می‌دهند. از جمله نگرانی‌های شایع در این

مورد عبارت‌اند از:

● دور شدن دانش‌آموزان از اهداف آموزشی

(استینینگ، ۱۹۹۶)

● تأکید بیش از حد بر یک ورزش خاص که

آسیب‌دیدگی به دلیل استفاده بیش از حد از یک

عضو و فرسودگی را بدبندی دارد.

● از دست دادن هویت

● افزایش میزان آسیب جسمی و استرس

روانی (انجمن مدارس راهنمایی، ۱۹۹۷)

● تحریف مفهوم عدالت.

دلیل بوجود آمدن چنین دیدگاه‌هایی در زمینه

ازش مشارکت در برنامه‌های ورزشی، اشخاصی

هستند که این نوع برنامه‌ها را رهبری می‌کنند. آن‌ها

غلب اهداف آموزشی ورزش دسته‌جمعی و گروهی

و همچنین حس همکاری شرکت‌کنندگان را نادیده

می‌گیرند. چنین برنامه‌هایی ممکن است به منظور

تأمین بهترین منافع برای شرکت‌کنندگان طراحی

و اجرا نشده باشند.

پرداختن به نیازها و ویژگی‌های دانش‌آموزان دوره اول متوسطه

دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله را باید به عنوان یک

گروه سنی خاص در نظر گرفت که ویژگی‌های

جسمانی، اجتماعی، عاطفی و فکری منحصر به‌فردی

دارند. فهرست جامعی از ویژگی‌های این دوره سنی

وجود دارد که در اینجا به خلاصه ای از آن اشاره

می‌کنیم:

● دوره رشد سریع جسمانی با افزایش قد، وزن

و قدرت عضلانی همراه است. رشد بیش از اندازه

استخوان‌ها نسبت به رشد عضلانی در یک دوره

مشخص در نوجوانی ممکن است باعث کاهش

همانگی اعضای بدن شود.

● طیف گسترده‌ای از تفاوت‌های فردی در

بلوغ جسمی دختران، دو سال زودتر از پسران



متوسطه نیازی به سخت‌گیری نیست و باید بیشتر به پیشرفت دانش‌آموزان توجه کرد. همچنین باید به تمام دانش‌آموزان اجازه شرکت در ورزش‌های گروهی داده شود.

ورزش در درون مدرسه و در میان مدارس مختلف

با وجود توصیه‌های فراوان درمورد اجرای برنامه مطلوب و مناسب برای فعالیت‌های دانش‌آموزان در این دوره تحصیلی، شواهد موجود نشان می‌دهند که این موضوع در مدارس مانند گذشته دنبال نمی‌شود؛ با وجود اینکه رقابت در میان مدارس وجود دارد و حتی گسترش یافته، این روند نکران‌کننده است. زیرا باشکاه‌های ورزشی طرفیت آن را دارند که انواع فعالیت‌هایی را که مطابق با فلسفه و اهداف این مدارس است، با طراحی و اجرای دقیق به دانش‌آموزان نوجوان ارائه دهند. بنابراین، «اتجاه ملی ورزش و تربیت‌بدنی» توصیه می‌کند که همه مدارس برنامه‌های داخلی باکیفیت بالایی را به همه دانش‌آموزان مقطع اول متوسطه ارائه دهند.

برنامه‌های داخلی باید بخشی از برنامه همکاری درسی در دوره اول متوسطه شامل هر دو فعالیت رقابتی و تفریحی باشند و فعالیت‌ها طبق یک برنامه تربیت‌بدنی منظم ارائه شوند. همچنین باید مجموعه‌ای از فعالیت‌های جدید را ارائه دهند که توجه دانش‌آموزان این دوره تحصیلی را جلب کند. علاوه‌بر این، باید مقرراتی برای استفاده از امکانات جامعه به عنوان راهی برای ایجاد تنواع در برنامه‌ها و پاسخ‌گویی به نیازهای دانش‌آموزان وضع شود. هرگاه فعالیت‌های رقابتی ارائه می‌شوند، باید برای ایجاد رقابت عادلانه کوشید. این ممکن است به شوه‌های متفاوتی و نه محدود به اندازه بازیکنان، سطوح توانایی و یا تجربه قبلی آن‌ها در هر یک از فعالیت‌ها برآید. در نهایت، اگر همسان‌سازی مهارت‌های گوناگون دانش‌آموزان مورد نیاز باشد، متخصصان مجرب باید فعالیت‌های ارائه‌شده را اصلاح کنند.

اگر این امکان وجود دارد که رقابت میان مدارس حفظ شود، باید آن را با روش تکامل‌یافته و متناسب با نیازها و علایق دانش‌آموزان به عنوان تمرکز اصلی و اولیه، برنامه‌ریزی و اجرا کرد. طراحان برنامه‌های داخلی مدارس دوره اول متوسطه نباید برای رقابت با ساختار ورزشی داخلی-که دوره دومی‌ها ارائه می‌دهند- تلاش کنند.

در عوض، لازم است سیاست‌هایی اساسی به این شرح را دنبال کنند:

اول، سیاست «حذف نشدن» باید در جای خود باشد؛ به‌طوری که دانش‌آموزان از شرکت در مسابقه حذف نشوند.

دوم، برنامه‌های داخلی به صورت مداوم ارائه شوند. گری و

خود و برای عدالت اجتماعی نگرانی نشان می‌دهند.
• دامنه وسیعی از استعدادها و توانایی‌های آن‌ها در این مقطع سنی شکوفا می‌شود و همچنین تفکر انتزاعی رشد می‌باید.

• غالباً چهره اجتماعی را مهم‌تر از تحصیل می‌دانند.
• به یادگیری تمایل ندارند و در عرض به آشنا شدن با همسالان و گذراندن وقت با آن‌ها علاقه‌مندند.

در نهایت، با توجه به تغییرات زیادی که در درون و اطراف دانش‌آموزان دوره اول متوسطه رخ می‌دهد، آن‌ها از نظر عاطفی و روحی و حتی جسمی در معرض خطر قرار می‌گیرند. در نتیجه، در تصمیم‌گیری‌ها به راهنمایی والدین و معلمان خود احتیاج دارند.

هدف از تأسیس مدارس این دوره پرداختن و توجه کردن به شرایط خاص نوجوانان در این دوره بود. مدارس موفق برنامه‌ای جامع و متعادل ارائه می‌کنند که با توجه به شرایط حساس دانش‌آموز توانی می‌شود.

این برنامه به دانش‌آموز کمک می‌کند تا از کودکی‌اش در دوره ابتدایی پلی برای انتقال به دوران بزرگ‌سالی خود بزند. از جمله مهم‌ترین ویژگی‌هایی مدارس یادشده تأکید آن‌ها بر برنامه‌های درسی اعطاف‌پذیر و نوآورانه، ایجاد فرصت‌هایی برای مطالعات اکتشافی و فعالیت‌های غنی‌سازی و تشكیل گروه‌های کوچک یادگیری است. کارکنان آموزشی آن‌ها معلمان خبره و آشنا با آموزش نوجوانان هستند. ارتقای سلامت و تناسب اندام نوجوانان به‌منظور بهبود عملکرد تحصیلی آنان و ارتباط فعالیت‌های مدرسه با خانواده‌ها و گروه‌ها و اجتماعات محلی از ویژگی‌های برنامه‌آموزشی این دوره است.

تقریباً همه مدارس در این دوره تحصیلی برنامه‌های ثابت خود را (در مدرسه و خارج از آن) برای بهبود شرایط دانش‌آموز پیشنهاد می‌کنند. در حالت ایده‌آل، این برنامه‌ریزی باید از دوره

دوم متوسطه ساده‌تر باشد. در حقیقت، به این مدارس توصیه می‌شود که در برخی از فعالیت‌های پیچیده مانند گروه‌های پیاده‌روی و رژه، حرکات ریتمیک و ورزش‌های رقابتی که در دوره دوم متوسطه مشاهده می‌شود، سخت‌گیری زیادی اعمال نکنند. در برنامه‌ریزی ورزشی برای دوره اول



همه مدیران داخلی باید به خوبی با روش‌های پیشگیری از حوادث و برخورد مؤثر با آسیب‌دیدگی و یا شرایط اضطراری محیطی آشنایی داشته باشند

- يادگیری عملکرد مؤثر به عنوان عضو یک تیم یا گروه بهبود سطح سلامت شخصی و تناسب اندام خوش گذراندن و لذت بردن از فعالیت‌های بدنی.
- ب) اگر مدارس تصمیم بگیرند برنامه‌های ورزشی خارج از مدرسه ارائه دهند، باید این برنامه‌ها را به تدریج جلو ببرند. برای مثال، از انواع برنامه‌های بعداز مدرسه‌ای که در بالا ذکر شد، تنها یکی از آن‌ها باید در دسترس دانش‌آموزان کلاس ششم قرار گیرد. این سیاست برای دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان منافع زیادی دارد؛ از جمله:
- فراموش کردن یک تجربه «انتقالی» به طوری که آن‌ها به ماندن بعد از مدرسه با هم کلاسی‌های خود عادت کنند. آشنایی آن‌ها با ورزش‌هایی که قبلاً با آن آشنایی نداشته‌اند.
- تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس از طریق ایجاد بسترهای برای تجربه رقابت عادله و فعالیت‌های توسعه یافته؛
- دادن فرصتی به آن‌ها برای شرکت در محيطی که به طور معمول خواهان کمتری نسبت به ورزش خارج از مدرسه دارد.
- ج) انواع ورزش‌های خارج از مدرسه‌ای، برای دانش‌آموزان نوجوان، باید به دقت در نظر گرفته شود. ورزش‌هایی که دانش‌آموزان را به تمرکز بر بهبود مهارت‌های شخصی (برای مثال در دو و میدانی، شنا و غیره) تشویق می‌کنند، ورزش‌هایی که تعداد زیادی از دانش‌آموزان در آن‌ها شرکت می‌کنند و به طور ذاتی خطر و امن هستند، باید بر ورزش‌های برخوردي یا ورزش‌هایی که به تجهیزات و یا فضای زیادی نیاز دارند، مقدم باشند.
- د) اگر قرار باشد مسابقات ورزشی خارج از مدرسه در سطح مدارس دوره اول متوسطه برگزار شود، باید در آن‌ها به ویژگی‌های منحصر به فرد دانش‌آموزان توجه شده باشد. بنابراین، قواعد باری، تجهیزات، ابعاد زمین، و غیره باید طوری اصلاح شوند که با سطح توانایی و ظرفیت شرکت‌کنندگان سازگار باشند. برنامه‌های ورزشی دوره اول متوسطه نباید به تقلید از روش‌هایی که در سطح دوره دوم متوسطه انجام می‌شوند، بپردازند. علاوه بر این، اهداف اولیه برنامه‌های ورزشی مدارس دوره اول به جای برنده شدن یا سرگرم کردن تمثایگران، باید اصلاح مهارت‌ها، تاکتیک‌های اولیه و عضویت مؤثر در تیم باشد.
- ه) تمامی دانش‌آموزانی که می‌خواهند در مسابقات شرکت کنند و مایل به ایجاد تعهد لازم برای عضویت در تیم هستند، باید مجاز به شرکت در فعالیت‌های ورزشی بین مدارس باشند. برنامه منحصر به فرد مسابقات خارج از مدرسه که به حذف تعدادی از دانش‌آموزان می‌پردازد، هیچ جایگاهی در مدارس این دوره سنی ندارد. انواع سیاست‌ها را می‌توان برای غلبه بر تمام موانع مربوط به دستیابی به این هدف اجرا کرد

تامپسون (۱۹۹۲) نمونه‌ای عالی از اینکه چگونه مسابقات داخلی می‌تواند یک برنامه خارج از مدرسه‌ای را کامل کنند، ارائه کردد.

سوم، قوانین بازی، ابعاد زمین و تجهیزات باید برای سازگاری توانایی‌های گوناگون دانش‌آموزان نوجوان و تسهیل رقابت عادله اصلاح شوند. اجرای این تغییرات، به احتمال زیاد، آسیب‌های مرتبط با رقابت‌های سخت در این مدارس را کاهش خواهد داد.

در نهایت، مدیریت مهم‌ترین عامل موفقیت هر برنامه ورزشی داخلی یا خارج از مدرسه است. بنابراین، مدارس ترغیب می‌شوند تا فرسته‌هایی را برای رهبران آینده‌نگر و مریبان ایجاد کنند تا آن‌ها بتوانند شایستگی‌های لازم را برای کار به شیوه مؤثر با دانش‌آموزان دوره اول متوسطه با هر ظرفیت و توانایی کسب کنند. این فرصت‌ها احتمالاً شامل برنامه‌های صدور گواهی‌نامه مریبگری، برنامه‌های آموزشی و یا جلسات آشنایی در مورد سیاست‌های محلی می‌شوند. رهبران و مدیران داخلی نیازمندند که در زمینه شرایط اینمی و نتمامی قوانین و مقررات فعالیت‌هایی که تحت نظر از آن‌ها قرار دارند، آموزش‌های لازم را بینند. مدیران داخلی باید با روش‌های پیشگیری از حوادث و برخورد مؤثر با آسیب‌دیدگی یا شرایط اضطراری محیطی به خوبی آشنایی داشته باشند.

توصیه‌ها

الف) مناسب‌ترین تکنیک برای ورزش مدارس و برنامه‌های تربیت‌بدنی ارائه مجموعه‌ای جامع از برنامه‌های بعد از مدرسه با توجه به تجربه گوناگون، علاقه و سطح توانایی دانش‌آموزان است. این برنامه‌ها باید براساس نیازهای دانش‌آموزان و مبتنی بر فعالیت‌های باشگاهی (به عنوان مثال، ورزش، حرکات ریتمیک و نرمش)، مسابقات خاص و باشگاه‌های شبانه‌روزی تدوین شوند. چنین برنامه‌هایی باید بر رقابت‌های ورزشی خارج از مدرسه مقدم باشند، برنامه‌هایی بعد از مدرسه باید شامل فعالیت‌هایی باشند که در کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس دوره اول متوسطه معرفی شده‌اند. روش‌های اجرایی متنوع برنامه‌های جدید ممکن است توجه گروه‌های مختلف دانش‌آموزان این مدارس را جلب کند.

همه دانش‌آموزان باید به شرکت در این گونه برنامه‌های بعد از مدرسه، بدون در نظر گرفتن توانایی و تجربه قبلي خود در ورزش‌های سازمانی‌افته، ترغیب شوند. اهداف اولیه این برنامه‌ها ایجاد فرصتی برای دانش‌آموزان است به منظور:

۱) افزایش اعتماد به نفس و احسان شایستگی از طریق تعامل مثبت با همسالان و بزرگ‌سالان

۲) کسب مهارت‌های جدید و پالایش و اصلاح تکنیک‌هایی که قبلاً آموزش دیده‌اند؛



محافظتی به نام آمادگی جسمانی!

نقش محافظتی آمادگی جسمانی در
برابر سرطان ناشی از آکودگی هوا

دکتر حمیدر جبی
دانشیار دانشگاه خوارزمی

مقدمه

مشکل آکودگی هوا تأثیرات آن بر تندرستی انسان موضوع تازه‌های نیست ولی فرا رسیدن فصل زمستان و تشدید آکودگی هوا به دلیل پدیده وارونگی هوا، موجب می‌شود که هر ساله در این فصل از ابعاد مختلفی به این مشکل کلان‌شهرها نگاه و پژوهشی شود. تاکنون مطالب بسیاری درباره ورزش در محیط آکوده به چاپ رسیده و رعایت احتیاط در مناطقی که آکودگی شدید دارند توصیه شده است اما موضوعی که کمتر به آن پرداخته

شده، نقش محافظتی آمادگی جسمانی در برابر تأثیرات مخرب آلودگی هوا، به ویژه در بر هم خوردن نظم سلولی و سرطانی شدن آن است. نقش محافظتی ورزش در رویارویی با عوامل مخرب درونی و بیرونی، پیش آماده سازی ورزشی شناخته می شود. در این مقاله، تأثیر آمادگی جسمانی حاصل از ورزش در برابر خطر ابتلا به سرطان ناشی از آلودگی هوا- که عامل خارجی مهمی است- بررسی می شود.

کلیدواژه ها: سرطان، آلودگی هوا، آمادگی جسمانی

آلودگی هوا و سرطان

زندگی در هوای آلود در شهرهای بزرگ و صنعتی یکی از ده مشکل عمده بهداشتی در جهان محسوب می شود. مهم ترین اجزاء آلودگی هوا، که از منظر سلامت مورد توجه اند، منواکسید کربن، اکسید نیتروژن، ازون، ریز ذرات، دی اکسید سولفور و اجزاء ارگانیک فرار و در مجموع مواد سمی موجود در آن هستند که در فعال کردن مسیرهای التهابی نقش دارند. بنابراین، مستقل از استعدادهای ژنتیکی ابتلا به بیماری های تنفسی، بیماری های قلبی- عروقی و سرطان در صدر عوارض ناشی از آلودگی هوا قرار می گیرند. (بکر و دیگران، ۲۰۰۵)

سرطان یکی از مشکلات اساسی بهداشتی در جوامع امروزی است و به عنوان یک بیماری کشنده، افراد مختلف را در دامنه سنی کودکی تا بزرگ سالی درگیر می کند. علت دقیق بروز سرطان به طور کامل شناخته نشده است ولی عوامل ژنتیکی، شیوه زندگی و مواد سمی که موجب اختلال در فعالیت سلول ها می شوند، از عوامل اصلی شناخته شده اند. شیوه زندگی یکی از عوامل اصلی ایجاد کننده سرطان است. در حقیقت، کاهش سطح فعالیت بدنی و افزایش توده چربی در بدن در کنار عوامل محسوب از جمله آلودگی هوا موجب بروز التهاب مزمن در بدن می شود.

آژانس بین المللی تحقیقات سرطان تخمین زده است که ۲۵ درصد موارد سرطان در جهان به علت اضافه وزن یا چاقی و سبک زندگی غیرفعال

قرارگیری در معرض هوای آلود در درازمدت عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی را- که نخستین خط دفاعی در برابر سلول های سرطانی است- کاهش می دهد.

رخ می دهد. حال اگر زندگی در میان آلاینده های هوایی را نیز به عوامل ایجاد کننده سرطان اضافه کنیم، نقش عوامل غیرژنتیکی حتی بر جسته تر نیز می شود. قرارگیری در معرض هوای آلود در درازمدت عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی را- که نخستین خط دفاعی در برابر سلول های سرطانی است- کاهش می دهد. بنابراین، مجموعه عواملی که موجب تقویت یا تضعیف دستگاه ایمنی ذاتی بدن می شوند، میزان خطرپذیری فرد از عوامل محیطی در بروز سرطان را مشخص می کنند. با توجه به این موضوع، احتمال ابتلا به سرطان در افرادی که در درازمدت در معرض هوای آلود قرار می گیرند، یکسان نیست. در حقیقت، افرادی که دستگاه ایمنی ذاتی کار آمد دارند، از عوامل محیطی سرطان زا تأثیر کمتری می پذیرند. (تایمن، ۲۰۰۸)

آمادگی جسمانی و عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی

پژوهش های مختلف نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم و افزایش آمادگی جسمانی با تقویت عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی و کاهش التهاب مزمن، تأثیر محافظتی در برابر ابتلا به سرطان دارد. هنگام ورزش و فعالیت بدنی، دستگاه ایمنی ذاتی به چالش کشیده می شود و این چالش عملکرد آن را ارتقا می دهد. در حقیقت، فعالیت بدنی و ورزش با به هم زدن موقت نظم درون سلولی، دستگاه ایمنی ذاتی بدن را به فعالیت وامی دارد و همین فعالیت افزایش بافتة دستگاه ایمنی ذاتی، توانایی سلول ها را در برابر تهاجم مواد سرطان زا تقویت می کند. بنابراین، به نظر می رسد فعالیت ورزشی مانند واکسن بدن را در برابر عوامل سرطان زای آینده محافظت می کند و از این ترتیب، به پیشگیری از ابتلا به سرطان می انجامد. این پدیده علمی که امروزه با اصطلاح «پیش آماده سازی ورزشی» شناخته می شود، نقش اساسی در پیشگیری از بسیاری بیماری های مزمن، از جمله سرطان، دارد. نقش بر جسته این پدیده در پیشگیری از بیماری های مزمن به حدی است که امروزه از آن با عنوان معجون ورزشی یا معجزه ورزش یاد می شود.

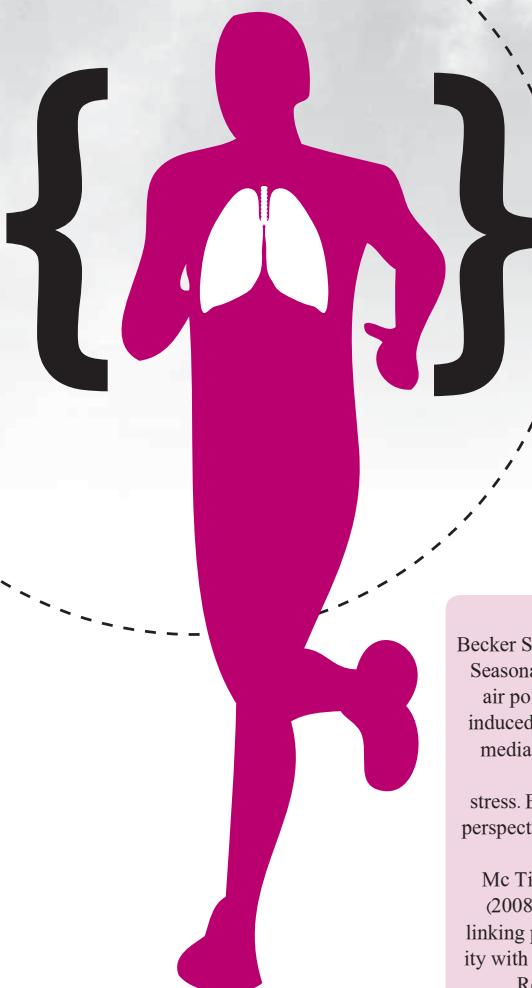
آمادگی جسمانی و تأثیرات تخریبی آلوگی هوا

به نظر می رسد در ابعاد ورزش تندرستی رابطه ای مستقیم میان آمادگی جسمانی (آمادگی قلبی - تنفسی و آمادگی عضلانی) و عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی وجود دارد؛ بنابراین، همان گونه که بی تحرکی با التهاب مزمن ناشی از عوامل خطرزای بروز سرطان- مانند آلایینده های هوایی - در ارتباط است، در نقطه مقابل فعالیت بدنی منظم از یک سو با کاهش التهاب و از سوی دیگر با تقویت دستگاه ایمنی ذاتی، در مقابل آسیب پذیری از عوامل سرطان زای محیطی تأثیر محافظتی دارد. بنابراین، کسانی که محکوم به زندگی در شرایط بد محیطی، از نظر آلوگی هوا، هستند می توانند با مهربود آمادگی جسمانی خود تأثیرات مضر آلایینده های هوای در ایجاد بیماری های مزمن مانند سرطان را به حداقل برسانند. در نقطه مقابل، افراد کم تحرک و چاق که آمادگی جسمانی پایینی دارند، در هوای آلوگی در معرض خطر بیشتری هستند.

نتیجه گیری

زندگی صنعتی از یک سو و کم تحرکی از سوی دیگر موجب تأثیر پذیری بیشتر انسان از عوامل مخرب محیطی شده است. یکی از مهم ترین عوامل محیطی که در ابتلا به بیماری های مزمن، از جمله سرطان، نقش اساسی دارد، هوای آلوگ و مواد سمی آن است. به هر حال، عامل اساسی که موجب می شود افراد تأثیر پذیری مختلفی از این عوامل سرطان زا داشته باشند، وضعیت دستگاه ایمنی ذاتی بدن است که به وضعیت تغذیه ای و وضعیت فیزیولوژیک بدن بستگی زیادی دارد. البته باید راهکارهایی جدی برای قرار نگرفتن در معرض هوای آلوگ اندیشه شده شود اما تقویت آمادگی جسمانی می تواند نقش محافظتی در برابر عوامل محیطی سرطان زا داشته باشد. بنابراین، افراد کم تحرک که آمادگی جسمانی کمی دارند، در صورت زندگی در هوای آلوگ در معرض خطر بیشتری هستند و بر این اساس، باید تا حد امکان برای دوری از آلوگی چاره اندیشه کنند یا با تقویت آمادگی جسمانی بدن خود را در مبارزه با آلوگی هوا یاری دهند.

کسانی که محکوم به زندگی در شرایط بد محیطی، از نظر آلوگی هوا، هستند می توانند با بهبود آمادگی جسمانی خود تأثیرات مضر آلایینده های هوای در ایجاد بیماری های مزمن مانند سرطان را به حداقل برسانند



منابع

1. Becker S. et al (2005). Seasonal variations in air pollution particle induced inflammatory mediator release and oxidative stress. *Environ Health perspect* 113 (8): 1032-1033.
2. Mc Tiernan, Anne. (2008). Mechanisms linking physical activity with cancer. *Nature Reviews Cancer* 8:205-211

معلم ورزش با قلبش کار می‌کند

منصور ابراهیم‌زاده
مربی سابق تیم ملی فوتبال ایران
سامانه آزادا



بسیاری از مسائل زندگی را به دانش‌آموز آموزش دهد. حتی با وجود اینکه در دبیرستان رشته ریاضی خوانده و یکی دو سال را هم جهشی گذرانده بودم و فرست داشتم برای کنکور و قبولی در رشته دیگر درس بخوانم، به خاطر علاقه‌ام به این سمت و سو آمدم. از سال ۱۳۵۸ هم که فارغ‌التحصیل شدم، کارم را شروع کردم.

◆ شرایط آموزش در حوزه تربیت‌بدنی
نسبت به آن سال‌ها خیلی فرق کرده است؟
◆ بله. به هر حال آن دوره جنگ بود. امکانات زیادی برای کار با دانش‌آموزان نداشتیم اما کسانی که در بخش تربیت‌بدنی فعالیت می‌کردند فعال بودند. در آن دوران، باشگاه‌ها در رده سنی کودکان و نوجوانان فعالیت نداشتند؛ یعنی در هیچ ورزشی تیم نوجوانان و جوانان نبود. همه فعالیت‌هایی ورزشی خاص این گروه‌های سنی در آموزش‌وپرورش متمرکز شده بود. به همین دلیل، با وجود امکانات کم، رشد ورزش از طریق آموزش‌وپرورش خیلی بیشتر بود.

در آن دوران، تعداد دانش‌آموزان در کلاس‌ها هم بیشتر بود و گاهی به ۴۰ تا ۵۰ نفر می‌رسید که کنترل آن‌ها سخت بود اما اکنون تعداد بچه‌ها در کلاس‌ها کمتر شده و تعداد مدارس و امکانات بیشتر شده است.

