



رشد آموزش

۶۹

تربیت بدنی

| فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی | برای معلمان، دانش‌جو معلمان
و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش | دوره بیستم |
| شماره ۲ | زمستان ۱۳۹۸ | ۶۴ صفحه | ۳۶۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
w w w . r o s h d m a g . i r

● تربیت بدنی، حرکت و سواد بدنی

● زیربنای موفقیت ورزشی برای ورزشکاران خردسال

● ورزش دانش‌آموزی، پایه و اساس ورزش یک کشور است



**ارتباط بین فعالیت بدنی،
شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی
و انزوای اجتماعی در نوجوانان**



صفحه ۲۰ را مطالعه کنید



رشد آموزش تربیت بدنی ۶۹

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان، مدرسان و دانشجویان
دوره بیستم / شماره ۲ / زمستان ۱۳۹۸



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول: مسعود فیاضی
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: افسانه محمدی
هیئت تحریریه:

دکتر جواد آزمون، دکتر امیر حسینی،
دکتر محسن حلاجی، دکتر مهرزاد حمیدی،
دکتر حمید رجبی، جمشید رضانی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر محمدحسین علیزاده،
دکتر عباسعلی گائینی، افسانه محمدی
ویراستار: مرتضی حاج علی فرد
طراح گرافیک: نوید اندرودی

www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱

چاپ و توزیع: شرکت افست

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

جامعه سالم و ورزش دانش آموزی / یادداشت سردبیر / ۲

میزگرد ورزش و خانواده / عباس قشمی میمند / ۵

تربیت بدنی، حرکت و سواد بدنی / دکتر جواد آزمون / ۱۲

استفاده مناسب از فناوری آموزشی در تربیت بدنی / دکتر محسن حلاجی، دکتر عباس بی نیاز / ۱۶
ارتباط بین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس های تربیت بدنی و انزوای اجتماعی در نوجوانان / حجت

صادقی خلیل آباد، مریم مرادیان / ۲۰

بررسی و ارزیابی نحوه تحقق اهداف بالادستی در حوزه تربیت بدنی / رضا مشهدی غلام قوشچی، عزیز
علی خانی / ۲۴

ورزش دانش آموزی، پایه و اساس ورزش یک کشور است (گفت و گو با اکبر ایرانمنش) / عباس قشمی

میمند / ۲۸

بررسی ورزش مدارس در سال ۲۰۱۵ در سطح ملی (ورزش ولز) / مترجمان: امین مهرابی، فاطمه امیر

عضدی، مریم امیر عضدی / ۳۴

تمرین قدرتی نوجوانان / شریف بیگی / ۴۲

عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی درون مدرسه ای / امین امانی، مژگان رعایی / ۴۴

نقش فعالیت بدنی و تغذیه سالم در جلوگیری از بلوغ زودرس در دختران / امین حمیدوند / ۴۷

سالن های ورزشی باید تبدیل به کلاس درس تربیت بدنی شوند (گفت و گو با معاون تربیت بدنی و

سلامت استان گلستان) / عباس قشمی میمند / ۵۰

زیربنای موفقیت ورزشی برای ورزشکاران خردسال / مطلب نادریان شاد / ۵۶

فیزبولوی ورزشی و فعالیت بدنی (جلد ۱) / افسانه محمدی / ۶۲

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.

- * مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
- * شکل قرار گرفتن جدول ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
- * نشر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * پی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
- * مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده مقاله باید 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 نمی شود، معذور است.



جامعه سالم و ورزش دانش آموزی

در سه دهه اخیر، آرایه‌های زندگی آن‌قدر دگرگون شده که سبک زندگی همگان به‌ویژه کودکان و نوجوانان و جوانان را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده است. رشد حیرت‌انگیز فناوری‌ها و دسترسی ریز و درشت جامعه به آن‌ها، تقریباً فرصت اندیشیدن را به کمترین حد خود رسانده است و به‌تدریج شرايطی به وجود می‌آید که انجام «کار عمیق» که از ویژگی‌های انسان فعال است، رنگ می‌بازد. خردمندان همه جوامع «رشد انفجاری فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات» را زمینه دگرگون شدن پرسش‌های بنیادی انسان قلمداد کرده‌اند و از خود پرسیده‌اند که «ما که هستیم و چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم؟» ارتباط، اساس تعامل انسان با انسان بوده و هست، ولی دنیای دیروز ریشه در ارتباط رو در روی آدمیان داشت و برای اندیشیدن و تبادل پیام فرصت زیادی به آنان می‌داد. اندیشه‌ای که در ذهن کسی ریشه می‌دواند تا مطرح شدن، به بحث گذاشته شدن و به نتیجه رسیدن، زمانی طولانی می‌طلبید و پالایش تفکر در این مسیر به نو شدن افکار صاحب اندیشه و مخاطبان آن می‌انجامید. سرعت ارتباط بسیار کند، ولی انتقال ارتباط به‌درستی انجام می‌شد و بشر را لختی فرصت بازنگری بود تا ذهن، همیشه فعال بماند. که پیامد آن تفکرات صحیح فلسفی، اتخاذ روش‌های صحیح در باب تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش بود.

امروزه، فراوانی اطلاعات، پیام‌های دریافتی و ارسالی از شبکه‌های اجتماعی تقریباً باعث شده است تا «اتاق‌های فکر» کمتر برپا شود و همچون دیروز «ظرفیت تمرکز» بر کار و اندیشه نضج نگیرد. بشر امروز، صبح که از خواب سر برمی‌دارد، بیش از هر کاری به سراغ یک رسانه (بیشتر تلفن همراه) می‌رود تا نامه‌ها، پیام‌ها و اخبار دریافتی را مرور کند و بعد به برخی پاسخ دهد و برخی را ذخیره کند تا در آینده در وقت مناسب به سراغ آن‌ها برود.



همین موضوع باعث شده است تا دستیابی کل افراد جامعه به اطلاعات و توانایی آنان در برقراری ارتباط با سایرین تا حد زیادی افزایش یابد. با توجه به آخرین آمارها، هر فرد از اقبالر جامعه به طور میانگین ۴/۷ ساعت در شبانه روز به طور فعال با دستگاه های فناوری مدرن (تلفن همراه و رایانه های همراه) سروکار دارد و همه جا، از خانه گرفته تا مدرسه و اداره (حتی هنگام کارهای تفریحی مثل پیاده روی یا رانندگی، در کلاس درس، در نشست های علمی، در مهمانی ها و ...) با آن ها وقت می گذراند و به نظر می رسد این بدترین عادت است که گریبان انسان فعال دیروز و بشر منفعیل امروز را چنان گرفته که فرصت زندگی لذت بخش را از او سلب کرده است و بسیاری، این شرایط را به «مستان اندیشه» تشبیه کرده اند که خلاقیت (creativity) در آن زایل شده نخواهد شد، رشد نخواهد کرد و گسترش نخواهد یافت و به قول سعدی علیه الرحمة:

زمستان است و بی برگی، بیا ای باد نوزوم
بیابان است و تاریکی، بیا ای قرص مهتابم
ممکن است در پاسخ گفته شود به برکت همین فناوری هاست که خزان دیروز اطلاعات جایش را به بهاری سرسبز و خرم و پر از اطلاعات رنگارنگ داده است و انسان به طرفه العینی از آنچه در اقصی نقاط دنیا رخ می دهد مطلع می شود و خود را با آن هماهنگ می کند و این خودش همان خلاقیت است. برای این گروه و تفکری که دارند نیز باید احترام قائل شد، ولی سرگرم شدن به این دستاوردهای علمی صرفاً توانسته سبک زندگی انسان را دگرگون کند و از زندگی پرتحرک دیروز، که زندگی بانشاطی را با خود داشت، به زندگی ساکن اما پر از حواس پرتی امروز تغییر وضعیت دهد؛ در حالی که عالمان و فلاسفه در ازمنه گذشته می کوشیدند «درک ما از ناخودآگاه را تغییر دهند» که این هدف به فکری عمیق تر و دقیق تر از آنچه در زندگی پرهیجان تمدن امروزی جاری است، نیاز دارد. در کتابی در معرفی کار عمیق نوشته شده است: «کار عمیق عبارت است از فعالیت های حرفه ای که با تمرکز کافی و بدون حواس پرتی انجام می گیرند و نهایت استفاده را از ظرفیت های شناختی شما می برند. این تلاش ها به ایجاد ارزش های جدید و تقویت مهارت های شما می انجامند و کپی کردن آن ها بسیار دشوار است».

گاهی به اشتباه، کار عمیق و اندیشیدن درباره موضوعات جدید و خلق آن را به گذشتگان نسبت می دهند و امروزی ها را انسان های فعال و کاری در نوزایی و پرورش فناوری ها می دانند، در حالی که در همین دوره بسیاری از خالقان ابزارهای نوین علمی برای خود «دوره های اندیشیدن» داشته و دارند که در خلال آن غالباً خود را در نقطه ای دور از سایرین منزوی می کنند و هیچ کاری به جز خواندن و اندیشیدن انجام نمی دهند. از این رو، باید کوشید از ابزارهایی مانند پست الکترونیک و پیامک، شبکه های اجتماعی و وبگاه ها به گونه ای بهره گرفت که پیامد آن «فراموش کردن ارزش عمیق شدن و عمیق بودن» نباشد. در حقیقت، بسیاری از کارهای امروزی از جنس کارهایی هستند که «به شناخت عمیق نیاز ندارند و غالباً بدون تمرکز زیاد انجام می گیرند. این تلاش ها چندان ارزش آفرین نیستند و به سادگی قابل کپی کردن اند».

اما چه باید کرد، دانشمندان خویش باور و انسان باور، که هنوز معتقدند دگرگونی بدون اندیشه عمیق کردن نیست، گوشزد می کنند که باید تلاش کرد تا حرکت روان به سوی کارهای کم عمق و سطحی را به سوی کارهای عمیق سوق داد و این مستلزم اراده ای قوی و جدی است که خداوند در وجود هر انسانی به ودیعه نهاده است.

با عبور از این مقدمه (که کمی مطول شد) باید گفت آسیب های فراوانی که در اثر توسعه فناوری ها به حرکت و فعالیت بدنی وارد آمده اند کم نیستند. دانش آموزان ما که باید در آینده نقش آفرینی کنند و خلاق و پرسشگر بار آیند با دسترسی آسان خود، دوستان، اعضای خانواده و ... به رسانه های ارتباط جمعی، ساعت های متمادی با این ابزارها سروکار دارند. تماشای ورزش های پیشرفته از رسانه ها، به ویژه رادیو و تلویزیون، آن ها را بیش از پیش بی حرکت کرده است و زمینه بلای خانمان سوزی شده که نامش «چاقی و اضافه وزن» است. در طبقه بندی های جدید، افراد چاق و مبتلا به اضافه وزن را جزو معلولان طبقه بندی کرده اند و متون علمی یادآور شده اند که اضافه وزن داشتن و چاقی، بیماری زمینه ای است که استعداد مبتلا شدن به سایر بیماری ها را کاملاً مهیا می کند. اگر نیندیشیدن «انجماد فکری» را توسعه می دهد و ارزش آفرینی را مغلوب

کار عمیق عبارت
است از فعالیت های
حرفه ای که با
تمرکز کافی و
بدون حواس پرتی
انجام می گیرند و
نهایت استفاده را از
ظرفیت های شناختی
شما می برند. این
تلاش ها به ایجاد
ارزش های جدید و
تقویت مهارت های
شما می انجامند و
کپی کردن آن ها
بسیار دشوار است

و بیرون از مدرسه را به منصه ظهور برساند. به نظر می‌رسد دولت و مجلس نیز گرفتار کار سطحی شده‌اند و از ارزش‌آفرینی ورزش دانش‌آموزی در بُعد ورزش قهرمانی کمتر آگاه‌اند. خدایش بیامزد معلمی که می‌گفت: «تو به فکر پول خُرد باش، پول خُرد خودش به اسکناس تبدیل خواهد شد» و بر همین مصداق می‌توان به عزیزان تصمیم‌گیرنده در مجلس و دولت یادآور شد که شما ورزش دانش‌آموزی از کودکی تا جوانی را پشتیبانی کنید، ورزش دانش‌آموزی خودش، قهرمان ورزشی و افتخارآفرین در صحنه‌های بین‌المللی را تولید خواهد کرد. در عین حال، ورزش دانش‌آموزی به‌سوی سلامتی و سالم‌سازی جوان و نوجوان نیز رهنمون خواهد شد تا آسیب اجتماعی «چاقی و اضافه‌وزن» دست کم رشد نکند.

۳. رسانه ملی به‌عنوان یکی از دستگاه‌های ضعیف است که شناختی از نقش‌آفرینی ورزش دانش‌آموزی ندارد. این دستگاه بزرگ باید به یک تحول اساسی در برنامه‌هایش دست بزند، زیرا برنامه‌های ورزشی‌اش بیش از آنکه انگیزه زندگی فعال به لحاظ بدنی را در کودک و نوجوان تقویت کند، آن‌ها را ترغیب می‌کند تا بیش از گذشته در مقابل این جعبه جادویی بنشینند و غیرفعال‌تر از دیروز شوند. از آن مهم‌تر، این رسانه نیز تاکنون نتوانسته است با برگزاری میزگردها یا نشست با پژوهشگران صاحب‌اندیشه و معتقد به کار عمیق، جامعه را در کل و خانواده‌ها را در جزء به سویی هدایت کند که چاقی و اضافه‌وزن کودک و نوجوان را خطری بدانند که در خانه‌هایشان نفوذ کرده است. اختصاص وقت‌های مرده روز (گاهی یا دقایقی چند) به چنین بحث‌هایی نمی‌تواند جامعه را به مرز حساس شدن به این معضل نزدیک کند. رسانه ملی باید در قالب برنامه‌های پربیننده، طرح‌هایی بریزد که در میانه آن‌ها این هشدار به بهترین نحو و با گزینه‌های هنری زیبا به خانواده‌ها منتقل شود.

امیدوارم این سه گروه مخاطبی که از آن‌ها خواسته شد تا با همکاری یکدیگر بکوشند از بروز سیلی جلوگیری کنند که در آینده نزدیک می‌تواند بنیان‌های جامعه را به خرابی کشاند، رنجیده نشوند و چاقی و اضافه‌وزن کودک و نوجوان را کانون توجه خود قرار دهند و به قول حافظ شیرین‌سخن درصدد کار عمقی در این زمینه برآیند و برآییم:

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج
فکر معقول بفرما گل بی‌خار کجاست

سردبیر

می‌کند، چاقی و اضافه‌وزن «زمستان نوجوانی و جوانی» است که دوره فعال زندگی را به دوره‌ای آسیب‌زا تبدیل می‌کند. کودک چاق، کودک ناتوانی است که از پس امور زندگی روزانه خود برنمی‌آید. فاصله خانه تا مدرسه را باید با ماشین بپیماید، در مدرسه زود خسته می‌شود و شوقی به یادگیری ندارد. فرصت تعامل با همکلاسی‌ها را از دست می‌دهد و در یافتن روابط عمیق با سایرین و دوست‌یابی و لذت بردن از زندگی اجتماعی و اشتراکی بی‌حوصله می‌شود. چاقی و اضافه‌وزن، سلامت روح و روان را به خطر می‌اندازد و به تدریج انزوایزی جایگزین رفتارهای سالم اجتماعی می‌شود. بهار کودکان و نوجوانان چاق و دارای اضافه‌وزن، خیلی کوتاه و همراه با رنگین‌کمان‌های لذت‌جویی از زندگی خواهد بود. از همه مهم‌تر، کودک و نوجوان چاق و مبتلا به اضافه‌وزن به پرخوری عادت می‌کند و خزان‌های رویاهایش به‌زودی در سرمای زمستان بی‌حرکی منجمد می‌شود و در حسرت یک زندگی سالم، خود، خانواده و جامعه و به‌ویژه آموزش و پرورش را تا سر حد درماندگی به ناتوانی می‌کشاند و باعث سردی رونق زندگی آن‌ها می‌شود:

سردی به میان آمد و سرو و گل و شمشاد

برخاسته از گوشه کناران همه رفتند

نگارنده این سطور، شاید برای چندمین بار است که در قالب سرمقاله‌های رشد آموزش تربیت‌بدنی این موضوع را با بانگ بلند فریاد می‌زند که جامعه فردای ما بسیار ناسالم خواهد بود، اگر همین روند رشد چاقی و اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان ادامه یابد. در این راه باید همگان دست به دست هم دهند تا «اندیشیدن و کار عمیق» درباره چاقی و اضافه‌وزن کودکان به فرایندی همگانی تبدیل شود و در این راه لازم است:

۱. خانواده که محور اصلی و دگرگونی در این صاعقه است، اول، انتظار خود را از آموزش و پرورش تعدیل کند و فعالانه بخشی از اوقات روزانه خود را به فعالیت بدنی و تغذیه سالم کودک از بدو تولد تا ۲۰ سالگی اختصاص دهد، زیرا به نظر تامس رولند، کودکی دوره‌ای از لحظه تولد تا ۲۰ سالگی است و پدر و مادر نقش‌آفرینان اصلی این دوره سنی هستند.

۲. مجلس و دولت، نگاه خود را به ورزش کشور تغییر دهند و از اختصاص دادن بودجه‌های کلان به ورزش قهرمانی فاصله بگیرند و حجم مناسبی از طرح‌ها و لوایح و بودجه‌ها را متوجه ورزش دانش‌آموزی کنند تا بتوانند رسالت واقعی خود، یعنی گسترش فعالیت‌های بدنی سالم در مدرسه

**ورزش دانش‌آموزی
خودش، قهرمان
ورزشی و
افتخارآفرین
در صحنه‌های
بین‌المللی را تولید
خواهد کرد. در
عین حال، ورزش
دانش‌آموزی
به‌سوی سلامتی و
سالم‌سازی جوان
و نوجوان نیز
رهنمون خواهد
شد تا آسیب
اجتماعی «چاقی و
اضافه‌وزن» دست
کم رشد نکند**



ورزش و خانواده

عباس قشمی میمند ▶

اشاره

و نوجوانان و خانم مهشید شاه‌نظری معلم بازنشسته و مددکار اجتماعی حضور داشتند. دکتر امیر حسینی ضمن تشکر از استادان حاضر در نشست، اهمیت فعالیت‌های ورزشی در اجتماعی شدن بچه‌ها و تأمین نیازهای جسمی و روحی آنان را مهم دانست و با اشاره به نقش خانواده‌ها در گرایش دانش‌آموزان به ورزش از اساتید حاضر در نشست درخواست کرد تا دیدگاه‌هایشان را درباره نقش خانواده در توسعه ورزش میان بچه‌ها بیان کنند.

مهندس سلجوقی: فضای مجازی ابزاری است که اگر با آن به‌صورت مناسب برخورد نشود به ضدتحرک و ورزش تبدیل می‌شود. به دلیل لزوم گسترش ورزش میان بچه‌ها و در دسترس بودن گوشی‌های تلفن همراه برای تمامی کودکان، مطالعه و پژوهشی را در سال ۱۳۹۶ روی کودکان سه تا پنج سال در کل کشور انجام دادیم. از جمله نتایج جالب این تحقیق آن بود که ۶۵ درصد اعضای جامعه مورد مطالعه گوشی‌های هوشمند

نقش خانواده‌ها در گرایش یا بی‌میلی بچه‌ها به ورزش، یکی از مفاهیم کلیدی در علوم ورزشی و از جمله موضوعات مهم در زمینه فعالیت‌های بدنی و جسمانی (physical activity) است. صحبت از نقش مربیان تربیت‌بدنی در مدارس و تعاملی که می‌توانند با خانواده‌ها برای توسعه و گسترش ورزش در بین دانش‌آموزان داشته باشند، از جمله مباحثی است که در این جلسه پیرامون آن‌ها بحث و تبادل نظر صورت گرفت. در این نشست، دکتر سیدامیر حسینی عضو شورای سردبیری نشریه، دکتر مسعود نجفی دکترای مدیریت ورزش، مشاور کارآفرینی و صنعت ورزش و دبیر تربیت‌بدنی، دکتر روح‌الله محمدی قهرمان سابق تیم ملی دو و میدانی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه فرهنگیان، مهندس خسرو سلجوقی عضو هیئت‌علمی بازنشسته سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و نویسنده کتب آمادگی دفاعی آموزش و پرورش، مشاور وزیر ارتباطات و مجری خدمات فضای مجازی حوزه کودکان



دکتر مسعود نجفی

در ایران سالیانه مبلغ شش هزار میلیارد تومان بابت درمان بیماران دیابتی هزینه می شود که ما معتقدیم با ورزش به شکل صد درصد این موضوع قابل پیگیری است و به میزان کمتر از صد درصد این بیماری با ورزش قابل درمان است و هزینه بسیار کمی دارد

دارند که درصد بسیار زیادی است و می تواند هم فرصت باشد و هم تهدید. حتی در این مطالعه به چهار درصد از بچه های شش ماهه رسیدیم که تلفن همراه در اختیار دارند. بنابراین، اگر ما نتوانیم بچه ها را از طریق تلفن همراه به رفتارهای حرکتی وادار کنیم در عمل قافیه را باخته ایم. اخیراً گروهی به نام «همنوا» در کشور راه افتاده است که در حال بسیج افراد در پارک ها و خیابان ها هستند. ایده اصلی آن ها این است که خانواده ها با هر ابزار ساده و اقتصادی می توانند با بچه ها به بازی و ورزش سرگرم شوند و انواع ورزش های مختلف را بین دختران و پسران و بین خانواده ها گسترش می دهند که این تز و ایده در زرنده کرمان اجرا شده است. لذا اگر ما بتوانیم با استفاده از فضای مجازی یک سری ورزش های موجود در فرهنگ سنتی خودمان مثل «لی لی» را گسترش دهیم، موفق بوده ایم. یعنی فضایی چالشی که افراد این ورزش ها را در محیط واقعی اجرا و سپس در فضای مجازی منتشر کنند و منتظر تأیید و لایک از طرف دوستانشان باشند و به نظرم در این زمینه می توانیم الگویی برای سایر کشورها باشیم. البته ورزش های سنتی مثل کشتی و جودو که با هزینه بسیار کمی قابل اجرا حتی در خانه هستند می توانند پیشگام باشند و از این طریق رابطه ای بین فضای مجازی و ورزش برقرار می شود و فضای مجازی نقش خودش را در ایجاد تحرک و از بین بردن سکون و رخوت در بین خانواده ها ایفا می کند.

دکتر نجفی: بحث ورزش و خانواده بحث بسیار خوبی است و ارزیابی امروزه جوامع توسعه یافته نشان از قدرت صنعت ورزش در طبقه بندی کشورها به لحاظ توسعه یافتگی دارد. یکی از ملاک های توسعه یافتگی هر جامعه بحث سلامتی آن جامعه است که ارتباط تنگاتنگی با ورزش دارد. واقعیت این است که تمامی این قضیه از فرد شروع می شود. فرد اگر به ورزش بپردازد، در واقع خانواده ورزش کرده است و خانواده ورزشکار، یک جامعه سالم را می سازد که در نهایت باعث ایجاد یک کشور توسعه یافته به لحاظ ورزش، سلامت و بهداشت می شود.

خانم شاه نظری: به عنوان یک مددکار

اجتماعی، در حال حاضر دارای یک انجمن فرهنگی هستیم و برای بچه های دارای دو طیف خلاق که در محرومیت زندگی می کنند و همچنین شناسایی بچه هایی که به اجبار در حال ترک تحصیل هستند، فعالیت می کنم. برای طیف دوم از این بچه ها، درصدد کمک به آن ها برای ادامه تحصیل تا دوره متوسطه اول با هدف دوری آن ها از آسیب های اجتماعی هستیم. به کمک های زیادی نیاز داریم و فکر می کنم لازم است روی دو بخش کار شود؛ بخش اول، شبانه روزی های آموزش و پرورش که در واقع در زمان های قبل این امکان توسط آموزش و پرورش برای بچه های کپرنشین، روستایی و دور از مراکز آموزشی فراهم می شد تا با حضور در این مدارس به ادامه تحصیل بپردازند. اما سال ها است که متأسفانه بودجه کمی به این مدارس اختصاص می یابد. در این مدارس بچه ها به دلیل دوری از خانواده به صورت شبانه روزی زندگی می کنند و در واقع این مدارس خانه بچه ها تلقی می شود. در سیستان و بلوچستان حدود ۳۵۰ مدرسه شبانه روزی وجود دارد. در دیلمان و سیاهکل این مدارس زیاد است و در گیلان درصد بسیار زیادی از این مدارس به دلیل کمبود بودجه تعطیل شده اند. این مدارس دارای فضاهای بسیار خوبی به لحاظ امکانات ورزشی هستند و می شود با اندکی مدیریت، امکاناتی برای این بچه ها فراهم کنیم تا به ورزش بپردازند. این امر بدان معناست که بخش آسیب دیده جامعه بیش از طبقه مرفه، امروزه به ورزش نیازمند است. مقایسه میزان دسترسی خانواده ها در منطقه سه آموزش و پرورش تهران به امکانات ورزشی و خانواده های آسیب دیده، نشان می دهد که باید برای سلامتی جسمی قشر آسیب پذیر اقداماتی انجام دهیم. همچنین مطالعه روی نظام های آموزشی دانمارک و فنلاند نشان می دهد که آن ها با انجام طرح بازی های آزاد، بچه ها را به مرز خلاقیت رسانده اند و شادترین دانش آموزان جهان را دارند.

دکتر امیر حسینی: مهندس سلجوقی از یک فرصت و تهدید صحبت کردند و اینکه ۶۵ درصد کودکان سه تا پنج ساله گوشی های هوشمند را در اختیار دارند و مسئله لزوم ایجاد تحرک در بچه ها را بیان کردند. از طرف دیگر، دکتر نجفی به سلامت به عنوان یکی از شاخص های توسعه یافتگی اشاره داشتند و بر اهمیت ورزش در سلامتی جسمی و روحی اقشار جامعه تأکید

کردند. اما مطالعه جامعه نشان می‌دهد که اگر بین ورزش و خانواده تعامل سازنده و مثبت برقرار نباشد، دچار مشکلاتی خواهیم شد. نتایج یک تحقیق در ارتباط با مدارس کانادا نیز نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی، ورزش کردن یک فرد یا یکی از اعضای خانواده است و وقتی که دو نفر از اعضای خانواده به ورزش می‌پردازند، این درصد نیز افزایش می‌یابد. این مثال نشان می‌دهد که چگونه این تعامل بین خانواده‌ها، مربیان ورزش و آموزش و پرورش باید برقرار شود.

دکتر محمدی: بحث ورزش و خانواده به نوعی با مسئله سبک زندگی افراد و خانواده‌ها مرتبط است. معرفی سالیانه شاخص‌های پیشرفت پایدار از سوی سازمان ملل متحد و اعلام شاخص‌های کیفی پیشرفت پایدار در حوزه سلامت که مرتبط با بحث ورزش است، نشان می‌دهد که بحث تقویت و تکامل توانایی‌های بشر و انسان یک شاخص مهم است و انسان هم به‌عنوان مجری توسعه و هم به‌عنوان موضوع توسعه مطرح می‌شود. مروری بر نتایج تحقیقات در سه شاخص بهداشت و تغذیه در حوزه مهارت‌های بدنی و حوزه مهارت‌های زندگی، اجتماعی و نگرش نیز بیانگر نتایج جالبی است. در شاخص بهداشت و تغذیه، مقایسه ایران و آمریکا و چین نشان می‌دهد که ورزش در مدارس ایران بیشتر حول محور کسب آمادگی جسمانی می‌چرخد، ولی در آمریکا ورزش مدارس بیشتر به آموزش مهارت‌های زندگی مرتبط با سلامت دانش‌آموزان اختصاص دارد و در چین، ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی از طریق ورزش آموزش داده می‌شود. در بحث شاخص مهارت‌های زندگی و اجتماعی، ورزش و حتی زمین بازی به‌عنوان یک کارگاه آموزشی در نظر گرفته می‌شود و هنر لذت بردن از چالش به دانش‌آموزان یاد داده می‌شود، ولی در ایران نهایتاً بحث احترام به حقوق و قوانین به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

نتایج پژوهش علیرضا عابدینی در خصوص مقایسه داستان‌های کتاب فارسی کلاس اول در کشورهای ایران، چین و آلمان نشان می‌دهد که نیازهای «پیروی و اطاعت» از نوع تسلیم و احترام در ایران، «پیشرفت» در آلمان و «مهرورزی»، در چین سه نیاز اصلی هستند. به‌طور خلاصه کودک چینی می‌تواند مهر

بورزد، بفهمد و بفهماند (تلویحاً تولیدکننده و کارگر) و کودک ایرانی می‌آموزد طلب‌کننده و گیرنده (تلویحاً مصرف‌کننده و تنبل) باشد در حالی که کودک آلمانی پیشرفت و بازی و شناخت را می‌آموزد (تلویحاً استقلال طلب و قدرت‌دهنده است). در نهایت کودک ایرانی مطیع بودن و سربزه‌زیر بودن را از محتوای کتب درسی یاد می‌گیرد و نگاه وی به سمت پایین یا از پایین به بالاست. نگاه کودک چینی به اطراف و یک نگاه دایره‌وار است و کودک آلمانی نگاه رو به جلو و هدفمند دارد.

بنابراین با توجه به بحث گسترش فناوری‌های ارتباطی در دنیای امروز، می‌توانیم از این فرصت استفاده کنیم، کما اینکه بازی‌های جدید طراحی شده روی گوشی‌های هوشمند در کشورهای توسعه‌یافته به‌گونه‌ای است که بچه‌ها را به انجام حرکات مشابه و تحرک جسمی تشویق می‌کند.



خانم مهشید شاه‌نظری

مهندس سلجوقی: به عقیده من

اگر ما بتوانیم اقتصاد و ورزش را به نحوی مرتبط کنیم، به‌نوعی به توسعه ورزش کمک کرده‌ایم. حتی به‌نظر می‌رسد باید موضوع بیمه را به‌نوعی با ورزش مرتبط کنیم، یعنی در برخی از کشورها اگر شما ورزش کنید، هزینه شما پایین می‌آید یا اگر سیگار نکشید به میزانی هزینه بیمه فرد کمتر می‌شود و اگر از این رویکرد وارد قضیه شویم به نوعی مردم را به ورزش و سلامتی خودشان حساس کرده‌ایم. در ایران، متأسفانه قوانین مطابق با واقعیت‌ها و مباحث اقتصادی نداریم. اما توجه به جایگاه تنظیم مقررات، شاخص‌گذاری و توجه ویژه به این حوزه را در پی دارد. مقایسه اقتصاد محیط زیست در ایران و آمریکا نشان می‌دهد که در آمریکا فرد آزاد است در نزدیکی کاخ سفید برای مثال گاوداری بزند به شرط اینکه محیط زیست را آلوده نکند، ولی در ایران فرد را مجبور می‌کنند ۱۲۰ کیلومتر مثلاً بیرون از شهر گاوداری تأسیس کند و به نوعی محیط‌زیست در اینجا اهمیت ندارد [دستورالعمل مجلس شورای اسلامی و سازمان محیط زیست]. بنابراین اگر ورزش و اقتصاد به نوعی به یکدیگر وصل شوند، ناخواسته جامعه به سمت ورزش سوق داده می‌شود.

دکتر محمدی: ایده تأثیر ورزش و شاخص‌های

**تجربه و تحقیق
سی‌ساله بنده از
ورزش در مدارس
نشان می‌دهد که باید
بچه‌ها را در ورزش
آزاد بگذاریم**

سلامت جسمانی در بحث بیمه و مسائل اقتصادی، ایده مهم و خوبی است به شرط آنکه شاخص‌های مناسبی برای سنجش میزان توجه افراد به ورزش طراحی شود.

مهندس سلجوقی: امروزه این قضیه با طراحی اپلیکیشن‌های مختلف در کشورهای توسعه‌یافته قابل ارزیابی است و در قالب فیلم و تست‌های ورزش سنجش می‌شود. آزمون برخط در همین راستا طراحی شده است.

دکتر نجفی: درآمد صنعت نفت ایران در بازه زمانی بین سال‌های ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۶ در حدود ۲۰۰ میلیارد دلار بوده است. این در حالی است که صنعت ورزش دنیا هر سال ۸۰۰ میلیارد دلار برآورده شده که ۶۰۰ میلیارد دلار آن فقط مربوط به کشور ایالات متحده است این امر نشان از اهمیت امر ورزش در بین جوامع و به خصوص خانواده‌هاست که در ابعاد مختلف به ورزش اهمیت داده‌اند است [خبرگزاری فارس اقتصادی/ نفت و انرژی]. بنابراین صنعت ورزش به‌عنوان صنعتی درآمدزا به‌هیچ عنوان توسعه نخواهد یافت، مگر اینکه در بین خانواده‌ها رسوخ پیدا کند. یکی از شاخص‌های توسعه فردی هر جامعه، توجه فرد به خودش است. با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی حاکم بر جامعه، خانواده‌ها از مدل ذهنی ثابت بیشتر بهره می‌گیرند و به توسعه ابعاد جسمانی خود توجه دارند به همین جهت تأمین نیازهای فیزیولوژیکی در اولویت قرار می‌گیرد. لذا یکی از شاخص‌های توسعه فردی این است که افراد ورزش کنند. در جمع‌بندی این بحث باید بیان کنیم که در ایران سالیانه حدود ۴ میلیارد دلار برای مدیریت هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم دیابت صرف می‌شود. ما معتقدیم برای کاهش این هزینه‌ها امر پیشگیری را باید در نظر بگیریم که یکی از عوامل اصلی دیابت در دنیا چاقی و اضافه‌وزن، عدم تحرک فیزیکی و تغذیه نامناسب است که با ورود ورزش به خانواده پیشرفت زیادی در امر پیشگیری انجام خواهد شد. منتها مشکل از جایی شروع می‌شود که ارتباط بین دانشمندان صنعت ورزش و دانشمندان صنعت سلامت قطع شده است. [کتاب اقتصاد ورزشی: تئوری، شواهد و سیاست‌ها]. بیش از ۲۴ میلیون خانواده در ایران داریم و از این تعداد، ۱۳ میلیون دانش‌آموز به ۶۵ هزار مدرسه به‌صورت روزانه هدایت می‌شوند. به بیان دقیق‌تر، ما می‌توانیم از ظرفیت همین مدارس برای انتقال فرهنگ ورزش در بین خانواده‌ها شروع



دکتر روح الله محمدی

اگر ارتباط بین وزارت بهداشت و آموزش و پرورش برقرار شود و شاخص‌هایی برای معرفی مربی ورزش به خانواده‌ها تعریف شود و این مربیان آموزش‌هایی لازم را در این زمینه ببینند آن وقت است که می‌توانیم درباره نقش ورزش در خانواده‌ها و ارتباط معلمان در ورزش در این قضیه صحبت کنیم

کنیم. مسئله اصلی اما فهم این قضیه است که چرا اقشار مختلف فرادست و فرودست جامعه ما و خانواده‌ها تمایلی به ورزش ندارند؟ گره کار کجاست؟ توسعه فردی به چه فاکتورهایی نیاز دارد؟ چه اتفاقاتی افتاده است که پدر خانواده ایرانی به ورزش نمی‌پردازد؟ آیا دلایل صرفاً مالی دارد؟ خیر، موضوع کاملاً فردی و فرهنگی است. یکی از صحبت‌ها در جوامع توسعه‌یافته این است که فرد در هفته چند روز به ورزش می‌پردازد؟ این کلمه یا این گفتمان در بین جامعه هشتاد میلیونی ایران چقدر تکرار می‌شود؟ درباره حل این مسئله و پرکردن خلأهای موجود نیز راهکارهایی وجود دارد که در فرصت پیش‌رو بدان‌ها خواهیم پرداخت.

دکتر امیر حسینی: نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که اگر مادری خودش ورزش کند، ۶۴ درصد از کودکانش نیز ورزش می‌کنند. اگر در یک خانواده پدر به ورزش بپردازد، ۶۶ درصد از فرزندانش به ورزش گرایش پیدا می‌کنند. سؤال اساسی این است که چگونه می‌توانیم ورزش را در خانواده‌ها نهادینه کنیم و آثار ورزش را در سطح جامعه نشان دهیم؟ همچنین نقش معلمان ورزش در این رابطه چگونه است و چگونه می‌توانند به خانواده‌ها در ارتباط با ورزش کردن کمک کنند. سرکار خانم شاه‌نظری اشاره کردند که در مدارس اسکاندیناوی موضوع شادی ناشی از فعالیت‌های بدنی و ورزشی خیلی اثرگذار بوده است و حتی نتایج یک تحقیق درباره تفاوت مدارس ژاپنی با مدارس دیگر نشان می‌دهد که عنصر اصلی، شادی است و مدارس شاد خیلی به این موضوع کمک می‌کنند.

خانم شاه‌نظری: در هر قضیه، اصل، متولیان آن هستند. شما به‌عنوان پدر یک خانواده به میزان ۶۶ درصد می‌توانید بر ورزش کودکانان تأثیر بگذارید. پس شما به‌عنوان خانواده، اولین متولی این قضیه هستید. متولیان ورزش بچه‌ها در سطحی آموزش و پرورش است، در سطحی دیگر دانشگاه‌ها هستند و بخشی دیگر به ورزش عمومی مرتبط است. تجربه کشورهای دانمارک و فنلاند و تأکید آن‌ها بر بازی آزاد باعث استقلال شخصیتی بچه‌ها می‌شود. تجربه و تحقیق سی‌ساله بنده از ورزش در مدارس نشان می‌دهد که باید بچه‌ها را در ورزش آزاد بگذاریم. در یک مطالعه پژوهشی از معلمان ورزش در منطقه سه تهران خواستیم تا بچه‌ها را به کوه‌پیمایی ببرند تا آن‌ها آزادانه رفتار کنند. و نتیجه تحقیق، حکایت از تغییر واکنش‌های رفتاری آن‌ها داشت. در همین تحقیق، مادران بچه‌ها را درگیر ورزش



مهندس خسرو سلجوقی

**فضای مجازی
ابزاری است که
اگر با آن به صورت
مناسب برخورد
نشود به ضد تحرک
و ورزش تبدیل
می شود**

دکتر نجفی: ۳۳ هزار یا شاید ۳۵ هزار معلم

ورزش در مدارس مشغول آموزش تربیت بدنی به دانش آموزان هستند. حال اینکه چرا با وجود این نیروی انسانی گسترده باز هم موفق نیستیم، باید ریشه یابی شود. در سال ۱۳۰۶ با ورود تربیت بدنی به مدارس، شش ساعت در هفته این واحد درسی به دانش آموزان آموزش داده می شد و امروز در جایگاهی قرار داریم که برای هر واحد درس تربیت بدنی در مدارس، یک ساعت و نیم وقت اختصاص داده ایم. متأسفانه در طول سال های گذشته، فرهنگی در مدارس شکل گرفته که جایگاه معلم ورزش و دبیر تربیت بدنی را به جایگاهی کم اهمیت تر از دیگر دبیران تنزل داده است و این نگرش باید تغییر پیدا کند. از طرف دیگر به نظر می رسد اگر هدف، آموزش مهارت های جسمی و حرکتی به دانش آموزان در مدارس باشد، یک معلم با این یک ساعت و نیم نمی تواند کار زیادی در طول هفته برای حداقل ۳۳ دانش آموز در هر کلاس انجام دهد و چیز زیادی از تربیت بدنی به آن ها آموزش دهد. امروزه بحث بر سر آموزش بیش از پنجاه مهارت زندگی برای هر فرد است تا بتواند فردیت خود را در اجتماع ثابت کند.

کتابی در سال ۱۳۹۷ در ایران چاپ شده است که تمامی این مهارت ها را آورده است و کتابی از سال ۱۳۹۱ با عنوان «تفکر و سبک زندگی» به وسیله دبیران پرورشی در مدارس ایران آموزش داده می شود و کتاب خوبی برای آموزش مباحثی مثل فن بیان، مذاکره و سایر موارد به دانش آموزان است. باید روی فرهنگ و شیوه تفکر افراد کار کنیم. در دوره هخامنشی مکانی به نام الونزا بوده که در تمامی استان های کشور برای چهار قشر کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و افراد ناتوان فعالیت با اسلحه را در نظر می گرفتند و آموزش های خاصی بر مبنای صداقت برای این افراد ارائه می کردند. [کریمی، جواد: نگاهی به تاریخ تربیت بدنی]. به صورت کلی عموم جامعه امروزی ما با فرهنگ ورزش آشنا نیستند. برای مثال در ده سال قبل، والیبال کشور ایران این درخشش کنونی را نداشته است و تقریباً پنج سال است که در کورس والیبال دنیا هستیم. خود به خود تمامی جامعه ما فهم بسیار بالایی از والیبال پیدا کرده اند و این رشته در بین تمامی اقشار به یک برند اجتماعی تبدیل شده است.

دکتر امیر حسینی: یکی از عوامل محبوبیت

فرزندانشان کردیم و دیدیم که خیلی از مادران مانع ورزش آزاد فرزندان به بهانه آسیب دیدن آن ها می شدند. از طرف دیگر، آموزش و پرورش به دلیل سرفصل های آموزشی از پیش طراحی شده و مشخص، گونه های خاصی از فعالیت ورزشی را از دانش آموزان می خواهد که بچه ها باید در یک قالب رفتاری مشخص ورزش کنند و این غلط است.

مهندس سلجوقی: اگر دو نکته به خوبی

شکافته شود، در بحث به جای خوبی می رسمیم. یکی اینکه باید تعریفی خاص از ورزش داشته باشیم. آیا ورزش حرکات موزون است؟ آیا ورزش دقیقاً استخر رفتن است؟ ورزش می تواند از یک رفتار ساده تغییر در رفتار حرکتی شروع شود تا ورزش به صورت حرفه ای.

خانم شاه نظری: اگر خانواده را دخیل در

ورزش بدانیم باید از همان حرکات اولیه حتی دوران حضور جنین در رحم مادر، برای نقش خانواده اهمیت قائل شویم.

دکتر امیر حسینی: ما یک بحث فعالیت های

جسمی و یک بحث ورزش ها به معنای «Sports» داریم. ورزش ها در واقع فعالیت های سازمان یافته و دارای قوانین و مقررات خاصی هستند که به نتایج خاصی می انجامند و دارای دایره گسترده ای هستند. اما آنچه در ورزش همگانی یا «Sport for All» و «mass sport» دنبال می شود، توسعه حرکات و فعالیت هایی است که نیاز بدن به فعالیت را تأمین می کنند.

مهندس سلجوقی: اگر به ورزش به معنای

فعالیت جسمانی همگانی نگاه کنیم متوجه می شویم که آموزش و پرورش ما متأسفانه در رفتارهای خودش مانده است. نتایج تحقیقات نشان می دهد هشتاد درصد مطالبی که آموزش و پرورش به بچه های ما آموزش می دهد، کارآمدی لازم در زندگی بچه ها را ندارد (تحقیق آقای اردوان مجیدی). به همین دلیل اگر ما بتوانیم تعریف جدیدی را از ورزش متناسب با وضعیت بومی کشور داشته باشیم و این تعریف را به سمت مهارت آموزی زندگی و اجتماعی بچه ها سوق دهیم، تا حدودی می توانیم خانواده ها را در این قضیه دخیل کنیم و موفق بشویم. در کل به نظر من باید به سمت استفاده از ساختارهای غیررسمی در کنار آموزش و پرورش برای مهارت آموزی به دانش آموزان برویم.

درباره نقش ورزش در خانواده‌ها و ارتباط معلمان ورزش در این قضیه صحبت کنیم. از نظر علمی، بحث سلامت‌محور بودن ورزش در سنین پایه و ابتدایی و همچنین دوران سالمندی به نوعی خطرناک است و اگر ورزش بهانه‌ای برای مشارکت دانش‌آموزان در پدیده‌های اجتماعی باشد، مفید خواهد بود.

دکتر نجفی: انجام ورزش صبحگاهی زمینه‌ای برای انجام فعالیت جسمانی دانش‌آموزان در مدارس است و بنده در دوران یازده‌ساله حضورم در آموزش و پرورش برای انجام ورزش صبحگاهی در مدارس خیلی تلاش کردم و در واقع هیچ دلیلی برای تعطیلی آن در مدارس به جز در ایام خاصی از سال وجود ندارد.

خانم شاه‌نظری: نتایج یک تحقیق در محدوده نوبنیاد تهران نشان می‌دهد که بالاترین میزان ابتلا به بیماری قلبی در شهر تهران به بچه‌های این منطقه تعلق داشته است که نتایج این تحقیق، وجود کارخانه صابابتری در منطقه را به عنوان دلیل اصلی عنوان کرد و ورزش در مدارس منطقه برای ما ممنوع شد.

دکتر نجفی: این مسئله که چگونه ما می‌توانیم ورزش را در بین خانواده‌ها اشاعه دهیم به عنوان یک مسئله اساسی مطرح است. سه‌شنبه‌ها بحث خودرو و عدم استفاده از ماشین مطرح است و باید دوچرخه‌سواری فرهنگ‌سازی شود. اما مسئله اصلی این است که مدیران ما به انجام این طرح‌ها اعتقادی ندارند. وقتی خود مدیران نتوانسته‌اند در بین خانواده‌های خودشان این طرح را گسترش دهند، نباید توقعی از مردم عادی داشته باشیم.

دکتر محمدی: ما برای مسابقات قهرمانی آسیا در رشته دو و میدانی در سال ۲۰۱۳ به ژاپن سفر کردیم. شب در هتل برنامه مسابقه را به ما دادند و شروع مسابقه ساعت ۱۱:۰۲ اعلام شد. صبح وقتی برای تمرین وارد زمین شدیم مشاهده کردیم که در کنار ما یک سری کمپ‌هایی برای بچه‌های ابتدایی زده بودند و بچه‌ها در قالب گروه‌های چهارنفره مشغول مطالعه بودند. طبق برنامه‌ریزی صورت گرفته در طول برگزاری مسابقه و فاصله انجام مسابقه رشته‌های مختلف به این بچه‌ها فرصت می‌دادند تا آزادانه در مسیر مسابقه بدوند و آن شرایط را تجربه کنند. در واقع هدفشان این

ورزش‌ها به موفقیت ورزشکاران آن رشته برمی‌گردد. وقتی والیبال ما قهرمان می‌شود خیلی از خانواده‌ها به این ورزش گرایش پیدا می‌کنند. در بازی‌های المپیک ۱۹۹۶ و ۲۰۰۰ که به عنوان دبیر کل کمیته ملی المپیک مسئولیت داشتم، شاهد بودم که بعد از موفقیت تکواندو و مدال‌های هادی ساعی یا موفقیت وزنه‌برداری و مدال‌های حسین رضازاده، گرایش مردم به این دو رشته زیاد شد. حال بحث این است که چه اقدامی باید انجام دهیم که ورزش در بین خانواده‌ها به عنوان یک ارزش تلقی شود.