اشاره

منصور ابراهیم‌زاده از آن دسته مربیانی است که کار خود را با معلمی آغاز کرده است؛ با معلمی ورزش برای دانش‌آموزان شهر لاجوردی اصفهان. پس از آن هم خدمت در بخش‌های گوناگون آموزش‌وپرورش را تجربه کرده است؛ از جمله مسئول تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش اصفهان، مربیگری تیم‌های آموزش و پرورش، مسئول انجمن فوتبال آموزش‌وپرورش اصفهان و مربی تیم ملی فوتبال کشورمان. ابراهیم‌زاده گرچه سال‌ها پیش دوره معلمی در آموزش‌وپرورش را به اتمام رسانده، هنوز هم باید و نباید های معلمی را فراموش نکرده است. گفت‌وگوی ما با این معلم را می‌خوانید.

◆ آقای ابراهیم‌زاده، چطور وارد حوزه معلمی، آن هم معلمی ورزش شدید؟
◆ شرایط آن روزگار و خواندن کتاب‌هایی که در دسترس بود- مانند آثار صمد بهنگی- تأثیر بسیار زیادی در علاقه من به معلمی گذاشت، اما این که چرا حوزه تربیت‌بدنی را انتخاب کردم، دو دلیل داشت: یکی اینکه در خانواده‌ای به دنیا آمده بودم که اهل ورزش بودند. علاوه بر این، باور داشتم معلم ورزش در عین آموزش می‌تواند زندگی ببخشد و

بسکتیال افرادی مانند آقای شهامتی، آقای امجد و آقای منظری دبیر ورزش بودند که بعدها مری شدند. پس معلمان ما ظرفیت این کارها را دارند. ما زمانی می‌توانیم از این ظرفیت و استعداد استفاده کنیم که معلمانمان از نظر مالی تأمین باشند.

نمی‌دانید که وقت معلمان تربیت‌بدنی کم است. چه کار کنند در این مدت کوتاه آموزش مفیدی داشته باشند؟

نمی‌دانم در دوره دبستان باید آموزش‌های عمومی را پیگیری کنیم. دنبال سلامتی بچه‌ها و پیدا کردن ناهنجاری‌های بدنشان مثل افتادگی شانه، قوس کمر و... باشیم که البته کار سختی است. به همین دلیل، بهتر است در کنار معلم ورزش، معلم دانش آموزان یا یک معلم ورزش دیگر هم باشد. معمولاً در دوره دبستان بچه‌ها در کلاس‌های مانند ژیمناستیک و شنا شرکت می‌کنند که بهترین راه برای تنظیم و فرمدهی به اندام آن هاست. علاوه بر این، بهتر است بازی‌های دبستانی مفاهیمی مثل گروه و جمع و کار گروهی را به بچه‌ها آموزش دهیم. در دوره متوسطه یک باید آموزش‌های ساده و پایه را شروع کرد و تفاوت تکنیک و مهارت را آموزش داد اما در متوسطه دو دیگر آموزش‌ها باید تخصصی تر شوند؛ به طوری که مشخص شود هر کس می‌خواهد در چه رشته‌ای تمرین کند. اگر چنین شرایطی به وجود بیاید، هر دانش آموز به زمین ورزش خود می‌رود و آموزش‌ها هم مفید خواهند بود، اما ما چنین شرایطی نداریم. به همین دلیل هم هست که نقش آموزش‌وپرورش در ورزش قهرمانی کم شده است و همه به سوی مدارس فوتبال و والیبال و باشگاه‌ها می‌روند. در حالی که همه این‌ها می‌توانند در آموزش‌وپرورش انجام شود.

نمی‌دانم آموزش و پرورش می‌تواند زمینه ورزش قهرمانی ما را ایجاد کند؟

دقتی‌با. بینید مثلاً خوانده‌ها معمولاً برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح بچه‌ها، آن‌ها را به مدرسه فوتیال می‌برند. اما همین کار را می‌توان در مدرسه انجام داد. همان‌طور که برای بقیه درس‌ها فوق برنامه برگزار می‌شود، برای تربیت‌بدنی هم برنامه‌ریزی شود. حتی می‌توان از این هم فراتر برویم و بگوییم آموزش‌وپرورش خود مدرسه فوتیال تأسیس کند و بهترین مربی‌ها را به کار گیرد. الان که هنرستان‌های تربیت‌بدنی کم‌کم راه افتاده‌اند می‌توانند تخصصی تر

نمی‌دانند؟

البته که فرق کرده‌اند. شرایط آموزش برای معلمان فراهم شده است؛ گرچه سختی‌های زندگی اجازه نمی‌دهد زیاد در این بخش فعالیت کنند.

نمی‌دانند؟

بله. معلم متوجه است و خودش این تعهد را قبول کرده است. معلم باید اصول خود می‌ایستد. فکر می‌کنید چرا برای معلمان سه ماه تعطیلی تابستانی پیش‌بینی کرده‌اند؟ برای اینکه فرصتی برای تجدید قوای فکری و مطالعه داشته باشد اما مشکلات زندگی فرصت مطالعه را می‌گیرد. حتی می‌توان گفت آموزش‌وپرورش برای معلمان به شغل دوم تبدیل شده است. این‌ها باعث شده است برخی سمت و سوی فرهنگ‌ها از بین بروند. باز شدن برخی مدارس خصوصی هم فعالیت‌ها را به مسائل مادی برد.

نمی‌دانند؟

جایگاه معلم هیچ وقت کم نمی‌شود. حتی اکنون و با وجود اینکه فضای کسب دانش برای دانش آموزان گسترش‌تر شده است؛ چراکه معلم در کلاس زندگی می‌کند. در گذشته همه بحث آموزش حول آموزش‌وپرورش بود، نه فیلمی بود و نه اینترنتی. آن وقت‌ها قبل از اینکه بگویند کسی معلم است، می‌گفتند فرهنگی است؛ یعنی برای معلم جایگاه فرهنگی قائل می‌شدند که تأثیراتی مثبت از جمله جایگاه خوب معلم را داشت. معلمان هم از نظر امکانات مالی مجهز بودند اما اکنون به دلیل شرایط سخت زندگی شرایط زندگی‌شان مغایرت شده است. بسیاری از استعدادهای معلمی ما به دلیل مشکلات زندگی‌شان نمی‌توانند همه وقت خود را به طور کامل در اختیار ورزش بگذارند.

نمی‌دانند؟

در دوره‌ای که برای ورزش والیبال روی دانش آموزان سرمایه‌گذاری می‌شد، از معلمان تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش کمک گرفته شد. این نشان می‌دهد که معلمان ما ظرفیت بالایی دارند. همین طور است. در رشته فوتیال کسانی مانند آقای جلالی و آقای دوستی معلمانی بودند که به مربیگری تیم‌های بزرگ سالان رسیدند. در رشته

در گذشته، قبل از اینکه بگویند کسی معلم است، می‌گفتند فرهنگی است. یعنی برای معلم جایگاه فرهنگی قائل می‌شدند

عمل کنند و فقط در زمینه فوتیال یا والیبال یا رشته‌های دیگر فعالیت کنند. دانش آموز در چنین مدرسه‌های هم می‌تواند درس‌های عمومی اش را بگذراند و هم ورزش تخصصی اش را پیگیری کند. این کار حتی در دوره متوسطه یک هم قابل پیگیری است. در این صورت، آموزش و پرورش هم می‌تواند بهترین تیم‌ها و بازیکنان را پرورش دهد. حتی وزارت آموزش و پرورش می‌تواند برای انجام این کار از سرمایه‌گذاران خارج از وزارت خانه دعوت کند و در صورت فراهم بودن شرایط، مجوز تأسیس آن را صادر کند.

◆ شما در دوره معلمی تان برنامه استعداد یابی هم داشتید؟

◆ بله. حتی در میان دانش آموزان فوتیالیست و قهرمان وزنه برداری هم هستند؛ از جمله سید جواد موسویان که قهرمان وزنه برداری سیک وزن در اولی انقلاب بود. آناتومی بدن او برای وزنه برداری مناسب بود. بنابراین، تشویقش کردم که به سراغ این رشته ورزشی برود. در دوره معلمی ام به آناتومی بدن، نوع دویین و... دقت می‌کردم و دانش آموز را به انتخاب رشته‌ای که فکر می‌کردم در آن استعداد دارد تشویق می‌کردم. معلمان هم می‌توانند این کار را انجام دهند. البته اگر خودشان نمی‌توانند مربیگری دانش آموزان مستعد را عهدهدار شوند، اما می‌توانند راهنمایی‌شان کنند که چگونه و کجا استعداد خود را پیگیری کنند.

همیشه می‌شنویم که روی دیگر سکه ورزش، اخلاق است. گاهی بی‌اخلاقی‌هایی در میان ورزشکاران دیده می‌شود اما نمود آن در میان فوتیالیست‌ها بیشتر است. آیا واقعاً این موضوع در فوتیال بیش از سایر رشته‌های است دیده می‌شود؟

◆ ورزش و ورزشکار خیلی زود رسانه‌ای می‌شوند و از این رو حاشیه بیشتری دارند. ما بی‌اخلاقی‌هایی را در جامعه می‌بینیم اما وقتی این موضوع از جانب یک فوتیالیست باشد، بیشتر در جامعه دیده می‌شود. چون در فرهنگ ما، برخی کارها برای ورزشکاران برازنده و پسندیده نیست. بنابراین، باید اخلاق را به ورزشکاران بادهیم و جایگاهشان را در جامعه به آن‌ها گوشزد کنیم.

هرچقدر هم که آمال و آرزوی خانواده‌ها پژوهش و مهندسی‌شدن فرزندشان باشد، جلوی یک موضوع را نمی‌تواند بگیرند و آن، بازی کردن بچه‌هاست

۲۲

نکته بعدی که باعث شده این بی‌اخلاقی‌های فوتیال نمود بیشتری بیدا کند، نتیجه گرایی است؛ یعنی برای بازیکن شرط می‌گذارند که اگر چنین و چنان کنی مبلغی را دریافت می‌کنی و این یعنی اینکه انگیزه‌ها مادی شده است. البته بخشی از این موضوع به دلیل جذابیت فوتیال است و دیگر اینکه فوتیال به تجارت تبدیل شده است. اگر این مسائل در فوتیال بیشتر دیده می‌شود، بدليل حساسیت‌های آن است.

◆ آقای ابراهیم‌زاده، یک معلم تربیت‌بدنی موفق چه ویژگی‌هایی دارد؟

◆ اولین نکته‌ای که معلم موفق باید به آن توجه داشته باشد، شخصیت معلم است که شامل موارد بسیاری است؛ از جمله نظم، آراستگی ظاهر، باور داشتن به کار خود و اینکه با قلب خود کار کند. تخصص هم که جایگاه خود را دارد.

معلمان ما باید بدانند که جایگاهشان در جامعه محفوظ است؛ بنابراین، به مسائل سطحی توجه نکنند. به این بیندیشند که بسیاری از اندیشمندان و افراد موفق ماحصل تلاش معلمان بوده‌اند. من در دبیرستان ادب شهر اصفهان درس خوانده‌ام. وقتی فارغ‌التحصیلان این مدرسه دور هم جمع می‌شوند تا به معلمانشان ادای احترام کنند، می‌بینیم که چقدر معلمان مرا به عنوان یک فعال حوزه ورزش پذیرا هستند. بنابراین توصیه می‌کنم جایگاه معلم ورزش را دست کم نگیرند.

◆ به نظر می‌رسد در حوزه تربیت‌بدنی مدرسه نقش خانواده‌ها هم مؤثر است. اکنون در شرایطی قرار داریم که خانواده‌ها دانش آموزان را به خواندن درس‌های نظری تشویق می‌کنند تا در دانشگاه در رشته‌های پژوهشی و مهندسی تحصیل کنند. شاید در این میان تربیت‌بدنی فراموش شود.

◆ هر چقدر هم که آمال و آرزوی خانواده‌ها پژوهش و مهندسی‌شدن فرزندشان باشد، جلوی یک موضوع را نمی‌توانند بگیرند و آن بازی کردن بچه‌های خانواده‌هایی که به این موضوع توجه می‌کنند. فرزندشان را به ورزش کردن تشویق می‌کنند. الان می‌بینیم که بسیاری از بچه‌ها در کلاس‌های ورزشی شرکت می‌کنند؛ چراکه خانواده نمی‌تواند جلو فعالیت بدنی بچه‌ها را بگیرد. وقتی خانواده‌ها تأثیرات مثبت جسمانی و اخلاقی ورزش را حس کند، مطمئناً مشوق فرزندش هم خواهد بود.

نظام تربیت معلم تربیت بدنی در سنگاپور

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد آزمون
عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مقدمه
سنگاپور کشوری ثروتمند، مدرن و البته کوچک‌ترین کشور جنوب شرقی آسیاست. این کشور که در سال ۱۹۶۵ استقلال یافت، یکی از سه کشور - شهر مستقل کنونی در جهان است. نظام آموزش و پرورش سنگاپور بیشتر بر آموزش اخلاق و تربیت بدنی، پرورش افکار خلاق، منتقد و مستقل استوار است. کارایی و بهره‌وری این نظام آموزشی به اندازه‌ای بالاست که دانش آموزان پس از فارغ‌التحصیل شدن می‌توانند بلا فاصله جذب بازار کار شوند و یا به طور ارادی و آگاهانه ادامه تحصیل دهند و مهارت‌های تخصصی بالاتر را کسب کنند. بخش مهمی از کارایی نظام تعلیم و تربیت سنگاپور مدعیون نظام تربیت معلم در این کشور است. در سنگاپور مسؤولیت تربیت معلم به عهده مؤسسه ملی آموزش^۱ است.

کلیدواژه‌ها: آموزش، تربیت بدنی، دانش آموزان



برنامه‌های متنوعی در زمینه تربیت معلم متخصص تربیت‌بدنی ارائه می‌کند. کارآموز - معلمان^۹ دارای دیپلم، لیسانس و بالاتر در این مؤسسه، تدریس تربیت‌بدنی در مدارس سنگاپور را فرا می‌گیرند. به عبارت دیگر، هدف کلی گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی رشد و ارتقاء توانایی‌های حرفاًی و تخصص کارآموز - معلمان در تدریس و آموزش تربیت‌بدنی به عنوان یک موضوع درسی مهم در مدارس است. اهداف عینی گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی نیز روحیه دادن به جوانان آینده و هدایت و برانگیختن آنان است.

در مؤسسه ملی آموزش علاوه بر دوره‌های آموزشی تکمیلی و ضمن خدمت برای معلمان سه نوع برنامه تربیت معلم تربیت‌بدنی ارائه می‌شود: (۱) دیپلم (تربیت‌بدنی، ابتدایی); (۲) لیسانس آموزش (در دو گرایش تخصص آموزش تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی و تخصص آموزش تربیت‌بدنی در دوره متوسطه); (۳) فوق لیسانس آموزش (تربیت‌بدنی) طی این سه برنامه تربیت معلم، دانشجو - معلمان علاوه بر گذراندن دروس تئوری و عملی در تربیت‌بدنی، دانش و مهارت‌های لازم جهت تدریس سایر موضوعات درسی در مدارس را نیز فرا می‌گیرند.

۱. دیپلم (تربیت‌بدنی، ابتدایی)

این برنامه خاص دارندگان گواهی نامه سطح «A» آموزش عمومی^{۱۰} [یا همان پایان دوره متوسطه] یا دیپلم‌های فنی^{۱۱} است. این دوره به صورت دو سال تمام وقت است که طی آن دانشجو - معلمان تدریس تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی را فرا می‌گیرند. مواد درسی دانشجو - معلمان در این دوره شامل سه گروه موضوعات علمی، مطالعات برنامه درسی و کارورزی است. جدول ۱ توزیع دروس این دوره را به تفکیک سال و نوع درس نشان می‌دهد.

مؤسسه ملی آموزش چگونه تأسیس شد؟

در سال ۱۹۵۰ و پس از پایان جنگ جهانی دوم ضرورت وجود مرکزی برای تربیت معلم در کشور سنگاپور زمینه‌ساز تأسیس دانشسرای تربیت معلم^{۱۲} شد. این مؤسسه برای افراد فاقد مدارج دانشگاهی دوره‌های آموزشی تربیت معلم برگزار می‌کرد. در همان سال، در دانشگاه سنگاپور گروه آموزش^{۱۳} نیز با هدف آماده‌سازی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی برای تدریس در مدارس راهنمایی شد. در دسامبر ۱۹۷۱ گروه آموزش دانشگاه سنگاپور منحل گردید و دانشسرای تربیت معلم به عنوان تنها مرجع تربیت معلم شناخته شد. در اول آوریل ۱۹۷۳ دانشسرای تربیت معلم به مؤسسه آموزش^{۱۴} تبدیل شد. در ژوئیه ۱۹۸۴ کالج تربیت‌بدنی^{۱۵} نیز به منظور تربیت معلمان متخصص تربیت‌بدنی در داخل مؤسسه آموزش به وجود آمد. در اول ژوئیه ۱۹۹۱ دو مؤسسه آموزش و کالج تربیت‌بدنی در هم ادغام شدند و مؤسسه ملی آموزش را که از مؤسسات وابسته به دانشگاه فنی نایانگ^{۱۶} است، به وجود آوردند. مؤسسه ملی آموزش کار خود را با چهار گروه هنر، علوم، آموزش، تربیت‌بدنی و یک مرکز تحقیقات کاربردی در زمینه آموزش^{۱۷} شروع کرد. در حال حاضر، این مؤسسه ۱۲ گروه علمی دارد که عبارت‌اند از: فرهنگ و زبان آسیایی؛ برنامه‌ریزی درسی، یاددهی و یادگیری؛ آموزش دروان کودکی و نیازهای خاص؛ ادبیات و زبان انگلیسی؛ آموزش انسان‌شناسی و مطالعات اجتماعی؛ علوم و فنون یادگیری؛ آموزش ریاضیات و ریاضیات؛ آموزش علوم و علوم طبیعی؛ تربیت بدنی و علوم ورزشی^{۱۸}؛ مطالعات سیاسی و رهبری؛ مطالعات روان‌شناسی؛ هنرهای بصری و نمایشی.

گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به عنوان متولی تربیت معلم تربیت‌بدنی

گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به عنوان یکی از گروه‌های علمی دوازده‌گانه مؤسسه ملی آموزش،

نظام آموزش و پرورش سنگاپور بیشتر بر آموزش اخلاق و تربیت‌بدنی، پرورش افکار خلاق، منتقد و مستقل استوار است

جدول ۱. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره دیپلم (تریبیتبدنی، ابتدایی)

زمان ارائه دروس		اطلاعات مربوط به دروس
سال دوم	سال اول	
۶ مبانی روان‌شناسی و یادگیری حرکتی در تربیتبدنی (۳ واحد) ۶ فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	۶ مقدمه‌ای بر تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد) ۶ رشد و رشد حرکتی (۲ واحد) ۶ مبانی آناتومیک و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد)	م موضوعات علمی (۱۳ واحد)
۶ تدبیر آموزشی در تدریس تربیتبدنی (۳ واحد) ۶ آمادگی جسمانی (۱ واحد) ۶ فوتیال (۲ واحد) ۶ نتیبال (۲ واحد) ۶ هاکی (۲ واحد) ۶ سافتیبال (۲ واحد) ۶ تنیس (۲ واحد) ۶ برنامه درسی ورزش ژیمناستیک (۲ واحد) ۶ شنا (۲ واحد)	۶ اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) ۶ الگوهای آموزشی در تربیتبدنی (۲ واحد) ۶ بسکتبال (۲ واحد) ۶ راگبی (۲ واحد) ۶ بدمنتنون (۲ واحد) ۶ والیبال (۲ واحد) ۶ حرکات موزون (۲ واحد) ۶ دو و میدانی (۲ واحد)	۶ مطالعات برنامه درسی (۳۴ واحد)
۶ تمرین معلمی یا تدریس عملی ^{۱۴} (۳ واحد)	۶ دستیاری در تدریس ^{۱۳} (۳ واحد)	۶ کارورزی ^{۱۲} (۶ واحد)



هدف کلی گروه
تریبیتبدنی و علوم
ورزشی رشد و
ارتقاء توانایی‌های
حرفه‌ای و تخصص
کارآموز-معلمان در
تدریس و آموزش
تریبیتبدنی به عنوان
یک موضوع درسی
مهم در مدارس
است



۲. لیسانس آموزش (در دو برنامه تخصصی آموزش تربیتبدنی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه)

این دوره آموزشی در قالب دو برنامه آموزش تربیتبدنی در دوره ابتدایی و آموزش تربیتبدنی در دوره متوسطه طراحی شده است. هدف از این دوره‌ها آماده‌سازی و آموزش تخصصی دانشجویان دوره لیسانس آموزش است تا به دانشجو-معلمان مؤثر و کارآمدی برای تدریس در دوره‌های ابتدایی و

متوسطه تبدیل شوند. این دوره‌ها به صورت ۴ سال تمام وقت می‌باشند. مواد درسی دانشجو-معلمان در این دوره‌ها شامل چهار گروه موضوعات علمی، مطالعات برنامه درسی، کارورزی و انتخابی عمومی می‌شوند. جدول‌های ۲ و ۳ توزیع دروس این دوره‌ها است. جدول‌های ۲ و ۳ توزیع دروس این دوره‌ها را به تفکیک سال، ترم و نوع درس نشان می‌دهند. دارندگان گواهی نامه سطح «A» آموزش عمومی [یا همان پایان دوره متوسطه] یا دیپلمهای فنی می‌توانند داوطلب ورود به این دوره‌ها شوند.

جدول ۲. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره لیسانس آموزش تربیتبدنی در دوره ابتدایی (۱۱۴ واحد)

انتخابی عمومی (۰ واحد)	کارورزی (۲۱ واحد)	نوع دروس		توزیع دروس در طول دوره
		مطالعات برنامه درسی (۳۰ واحد)	موضوعات علمی (۶۳ واحد)	
۷ تمرین مدرسی (۰ واحد)	۷ تمرین مدرسی (۰ واحد)	۷ اصول بازی های ورزشی (۲ واحد)	۷ مقدمه ای بر تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد)	۱ ترم
		۷ بدینیتون (۲ واحد)	۷ رشد و رشد حرکتی (۲ واحد)	۲ ترم
۷ دستیاری تدریس	۷ دستیاری تدریس	۷ والیبال (۲ واحد)	۷ مبانی آناتومیکی و بیو مکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد)	۱ ترم
			۷ فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	۲ ترم
۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ آمادگی جسمانی (۱ واحد)	۷ مبانی روان شناسی و یادگیری حرکتی در تربیتبدنی (۳ واحد)	۱ ترم
		۷ فوتبال (۲ واحد)	۷ اندازه گیری و ارزشیابی (۲ واحد)	۲ ترم
۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ نیبال (۲ واحد)	۷ اصول فیزیولوژیکی ورزش (۴ واحد)	۱ ترم
		۷ بسکتبال (۲ واحد)	۷ روش های کمی در بیومکانیک (۳ واحد)	۲ ترم
۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ تنیس (۲ واحد)	۷ روان شناسی تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد)	۱ ترم
		۷ راگی (۲ واحد)	۷ کنترل عصبی عضلانی حرکات انسان (۳ واحد)	۲ ترم
۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ تمرین معلمی (۶ واحد)	۷ هاکی (۲ واحد)	۷ جامعه شناسی ورزشی (۳ واحد)	۱ ترم
		۷ سافت بال (۲ واحد)	۷ مدیریت سازمان های ورزشی (۳ واحد)	۲ ترم
۷ تدریس تربیتبدنی (۱۲ واحد)	۷ تدریس تربیتبدنی (۱۲ واحد)	۷ الگوهای آموزشی در تربیتبدنی (۲ واحد)	۷ فیزیولوژی کاربردی ورزش (۳ واحد)	۱ ترم
		۷ برنامه درسی ورزش (۲ واحد)	۷ بیومکانیک در ورزش (۳ واحد)	۲ ترم
۷ تدریس تربیتبدنی (۱۲ واحد)	۷ تدریس تربیتبدنی (۱۲ واحد)	۷ ریتمناستیک (۲ واحد)	۷ روان شناسی کاربردی در تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد)	۱ ترم
		۷ حرکات موزون (۲ واحد)	۷ دیدگاه های رفتاری و عصی حرکات انسان (۳ واحد)	۲ ترم
۷ تدریس اثربخشی در تربیتبدنی (۳ واحد)	۷ تدریس اثربخشی در تربیتبدنی (۳ واحد)		۷ تاریخ اجتماعی ورزش (۳ واحد)	۱ ترم
			۷ مدیریت رویدادها و تأسیسات ورزشی (۳ واحد)	۲ ترم
۷ تدریس اثربخشی در تربیتبدنی (۳ واحد)	۷ تدریس اثربخشی در تربیتبدنی (۳ واحد)		۷ نظریه مریگری (۳ واحد)	۱ ترم
			۷ تربیتبدنی و ورزش تطبیقی (۳ واحد)	۲ ترم
۷ طراحی برنامه درسی تربیتبدنی (۲ واحد)	۷ طراحی برنامه درسی تربیتبدنی (۲ واحد)	۷ تدبیر آموزشی در تدریس تربیتبدنی (۳ واحد)	۷ تدریس اثربخشی در تربیتبدنی (۳ واحد)	۱ ترم
				۲ ترم

جدول ۳. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره لیسانس آموزش تربیتبدنی در دوره متوسطه (۱۲۱ واحد)

انتخابی عمومی (۳ واحد)	کارورزی (۲۱ واحد)	مطالعات برنامه درسی (۳۴ واحد)	موضوعات علمی (۶۳ واحد)	توزیع دروس در طول دوره	
				ترم ۱	سال اول (۱۶ واحد)
	۴ تجربه مدرسه‌ای (۲ واحد)	۶ اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) ۶ بدمینتون (۲ واحد) ۶ والیبال (۲ واحد)	۶ مقدمه‌ای بر تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد) ۶ رشد و رشد حرکتی (۲ واحد) ۶ مبانی آناتومیکی و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد) ۶ فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	ترم ۱	سال اول (۱۶ واحد)
	۶ دستیاری در تدریس (۳ واحد)	۶ آمادگی جسمانی (۱ واحد) ۶ فوتبال (۲ واحد) ۶ نتبال (۲ واحد) ۶ بسکتبال (۲ واحد) ۶ تیسیس (۲ واحد) ۶ راگبی (۲ واحد) ۶ هاکی (۲ واحد) ۶ سافت‌بال (۲ واحد)	۶ مبانی روان‌شناسی و یادگیری حرکتی در تربیتبدنی (۳ واحد) ۶ اندازه‌گیری و ارزشیابی (۲ واحد) ۶ اصول فیزیولوژیکی ورزش (۴ واحد) ۶ روش‌های کمی در بیومکانیک (۳ واحد) ۶ روان‌شناسی تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد) ۶ کنترل عصبی عضلانی حرکات انسان (۳ واحد) ۶ جامعه‌شناسی ورزشی (۳ واحد) ۶ مدیریت سازمان‌های ورزشی (۳ واحد)	ترم ۱	سال دوم (۲۴ واحد)
	۶ تمرین معلمی (۶ واحد)	۶ الگوهای آموزشی در تربیتبدنی (۲ واحد) ۶ برنامه درسی ورزش ژمناستیک (۲ واحد) ۶ حرکات موزون (۲ واحد) ۶ شنا (۲ واحد) ۶ دو و میدانی (۲ واحد)	۶ فیزیولوژی کاربردی ورزش (۳ واحد) ۶ بیومکانیک در ورزش (۳ واحد) ۶ روان‌شناسی کاربردی در تربیتبدنی و ورزش (۳ واحد) ۶ دیدگاه‌های رفتاری و عصبی حرکات انسان (۳ واحد) ۶ تاریخ اجتماعی ورزش (۳ واحد) ۶ مدیریت رویدادها و تأسیسات ورزشی (۳ واحد) ۶ نظریه مربیگری (۳ واحد) ۶ تربیتبدنی و ورزش تطبیقی (۳ واحد)	ترم ۱	سال سوم (۲۴ واحد)
	۶ تمرین معلمی (۱۲ واحد)	۶ تدابیر آموزشی در تدریس تربیتبدنی (۳ واحد)	۶ تدریس اثربخش در تربیتبدنی (۳ واحد) ۶ طراحی برنامه درسی تربیتبدنی (۲ واحد)	ترم ۱	سال پنجم (۲۰ واحد)

۳ واحد به انتخاب دانشگاه که ممکن است در داخل یا خارج از دانشگاه باشد.