خانم شاه‌نظری: به نظرم الگوسازی می‌تواند ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین مسئله باشد. نتایج تحقیق بنده درباره ایران و سایر جوامع نشان می‌دهد جوامعی که دست به الگوسازی به‌ویژه در بین خانواده‌ها زده‌اند، موفق بوده‌اند.

دکتر محمدی: به نظرم باید به تغییر نگرش و فرهنگ‌ها درباره ورزش بپردازیم. تعریف‌های زیادی از ورزش شده است. ولی بحث فعالیت جسمانی (Physical activity) به این معناست که اگر یک فرد بتواند به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یک میلی‌لیتر اکسیژن را مصرف کند، فعالیت بدنی انجام داده است. پس هر فردی می‌تواند این فعالیت جسمانی را انجام دهد و قواعد و قوانین خاصی ندارد. منتها بحث اینجاست که آیا خود اجرای این عمل یا اجرای ورزش در این حد برای دانش‌آموز مناسب است؟ برای مثال، کشور فنلاند در کل المپیک یک مدال طلا می‌گیرد ولی ۸۰ تا ۸۵ درصد خانواده‌ها فعالیت جسمانی دارند. از منظر علمی برنامه‌های تمرینی می‌بایست متناسب با شرایط سنی، جنس، وضعیت شغلی، وضعیت فیزیولوژیکی، وضعیت آنروپومتریکی و روان‌شناختی طراحی شود. یعنی ورزش نیز اصول و قوانین خاصی دارد و اگر فرد آموزش صحیحی در ورزش نبیند، چه بسا دچار آسیب شود. حال وقتی از بردن ورزش به داخل خانواده‌ها بحث می‌شود، باید شرایط جسمانی و سلامت خانواده‌ها در نظر گرفته شود. لذا اگر ارتباط بین وزارت بهداشت و آموزش و پرورش برقرار شود و شاخص‌هایی برای معرفی مربی ورزش به خانواده‌ها تعریف شود و این مربیان آموزش‌های لازم را در این زمینه ببینند، آن وقت است که می‌توانیم



دکتر امیر حسینی

نتایج یک تحقیق در ارتباط با مدارس کانادا نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی ورزش کردن یک فرد یا یکی از اعضای خانواده است

بود که بچه‌ها را آزادانه با فرهنگ رشته‌های دو و میدانی آشنا کنند. ولی در مجموع، عوامل مختلفی در این قضیه دخیل‌اند.

خانم شاه‌نظری: در شهرستان دیلمان، دختران دانش‌آموز اصلاً معلم ورزش نداشتند و در واقع آن‌ها به ورزش نمی‌پرداختند. وقتی دلیل این قضیه را از مادرانشان جویا شدم، فقدان معلم را دلیل این امر عنوان کردند که ما با اجاره یک سالن ورزشی در آن منطقه معلمی را از سیاهکل استخدام کردیم که قهرمان والیبال بود و هفته‌ای سه مرتبه با حضور در دیلمان به دانش‌آموزان آموزش می‌داد و در پایان تابستان همان سال، مادران بچه‌ها بعد از برگشت از مزرعه با حضور در سالن همراه با بچه‌ها دور سالن می‌دویدند و بچه‌ها نیز شاد بودند. این مثال نشان می‌دهد که ما توانستیم در عمل ورزش را میان خانواده‌ها فرهنگ‌سازی کنیم.

جمع‌بندی

دکتر امیر حسینی: در اهمیت ورزش در سلامت جسمی و روحی بچه‌ها و ارتقای مهارت زندگی آن‌ها شکی نیست. ورزش یک عامل اقتصادی بسیار مهم است و می‌تواند در جامعه خیلی کمک کند. اولین مراجعه و فعالیت بدنی منظم بچه‌ها با ورزش و فعالیت بدنی در واقع تجربه‌ای است که در خانواده شکل می‌گیرد. بحث این است که اگر یک پدری در خانواده ورزشکار باشد باعث گرایش بیش از نیمی از اعضای خانواده به ورزش می‌شود و این میزان درباره مادران نیز صدق می‌کند. ما برای نهادینه کردن ورزش در خانواده باید توسعه فعالیت بدنی را یک اصل ببینیم، یعنی اینکه هر فرد و هر خانواده باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشد. دکتر محمدی فعالیت بدنی را فعالیتی می‌داند که بتواند به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یک میلی‌لیتر اکسیژن را مصرف کند. بنابراین اگر ما بخواهیم از اضافه وزن بچه‌ها کم کنیم و به آن‌ها تحرک ببخشیم لازم است الگوی حفظ تناسب اندام در خانواده‌ها به عنوان یک اصل مهم تلقی و فرهنگ‌سازی شود. اینکه معلمان ورزش چگونه می‌توانند در این قضیه مؤثر باشند، یک نمونه در دیلمان از طرف خانم شاه‌نظری بیان شد. یکی از وظایف معلمان ورزش، برقراری تعامل با خانواده‌ها برای سوق دادن آن‌ها به سمت ورزش است. برگزاری یک سری رویدادها مثل المپیادهای ورزشی مدارس نیز اتفاق بسیار خوبی است که

از سوی دکتر مهرزاد حمیدی در حال پیگیری است و فرصت خوبی برای مشارکت والدین در این مسابقات و برنامه‌های آن است. از طرف دیگر به لحاظ ساختاری نیز در سطح جامعه باید اقداماتی انجام دهیم. امروزه در دنیا ورزش خانواده (Family Sports) خیلی توسعه یافته است و در پارک‌های مختلف زمینه برای ورزش خانواده‌ها فراهم شده و لازم است این قضیه در جامعه گسترش یابد. به هر حال گسترش فضای مجازی هم یک فرصت است و هم تهدید و باید از این فضا برای توسعه ورزش استفاده شود.

دکتر نجفی: ما نیازمند تجربه پارادایمی جدید در صنعت ورزش هستیم. از سال ۱۳۰۶ در حال اجرای یک روش خطی در ورزش مدارس هستیم و باید این شیوه تغییر پیدا کند. در این پارادایم بحث ساختار مهم‌ترین مانع است. المپیاد درون‌مدرسه‌ای در مدارس در ایران شروع شد و در فاز اول، ما حدود ده میلیارد تومان هزینه کردیم و با این رقم می‌توانستیم اتفاقات خیلی زیادی انجام دهیم. اما امروز یکی از کم‌رنگ‌ترین اقدامات، همین المپیاد درون‌مدرسه‌ای است و من به شما تضمین می‌دهم با خروج دکتر حمیدی از وزارت آموزش و پرورش این طرح نیز تمام می‌شود. بنابراین، ساختار و قوانین باید اصلاح شود. مورد دوم اینکه باید امکانات ورزشی مدارس و آموزش و پرورش در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. مورد سوم اینکه بحث ورزش خانواده باید در رسانه‌ها دیده شود و صدا و سیما باید برای این مسئله برنامه‌های متعدد و خوب تهیه کند.

مهندس سلجوقی: ابزار و فناوری‌های ارتباطی امروزی که قیمت تمام‌شده و دسترسی به حوزه‌های مختلف را راحت‌تر کرده، زمینه مناسبی را برای استفاده از این فضا در جهت توسعه و گسترش ورزش میان خانواده‌ها فراهم کرده است.

خانم شاه‌نظری: برای فهمیدن نقش و اهمیت خانواده در هر حوزه‌ای باید خانواده‌ها را در مجموع کشور نگاه کنیم و ملاک خانواده تنها به خانواده‌های تهرانی محدود نشود. الآن آسیب جدید خانم‌ها در تهران به عدم تحرک آن‌ها برمی‌گردد و باید با نشان دادن خانم‌های روستایی و تحرک آن‌ها به خانم‌ها نشان دهیم که سلامتی واقعی با تحرک رخ می‌دهد.

یکی از وظایف
معلمان ورزش،
برقراری تعامل با
خانواده‌ها برای
سوق دادن آن‌ها
به سمت ورزش
است

تربیت بدنی، حرکت و سواد بدنی

نویسنده: کن هاردمن، دانشگاه ورستر، انگلستان^۱
گزینش و ترجمه: دکتر جواد آزمون

چکیده

خاصیت و ماهیت علم، پویایی و زایش است. یکی از تولیدات مستمر علم «واژه‌ها، اصطلاحات یا عبارات تخصصی» است. بی‌گمان بعد از ظهور واژه یا عبارتی جدید در یک حوزه علمی، پیشنهاددهندگان یا سرآمدهای آن حوزه در صدد تعریف و تشریح آن‌ها برخوانند آمد تا هم فهم مشترکی ایجاد شود و هم از هرگونه سوءتعبیر و ترجمه غلط احتمالی جلوگیری شود. «سواد بدنی یا جسمانی»^۲ یکی از عبارات جدید در حوزه «علم و هنر یاددهی - یادگیری تربیت بدنی»^۳ است که در طی سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی در سطح دنیا (مثل تدوین مقالات، برپایی همایش‌های علمی، تألیف کتاب، تأسیس نهاد علمی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و...) برای معرفی آن شده و می‌شود.

متأسفانه در محاورات، سخنرانی‌ها و برخی متون ترجمه در کشورمان شاهد ترجمه «physical literacy» به «سواد حرکتی» هستیم که به نظرم ناروا و به دور از واقعیت است. لذا برای شفاف‌سازی و پرهیز از هرگونه قضاوت شخصی به گزینش و ترجمه مقاله‌ای با عنوان «تربیت بدنی، حرکت و سواد بدنی در قرن بیست و یکم: شایستگی‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای دانش‌آموزان»^۴، که یکی از برجسته‌ترین اساتید علم و هنر یاددهی - یادگیری تربیت بدنی یعنی پروفیسور کن هاردمن استاد دانشگاه ورستر انگلستان آن را تألیف و تدوین کرده و در ششمین کنگره اروپایی فدراسیون بین‌المللی تربیت بدنی ارائه شده است، اقدام شد.

از آنجا که ترجمه کل مقاله طولانی و خارج از چارچوب مقالات مورد قبول مجله رشد آموزش تربیت بدنی برای چاپ می‌شد، در انتخاب متن، گزینش صورت گرفت (یعنی ترجمه سه بخش تربیت بدنی، حرکت و سواد بدنی) تا حق مطلب اصلی (یعنی تشریح سواد بدنی)، که بدون تشریح تربیت بدنی و حرکت خالی از لطف بود، ادا شود. امیدوارم این مقاله مورد توجه علاقه‌مندان قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، حرکت، سواد جسمانی

مقدمه نویسنده

بیانیه اتحادیه اروپا در بولونیا (ژوئن ۱۹۹۹) دستور کار اصلاحات سیاسی را به جریان انداخت. متعاقب جلسه مارس ۲۰۰۱ شورای اروپا در استکهلم، سه هدف کلی راهبردی از جمله کیفیت و اثربخشی نظام تعلیم و تربیت تعیین شد. در بهبود کیفیت و اثربخشی تعلیم و تربیت و آمادگی حرفه‌ای پیش‌بینی شده

بود که برنامه‌های درسی متناسب با مفهوم یادگیری مادام‌العمر باید بر شایستگی‌های کلیدی تمرکز کنند. مسلماً این اقدام پاسخ سیاسی پارلمان اروپا و شورای اروپا بود تا آموزش و پرورش در اروپا با شیوه‌های در حال ظهور و موجود در بخش‌های دیگر همسو شود؛ شیوه‌هایی که چارچوب‌های شایستگی گوناگون و مهارت‌هایی را شکل داده‌اند که فراگیران را قادر می‌سازند تا با پیچیدگی‌های بیشتر در تکالیف کاری مواجه شوند و با مفهوم «فرصت شغلی» ارتباط برقرار کنند. فرصت شغلی با ارزش‌ها و نگرش‌های سازگار با کار مرتبط است، از جمله تمایل به یادگیری، اعمال آن یادگیری، انطباق و واکنش فعالانه به تغییر. مهارت‌های مذکور به چند بخش تقسیم می‌شوند:

مهارت‌های پایه (سواد خواندن و نوشتن و شمارش اعداد)؛ مهارت‌های کلیدی موردنیاز کار (ارتباطات، استفاده از اعمال ریاضی، فناوری اطلاعات، بهبود یادگیری و عملکرد خود، کار با دیگران و حل مسئله)؛ سایر مهارت‌های عمومی «کلیدی» تلقی می‌شوند، مانند مهارت‌های زبانی نوین و خدمات‌رسانی به مشتری، دانش و درک مناسب و به‌روز، مهارت‌های خاص شغلی به‌روز و توانایی مدیریت شغلی خود (به نقل از هافمن، ۱۹۹۹).

بررسی اتحادیه اروپا از «شایستگی‌های کلیدی» در سال ۲۰۰۲ آشکار ساخت که همه کشورهای عضو در آن هنگام دارای مرجع یا منبع صریح یا ضمنی برای تدوین شایستگی‌ها بودند. این شناسایی با موضوع مفهوم‌سازی واژگان برابر بود و دو انگیزه یا عامل باعث تمرکز بر شایستگی‌های کلیدی شد: (۱) کیفیت در تعلیم و تربیت، که از تفاوت مدرسه به مدرسه در دستیابی به امکانات تحصیلی حاصل می‌شود؛ و (۲) بین‌المللی شدن، پیشرفت علمی و فناوری و مسیرهای شغلی بیش از پیش پیچیده (اداره تعیین صلاحیت‌های اسکاتلند، ۲۰۰۳). این تمرکز در تغییر آشکار در عادات کلامی و برنامه‌ای و محتوای برنامه‌های درسی تحصیلی هم در مدارس و هم در مؤسسات تربیت معلمان منعکس شده است. اهداف سرفصل‌ها و برنامه‌های درسی از طریق محتوای موضوعی و فرایندهای مربوط به علم و هنر یاددهی - یادگیری/تعلیم و تربیتی با پیامدها و شایستگی‌های یادگیری مرتبط و مورد انتظار پیوند خورده‌اند. در طی این دوره، تحقیق در مورد «شایستگی حرفه‌ای» که به‌عنوان مجموعه‌ای از شایستگی‌ها تعریف شده، تبدیل به یک کسب‌وکار سازنده و مولد در سراسر جهان شده است. این تغییر در حوزه تربیت بدنی به خوبی بیان و نشان داده شده است.

تربیت بدنی: نقش درک شده

تربیت بدنی اغلب به‌عنوان منبع یک سری از ویژگی‌های رشدی مثبت از اوایل کودکی تا اواخر نوجوانی حمایت می‌شود و در حال حاضر، یعنی زمانی

که به‌عنوان یک فرایند مادام‌العمر در طی بزرگسالی شناخته می‌شود، در مفهوم «فرد تربیت‌شده به لحاظ بدنی/فرد تربیت بدنی شده» ظهور کرده است. نقش درک‌شده تربیت بدنی در طول سال‌ها گسترش یافته است. ظاهراً به‌عنوان یک ماده درسی مدرسه‌ای، گستره وسیع و توان بالقوه تربیت بدنی، آن را در یک موقعیت نسبتاً منحصر به فرد و واقعی همراه با مسئولیت رسیدگی به بسیاری از مسائل معاصر به کمک ویژگی‌هایی قرار می‌دهد که توسط تجارب تدریسی یا مدرسه‌ای دیگر ارائه نشده است. در واقع، پارلمان اروپا (۲۰۰۷) این دیدگاه را مطرح کرده است که تربیت بدنی تمایل دارد تا به رشد جسمی، روحی، اجتماعی، اخلاقی و غیره کودکان از جمله احترام به بدن، رشد یکپارچه ذهن و بدن، درک تأثیر فعالیت بدنی در ارتقای سلامت، رشد روانی اجتماعی (مثل عزت نفس و اعتماد به نفس)، رشد اجتماعی و شناختی و پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و اجتماعی شدن (مثل تحمل دیگران و احترام به آن‌ها، همکاری و انسجام، رهبری، روحیه تیمی، علاج رفتار ضد اجتماعی)، رشد زیبایی شناختی، معنوی، احساسی و اخلاقی (مثل بازی جوانمردانه، ساختن شخصیت)، علاجی برای حل و فصل اپیدمی چاقی، بحران بی‌حرکی و شیوه زندگی نشسته، افزایش کیفیت زندگی و غیره کمک‌های قابل توجه و متمایزی بکند. اما در اینجا این پرسش‌های اساسی مطرح می‌شوند: الف) گواه یا مدرک تأیید ادعاهای مطرح‌شده از جانب تربیت بدنی چیست و کجاست؟ ب) اگر این ادعاها مشروع و قانونی هستند، وقتی در بعضی مدارس فقط ۳۰ دقیقه در هفته برای کلاس‌های تربیت بدنی زمان اختصاص یافته است، تربیت بدنی چگونه می‌تواند همه آنچه را که ادعا می‌شود اثبات کند؟ البته این پرسش‌ها مبنایی برای بحث و گفت‌وگوی دیگر در مجالی دیگر است.

شایستگی بدنی یکی از اهداف کلیدی تربیت بدنی است و به معنای کسب مهارت‌های بدنی است که اکثر ما را با موضوع درس پیوند می‌دهد. گالا هو و اوزمون^۷ (۲۰۰۶) اظهار می‌کنند که طیف وسیعی از مهارت‌های حرکتی بنیادی وجود دارند که کودکان قادر به کسب آن‌ها در حدود سن هفت سالگی هستند و بسیاری از برنامه‌های تربیت بدنی بر تدارک آموزش، تشویق، فرصت و زمینه برای رشد این مهارت‌ها در طی سال‌های تحصیلی ابتدایی و بعد از آن تمرکز دارند. با این حال، ویژگی‌هایی مانند «انگیزه»، «اعتماد به نفس»، «دانش» و «درک» به اندازه شایستگی بدنی مهم هستند. چنانچه تصور شود کودکان و جوانان برای ساختن یک خط‌مشی و مرام به‌عنوان سرآغاز تبدیل شدن به شرکت‌کنندگان مادام‌العمر در فعالیت‌های بدنی در حال کمک شدن هستند، می‌توان گفت که این ویژگی‌ها مهم‌تر از شایستگی بدنی هستند. «انگیزه» یک ویژگی است که آن‌ها را از بی‌حرکی و تنبلی به ورزش منظم یا از فضای

چون هر فردی
استعدادی دارد،
سواد بدنی می‌تواند
به‌عنوان انگیزه،
اعتماد به نفس،
شایستگی بدنی،
دانش و درک حفظ
فعالیت بدنی در کل
دوران زندگی، با
این پیش فرض که
هر ویژگی به اندازه
دیگری مهم است،
توصیف شود

تنها تجربه تعلیم و تربیتی است که در آن بر بدن و رشد حرکتی و بدنی تمرکز و توجه شده است. یک هدف برجسته و مهم تربیت بدنی، ایجاد و رشد شایستگی بدنی است به طوری که تمام کودکان قادر به حرکت کارآمد، مؤثر و ایمن هستند و آنچه را در حال انجامش هستند و اینکه چرا این کار را انجام می دهند، همزمان با شروع حرکت برای تبدیل شدن به شهروندان مستقل، مطمئن و مسئول، درک می کنند (تالبوت^{۱۰}، ۲۰۰۹). به طور خلاصه، پیامدهای تربیت بدنی، تعهد، اعتماد به نفس، تمایل به مشارکت، دانش و درک و اکتساب مهارت های عمومی و خاص، نگرش مثبت، سبک زندگی فعال و لذت بردن از فعالیت ها و غیره را شامل می شود. حرکت، هسته اصلی سواد بدنی^{۱۱} است.

تربیت بدنی و سواد بدنی

سواد بدنی هدف بسیار مهم تربیت بدنی است. درک سواد بدنی به درک ارزش ذاتی و خاص تربیت بدنی کمک می کند. تربیت بدنی نه به طور خاص درباره تدریس ورزش به کودکان و جوانان است (هرچند فرصت هایی برای انجام این کار وجود دارد) و نه صرفاً در مورد یافتن کسانی است که توانایی بالقوه تبدیل شدن به بازیکنان نخبه را دارند (هرچند این افراد نیز در طی مراحل آموزش خود به اندازه کودکان و جوانان دچار مشکل و نیازمند کمک در گرفتن توپ یا نفس گیری در شنا هستند). تربیت بدنی درباره تشویق هر کودک و جوان به تبدیل شدن به یک شرکت کننده مادام العمر در فعالیت های بدنی و حمایت از هر کودک و جوان در طی مسیر کسب سواد بدنی خود است.

سواد بدنی مستلزم اعتقاد به ماهیت کلی فرد از نظر تعامل توانایی هاست. همان طوری که وایتهد^{۱۲} بیان کرده است (۲۰۱۰) «چون هر فردی استعدادی دارد، سواد بدنی می تواند به عنوان انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی بدنی، دانش و درک حفظ فعالیت بدنی در کل دوران زندگی»، با این پیش فرض که هر ویژگی به اندازه دیگری مهم است، توصیف شود. این پرورش ترکیبی از ویژگی هایی است که افراد را قادر می سازد تا سواد بدنی خود را توسعه دهند. کلید فهم سواد بدنی این است که درک کنیم حرکت بخش مهمی از انسان بودن است و حرکت برای سلامتی ضروری است و بخش اعظمی از زندگی ما را تشکیل می دهد. فعال بودن به لحاظ بدنی، حفظ و رشد توانایی حرکت را تسهیل می کند و بنابراین از گهواره تا گور مهم است، یعنی سواد بدنی فرایندی مادام العمر را شامل می شود. به عبارت دیگر، صرفاً آنچه ما در درس های تربیت بدنی مدرسه انجام می دهیم، سواد بدنی نیست. تربیت بدنی نقش مهمی در این فرایند دارد، زیرا تنها زمانی است که می توانیم تضمین کنیم به همه کودکان فرصت دریافت راهنمایی و تشویق برای یادگیری و تمرین داده خواهد شد تا بدین سان سواد بدنی خود

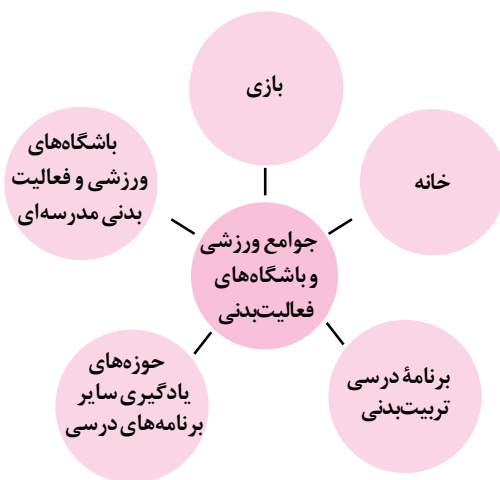
مجازی به فعالیت های جسمانی خواهد برد. چنانچه شایستگی ها به خوبی استفاده شوند، «اعتماد به نفس» حیاتی است، زیرا وقتی آن ها مهارت ها را کسب کردند باید اطمینان حاصل کنند که قادر به انجام آن ها هستند. هر کودک وقتی می تواند از یک درس تربیت بدنی دست بکشد که به نتیجه برسد: «می توانم آن را انجام دهم» (ریمر^۸، ۲۰۰۸). «دانش و درک» برای کمک به حفظ سبک زندگی فعال ضروری هستند. چنانچه کودکان و نوجوانان دلیل سودمندی فعالیت بدنی را برای خودشان بدانند و کمک آن ها به تأمین سلامتی شان را درک کنند، احتمالاً بیشتر برانگیخته می شوند. این ویژگی ها باید در طول سال های تحصیل اجباری پرورش داده، یاد داده، رشد داده، تمرین داده شده و تثبیت و تحکیم شوند. ما به کودکان و جوانانی نیاز داریم که سال به سال در تمام مراحل سنی با این ویژگی هایی که به تدریج به خاطر سپرده می شوند همراه شوند؛ و این امر نقش و وظیفه تربیت بدنی است.