هدف از این دوره‌ها آماده‌سازی و آموزش تخصصی دانشجویان دوره لیسانس آموزش است تابه دانشجو - معلم‌مان مؤثر و کارآمدی برای تدریس در دوره‌های ابتدایی و متوسطه تبديل‌شوند

- بی‌نوشت‌ها
1. The National Institute of Education (NIE)
 2. Teachers' Training College (TTC)
 3. School of Education
 4. The Institute of Education (IE)
 5. The College of Physical Education (CPE)
 6. The Nanyang Technological University (NTU)
 7. Centre for Applied Research in Education (CARE)
 8. The Physical Education & Sports Science (PESS)
 9. trainees teachers
 10. General Certificate of Education (GCE)
 11. Polytechnic Diploma
 12. Practicum
 13. Teaching Assistantship (TA)
 14. Teaching Practice (TP)
 15. School Experience (SE)
 16. School Experience (SE)

منابع

1. <http://www.nie.edu.sg/about-nie/general-information/welcome-to-nie/welcome-to-nie>
2. <https://www.nie.edu.sg/physical-education-and-sports-science/about-pecc>
3. <https://www.nie.edu.sg/physical-education-and-science/programmes>

۳. فوق لیسانس آموزش تربیت‌بدنی (در دو برنامه تخصصی آموزش تربیت‌بدنی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه) این دوره آموزشی دو ساله برای دارندگان حداقل مدرک لیسانس که تمايل به تدریس تربیت‌بدنی در مدارس دارند، در قالب دو برنامه آموزش تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی و متوسطه (۶۲ واحد) در دوره ابتدایی و متوسطه طراحی شده است. مواد درسی دانشجو - معلم‌مان در این دوره‌ها شامل سه گروه موضوعات علمی، مطالعات برنامه درسی و کارورزی است. جدول ۴ توزیع دروس این دوره‌ها را به تفکیک سال و نوع درس نشان می‌دهند.

جدول ۴. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره فوق لیسانس گرایش آموزش تربیت‌بدنی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه (۶۲ واحد)

نوع دروس			توزيع دروس در طول دوره
کارورزی (۱۵ واحد)	مطالعات برنامه درسی (۳۴ واحد)	موضوعات علمی (۱۳ واحد)	
۶ تمرین معلمی (۵ واحد)	۶ اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) ۶ الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی (۲ واحد) ۶ فوتیال (۲ واحد) ۶ نتیال (۲ واحد) ۶ سکتیال (۲ واحد) ۶ راگبی (۲ واحد) ۶ حرکات موزون (۲ واحد) ۶ دو و میدانی (۲ واحد)	۶ مقدمه‌ای بر تربیت‌بدنی و ورزش (۳ واحد) ۶ رشد و رشد حرکتی (۲ واحد) ۶ مبانی آناتومیکی و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد) ۶ فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	سال اول (۳۱ واحد)
۶ تمرین معلمی (۱۰ واحد)	۶ آمادگی جسمانی (۱ واحد) ۶ تدابیر آموزشی در تدریس تربیت‌بدنی (۳ واحد) ۶ برنامه درسی ورزش زیمناستیک (۲ واحد) ۶ شنا (۲ واحد) ۶ هاکی (۲ واحد) ۶ تنیس (۲ واحد) ۶ سافتیال (۲ واحد) ۶ بدمنینتون (۲ واحد) ۶ والیبال (۲ واحد)	۶ مبانی روان‌شناسی و یادگیری حرکتی در تربیت‌بدنی (۳ واحد)	سال دوم (۳۱ واحد)

مقدمه

بعضی از بچه‌ها با کلاس تربیت‌بدنی زندگی می‌کنند؛ در حالی که برای بعضی از آن‌ها این کلاس چیزی جز کابوس و یا ترس بیشتر از مدرسه نیست. چگونه کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند از نظر فرهنگی باعث کاهش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان شود؟ چه چیزی باعث می‌شود تربیت‌بدنی چنین تأثیری در زندگی بچه‌ها داشته باشد؟ مطالعه‌ای نشان داده است که بچه‌هایی که بهتر می‌توانند با همسایان خود ورزش کنند، بهتر با هم دوست می‌شوند؛ در حالی که کسانی که در ورزش ماهر نیستند اغلب احساس تنهایی می‌کنند و توسط بچه‌های دیگر طرد می‌شوند. همچنین تنهایی به نوبه خود در زمانی که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، در ایجاد رفتار مخاطره‌آمیز و افسردگی مؤثر است. اما اگر فرزند شما از کلاس تربیت‌بدنی ترس و دلهره دارد، شما می‌توانید برای غلبه بر این ترس به او کمک کنید. این امر نه تنها در ایجاد یک نگرش سالم برای هدایت فرزند شما به سمت اماکن ورزشی، بلکه در بهبود تناسب اندام و کنترل وزن او کسب نمرات مطلوب در تربیت‌بدنی نیز مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: اعتماد به نفس، کلاس تربیت‌بدنی، ترک ورزش

چرا کودک من از کلاس تربیت‌بدنی متنفر است؟

روی بنا رش

مترجم: محمد جلالی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،

مربي تربیت‌بدنی آموزشگاه‌های شهرستان بشرویه - استان خراسان جنوبی



دلایل اهمیت تربیت بدنی

سنین مختلف: اجازه دهید فرزندتان بداند که انجام دادن فعالیت بدنی در حال حاضر برای افراد مطالعه‌ای مشخص شد که انجام دادن تنها ۲۰ دقیقه او مفید است. این امر می‌تواند به ایجاد احساس خوب و فعالیت‌بدنی می‌تواند به جلوگیری از چاقی و بهبود تناسب خواب بهتر در او کمک کند. سعی کنید به او کمک کنید که از کلاس تربیت‌بدنی لذت ببرد نه اینکه فقط در گیر شرکت در برنامه‌های تربیت‌بدنی می‌تواند زمان صرف شده در یادگیری کودکان را کاهش دهد. نتایج تحقیق دیگری که مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)^۱ انجام داده است، نشان داد که تربیت‌بدنی بر عملکرد تحصیلی بچه‌ها تأثیر مثبتی دارد. به گفته کارشناسان بهداشتی انجام دادن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز برای فرزند شما در این زمینه می‌تواند مؤثر باشد. به جای کودکان و نوجوانان لازم است. کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند بازی‌های سنتی و رقابتی که بچه‌ها ممکن است در کلاس در رسیدن به این هدف طولانی مدت به بچه‌ها کمک کند. تربیت‌بدنی علاقه و گرایشی نسبت به آن‌ها نداشته باشند، از فعالیت‌های بدنی جدید مثل اسکیت استفاده کنید.

به فرزندان خود کمک کنید که از کلاس تربیت‌بدنی لذت ببرند نه اینکه در گیر فعالیت‌های رقابتی شوند

آیا می‌توان از کلاس تربیت‌بدنی بچه‌ها حمایت کرد؟ تشکیل کمیته‌هایی برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی به منظور حمایت و کمک به برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه انجام دادن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز برای فرزند شما در این زمینه می‌تواند مؤثر باشد. به جای کودکان و نوجوانان لازم است. کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند بازی‌های سنتی و رقابتی که بچه‌ها ممکن است در کلاس در رسیدن به این هدف طولانی مدت به بچه‌ها کمک کند. تربیت‌بدنی علاقه و گرایشی نسبت به آن‌ها نداشته باشند، از فعالیت‌های بدنی جدید مثل اسکیت استفاده کنید.

چگونه به کودکی که از کلاس تربیت‌بدنی نفرت دارد کمک کنیم؟

کودکان و نوجوانان و کلاس تربیت‌بدنی: گوش دادن به نگرانی بچه‌ها این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا کاری کنید که کودکانتان تجربه بهتری از کلاس تربیت‌بدنی کسب کنند: بچه‌های جوان: پوشیدن لباس ورزشی در شروع فعالیت بدنه ای از آن‌ها از روی علاقه، تجربه‌های خوب خود با فعالیت بدنه، بهتر است با کفشه و لباس مناسب بسیاری از آن‌ها را به مدرسه بفرستید؛ بهنحوی که معلمان و مربیان تربیت‌بدنی را که مراقب و درگیر فعالیت آن‌ها بتوانند به راحتی بدوند و جست‌و‌خیز کنند. برای بدنی آن‌ها بودند و منصفانه در کلاس رفتار می‌کردند فضاهای روباز و در فصل زمستان پوشیدن ژاکت گرم، به‌خاطر می‌آورددند اما برخی از آن‌ها توضیح دادند که چگونه معلم یا مربی تربیت‌بدنی غیرمنصف یا احساسی کلاه، دستکش و کفش محکم ضروری است. بچه‌های مدارس متوسطه: در مورد دوش گرفتن بعد از کلاس تربیت‌بدنی با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها اغلب نداشته باشند.

در این سن در مورد بدن و اندام‌هایشان آگاهی کسب می‌کنند و ممکن است در مقابل دیگران در هنگام درآوردن در مطالعه دیگری که روی ۱۳۴ نوجوانی انجام شد که در لباس‌هایشان احساس شرم کنند. اگر این موضوع در مورد فرزند شما صدق می‌کند، بهتر است در مورد راههایی برای نتایج نشان داد که در حدود ۱۸ درصد از آن‌ها از لحاظ حفظ حریم خصوصی او بیشتر با مسئولان مدرسه صحبت جسمی آزار دیده‌اند، بیش از ۲۲ درصد به‌طور شفاهی و کنید. برای مثال، می‌توانید از آن‌ها بخواهید که برای نصب زبانی و حدود ۲۰ درصد از لحاظ موقعیت اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار گرفته بودند. اغلب افرادی که مورد آزار پرده حمام در مدرسه اقدام کنند.

بچه‌های بزرگ‌تر: اجازه ندهید که آن‌ها از کلاس تربیت‌بدنی خارج شوند. بسیاری از مدارس به داشت آموزان بعد خودداری کرده بودند. صحبت کردن شما با فرزندتان در این رده سنی اجازه می‌دهند که فعالیت‌هایی از قبیل اغلب در مورد نگرانی‌هایی از کلاس تربیت‌بدنی یا فضای تشکیل گروه‌های دسته‌جمعی یا گروه‌های سرود را آموختش بسیار مهم است؛ زیرا می‌تواند تأثیر ماندگاری بر جایگزین شرکت در کلاس تربیت‌بدنی کنند، اما این کار فرزند شما داشته باشد. اگر فکر می‌کنید که مشکل جدی هیچ وقت نمی‌تواند فواید فعالیت بدنی را در این گروه سنی در مورد فعالیت بدنی فرزندتان در کلاس تربیت‌بدنی وجود دارد، بهتر است در این‌باره با معلم تربیت‌بدنی یا مدیر مدرسه او صحبت کنید.

بی‌نوشت‌ها

1. Centers for
Disease Control and
Prevention

مراجع
<http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/move-kids-hate-pe>

افسردگی ورزش

دکتر علیرضا مصانی

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

مختبی انوری

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

اشاره

یکی از شایع ترین مشکلات جوانان و نوجوانان افسردگی است. افسردگی اختلالی است که با کاهش انرژی و علاوه، احساس گناه، اشکال در تمزک، بی اشتیاهی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی های شناختی، تکلم، وضعیت خواب، اشتها و سایر ریتم های بیولوژیک همراه است. افسردگی به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین فردی منجر می شود (آکیسکال، ۲۰۰۱). عواملی چون اتفاقات زندگی، شرایط و موقعیت ها، بیماری جسمی، شخصیت، جنسیت، زن ها در بروز افسردگی نقش دارند.

احتمال ابتلاء به افسردگی از سنین کودکی تا کهنسالی وجود دارد اما در اغلب اوقات، شروع علائم در نوجوانی و اوایل جوانی است (نسپر، ۱۹۹۷). رشد شناختی نوجوان نیز بسته به جنس، میزان اعتماد به نفس، نیازهای ارتباطی، نحوه جدایی والدین و استحکام روان شناختی فرد، برای هر نوجوان به طور جداگانه شکل می گیرد.

بسیاری از آسیب های روانی در دوران بزرگسالی، در واقع ادامه مشکلات دوران کودکی و نوجوانی است (حاکا و همکاران، ۲۰۱۱). ابتلاء به افسردگی ممکن است موجب خودکشی، اعتیاد، کاهش اعتماد به نفس و نتایج حاصل از آن، افت تحصیلی و در مجموع اختلال در عملکردهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی شود که به طور مستقیم و غیرمستقیم هزینه های هنگفتی را به جامعه تحمیل می کند. بنابراین، لازم است هر چه بیشتر با افسردگی و راهکارهای مقابله با آن آشنا شویم.



مقدمه

به لحاظ روان‌شناسی و ژنتیک، در چرخه تحول آدمی دوره‌ای که بین کودکی و بزرگسالی قرار می‌گیرد به «دوره نوجوانی» موسوم است و طیف سنی ۱۱ تا ۲۰ سال را در برمی‌گیرد (فتحی آشتیانی و همکاران، ۱۳۷۵). اساس سلامت روان و یا آسیب‌شناسی روانی دوران بزرگسالی در این دوره بنا نهاده می‌شود (استین برگ، ۲۰۰۳). دوران نوجوانی، هم از نظر نوجوانان و هم از نظر والدین دشوارتر از دوران کودک است. نوجوان در این دوره دچار تغییرات فکری می‌شود و تفکر اش به صورت انتزاعی در می‌آید. این تحول و دگرگونی در مواردی می‌تواند خطرآفرین باشد و به فرد صدمه و آسیب وارد کند. به گفته یک روان‌شناس، در دوره نوجوانی به احتمال زیاد رنج درونی، فشار عاطفی، نگرانی، ترس، آشفتگی و احساس گناه شدیدتر از دوره‌های دیگر است (قائمه، ۱۳۸۰). در این دوره، نوجوان‌ها به عقاید همتایان خود بی‌نهایت اهمیت می‌دهند و دائم خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. به علاوه، هرگونه انحراف از الگوهای مورد انتظار، واقعی یا خیالی، ممکن است موجب احساس حقارت، از دست دادن اعتمادی‌نفس و افسردگی آن‌ها شود (کاپلان، ۱۳۸۰). معلمان تربیت‌بدنی با توجه به اهمیت درس تربیت‌بدنی و ورزش در درمان افسردگی از طریق تأثیرات فیزیولوژیک و همچنین تأثیرات اجتماعی ورزش (ایجاد رابطه با همسالان به خصوص ورزش‌های گروهی)، می‌توانند با آگاهی کافی از جنبه‌های مختلف افسردگی در تشخیص و حتی درمان آن مؤثر واقع شوند. بنابراین، در تحقیق حاضر در نظر داریم افسردگی و راهکارهای مقابله با آن را معرفی کنیم.

عوامل اجتماعی و محیطی مانند از دست دادن والدین در دوران کودکی، تنبیه شدن شدید به وسیله والدین در هنگام کودکی و موردن سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن در آن دوران ممکن است به ایجاد افسردگی در سنین بالاتر منجر شود

نوجوان ممکن است به آن‌ها مبتلا شود. این انواع عبارت‌اند از: افسردگی عمدۀ شامل حداقل یک دوره از این اختلال (که افسردگی بالیتی یا تک‌قطبی هم خوانده می‌شود) که همراه است با حالت غمگینی پایدار و نشانه‌هایی مانند افکار خودکشی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً خوشاید بوده‌اند، تغییرات عمدۀ در وزن یا الگوی خواب و کناره‌گیری اجتماعی. این وضعیت می‌تواند به سایر اختلالات روانی مانند اختلالات تغذیه‌ای نیز بینجامد. نوجوانانی که افسردگی عمدۀ را تجربه کرده باشند، به احتمال زیاد در آینده نیز دچار حملات افسردگی خواهند شد.

اختلال دوقطبی: این اختلال که قبلاً بیماری شیدایی-افسردگی نامیده می‌شد، مستلزم دوره‌های متناوب تغییر شدید حال و وضع روانی (شیدایی و افسردگی) است. وضع بیمار در دوره‌های افسردگی مشابه افسردگی عمدۀ است. دوره‌های شیدایی شامل نشانه‌هایی چون نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، افکار رقایت‌جویانه و رفتار شتاب‌زده و نستجیده است. نشانه‌هایی اختلال دوقطبی در جوانان تا حدودی با بزرگسالان تفاوت دارد؛ برای مثال، نوجوانانی که در مرحله شیدایی هستند، بیشتر از بزرگسالان زودرنج، تحریک‌پذیر و دارای رفتارهای تحریبی می‌باشند. سرخوشی آنان نیز معمولاً کمتر از بزرگسالان است. تشخیص اختلال دوقطبی در نوجوانان ممکن است بسیار مشکل باشد؛ زیرا نشانه‌ها و علائم آن گاه با اختلالات شایع دیگر در نوجوانان همچون اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) اختلال رفتاری اشتباه گرفته می‌شود.

افسردۀ خوبی: نوعی افسردگی خفیف مزمن است که حداقل یک سال در نوجوانان پایدار می‌ماند. نوجوانانی که افسردۀ خوبی دارند همیشه غمگین به‌نظر می‌رسند و حالت زودرنجی و تحریک‌پذیری در آن‌ها نمایان تر از افسردگی است. افسردۀ خوبی در فرد ممکن است با ADHD و سایر وضعیت‌های روانی و پزشکی ارتباط داشته باشد. بیماران مبتلا به افسردۀ خوبی اغلب به افسردگی عمدۀ مبتلا می‌شوند و بر عکس.

اختلال سازگاری: نوعی حملۀ افسردگی است که پس از تغییری عمدۀ در زندگی مانند مرگ

کلیدواژه‌ها: دوره نوجوانی، افسردگی، تربیت‌بدنی

افسردگی چیست؟

افسردگی اختلالی روانی است که گروهی از محققان آن را احساس ناگمیدی و دلمندگی می‌دانند. به عبارت دیگر، افسردگی احساس بیمار گونه‌غم و اندوه است که با درجاتی از رکود و اکنش‌ها همراه است. (یونسیان و همکاران، ۱۳۸۸).

انواع افسردگی نوجوانان

چند نوع مختلف افسردگی وجود دارد که یک

بیمارانی که همیشه باید در بستر یا روی صندلی چرخدار باشند، مستعد ابتلا به افسردگی هستند. از دست دادن افراد و چیزهای مورد علاقه نیز ممکن است موجب شروع افسردگی شود. استرس‌ها، اعم از اینکه به طور ناگهانی به وجود آمده باشند یا به صورت تدریجی، می‌توانند موجب بروز افسردگی شوند.

احتمال ایجاد افسردگی در ۶ ماه بعد از یک حادثه استرس‌زای درخور توجه، حدود ۶ برابر شایع تر است. (منجمی، ۱۳۸۹؛ نشاطدوست، ۱۳۸۱؛ افروز، ۱۳۸۰؛ نریمانی، ۱۳۸۱)

بین شدت افسردگی و آراملش حاکم بر خانواده ارتباط معنادار وجود دارد. یکی از علل اصلی افسردگی دانش‌آموزان نزاع‌های خانوادگی است. (نصاری و نیکویی، ۱۳۹۲)

افسردگی در نوجوانان به دلیل احساس تنها بی و پرورش حس کمال‌گرایی در فرد و در نتیجه، خودسرزنشی و عدم رضایت از خود به وجود می‌آید. تحمیل انتظارات والدین به نوجوانان - بیش از حد توان و استعداد آنان - موجب ابتلای نسل نوجوان به خطرناک‌ترین نوع افسردگی شود. نتایج به دست آمده از تحقیقات حاکی از آن است که این قبیل افسردگی‌ها بیشتر در کودکان و نوجوانانی دیده می‌شود که والدین سخت‌گیر و کنترل‌کننده دارند که همه امور شخصی و انفرادی آنان را به دقت پیگیری می‌کنند. دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های خیلی ضعیف، ضعیف و متوسط در مقایسه با دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های با سطوح خوب و خیلی خوب اقتصادی، بیشتر به افسردگی دچار می‌شوند. (منیرپور و همکاران، ۱۳۸۳)

بنابر نتایج تحقیق بفرویی (۱۳۷۸)، متغیرهایی که به لحاظ اماری با افسردگی ارتباط معنی دار دارند، عبارت‌اند از: جنسیت، رشته تحصیلی، موفق نشدن در تحصیل، وضعیت اقتصادی خانواده، تفاهem بیماری روانی در خانواده، تمایلات جنسی، تفاهem خانواده و دانش‌آموز: در ضمن، در این تحقیق روابط زیر معنی دار بوده‌اند: بینش مذهبی دانش‌آموز و وابستگی به خانواده (بینش مذهبی دانش‌آموز و موفقیت در تحصیل)، بینش مذهبی خانواده و وابستگی عاطفی دانش‌آموز به خانواده، بینش مذهبی والدین و تفاهem والدین با یکدیگر. (بفرویی و همکاران، ۱۳۷۸).

علائم و پیامدها

تشخیص افسردگی در نوجوانان کار نسبتاً دشوار است؛ زیرا نوجوانان افت و خیزهای خلقی زیادی از

یک عزیز و یا یک فاجعه عمده بروز می‌کند. دوره سازگاری در نوجوانانی که دچار این اختلال باشند، بیشتر از حد عادی مورد انتظار طول می‌کشد یا اینکه این دوره با فعالیت‌های روزانه آن‌ها تداخل پیدا می‌کند.

علل

الف. زیستی

افسردگی علل خاصی دارد و علل پاتولوژیک زیادی برای آن بیان شده است اما چهار سازوکار محتمل‌تر عبارت‌اند از: متابولیسم غدد داخلی به خصوص تیروئید و غده فوق کلیه، انتقال دهنده‌های سلسله اعصاب مرکزی، متابولیسم مواد معدنی به خصوص کلسیم و سدیم و سرانجام، عوامل ارثی. (یونسیان و همکاران، ۱۳۸۸).

یکی از علل مهم زیستی ایجاد‌کننده افسردگی، استرس است (سالاز و همکاران، ۲۰۱۲). و البته دلیل این هر دو (افسردگی و استرس) ممکن است افزایش سطوح کورتیزول باشد (کریستوف و همکاران، ۲۰۱۳). یکی دیگر از علل مهم این بیماری، اختلال در نظام عملکرد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) است که این عامل اهمیت دارد. (کیت و همکاران، ۲۰۱۳).

از طرفی، مغز پیامبرهای شیمیایی طبیعی موسوم به نوروترانسیمیتر (انتقال دهنده عصبی) تولید می‌کند که پیام‌ها را از یک سلول عصبی به سلول دیگر می‌فرستند. به نظر می‌رسد سروتونین به دلیل اینکه نقش مهمی در تنظیم خلق ایفا می‌کند، نوروترانسیمیتر ایجاد‌کننده حس خوب است. پایین بودن میزان سروتونین ممکن است موجب بروز احساس غم و اضطراب شود. دو نوروترانسیمیتر مهم دیگر، یعنی دوپامین و نوراپی‌نفرین نیز بر خلق اثر می‌گذارند. در صورتی که مغز مقدار کافی دوپامین و نوراپی‌نفرین تولید نکند، احساس خستگی، نداشتن انگیزه و گیجی ایجاد می‌شود.

ب. علل فردی و اجتماعی

عوامل اجتماعی و محیطی مانند از دست دادن والدین در دوران کودکی، تنبیه شدن شدید به وسیله والدین در هنگام کودکی و مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن در آن دوران ممکن است به ایجاد افسردگی در سنین بالاتر منجر شود. به نظر برخی از متخصصان، افرادی که به مدت طولانی در وضعیتی قرار می‌گیرند که نمی‌توانند آن را تغییر دهند، مثلاً

در تحقیقی نشان
داده شد که
تأثیر افسردگی
بر احتمال وقوع
بیماری‌های
سرطان، آسم،
بیماری کرونری
قلب، دیابت و
اختلال معده‌ای
بیشتر از چاقی
است

هفته احساس غم و بدبختی می‌کند. در این دوره، ممکن است در ساعت‌های مختلف روز یا روزهای مختلف تغییراتی جزئی در روحیه او دیده شود ولی به طور کلی، با وجود عوض شدن موقعیت و شرایط محیطی حالت غم‌زدگی او همچنان باقی می‌ماند.