تربیت بدنی و حرکت

عصاره یا خلاصه تربیت بدنی اشتغال به حرکت^۹ است. به نوبه خود، تعلیم و تربیت حرکتی در قالب تربیت بدنی سهم منحصر به فردی در تعلیم و تربیت همه دارد یا می تواند داشته باشد و برای تمهید مقدمات شکل گیری فرد تربیت شده به لحاظ بدنی/فرد تربیت بدنی شده کلیدی و مهم است. تحقیقات نشان می دهند که وقتی تربیت بدنی به درستی آموزش داده شود مسلماً می تواند رشد جسمی و روحی را تحریک کند و از طریق فرایند تربیت بدنی، جوانان می توانند درباره جهان و خودشان یاد بگیرند، می توانند بیاموزند چگونه بازی کنند و به دیگران احترام بگذارند، می توانند نحوه همکاری و رقابت را یاد بگیرند و می توانند بین موفقیت و شکست، جوانمردانه و ناجوانمردانه، درستکاری و فریبکاری تفاوت قائل شوند. همان دانش و مهارت ها برای انجام انواع فعالیت های بدنی، حفظ آمادگی جسمانی و ارزش قائل شدن برای خود و همچنین لذت بردن از فعالیت بدنی، که به خودی خود یک پیش نیاز ضروری برای بهبود کیفیت زندگی و سلامتی دلیذر در طول کل عمر است، لازم و ضروری هستند.

فعالیت حرکتی در تربیت بدنی، ورزش و فعالیت بدنی یک پدیده بی بدیل مهم در رشد بدنی، شناختی، عملکردی، حسی - حرکتی، روانی - اجتماعی در توسعه بهزیستی همه گروه های سنی و به ویژه کودکان و جوانان است. فعالیت حرکتی سرآغازی برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی در سرتاسر زندگی است. همچنین، فعالیت حرکتی منبعی برای ارتباطات بین فردی است و علاوه بر آن می تواند به درک ارزش محیط زیست طبیعی و همچنین به تعلیم و تربیت و رشد اخلاقی و زیبایی شناختی کمک کند. تعلیم و تربیت حرکتی بدن

هر کسی برای
رشد و توسعه
سواد بدنی
خود استعداد
و ظرفیتی دارد
و از این رو همه
دانش آموزان
مدارس، توانایی
بالقوه ای برای
رشد و توسعه
سواد بدنی و
تبدیل شدن به
بهترین افراد را
دارند



نمودار ۱. فرصت‌هایی برای رشد و توسعه سواد بدنی

را رشد و توسعه دهند. هر فرد در یک مسیر کسب سواد بدنی شخصی طی طریق می‌کند و به علت ساختار ژنتیکی، عوامل اجتماعی-اقتصادی، اجتماعی-فرهنگی و محیطی، فرصت و مجموعه‌ای از سایر عوامل، هیچ دو مسیر یکسان و مشابهی وجود ندارد. ترویج و تبلیغ سواد بدنی درباره یافتن افراد دارای بهترین مهارت‌ها و ارائه تعلیمات بیشتر به آن‌ها و نادیده گرفتن سایرین نیست. سواد بدنی به‌عنوان هدف تمام فعالیت‌های بدنی، هر فردی را که در بافت‌های مختلف با سرعت‌های مختلف و اغلب در جهات مختلف طی طریق می‌کند به رسمیت می‌شناسد. نقش معلم و/یا سایر افراد مهم در هدایت کودک یا جوان این است که به او کمک کنند تا در مسیر حرکت خود پیشرفت کند و در صورت لزوم از او پشتیبانی کنند و به او جهت دهند.

برنامه‌های درسی تربیت بدنی در مدارس باید مبتنی بر چشم‌اندازی باشند که دانش، مهارت‌ها و درک کسب‌شده در کل زندگی دانش‌آموزان مفید واقع شوند و از طریق توانا ساختن آن‌ها در کسب سواد بدنی و سلامتی و همچنین فهم، استعداد و تعهد موردنیاز به زندگی سالم و فعال و ترویج مزایای زندگی فعال سالم، به پیشرفت و شکوفایی آن‌ها در دنیای همیشه در حال تغییر منتهی شود. سواد بدنی (یعنی توانایی حرکت همراه با شایستگی در انواع فعالیت‌های بدنی) و سواد سلامتی (یعنی مهارت‌های موردنیاز برای کسب، درک و استفاده از اطلاعات برای تصمیم‌گیری مناسب برای سلامتی) که باید دانش‌آموزان را در ایجاد و توسعه مهارت‌های لازم برای انتخاب‌های سالم کمک کنند، در تدوین برنامه درسی کلیدی هستند. در اصل، این دستورالعملی است که شایستگی (ها) و نگرش‌ها و رفتارهای مثبت را شامل می‌شود.

یک عنصر مهم سواد بدنی وسعت تجربه است. افرادی که بدون کسب هر گونه تجربه از سایر حوزه‌های فعالیتی به سطح بالایی از عملکرد در یک فعالیت دست می‌یابند و به محض بازنشستگی هر گونه فعالیت بدنی را رها می‌کنند، مسیر چالشی یا رضایت‌بخش همه‌جانبه فوق‌العاده‌ای را نخواهند پیمود. مهم است که در طی دوران تحصیل در مدرسه در حد امکان طیف وسیعی از تجارب برای کودکان و جوانان مهیا شود. هرچه خطمشی و برنامه گسترده‌تر باشد، پایدارتر است. فراموش نکنید که زمان کافی برای هر تجربه اختصاص داده شود تا شایستگی بتواند رشد و توسعه یابد. معلمان خوب برای کودکان و جوانان تحت سرپرستی خود بهترین‌ها را می‌خواهند. آن‌ها می‌خواهند کودکان و جوانان یاد بگیرند، پیشرفت کنند و توانایی‌های بالقوه خود را عملی کنند. در این صورت، چنین معلمانی طالب آن خواهند بود تا نقش مهمی را در کمک به کودکان و جوانان بازی کنند تا آن‌ها سواد بدنی خودشان را رشد و توسعه دهند. هر کسی برای رشد و توسعه سواد بدنی خود استعداد و ظرفیتی دارد و از این رو همه دانش‌آموزان مدارس، توانایی بالقوه‌ای برای رشد و توسعه سواد بدنی و تبدیل شدن به بهترین افراد را دارند.

«سایر افراد مهم» (یعنی دوستان، والدین، خواهر و برادر، جامعه، مربی، و...) در مسیر کسب سواد بدنی، که در آن

شایستگی حرکتی، افراد را قادر می‌سازد به‌طور مؤثر در شرایط یا زمینه‌های اجتماعی مختلف مشارکت کنند، نقش مهمی ایفا می‌کنند؛ مشارکتی که به زندگی سرتاسر موفق برای افراد و یک جامعه کارآمد کمک می‌کند. شایستگی حرکتی بخشی از مراقبت‌های مربوط به سلامتی و پیشگیری از بیماری است. شایستگی حرکتی نه تنها با ورزش و تفریحات سالم، بلکه با فعالیت‌های روزمره زندگی و در درجه دوم اهمیت با مهارت‌های خاص ورزشی مرتبط است. رشد و توسعه سواد بدنی، به‌عنوان بخشی از تعلیم و تربیت حرکتی و رشد عادی باید به‌درستی با یکدیگر متناسب شوند تا هر کسی بتواند هم با تغییرات محیط‌های انسانی و زیستی منطبق و سازگار شود و هم با سبک زندگی فعال، خطرات را مدیریت کند. چنین رشد و توسعه‌ای بعید است به‌طور طبیعی رخ دهد. گفتنی است که رشد و توسعه سواد بدنی محدود به یک محیط خاص یا مسئولیت یک ارائه‌دهنده خاص نیست. طیف وسیعی از افراد و سازمان‌ها لازم هستند تا:

- کودکان تشویق شوند برای دستیابی به همه توانایی‌های بالقوه خود در تمام فرصت‌های ممکن شرکت کنند؛
- طیف وسیعی از فرصت‌های مختلف برای توسعه سواد بدنی ایجاد و حفظ شوند.

از این‌رو، شایستگی حرکتی می‌تواند در طیف وسیعی از مؤسسات و سایر موقعیت‌ها (سیستم‌های تعلیم و تربیتی، اجتماعی و فرهنگی عمومی، خصوصی، تجاری و داوطلبانه و سیستم‌های فرعی) یاد گرفته شود، یاد داده شود و (هم به‌طور غیرمستقیم و هم مستقیم) رشد و توسعه یابد (نمودار ۱). در توسعه سواد بدنی، برنامه‌های حرکتی حاوی تربیت بدنی و سلامت، زمانی که یادگیری دانش‌آموزان، ارزش‌ها و عادات سالم توسط کادر مدرسه، خانواده‌ها (والدین و خواهر و برادر)، همسالان و جوامع به اشتراک گذاشته و حمایت شوند، اثربخش‌تر خواهند بود. برنامه‌های حرکتی باید به کمک (۱) تدریس با کیفیت بالا و متناسب با محتوای برنامه‌ها، (۲) محیط فیزیکی سالم، (۳) محیط اجتماعی حمایتی و (۴) مشارکت‌های اجتماعی، از سایر برنامه‌ها متمایز شوند.

پی‌نوشت‌ها

1. Ken Hardman, University of Worcester, UK
2. physical literacy
3. physical education pedagogy
4. Physical Education, Movement and Physical in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours
5. physically educated person
6. افراد تربیت‌شده به لحاظ بدنی/افراد تربیت بدنی شده این‌گونه توصیف می‌شوند: به لحاظ بدنی باسواد هستند، یعنی مهارت‌های اصلی تربیتی را کسب کرده‌اند؛ مهارت‌هایی که آن‌ها را قادر می‌سازد تا به فعالیت‌های مختلف بدنی که به حفظ بهزیستی سالم در کل عمر کمک می‌کنند بپردازند، به طور منظم در فعالیت‌های بدنی به دلیل کسب لذت از آن‌ها شرکت کنند و فعالیت بدنی و سهم آن در یک سبک زندگی سالم را درک کنند و برای آن ارزش قائل باشند.
7. Gallahue and Ozmun
8. Rimmer
9. movement
10. Talbot
11. physical literacy
12. Whitehead

منبع

Hardman, K. (2011). «Physical Education, Movement and Physical literacy in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours». Abstract book of 6th FIEP European Congress.



استفاده مناسب از فناوری آموزشی در تربیت بدنی

دکتر محسن حلاجی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
دکتر عباس بی نیاز، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

رشد سریع فناوری در دو دهه اخیر، شیوه‌های خلاقانه، جدید و بسیاری را برای مربیان در جهت ارائه مؤثر مواد و محتوای آموزشی به ارمغان آورده است. تا این اواخر، اغلب پیشرفت‌ها (در حوزه‌های الکترونیک) روی فناوری رومیزی^۱ متمرکز شده بود، اما اکنون کاربردهای آن در تربیت بدنی و ورزش مدارس محدود شده است. از سوی دیگر، فناوری وایرلس^۲، سیستم‌های نمایش رایانه‌ای و دستگاه‌های نمایشگر فعالیت‌های جسمانی^۳ کم‌کم به سالن‌های ورزشی راه می‌یابند.

کلیدواژه‌ها: فناوری آموزشی، درس تربیت بدنی

توسعهٔ اخیر بازی‌های فعال نمایشی/ویدیویی^۴ با به‌کارگیری بازی‌های ویدیویی فعالیت جسمانی را با بازی در هم می‌آمیزد یا ترکیب می‌کند. این نوع فناوری بعد دیگری را به سطح آموزش (و از جمله آموزش تربیت‌بدنی) می‌افزاید. شکل زیر نمونه‌ای از بازی‌های فعال ویدیویی را نشان می‌دهد.



قلب ابزارهای مفیدی برای نمایش دقیق و موضوعی فعالیت‌های بدنی هستند. آموزش آنلاین (برخط) در تربیت‌بدنی با به‌کارگیری مدل‌های ترکیبی و هیبریدی^۵ می‌تواند محتوای آموزشی مکمل یا ارزشی را بر پایهٔ وب از طریق تکالیف آنلاین، نوشتارهای آنلاین، چت‌روم و آزمایش‌ها، جلسات توأم با فعالیت‌های بدنی و گروه‌های رودرو را فراهم کند. همهٔ این ابزارهای آموزشی می‌توانند کارکردی مناسب یا نامناسب داشته باشند.

دستورالعمل‌های مناسب‌ساز

رهنمود NASPE با توجه به موقعیت علمی و اجرایی‌اش آن است که فناوری می‌تواند موجب افزایش کیفیت آموزش و یادگیری در تربیت‌بدنی شود. این مقاله چهار دستورالعمل کلیدی را برای اطمینان از به‌کارگیری مناسب و کامل آن‌ها در ارتباط با استاندارد ملی و آموزشی ارائه داده است:

اول: فناوری آموزشی ابزار اثربخشی آموزش

فناوری آموزشی یکی از ابزارهایی است که موجب پیشرفت در ارائهٔ محتوای اطلاعاتی برای دانش‌آموزان می‌شود. این فناوری صرفاً ابزاری است که مربیان تربیت‌بدنی باید فقط در ارتباط با آموزش مؤثر از آن بهره‌گیرند. اینترنت، پادکست^۶ و ویکی^۷ می‌توانند اطلاعاتی دربارهٔ جنبه‌های مختلف سلامتی برای دانش‌آموزان فراهم سازند و برای آن‌ها فرصت آموزش از طریق ابزارهای رسانه‌ای قابل حمل را ایجاد کنند. این سیستم‌های دریافت اطلاعات موجب گسترش دسترسی اطلاعاتی فراتر از کتابخانه‌های مدارس می‌شوند. برای اجرای این دستورالعمل به‌طور مناسب، مربیان ورزش باید از این منابع به‌طور پیوسته با مانیتورینگ دقیق بهره‌برند. دانش‌آموزان باید در ارتباط با اعتبار محتوای وب‌سایت‌ها که به آن‌ها در توسعهٔ مهارت‌ها برای ارزیابی صحت اطلاعات الکترونیکی کمک می‌کند، آموزش ببینند. فناوری‌هایی مانند سیستم‌های نمایشگر، صفحه‌نمایش‌های کوچک، انتقال وایرلس^۸ (بی‌سیم) اطلاعات، موجبات نمایش و انتقال اطلاعات را فراتر از چارچوب‌های معمول فراهم می‌کنند. دبیران می‌توانند کیفیت تربیت‌بدنی را با به‌کارگیری این ابزارها افزایش و مراحل اجرا و به‌کارگیری آن‌ها را کاهش دهند. طرح‌ریزی و آماده‌سازی مؤثر نیازمند اطمینان از مفید بودن این ابزارها به‌عنوان یک بخش جدایی‌ناپذیر از موارد درسی با کمترین زمان انتقال و مدیریت است. پیش از توسعه و به‌کارگیری واحدهای درسی

اتحادیهٔ ملی ورزش و تربیت‌بدنی (NASPE)^۹ معتقد است فناوری در صورتی که به‌صورت متناسب و در خور به کار گرفته شود، می‌تواند یک ابزار مؤثر برای تکمیل آموزش به حساب آید. بنابراین هدف اول این مقاله که کارشناس زبدهٔ کمیتهٔ هدایت تربیت‌بدنی (NASPE) آن را توسعه بخشیده است، فراهم کردن راهکارهایی برای کمک به دانش‌آموزان برای حصول به استانداردهای ملی تربیت‌بدنی است. فناوری بخش مهمی از محیط کار و خانه در سرتاسر جهان است و به وضوح در میان نسل جوان به کار گرفته می‌شود و می‌تواند کلیدی برای طراحی و به‌کارگیری آموزش باشد. آموزگاران هم اکنون با نسلی از دانش‌آموزان روبه‌رو هستند که بدون رایانه، کنسول بازی‌های ویدیویی، تلفن همراه یا دسترسی به اینترنت، هیچ‌چیز دیگری از زندگی نمی‌دانند. این وضعیت به‌طور مشخص موجب تغییر در طرح نهایی آموزش می‌شود.

فناوری و بازی‌ها می‌توانند اطلاعات مشخصی در سطوح فعالیت و روش‌های خلاقانه برای افراد فراهم آورند تا آن‌ها تشویق به فعالیت‌های بدنی شوند. تحقیقات حاکی از آن است که بازی‌های فعال ویدیویی (که فرد از نظر جسمانی فعال است) می‌توانند باعث افزایش مصرف انرژی در مقایسه با بازی‌های ویدیویی نشسته شوند که به همان میزان ضربان قلب و مصرف انرژی را افزایش می‌دهند. قدم‌شمارها، شتاب‌سنج‌ها و نمایشگرهای ضربان

فناوری و بازی‌ها می‌توانند اطلاعات مشخصی در سطوح فعالیت و روش‌های خلاقانه برای افراد فراهم آورند تا آن‌ها تشویق به فعالیت‌های بدنی شوند

چه سطحی از فعالیت جسمانی لازمه توسعه آمادگی جسمانی و تناسب اندام با هدف کسب سلامتی است.

دوره‌های آموزشی آنلاین باید به کمک امکاناتی همچون بلاگینگ، چت و پست الکترونیکی، همان شرایط تعامل دانش‌آموز با معلم را به‌وجود آورند. فناوری‌های دوره‌های آموزشی برای کمک و تسهیل آموزش به‌کار می‌روند، نه به‌عنوان نوعی از روش‌ها و الگوهای آموزشی در درس تربیت‌بدنی یا سایر دروس.

بنابراین، مربیان ورزش باید هنگام به‌کارگیری فناوری برای رشد آمادگی جسمانی و تناسب اندام، مؤلفه‌های آموزشی را دخالت دهند. فراهم کردن نکات آموزش برای سطوح توصیه‌شده فعالیت‌بدنی با توجه به سن دانش‌آموز که شامل ثبت فعالیت‌ها و ارزیابی دستاوردها باشد، باید عناصر فناوری آموزشی را به شکل یکپارچه به‌کار گیرد.

سوم: فناوری آموزشی فرصت‌هایی برای تمامی دانش‌آموزان

هنگام اجرا و پیاده کردن فناوری، دبیران باید بهترین تمرین را که موجب بالا رفتن میزان موفقیت و مشارکت می‌شود، دنبال کنند. تمامی دانش‌آموزان و نه فقط معدودی از آن‌ها، باید از فناوری سود ببرند. اگر نمایشگرهای ضربان قلب، قدم‌شمارها، بازی‌های ویدیویی / رایانه‌ای به میزان کافی برای تمامی دانش‌آموزان در دسترس نیست، دبیران باید به‌صورت دوره‌ای آن‌ها را در دسترس همگان قرار دهند.

نکته

اتخاذ عملکردهای مناسب به هنگام به‌کارگیری فناوری، فرصت‌های دسترسی برابر برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند که این خود، موجب افزایش مشارکت و کاهش زمان انتظار آن‌ها برای بازی می‌شود، به‌طوری که دانش‌آموزان براساس سطوح مهارتی حذف نمی‌شوند.

چهارم: فناوری آموزشی ابزار برنامه درسی استاندارد برای حفظ اطلاعات دانش‌آموزان

به‌کارگیری فناوری برای مدیریت داده‌های دانش‌آموزان می‌تواند اطلاعات بارزشی برای آموزگاران، معلمان، والدین و دانش‌آموزان در خصوص پیشرفت دانش‌آموزان و دستیابی آنان

آنلاین هیبریدی در تربیت‌بدنی، مربیان باید دانش‌پداگژیکی و تخصصی درخور و مناسب برای ارائه محتوا در محیط می‌داشتند و طراحی واحدهای درسی‌شان باید حاوی ارتباطات متقابل با دانش‌آموزان می‌شد تا ارائه صرف محتوای درسی.

عملکرد مناسب در درس تربیت‌بدنی باید شامل فعالیت‌هایی باشد که هم‌راستا با تجرب یادگیری دانش‌آموزان باشد، به‌طوری که این فعالیت‌ها با سطوح رشدی دانش‌آموز همخوانی داشته باشد. همچنین محتوا باید با استانداردهای آموزشی تطابق داشته باشد. از آنجا که فناوری آموزشی محتوای درس نیست بلکه ابزاری برای کمک به انتقال مفاهیم و مهارت‌های محتوای درسی به حساب می‌آید، استفاده از فناوری صرفاً برای تظاهر و نمایش، نمی‌تواند کمک واقعی برای تسهیل آموزش باشد.

دوم: فناوری آموزشی تکمیل‌کننده و تسهیل‌گر آموزش

با نفوذ فناوری به درون زندگی، کم‌کم کلاس‌های تربیت‌بدنی به مکانی برای تماشای فیلم یا باشگاهی برای تندرستی تبدیل شده و به همین دلیل، این موضوع به‌عنوان یک مشکل اولیه باقی مانده است. هنگام به‌کارگیری فناوری در تربیت‌بدنی، بازی‌های فعال ویدیویی (آمیخته‌ای از تصویر و فعالیت‌های جسمانی)، دانش‌آموزان را با انواع جدید فعالیت‌های بدنی آشنا می‌کند و می‌تواند تجربیات فعالیت بدنی مفرح و سریع‌تری به‌وجود آورد.

بازی‌های فعال ویدیویی می‌توانند ابزاری برای تولید گزینه‌های متنوع فعالیت‌بدنی برای دانش‌آموزان باشد و به‌عنوان یک فعالیت مکمل برای آموزش تناسب اندام در جهت کمک به تحقق اهداف کلی در نظر گرفته شوند. به‌طور کلی باید به این نکته مهم توجه داشت که پرداختن به بازی‌های فعال ویدیویی همچون تردمیل (تسمه‌گردان)، الایپتیکال^{۱۰} (اسکی فضایی) یا سایر فناوری‌ها و تجهیزات ورزشی، فرصت‌هایی شبیه به فعالیت‌های تفریحی را فراهم می‌آورد نه آن چیزی را که در درس تربیت‌بدنی به‌دنبال آن هستیم.