گاهی افسرده‌گی با نگرانی همراه می‌شود و به صورت دردهای مختلف، به خصوص درد معده و سردرد که از نظر پزشکی قابل توجیه نیستند، بروز می‌کند. در این حالت، ممکن است والدین به شدت نگران شوند و تمام توجه آنان به پیدا کردن علت جسمی معطوف گردد و غمگینی مدام نوجوان را از نظر دور بدارند. (افروز، ۱۳۸۰؛ نشاط‌دost و همکاران، ۱۳۸۱؛ نریمانی، ۱۳۸۱)

نوجوانان افسرده‌گی خود را به صورت خستگی و بی‌قداری و تظاهر به بیماری نشان می‌دهند. این افسرده‌گی در حالت افراطی به صورت پرخاشگری و نیز رفتاریزه کارانه بروز می‌کند

مشغولیت ذهنی با افکار مخرب و تحمیلی در مورد پوچی و مرگ و خودآزاری و خودکشی: بدون شک، این علامت، نگران‌کننده‌ترین علامت افسرده‌گی است. باید دانست تمامی نوجوانانی که به فکر خودکشی افتاده‌اند، دچار افسرده‌گی نیستند. افکار گذرا و کوتاه‌مدت درباره اینکه زندگی ارزش زیستن ندارد، در بین نوجوانان خیلی شایع است. بعضی از نوجوانان که قصد خودکشی دارند و حتی اقدام به آن می‌کنند، ممکن است اصلاً افسرده نباشند. البته شکی نیست که افسرده‌گی جزء علل مهم خودکشی است و هر علامتی که قصد خودکشی جوانان را نشان دهد، باید خیلی مهم تلقی شود. عده‌ای از نوجوانان، به خصوص پسران، دائم‌ا در رؤای شخصیت‌هایی هستند که در داستان‌ها خوانده یا در

خود نشان می‌دهند. این افتخاریزها به‌ویژه در آغاز نوجوانی مشاهده می‌شود. در مورد این دو قشر بهتر است با درمان روانی، اجتماعی و ترتیبی آغاز کرد و در صورت نیاز به دارو روی آورد. (بهادری و همکاران، ۱۳۹۰)

بعضی از علائم افسرده‌گی در نوجوانان عبارت‌اند از: تمایل نداشتن به شرکت در فعالیت‌ها حتی فعالیت‌های خوشایند؛ عده زیادی از نوجوانان، گاهی اظهار بی‌حصلگی می‌کنند. این نوع بی‌حصلگی، عموماً علامت افسرده‌گی نیست. زمانی بی‌حصلگی نشان‌دهنده افسرده‌گی است که تغیرات و کارهایی که نوجوان قبل از بالذات انجام می‌داده است در دسترس او باشند ولی او رغبتی به انجام دادن آن‌ها نداشته باشد. این حالت اغلب با احساس گماه، کمروビ و خجالت همراه است. (افروز، ۱۳۸۱)

اختلالات خواب: اختلالات خواب به چند صورت ممکن است تظاهر کند؛ نوجوان حوصله رفتن به رختخواب را نداشته باشد و این عمل برایش دشوار باشد، شب‌ها بیدار شود و دویاره خوابش نبرد، صبح خیلی زودتر از معمول بیدار شود، به ندرت ممکن است خواب‌های ناراحت‌کننده و تکراری بییند یا در خواب راه ببرد و یا صحبت کند. (بهرامی و ارغانده، ۱۳۸۳؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۰).

اختلال در اشتها (افزایش یا کاهش): حالتی است که بی‌اشتهاهی روانی یا پراشتهاهی روانی و بیشتر در دختران نوجوان رخ می‌دهد. بعضی از نوجوانان افسرده در انتخاب غذا خیلی سخت‌گیر می‌شوند و به خوردن تمایلی نشان نمی‌دهند. عده‌ای دیگر برای یافتن آرامش به غذا خوردن پنهان می‌برند و خیلی بیشتر از وقت سلامتی غذا می‌خورند. در هر صورت، تغییر عادت غذا خوردن آنان به مدت طولانی ممکن است علامت افسرده‌گی باشد. (آزاد، ۱۳۸۱؛ افروز، ۱۳۸۴)

ناراحتی و غم‌زدگی: که بکی از علائم شاخص افسرده‌گی است، با ناراحتی و غم‌زدگی ناشی از یک موقعیت تفاوت زیادی دارد. غم‌زدگی ناشی از یک موقعیت، زودگذر و موقع است و زندگی فرد را دچار تغییر چندانی نمی‌کند اما افسرده‌گی و غم‌زدگی ناشی از آن، حالتی است که فرد اهداف متعالی و برنامه‌های خود را از دست می‌دهد و زندگی اش دچار تزلزل می‌شود. نوجوان افسرده گاهی به مدت چند



افسردگی در حالت افراطی به صورت پر خاشگری و نیز رفتار بزهکارانه بروز می‌کند. (کلمن، ۱۹۷۸؛ نیکولی، ۱۹۷۸) افسردگی باعث ایجاد اختلالات جسمانی و روانی می‌شود و احتمال بروز سردرد، کاهش با افزایش وزن، درد اندام‌ها... را افزایش می‌دهد (طباطبایی و همکاران، ۱۳۸۴). در افراد افسرده دستگاه حاشیه‌ای و هیپوთالاموس دچار اختلال می‌شوند. (متین همایی، ۱۳۸۶)

مبتلایان به بیماری افسردگی مازور (اساسی) در مقایسه با گروه کنترل، تراکم استخوانی کمتر و فراوانی استئوپروز بیشتری دارند. (ذبیحی یگانه و همکاران، ۱۳۸۷) در تحقیقی نشان داده شد که تأثیر افسردگی بر احتمال وقوع بیماری‌های سرطان، آسم، بیماری کرونری قلب، دیابت و اختلال معده‌ای بیشتر از چاقی است. (مک‌کارتی، ۲۰۱۴)

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۱۲۱ میلیون نفر از مردم جهان دچار افسردگی می‌باشند (دراس، ۲۰۱۰). میزان شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان، و در مجردان، بیوه‌ها و افراد مطلقه بیشتر از متأهله‌ان است

انتظار بالا از خود و در نتیجه سرزنش

خویش: افرادی که چنین گرایشی دارند، کمال طلب اند و هدف خود را در سطح خیلی بالای قرار می‌دهند. خود ملامت کردن، علامت شایع افسردگی نیست ولی گاهی از خلال صحبت‌های نوجوانان درباره مسائلی که باعث وارد آمدن فشار روحی بر آنان شده است، حالت خود ملامت کردن آشکار می‌شود. علامت شایع‌تر، احترام قائل نشدن برای خود است. مبتلایان خود را به شدت پست می‌دانند و ارزشی برای خود قائل نیستند. (نجاری، ۱۳۸۱؛ افروز، ۱۳۸۰)

انزواطلبی و تغییر خلق و خو: نوجوانی که در گذشته بسیار پر جنب و جوش و در ایجاد ارتباط اجتماعی مصمم بوده است، اگر به طور ناگهانی و مدت‌دار منزوی شود، ممکن است افسرده شده باشد (نشاط‌دوسن، ۱۳۸۱). نوجوانی که از اول گوشه‌گیریا بوده است، با نوجوانی که بسیار اجتماعی بوده ولی به تازگی گوشه‌گیر شده است و از دیدار دوستانش احتیاز می‌کند، تفاوت دارد و در مورد دومی باید دقت کرد که چه تغییرات دیگری در روش زندگی روزانه‌اش مشاهده می‌شود.

نوجوانان افسرده نسبت به نوجوانان غیر افسرده زمان بیشتری را به تنها یی می‌گذرانند. جالب اینکه نوجوانان افسرده به هنگام تعامل با همسالان خود، نسبت به نوجوانان غیر افسرده، پر خاشگرتر و منفی‌ترند. بدین معنا که انزواج اجتماعی نوجوانان افسرده ممکن است ناشی از طرد همسالان و گوشه‌گیری اجتماعی باشد. (توزنده جانی و کمال‌پور، ۱۳۸۰)

برخی دیگر از علائم افسردگی در نوجوانی عبارت‌اند از: ضعف در برقراری ارتباط اجتماعی و تمایل به مصرف دخانیات و حتی مواد مخدر. دانش آموزان دارای افسردگی استرس و اضطراب بیشتری هم دارند. (کردی و همکاران، ۱۳۹۳)

نوجوانان افسرده‌گی خود را به صورت خستگی و بی‌قراری و تظاهر به بیماری نشان می‌دهند. این

مطالعات نشان می‌دهند که میزان افسردگی در سنین کم رو به افزایش است. به علاوه، شمار مبتلایان دختر در سنین کودکی و ابتدای نوجوانی بیش از پسران گزارش شده است

(کاپلان، ۱۹۹۸). ۸۰ درصد این بیماران خود را بی ارزش می دانند؛ به خصوص در زمینه هایی مثل هوش، موقتیت، اشتتها، جذابیت، سلامتی و توانایی که برایشان بیشترین ارزش ها را دارد (اسکوچ و همکاران، ۲۰۱۵). به علاوه، به دلیل اینکه به طور تقریبی دو سوم از افراد مبتلا به بیماری افسردگی به خودکشی می اندیشند و ۱۰ تا ۱۵ درصد آن ها به همین دلیل به زندگی خود خاتمه می دهند. این بیماری همواره جزء برجسته ترین عضلات حیطه بهداشت روان بوده است (هاشمی و همکاران، ۱۳۸۹). مطالعات نشان می دهند که میزان افسردگی در سنین کم رو به افزایش است. به علاوه، شمار مبتلایان دختر در سنین کودکی و ابتدای نوجوانی بیش از پسران گزارش شده است (بهادری و همکاران، ۱۳۹۱). تحقیقات نشان داده اند که شروع بیماری روانی ۵۰ درصد از بزرگسالان از دوران نوجوانی بوده و شیوع مادام العمر آن ۱۷/۵ درصد گزارش شده است.

ایران کشوری جوان است؛ به طوری که کودکان و نوجوانان (زیر ۱۵ سال) ۲۲/۴ درصد (معادل ۱۷/۵ میلیون نفر) و جوانان (۱۵ تا ۲۹ ساله) ۳۱/۵ درصد

کورتیزول یکی از عوامل احتمالی موثر در افسردگی است که مقدار آن طی تمرین تغییر می کند و به مرور زمان دچار سازگاری می شود

(معادل ۲۳/۷ میلیون نفر) از کل جمعیت آن را تشکیل می دهند (مرکز آمار، ۱۳۹۰). در این میان، دانش آموزان راهنمایی و دبیرستانی که بالغ بر ۷ میلیون نفر می باشند (مرکز آموزش نیروی انسانی، آمار و فناوری وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۹۰)، به عنوان متصدیان آینده جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردارند و بررسی مشکلات آنان و اقدام برای رفع آن ها تأثیر بسیار مثبتی بر کارکرد جامعه دارد. (نورسالا، ۱۳۸۵). نتایج مطالعه ای در تهران نشان داد که ۳۴/۱ درصد از دختران و ۲۳/۷ درصد از پسران نوجوان مشکوک به اختلال روانی هستند (ریاضی و همکاران، ۱۳۸۸). دختران ۱۷ و ۱۸ ساله نسبت به دختران ۱۵ ساله بیشتر به افسردگی دچارند (منیرپور و همکاران، ۱۳۸۳). نتایج مطالعه نریمانی نشان داد که حداقل ۲۶ درصد از دانش آموزان شرکت کننده در مطالعه، دارای افسردگی متوسط و بالاترند. براساس یافته های این پژوهش، میانگین افسردگی در دانش آموزان پایه چهارم متوسطه، بالاتر از پایه های دیگر تحصیلی است و افسردگی دانش آموزان با تغییر نوع مدرسه نیز ارتباط دارد. همچنین، کمترین میزان افسردگی در میان دانش آموزان مدارس نمونه مردمی، دولتی و غیرانتفاعی است و بالاترین میزان افسردگی در میان دانش آموزان مدارس شاهد و ایشارگر مشاهده می شود. (نریمانی و روش، ۱۳۸۱).

افسردگی دانش آموزان دوره راهنمایی به طور معنی داری بالاتر از افسردگی دانش آموزان دبیرستانی است (جان بزرگی و مستخدمین، ۱۳۸۴). بنابراین، میزان شیوع افسردگی در دوره راهنمایی بیشتر از دوره های تحصیلی دیگر است، اما در دوره دبیرستان دانش آموزان پایه چهارم بیشترین احتمال ابتلا به افسردگی را دارند.

بررسی وضع روانی دانش آموزان به لحاظ اهمیت آن از نظر بنیادی و کاربردی مورد توجه بسیاری از روان شناسان، مشاوران و علمای تعلیم و تربیت و متخصصان بهداشت روانی و سایر افرادی که به نحوی با دانش آموزان سرو کار دارند، قرار گرفته است. کوشش در دستیابی به یافته هایی در این راه می تواند راهبردهای مهی برای مراکز آموزشی به همراه داشته باشد و اطلاعات مهمی در اختیار همه کسانی که به نوعی با آموزش و پرورش ارتباط دارند، قرار دهد.

راهکارهای مختلفی برای مقابله با افسردگی وجود دارد که در اینجا به مهم ترین آن ها برای رویارویی با



مشکلاتی که با آن‌ها مواجه است، به شکل رو در رو با درمانگر (روان‌درمانی فردی) یا در یک گروه کوچک با یک یا دو روان‌درمانگر (روان‌درمانی گروهی) صحبت کند.
(مرادی، ۱۳۸۶؛ سلیمانی، ۱۳۸۷)

۴. درمان‌های دارویی: درمان‌های دارویی در افسردگی کودکان و نوجوانان، نسبت به درمان‌هایی که تاکنون ذکر شد، اهمیت کمتری دارند و به ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرند ولی گاهی این نوع درمان مؤثر است و در مواردی نادر، مهم‌ترین وسیله درمان است. هر گاه نوجوان مشکلات عمده‌ای داشته باشد و به درمان‌های گفت‌وگویی روان‌شناسی جواب ندهد، احتمالاً پیشک (که در این مرحله اغلب روان‌پزشک کودک یا نوجوان است) برای او دارو تجویز می‌کند.
(آقایی، ۱۳۸۵)

۵. شناخت درمانی رفتاری: افکار احساسات را شکل می‌دهد و یاد گرفتن روش تغییر الگوهای مخرب می‌تواند فرایند فعالیت فکری فرد را تغییر دهد. واکنش و احساسات او نیز نسبت به شرایط تغییر می‌کند. این روش درمان، روشی کوتاه‌مدت محسوب می‌شود (اغلب ۱۰ تا ۲۰ جلسه) و ثابت شده است که در درمان افسردگی‌های خفیف مانند دارو مؤثر است. (محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۰)

۶. یکی از مؤثرترین روش‌های درمان افسردگی ورزش است که در نوجوانان نیز مفید می‌باشد. میزان تأثیر ورزش بر افسردگی احتمالاً با میزان تأثیر دارویی یا مداخلات روان‌شناسی یکی است. البته هر

افسردگی نوجوانان اشاره می‌شود.

۱. مشاوره‌درمانی: در این روش باید از فردی که تجربه کافی دارد و می‌تواند اعتماد نوجوان را جلب کند، استفاده کردد؛ چون در اغلب موارد نوجوان به خودی خود در درمان شرکت نمی‌کند و برقراری ارتباط با وی دشوار است. (جوکار و همکاران، ۱۳۸۵)

۲. خانواده‌درمانی (والدین): اعتقاد اصلی و زیرینایی خانواده‌درمانی این است که مشکلات بشریش از اینکه درون فردی باشد، بین فردی هستند. به همین دلیل، برای حل این مشکلات باید از آن دسته رویکردهای مداخله‌ای بهره گرفت که روابط میان افراد را بهبود می‌بخشد. متخصص خانواده‌درمانی با درک روابط میان افراد خانواده و واکنش‌های آن‌ها نسبت به یکدیگر و تصحیح و تغییر این روابط، سعی در حل مشکل آنان می‌کند. (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۴؛ بهرامی، ۱۳۸۲)

۳. روان‌درمانی: روان‌درمانی، شیوه‌ای درمانی است که روان‌پزشکان و روان‌شناسان از آن برای حل مشکلات مختلف روان‌شناختی افراد، استفاده می‌کنند. این شیوه مستلزم آن است که فرد در مورد

ورزش باعث افزایش میزان سروتونین می‌شود اما ورزش‌های هوازی بیشتر از انواع دیگر ورزش‌ها سروتونین را افزایش می‌دهند

بی‌نوشت‌ها

1. Attention Deficit Hyperactivity Disorder
2. Hypothalamic - Pituitary - Adrenal axis
3. hydroxytryptamine

منابع

1. بهادری، محمدحسن؛ جهانبخش، مرضیه و امیری شعله، (۱۳۹۱)، «پیش‌بینی عالم افسردگی در نوجوانان»، مجله علوم رفاهی، دوره ۶، شماره ۲، ۳۴۵-۳۴۹.
2. حیدری بهاولیان، فرزاد سیر، ک؛ قبایلان، پ. (۱۳۹۰)، «بررسی عوامل روانی، اجتماعی، آموزشی مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان استان همدان»، فصلنامه آنالیزه و رفتار، مال ششم، شماره ۱۶۸، ص ۷۷.
3. ضرغام پرچنی، علی؛ یزدانی، محسن و یزدانی، احمد پرداز، (۱۳۸۰)، «رابطه افسردگی رفتاری والدین با افسردگی و افکار خودکشی در نوجوانان»، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد، دوره دوم، نوبت سوم، صفحات ۴۶-۵۴.
4. مرادی، علیرضا و شکری، امید (۱۳۸۶)، «تأثیر روان‌درمانی در درمان افسردگی نوجوانان»، پژوهش در سلامت روان شناختی، شماره ۳.
5. Goto K, Takahashi K, Yamamoto M, Takamatsu K. Hormone and recovery responses to resistance exercise with slow movement. *J Physiol Science* 2008; 58: 7-14.
6. John C. Sieverdes, Billy M. Ray, Xuemei Sui, Duck-chul Lee, Gregory A. Hand, Meghan Baruth, Steven N. Blair. (2012) Association Between Leisure Time Physical Activity and Depressive Symptoms in Men, *Med Sci Sports Exerc.* 2012; 44(2): 260- 265.
7. Peter Salmon, Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory, *Clinical Psychology Review* Volume 21, Issue 1, February 2001, Pages 33- 61
8. F. B. Schuch, M. P. Vasconcelos-Moreno, C. Borowsky, A. B. Zimmermann, N. S. Rocha, M. P. Fleck (2015), Exercise and severe major depression: Effect on symptom severity and quality of life at discharge in an inpatient cohort, *Journal of Psychiatric Research*, Volume 61, February 2015, Pages 25- 32.
9. Jan Wielopolski, Karin, Reich, Marion Clepe, Marie Fischer, Wolfgang Sperling, Johannes Kornhuber, Norbert Thüerauf, Physical activity and energy expenditure during depressive episodes of major depression, *Journal of Affective Disorders* Volume 174, 15 March 2015, Pages 310- 316.
10. Janey C. Peterson, Mary E. Charlson Martin T. Wells, Margaret Altemus, (2014), Depression, Coronary Artery Disease, and Physical Activity: How Much Exercise Is Enough, *Clinical Therapeutics*, Volume 36, Issue 11, 1 November 2014, Pages 1518- 1530
11. F. N. Jacka, J. A. Pasco, L. J. Williams, E. R. Leslie, S. Dodd, , Lower levels of physical activity in childhood associated with adult depression, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 14, Issue 3, May 2011, Pages 222- 226.

ورزش‌های هوازی بیشتر از انواع دیگر ورزش‌ها سروتونین را افزایش می‌دهند. دلیل این امر، افزایش بیشتر سطوح $5HT$ توسط ورزش هوازی نسبت به نوع دیگر ورزش‌هاست (والیم و همکاران، ۲۰۱۳). در تحقیقی دیگر مشخص شد که تأثیر ورزش‌های قدرتی، استقامتی و ترکیبی بر کاهش افسردگی مشابه است و این تأثیر مستقل از تغییر اسید‌آمینه فیلی‌آلانین است؛ چون در هر سه نوع تمرین، مقدار اسید‌آمینه فیلی‌آلانین یکی است. (فتحی و همکاران، ۱۳۸۴).

تمرین ورزشی، به خصوص ورزش هوازی، علاوه بر سروتونین بر دوپامین نیز تأثیر مثبت دارد (وفامند و همکاران، ۱۳۹۱)، موشن و همکاران، ۲۰۱۳. البته ترکیب فعالیت بدنی و ورزش با دارو درمانی (مانند سرتالرین) بیشترین اثر را در بهبود افسردگی اساسی دارد. (باباک و همکاران، ۲۰۰۰).

دو نوع تمرین‌های هوازی و مقاومتی، و ترکیبی بر کاهش افسردگی اثرگذارند. (ریمر و همکاران، ۲۰۱۲؛ جان و همکاران، ۲۰۱۲، اسکوچ و همکاران، ۲۰۱۵؛ تولیو و همکاران، ۲۰۱۳؛ سالمون، ۲۰۰۱، جان و همکاران، ۲۰۱۴) سالمون نیز در تحقیق خود با عنوان اثر ورزش بر اضطراب، افسردگی و استرس ثابت کرد ورزش‌های هوازی تأثیر ضد افسردگی و ضد استرس دارد. (سالمون، ۲۰۰۱).

افرادی که در کودکی ورزش کرده‌اند، در بزرگسالی نسبت به افراد دیگر ۳۵ درصد افسردگی کمتری را گزارش کرده‌اند. (جاکا و همکاران، ۲۰۱۱) ورزش‌های گروهی نسبت به ورزش‌های انفرادی باعث کاهش بیشتر افسردگی می‌شوند (رشیدی، ۱۳۹۱). با توجه به اینکه اغلب تحقیقات تأثیر مثبت ورزش بر افسردگی را تأیید کرده‌اند، لازم است در ادامه به علل احتمالی تأثیر ورزش بر افسردگی و میزان و نوع ورزش مؤثر بر افسردگی پرداخته شود. محققان برای تأثیر ورزش و فعالیت بدنه بر افسردگی دلایل زیادی بیان کرده‌اند. در ادامه، نتایج برخی از تحقیقات صورت گرفته در این زمینه بیان شده‌اند:

ایلارد در تحقیق خود بیان می‌کند که دلیل اثربخشی ورزش بر کاهش افسردگی، افزایش بتاندورفین خون است (ایلارد، ۲۰۱۳).

کورتیزول یکی از عوامل احتمالی مؤثر در افسردگی است که مقدار آن طی تمرین تغییر می‌کند و به مرور زمان چار سازگاری می‌شود. مقدار کورتیزول پایه طی ۸ تا ۱۲ هفته تمرین کاهش می‌یابد (قراخانلو و همکاران، ۱۳۸۷؛ توماس و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر سازگاری بلندمدت کورتیزول با ورزش و کاهش سطوح پایه آن، مقدار کورتیزول حتی ۳ ساعت پس از ورزش استقامتی از مقدار سطح پایه نیز کمتر می‌شود (ترتیبیان و همکاران، ۱۳۸۸)، که احتمالاً این واکنش بدن پس از تمرین‌های استقامتی سازوکار تحریکی فرایندهای آنابولیکی است. (کانسیت و همکاران، ۲۰۰۲).

ورزش باعث افزایش سطوح پایه کاتکولامین‌ها (ایپی‌نفرین، سوراپی‌نفرین) می‌شود (بونانی و همکاران، ۲۰۰۴؛ ۲۰۰۸)، به گفته گوتو و همکاران (۲۰۰۸)، فعالیت مداوم مراکز حرکتی حین ورزش به علت افزایش دستور مرکزی حین تمرین، ترشح کاتکولامین‌ها را به شدت تحریک می‌کند. ورزش باعث افزایش میزان سروتونین می‌شود اما

نتیجه‌گیری

برای تسریع روند درمان، فعالیت فیزیکی از نوع هوازی ترجیحاً باشد هفت هفته و سه بار در هفته باید انجام شود (پراتون و همکاران، ۲۰۱۰)، و فرد حداچر باید ۵ ساعت در هفته تمرین کند. (جان و همکاران، ۲۰۱۲).



توجه مدیریت آموزش و پرورش منطقه به تربیت بدنی و ورزش را مهم ترین عامل موفقیت در مسابقات دانش آموزی و در نتیجه موفقیت در تربیت قهرمانان ملی پوش کشورمان می داند. حضور زنان ملی پوش و قهرمان آسیا در رشته های مانند تکواندو، تیراندازی و قایق سواری و نیز فوتبالیست های بنام و موفق در سطح ملی و باشگاهی، که فعالیت های ورزشی خود را از این منطقه آغاز کرده اند، مؤید این موفقیت هاست.

در منطقه هشت تهران حدود ۹۶ هزار دانش آموز در پایه های گوناگون مشغول به تحصیل اند اما تنها ۱۲۶ معلم تربیت بدنی در این منطقه حضور دارند.

جلیلی، کارشناس مسئول تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش منطقه هشت در این باره می گوید: «در زمینه تربیت بدنی با کمبود جدی نیرو و مواجهیم. گرچه در بخش بانوان مشکل کمتری داریم و می توانیم با برنامه ریزی این موضوع را برطرف کنیم اما در قسمت آقایان این طور نیست. نیروی مرد متخصص تربیت بدنی در آموزش و پرورش بسیار کم است.»

اما مشکل کمبود نیروی تربیت بدنی در منطقه چگونه حل می شود؟ «با ارتباطات قوی که با نیروها و دیبرانمان داریم سعی کرده ایم این مشکل را تا حدی برطرف کنیم. به این ترتیب که از آن ها می خواهیم ۱۲ تا ۱۵ ساعت تدریس در دوره بالاتر را به عهده بگیرند. از سوی دیگر، در مقطع ابتدایی

قهرمان سازی، نتیجه توجه به ورزش مدرسه ای

گزارشی از تربیت بدنی منطقه ۸ تهران

گزارشگر: سمانه آزاد
عکس: رضا بهرامی

اشارة

منطقه هشت تهران با ۱۳۲۲ هکتار وسعت، از لحاظ حغرافیایی در شرق این شهر قرار گرفته و از جمله مناطقی است که بسیاری از هم وطنان ارمنی ساکن محله های آن هستند. این منطقه علاوه بر بخش مرکزی، مناطقی مانند جاگرود و پردیس و بومهن را هم شامل می شود. در این محدوده حدود ۹۶ هزار دانش آموز در پایه های گوناگون مشغول تحصیل اند و تنها ۱۲۶ معلم تربیت بدنی وظیفه پرورش جسمی و آموزش تربیت بدنی این تعداد دانش آموز را بر عهده دارند. داود جلیلی، کارشناس مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه هشت تهران، در گفت و گویی که پیش رو دارید از نحوه مدیریت این موضوع و نیز عملکرد بخش تربیت بدنی سخن گفته است. وی

نیمی از زنگ را آسموزگار ابتدایی و نیمی دیگر را معلم ورزش اداره می کند تا به این ترتیب، مشکل کمبود نیرو تا حدی برطرف شود.»