مانیتورینگ و نظارت بر سطوح فعالیت بدنی دانش‌آموزان با وسیله‌ای به‌نام قدم‌شمار یا شمارنده ضربان قلب می‌تواند داده‌های بارزشی به‌دست دهد، اما این داده‌ها به ما نمی‌گویند

قسمت‌های زیادی از فناوری مانند ضربان‌شمار، قدم‌شمار و بازی‌های فعال ویدیویی، توانایی ردگیری عملکردهای حرکتی دانش‌آموزان را دارند و به آن‌ها اجازه می‌دهند تا ضمن ثبت پیشرفت خود به نظارت و کنترل نیز بپردازند

به کارگیری فناوری مناسب در
تربیت بدنی می تواند موجب
افزایش کیفیت آموزش و
یادگیری شود و نقشی مهم در
برقراری کیفیت آموزشی تربیت
بدنی ایفا کند



پی‌نوشت‌ها

۱. منظور از فناوری رومیزی desktop technology نوع فناوری است که دستگاه‌ها با یکدیگر ارتباط سیمی دارند.
۲. منظور از فناوری وایرلس wireless technology نوع فناوری است که دستگاه‌ها با یکدیگر ارتباط سیمی ندارند.
۳. دستگاه‌های مانیتورینگ فعالیت‌های جسمانی می‌توانند هم در نظارت معلم و مربی بر فعالیت جسمانی دانش‌آموزان استفاده شوند و هم می‌توانند در کنترل شدت تمرین ورزشکاران به کار آیند. این دستگاه‌ها هم نقش نظارتی و مدیریتی دارند و هم نقش کنترل میزان فعالیت‌های جسمانی. در بازی‌های فعال نمایشی/ویدیویی بر حسب نوع بازی تصویری روی صفحه نمایش آورده می‌شود که کودکان و نوجوانان را با توجه به قاعده بازی به حرکت یا واکنش وامی‌دارد. بنابراین، برعکس بازی‌های رایانه‌ای معمولی، این نوع بازی‌ها با فعالیت‌های جسمانی همراهاند.
4. active game or exergaming
5. National Association for Sport, Physical Education (hybrid)
۶. منظور از هیبریدی ترکیبی یا پیوندی است. در علوم مختلف این کلمه کاربردی متفاوت دارد و در فناوری آموزشی می‌تواند به معنای ترکیب مکانیکی و الکتریکی یا الکترونیکی باشد. در حال حاضر، رشته‌ای دانشگاهی به نام مکترونیک وجود دارد.
7. podcasts
8. wikis
9. wireless
10. Elliptical
11. Microsoft Excel

منبع

1. «Nationl Association for Sport and Physical Education», an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, www.aahperdorgnaspe.

به پایایی و روایی آن‌ها توجه داشته باشند. به‌منظور کاهش پیشرفت و نیز افزایش توانایی در مدیریت زمان، دانش‌آموزان باید برای به‌کارگیری دستگاه‌ها و تجهیزات، تجربه لازم را کسب کنند. برای مدیریت مؤثر داده‌های دانش‌آموزان، مهم است که مربی پیش از معرفی هر فناوری به کلاس، زمانی را صرف چگونگی کار با آن فناوری کند تا بدین طریق آموزشی مؤثر برای چگونگی بهره‌گرفتن از فناوری را به دانش‌آموزان ارائه دهد. این اقدام سبب خواهد شد تا معلم اطمینان حاصل کند به‌کارگیری فناوری خللی در دستیابی دانش‌آموزان به اهداف و استانداردها ایجاد نمی‌کند.

به‌کارگیری فناوری مناسب در تربیت بدنی می‌تواند موجب افزایش کیفیت آموزش و یادگیری شود و نقشی مهم در برقراری کیفیت آموزشی تربیت بدنی ایفا کند. فناوری می‌تواند به ارائه محتوای درسی کمک کند و راه را برای تبدیل دانش‌آموز به فردی تربیت‌شده از نظر جسمانی و دارای دانش، مهارت و اعتمادبه‌نفس هموار سازد تا او در تمامی طول زندگی خود از فعالیت بدنی لذت ببرد.

به اهداف و استانداردهای برنامه فراهم آورد. برنامه‌های رومیزی مانند ماکروسافت اکسل^{۱۱}، وب و نرم‌افزار CD-ROM می‌توانند فرصتی برای جمع‌آوری اطلاعات و استفاده از آن‌ها در رایانه‌های قابل حمل شوند که توانایی انتقال سریع نتایج به رایانه رومیزی را دارند. این فناوری‌ها می‌توانند به مربیان ورزشی در تعیین ارزیابی عملکرد سریع و آسان از طریق فرمول‌های محاسباتی کمک و امکان طراحی برنامه‌های تناسب‌اندام و ارائه توصیه‌ها و پیشنهادهایی را به دانش‌آموزان فراهم کنند.

نرم‌افزار آنالیز حرکت و ویدیوهای دیجیتالی موجب آسان‌تر شدن ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان می‌شود و در نتیجه، سنجش و ارزیابی معلم، همکلاسی و حتی خود دانش‌آموز را آسان می‌کند.

قسمت‌های زیادی از فناوری مانند ضربان‌شمار، قدم‌شمار و بازی‌های فعال ویدیویی، توانایی ردگیری عملکردهای حرکتی دانش‌آموزان را دارند و به آن‌ها اجازه می‌دهند تا ضمن ثبت پیشرفت خود به نظارت و کنترل نیز بپردازند. به هر حال، مربیان ورزش هنگام انتخاب هر نوع وسیله‌ای باید



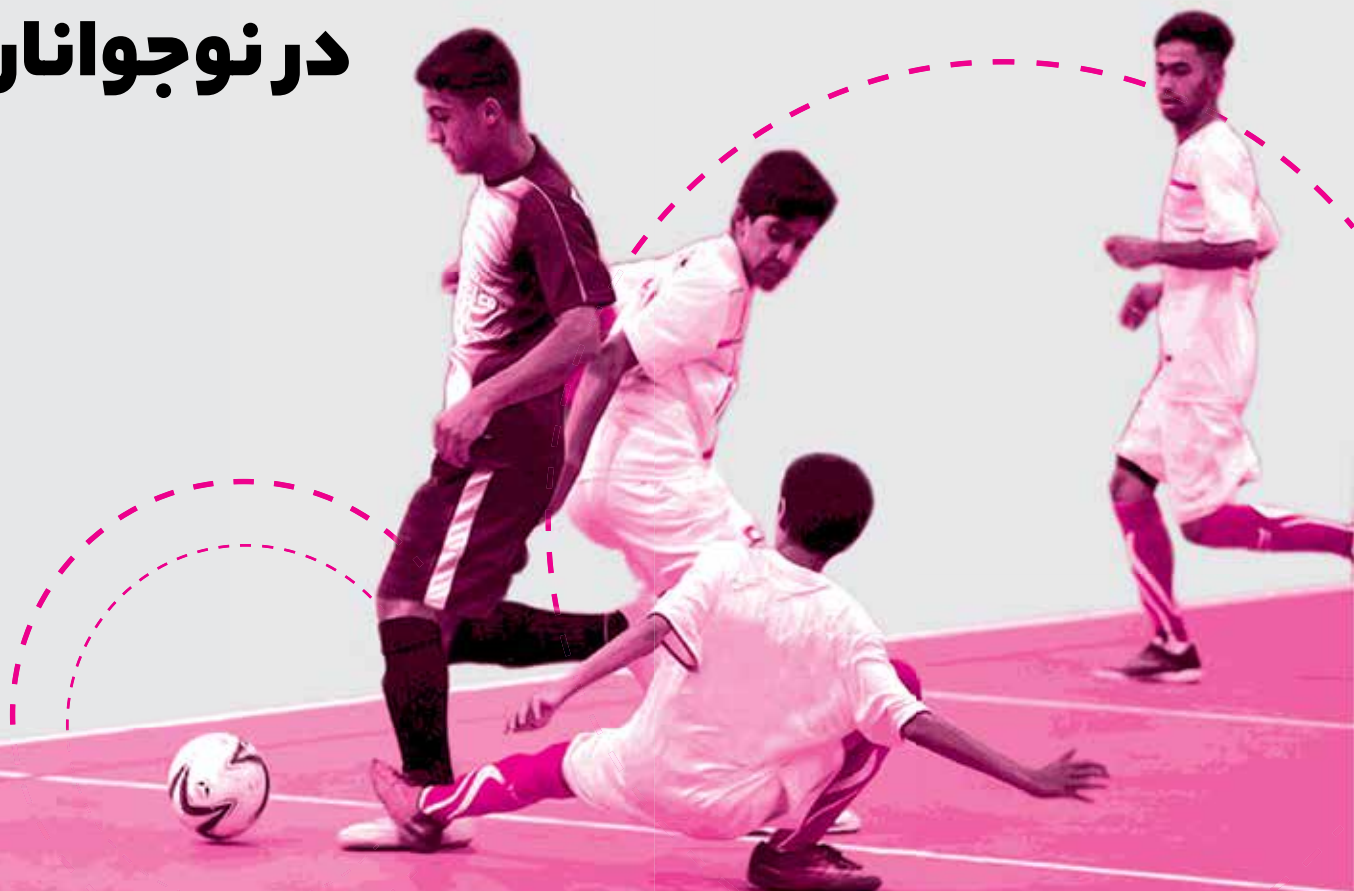
چکیده

هدف: مطالعه، تجزیه و تحلیل ارتباط بین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی و شاخص انزوای اجتماعی میان نوجوانان.

روش بررسی: مطالعه روشمند براساس تجزیه و تحلیل ثانویه داده‌ها که معرف نمونه دانش‌آموزان (۱۹ - ۱۴ سال) از دبیرستان‌های دولتی (۴۲۰۷ نفر) بود. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسش‌نامه کلی، سلامتی دانش‌آموزان مدارس پایه را بررسی کرد. متغیرهای مستقل شامل سطح فعالیت بدنی و ثبت‌نام در کلاس‌های تربیت بدنی بود، در حالی که متغیرهای وابسته دو شاخص انزوای اجتماعی (احساس تنهایی و داشتن دوست کم) را شامل می‌شد. در تجزیه و تحلیل آماری از روش توصیفی و استنباطی استفاده شد.

نویسنده: سیمون خوزه دوس سانتوس و همکاران
مترجمان: حجت صادقی خلیل آباد، کارشناس ارشد و
آموزگار تربیت بدنی
مریم مرادیان، کارشناس بهداشت عمومی

ارتباط بین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی و انزوای اجتماعی در نوجوانان



چکیده: بسیاری از نوجوانان که به عنوان «کم فعال» طبقه بندی شدند (۶۵/۱ درصد)، در کلاس های تربیت بدنی حضور نداشته اند (۶۴/۹ درصد). تقریباً از هر ده شرکت کننده دو نفر احساس تنهایی را گزارش کردند (۱۵/۸ درصد). علاوه بر این، حدود یک پنجم از نوجوانان گزارش کردند که فقط یک دوست داشته اند (۱۹/۵ درصد). در تجزیه و تحلیل دو متغیره، نسبت پایین تری از افراد به گونه ای معنادار انزوای اجتماعی را در میان جوانان و نوجوانان که در کلاس های تربیت بدنی ثبت نام کرده بودند، مشاهده و گزارش کردند. پس از تعدیل متغیرهای مداخله گر، رگرسیون لجستیک نشان داد که شرکت در کلاس های تربیت بدنی، تنها برای دختران، به عنوان یک عامل مؤثر و حمایتی در ارتباط با شاخص انزوای اجتماعی «داشتن دوستان کم» شناخته می شود.

کلیدواژه ها: انزوای اجتماعی، دوستان، فعالیت بدنی، تربیت بدنی، نوجوان

مقدمه

انزوای اجتماعی وضعیتی است که در آن، فرد، تماس کمی با افراد دیگر دارد و ارتباطات اجتماعی اش به حداقل می رسد. در عین حال، علاوه بر مشکل حفظ روابط، در کیفیت روابط نیز با مشکلاتی روبه روست. انزوای اجتماعی به عنوان یک مشکل به ویژه در افراد مسن دیده می شود. تأثیر منفی انزوای اجتماعی را در سبک زندگی نوجوانان نیز می توان مشاهده کرد.

مطالعه طولی که در سال ۲۰۰۶ روی کودکان نیوزیلندی (۱۰۳۷ نفر) از زمان تولد تا بزرگسالی شان انجام گرفته بود، نشان داد که قرار گرفتن افراد جوان در معرض انزوای اجتماعی احتمال ابتلای آن ها به بیماری های فرساینده مزمن در زندگی بزرگسالی را افزایش می دهد. علاوه بر این، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه انزوای اجتماعی نوجوانان ممکن است به رفتارهای پرخطر بهداشتی، مانند قرار گرفتن در معرض سبک زندگی بی حرکت و کاهش سطح فعالیت بدنی بینجامد. این مطالعه که توسط گونکالس و همکاران^۱ روی نوجوانان انجام شده است، نشان داد که سطوح فعالیت بدنی بیشتر باعث افزایش بیشتر ملاقات دوستان بعد از مدرسه می شود.

فعالیت بدنی به طور مستقیم می تواند بر توسعه روابط اجتماعی اثر بگذارد. به هر حال، انزوای اجتماعی به عنوان یکی از موانع اصلی برای فعالیت بدنی در نوجوانان مطرح شده است. علاوه بر این، مطالعات موجود نشان می دهد نوجوانانی که از نظر بدنی فعال بودند، تمایل داشتند دوستانی فعال داشته باشند.

در تحقیقات بین المللی، مطالعات اندکی بر «ارتباط بین فعالیت های بدنی و مشارکت در کلاس های تربیت بدنی با شاخص انزوای اجتماعی» متمرکز شده اند. در ادبیات ملی هم، اطلاعات موجود در این زمینه کم است.

با وجود این اطلاعات کم، قابل قبول است که بپذیریم فعالیت بدنی و کلاس های تربیت بدنی می تواند فرصتی برای افزایش تعامل اجتماعی و کاهش انزوای اجتماعی باشد، اما این فرضیه به بررسی بیشتر نیاز دارد.

با توجه به موارد فوق، هدف از این مطالعه، تجزیه و تحلیل ارتباط بین تمرین فعالیت بدنی، شرکت در کلاس های تربیت بدنی و شاخص انزوای اجتماعی در نوجوانان است.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه مورد استفاده برای بررسی سلامت دانش آموزان براساس معیارهای جهانی، توسط سازمان بهداشت جهانی^۲ در جریان همکاری با نهادهای دیگر پیشنهاد شده بود. این پرسشنامه قبلاً در دو مدرسه شهری در شهرستان رسیف^۳ با یک نمونه از ۱۲۲ نوجوان مورد آزمایش قرار گرفت. شاخص تکرارپذیری (ثبات سنجش آزمون مجدد) متوسط به بالا و ضریب توافق (کاپا) از ۵۲٪ تا ۱۰۰٪ متنوع بود.

نتایج

در مجموع از ۷۶ مدرسه (حدود ۱۱ درصد از مدارس دولتی) در ۴۴ شهر از ایالت پرنامبوکو^۴ برزیل (حدود ۲۳ درصد از تمام شهرها) بازدید شد. از تعداد کل دانش آموزانی که ثبت نام کرده و در کلاس ها برای جمع آوری داده ها حاضر بودند (۶۱۱۴ نفر)، ۸۳ نفر از شرکت در این کلاس ها امتناع کردند (۱/۹ درصد انصراف) و ۱۸۲۴ نفر به دلیل اینکه خارج از گروه سنی قرار داشتند، حذف شدند.

بنابراین، نمونه نهایی (۴۲۰۷ نفر) نشان دهنده ۹۹/۸ درصد از تعداد پیش بینی شده افرادی بود که در ابتدا ثبت نام کرده بودند (۴۲۱۷ نفر) و ویژگی های دموگرافیکی به این شرح بود: ۵۹/۸

**فعالیت بدنی
به طور مستقیم
می تواند بر توسعه
روابط اجتماعی اثر
بگذارد. به هر حال
انزوای اجتماعی
به عنوان یکی از
موانع اصلی برای
فعالیت بدنی در
نوجوانان مطرح
شده است**

خلاصه بحث و نتیجه گیری

یافته اصلی این مطالعه آن بود که شرکت در کلاس های تربیت بدنی با کاهش انزوای اجتماعی در دختران نوجوان ارتباط دارد. دخترانی که هفته ای یک بار یا بیشتر در کلاس تربیت بدنی شرکت می کردند، وقتی با کسانی که در کلاس ها شرکت نمی کردند مقایسه شدند، احتمال ضعیف داشت که دوستان کمی داشته باشند.

یافته های گزارش شده در این مطالعه باید از نظر برخی محدودیت های روش شناسی در نظر گرفته شده تفسیر شود. متغیرهایی که انزوای اجتماعی را بیان می کنند از اقدامات خود گزارش شده به دست آمده اند و امکان دارد پاسخ ها را تحت تأثیر قرار داده باشند. این محدودیت با استفاده از یک ابزار که قبلاً آزمایش (پایلوت) شده بود و شاخص پایداری خوبی را در آزمون مجدد نشان داد، کاهش داده شد.

محدودیت دیگر که نیاز است مورد تأکید قرار گیرد، تأخیر زمانی بین جمع آوری داده ها و تکمیل مطالعه (حدود هشت سال) است. این فاصله زمانی مستلزم آن است که اطلاعات گزارش شده در این مطالعه با احتیاط تفسیر شود. با این حال، تأکید بر آن است که هدف اصلی از این تحقیق، توصیف عوامل مورد علاقه نیست، بلکه تجزیه و تحلیل ارتباط بین آنهاست.

بر اساس این مطالعه، هرگونه تغییراتی که ممکن است در طول این دوره رخ داده باشد به هیچ وجه اثری بر کیفیت داده هایی که از ارتباط مطرح شده حمایت می کردند، نداشته است. همچنین قابل توجه است که بیشتر مطالعات مشابه با سالمندان انجام شده است. تأکید بر مطالعات ارزیابی سالمندان به دلیل فرضیه ای است که بیان می دارد «پیری یک فرایند است و منجر به کاهش روابط اجتماعی می شود». به این معنا که مطالعات بسیار کمی برای بررسی انزوای اجتماعی نوجوانان انجام شده و به عنوان یک پدیده معاصر در حال حاضر، جامعه دانشگاهی را، به دلیل اثر بالقوه که بر سلامت افراد جوان دارد، مجذوب خود ساخته است.

با وجود این محدودیت ها مهم است که برخی جنبه های مثبت در مورد داده های مورد استفاده برای انجام این مطالعه را مشاهده کنید، به این معنا که در این مطالعه، ویژگی زندگی نوجوانان

درصد زن بودند، ۵۸ درصد بین ۱۷ تا ۱۹ سال داشتند، (میانگین ۱۶/۸ سال؛ انحراف استاندارد ۱/۴)، ۷۴/۸ درصد غیرسفیدپوست بودند و ۷۸/۹ درصد در مناطق شهری زندگی می کردند.

در ارتباط با انجام فعالیت بدنی، از مجموع شرکت کنندگان در مطالعه، ۶۵/۱ درصد از نوجوانان به اندازه کافی فعال نبودند و ۶۴/۹ درصد در کلاس های تربیت بدنی شرکت نداشتند. در موضوع شاخص های انزوای اجتماعی، از مجموع شرکت کنندگان، ۱۵/۸ درصد از نوجوانان احساس تنهایی و ۱۹/۵ درصد داشتن دوستان کم را گزارش کردند. هنگامی که نوجوانان به لحاظ جنسیتی تفکیک شدند، احساس تنهایی به گونه ای معنادار ($P=0.001$) در دختران در مقایسه با پسران، بالاتر بود. به طور مشابه، به لحاظ آماری، داشتن دوستان کم ($P=0.045$) در دختران در مقایسه با پسران بالاتر بود.

در تجزیه و تحلیل دومتغیری مشاهده شد که «احساس تنهایی» با شرکت در کلاس های تربیت بدنی ($P=0.012$) ارتباط دارد، اما به نظر می رسد یک عامل مستقل از سطح فعالیت بدنی ($P=0.913$) در میان دختران بوده است. همچنین مشخص شد که در هر دو گروه جنسیتی، شاخص «داشتن دوستان کم» با مشارکت آن ها در کلاس های تربیت بدنی ارتباط دارد ($P=0.001$) و تعداد زیادی از نوجوانان که «داشتن دوستان کم» را گزارش کردند، کسانی بودند که در کلاس های تربیت بدنی حضور نداشتند.

در رگرسیون لجستیک باینری، تجزیه و تحلیل متغیرها نشان داد که شاخص «احساس تنهایی» با شرکت دختران در کلاس های تربیت بدنی ($P=0.10$) ارتباط دارد. همچنین تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که شاخص «داشتن دوستان کم» با شرکت در کلاس های تربیت بدنی ارتباط دارد ($P=0.05$). پس از تعدیل اثر عوامل مخدوش کننده بالقوه و اصلاح آن ها (متغیرهای مداخله گر)، مشاهده شد که تنها در میان دختران بین شاخص «داشتن دوستان کم» با شرکت در کلاس های تربیت بدنی ($P=0.025$) هنوز ارتباط وجود دارد. شاخص «داشتن دوستان کم» به عنوان یک عامل مرتبط برای شرکت در کلاس های تربیت بدنی ۲۴ درصد شانس را دارا بود.

مدرسه محیطی
ایده آل برای انگیزه
بخشیدن و عاملی
مرتبط برای انجام
فعالیت بدنی است
و به نظر می رسد
که کلاس های
تربیت بدنی نقش
کلیدی در این
سناریو دارند

در هر دو منطقه شهری و روستایی مورد تأکید قرار گرفته است.

یکی دیگر از واقعیت‌های ذکر شده، قرار داشتن یک نمونه از دانش‌آموزان در هر دو شیفت صبح و بعدازظهر است که در مدرسه ثبت‌نام کرده بودند.

مدرسه محیطی ایده‌آل برای انگیزه بخشیدن و عاملی مرتبط برای انجام فعالیت بدنی است و به نظر می‌رسد که کلاس‌های تربیت‌بدنی نقش کلیدی در این سناریو دارند. اگرچه دانش‌آموزان بیشتر وقت روزانه خود را در مدرسه می‌گذرانند، اما مطالعات نشان می‌دهد که اکثر نوجوانان در کلاس‌های تربیت‌بدنی شرکت نمی‌کنند. یک توضیح محتمل برای این سطح پایین مشارکت، ممکن است نارضایتی مربوط به فعالیت‌های کلاس یا عدم علاقه دانش‌آموزان به محتویات آموزشی باشد.

با توجه به ارتباط بین شاخص‌های مشارکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی و انزوای اجتماعی، مطالعات مشابه اندکی وجود دارد برای اینکه نتایج را بتوان با این مطالعه مقایسه کرد و موارد را گزارش داد. چگونه می‌توان توجیه کرد که «داشتن دوستان کم» در میان نوجوانان شانس کمتری برای شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی را باعث شده است؟ اگرچه امکان رابطه علت و معلول به شکل معکوس را نمی‌توان رد کرد، یک توضیح برای چنین یافته‌ای ممکن است این باشد که کلاس تربیت‌بدنی به‌عنوان فرصتی برای تعامل اجتماعی و شکل‌گیری روابط دوستی دروغ باشد. گزارش دیگر از نوجوانان در مطالعه انجام شده توسط مارزینک^۵ از سال سوم دبستان تا دبیرستان، نشان داد که انگیزه اصلی برای شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی فرصتی برای بودن با دوستان است.

سانتوز و همکاران^۶ مشاهده کردند در میان شرکت‌کنندگانی که کلاس‌های تربیت‌بدنی را انتخاب کردند، انزوای اجتماعی یکی از عوامل اصلی برای درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی گزارش شده است. در یک مطالعه طولی که در میشیگان^۷ (ایالات متحده) با ۹۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی انجام شده است، مشاهده شد کسانی که با تمرینات ورزشی ویژه و محتوای کاملاً تکراری در کلاس‌های تربیت‌بدنی درگیر بودند سطوح پایین‌تر از انزوای اجتماعی را نشان دادند که مطابق با یافته‌های گزارش شده در

این مطالعه است.