۲۴ جام در یک منطقه

مناسب‌تر باشد و هر چه امکانات بیشتری در اختیار معلم باشد، می‌توان انتظار عملکرد بهتری از او و داشش آموزان داشت. مسئولان تربیت‌بدنی این منطقه در این حوزه فعالیت‌هایی داشته‌اند: «یخشی از طرح‌های ما مربوط به فرهنگیان و معلمان تربیت‌بدنی است؛ مثل رسیدگی به افزایش حق و حقوق آن‌ها در کانون‌ها و انجمن‌ها یا اجرای طرح‌های مانند برگزاری اردو که گرچه کار کوچکی است، به معلمان انگیزه می‌دهد. تجلیل از بازنشستگان این حوزه هم از دیگر برنامه‌های ماست تا علاوه بر تقدیر از خدمات و فعالیت‌هایشان، بتوانیم از تجربه‌های آن‌ها هم استفاده کنیم. علاوه بر این، ساخت و بازسازی فضاهای ورزشی را در اولویت قرار داده‌ایم. ساخت استخر معلم یکی از طولانی‌ترین پروژه‌های ما بود که انجام شد و به بهره‌برداری رسید. امیدواریم تا انتهای سال ۱۳۹۴ زمین چمن مجموعه شهید رجایی و زمین اسکیت را هم تکمیل کنیم و در اختیار مردم قرار دهیم.»

استخر معلم، مجهز و به روز

شنا یکی از ورزش‌هایی است که به خصوص در تابستان طرفداران زیادی دارد. مسئولان تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش منطقه هشت با تجهیز و بازسازی استخر معلم علاوه بر اینکه این نیاز مردم را رفع کرده‌اند، برای معلمان، فرهنگیان و داشت آموزان هم تسهیلاتی در نظر گرفته‌اند. جلیلی در این باره توضیح می‌دهد: «بخش تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش منطقه با توافق رئیس اداره ۳۸۰ میلیون تومان از درآمدهای حاصل از مجموعه‌های ورزشی را برای تجهیز و بازسازی استخر معلم هزینه کرد. برای این بازسازی هم از بهترین و به روزترین استخرها **الگوبرداری** کردیم. پس از اتمام کار و بهره‌برداری از استخر، با وجود اینکه قیمت بلیط معلمان کمتر شده بود، گرددش مالی آن از گذشته بسیار بیشتر شد؛ به طوری که در ابتدای تابستان ۲۶۶ میلیون تومان از درآمدهای مجموعه‌های ورزشی مان را به حساب درآمدهای دولت واریز کردیم. علاوه بر افزایش کیفیت استخر و مجموعه‌های ورزشی مان، تسهیلاتی را هم برای معلمان در نظر گرفته‌ایم و ترتیبی داده‌ایم آن‌ها که بتوانند با صرف هزینه کمتری از استخر استفاده کنند.» جلیلی با تأکید بر کیفیت فضاهای ورزشی که فرهنگیان و معلمان از آن‌ها استفاده می‌کنند، گفت: «ما باید بهترین فضاهای ورزشی را برای معلمان فراهم کنیم تا از آن‌ها لذت ببرند و استفاده کنند. در عین حال باید تسهیلاتی قائل شویم تا بتوانند با صرف هزینه کمتری ورزش کنند.»

امکانات و فضاهای ورزشی

در حوزه تربیت‌بدنی نمی‌توان تأثیر فضاهای و امکانات ورزشی را نادیده گرفت. هر چه فضای ورزشی بیشتر و

استعدادیابی، دو بار در سال

مسئولان منطقه هشت تهران برای شناسایی



خوب استقبال کرده‌اند و از آن‌ها رضایت دارند.» شاید به دلیل همین فعالیت‌ها باشد که چند تن از دختران با استعداد منطقه هشت به تیم‌های ملی راه بیدا کرده‌اند؛ از جمله دو توکاندوکار، دو قایق‌سوار، یک تیرانداز و یک والیبالیست.

به گفته جلیلی، برای هموار شدن مسیر فعالیت‌های این استعدادها امکاناتی در اختیارشان گذاشته می‌شود: «ما برای این دانش‌آموزان امکانات و تسهیلاتی در نظر گرفته‌یم. برای مثال، فعالیت ورزشی دانش‌آموزان قهرمان و با استعداد در کانون‌ها و انجمن‌ها رایگان است تا بتوانند تمرین بیشتری داشته باشند.»

ورزش در خانواده‌ها

جلیلی درباره مشارکت خانواده‌ها و شرکت آن‌ها در کلاس‌های ورزشی نیز می‌گوید: «خوشبختانه منطقه در این زمینه فعالیت خوبی دارد. در سیاری از مناطق، ایرووبیک برای آقایان چندان جدی گرفته نمی‌شود اما کلاس‌های منطقه‌ما مورد استقبال بسیار قرار گرفته است و حتی ده نفر از مدیران مدارس در آن‌ها شرکت می‌کنند. در واقع، ما سعی کرده‌ایم نگرش‌ها را نسبت به این ورزش تغییر دهیم و خوشبختانه موفق شده‌ایم.» اما تغییر نگرش مدیران چگونه صورت گرفته است؟ کارشناس مسکولیت تربیت‌بدنی منطقه هشت در این‌باره چنین توضیح داد: «ما دوبار در سال با مدیران مدارس جلسه داریم. در این جلسات درباره ساعات تدریس تربیت‌بدنی و نیز وظایف مدیران و مربیان در زمینه تربیت‌بدنی صحبت می‌شود. علاوه بر این، درباره اجرای برخی از طرح‌های تربیت‌بدنی راهنمایی‌ها و پیشنهادهایی ارائه می‌کنیم. در همین کلاس‌ها آن‌ها را با ورزش آشنا کرده‌ایم تا بدانند چه تأثیری در سلامتی و روحیه دارد. خوشبختانه برخی از مدیران هم استقبال کرده‌اند.»

مجموعه‌های ورزشی به مثابه منبع درآمد

«آموزش‌پرورش کشور برای خودکفایی باید به درآمدزایی برسد و مجموعه‌های ورزشی می‌توانند یکی از مهم‌ترین منابع درآمد باشند.» جلیلی معتقد است با افزایش کیفیت تربیت‌بدنی در آموزش‌پرورش و به تبع آن در جامعه، می‌توان منبع خوبی برای درآمدزایی در آموزش‌پرورش ایجاد کرد. همان‌طور که تنها استخراج مجهز معلم در منطقه هشت تهران ماهانه حدود ۴۸ میلیون تومان درآمد دارد. درآمد حاصل از این فعالیتها را می‌توان برای رفع نیازهای بی‌شمار آموزش‌پرورش هزینه کرد؛ از جمله تجهیز مناطق محروم به امکانات ورزشی که از مهم‌ترین نیازهای جامعه است.

استعدادهای دانش‌آموزان، هر سال دو بار برنامه استعدادیابی برگزار می‌کنند. جلیلی در این‌باره می‌گوید: «ما در ابتدا و انتهای سال تخصصی برنامه استعدادیابی را اجرا می‌کنیم. به این ترتیب که ابتدا سرگروه‌ها استعداد دانش‌آموزان را در رشته‌ای خاص شناسایی می‌کنند. سپس آن‌ها را به مربیانمان معرفی می‌کنیم تا تمرین‌هایشان را در کانون‌های ورزشی شروع کنند. معمولاً پس از چند ماه، تمرین، مربیان متوجه می‌شوند که آیا دانش‌آموزان درست شناسایی شده‌اند یا نه. در اغلب موارد هم بعد از این مدت جواب می‌گیریم. در غیر این صورت، رشته دانش‌آموز را دوباره تعیین می‌کنیم. برای مثال، قهرمان دو صحرانوردی در قسمت بانوان در یکی از همین برنامه‌های استعدادیابی شناسایی شد. در این برنامه، ما به کمک نیروی انتظامی مسیر سالن امام رضاع (تا حیاط اداره آموزش‌پرورش بومهن را که حدود چهار و نیم کیلومتر است، برای مسابقه دو دختران آماده کردیم و ایشان بدون هیچ تمرینی نفر اول شد. همان زمان او را به مربیانمان معرفی کردیم و در همان سال هم قهرمان شد.»

کشتی، فوتبال و والیبال از جمله رشته‌های ورزشی هستند که در منطقه هشت تهران طرفداران زیادی دارند و البته ورزشکاران موفق زیادی هم در این رشته‌ها تربیت شده‌اند. جلیلی در این‌باره به رشد آموزش تربیت بدنی می‌گوید: «منطقه هشت کانون کشتی تهران است. الان هم یکی از مجموعه‌های ورزشی‌مان مختص کشتی است. در فوتبال هم افرادی مانند محسن مسلمان، آندرانیک تیموریان، امیرحسین صادقی و حنیف عمران‌زاده از بچه‌های این منطقه بوده‌اند که رشد کرده در فوتبال به درجه‌های بالا رسیدند. همچنین، چهار نفر از بازیکنان تیم ملی والیبال از این منطقه هستند. بخش بومهن هم در دو صحرانوردی زبانزد است و تا به حال هیچ وقت قهرمانی‌اش را از دست نداده است.»

ورزش دختران در منطقه

همه می‌دانند که وجود مادران سالم ضامن پرورش نسلی سالم است. از این‌رو، ورزش دختران و زنان نیازمند توجه جدی است. جلیلی معتقد است کمتر منطقه‌های را می‌توان پیدا کرد که مانند منطقه هشت به این مقوله توجه کند: «مجموعه‌های ورزشی‌مان در روزهای زوج در اختیار بانوان است. رشته‌های ورزشی بسیاری هم برای آن‌ها پیش‌بینی شده است؛ از جمله والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز، و ایرووبیک. هم دانش‌آموزان و هم دیگران می‌توانند از این کلاس‌ها استفاده کنند. خوشبختانه خانم‌ها از این کلاس‌ها بسیار

**ما باید بهترین
فضاهای ورزشی را
برای معلمان فراهم
کنیم تا از آن لذت
برنند و استفاده
کنند. در عین حال
باید تسهیلاتی
قابل شویم تا
بتوانند با صرف
هزینه کمتری
ورزش کنند**

نقش ورزش در زندگه [اُخلاقی-اجتماعی] دانش‌آموزان

اسکندر حسین‌پور
دانشجوی دکترای تربیت بدنی دانشگاه تهران (دبیر تربیت بدنی باغ‌ملک)

زیبا خسروی
مدیر دبستان شهرستان باغ‌ملک



مقدمه

توسعة اخلاقی از اهداف مکاتب الهی است. پیامبران الهی فرستاده شده‌اند تا انسان را به این هدف برسانند اما دسترسی به هدف یاد شده درگرو شناخت کامل انسان از فضایل و رذایل اخلاقی است که توسط رسولان الهی به‌ویژه پیامبر اسلام(ص) معرفی شده است. اخلاق از نظر علمای اخلاق عبارت است از ملکات نفسانی که فضایلی مانند شجاعت، سخاوت، عفت، امانت و صداقت را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، غرایز و ملکات صفات روحی و باطنی انسان اخلاق نامیده می‌شود و به اعمال و رفتاری که از این خلقيات ناشی می‌شود، رفتار اخلاقی می‌گویند.

از طرفی، در تعلیم و تربیت مکتب اسلام همه پدیده‌ها ماهیتی ملکوتی دارند؛ از جمله مقوله ورزش و تربیت بدنی که هم از جنبه جسمانی و هم روحانی مورد تأیید قرار گرفته است. مطالعات نشان داده که نحوه سازماندهی اجتماعی فعالیت‌های ورزشی، و نیز روشی که معلم در طول درس به کار می‌گیرد، تأثیرات مثبتی در توسعه اخلاق می‌گذارد. یکی از اهداف تربیت بدنی در مدارس کشور، توسعه اخلاقی- اجتماعی دانش‌آموزان است. معلمان چنانچه در ضمن آموزش فعالیت‌های ورزشی به بیهود رفتار جامعه‌گرایانه و نگرش‌های اخلاقی توجه کنند، می‌توانند به این هدف مهم دست یابند. رسیدن به هدف توسعه و استقلال اخلاقی در دانش‌آموزان، که خود رشد حوزه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی را فراهم می‌آورد، از طریق فعالیت‌های تربیت بدنی مدارس امکان‌پذیر است. اگر شرایط ایجاد تعامل اجتماعی و موقعیت‌های دشواری را، که در نتیجه گفت‌وگوین همسایان حل می‌شود، فراهم کنیم. از نظر یادگیری سازنده، کلاس‌های تربیت بدنی مدارس می‌توانند محیطی برای تکاملی اخلاقی- اجتماعی باشند؛ چون از یکسو به دانش‌آموز اجازه داده می‌شود بهطور مستقل عمل کند و از سوی دیگر به انجام دادن کار مشارکتی بپردازد نیز تضادها و موقعیت‌های دشوار را با گفت‌وگو حل نماید. معلم از راه ایجاد فضای انگیزشی مناسب در کلاس، روش تدریس مناسب و رفتار کلامی می‌تواند در رشد اخلاقی دانش‌آموزان تأثیر دائمی ایجاد نماید.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، اخلاق، دانش‌آموزان



قابل قبول فراهم می‌کنند. از سوی دیگر، رقابت ورزشی را می‌توان سدی برای تربیت اخلاقی دانست؛ چون نقطه مقابل کار مشارکتی است. فرد در رقابت با دیگری حق دارد خودخواهانه عمل کند و برخی اعمال نوع دوستانه مانند کمک به طرف آسیب‌دیده را نادیده بگیرد. بنابراین، یکی از وظایف مهم تربیت بدنی کسب اطمینان از تعادل بین موقعیت‌های رقابتی و مشارکت تعاملی است. نام دیگر این پدیده استدلال بازی است که سطح بالای رقابت موجب افزایش آن می‌شود، طبق این پدیده، قوانینی که باید بر اساس احترام به گروه مقابل دیده شوند، دیده نمی‌شوند (یعنی همان بازی جوانمردانه) و مانع برای رسیدن به پیروزی به حساب می‌آیند.

استقلال اخلاقی را می‌توان در محیط تربیت بدنی توسعه داد با این شرط که معلم از روش‌هایی استفاده نماید که بر گفت‌و‌گو و روابط بین همسالان استوار باشد. معلمان تربیت بدنی باید توجه کنند که نگرش‌ها، رفتارها و استقلال اخلاقی مفاهیمی هستند که همراه با یادگیری اتفاق می‌افتد و برای آموزش آن‌ها نیاز به زمان جدایگانه‌ای نیست. معلم باید از بازخورد مثبت برای بهمود رفتار و نگرش دانش‌آموزان استفاده کند.

توانایی برقراری روابط اجتماعی

تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه‌های سنجکسان انجام پذیرد، موجب می‌شود برخی استعدادهای نهفته افراد که با فعالیت‌های فردی بروز نمی‌کند، در محیط‌های ورزشی شکوفا شود. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی- اجتماعی خصوصیاتی نظیر افزایش آگاهی‌های اجتماعی، کنترل احساسات اجتماعی، درک ضعف‌های

تربیت بدنی، بستری مناسب برای رشد اخلاقی

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی رشد اخلاقی است. پس باید فرصت‌های بسیاری را برای گفت‌و‌گو، مشارکت و همچنین امکان تجربه تضادهای اخلاقی در اختیار دانش‌آموزان قرار داد. در فعالیت‌های ورزشی امکان ایجاد رابطه نزدیک و کار مشارکتی واقعی زیاد است. دانش‌آموزان ایفای نقش، احترام به دیگران، مشارکت و گفت‌و‌گو را فقط در فعالیت‌های واقعی و عینی فرا می‌گیرند و بستر ورزش امکان لازم برای این تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند. در تربیت بدنی نسبت به سایر دروس آسان‌تر می‌توان از روش آموزشی دانش‌آموز محور و مبتنی بر تعامل استفاده کرد و به دانش‌آموزان مسؤولیت داد. چنانچه روش آموزش تعاملی به طور منظم به کار گرفته شود، رشد رفتار جامعه دوستانه و روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان میسر خواهد بود. در رقابت‌های ورزشی امکان ایجاد تضادهایی که با گفت‌و‌گو قابل حل هستند در میان دانش‌آموزان فراوان است. از نظر رشد اخلاقی بسیار مهم است که دانش‌آموزان می‌توانند در این تضادها هم درست و هم اشتباه عمل کنند؛ مثلاً می‌توانند قوانین را زیر پا بگذارند یا به درستی به آن‌ها عمل کنند. در تربیت اخلاقی یک مشکل وجود دارد و آن اینکه دانش‌آموزان علاقه‌ای به موقعیت‌های دشوار فرضی ندارند. رقابت‌های دانش‌آموزان واقعی است. دانش‌آموزان می‌توانند در این موقعیت‌ها با فرض اینکه معلم یک داور نیست، مسائل را با گفت‌و‌گو حل کنند. همچنین رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان برای تربیت اخلاقی بسیار با ارزش است؛ زیرا آن‌ها با ابعاد رفتاری و عاطفی اصول اخلاقی به استدلال اخلاقی می‌پردازند. این موقعیت‌ها فرصت لازم را برای خودکنترلی و ابراز پرخاشگری تا حد

کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند، صفات شایسته بیشتری دارند و اتکابه نفس و از خود گذشتگی در آن ها مشهودتر است

نسبت به افراد ضعیف صفات پسندیده بازتری دارند و صفاتی چون جوانمردی و عیاری را بیشتر در افراد قوی تر و سالم تر می توان یافت، تحقیقات علمی ثابت کرده است که کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند، صفات شایسته بیشتری دارند و اتکابه نفس و از خود گذشتگی در آن ها مشهودتر است.

در اینجا بخشی از آثار و تغییر رفتار فردی را، که در نتیجه شرکت در فعالیت های جسمانی و تقویت قوای بدنی حاصل می شود، مورد بحث قرار می دهیم.

رفع خستگی فکری: تنوع در زندگی تلخی ها، خستگی ها و عصیانیت ها را کاهش می دهد. بر عکس، یکنواختی در زندگی انسان را به سوی ناکامی، خستگی و کوفتگی سوق می دهد. شرکت در فعالیت های ورزشی یکی از زمینه های مناسب برای سرگرمی سالم و ابزاری مفید برای رفع خستگی فکری است.

ایجاد و تقویت قدرت ایستکار: در جریان بازی های جمعی حالت و شکلی از مبارزه وجود دارد. در بازی های جمعی دو گروه در مقابل هم قرار می گیرند. از آنجا که مبارزه با شکست و پیروزی همراه است، غلبه بر حریف نیاز به ایستکار دارد. بازیکن می اندیشد و با اجرای یک عمل ایستکاری بر رقیب خود فایق می آید.

تفقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری: چنانچه در جامعه کسانی باشند که زمینه و استعداد رهبری داشته باشند، در محیط ورزش با توجه به اینکه محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است، بهتر می توانند این گونه استعدادهای خود را شکوفا سازند و این روحیه را در خود پرورش دهند.

وظیفه شناسی: تقسیم کار و وظایف از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد. تبیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی، افراد را متوجه این اصل مهم اجتماعی می سازد که در جامعه نیز فرد باید کار و وظيفة خاصی را متناسب با توانایی هایش بر عهده گیرد و خدمتی فراخور حال خود انجام دهد تا روابط اجتماعی به طور صحیح برقرار شود و حرکت جامعه استمرار یابد.

تربیت بدنی و ورزش از ادوار گذشته تا حال تأثیر سزاگی بر روی انسان ها داشته است؛ از شکار تا جنگ و مجالس شادمانی ... همه به نوعی از حرکات ورزشی بهره ای برده اند. باید به این مسئله توجه داشت که ورزش را نباید به زمان و مکان و افراد خاصی محدود کنیم، بلکه باید از هر فرصتی برای ورزش بهره جوییم. همچنین باید به فرزندان و دانش آموزان خود کمک کنیم تا در هر فرصتی به ورزش و چه بسا ورزش های حرشهای بپردازند. با توجه به تأثیرات تربیت بدنی در رشد شخصیت اجتماعی و اخلاقیات و همچنین بهبود مهارت های زندگی لازم است در مدارس نیز به آن توجه خاصی شود.

اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می دهند. حالت گوشش گیری و دوری جستن از اجتماع ممکن است در هر سی، به خصوص در مراحل اولیه کودکی یا نوجوانی، در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می شود.

فرد را در ایجاد ارتباط با دیگران بالا می برد. بازی با دیگران پرده خجالت بی مورد را برمی دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می کند. فرد می تواند خصوصیات خود را در

کنار ورزش به دیگران منتقل سازد و حرف های گفتنی خود را به زبان آورد. کودک به سیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد، مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد.

از همین طریق است که کودکان با دنیای بزرگ سالان آشنا می شود. میدان ورزش، کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت پذیری در صحنه اجتماع. در این راستا اهر کس خود را در مقابل دیگران مسئول می داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد می تواند پیروز و سریلند باشد، موانع ترقی و تعالی را ز سر راه بردارد، و راحت تر به اهداف خود برسد. تاثیر ورزش در تغییر رفتار فردی

تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیت های جسمانی جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ می کند و در شکوفایی و توکین استعدادهای انسان مؤثر است. در روند تعلیم و تربیت، یک رشته از مفاهیم تربیتی را نمی توان در کلاس های درسی و نظری یاد داد و بهتر است از طریق فعالیت های جسمانی و بازی و در قالب سرگرمی ها به افراد آموزش داده شوند. این موضوع در بادگیری و آموزش کودکان بیشتر مورد توجه قرار می گیرد و دارای اهمیت خاصی است، چنان که امروزه روان شناسان فعالیت های حرکتی را وسیله ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می دانند. از آنجا که انسان در مسیر فعالیت های جسمانی و در محیط های ورزشی در یک محیط باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظرات و توجه افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می پذیرد. این محیط ممکن است تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی در بازیکنان ایجاد کند. علاوه بر این، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان می شود همان تغییرات جسمانی و افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه پرداختن فرد به ورزش حاصل شده است. از آنجا که روح و جسم دو بعد جدایی ناپذیر تشکیل دهنده انسان اند و ارتباط و هماهنگی این دو به وجود انسانی معنی بخشیده است، تغییر در یک بعد، بعد دیگر را تحت تأثیر قرار می دهد. در نتیجه افزایش قدرت و توان جسمی فرد تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی او ایجاد می شود. گفته اند که افراد ورزشکار و در مجموع کسانی که دارای جسم سالم و قوی هستند،

- منابع
۱. اخلاقی، علی اصغر. اخلاق مدریت؛ فصلنامه بانک، شماره ۲۰ سال ششم، بهار ۱۳۸۱
 ۲. آیوب و همکاران؛ روان شناسی برای مریان تربیت بدنی ترجمه حامدی نیا، انتشارات دانشگاه امام رضا (ع)؛ ۱۳۸۴
 ۳. مجموعه مقالات برگزیده همایش علم و اخلاق؛ کمیته فرهنگی مجمعیت علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی؛ انتشارات سخن گسترش؛ ۱۳۸۵

غلامرضا تختی در روز پنجم شهریورماه ۱۳۰۹ در خانواده‌ای متوسط و مذهبی در محله خانی آباد تهران به دنیا آمد. رجب‌خان، پدر تختی، غیر از وی دو پسر و دو دختر نیز داشت که همه آن‌ها از غلامرضا بزرگ‌تر بودند. حاج قلی، پدر بزرگ غلامرضا، فروشنده خواربار و بنشن بود. از قول رجب‌خان روی «تخت» که بلندی می‌نشست و به همین سبب در میان اهالی خانی آباد به حاج قلی تختی شهرت یافته بود. همین نام بعدها به خانواده رجب‌خان منتقل و به نام خانوادگی شان تبدیل شد.

رجب‌خان با پولی که از ماترک پدرش به دست آورده بود، در محل سابق انبار راه‌آهن زمینی خرید و یک یخچال طبیعی احداث کرد تا از همین راه مخارج زندگی خانواده پرجمعیت خود را تأمین کند. نخستین واقعه‌ای که در کودکی غلامرضا روی

زندگی ورزشی غلامرضا تختی

سعیدی سامی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

داد و ضربه‌ای بزرگ و فراموش‌نشدنی به روح او وارد کرد، این بود که مرحوم پدرش برای تأمین معاش خانواده ناچار شد خانه مسکونی خود را گرو بگذارد. تختی سال‌ها بعد در آخرین مصاحبه خود با یادآوری این ماجراه تلخ می‌گوید: «یک روز طلبکاران به خانه ما آمدند و اثاثیه خانه و ساکنانش را به کوچه ریختند. ما مجبور شدیم دو شب را توى کوچه بخوابیم. شب سوم اثاثیه را بردهیم به خانه همسایه‌ها و دو اتاق اجاره کردیم. چندی بعد روزگار عرصه را بیشتر بر پدرم تنگ کرد تا اینکه مجبور شد یخچال طبیعی اش را نیز بفروشد. این حوادث تأثیر فراوانی در روحیه پدرم گذاشت و باعث اختلال روحی او در سال‌های آخر عمر شد.» در چنان شرایطی، غلامرضا تنها ۹ سال به تحصیل پرداخت. وی خود می‌گوید: «مدت ۹ سال

بزرگ مرد بخت



تختی با تمرين
و پشتکار
مثال زدنی اش
رفته رفته خود را
از میان بازنده ها
بیرون کشید و
سرانجام در سال
۱۳۳۰ در وزن ششم
۷۹ کیلوگرم (به
عضویت تیم ملی
درآمد)

تختی که پس از بازگشت از خوزستان (مسجد سلیمان) روانه خدمت سربازی شده بود، در سربازخانه با استفاده از فرصت های فراهم شده و توجهاتی که به او می شد، به ویژه تشویق و حمایت دبیر وقت فدراسیون کشتی که در دژیان ارتش فعالیت داشت، تمرينات کشتی را باز دیگر آغاز کرد. در سال ۱۳۲۸، وقتی در مسابقه بزرگ ورزشی (کاپ فرانسه) شرکت کرد، همان اول ضربه فنی شدم اما تمرين های جدی و سختی که در پیش گرفتم، مرا بارگرد تا حقیقت مبارزه را درک کنم. شور پیروزی در سر داشتم، اما کار و کوشش را سرآغاز پیروزی می دانستم.»

به این ترتیب، تختی با تمرين و پشتکار مثال زدنی اش رفته رفته خود را از میان بازنده ها بیرون کشید و سرانجام در سال ۱۳۳۰ در وزن ششم (۷۹ کیلوگرم) به عضویت تیم ملی درآمد. وی در نخستین دوره مسابقه های کشتی آزاد قهرمانان جهان (هلسینکی، ۱۹۵۱) با وجود آنکه ۲۱ سال بیشتر نداشت، نایب قهرمان جهان شد. درخشش خیره کننده تختی در رقابت های کشتی هلسینکی - که در نخستین حضور او در مسابقه های قهرمانی جهان در فاصله کمتر از دو سال از ورودش به صحنه های ورزشی داخلی اتفاق افتاد- بیش از هر چیز نمایانگر ایمان، تلاش و اراده کم نظیر تختی و همچنین استعداد و مهارت فوق العاده او در زمینه کشتی بود. گفتنی است در اولین دوره مسابقات قهرمانی کشتی آزاد جهان، که از لحاظ تاریخی میدان معتبر و تعیین کننده ای برای کشتی ایران و جهان بود، تیم ملی کشتی آزاد ایران با ترکیب کامل و در هر هشت وزن آن زمان حضور پیدا کرد و با کسب دو نشان نقره (محمود ملاقاسمی و غلامرضا تختی) و دو نشان برنز (عبدالله مجتبی و مهدی یعقوبی) عنوان درخششان و تصویر نشدنی سوم جهان را پس از تیم های ملی ترکیه و سوئیس به دست آورد.