در پژوهش حاضر تأکید شده که تکرار فعالیت‌بدنی به‌عنوان یک عامل مرتبط با شاخص انزوای اجتماعی شناخته نشده است. این یافته‌ها متفاوت از نتایج گزارش شده در برخی مطالعات است. برای مثال، سالیز و همکاران^۸ نشان دادند که ارتباط قوی بین فعالیت بدنی و حمایت اجتماعی دوستان وجود دارد. این شواهد در مطالعه طولی نوجوانان که تنیس بازی می‌کردند تأیید شد که ارتباط معکوس بین میزان عدم فعالیت بدنی و تعداد روزهای یک هفته را در زمانی که نوجوانان با دوستانشان ملاقات می‌کردند، نشان می‌دهد. در نوجوانان، انزوای اجتماعی با استفاده بیش از حد از اینترنت، نارضایتی از بدن به دلیل اضافه وزن یا چاقی و فرصت‌های اندک برای تعامل اجتماعی ارتباط دارد. بنابراین، غیرمحتمل نیست که مشارکت بیشتر در کلاس‌های تربیت‌بدنی و تمرین بیشتر فعالیت بدنی می‌تواند انزوای اجتماعی را کاهش دهد. با این حال، یافته‌های گزارش شده در این مطالعه تنها از بخشی از این فرضیه حمایت می‌کند.

همان‌طور که مشارکت مؤثر نوجوانان در کلاس‌های تربیت‌بدنی اجازه می‌دهد آن‌ها کمتر در معرض رفتارهای پرخطر بهداشتی و انزوای شدید اجتماعی در این مرحله از زندگی قرار بگیرند، لازم است که تمرین فعالیت بدنی در محیط مدرسه به‌عنوان یک مکانیسم مهم برای این جمعیت خاص و یک بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند آموزش کلی در نظر گرفته شود.

مطالعه حاضر نشان داد که مشارکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی به‌عنوان یک عامل حمایتی برای جلوگیری از انزوای اجتماعی (داشتن دوستان کم) در میان دختران مطرح است. صرف نظر از جنس، سطح معناداری اندازه‌گیری شده پیشنهاد می‌کند که شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی به‌عنوان یک فاکتور با شاخصه‌های انزوای اجتماعی در میان نوجوانان ارتباط دارد. با توجه به احتمال سوگیری ذاتی در مطالعات مقطعی، یک وابستگی علت و معلولی نمی‌تواند استنباط شود. به همین دلیل اعتقاد بر این است که مطالعات آینده باید به دنبال تأیید یا رد این باشند که آیا شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی در کاهش انزوای اجتماعی مؤثر است.

همان‌طور که مشارکت مؤثر نوجوانان در کلاس‌های تربیت‌بدنی اجازه می‌دهد آن‌ها کمتر در معرض رفتارهای پرخطر بهداشتی و انزوای شدید اجتماعی در این مرحله از زندگی قرار بگیرند، لازم است که تمرین فعالیت بدنی در محیط مدرسه به‌عنوان یک مکانیسم مهم برای این جمعیت خاص و یک بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند آموزش کلی در نظر گرفته شود

پی‌نوشت‌ها

1. Goncalves et al
2. WHO
3. Recife
4. Pernambuco
5. Marzineck
6. Santos et al
7. Michigan
8. Sallis et al

منبع

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755715000807>

اشاره

تربیت بدنی و ورزش از مهم‌ترین عوامل تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت و برقراری توازن و تعادل قوای بدنی دانش‌آموزان به شمار می‌رود، به‌طوری‌که خط‌مشی فعالیت‌های حوزه تربیت بدنی در ۶ محور کیفیت، همگانی بودن، برنامه‌ریزی، اخلاق، مشارکت و فعالیت‌های علمی تخصصی قابل بررسی است (حمیدی، ۱۳۹۴). از نظر شریفی و همکاران (۱۶:۱۳۹۵) ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود و به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مسئله و بهبود وضعیت کلی بدن کمک می‌کند. «ورزش وسیله‌ای برای تأمین سلامتی، نشاط، تعادل هیجانی و تربیت اجتماعی است» (محمدرحیم، ۱۳:۱۳۹۶). در برنامه درسی تربیت بدنی جهت‌گیری اساسی، یاددهی - یادگیری کسب و حفظ سلامتی دانش‌آموزان است. از این‌رو اهداف آموزشی حیطه‌های سه‌گانه زیر را دربر می‌گیرد: الف) آگاهی‌های موردنیاز: حرکات پایه، آمادگی جسمانی، تغذیه و بهداشت ورزشی، ایمنی در ورزش، شناخت رشته‌های ورزشی؛ ب) مهارت‌های ضروری: حرکات پایه و آمادگی جسمانی؛ ج) نگرش‌های مورد انتظار: علاقه دانش‌آموزان (راهنمای تدریس تربیت بدنی

دوره ابتدایی، ۳:۱۳۸۹). با توجه به نقش و جایگاه تربیت بدنی در سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان، در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به اهمیت ورزش و تربیت بدنی و لزوم ایجاد زیرساخت‌ها و فضاهای موردنیاز توجهی ویژه شده است. از نظر ایوب نجف‌زاده (۱۳۹۲) درس تربیت بدنی در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش جایگاهی ویژه دارد. به‌طور کلی هدف از تدوین این مقاله بررسی جایگاه و اهداف تربیت بدنی و ورزش در اسناد بالادستی و ارزیابی نحوه تحقق اهداف مذکور در حوزه تربیت بدنی در سطح مدارس و در بین دانش‌آموزان است که در این مقاله به اختصار به بررسی این موضوع می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: تربیت، آموزش و پرورش، اسناد بالادستی، سند تحول بنیادین، ورزش و تربیت بدنی، ارزشیابی، ساحت زیستی و بدنی، برنامه درسی، دانش‌آموز

بیان مسئله و اهداف

ورزش و تربیت بدنی در سند تحول بنیادین از جایگاهی ویژه برخوردار است و نحوه تحقق اهداف نظام آموزشی در تربیت جسمی و روحی دانش‌آموزان یکی از مسائل

بررسی و ارزیابی نحوه تحقق اهداف بالادستی در حوزه تربیت بدنی

رضامشهدی غلام‌قوشچی، کارشناس ارشد مدیریت آموزشی
عزیزعلی خانی، کارشناس تربیت بدنی

شماره ساحت	عنوان ساحت	خلاصه اهداف تحول بنیادین از دیدگاه رهبر معظم انقلاب	خلاصه سیاست‌های کلی ابلاغی مقام معظم رهبری در ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش کشور	خلاصه اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش	خلاصه اهداف تربیتی مدارس
۴	زیستی و بدنی		ارتقای سلامت جسمی و روحی دانش آموزان، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توسعه ورزش		

مهم و سرنوشت‌سازی است که از گذشته مورد توجه بوده و هست. از این‌رو این مقاله در پی پاسخگویی به این پرسش اساسی است که «آموزش و پرورش چگونه و با چه سازوکارهایی می‌تواند به تحقق اهداف مندرج در سند مذکور دست یابد؟» بنابراین هدف کلی از ارائه این مقاله، بررسی و ارزیابی انطباق اهداف تربیت‌بدنی با مفاد سند تحول بنیادین و چگونگی تحقق اهداف مذکور است.

انطباق اهداف تربیتی مدارس با اهداف

اسناد بالادستی در حوزه زیستی و بدنی

با توجه به نقش تربیت‌بدنی در کودکان و نوجوانان، در اینجا به بررسی انطباق اهداف تربیت‌بدنی در مدارس با مهم‌ترین اهداف بالادستی می‌پردازیم.

الف. تربیت‌بدنی از دیدگاه رهبر معظم انقلاب

در اجرای بند یک اصل ۱۱۰ قانون اساسی، سیاست‌های کلی ایجاد تحول در آموزش و پرورش از دیدگاه مقام معظم رهبری در حوزه تربیت‌بدنی به شرح زیر ارائه می‌شود:

۱. ارتقای سلامت جسمی و روحی معلمان، دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی؛
۲. ارتقای تربیت عقلانی و رشد بینش دینی، سیاسی و اجتماعی دانش‌آموزان؛
۳. رشد و شکوفایی ذوق و استعدادها و فرهنگی و هنری و تقویت روحیه نشاط و شادابی در دانش‌آموزان؛
۴. توسعه تربیت‌بدنی و ورزش مدارس.

ب. تربیت‌بدنی از دیدگاه سند تحول بنیادین

در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش ساحت‌های شش‌گانه در تربیت دانش‌آموزان مورد توجه جدی قرار گرفته‌اند. هرچند که در تمام سطوح مذکور به نوعی به تربیت جسمی و روانی اشاره شده، در ساحت زیستی و بدنی به‌طور ویژه به این مهم پرداخته شده است. این سند در بخش اهداف و راهکارهای تحقق آن‌ها به لزوم ایجاد زیرساخت‌ها و اهمیت توجه به تربیت‌بدنی و ورزش به دفعات اشاره کرده است. از جمله:

- راهکار ۱۴-۳، اهتمام به طراحی و ساخت و تجهیز مناسب... و فضای ورزشی در تمام مدارس؛
- راهکار ۵۲، ایجاد سازوکارهای لازم برای تقویت آداب و سبک اسلامی ایرانی در تمام ساحت‌های تربیتی (از جمله زیستی و بدنی)؛
- در بند ۱۰ از فصل دوم سند تحول بنیادین مربوط به بیانیه ارزش‌ها به سلامت جسمانی، نشاط و تقویت اراده اشاره شده است. همچنان‌که در بخش ساحت زیستی و بدنی آمده است، این ساحت «بخشی از جریان

تربیت رسمی و عمومی است که ناظر به حفظ و ارتقای سلامت و رعایت بهداشت جسمی و روانی متربیان در مقابل خود و دیگران، تقویت قوای جسمی و روانی، مبارزه با عوامل ضعف و بیماری، حفاظت از محیط زیست و احترام به طبیعت است» (ماهنامه ورزش و ارزش، ش ۱، ۱۳۹۶، ص ۴) در صورت همسو بودن درس تربیت‌بدنی و فعالیت فوق برنامه، اهداف سند تحول بنیادین محقق خواهد شد (مجله ورزش و ارزش، ش ۱، ۱۳۹۶).

نحوه تحقق اهداف آموزش تربیت‌بدنی در مدارس

تربیت‌بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برانندگی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح می‌تواند نقش شایان توجهی را در فرایند تعلیم و تربیت ایفا کند (پورکیانی، ۱۳۸۵: ۳). از نظر نبوی و ذکایی (۱۳۸۷: ۳) آموزش تربیت‌بدنی باید بر مبنای یک برنامه همه‌جانبه به شکلی برنامه‌ریزی شود که در رشد و پرورش کودکان رسا و مؤثر باشد. لذا هدف اصلی تربیت‌بدنی، تربیت همه‌جانبه کودکان و نوجوانان به‌عنوان افراد مفید و مسئولیت‌پذیر جامعه است (همان: ۵۲). از نظر گریک. ای. ریسبرگ (۱۳۸۹) در هدف‌گزینی برای یادگیری مهارت‌های ورزشی باید چهار اصل زیر را در نظر گرفت: اهداف باید چالش‌زا، دست‌یافتنی، واقع‌گرایانه و ویژه باشند. در یک تقسیم‌بندی کلی، هدف‌های تربیت‌بدنی را می‌توان در چهار مقوله اساسی رشد و یادگیری، فرایندها، بهره‌وری و توسعه اجتماعی ارزیابی کرد. «برای رسیدن به هدف‌های ذکر شده باید برنامه‌های تربیت‌بدنی را به شکلی پی‌ریزی کرد که براساس طبیعت، نیازها و علاقه کودکان فراگیر باشد» (نبوی و ذکایی، ۱۳۸۷: ۶۲).

الگوی پیشنهادی: کارکردهای اثربخشی و شیوه‌های اجرایی در راستای تربیت همه‌جانبه دانش‌آموزان در حوزه زیستی و بدنی

در الگوی پیشنهادی زیر به شیوه‌های تحقق اهداف سند تحول بنیادین در حوزه زیستی و بدنی به تفکیک اشاره شده است (مشهدی‌غلام، ۱۳۹۴).



ساحت تربیتی	اهداف	نظام آموزشی پیشنهادی	شیوه اجرا و آموزش	نهادهای تأثیرگذار	آموزش و نحوه تغییر در رفتار	مصادقات: تجلی در رفتار
زیستی و بدنی	رسیدن به هویت فرد و تعادل روحی و روانی...	رسمی و غیررسمی فوق برنامه...	غیرمتمرکز، دانش آموزش محور...	مراکز فرهنگی و ورزشی	شرکت در گروه‌ها و همایش‌های ورزشی کلاس‌های آموزشی...	رسیدن به تعادل روانی نشاط و شادابی سازگاری با خود کسب مهارت‌های گروهی...

ارزیابی میزان و نحوه تحقق اهداف تربیت بدنی در مدارس

صرف نظر از اهمیت و جایگاه تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی در اینجا سؤالات زیر پیش می‌آید که:

۱. آیا ورزش مدرسه‌ای و به قول محمدرحیم (۱۳۹۶: ۱۱) «ورزش تعلیم و تربیتی» می‌تواند موجب پرورش فکر، جسم، رفتار و شکوفایی استعدادها باشد؟ «تربیت بدنی زمینه‌های بروز شایستگی‌های لازم را در تربیان برای اداره امور زندگی، آداب اخلاقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت، آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت‌یابی، ارتباط مؤثر، مراقبت از محیط زیست، مدیریت بحران و کسب مهارت‌های پیشگیرانه و ... پرورش می‌دهد» (ماهنامه ورزش و ورزش، ش ۱، ۱۳۹۶: ۶).

۲. چگونه و با چه شاخص‌هایی می‌توان مشخص کرد که اهداف تربیت بدنی در مدارس تحقق یافته‌اند یا نه و به چه میزانی؟ البته ارزیابی در مدارس دارای مربی و فاقد مربی باید متفاوت باشد. به طور کلی اهداف آموزش تربیت بدنی به انحای مختلف قابل تحقق است که در زیر اهم فعالیت‌های ورزشی قابل اجرا در مدارس به‌طور خلاصه مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

الف) درس تربیت بدنی: اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی در برنامه درسی بر کسی پوشیده نیست. مهارت‌هایی که در مدارس آموزش داده می‌شوند شامل مهارت‌های تکنیکی، مهارت‌های تاکتیکی و مهارت‌های روانی هستند، لیکن اجرای درس تربیت بدنی نیازمند تجهیزات سخت‌افزاری، تأسیسات و حمایت مادی و تمهیدات نرم‌افزاری، غنی‌سازی محتوا و برنامه آموزشی است تا در تحقق اهداف آموزشی خود موفق باشد. دستیابی به چنین هدفی فقط از راه تدوین برنامه‌های نظام‌دار و هدفمند امکان‌پذیر خواهد بود (محمدرحیم، ۱۳۹۶: ۱۳). البته علاوه بر درس تربیت بدنی، فعالیت‌های ورزشی دیگری نیز به‌صورت مکمل و

فوق برنامه در مدارس اجرا می‌شوند که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

ب) بازی‌های پرورشی و بومی محلی؛
ج) المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی درون مدرسه‌ای؛
ه) ورزش صبحگاهی، بازی‌های ورزشی؛
و) ورزش قهرمانی (مسابقات و جشنواره‌های ورزشی بین مدرسه‌ای و بین منطقه‌ای و استانی و کشوری).

می‌توان گفت سند تحول بنیادین تنها به ساحت زیستی و بدنی در حوزه تربیت بدنی توجه ندارد، بلکه به کلیه ساحت‌های شش‌گانه می‌پردازد. چنان‌که مهدی نوید ادهم معتقد است: «تربیت بدنی در سند تحول بنیادین تنها یک درس نیست» (۱۳۹۶). لذا تحقق اهداف درس تربیت بدنی همانند سایر دروس برنامه درسی نیازمند بررسی و ارزیابی دقیق است، به‌طوری‌که در هر پایه و مقطع اهداف تربیت بدنی، بسته به شرایط سنی و جسمی دانش‌آموزان متفاوت است. اهداف باید چالش‌زا، دست‌یافتنی، واقع‌گرایانه و ویژه باشند.

حیطه‌های ارزیابی فعالیت‌های تربیت بدنی

از آنجا که مجموعه‌ای از عوامل مختلف در تحقق اهداف تربیت بدنی نقش دارند، ارزیابی فعالیت‌های تربیت بدنی باید از جنبه‌های مختلف و در حوزه‌های شناختی و دانشی، عاطفی و روانی - حرکتی و آمادگی جسمانی و فضا و امکانات و ... صورت گیرد. در واقع، ارزشیابی به‌عنوان بخشی از فرایند آموزش و پرورش است که براساس آن اطلاعات لازم در مورد یادگیری و آموخته‌های دانش‌آموزان جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل می‌شود تا میزان تحقق اهداف پیش‌بینی‌شده مورد قضاوت قرار گیرد (محمود شیخ، ۱۳۸۸).

مهم‌ترین عوامل مؤثر در فرایند ارزشیابی عبارت‌اند از: تجزیه و تحلیل اهداف تکنیکی، تاکتیکی و روانی، ارزیابی از معلم و مربی، ارزیابی فضا و امکانات، ارزیابی از دانش‌آموز، ارزیابی محتوا (کتاب و مواد آموزشی)، ارزیابی برنامه‌ها و ...

جدول پیشنهادی ارزیابی درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی

پیشنهاد می‌شود مسئولان امر برای ارزیابی میزان تحقق اهداف تربیت بدنی براساس سند تحول بنیادین از جنبه‌های مختلف جدول زیر را تهیه و مورد استفاده قرار دهند.

در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش ساحت‌های شش‌گانه در تربیت دانش‌آموزان مورد توجه جدی قرار گرفته‌اند. هر چند که در تمام سطوح مذکور به نوعی به تربیت جسمی و روانی اشاره شده، در ساحت زیستی و بدنی به‌طور ویژه به این مهم پرداخته شده است

هدف	مواد قابل اندازه گیری محورهای ارزیابی					
	تربیت جسمانی	تربیت قوای روانی	تربیت قوای عاطفی	مبارزه با عوامل ضعف و بیماری	حفاظت از محیط زیست	احترام به طبیعت
دانش آموز	وسایل و امکانات					
	فضا					
	دانش و محتوا					
	نگرش و علاقه					
	استعداد و آمادگی جسمانی					
	مهارت های ورزشی					
	دانش و آگاهی					
	خویشن داری و مسئولیت پذیری					
	رفتار					
	مشارکت در برنامه ها					
مربی	همکاری و تعامل با سایر دانش آموزان					
	روش تدریس					
	آموخته ها					
	مهارت ها					
	شیوه های ارزشیابی					
نتیجه	مسابقات، جشنواره ها و المپیاد					
	نتیجه					

منابع

۱. پورکیانی، محمد (۱۳۸۵). **تربیت بدنی عمومی**. انتشارات دانشگاه قم.
۲. رحمانی نیا، فرهاد (۱۳۸۱). **مبانی روانی اجتماعی در تربیت بدنی**. انتشارات وارسته، چاپ اول.
۳. ریسبرگ، گریک ای (۱۳۸۹). **آموزش مهارت ورزشی برای مربیان**. ترجمه بهروز عبدلی و دیگران. نشر علم و حرکت.
۴. شریفی، کیاسلار و دانیالی (۱۳۹۵). **راهنمای جامع آموزش سلامت در مدراس (ویژه معلمان)**. انتشارات پارسای سلامت، چاپ چهارم.
۵. شیخ، محمود (۱۳۸۸). **مفاهیم سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی**. نشر علم و حرکت.
۶. کتاب معلم (راهنمای تدریس) **تربیت بدنی دوره ابتدایی**. انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول، ۱۳۸۹.
۷. مجله ورزش و ارزش. ماهنامه معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۹۶، ش مسلسل ۱۷۸.
۸. مسیر تحول، برنامه ها و فعالیت های معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش. انتشارات مدرسه، چاپ اول، ۱۳۹۴.
۹. نبوی، محمد و ذکایی، محمود (۱۳۸۷). **روش تدریس تربیت بدنی در مدراس**. انتشارات سمت، چاپ نهم.
۱۰. هیلسون، دونالد (۱۳۸۱). **اهداف و راهبردها در آموزش تربیت بدنی**. ترجمه محسن حلاجی. انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه وزارت آموزش و پرورش.
۱۱. سایت ایرنا.
۱۲. سایت شورای عالی آموزش و پرورش.
۱۳. سایت پانا.
۱۴. سایت تربیت دانش آموز.

راهکارها و پیشنهادها

به منظور تحقق اهداف تربیت بدنی در مدارس با عنایت به اهداف بالادستی از جمله سند تحول بنیادین، راهکارهای زیر پیشنهاد می شوند که امید است مسئولان آموزش و پرورش و مدیران مدارس و به ویژه مربیان تربیت بدنی و آموزگاران محترم توجه خاصی به این راهکارها داشته باشند.

الف. استعدادیابی و پرورش استعدادها: شناخت استعدادهای ورزشی دانش آموزان و به ویژه پرورش و شکوفایی این استعدادها از اهمیت ویژه برخوردار است.

ب. استمرار فعالیت های ورزشی در مدارس: از جمله مشکلاتی که در این زمینه وجود دارد این است که به عنوان مثال، وقتی دانش آموزی در یک مسابقه ورزشی در سطح مدرسه و منطقه و استان مقام کسب می کند معمولاً دبیر تربیت بدنی مدرسه توجهی به این موضوع نمی کند و تا پایان سال حتی یک مورد از وی نمی خواهد به تمرین و تکرار و تقویت مهارت بدنی خود بپردازد. در این صورت این استعدادها هرگز

شکوفا نخواهند شد، به ویژه در مناطق محروم که در آن ها هیچ گونه باشگاه و امکانات ورزشی و مربی در رشته مورد نظر در سطح شهر و روستاها وجود ندارد. لذا پیشنهاد می شود استان ها امکانات بیشتری در اختیار مناطق محروم قرار دهند.

ج. اختصاص مربی تربیت بدنی به مدارس کوچک و روستایی: با عنایت به اختصاص مربی ورزشی به کلاس های ابتدایی، اختصاص مربی صرفاً از محل جایگزینی آموزگاران بالای بیست سال سابقه میسر است. لذا در مدارس کوچک و روستایی که معمولاً نیروهای بالای بیست سال وجود ندارد تخصیص مربی تربیت بدنی به این مدارس ممکن نیست و این امر موجب کاهش کیفیت اجرای درس تربیت بدنی می شود.

د. تجهیز مدارس محروم.

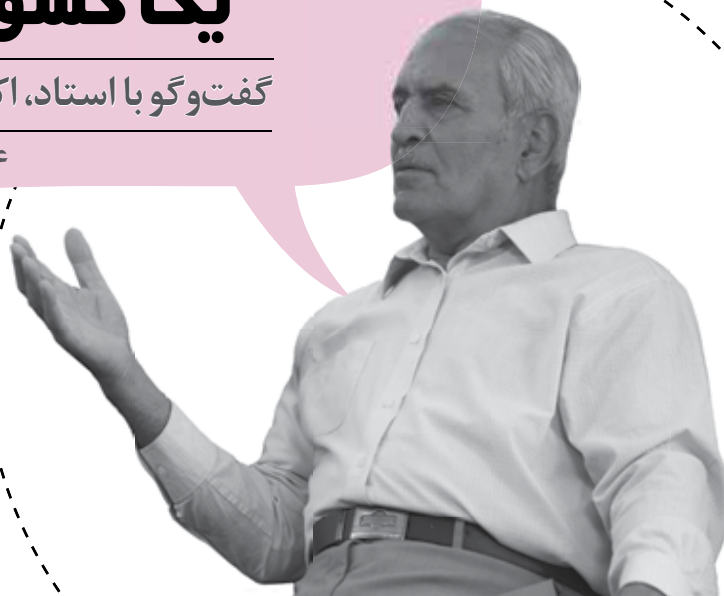
ه. ایجاد فضاهای ورزشی مناسب، هر چند روبا.

و. ایجاد حیاط پویا در کلیه مدارس دارای محوطه آسفالت و توجه جدی مدیران مدارس به این مهم.

ورزش دانش آموزی، پایه و اساس ورزش یک کشور است

گفت و گو با استاد، اکبر ایرانمنش

عباس قشمی میمند



اشاره

گفت و گو با اکبر ایرانمنش به عنوان قهرمان ورزش کشور و به قول خودش معلم مدرسه و دانشگاه، بسیار دلنشین و پر از تجارب و توصیه های بی نظیر برای دانش آموزان و دبیران تربیت بدنی است. استاد ایرانمنش متولد ۱۳۱۸ در شهر کرمان، دوره تربیت معلم خود را در سال های ۳۹ تا ۴۰ شمسی (دوره یک ساله)، دوره کارشناسی تربیت بدنی را در سال ۱۳۴۷ و کارشناسی ارشد خود در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی را در سال ۱۳۷۶ گذرانده است. بنا به گفته خودش در سال های دهه ۴۰ یعنی از سال ۱۳۴۱ تا ۱۳۴۹ در مدارس مختلف تهران از جمله رودکی، منوچهری، فردوسی، بازرگانی، خرد و البرز به عنوان دبیر تربیت بدنی مشغول آموزش دانش آموزان بوده است و در سال ۱۳۴۹ به دلیل علاقه به فعالیت در دانشگاه صنعتی شریف تهران، از آموزش و پرورش استعفا می دهد. قهرمانی مسابقات فوتبال و مقام دوم مسابقات دو و میدانی آموزشگاه های کرمان در سال ۱۳۳۴، مقام دوم مسابقات دوچرخه سواری ۱۲ کیلومتر جاده آموزشگاه های کرمان، مقام قهرمانی مسابقات کشتی آموزشگاه های کرمان در فاصله سال های ۳۵ تا ۳۹ شمسی، مقام قهرمانی مسابقات کشتی آموزشگاه های کشور از سال ۳۷ تا ۳۹ و مقام قهرمانی کشتی دانشگاه های کشور در سال ۴۷ تنها بخشی از عناوین و افتخارات ورزشی استاد ایرانمنش است. سوابق ورزش حرفه ای آقای ایرانمنش نیز افتخارات متعددی در عرصه های ملی و بین المللی را شامل می شود. در بعد ملی، دامنه گسترده ای از فعالیت های استاد ایرانمنش از جمله تأسیس دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان و ریاست بیست ساله بر این دانشکده تا حضور بیش از سه دهه در مسند ریاست انجمن کشتی دانشجویان کشور و

مدیریت باشگاه فرهنگی و ورزشی صنعت مس کرمان قابل ذکر است و در عرصه بین‌المللی نیز استاد ایرانمنش افتخارات متعددی برای کشور به‌دست آورده است. داشتن درجهٔ داوری ممتاز بین‌المللی کشتی از سوی فدراسیون جهانی کشتی FILA، ریاست انجمن کشتی دانشجویان جهان از سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۷ و قضاوت‌های متعدد ایشان در مسابقات کشتی ملی، قاره‌ای و جهانی، بخشی از دوران ورزشی پرافتخار استاد ایرانمنش است.

آنچه در ادامه خواهید خواند، حاصل گفت‌وگوی صمیمانه و بی‌پردهٔ مجلهٔ رشد آموزش تربیت‌بدنی با استاد اکبر ایرانمنش است که در روز دوشنبه ۲۴ تیرماه ۱۳۹۸ در شهر کرمان انجام شده است.

برای شروع بحث، لطفاً روایتی از شیوهٔ تدریس خودتان را در یک زنگ کلاس تربیت‌بدنی بیان کنید.

به‌عنوان یک معلم، مطالعه می‌کردم که در هر رشتهٔ ورزشی برای دانش‌آموزان چه اقداماتی باید انجام دهم. مثلاً در فوتبال چه فوننی باید به دانش‌آموزان بیاموزم. تنیس روی میز یا والیبال را چگونه باید تدریس کنم. البته چون خودم در دوران دانش‌آموزی به این مسائل عمل کرده بودم و در چندین رشتهٔ ورزشی به‌صورت حرفه‌ای فعالیت می‌کردم، بالطبع کار راحت‌تری داشتم، ولی اگر سر رشته‌ای در برخی ورزش‌ها نداشتم تلاش می‌کردم اول خودم بیاموزم و در این مسیر مطالعه می‌کردم و برنامه‌ریزی هم داشتم. روی کاغذ برنامه‌ریزی می‌کردم که مثلاً فردا در کلاس ۱ یا ۲ چه فعالیتی باید برای دانش‌آموزان تدریس کنم و برای هفتهٔ بعد نیز در ابتدا کارهای هفتهٔ قبل را مرور می‌کردم و سپس چیز جدید به آن‌ها آموزش می‌دادم. البته در هر کلاس، قبل از دانش‌آموزان، خودم نکات درس را مرور می‌کردم، مثلاً اگر پاس پنجه در والیبال برنامهٔ درس امروز بود باید به شیوهٔ عملی در وهلهٔ اول خودم انجام می‌دادم و بهترین دانش‌آموزان هر کلاس را که خوب یاد می‌گرفتند، مأمور می‌کردم تا پاس پنجه را با بقیه تمرین کنند.

یکی از کارهای من در کلاس درس تربیت‌بدنی، گروه‌بندی دانش‌آموزان بود، به‌صورتی که برای هر گروه یک سرگروه انتخاب می‌کردم که بهتر از بقیه نکات درس را آموخته بود و سپس او مأمور بود تمامی نکات آموزشی را به

بقیهٔ اعضای گروه بیاموزد. در گذشته، برخی از معلمان تربیت‌بدنی در گوشه‌ای از زمین روی یک صندلی می‌نشستند و بچه‌ها، خودشان با یک توپ سرگرم می‌شدند. این شیوهٔ معلمی همیشه مورد انتقاد من بوده است و همیشه به دانش‌جویانم در این مورد هشدار می‌دادم. لذا فرق معلم تربیت‌بدنی با دیگران در این است که کار علمی و عملی انجام می‌دهد و روی صندلی نشستن مفهومی ندارد.

به‌عنوان فردی که بیش از چهل سال در مدارس و دانشگاه وظیفهٔ خطیر آموزش را برعهده داشتید، ویژگی‌های بارز یک دبیر تربیت‌بدنی خوب را برایمان بیان کنید.

یک معلم خوب تربیت‌بدنی در وهلهٔ اول باید از لحاظ علمی، فنی و اخلاقی، شایستگی‌های لازم را داشته باشد. اگر یک معلم در افزایش علم خود کوشا نباشد و اگر از لحاظ اخلاقی در قبال دانش‌آموزان نمونه نباشد و اگر علاقه‌مند به ارتقا و پیشرفت خودش نباشد، نمی‌تواند چیزی به دانش‌آموزان یاد بدهد. لذا یک معلم خوب باید خودش متحول شود تا بتواند دیگران را متحول کند. همیشه به دانش‌جویان تربیت‌بدنی که در شرف معلم شدن هستند توصیه کرده‌ام که برای موفقیت در دوران خدمت، باید همیشه با مسائل علمی روز آشنا باشند و اگر آشنا نباشند هیچ‌گاه موفق نخواهند شد. من در زمینه‌های مختلف ورزشی در دوران معلمی فعالیت می‌کردم و حتی در زمینهٔ کشتی وقتی قهرمانی مسابقات آموزشگاه‌های کشور را در سال ۱۳۴۷ کسب کردم، در سال ۱۳۵۰ توسط مرحوم اسفندیاری به‌عنوان متصدی انجمن کشتی دانشجویان کشور انتخاب شدم و تا سال ۱۳۸۴ که بازنشسته شدم همواره برای ارتقای این رشته تلاش کردم. فرق یک معلم خوب با یک معلم بد در این است که دبیر خوب خودش را از لحاظ علم روز آماده می‌کند، ولی معلم ضعیف با همان علم گذشته می‌خواهد بچه‌هایی را آموزش دهد که در دنیای امروز زندگی می‌کنند و از طریق تلویزیون یا محیط بیرونی با علم روز ورزش آشنا شده‌اند.

به‌طور کلی زیربنای ورزش هر کشوری را در آموزش و پرورش می‌بینم و تمام قهرمانی‌های کشورها تقریباً از آموزش و پرورش شروع می‌شود

به دیگران منتقل می‌کند. همین که در فوتبال با در برخی از ورزش‌ها مثل کشتی، دو طرف برای پیروزی در مسابقه مبارزه می‌کنند و در انتها فرد بازنده توسط طرف پیروز از زمین بلند می‌شود یا یک فوتبالیست بعد از مصدومیت حریف، بازی را ادامه نمی‌دهد و حتی دروازه حریف را باز نمی‌کند، این‌ها چیزهایی است که درس اخلاق می‌دهد، ولی با گفتار نیست. لذا تربیت بدنی در قالب حرکات ورزشی از منظر جسمی و روحی خیلی چیزها را به دانش‌آموز منتقل می‌کند. یعنی در تربیت بدنی، آموزش مسائل اخلاقی و تربیت جسمانی توأم با یکدیگر انجام می‌شود.

نقش ورزش مدارس در ورزش کشور به لحاظ کلی چگونه است؟

به‌طور کلی زیربنای ورزش هر کشوری را در آموزش و پرورش می‌بینم و تمام قهرمانی‌های کشورها تقریباً از آموزش و پرورش شروع می‌شود. کمتر قهرمانی را دیده‌ام که غیر دانش‌آموز باشد یا اگر غیر دانش‌آموز هم باشد به هر حال پایه‌ریزی مسائل ورزشی او در دوره دبستان و مدرسه شکل گرفته است. بنابراین، کسانی که از دوران دبستان، یعنی نونهالی و نوجوانی در ورزش مدارس تربیت می‌شوند، پشتوانه ورزش قهرمانی را در تمامی رشته‌ها تشکیل می‌دهند و هر رشته ورزشی اگر از ورزش مدارس منفک شود، نابودی آن حتمی خواهد بود. چندی قبل به آقای دکتر مهرزاد حمیدی درباره جدایی کشتی از ورزش مدارس هشدار دادم و در مصاحبه‌ای اعلام کردم که «وای به حال ورزش اول مملکت ایران که ورزش کشتی آن از آموزشگاه‌ها و مدارس حذف شود و اگر این اتفاق بیفتد، در ده سال آینده شاهد نابودی کشتی در این کشور خواهیم بود.» بعد از این مصاحبه، دکتر حمیدی اعلام کرد که مسابقات کشتی در مدارس برگزار می‌شود و این رشته از ورزش دانش‌آموزی حذف نخواهد شد. بنابراین، هر رشته ورزشی که از ورزش آموزشگاه‌ها و مدارس حذف شود و مسابقات قهرمانی آن رشته برگزار نشود، روز به روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود.

پیشنهاد شما برای پرورش استعدادها ورزشی در مدارس چیست؟

همه استعدادها یا به تعبیری ۸۰ تا ۹۰ درصد استعدادها ورزشی از مدارس و آموزش و پرورش بیرون می‌آیند و اگر آموزش و پرورش در

یک معلم ورزش برای ایجاد علاقه به ورزش در بین دانش‌آموزان، چه فعالیت‌هایی می‌تواند انجام دهد؟

اول اینکه هر قدر یک معلم ورزش صاحب نام و عنوان باشد، همین شهرت او باعث جذب دانش‌آموزان به ورزش می‌شود. معلم ورزش اگر نمونه بارز یک یا چند رشته ورزشی باشد و در سطح شهرستان، استان یا کشور دارای عنوانی باشد، باعث پیروی و الگو گرفتن دانش‌آموزان از او می‌شود. دوم اینکه معلم تربیت بدنی باید در حوزه ورزش دارای تحصیل و تخصص باشد و متأسفانه انتخاب برخی از دبیران غیرمتخصص برای پر کردن صرفاً واحد درس تربیت بدنی یا سرگرم کردن بچه‌ها در آن ساعت، باعث ظلم به ورزش مدارس شده است. در این زمینه ذکر خاطره‌ای از دهه ۴۰ قضیه را روشن خواهد کرد. در یکی از مدارس تهران در اوایل دهه ۴۰، دبیر خط با مدیر مدرسه دعوا و کتک‌کاری کرده بود و او را در حوض آب مدرسه انداخته بود که بعد از دادگاهی شدن آن معلم، دبیری خط را از ایشان گرفته بودند و برای مجازات کردن او، مسئولیت درس تربیت بدنی مدرسه را به ایشان واگذار کرده بودند که با اعتراض من مواجه شد. لذا وقتی به این شیوه در مورد معلمان تربیت بدنی قضاوت شود و چنین معلمانی را برای درس تربیت بدنی انتخاب کنند، قاعدتاً نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت. البته الحمدلله چنین روشی در مدارس کنونی ما منسوخ شده است و اکنون معلمان تحصیل کرده با مدارک عالی و حتی دکتری در مدارس داریم. امروزه دانشکده‌های مختلفی برای تربیت معلمان ایجاد شده است و معلمان تحصیل کرده خوبی در مدارس به آموزش درس تربیت بدنی مشغول‌اند و حتی مسئولان هم افراد باسوادی هستند و از این جهت، وجود افرادی چون دکتر گائینی، دکتر قراخوانلو، دکتر حمیدی، دکتر علیزاده، دکتر پورکیانی، دکتر فارسی، دکتر شهلائی و امثال این عزیزان در سراسر کشور توانسته است تحولی در زمینه درس تربیت بدنی در مدارس ما ایجاد کند و معتقدم که اگر روحانیون با صحبت و خطابه به هدایت مردم مشغول‌اند و از طریق گفتار در رفتار مردم تغییر ایجاد می‌کنند، معلم تربیت بدنی نیز با اعمال، رفتار و حرکاتش آموزش‌های مفید را

اگر سلامت جامعه تضمین شود، علم ما و مهندسان ما نیز پیشرفت می‌کنند. کسی که ورزش می‌کند، نه تنها سالم است، بلکه از نظر کاری و علمی نیز پیشرفت می‌کند

تربیت بدنی از نظر بنده، پایه همه دروس است و اگر کسی به تربیت بدنی به روال صحیح و با راهنمایی معلمان تربیت بدنی عمل کند و به اندازه کافی و نه افراط و تفریط (یعنی مثلاً روزی یک ساعت) ورزش کند، عملکرد درسی او بهبود قابل توجهی پیدا خواهد کرد

از مدیران فکر می‌کنند که مثلاً ریاضی به نسبت از تربیت بدنی مهم‌تر است، ولی اگر یک دانش‌آموز کم‌درد، دل‌درد یا یک مشکل جسمی داشته باشد، هیچ‌گاه نمی‌تواند در کلاس درس شیمی یا فیزیک به نحو احسن گوش کند و درس را بفهمد. درس تربیت بدنی می‌تواند یک زیربنا یا یک پایه و درس کمکی برای آموزش‌های علمی مثل ریاضی، فیزیک و شیمی باشد. لذا تربیت بدنی از نظر بنده، پایه همه دروس است و اگر کسی به تربیت بدنی به روال صحیح و با راهنمایی معلمان تربیت بدنی عمل کند و به اندازه کافی و نه افراط و تفریط (یعنی مثلاً روزی یک ساعت) ورزش کند، عملکرد درسی او بهبود قابل توجهی پیدا خواهد کرد، چون همان‌گونه که فردی انرژی مصرف می‌کند، از طرف دیگر اکسیژن جذب می‌کند و اگر فردی اکسیژن خون کافی، تغذیه مناسب و ورزش صحیح داشته باشد، می‌تواند از لحاظ درسی موفق باشد و این شرایط در فهم و یادگیری او مؤثر است. از این منظر به همه مدیران مدارس توصیه می‌کنم که برای درس تربیت بدنی اهمیت قائل شوند و به‌عنوان یک درس جنبی به آن نگاه نکنند.

وضعیت کنونی ورزش دانش‌آموزی در کشور را از لحاظ امکانات، چگونه ارزیابی می‌کنید؟

در حال حاضر، امکانات ورزشی مدارس کم است و متأسفانه با ساخت مدارس غیرانتفاعی در یک محیط دویست یا سیصد متری که فاقد امکانات ورزشی هستند، به ورزش مدارس آسیب زده‌اند. این مدارس گاهی آموزش و پرورش را هم با این ترفند که برای ورزش بچه‌ها سالن اجاره کرده‌ایم یا در زنگ ورزش آن‌ها را به فلان باشگاه می‌بریم، گول می‌زنند که با این کار از یک طرف، هزینه را بر دوش اولیا می‌اندازند و از طرف دیگر، مدت زمان کلاس درس تربیت بدنی در طی مسیر مدرسه تا سالن ورزشی را از بین می‌برند. برخی از مدارس نیز به دلیل کمبود امکانات، ساعات درس تربیت بدنی را تعطیل می‌کنند. بنابراین، مدارس غیرانتفاعی باید دارای محیط و امکانات مناسبی برای ورزش دانش‌آموزان باشند.

زمینه‌های تربیت بدنی فعال نباشد، تمام استعدادها از بین می‌روند و شکوفا نخواهند شد. معلمان تربیت بدنی باید با عشق و علاقه و فعالیت، استعدادها را شناسایی و هدایت کنند. در مورد شخص خودم، وقتی که در دهه ۳۰ با وجود علاقه به فوتبال، به اجبار توسط معلم تربیت بدنی به کشتی فرستاده شدم، در همان سال اول حضور در رشته کشتی، مقام سوم آموزشگاه‌های کشور را به دست آوردم. البته وقتی به معلم تربیت بدنی مدرسه برای این اقدام اعتراض کردم، وی دلیل هدایت من به رشته کشتی را ویژگی‌های روحی و جسمی و همچنین استعدادم در رشته‌های فردی بیان کرد. بنابراین در آن زمان، یعنی در سال ۱۳۳۵ که هنوز استعدادیابی چندانی در کشور در ورزش اتفاق نمی‌افتاد، آن معلم ورزش استعداد من را کشف کرد و باعث موفقیت من در زندگی شد. لذا اگر معلمان ما بتوانند استعدادها را کشف کنند و آن‌ها را هدایت کنند، این استعدادها در مراحل بعد توسط مربیان باشگاه‌ها و مربیان تیم ملی شکوفا می‌شوند و ما در آینده در مسابقات المپیک و جهانی حرف‌های زیادی برای گفتن خواهیم داشت.

ارزیابی کلی شما از وضعیت کنونی ورزش مدارس چیست و چه توصیه و پیشنهادی در این زمینه دارید؟

به نظرم ورزش در مدارس باید از اهمیت خاصی برخوردار باشد. نباید ساعت درس تربیت بدنی در مدارس براساس وقت معلمان یا مدرسه تنظیم شود. اینکه ساعت درس تربیت بدنی در یک مدرسه به بهانه تدریس مثلاً درس ریاضی تعطیل شود یا بچه‌ها فی‌البداهه بعد از نبود یکی از معلمان به ساعت درس تربیت بدنی هدایت شوند و مثلاً آبدارچی مدرسه بالای سر آن‌ها قرار گیرد، به درس تربیت بدنی مدارس آسیب‌های جدی وارد می‌شود. معتقدم تربیت بدنی بهترین و ارزشمندترین درس در مدارس است که هم به رشد جسمی، هم به رشد عقلی و هم به رشد اجتماعی دانش‌آموزان کمک می‌کند. افرادی که در رشته‌های ورزشی فعالیت می‌کنند نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند، از وضعیت اجتماعی بهتری برخوردارند و خیلی اجتماعی‌تر هستند. این‌ها مسائلی است که متأسفانه برخی

فعالیت زیاد ورزشی در چند رشته ممکن است ضمن ایجاد خستگی در دانش‌آموزان، مانعی در مسیر رشد آن‌ها نیز باشد.

شما مؤسس دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان بودید و حضور بیست‌ساله شما در مسند ریاست این دانشکده پر از تجارب گران‌بهاست. چه ارتباطی بین ورزش دانش‌آموزی و دانشجویی از منظر شما وجود دارد؟

باز هم تکرار می‌کنم که ورزش دانش‌آموزی، پایه ورزش دانشجویی، ورزش کشور و حتی ورزش قهرمانی است. به‌طور کلی پایه و اساس همه ورزش‌ها در آموزش و پرورش است و دانشگاه تنها اقدامی که می‌تواند انجام دهد، ارتقای این افراد به سطوح فنی بالاتر برای قهرمان شدن و مدال‌آوری است.

تفاوت واژه ورزش به معنای علمی در دنیا با آن چیزی که در کشور ما به‌عنوان تربیت‌بدنی مطرح است، چه می‌تواند باشد؟

تربیت‌بدنی در حقیقت به ساختن بدنی اشاره دارد که از لحاظ جسمانی سالم و آراسته باشد و این مسائلی که امروزه در خیلی از جوانان به‌عنوان آسیب جسمی وجود دارد، همگی وظایف معلم تربیت‌بدنی است که آن‌ها را ارزیابی و اصلاح کند. ورزش مدارس جایی برای آموزش مهارت‌های جسمانی به دانش‌آموزان برای عمل کردن در زندگی آینده است. من حتی وقتی که در خیابان راه می‌روم با دیدن برخی از آسیب‌ها در دانش‌آموزان یا مردم عادی، تلاش می‌کنم شیوه صحیح راه رفتن یا آسیب‌های احتمالی در حرکت و راه رفتن نامناسب را به آن‌ها گوشزد کنم و به آن‌ها بیاموزم. لذا دید و نگرش معلمان ما باید این‌گونه باشد. ورزش نیز آن چیزی است که افراد به دلیل مسائل قهرمانی انجام می‌دهند و معمولاً بعد از اصلاح شدن و آموختن مهارت‌های جسمی و حرکتی به این مرحله وارد می‌شوند.

یکی از مشکلات بچه‌ها و دانش‌آموزان در دنیای امروز کم‌تحركی و سرگرمی در فضای مجازی یا پای تلویزیون است. شما در این زمینه چه توصیه‌هایی می‌توانید به خانواده‌ها داشته باشید؟

حداقل همان‌گونه که بچه‌ها از والدین توقع خرید یک موبایل را دارند، پدر و مادرها نیز باید در برابر این قضیه از بچه‌ها بخواهند روزی یک یا دو ساعت به ورزش و فعالیت جسمی بپردازند و در حالت کلی معتقدم که فضای مجازی نیز باید کنترل شود.