مسابقات سال ۱۹۵۱ هلسینکی (فنلاند) برای تختی آغاز راهی بود که طی ۱۵ سال بعد، با ده ها پیروزی و فتح سکوهای متعدد قهرمانی در بزرگ ترین عرصه های بین المللی کشتی ادامه یافت.

شادروان غلامرضا تختی در سال ۱۳۳۱ ش. (۱۹۵۲م) در نخستین حضور خود در رقابت های

در دبستان و دبیرستان منوچهری درس خواندم که در همان خانی آباد قرار داشت. تنها خاطره ای که از دوران تحصیل به یاد دارم، این است که هیچ وقت شاگرد اول نشدم، اما زندگی در میان مردم و برای مردم درس هایی به من آموخت که فکر می کنم هر گز نمی توانستم در معتبرترین دانشگاه ها کسب کنم. زندگی همچنین به من آموخت که مردم را دوست بدارم و تا آنجا که در توانایی من است، به آنان کمک کنم؛ حال این کمک از چه طریقی و از چه راهی باشد، مهم نیست. هر کس به قدر توانایی اش...»

غلامرضا ورزش را از نوجوانی آغاز کرد. ابتدا ورزش برای او نوعی تفنن و سرگرمی بود. در همان اوان، خیال قهرمان شدن مدتی او را به وسوسه انداخت، اما از همان نوجوانی که تازه به فکر باشگاه رفتن افتاده بود، اعتقاد داشت که ورزش برای تندروستی و سلامت جان و تن هر دو لازم است. شادروان تختی در مصاحبه ای با اشاره به فقر و مشقت زمان نوجوانی اش می گوید: «با آنکه علاقه فراوانی به ورزش داشتم، مجبور بودم که در جستجوی کاری برآیم. زندگی نان و آب لازم داشت. برای مدتی به خوزستان رفت و در ازای روزی هفت یا هشت تومان کار کردم. دنیا در حال جنگ (جنگ جهانی دوم) بود و زندگی به سختی می گذشت.»

آشنازی حقیقی تختی با ورزش و کشتی در باشگاه پولاد «آغاز شد. وی که پیش از آن گودها و زورخانه های فراوانی دیده بود و شیفته تواضع و افتادگی پهلوانان کشتی و ورزش باستانی شده بود، برای نخستین بار در سال ۱۳۲۹ به باشگاه پولاد (واقع در خیابان شاهپور سابق) رفت و به دلیل علاقه و استعداد و افری که به کشتی نشان داد مورد توجه مرحوم حسین رضی زاده، مدیر آن باشگاه، قرار گرفت. تختی می گوید: «رضی خان آدم خوبی بود. اگر کسی را نشان می کرد و می دید که استعداد کشتی دارد، دست از سرش برنمی داشت. در گرمای تابستان لخت می شدیم و هر روز از ساعت دو بعد از ظهر چندین ساعت کشتی می گرفتیم، از دوش آب گرم و حمام خبری نبود. کشتی گیران برای وزن کم کردند، به خزینه می رفتند. تشک های کشتی را با پنجه پر می کردند اما خاک و خاشاک آن، بیش از پنجه بود.

سال ۱۹۵۸ در بازی‌های آسیایی توکیو و مسابقات قهرمانی جهان در صوفیه به ترتیب نشان‌های طلا و نقره این رقابت‌ها را به گردن آویخت و در مهر ماه سال ۱۳۳۸ (۱۹۵۹) در چهارمین دوره مسابقات کشتی آزاد قهرمانی جهان در تهران، سومین عنوان قهرمانی جهان خود را کسب کرد. بوریس کولاویف از شوروی تنها کشتی گیری بود که با امتیاز به تختی باخت و در ۵ کشتی دیگر رقبای مجارستانی، لهستانی، فرانسوی، بلغار و ترک تختی با ضربه فنی مغلوب پهلوان ایران شدند. تیم ملی کشتی آزاد ایران که در رقابت‌های تهران با اکتفا به دو مdal طلای غلامرضا تختی و امامعلی حبیبی با وجود برخورداری از امتحان میزبانی در حفظ عنوان سومی سال‌های قبل نیز ناموفق بود، در هفدهمین دوره بازی‌های المپیک (ایتالیا، ۱۹۶۰) تا مکان پنجم رده‌بندی سقوط کرد. تختی، کاپیتان تیم ملی و پرتجربه‌ترین کشتی گیر ایران، که در این رقابت‌ها در وزن هفتم به میدان رفته بود، پس از پیروزی در پنجم دیدار در مسابقه نهایی با قبول شکست در برابر عصمت آلتی از ترکیه به گردن آویز نقره دست یافت.

مسابقات قهرمانی جهان در بیکوهی‌ای زاپن میدانی فراموش‌نشدنی برای کشتی ایران بود. تیم ملی کشتی آزاد کشورمان پس از حضور در ۸ دوره مسابقات المپیک و جام جهانی در رقابت‌های جهانی ۱۹۵۹ زاپن، پرافتخارترین حضورش را در تاریخ کشتی جهان

المپیک با کسب شش پیروزی و قبول یک شکست در برابر دیوید جیما کوریدزه از شوروی، صاحب نشان نقره شد. وی در این مسابقه‌ها توانست حیدر ظفر ترک را که سال پیش از آن با غلبه بر تختی قهرمان جهان شده بود، شکست دهد. تختی در دومین دوره مسابقات جهانی که در خردادماه ۱۳۳۳ (۱۹۵۴) در توکیو برگزار شد، در وزن هفتم ۸۷ کیلوگرم) به رقابت پرداخت اما با وجود پیروزی‌های درخشان و شایستگی فراوانی که از خود بروز داد، با قبول یک شکست غیرمنتظره در برابر «وایکینگ پالم» سوئدی از راهیابی به مسابقه پایانی بازماند و در نهایت عنوان چهارم این وزن را به دست آورد؛ شش ماه بعد او در یک دیدار دوستانه در سوئد، «پالم» را با ضربه فنی شکست داد و باخت غافلگیرانه توکیو را به خوبی جبران کرد.

شادروان تختی همچنین در سال ۱۹۵۵ م. در جشنواره بین‌المللی ورشو موفق به کسب نشان نقره شد، اما سومین دوره مسابقه قهرمانی جهان (استانبول، ۱۹۵۷) تجربه تلخی برای او بود. وی که در این دوره از رقابت‌ها، برای اولین و آخرین بار در وزن فوق سنگین آن زمان (۸۷+ کیلوگرم) کشتی می‌گرفت، بدليل وزن بسیار کمتر نسبت به رقیبان با دو باخت حذف شد. پهلوان ایران با وجود حذف شدن در استانبول آبرومدانه کشتی گرفت و نتایجی که به دست آورد، با توجه به اینکه با وزن ۹۲ کیلوگرم به مصاف کشتی گیران فوق سنگین رفته بود، در مجموع پذیرفتی بود. برای نمونه، دیتیش از آلمان و ایوان ویخیستیوک از روس، حریفان اصلی تختی در این رقابت‌ها، ۱۱۰ کیلوگرم وزن داشتند و علاوه‌بر آن در وزن خود نیز از تجربه خوبی برخوردار بودند.

در بازی‌های المپیک ملبورن (استرالیا) که در آذرماه ۱۳۳۵ (۱۹۵۶) برگزار شد، تختی یک بار دیگر در وزن هفتم (کیلوگرم ۸۷) به مصاف رقبایی از شوروی، ایالات متحده، زاپن، آفریقای جنوبی، کانادا و استرالیا رفت و با شکست دادن تمامی حریفان اولین نشان طلای خود را به گردن آویخت. این نخستین بار بود که دو قهرمان، از ایالات متحده و شوروی، در یک سکوی معتبر جهانی پایین‌تر از حریف ایرانی قرار می‌گرفتند. جهان پهلوان تختی در اسفندماه همان سال با غلبه بر مرحوم حسین نوری به مقام پهلوانی ایران دست یافت و صاحب بازوبند شد و در سال‌های ۱۳۳۶ و ۱۳۳۷ نیز این عنوان را تکرار کرد. او در

**شادروان تختی
همچنین در
سال ۱۹۵۵ م. در
جشنواره بین‌المللی
ورشو موفق به
کسب نشان نقره
شد، اما سومین
دوره مسابقه
قهرمانی جهان
(استانبول، ۱۹۵۷)
تجربه تلخی برای
او بود**

رقم زد و با دریافت پنج نشان طلا، یک نشان نقره، یک نشان برنز و یک عنوان پنجمی به مقام قهرمانی کشته آزاد جهان دست یافت. جهان‌پهلوان تختی که در این مسابقات در وزن ۸۷ کیلوگرم به مصاف حریفان رفته بود با حضوری مقتدرانه آخرین مداد طلای خود را به گردن آویخت.

کشتی گیران آزاد ایران در ششمین دوره رقابت‌های قهرمانی جهان در تولدوی آمریکا (۱۹۶۲) نیز حضوری شایسته داشتند. تیم ملی ایران در این مسابقات نتوانست مقام قهرمانی خود را حفظ کند ولی کسب مقام سوم جهان نیز با توجه به کارشنکنی‌ها و ناداوری‌هایی که در حق تختی و سایر کشتی گیران ایران روا شد، نتیجه‌ای قابل قبول بود. جهان‌پهلوان تختی در این مسابقات با حضور مقتدرانه در برابر وان براند آمریکایی، الکساندر میدیور روسی و عصمت آتلی که هر سه از قهرمانان صاحب‌نام وزن هفتم بودند، از حیثیت ایران به خوبی دفاع کرد و در نهایت پس از تساوی با میدیور جوان، تنها به دلیل ۲۰۰ گرم اضافه وزن نسبت به حریف از دریافت نشان طلا محروم شد و به گردن آویز نقره رضایت داد. قهرمان ارزشمند ایران در شرایطی در این دیدارها شرکت کرد که به بیماری خطرناکی دچار شده بود. با این حال، عشق به ملت ایران او را به مصاف با بزرگ‌ترین قهرمانان جهان کشاند. شدت بیماری تختی به حدی بود که پس از دیدار پایانی به سرعت به نیویورک منتقل شد و روز بعد در بیمارستان بزرگ

**جهان‌پهلوان تختی
به هنگام عزیمت
به آخرین سفر
خود، در میان خیل
عظیم مردمی که
برای بدرقه او و
همراهانش آمده
بودند، در گفت و گو
با خبرنگار «کیهان
ورزشی» گفت:
«هیچ چیز نمی‌تواند
مرا خوشحال
کند، پول، مداد
طلا، عشق و حتی
عشق نسبت
به این مردمی
که به فرودگاه
آمداند، احسان
شرم‌نگی می‌کنم»**

آن شهر تحت عمل جراحی قرار گرفت. در فاصله سال‌های ۶۶ - ۱۹۶۲، جهان‌پهلوان تختی با وجود سن بالا، همچنان عضو تیم ملی ایران بود. اما تنها در بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ توکیو شرکت کرد. در این دیدار با بداقبالی از کسب چهارمین نشان المپیک خود بازماند و به عنوان چهارمی جهان اکتفا کرد. البته جانشینان تختی در مسابقات جهانی صوفیه (۱۹۶۳) و منچستر (۱۹۶۵) نیز از دریافت حقیقتی یک امتیاز در وزن هفتم ناموفق بودند. این امر در کنار عشق و افری که ملت ایران به جهان‌پهلوان داشتند، موجی از درخواست‌های مردمی و مطبوعاتی را برای حضور مجدد تختی در رقابت‌های جهانی برانگیخت. پهلوان ۳۶ ساله ایران با وجود عدم آمادگی کافی و گذشتن از مرز بازنیستگی، شرکت در مسابقه‌های جهانی ۱۹۶۶ (تیرماه ۱۳۴۵) تولیدو را پذیرفت. تختی در مسابقات انتخابی مسابقات جهانی ۱۹۶۶ از نظر نتایج فنی و پیروزی با ضربه فنی، بهترین چهره شناخته شده و به عنوان بهترین کشتی‌گیر وزن هفتم ایران راهی آمریکا شده بود. با این حال، کارشنکنی و برخوردهای سوئی که برخی افراد و مقامات نسبت به او روا می‌داشتند، روحیه‌اش را تضعیف کرده بود.

جهان‌پهلوان تختی به هنگام عزیمت به آخرین سفر خود، در میان خیل عظیم مردمی که برای بدرقه او و همراهانش آمده بودند، در گفت و گو با خبرنگار «کیهان ورزشی» گفت: «هیچ چیز نمی‌تواند مرا خوشحال کند، پول، مداد طلا، عشق و حتی عشق. نسبت به این مردمی که به فرودگاه آمداند، احساس شرم‌نگی می‌کنم. راستی چقدر محبت بد هکارم؟ من چرا باید کشتی بگیرم؟ چرا باید همراه تیم مسافرت کنم، تا سبب این همه مراجعت باشم؟ اگر پاسخ این پرسش را می‌دانستم من هم می‌توانستم ادعا کنم چون دیگران هستم... و وقتی کسی نداند چه عاملی سبب خوشحالی اش خواهد شد، یقیناً نخواهد توانست بگوید چرا کشتی می‌گیرد و چرا همراه تیم مسافرت می‌کند.»

تختی که، بی‌امید، به مصاف تازه نفس‌ها و جوانان جویای نام رفته بود، متأسفانه با بدترین قرعه ممکن نیز مواجه شد. او پس از پیروزی پنج بر صفر در مقابل حریفی از مجارستان به مصاف الکساندر میدیور و احمد آئیک (نفرات اول و دوم این دوره از رقابت‌ها) رفت و با قبول شکست در برابر آن‌ها برای همیشه با صحنه کشتی خداحافظی کرد.

منبع

http://www.sportmedicine.ir

محیطی از قبیل خانواده، مدرسه، رسانه‌ها و در سطوح ورزشی (باشگاه‌ها، استادیوم‌ها و...) می‌تواند عامل بروز و شکوفایی هر ویژگی اخلاقی (چه بد و چه خوب) باشد.

سعده می‌گوید:

باران که در لطفت طبعش خلاف نیست
در دشت لاله روید و در شورهزار خس
نقش اخلاق در ورزش بسیار مهم و ارزشمند است؛
به طوری که اگر هدف در ورزش تقویت نیروی جسمانی
باشد و تقویت ابعاد معنی - که همان اخلاقیات است -
فراموش شود خسارت جبران ناپذیری به جامعه ورزش وارد
می‌شود (خبری و همکاران، ۲۰۱۲). منظور از جامعه ورزش،
همه افرادی است که به نوعی در گیر ورزش‌اند. ورزش
قهرمانی یا تفريحی و یا حتی آموزشی در مدارس می‌تواند
به ورزشکار صدمه بزند، صدمه‌هایی چون: خودخواهی،
تکبر، رشد رذایل اخلاقی اعم از غور، خودپسندی،
خشونت، برخورد نامناسب و ... که دستاوردهای جز نفرت

چکیده

اخلاق و ایجاد نگرش اخلاقی در نوجوانان نه تنها یک پدیده جدید نیست، بلکه یک اصل و ضرورت است. مقاله حاضر از حیث اجرا از نوع موروری - کتابخانه‌ای است که به برخی مطالعات اخلاق، رویکردهای نوین و راه حل‌هایی برای ایجاد ارزش، نگرش و رفتار اخلاقی در کودکان پرداخته است. نتایج تحقیق حاکی از آن است که مسئله اخلاق در کودکان بسیار مهم است و باید توجه ویژه به آن داشت که نتیجه آن نگرش‌سازی و در نهایت به اصلاح رفتار اخلاقی کودکان منجر شود.

کلیدواژه‌ها: اخلاق، نگرش، کودکان

مقدمه

اخلاق در لغت، جمع واژه «خلق» و به معنی خوی‌های است (آهنگری، ۱۳۸۶)؛ از این‌رو دانش بررسی و ارزش‌گذاری بر خوی‌ها و رفتارهای آدمی، علم اخلاق نامیده می‌شود (فرهود، ۱۳۸۶). انسان بر مبنای رفتارهای انسان در تواثر و تربیت در دو اصل تواثر و تربیت در افراد جامعه شکل می‌گیرد (همان). زمینه ژنتیکی در انتقال این صفات نقش مهمی دارد ولی عوامل

ارزش‌ها و نگرش‌های در رفتار اخلاقی کودکان و نوجوانان

اخلاق ورزشی در کودکان و نوجوانان بر اصول پیش‌قراردادی، قراردادی و فوق قراردادی

◀ محمد ابراهیم رزاقی



رشد اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش به برنامه‌ریزی و سازماندهی تجربه‌های آموزشی وابسته است

سطح دوم، اخلاق قراردادی است. در این سطح، انتظارات خانواده و گروه همکاران تأثیر بیشتری در رفتار می‌گذارد و فرد با وفاداری به گروه و با انباطق و پیروی از هنگاه‌های گروه عمل می‌کند. در مرحله فرعی سوم این سطح، اخلاقیات یا رفتارهای اخلاقی بر محور دختر یا پسر خوب شکل می‌گیرد که این رفتارها عمدتاً قالبی و هنجاری است. در مرحله بعد، درست و غلط بودن رفتار با پیروی و همخوانی با قوانین اجتماعی مشخص می‌شود. افراد می‌کوشند تکالیف و وظایف اجتماعی، مسئولیت‌ها و الزمات قانونی را شناسایی و به آن عمل کنند. از نظر دی جورج، برخی از بزرگ‌سالان ممکن است در این مرحله انتطباقی زندگی هرگز به سمت مراحل بالاتر حرکت نکنند. سطح سوم، اخلاق فوق قراردادی است. در این سطح مجموعه‌ای از اصل اخلاقی از سوی فرد انتخاب می‌شود و هر فرد نیز برای انتخاب و عمل به آن‌ها از منطق و توجیه خاصی پیروی می‌کند. البته، ممکن است افراد بدون توجه به موقعیت یا پایگاه اجتماعی به قوانین و ارزش‌های انتخابی خود پایبند باشند. اولین مرحله فرعی این سطح با جهت‌گیری قراردادهای اجتماعی مشخص می‌شود. این مرحله از تضاد با نظرات و اصول اخلاقی فرد با درک این موضوع به وجود می‌آید که قوانین باید به طور عادلانه و بی‌طرف، حمایت و تأیید و به آن‌ها عمل شود. قوانین این مرحله قراردادهای اجتماعی و مصالحه یا توافق‌های

تشخصیس بین درست و غلط است و توانایی قضاوت‌های اخلاقی و تعهد به رفتار اخلاقی با رشد کودک و نوجوان توسعه می‌یابد.

از بین نظریه‌های رشد اخلاقی می‌توان به نظریه لورنس کهلمبرگ^۱ اشاره کرد که از سه سطح تکاملی تشکیل شده است و هر سطح نیز دو مرحله فرعی دارد. سطح اول، رشد و توسعه اخلاق، پیش قراردادی است. کودک در این سطح به قوانین و انتظارات اجتماعی و اکتشاف نشان می‌دهد. این قوانین از طرف یک منبع خارجی و تحمیلی مانند والدین و برحسب پیامدهای انتایخ خوشایند یا ناخوشایند رعایت می‌شود. بنابراین، اصطلاح خوب یا درست و غلط یک جهت‌گیری ابزاری دارد و رفتار بر احسان مسئولیت یا حساسیت اخلاقی مبتنی نیست و با نتایج پیامدهایش برانگیخته می‌شود؛ زیرا کودک توانایی قبول و شناسایی دیگران را ندارد و انگیزه عمل او بر محور علاقه خودش (خودمحوری) است. در هر مرحله فرعی این سطح، رفتار ابتدا برای اجتناب از تنبیه و سپس، برای دریافت پاداش و جایزه شکل می‌گیرد. این سطح، رفتار ابتدا برای اجتناب از تنبیه و سپس، برای دریافت پاداش و جایزه شکل می‌گیرد.

سطح دوم، اخلاق قراردادی است. در این سطح، انتظارات خانواده و گروه همکاران تأثیر بیشتری در رفتار می‌گذارد و فرد با وفاداری به گروه و با انباطق و پیروی از هنگاه‌های گروه عمل می‌کند. در مرحله فرعی سوم این سطح، اخلاقیات یا رفتارهای اخلاقی بر محور دختر یا پسر خوب شکل می‌گیرد که این رفتارها عمدتاً قالبی و هنجاری است. در مرحله بعد، درست و غلط بودن رفتار با پیروی و همخوانی با قوانین اجتماعی مشخص می‌شود. افراد می‌کوشند تکالیف و وظایف اجتماعی، مسئولیت‌ها و الزمات قانونی را شناسایی و به آن عمل کنند. از نظر دی جورج، برخی از بزرگ‌سالان ممکن است در این مرحله انتطباقی زندگی هرگز به سمت مراحل بالاتر حرکت نکنند.

پذیرش مسئولیت اجتماعی و اخلاقی برای همه معلمان، مربیان و مدیران تربیت‌بدنی و ورزش ارزشمند و مقدس است

و انزواطلیبی نمی‌تواند داشته باشد. خسارت‌هایی که از این ناحیه به جامعه وارد می‌شود، به مراتب سنگین‌تر از خسارت‌های شخصی خواهد بود؛ بنابراین با اینکه ورزشکار در اثر تمرین ورزشی می‌شود ولی اگر فاقد مکارم اخلاقی باشد برای جامعه مخاطره‌آمیز است و هر لحظه امکان این وجود دارد که درگیری به وجود آورد و به دیگران آسیبی برساند. همچنین الگوی نامناسبی برای افزاد جامعه خواهد بود. شیخ‌الرئیس، اولوی سینما، در سخنرانی‌گهیار خود در مورد کسانی که در فکر تقویت و کسب قدرت، بدون تقویت روح و روان و اخلاق و معنویات هستند، گفته است: «من از گلو می‌ترسم؛ چون اسلحه‌ای به نام شاخ دارد ولی عقل ندارد». اگر لحظه‌ای به گفтар این دانشمند بزرگ ایرانی دقت کنیم، می‌فهمیم که افراد نیرومند باید به فضای اخلاقی آراسته باشند و زورمندی و توانگری و قدرت را با خصال معنوی درهم آمیزند. (صدقیقی، ۱۳۸۸)

بهطور کلی، رفتارهای اخلاقی کودکان و نوجوانان از تجربه‌های آموخته شده آن‌هاست که آن را از نهادهای مختلف اجتماعی فراگرفته‌اند. بخشی از این تجربه‌ها در مدرسه، دانشگاه و باشگاه‌های ورزشی از طریق معلمان، مدیران، رسانه‌ها و غیره به دست می‌آید. بنابراین، رشد اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش به برنامه‌ریزی و سازماندهی تجربه‌های آموزشی وابسته است (رمضانی نژاد، ۱۳۸۲ الف: ۲۴۸). در ابتدا باید ماهیت حضور و مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان را مشخص کرد و اینکه آن‌ها باید چگونه و چه چیزی را آموزش ببینند و چه کاری را انجام دهند و اینکه در روند طولانی تجربه‌های آموزشی ورزشکار باید چگونه فردی باشند. اگر در نهادهای آموزشی و تربیتی با در سطح ورزش تربیتی و همگانی نیز سایه ورزش قهرمانی و رقابت‌های شدید حاکم باشد، کمتر نگشدن معیارهای اخلاقی از همان ابتدا شروع می‌شود و کسترش ورزش قهرمانی و حرfovای در سطح ورزش تربیتی، بدون توجه به رشد اخلاقی، از جایگاه و ارزش اجتماعی ورزش می‌کاهد. پذیرش مسئولیت اجتماعی و اخلاقی بخشی با ارزش و مقدس برای همه معلمان، مریبان، مدیران تربیت‌بدنی و ورزش است. این مسئولیت اجتماعی بهطور مستقیم یا غیرمستقیم باید در کلیه فعالیت‌های ورزشی جاری باشد. در غیر این صورت، روح حیوانی بهطور پنهان و آشکار ورزش را به میدان نبرد و نزاع تبدیل خواهد کرد. در چنین شرایطی نیز، ورزش نه فقط اندوخته‌ای برای سلامتی، آمادگی و شادابی به ارمغان نمی‌آورد بلکه هزینه‌های زیادی را بر فرد و جامعه تحمل می‌کند. (رمضانی نژاد، ۱۳۸۸ ب: ۳۵۰)

بنابر نظر کاوانووه رشد و توسعه اخلاق به معنی توانایی

بحث و نتیجه‌گیری

ایجاد یک نگرش اخلاقی در نوجوانان و جوانان نه تنها یک پدیده عادی تلقی نمی‌شود، بلکه یک اصل است. نگرش با گسترش اخلاق مقوله‌ای ساده به نظر می‌رسد اما باید گفت این اولین خطابی این منظر است. شاید این مقوله این چنین قابل تبیین است که سخن گفتن از اخلاق آسان اما عمل کردن به آن مشکل بوده است. به نظر می‌رسد بهترین راه در ایجاد یک نگرش اخلاقی توجه به ارزش‌هاست. مدیران، معلمان و همه دست‌اندرکاران ورزش باید به تبیین ارزش‌ها پیروزند. تفکیک ارزش‌ها از یکدیگر اولین رویکرد است. درخصوص ارزش‌ها باید آزادانه آنچه را که ارزش می‌دانیم از میان سایر موارد و پس از بررسی پیامدهای هر یک انتخاب کنیم. باید به ارزش‌های خود افتخار کنیم و از این انتخاب خرسند باشیم و در حضور دیگران این انتخاب را تأیید کنیم. ماباید در مورد انتخاب خود کاری را تجام دهیم و نه فقط یک بار، بلکه در تمام زندگی ورزشی آن را تکرار کنیم. (جکسون و پالمر، ترجمة خبیری و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۴۷-۱۴۴). در مرحله‌ههومی توانیم در نگرش هانقییر ایجاد کنیم. یک نگرش به ساختاری از باورهای گوئنکونی که در رابطه با یک شیء یا موقعیت خاص وجود دارد، اشاره می‌کند.^۱ «گودرزی، ۱۳۹۰: ۷۷۲» برای این موضوع باید به سطوح اخلاقی پیش قراردادی، قراردادی و فوق قراردادی توجه و بیزه داشته باشیم. در مرحله سوم مام توانیم با استفاده از ارزش‌ها و نگرش‌ها، در رفتارها تغییر ایجاد کنیم و رفتار اخلاقی صحیح را به این موضع تزریق کنیم.

با توجه به موارد فوق سعی کنید موارد زیر را در ایجاد ارزش، نگرش و رفتار اخلاقی به خاطر داشته باشید.