ورزش دانش‌آموزی در کشورهای اسکاندیناوی بیشتر حول محور سلامتی بچه‌ها می‌چرخد. شما تا چه حد ورزش با محوریت سلامتی را برای دانش‌آموزان مهم می‌دانید؟

در ابتدا عرض کردم که اگر سلامت جامعه تضمین شود، علم ما و مهندسان ما نیز پیشرفت می‌کنند. کسی که ورزش می‌کند، نه تنها سالم است، بلکه از نظر کاری و علمی نیز پیشرفت می‌کند. وقتی که در زمان بازی‌های المپیک مونیخ در آلمان بودیم برای بازدید از شرکت BMW ساعت ۱۰ صبح به محل کارخانه رسیدیم، ولی دیدیم کارخانه تعطیل است و همه مشغول ورزش‌اند. وقتی دلیل این اقدام را پرسیدیم در پاسخ به اهمیت ورزش در تأمین سلامتی کارگران و افزایش راندمان کاری و بهره‌وری تولید اشاره کردند و گفتند این تصمیم مدیریت شرکت است و هر روز کارگران مجبورند از ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح به ورزش بپردازند. امروزه کشورهای پیشرفته دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که در اثر فعالیت‌های جسمانی، فعالیت‌های کاری و اجتماعی فرد نیز افزایش می‌یابد. البته باید مانع از افراط و تفریط دانش‌آموزان در ساعات ورزش کردن شد و این وظیفه معلمان است که دانش‌آموزان را هدایت کنند و از فعالیت دانش‌آموزان در چند رشته ورزشی در طول روزهای مدرسه جلوگیری کنند، چون به درس آن‌ها لطمه می‌زند. از طرف دیگر،

در حال حاضر، امکانات ورزشی مدارس کم است و متأسفانه با ساخت مدارس غیرانتفاعی در یک محیط دویست یا سیصد متری که فاقد امکانات ورزشی هستند، به ورزش مدارس آسیب زده‌اند

آرزو دارم که همه مردم و جوان‌های ما ورزش کنند و فعالیت جسمانی داشته باشند و همه معلمان تربیت‌بدنی نیز یک مقدار بیشتر به مسائل کاری خود برسند و همان‌گونه که اگر یک دانش‌آموز چندین رشته را در یک روز انجام دهد، در نهایت دچار آسیب می‌شود، معلمان ما نیز باید از فعالیت در چند حوزه به لحاظ شغلی و کاری بپرهیزند



شما در آستانه هشتاد سالگی قرار دارید. آیا ورزش کردن در برنامه روزانه شما قرار دارد؟

هر روز بعد از نماز صبح به ورزش می‌پردازم و شنا در برنامه هفتگی من قرار دارد. به همه افراد جامعه توصیه می‌کنم که حرکت را فراموش نکنند، چراکه به قول اقبال لاهوری «ما زنده به آنیم که آرام نگیریم، موجیم که آسودگی ما عدم ماست.» ما انسان‌ها تا زمان زنده بودن باید حرکت کنیم و به فعالیت جسمانی بپردازیم.

نظر شما راجع به مجله رشد تربیت‌بدنی چیست؟

همین که این مجله چنین مسائلی را برای معلمان مطرح می‌کند و در به‌روز کردن دانش معلمان ما مؤثر است، فرصتی بی‌نظیر برای ارائه مطالب علمی به معلمان فراهم می‌کند. از متولیان مجله رشد بابت وقتی که به پیش‌کسوتان برای ارائه مطالب خودشان می‌دهند، سپاس‌گزارم و امیدوارم صحبت‌های ما برای جامعه مفید باشد.

به‌عنوان نکته پایانی چه مطلبی برای خوانندگان ما دارید؟

آرزو دارم که همه مردم و جوان‌های ما ورزش کنند و فعالیت جسمانی داشته باشند و همه معلمان تربیت‌بدنی نیز یک مقدار بیشتر به مسائل کاری خود برسند و همان‌گونه که اگر یک دانش‌آموز چندین رشته را در یک روز انجام دهد، در نهایت دچار آسیب می‌شود، معلمان ما نیز باید از فعالیت در چند حوزه به لحاظ شغلی و کاری بپرهیزند. البته وظیفه دولت است که به وضعیت معیشت معلمان رسیدگی کند، به همین دلیل در دوران ریاستم در دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان با همکارانم قرار گذاشتم که آن‌ها در هیچ جایی به جز دانشکده فعالیت نداشته باشند. متأسفانه فعالیت بیش از حد معلمان در چندین مدرسه باعث شده است که وقتی برای مطالعه و انتقال مطالب تازه و به‌روز به دانش‌آموزان نداشته باشند.



بررسی ورزش مدارس در سال ۲۰۱۵ در سطح ملی (ورزش ولز)

مترجمان: امین مهرابی،

فاطمه امیر عضدی، مریم امیر عضدی

عنوان یافته‌هایی که در مقاله به آن‌ها پرداخته شده است:

- ۴۸ درصد دانش‌آموزان ولز ۳ تا ۱۱ ساله شیفته ورزش‌اند^۱ و سه جلسه یا بیشتر در هفته به دوره‌های فوق برنامه ورزشی یا باشگاه‌های ورزشی عمومی می‌روند، اگرچه در سال ۲۰۱۳ این میزان ۴۰ درصد بوده است.
- تقریباً تعداد دانش‌آموزان ابتدایی و متوسطه اول که شیفته ورزش‌اند با هم برابر است؛ ۴۹ درصد دانش‌آموزان ابتدایی ۳ تا ۶ ساله و ۴۸ درصد دانش‌آموزان متوسطه اول ۷ تا ۱۱ ساله.
- تفاوت جنسیت در میزان مشارکت وجود دارد، زیرا ۵۲ درصد پسران و ۴۹ درصد دختران شیفته ورزش‌اند.
- مشارکت دانش‌آموزان با توجه به سن، قومیت، ناتوانی و میزان نسبی محرومیت^۲ متفاوت است. این بررسی در سال ۲۰۱۵ نشان داده است که در مقایسه با ولز^۳ به‌عنوان یک جامعه، درصد بالاتری برای موارد زیر ثبت شده است:
 - دانش‌آموزان ۵ و ۶ ساله (۵۲ درصد)؛
 - دانش‌آموزان بریتانیایی با نژاد ترکیبی و همچنین دانش‌آموزانی که پدر و مادر سیاه‌پوست دارند (۵۲ درصد)؛

۶۲ درصد از دانش‌آموزان معتقدند که درس تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه در داشتن سبک زندگی سالم کمک زیادی به آن‌ها می‌کند

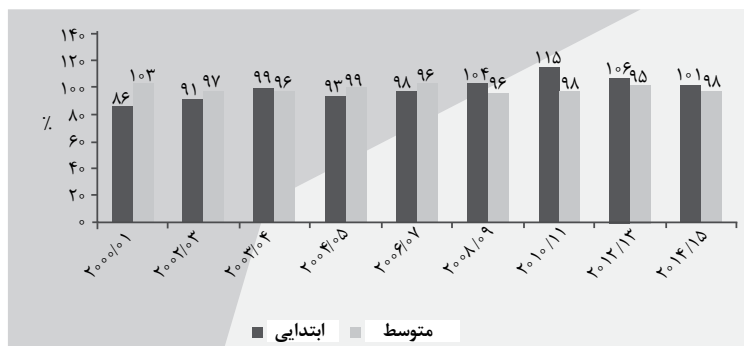
جداول ضمیمه شده، دانش‌آموزان ۳ تا ۱۱ ساله مدارس را مورد توجه قرار می‌دهد. در بررسی سال ۱۵۰۳۹، ۲۰۱۵ دانش‌آموز ۳ تا ۱۱ ساله و ۱۰۹۴ آموزگار پرسش‌نامه بررسی ورزش مدارس را تکمیل کرده‌اند. تعداد شرکت‌کنندگان در این بررسی نسبت به سال ۲۰۱۳ افزایش داشته است؛ به همین دلیل، تاکنون این بزرگ‌ترین بررسی در کشور بریتانیا درباره جوانان و ورزش است.

این مقاله، خلاصه‌ای از چشم‌انداز و مشارکت‌های ورزشی ولز را گزارش می‌دهد.

تربیت‌بدنی در برنامه درسی

بیش از ۱۵ سال است که آموزگاران درس تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی و مدیران تربیت‌بدنی مدارس متوسطه اول، پرسش‌نامه‌ای را درباره چشم‌انداز تربیت‌بدنی به نمایندگی از مدارس خود، هر دو سال یک بار تکمیل کرده‌اند. در سال ۲۰۱۵، تعداد ۹۰۱ پاسخ‌نامه از مدارس ابتدایی و ۱۹۳ پاسخ‌نامه از مدارس متوسطه اول دریافت شده است.

شکل ۱ گزارشی از روند میانگین زمانی برای برنامه درسی تربیت‌بدنی را در هفته نشان می‌دهد. در سرتاسر ولز، به طور متوسط ۱۰۰ دقیقه تربیت‌بدنی در همه گروه‌های سنی ۳ تا ۱۱ ساله ارائه شده است. در مرحله کلیدی دوم (دانش‌آموزان مدارس ابتدایی ۳ تا ۶ ساله) به‌طور میانگین ۱۰۱ دقیقه تربیت‌بدنی در هفته ارائه شده است. در مراحل کلیدی سوم و چهارم (دانش‌آموزان مدارس متوسطه اول ۷ تا ۱۱ ساله) به‌طور میانگین ۹۸ دقیقه تربیت‌بدنی در هفته ارائه شده است.



شکل ۱: میانگین زمان برنامه درسی تربیت‌بدنی در هفته

- دانش‌آموزان مدرسی که محرومیت کمتری دارند (۵۴ درصد)؛
- دانش‌آموزان دوره متوسطه اول که ولزی بوده‌اند (۵۵ درصد).

- درس تربیت‌بدنی برای ۶۵ درصد دانش‌آموزان خیلی لذت‌بخش بوده است و ۵۳ درصد دانش‌آموزان از ورزش کردن بعد از مدرسه یا وقت ناهار در باشگاه‌ها (دوره‌های فوق برنامه ورزشی) به میزان زیاد لذت برده‌اند. ۶۲ درصد از دانش‌آموزان معتقدند که درس تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه در داشتن سبک زندگی سالم کمک زیادی به آن‌ها می‌کند.

کلیدواژه‌ها: ورزش، مدارس، سطح ملی، رقابت ملی، برنامه درسی، دانش‌آموز

اشاره

چشم‌انداز ورزش ولز، اولویت‌های روشنی را مشخص می‌کند. هدف ولز این است که هر کودک برای زندگی کردن شیفته ورزش باشد و ولز به دنبال رقابت ملی در این زمینه است. بررسی ورزش مدارس، بررسی برخط دانش‌آموزانی است که در ورزش مشارکت می‌کنند و چشم‌انداز مدرسه بر مبنای تربیت‌بدنی و ورزش است. آخرین بررسی ورزش مدارس ولز از چهاردهم آوریل تا بیست‌ویکم ژوئن ۲۰۱۵ انجام شده است.

دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌ای را در مورد مشارکت و گرایش به ترتیب بدنی و ورزش تکمیل می‌کنند. به‌علاوه، در هر مدرسه از یکی از کارکنان خواسته می‌شود که درباره چشم‌انداز تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه پرسش‌نامه‌ای را تکمیل کند. این پرسش‌نامه‌ها را اغلب آموزگار درس تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی یا مدیر تربیت‌بدنی مدارس متوسطه اول تکمیل می‌کند.

اطلاعات حاصل از این بررسی، این امکان را به ورزش و همکاران ورزشی ولز می‌دهد که روند فعالیت‌های ورزشی شامل مشارکت اجتماعی و مشارکت در مدارس را به‌طور استراتژیک نظارت و پیگیری کنند. همچنین، چشم‌انداز تربیت‌بدنی، ورزش مدارس و گرایش آموزگاران و دانش‌آموزان را به تربیت‌بدنی و ورزش دنبال می‌کند. این موضوع، مبنایی برای شکل‌گیری خط‌مشی و تمرین‌های ورزشی فراهم می‌کند. آمار گزارش‌شده در این مقاله و محتوای

شیفته ورزش بودن: تکرار مشارکت

دانش آموزانی را نشان می‌دهد که در بیش از سه بررسی اخیر شیفته ورزش بوده‌اند.

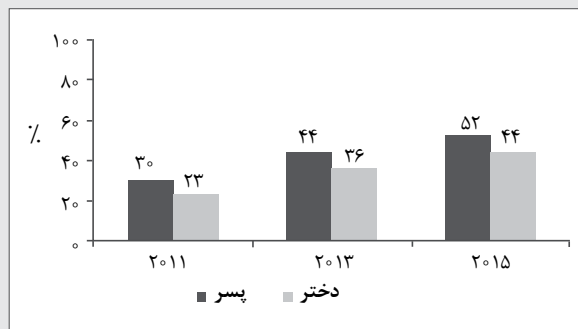
در بررسی سال ۲۰۱۳ برای اولین بار داده‌ها برای توصیف میزان مشارکت ورزشی در گروه‌های قومی مختلف در دسترس قرار گرفت. بررسی سال ۲۰۱۵ براساس این داده‌ها صورت می‌گیرد. در جدول ۱، تفاوت در میزان مشارکت به تفکیک نژاد و جنسیت نشان داده شده است.

طبق بررسی سال ۲۰۱۳، دختران شیفته ورزش بریتانیایی-آسیایی/آسیایی پایین‌ترین درصد مشارکت در فعالیتهای ورزشی را داشتند، در حالی که ۲۰ درصد این افراد سه جلسه یا بیشتر در هفته در فعالیتهای ورزشی شرکت کرده بودند. با وجود اینکه درصد مشارکت این گروه کمتر از میانگین باقی مانده بوده؛ اما میزان مشارکت آن‌ها در فعالیتهای ورزشی از سال ۲۰۱۳ افزایش داشته است به‌طوری که در سال ۲۰۱۵، ۲۸ درصد از آن‌ها شیفته ورزش بوده‌اند.

به‌طور کلی، دانش‌آموزان نژاد ترکیبی و بریتانیایی نژاد سیاه/سیاه بیشترین درصد مشارکت را به تنایب داشته‌اند (۵۲ درصد)، در حالی که در سال ۲۰۱۳، دانش‌آموزان نژاد ترکیبی و سفیدپوست گروه‌هایی هستند که بیشترین شیفته ورزش بوده‌اند.

ارزیابی شیفتگی به ورزش برای دانش‌آموزان مختلف که در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند، می‌تواند با در نظر گرفتن تعداد جلسات در هفته به جزئیات بیشتر یا فعالیت کمتر یا بیشتر دانش‌آموزان بینجامد. شکل ۲ تفاوت‌ها را به تفکیک جنسیت برای دانش‌آموزان ۳ تا ۱۱ ساله نشان می‌دهد.

بررسی ورزش مدارس از سال ۲۰۱۱، تصویر دقیقی از تکرار مشارکت به ارمغان آورده است. این موضوع، اجازه می‌دهد تعداد جلساتی را که دانش‌آموزان در طول هفته در ورزش‌های سازمان‌یافته یا تفریحی خارج از برنامه درسی شرکت می‌کنند، مشاهده کنیم. در سال ۲۰۱۵، ۴۸ درصد دانش‌آموزان ۳ تا ۱۱ ساله سه جلسه یا بیشتر در هفته در فعالیتهای سازمان‌یافته‌ای به غیر از زمان برنامه درسی (برای مثال دوره‌های فوق برنامه ورزشی یا باشگاه ورزشی) شرکت داشته‌اند. این وضعیت در ورزش و لیز به شیفتگی دانش‌آموزان به ورزش اشاره دارد. از سال ۲۰۱۱ تعداد دانش‌آموزانی که شیفته ورزش‌اند افزایش یافته است؛ ۲۷ درصد کل دانش‌آموزان سه جلسه یا بیشتر در هفته در برنامه‌های ورزشی شرکت کرده بودند و در سال ۲۰۱۳، ۴۰ درصد آن‌ها شیفته ورزش شده‌اند. به‌طور کلی در دوره‌های تحصیلی تفاوت کمی وجود دارد. اکنون ۴۸ درصد دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و ۴۹ درصد دانش‌آموزان دوره ابتدایی شیفته ورزش‌اند. شکل ۲ درصدی از



شکل ۲: شیفته ورزش بودن به تفکیک جنسیت از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵

جدول ۱: درصدی از دانش‌آموزان شیفته ورزش به تفکیک گروه‌های نژادی و جنسیت

کل دانش‌آموزان		دختران		پسران		
۲۰۱۵	۲۰۱۳	۲۰۱۵	۲۰۱۳	۲۰۱۵	۲۰۱۳	
۴۹	۴۱	۴۵	۳۷	۵۲	۴۴	نژاد سفید
۵۲	۴۱	۴۸	۳۶	۵۶	۴۶	نژاد ترکیبی
۵۲	۳۷	۴۵	۳۰	۵۷	۴۲	بریتانیایی سیاه/سیاه
۳۶	۲۹	۲۸	۲۰	۴۴	۳۷	بریتانیایی - آسیایی/آسیایی
۳۹	۲۹	۳۸	۲۶	۴۹	۳۱	عرب/سایر
۴۸	۴۰	۴۴	۳۶	۵۲	۴۴	مجموع

برنامه‌های فوق‌برنامه ورزشی و باشگاه‌های ورزشی عمومی را با استفاده از ارزیابی «حداقل یک بار در هفته» نشان می‌دهد.

داده‌ها نشان می‌دهند که درصد بیشتری از دانش‌آموزان (حداقل یک بار در هفته) در برنامه باشگاه‌های ورزشی عمومی در مقایسه با دوره‌های فوق‌برنامه ورزشی شرکت می‌کنند. نسبت کمتری از دانش‌آموزان مدارس متوسطه اول در دوره‌های فوق‌برنامه ورزشی مشارکت می‌کنند و میزان مشارکت دانش‌آموزان دختر اندکی کمتر از دانش‌آموزان پسر است (شکل ۴).

وضعیت اجتماعی-اقتصادی و مشارکت

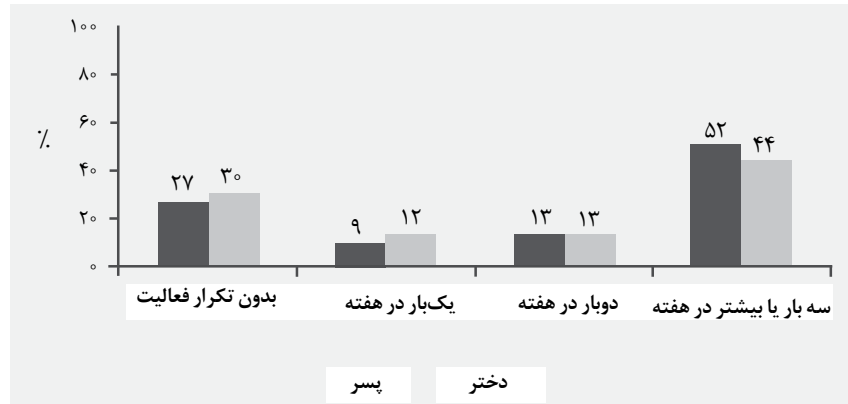
در ولز، از درصد دانش‌آموزان هر مدرسه که واجد شرایط مدارس با وعده غذایی رایگان هستند، به عنوان شاخص ارزیابی وضعیت اجتماعی-اقتصادی بچه‌های مدارس استفاده می‌شود. مدارس که در این بررسی مشارکت داشتند، در یکی از چارک‌های مدارس با وعده غذایی رایگان (۴-۴۱FSM) قرار گرفته‌اند. چارک اول مدارس با وعده غذایی رایگان درصد کمی از دانش‌آموزان واجد شرایط استفاده از

همان‌طور که بالا بیان شد، «شیفته ورزش بودن» یک ارزیابی ترکیبی از فعالیت در خارج از درس تربیت بدنی است، مثل تعداد جلساتی که یک دانش‌آموز در هفته در هر دو فعالیت فوق‌برنامه مدرسه و باشگاه ورزشی عمومی شرکت می‌کند.

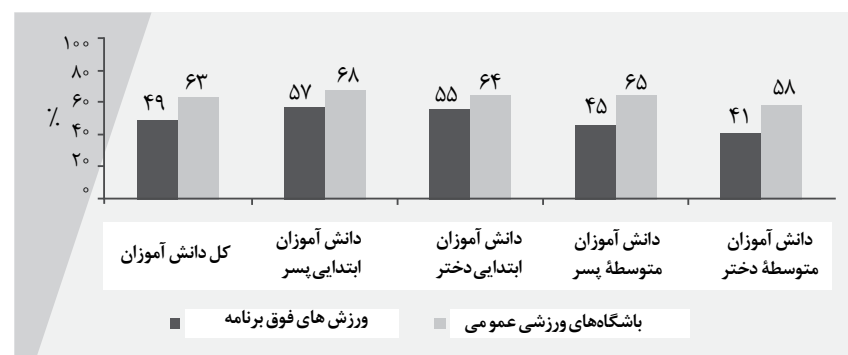
شناخت ساختار ارزیابی این شیفتگی می‌تواند موجب شناسایی همکاری‌های مختلف و تأثیر دستاوردهای آن شود. برای مثال، یک دانش‌آموز می‌تواند با شرکت در سه جلسه فوق‌برنامه ورزشی مدرسه شیفته ورزش شود، اما ممکن است امکان دسترسی به هر فرصت خارج از مدرسه را از دست بدهد. به همین ترتیب، ممکن است میزان بالایی از مشارکت اجتماعی وجود داشته باشد، اما میزان مشارکت در فوق‌برنامه‌ها کمتر باشد.

اغلب، به دلیل وجود موانع کاربردی همراه با کمبود امکانات، ممکن است دانش‌آموزان به ورزش دسترسی نداشته باشند. به علاوه، ممکن است احساس کنند این موضوع پیشنهاد مناسبی برای نیازهایشان نیست و بنابراین تصمیم بگیرند که در دوره فوق‌برنامه ورزشی شرکت نکنند. شکل ۳ تکرار مشارکت در

از سال ۲۰۱۱ تعداد دانش‌آموزانی که شیفته ورزش اند افزایش یافته است؛ ۲۷ درصد کل دانش‌آموزان سه جلسه یا بیشتر در هفته در برنامه‌های ورزشی شرکت کرده بودند و در سال ۲۰۱۳، ۴۰ درصد آن‌ها شیفته ورزش شده‌اند



شکل ۳: تعداد جلسات شرکت دانش‌آموزان در برنامه‌های فوق برنامه یا باشگاه ورزشی عمومی در هفته به تفکیک جنسیت



شکل ۴: مشارکت حداقل یک بار در هفته در دوره‌های فوق‌برنامه ورزشی و باشگاه‌های ورزشی عمومی

شیفتگی به ورزش و ناتوانی

در این بخش دانش‌آموزان به این پرسش که «آیا نقص یا ناتوانی دارند یا خیر؟» پاسخ می‌دهند. در سال ۱۳۰۲، ۳۱ درصد دانش‌آموزان با پاسخ مثبت و ۴۱ درصد دانش‌آموزان با پاسخ منفی شیفته ورزش بوده‌اند. شکل ۶ درصد دانش‌آموزان شیفته ورزش در سال ۲۰۱۵ را با توجه به ناتوانی و جنسیت نشان می‌دهد.

دانش‌آموزان در چه ورزش‌هایی شرکت می‌کنند؟

ورزش‌های فوق برنامه

در جدول ۲، فعالیت‌های برتری که احتمالاً گروه