معلم

به بچه‌ها بیاموزید که نسبت به موقیت‌های خود و دیگران افتخار کنند. همه بچه‌ها را بدون در نظر گرفتن سطح مهارت‌شان، به شرکت در مسابقات تشویق کنید. به بچه‌ها در در ک معنی روح ورزشکاری کمک کنید. به خاطر داشته باشید که همه بچه‌ها را بتوانی فعالیت‌های قهرمانی را ندانند. هرگز به زور بچه‌ها را وادار به شرکت در مسابقات نکنید. اطمینان حاصل کنید که امکن و وسایل ورزشی ایمن هستند. در فعالیت‌های خود الگوی مناسبی باشید. به بچه‌ها آموزش دهید که خشونت مذموم است. به دانش آموزان آگاهی بدهید که همه ورزشکاران حرشهای، الزاماً الگوی روح ورزشکاری و انصاف نیستند.

مریبان

یک الگو برای ورزشکاران و تماشچیان خلق کنید.

قانونی بین منافع فردی و اجتماعی هستند. نگرانی عده در این مرحله رعایت قوانین، حقوق و تکالیف براساس اصل سودمندی است. مرحله نهایی در سطح، پذیرش اصول اخلاق جهانی است. در این مرحله، عمل و رفتار با انتخاب آگاهانه اصول جهانی اخلاق، سازگار و هماهنگ می‌شود و این اصول جامع و ثابت هستند و با عدالت، برابری و شفونات انسانی سروکار دارند (رابینسون^۲ ترجمه رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۲: ۲۸۲؛ رمضانی نژاد، ۱۳۸۸: ۳۵۰). برای تحقق رشد اخلاقی در ورزش باید به اهداف اجتماعی، عاطفی و اخلاقی از سطح ورزش تربیتی گرفته تا ورزش حرفه‌ای توجه و راهبردهای آموزشی خاصی را تدوین و اجرا کرد. مرور برخی از این اهداف مانند برخورداری از شیوه سالم و فعال در زندگی، تجربه لذت و رضایت از زندگی- بهویژه، اهدافی مانند یادگیری همکاری و حمایت یا حفظ دیگران، خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری نشان می‌دهد رشد اخلاقی در ورزش به برنامه‌ریزی و حمایت نیاز دارد. ویز^۳ و بریدمایر^۴ ورزشکاری^۵ را یکی از ارزش‌های مهم شرکت در ورزش برای همه سین و در هر سطحی می‌داند. هر چند برخی از محققان مانند ویز، رومانس^۶ و باکون^۷ بر این باورند که یک چارچوب نظری برای هدایت پژوهش‌های مربوط به رشد اخلاقی در ورزش وجود ندارد. کمیته بازی منصفانه کانادا یک راهنمای آموزشی را با عنوان «بازی منصفانه برای کودکان»^۸ برای استفاده معلمان دوره ابتدایی تا اول راهنمایی عرضه کرده است. این رفتارهای آموزشی در پنج بخش به شرح زیر تقسیم و تعریف شده‌اند:

۱. احترام به قوانین
 ۲. احترام به مسئولان، افراد رسمی و تصمیماتشان
 ۳. احترام به رقیب
 ۴. رقابت همه افراد در شرایط برابر
 ۵. حفظ کنترل خود در هر زمان.
- از جنبه نظری می‌توان زمینه خوبی برای بررسی رشد اخلاقی در تربیتبدنی ورزش از دیدگاه‌های مختلف مانند نظریه^۹ «یادگیری اجتماعی» بندورا^{۱۰} و نظریه «رشد ساختاری» مانند نظریه هان^{۱۱} و کهبرگ فراهم ساخت. در نظریه یادگیری اجتماعی: رشد اخلاقی بر طبق میثاق و هنجارهای اجتماعی شکل می‌گیرد و کودکان و نوجوانان با شکل دهی رفتار^{۱۲} و تقویت، رفتارهای اخلاقی را می‌آموزند. نظریه «رشد ساختاری»، رشد اخلاقی را به پنج سطح طبقه‌بندی کرده است که دو سطح اول آن، با علاقه فردی یادگاه خودمحوری شکل می‌گیرد و مشابه سطح اخلاق پیش قراردادی کهبرگ است. در سطح سوم، اخلاق بر مبنای «نوع دوستی» و «قانون طلایی» است و در سطح بالاتر نیز، علاقه متقابل و خیر و صلاح عمومی، رفتار اخلاق را شکل می‌دهد. «رمضانی نژاد، ۱۳۸۸: ۳۵۰»

**رشد اخلاقی
بر طبق میثاق
وهنجارهای
اجتماعی شکل
می‌گیرد و کودکان
ونوجوانان با
شکل دهی رفتار و
تقویت، رفتارهای
اخلاقی را
می‌آموزند**

**برای تحقق رشد
اخلاقی در ورزش،
باید به اهداف
اجتماعی، عاطفی
و اخلاقی از سطح
ورزش تربیتی
گرفته تا ورزش
حرفه‌ای توجه
وراهبردهای
آموزشی خاصی را
تدوین و اجرا کرد**

بهترین راه ایجاد یک نگرش اخلاقی، توجه به ارزش‌هاست

منابع

آنکنگی‌فرشته، پیشینه‌وینادهای اخلاقی در ایران و جهان، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، ۳، ۴، (۱۳۶۷) چکشون، راجر و ریچارد پالمر، راهنمای مدیریت ورزش، (ترجمه محمد خیری، سیدنصرالله صدیق سجادی، رحمت‌الله صدیق سروستانی، محمدعزیزی، عباس‌علی گائینی و شکوه‌نوازی نژاد، انتشارات کمیته‌ملی المپیک، تهران: ۱۳۸۸) راینسنون، متیو مدیریت باشگاه ورزشی (ترجمه رحیم رمضانی نژاد، مهدی آزادان و مالک آزادان)، انتشارات علم و حرفکت، تهران: ۱۳۹۱) رضانی نژاد، رحیم، (الف)، تربیت‌بدنی در مدارس، تهران: انتشارات‌ستم، ۱۳۸۲) رضانی نژاد، رحیم، (ب)، اصول و رضانی تربیت‌بدنی ورزش، انتشارات باسیدا کتاب تهران، ۱۳۸۸ رزاقی، محمدابراهیم، محمدصالی، ستدوه، مریم افشار و حمیله رزاقی، سیری تاریخی بر کلاس پهلوانی و درسی اخلاقی از استاد محمود قفالی خوارزمی (پهلوان پوریان وابی)، «شیرین مدیریت و فیزیولوژی ورزشی شمار، ۱۱)، ۱۳۹۲، (۱) صدیقی، محمدرضا انسانیت در اوج قدرت «اخلاق و معنوت در ورزش»، انتشارات دارالعلوم، قم، ۱۳۸۸ فرهود، داریوش، «سروری بر تاریخچه اخلاق همراه با گردآوری زمنی‌های گوناگون اخلاق»، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، ۱۳۸۶، (۲) کویری، محمود، مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: ۱۳۹۰ khaih., A., Assadi, H., Farahani, A., Goodarzi, M.(2012). The effect of type of sport, gender, personality and orientation on sport ethics of student athletes, world Journal of Sport Sciences, 6(4), 372-381.

قابل قبول نیستند.
چنانچه محل، استان و یا دولت مرکزی برای بازی منصفانه حامی مالی یا پشتیبان می‌شود، آن را پذیرید و نسبت به رشد و توسعه آن کوشایشید.

تماشاگران

بازیکنان را مسخره نکنید.
بازی منصفانه و مهارتی را تشویق کنید.
برای داوران احترام قائل شوید.
خشونت را محکوم کنید.
رفتاری مؤثر و محترمانه داشته باشید.
اگر مسابقه‌ای را از طریق تلویزیون تماشا می‌کنید، به محض شروع خشونت و در گیری آن را خاموش کنید.

مدیران

برنامه‌هایی تدوین کنید که بر توسعه مهارت و تفریح تأکید دارند.
توجه داشته باشید که برنامه‌های تدوین شده - بدون در نظر گرفتن سن، اندازه بدن و سطح مهارت - فرصت‌های برابر را برای تمام بازیکنان به ارمغان آورند.
اطمینان حاصل کنید که وسایل و تجهیزات در دسترس، مناسب و ایمن هستند.
در دوره‌های آموزش مربیگری، برنامه‌های بازی منصفانه و روح ورزشکاری را بگنجانید.
به روشی اعلام کنید که خشونت در بازی‌های ورزشی، غیرقابل قبول و مغایر با روح ورزشکاری است.
از اقدام‌های فردی بپرهیزید؛
برنامه جام بازی منصفانه را پی‌ریزی کنید.
با تبلیغ اماکن ورزشی به عنوان جایگاه‌های بازی منصفانه، هر نوع خشونت را تقبیح کنید.

سایرین

بعنوان یک حامی مالی برای رویدادهای ورزشی، از تیم یا ورزشکار-در هر سطحی- بخواهید که به اصول بازی منصفانه احترام بگذارد.
بعنوان یک تبلیغ‌کننده تجاری، در مقابل آن دسته از طرح‌ها و برنامه‌هایی که خشونت ورزشی را شاعه می‌دهند، مقاومت کنید.
بعنوان یک پیشک، بیماران خود را از عاقبت جدی خشونت در ورزش آگاه سازید و نگرانی خود را در ملأام اعلام کنید.
بعنوان یک مدیر تیم یا رئیس باشگاه، خشونت را در مصاحب‌های محکوم کنید.
بعنوان یک نماینده منتخب دولت، نگرانی خود را در روز خشونت در وقایع ورزشی ابراز کنید و در انتظار عمومی در مورد بازی منصفانه صحبت کنید.
بعنوان یک سخنگوی عالم، اهمیت بازی منصفانه را در سخنرانی‌های خود مطرح کنید.

ارزش‌های روح ورزشکاری را آموزش دهید، به آن‌ها عمل کنید و از بازیکنان بخواهید که به این ورزش‌ها احترام بگذارند.

رشته ورزشی خود را بشناسید و سعی کنید با شرکت در کلاس‌های مختلف، اطلاعات خود را همپایی پیش‌رفته‌های جدید افزایش دهید.

هرگز با بازیکنان دیگر و داوران و مربیان بحث و جدل نکنید
از مقررات مكتوب و روح حاکم بر آن حمایت و پیروی کنید و قانون‌شکن را به شدت محکوم کنید.

با شرکت کنندگان محترمانه رفتار کنید و توانایی‌های مختلف افراد را بشناسید.

نهایا به انتقادهای سازنده توجه کرده و بازیکنان را به نظم و صداقت تشویق کنید.

«برنده شدن به هر قیمت» را ترغیب نکنید.

داوران

رفتار خوب با ورزشکاران و مربیان را حفظ کنید.
رفتار مسابقه را بشناسید.
داوری مسابقه را در سطح بازیکنان انجام دهید.
مجازات بازیکنان و مربیان را با قدرت اعمال کنید.
برای موققیت در امر داوری، میزان آمادگی جسمانی خود را همواره در حد لازم حفظ کنید.

والدین

اگر از خشونت ورزشی ناراحت هستید، این احساس خودتان را به ناشران روزنامه‌ها بنویسید یا آنکه آن را به نوعی معکس کنید.

هرگز بچه‌ها را وادار به شرکت در ورزش نکنید.
هرگز درباره قضاوت داوران به صورت رسمی جلد نکنید.

سعی نکنید آرزوهای خودتان را با فشار آوردن به فرزندتان برآورده سازید؛

در مورد مربی فرزند خود تحقیق کنید؛ آیا او توانایی‌های لازم مهارتی و آشنایی کافی با پیشگیری از صدمات و اطلاعات کافی در زمینه رشد روانی جوانان را دارد؟

در یکی از جلسات تمرین فرزندتان شرکت کنید. آیا مربی او با بچه‌ها درست رفتار می‌کند؟

با فرزند خود صحبت کنید. آیا از تیم ورزش لذت می‌برد؟ آیا آموخته است که رسیدن به روح ورزشکاری، لذت بردن و تلاش کردن، تاچه‌اندازه مههم و ارزشمند است؟

اگر متوجه مشکلی شدید، برای جلب حمایت‌های لازم فوری آن را به اطلاع سایر والدین نیز برسانید.

اگر شاهد صحنه‌های خشونت بار ورزشی در تلویزیون هستید، آن را خاموش کنید. برای بچه‌ها توضیح دهید که صحنه‌های خشونت آمیز و سوء استفاده در ورزش

را کاهش می‌دهند. عادت‌های رفتاری همچون قوز کردن در پشت رایانه می‌تواند بعضی از عضلات را کوتاه کند و این در کنار کاهش طبیعی خاصیت کشسانی عضلات، که در طول عمر صورت می‌گیرد، سبب می‌شود افراد نتوانند حرکات را به سرعت و به نرمی انجام دهند و تحت شرایط فشار، دچار آسیب عضلانی شوند اما اگر بدن منعطف باشد می‌تواند به آسانی خود را با این فشار سازگار کند.

سایر فواید تمرین‌های کششی

* بهبود گردش خون و افزایش جریان خون به سمت عضلات

* جلوگیری از دیابت و بیماری‌های کلیوی

* کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی
نتایج یک مطالعه تحقیقاتی، نشان داد که در افراد بالای چهل سال که در آرمنون انعطاف‌پذیری وضعیت خوبی داشتند، سختی دیواره عروق که شاخصی برای حملات قلبی است کمتر بود، اما

اشاره با وجود مطالعات بی‌شماری که نشان می‌دهد تمرینات کششی برای بدن و ذهن انسان فواید زیبادی دارد و پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها نیز معتقدند که انعطاف‌پذیری برای حفظ توانمندی و تناسب اندام ضروری است، اما به این عامل کمتر توجه شده است.

در کنار قدرت و استقامت قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری سومین رکن آمادگی جسمانی است. در حقیقت، انعطاف‌پذیری عامل دستیابی آمادگی جسمانی مطلوب است، و در جلوگیری از صدمات نقص دارد و همچنین در رفع ورم مفاصل و بیماری‌های جدی مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: تمرین‌های کششی، آمادگی جسمانی، انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری چگونه اثرگذار است؟

این فیبرهای طویل شده باعث افزایش اندازه عضله در هنگام انجام تمرین‌های قدرتی می‌شود. این بدان معناست که یک عضله منعطف‌تر، توانایی آن را دارد که قوی‌تر هم شود. از طرفی هر چه فیبرهای عضلانی قوی‌تر باشند، متابولیسم بدن و در نتیجه آمادگی جسمانی بیشتر می‌شود. عضلات منعطف فعالیت بدنی روزانه را آسان‌تر می‌کنند و خطر صدمات جسمانی

افزایش انعطاف‌پذیری، بهبود زندگی

مترجمان: الهام مرادی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه، دانشجوی دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی تربیت بدنی

زهرا نیکخواه

کارشناس تربیت بدنی آموزش و پژوهش شهرستان ایذه



عادت‌های رفتاری همچون قوز کردن در پشت رایانه می‌تواند بعضی از عضلات را کوتاه کند

شما رو به بالاست، این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید.

۲. حالا کف دست‌ها را بر روی چانه قرار داده (انگشتان به سمت گوش‌ها باشد) و به آرامی به سمت عقب فشار دهید. این حرکت را به مدت ۵ ثانیه انجام دهید.

۳. دست راستتان را بالای سر قرار دهید و به آرامی گوش راست خود را به شانه راست نزدیک کنید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را برای طرف مقابل نیز انجام دهید.

۴. دست‌های خود را بالا ببرید و در بالای سر قلاب کنید. اندکی بدن خود را بالا بکشید و در حالی که به سمت چپ خم می‌شوید. به آرامی دست‌های خود را آزاد کنید و با دست چپ، آرنج دست راست را بگیرید و به سمت چپ بکشید و مدت ۵ ثانیه نگه دارید. سپس به مرکز بدن بازگردید و این حرکت را برای سمت راست تکرار کنید.

پشت

۱. روی شکم دراز بکشید؛ پaha را به عرض شانه از هم باز کنید، و ساق‌ها را بالا بیاورید (۱۰ ثانیه).

۲. در حالی که روی شکم دراز کشیده‌اید، دست‌های خود را روی زمین بگذارید؛ به طوری که در زیر شانه‌ها قرار بگیرند و سپس قفسه سینه خود را به آرامی به سمت بالا بکشید (۱۰ ثانیه).

۳. در حالت ایستاده قرار بگیرید و در حالی که فاصله پاهای انداره عرض شانه است، به سمت راست خم شوید و دستان خود را به انگشتان پای راست نزدیک کنید (۱۰ ثانیه).

۴. به وضعیت اولیه برگردید و سپس حرکت قبل را برای سمت چپ انجام دهید.

یک قانون کلی این است که افراد به همان میزان که سبک زندگی شان دیگر می‌کند منعطف می‌شوند. برای مثال، دونده‌های مسافت‌های طولانی (استقامت)، غیر منعطف می‌باشند اما این وضعیت برای آن‌ها ایده‌آل است؛ زیرا بدنشان به انعطاف‌پذیری زیادی جهت حرکت رو به جلو در یک خط مستقیم نیاز ندارد. از سویی دیگر، یک ژیمناست به انعطاف‌پذیری زیادی برای انجام حرکات پرشی و ضربه‌ای بدون ایجاد صدمه، نیاز دارد.

به راستی به چه مقدار انعطاف‌پذیری نیاز است؟

یک قانون کلی این است که افراد به همان میزان که سبک زندگی شان دیگر می‌کند منعطف می‌شوند. برای مثال، دونده‌های مسافت‌های طولانی (استقامت)، غیر منعطف می‌باشند اما این وضعیت برای آن‌ها ایده‌آل است؛ زیرا بدنشان به انعطاف‌پذیری زیادی جهت حرکت رو به جلو در یک خط مستقیم نیاز ندارد. از سویی دیگر، یک ژیمناست به انعطاف‌پذیری زیادی برای انجام حرکات پرشی و ضربه‌ای بدون ایجاد صدمه، نیاز دارد.

چگونگی کسب و حفظ انعطاف‌پذیری

برای افزایش انعطاف‌پذیری، با ۱۰ دقیقه انجام حرکات کششی در روز شروع کنید. بر کشش عضلات بزرگ بدن تمرکز کنید؛ یعنی عضلات بازو، کمریند شانه‌ای، گردن، پشت، ران، ساق پا و قوزک. سپس با توجه به اینکه سبک زندگی شما چگونه است و زمان را چگونه سپری می‌کنید، با حرکات کششی اختصاصی روی نواحی مستعد آسیب‌دیدگی کار کنید. برای مثال، اگر اوقات زیادی را در پشت میز به حالت نشسته می‌گذرانید، باید بین پنج تا نه دقیقه حرکات کششی اضافی برای کمریند شانه‌ای و کمر انجام دهید.

اگر انجام ۱۰ دقیقه کشش در روز برای شما مقدور نیست، حتی انجام چند کشش در هفته هم می‌تواند مفید باشد. در هنگام انجام کشش، به خوبی نفس بکشید و به صدای بدنتان گوش دهید تا این طریق به آرامش برسید.

نکات مربوط به حرکات کششی

۶. حرکات به صورت آرام، آهسته و کنترل شده انجام گیرند.

۷. در هنگام کشش منظم تنفس کنید.

۸. کشش نباید آزار دهنده باشد.

۹. حرکات کششی به صورت جهشی نباشد؛ زیرا سبب آسیب‌دیدگی‌های کوچک عضلانی می‌شود.

۱۰. روی عضلات سخت شده، تمرکز کنید.

نمونه تمرین‌های کششی

بالاتنه

۱. دست‌های خود را در پشت سر قرار داده به آرامی آن‌ها را به جلو هل دهید. در حالی که چانه

پایین تن

۱. روی زمین بنشینید و پaha را در مقابل خود به حالت راست و کشیده درآورید.

۲. ساق پای راست خود را بالا بیاورید؛ آن را با هر دو دست بگیرید و برای ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. این حالت را برای پای چپ هم تکرار کنید.

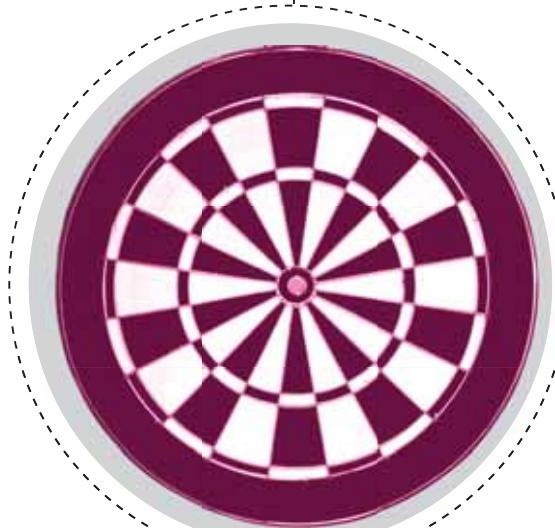
۳. در حالی که هنوز نشسته‌اید، زانو را به سمت خم کنید و ساق خود را بالا بکشید. زانو را به سمت قفسه سینه هل دهید و ۵ ثانیه نگه دارید، سپس برای پای چپ هم انجام دهید.

مقدمة

دارت در لغت به معنی نیزه، تیر، پیکان کوتاه شده و زوین است. زوین نیزه کوتاه و کوچکی است که سری دو شاخه داشته است و در قدیم بهویژه در گیلان، در زمان جنگ آن را به سوی دشمن پرتاب می کرده اند. دارت ورزش ساده ای است ولی کافی نیست که فقط وسط تخته را هدف قرار دهیم و پرتاب کنیم، بلکه تخته دارت ۶۲ قسمت برای امتیاز دارد که هر کدام به نوبه خود حساسیت بالایی دارند. این ورزش را پیر تا جوان، چه پسر چه دختر و حتی معلولان و جانبازان و یا ناشنوایان به عنوان یک ورزش و تفریح سالم برای رفع استرس انجام می دهند و از آنجا که بهویژه از نظر فکری و ذهنی ورزشی پرتحرک است، بر روح و روان انسان تأثیر زیادی می گذارد و به بالا بردن تمرکز حواس، تقویت حافظه، آرامش بخشی به جسم و روان، کاهش هیجانات درونی، افزایش اعتماد به نفس، پیشگیری و درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی و در نهایت بهبود قدرت محاسبه ریاضی کمک می کند و می تواند مکمل سایر رشته های ورزشی با افزایش دقت و تمرکز آن ها روی تکالیف و مهارت های خاص هر ورزش باشد. از آنجا که این فضاهای ورزشی بعضی از مدارس و همچنین بهدلیل مشیت دانش آموزان کمک کنیم، همچنین با توجه به این حدیث پیامبر اکرم (ص) که «به بچه های خود تیراندازی، سوار کاری و شنا آموزش دهید» می توانیم این ورزش مهیج و جذاب را در فضای کوچک کلاس با شور و شوق فراوان به اجرا در بیاوریم. با این کار ضمن اینکه بچه ها با ورزش دارت آشنا می شوند و از آن لذت می برند، از نظر جسمانی تقویت می شوند و به این بهانه ابعاد روحانی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی آنان نیز توسعه می یابد.



کلیدواژه‌ها:



ایستادن در هنگام پرتاب

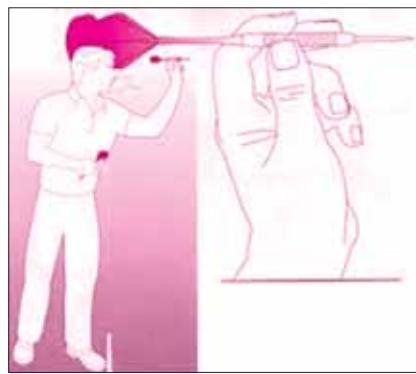
**برای پرتاب
دارت، اگر با
دست راست
پرتاب می کنید
پای راست را
جلو بگذارید
و اگر با دست
چپ، پای چپ را
جلو قرار دهید**

هنگام پرتاب دارت اگر با دست راست پرتاب می کنید، پای راست را جلو بگذارید و اگر با دست چپ، پای چپ را جلو قرار دهید. برای این کار به قدرت یا سرعت احتیاجی ندارید اما در عوض دقت لازم است. در شکل زیر سه روش استاندارد و صحیح ایستادن هنگام پرتاب نشان داده شده است.

طریقه گرفتن دارت

۱. با بند اول انگشت اشاره، تعادل دارت را پیدا کنید.
 ۲. با شکم انگشت شست، دارت را مهار کنید.
 ۳. با شکم انگشت وسط، انگشت‌های دیگر را حمایت کنید.
- در بین بازیکنان حرفه‌ای هر کس به طرز دلخواه و هر طوری که راحت‌تر است دارت را می‌گیرد ولی روش متداول آن در شکل زیر نشان داده شده است.

طریقه گرفتن و پرتاب



قدرت تصور در ذهن بسیار مهم است.

فواید اجرای ورزش دارت در مدارس

۱. کاهش فشارهای روانی
 ۲. لذت و شور و هیجان رقابت
 ۳. بهبود مهارت‌های یادگیری
 ۴. تقویت حافظه و تمرکز بالا
 ۵. تقویت عضلات دست
 ۶. هماهنگی و توسعه تعادل
- * برای آموزش و اجرای این ورزش جذاب در مدارس، لازم است در ادامه مطالب به طور مختصر به مشخصات، اصول اجرای پرتاب دارت و محاسبه امتیازات تخته دارت پرداخته شود.

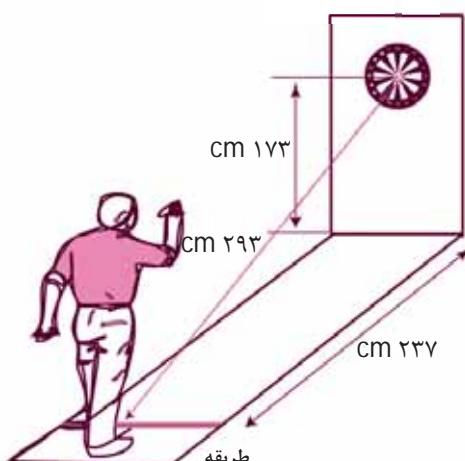
دارت

نوك، بال، شافت و فلايت هر کدام انواع گوناگون و مختلف دارند و هر کس می‌تواند دارتی را که مورد علاقه‌اش است و یا استفاده از آن راحت‌تر است تهیه کند.



فاصله

فضای در نظر گرفته شده برای دارت یک فضای بسیار جزئی است. با استفاده از شکل زیر تخته دارت را در مکان دقیق و استاندارد آن نصب کنید و در فاصله‌ای مناسب از آن بایستید. ارتفاع تخته دارت از زمین ۱۷۳ سانتی‌متر و فاصله برای پرتاب ۲۳۷ سانتی‌متر است. به عبارت دیگر بعد از نصب تخته دارت، فاصله مرکز این تخته با محل استقرار آن باید



(Dut of play Area) که برای آن امتیازی در

نظر گرفته نمی‌شود.

امتیازات هر قسمت از تخته دارت در شکل زیر نشان داده شده است.

قواعد بازی

با پرتاب سه دارت که به آن یک راند می‌گویند، مجموع امتیازها محاسبه می‌شود. در آخر، شخصی برنده بازی است که زوودتر از دیگران به امتیاز در نظر گرفته شده دست پیدا کند.

قاعده بازی مشترک در تمام بازی‌ها

۱. هر بازیکن در هر راند فقط سه پرتاب دارد و امتیاز حاصل از سه پرتاب محاسبه می‌شود.

۲. هر بازیکن یک دارت را در شروع بازی برای مشخص شدن نفر آغاز بازی پرتاب می‌کند.

۳. امتیازات به دست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه در نظر گرفته شده است، نه بر مبنای رنگ آن.

۴. در صورت افتادن دارت از تخته دارت، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نمی‌شود.

Count Up: در این بازی عدد پایه مثل ۴۰۰، ۳۰۰، ۲۰۰ و ... در اول بازی تعیین می‌شود. هر بازیکنی که مجموع امتیازاتش زوودتر به عدد پایه بررس و باز آن رد کند، برنده است.

نکته: هر بازیکنی که بازی را شروع کند، شانس برد بیشتری دارد.

Game: در این بازی عدد پایه مثل ۳۰۱، ۴۰۱، ۵۰۱، ۱۵۰۱ در اول بازی تعیین می‌شود. هر بازیکن بعد از هر سه راند، مجموع پرتاب در هر امتیاز به دست آمده را از امتیاز پایه کسر می‌کند و هر بازیکنی که دقیقاً به صفر بررسد برنده است. اگر با پرتاب آخر، امتیاز به زیر صفر برود، آن راند Bust می‌شود و به امتیاز راند قبل باز می‌گردد تا بعد از پرتاب حریف دوباره سعی خود را بکند.

نکته: بازیکن‌های حرفه‌ای باید با یک Double بازی را به پایان برسانند.

Cricket: تنها اعدادی که در این نوع بازی

امتیاز محاسبه می‌شوند، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و Bull هستند. هدف این است که بتوانیم هر

کدام از این اعداد را سه بار مورد اصابت قرار دهیم و اصطلاحاً آن‌ها را «بیندیم». بعد از اینکه عددی بسته شد، در صورتی که حریف عدد مورد نظر را نبسته باشد می‌توان از آن امتیاز کسب کرد. Double و Triple به ترتیب همچنان همان دو و سه برابر امتیاز خود را دارند.



تخته دارت

دایرہ تخته دارت به شکل مثلث‌هایی که به وسیله میله‌ای فلزی از هم جدا شده‌اند، تقسیم شده است. البته اگر به شکل توجه کنید، خواهید دید که میله فلزی علاوه بر درست کردن این مثلث‌ها تخته دارت را به چهار قسمت مجزا تقسیم می‌کند:

۱. حلقه خارجی (Outer Ring) یا دبل (Double Ring) که امتیاز آن دو برابر عدد بخش مربوطه است.

۲. حلقه داخلی (Inner Ring) یا تریپل (Triple Ring) که امتیاز آن سه برابر عدد بخش مربوطه است.

۳. حلقه مرکزی خارجی یا میان خال (Center RingDuter Bull or Outer) که در مرکز تخته قرار دارد و معمولاً به رنگ روشن یا قرمز است و امتیاز دارد.

۴. حلقه مرکزی داخلی یا خال (Inner Center) که در مرکزی ترین نقطه تخته قرار گرفته است و ۵۰ امتیاز دارد.

۵. تخته دارت به ۲۰ خانه مثلثی (قطع کمان) تقسیم شده که رأس آن در مرکز تخته و قاعده آن در حلقه خارجی است و محدوده سینگل (Single) Scorer نامیده می‌شود. که امتیاز آن همان عددی است که در قاعده مثلث و بیرون حلقه خارجی نوشته شده است.

۶. منطقه خارج از محیط مشخص شده

برای پیشگیری
از آسیب‌های
احتمالی ورزش
دارت در
دانش آموزان
قطع ابتدایی
از دارت
مغناطیسی
استفاده شود

منابع

۱. میرزمانی، سید شهرام و علیرضا
مهدی‌پور، آموزش دارت، انتشارات
تمیش، تهران، ۱۳۸۶.

2. www.dartsiran.com

3. www.Beytoote.com



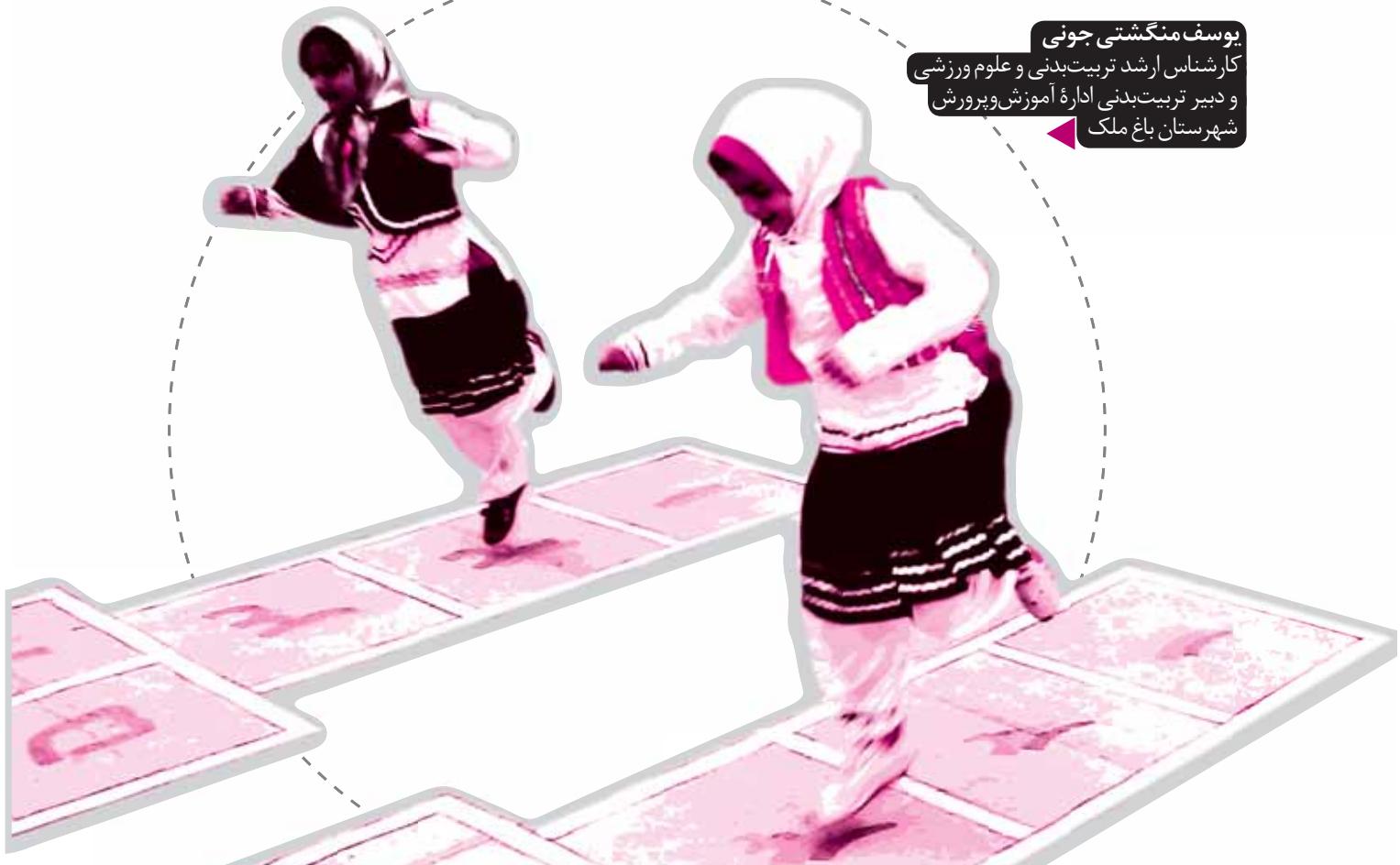
بازی یکی از اولین فعالیت‌های بشر است. بازی‌های بومی به بازی‌هایی گفته می‌شود که در منطقه یا محله خاصی برگزار می‌شوند. در بازی‌های محلی منطقه تحت پوشش بازی وسعت بیشتری دارد. این بازی‌ها به استان یا استان‌هایی اختصاص دارند که دارای وجوهاتی مشترک در آب و هوای زبان، فرهنگ و ... باشند. در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایران با وجود تنوع در آب و هوای گوناگونی ریشه‌های فرهنگی، بازی و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است. هیچ‌کس نمی‌داند این بازی‌ها از چه زمانی و توسط چه کسانی آغاز شده‌اند. مهم این است که تغییر در شیوه زندگی مردم، گسترش شهرنشینی و صنعتی شدن و پیدایش فناوری‌های نوین، بسیاری از بازی‌های سنتی را منسوخ کرده و یا به حاشیه رانده است. پرداختن به ارزش‌های فرهنگی انسان‌ساز اهمیت فراوان دارد و برای حفظ و احیای

اشاره بازی و ورزش عاملی برای رشد، وسیله‌ای برای شادابی و نشاط، روشی برای برقراری قانون، انضباط و اخلاق است. بازی اگر خوب و شایسته باشد، به کودک فرصت می‌دهد تا بهتر کار کند و بیشتر یاد بگیرد. فهم اجتماعی کودک از طریق بازی افزایش می‌یابد و اصول اخلاقی در او پایه‌ریزی می‌شود. او با بازی بزرگ می‌شود، تحول می‌یابد و به کمال جسمی، عقلی و احساسی دست پیدا می‌کند. بازی مدرسه بزرگی است که کودک در آن پرورش می‌یابد و نیروی جسمانی و روانی و رفتارهای اجتماعی خود را شدید می‌دهد و از هر جهت برای زندگی آماده می‌شود؛ و به طور کلی، دنیا کودک دنیای بازی است.

کلیدواژه‌ها: بازی، هویت، فرهنگ

بازی، بازی، هویت

چگونه بازی‌های بومی و محلی می‌توانند هویت ملی و فرهنگ قومی را حفظ کنند؟



**برای انتخاب یک
بازی مناسب، قبل
از هر چیز باید
به تناسب بازی
با سطح توانایی
دانش آموزان و
آموخته های قبلی
آنها و نیز تأثیر آن
در تکمیل و تعمیق
یادگیری توجه کرد**

- کمک به توانایی های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش آموزان در راستای اهداف برنامه درس تربیت بدنی
- داشتن طرفیت های متناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب آن با ویژگی های سنتی دانش آموزان - به نمایش گذاردن ارزش های فرهنگی و سنت پسندیده تاریخی در قالب بازی
- ارائه الگوی مناسب برای غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان
- متناسب بودن فضای مورد نیاز بازی با فضای آموزشگاه
- توجه به رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- تزییق شادابی و نشاط
- جذابیت و لذت بازی.

چگونه بازی کنیم؟

برای انتخاب یک بازی مناسب، قبل از هر چیز باید به تناسب بازی با سطح توانایی دانش آموزان، و آموخته های قبلی آنها و نیز تأثیر آن در تکمیل و تعمیق یادگیری توجه کرد. از این رو لازم است بازی ها حتماً بعد از آموزش و تمرین موضوعات اصلی برنامه (حرکات پایه، اجزای آمادگی جسمانی) اجرا شوند.

گام اول: فراهم کردن مقدمات بازی از مهم ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه داشت. آماده کردن فضا، وسایل و پیش بینی زمان بازی با توجه به هدف آموزشی درس و امکانات موجود در مدرسه با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی، اولین اقدام برای شروع بازی است.

گام دوم: معمولاً هر معلم با تجربه های می داند که سازماندهی گروهی دانش آموزان به هدایت و نظارت دقیق نیاز دارد، از این رو هنگام شروع بازی باید تلاش کند که در کوتاه ترین زمان و به ساده ترین شکل ممکن گروه های همگن با توزیع بکسانی از دانش آموزان ماهر و نیمه ماهر را در هر گروه فراهم کند.

گام سوم: برای آغاز بازی، معلم ضمن شرح بازی، طریق اجرای آن را با کمک دانش آموزان نمایش می دهد، در بازی مشارکت می کند و تمامی اعمال و رفتار آنها را زیر نظر می گیرد.

اما وظیفه ما دبیران تربیت بدنی این است که شرایط انسواع بازی های بومی و محلی را متناسب با فرهنگ و اقلیم محلی آن منطقه، برای دانش آموزان در برنامه درس تربیت بدنی مدارس فراهم کنیم تا علاوه بر سرگرمی، تفریح، لذت و شادی، تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روانی، به حفظ و احیای هویت ملی و فرهنگی قومی، منجر شود و از دل این بازی ها، استعداد دیابایی مناسبی برای دیگر رشته های ورزشی صورت گیرد.

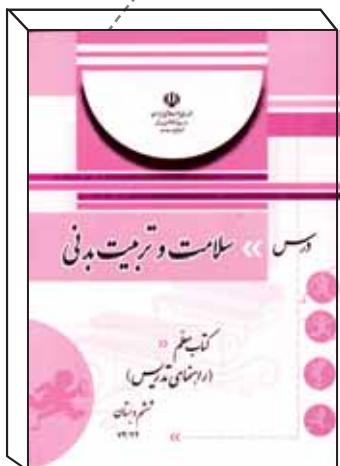
ارزش ها و هویت ملی و فرهنگی کشور، توسعه و ترویج بازی های بومی و محلی ضرورت دارد. در فرهنگ لغت فارسی، کلمه بازی با سرگرمی، مشغولیت، تفریح، لهو و لعب، کار و ورزش آمده است. شریعت مقدس اسلام لهو و لعب را باطل می شمارد و یکی از ویژگی های مؤمن را دوری جستن از عمل بیهوده ذکر می کند؛ بنابراین اسلام با بازی صرف که بدون هیچ حالت انتفاعی و فقط به قصد سرگرمی و وقت گذرانی باشد میانه خوشی ندارد و بزرگسالان را از آن منع می کند اما از آنجا که همه زوایای وجود انسان را در طول حیات مورد توجه کافی قرار داده است، اهمیت بازی را برای کودک چه از نظر بیولوژیکی و چه از نظر روانی و رشد شخصیت مدنظر قرار می دهد و چون کودکان نایابخ را مکلف به اجرای دستورات نمی دانند، نه تنها در این مورد منع برای آنها قائل نشده بلکه پیوسته بازی را برای کودکان تجویز کرده است. امام صادق (ع) فرمودند: «فرزندت را رهای کن تا مدت هفت سال بازی کند». یا روایت دیگری هست که «روزی پیامبر (ص) از کنار کودکانی عبور می کرد که در حال بازی بودند. یکی از اصحاب خواست آنها را بازی بازی دارد. حضرت فرمود: بگذار بازی کنند که خاک چراگاه کودکان است. این احادیث و روایات بیانگر این مطلباند که اسلام به بازی به عنوان یک نیاز طبیعی توجه دارد. به گفته دکتر احمد بهشتی: «مطلوب است که طفل در دوره کودکی پرنشاط و بازیگوش باشد تا در دوره بزرگسالی حلیم و بردار باشد».

بازی های بومی و محلی با توجه به جذابیت خاصی که دارند می توانند سهم مهمی در بازی کودکان به ویژه سنین دبستان داشته باشند و نقش ارزشمندی در غنی سازی اوقات فراغت آنان ایفا کنند. این بازی ها با شرایط اقلیمی، جغرافیایی و قومی هر منطقه تناسب دارند و آموزش آنها به کودکان به ویژه در سنین دبستان به حفظ فرهنگ و هویت هر قوم کمک می کند؛ به نحوی که این بازی ها زنده نگه داشته شده و به عنوان یک میراث فرهنگی به نسل های بعدی منتقل می شوند. بازی های بومی - محلی و گروهی با توجه به ظرفیتی که دارند، باعث می شوند بچه ها با شور و نشاط به فعالیت بدنی پردازند و از کلاس درس لذت ببرند. این بازی های می توانند تأثیرات مثبتی بر ساعات درس تربیت بدنی مدارس داشته باشند. از طرفی عامل مهمی هستند که عواطف اجتماعی و احساسات عالی انسانی کودک را بیدار می کنند. از طرف دیگر، بازی ها می توان کودکان را به رعایت عدالت، قانون، احترام متقابل، هم فکری و همکاری عادت داد و آنسان را به رقابت های مطلوب و دادر نمود. مهم ترین مزیت این بازی ها، قابلیت اجرایی آنها در هر زمان و هر مکان با حداقل امکانات است که می توانند در تنوع بخشیدن به فعالیت های ورزشی مدارس بسیار مؤثر باشند.

- منابع**
۱. اذریانی، احمد و رضا کلانتری، اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات آبیز، تابستان ۱۳۸۴.
 ۲. رمضانی، علیرضا و طبیبه ارشاد، میتر را روحی و مریم جودی؛ «بازی های بومی - محلی و گروهی»، ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی و پروردگاری، انتشارات اداره کل نظریت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، ۱۳۹۲.
 ۳. ارشاد، طبیبه؛ جواد آزمون و مریم جودی؛ «بازی های بومی - محلی»، ضمیمه کتاب تربیت بدنی دوره ابتدایی و پروردگاری، انتشارات اداره کل نظریت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، ۱۳۹۲.
 ۴. قرامکی، سارا دختر؛ «دبیای کودک نیای بازی است»، نشریه زیور ورزش، شماره ۳۳، اردیبهشت ۱۳۸۵.

راهنمای تدریس درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان

افسانه محمدی



ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است. در ادامه، اهداف پایه ششم ابتدایی در قالب یک جدول سه قسمتی شامل اهداف دوره ابتدایی، اهداف دوره ششم، و اهداف جزئی در قالب ۱۹ مورد، مورد بررسی قرار گرفته و درباره آموزش محتوای برنامه توصیه هایی شده است. علاوه بر این، ویژگی های دانش آموزان پایه ششم ابتدایی را که معلم باید نسبت از آنها آگاهی داشته باشد، در یک جدول سه قسمتی شامل ویژگی ها (جسمانی، حرکتی، شناختی، عاطفی- اجتماعی)، مخاطب (دانش آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله)، همچنین ویژگی ها و انتظارات برنامه درسی از دانش آموزان پایه ششم نیز ذکر شده است. در ادامه، مراحل تدریس شامل سه مرحله آمادگی، پیاده کردن هدف (آموزش مهارت های حرکتی) و بازگشت به حالت اولیه توضیح داده شده است. در آموزش مهارت های حرکتی، محدودیتها و امکانات در تمرین رقابتی، مستقل و مشارکتی نیز و تشخصیش مشکلات دانش آموزان در قالب فرم هایی که در پایان هر نیم سال تحصیلی کامل می شود، در دو فرم جداگانه در برگه ثبت امتیازات گروهی و فردی ارائه شده است.

زمان بندی سالانه درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم و زمان بندی ماهانه و هفتگی درس «سلامت و تربیت بدنی» پایه ششم در نیمسال اول و دوم تحصیلی به طور کامل بیان شده و یک نمونه طرح درس یک جلسه ای درس تربیت بدنی نیز در اختیار خواننده قرار گرفته است. بخش دوم این کتاب شامل محتوای آموزشی است. از آنجا که بهداشت و سلامت و تفریحات سالم حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند و اهداف مشترک بسیاری دارند، توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحيح تغذيه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت های ايماني از مهم ترین اهداف اين بخش است. لذا در اين فصل بعد از پرداختن به تربیت بدنی و سلامت، به روش های يادگاري اشاره کرده است. در اين فصل تدریس به روش پروژه شرح داده شده و روش ارزشیابی آن نیز مشخص گردیده است. در ادامه، موضوعات آموزشی فعالیت جسمانی و ضرورت آن، تغذیه ورزشی، بهداشت و ورزش، آسيب های جسمانی و ورزش، انواع حرکات در اندام مختلف بدن مورد بررسی قرار گرفته و هدف و تعاریف و توصیه هایی درباره این موضوع های آموزشی به خواننده ارائه شده است. در فصل سوم این کتاب

مؤلفان: جواد آزمون، عباس اردستانی، طبیه ارشاد، محسن حلاجی، افسانه سنه و پژمان معتمدی

ناشر: دفتر تألیف کتب درسی
برنامه درسی ملی به عنوان نقشة کلان برنامه ریزی درسی کشور در جهت عملیاتی تر نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده و در آن چشم انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه های درسی، اهداف و حوزه های یادگیری آمده است. یکی از مؤلفه های برنامه درسی ملی، حوزه های تربیت بدنی و سلامت یکی از یارده است. حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از ۱۱ حوزه حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که به دنبال برقراری سلامتی جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه های لازم در جهت شناسایی روش های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی های بدنی، تبیین روش های تغیریجی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت جسمی و توانمندسازی افراد در تسليط بر رفتار خود و حفظ سلامت خوبش می باشد.

بر این اساس، کتاب معلم درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان به کوشش جواد آزمون، عباس اردستانی، طبیه ارشاد، محسن حلاجی، افسانه سنه و پژمان معتمدی تألیف شد و در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسید.

این کتاب در سال ۱۳۹۳ برای سومین بار چاپ شده است. کتاب در دو بخش اصلی و پنج فصل تنظیم شده است. بخش اول آن در قالب یک فصل به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس سلامت و تربیت بدنی پرداخته و بخش دوم در قالب چهار فصل با عنوانیون سلامت و تربیت بدنی، آمادگی جسمانی، آموزش مقدماتی مهارت های دو و میدانی، و بازی ارائه شده است. از آنجا که تربیت بدنی از اولین و قدیمی ترین مواد درسی همه دوره های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت های حرکتی و ورزشی نقش عمده ای در تربیت کودکان و جوانان پیدا کرده است، فصل اول به معرفی برنامه درس سلامت و تربیت بدنی پرداخته و از همان ابتدا به ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی اشاره کرده است. بنابراین، دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محاسب می شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می یابد. از طرف دیگر، با استناد به یافته های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با فعالیت های جسمانی،

در آموزش بازی های دو و میدانی به کودکان مطرح شده است. همچنین شیوه های امتحان دهنده هر فعالیت در ارزشیابی بخش مهارتی و ارزشیابی پایانی مشخص شده است. در ادامه، ۱۷ نمونه از تمرین های آموزش دو و میدانی در قالب بازی های گروهی و مشارکتی ارائه شده است. فصل پنجم به مقوله بازی پرداخته است. از آنجا که به کارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با نیازهای دانش آموزان در مراحل مختلف رشد سبب توسعه ظرفیت های ورزشی آن ها به نحو مطلوب خواهد شد، در برنامه درسی تربیت بدنی بازی ها فقط با هدف تفریح و سرگرمی پیجام نمی شوند بلکه به عنوان یکی از اجزاء اصلی برنامه درسی مطر جهاند.

در این فصل، بازی‌هایی ارائه شده است که امکان اجرای آن‌ها
ساده‌تر و ممکن است در مدارس وجود دارد. دو گروه از بازی‌ها به
نحوی متفاوت ارائه شده‌اند: ۱. بازی‌های بومی- محلی، ۲. بازی‌های ورزشی. که
در ابتدای آن‌ها به تعریف و ضرورت اهمیت و نکات اساسی در انتخاب
بازی‌های بومی و محلی اشاره شده است و در ادامه بحث به
بازی‌های ورزشی پرداخته که در آن ضمن اینکه توصیه‌هایی
برای معلمان تربیت‌بدی دارد زمان مناسب، فضا و وسایل مورد
بازی، اشکال بازی شرح داده شده و نکات اساسی در انتخاب و
جرای بازی‌ها مذکور شده است. در ادامه به معرفی چند نمونه از
بازی‌های بومی محلی و ورزشی پرداخته که این بازی‌ها در قالب
یک جدول دو قسمتی هدف، صلاحیت‌های مشترک تجهیزات،
محوطه‌بازی، شرح بازی، ملاحظات و نکات ایمنی مشخص و
شرح داده شده است و در ادامه مطالب شکل بازی مورد نظر
ترسیم شده است. دسترسی آسان به مطالب، دسته‌بندی بودن
مطالب، نشان دادن الگوی بازی یا مهارت، نشان دادن مراحل
نجام مهارت یا بازی، استفاده از تصاویر جذابیت این کتاب را دو
چندان کرده است.

مقولة آمادگی جسمانی مطرح شده است. امروزه با ورود فناوری به زندگی مردم، کم تحرکی خطری جدی است که حتی کودکان و نوجوانان ما را تهدید می کند، به گونه ای که با هم خودن ترکیب بدنی کودکان، متأسفانه شاهد افزایش مشکل اضافه وزن و چاقی در مدارس و کاهش سطح آمادگی جسمانی در بین دانش آموزان هستیم. از این رو، موضوع آمادگی جسمانی از اصلی ترین محورهای درس تربیت بدنی در مدارس است. در این فصل به مؤلفه های آمادگی جسمانی شامل الف. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی؛ ب. آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت پرداخته می شود و استقامت قلبی- تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چاکری و تعادل و هماهنگی به طور کامل مورد بررسی قرار می گیرد. همچنین نکات اساسی در اجرای تمرین های مربوط به هر کدام از موارد ذکر شده به دقت مورد توجه قرار می گیرد و تصویر مربوط به تمرین موردنظر هم ترسیم می شود.

در ادامه، شش الگوی تمرینی داده شده که در آن‌ها الگوی تمرینی گرم کردن، تقویت استقامت قلبی- تنفسی، تقویت قدرت عضلاتی دست‌ها و کمر بند شانه، تقویت قدرت عضلاتی پاها، افزایش انعطاف‌پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی گنجانده شده است. در هر الگوی تمرینی، ابتدا هدف، فضا و وسایل مورد نیاز و بعد شرح فعالیت مطرح می‌شود و برای آشنایی خواننده با هر حرکت، شکل مربوط به آن هم رسم شده و در آخر نمونه‌های از ارزشیابی آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان مورد بحث قرار گرفته است. بازی‌های دو و میدانی خاص کودکان و نوجوانان با معرفی فعالیت‌های جدید و ساماندهی مبتکرانه، دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت تا فعالیت‌های اساسی دو و میدانی را کشف کنند و موقعيتی را فراهم می‌آورد که دانش‌آموزان از فعالیت بدنی بیشترین بهره را به نفع آموزش، خودشکوفایی و سلامتی ببرند.

فصل چهارم این کتاب به بازی‌های دو و میدانی پرداخته است. همچنین به اهداف دو و میدانی اشاره شده و نکات مهم

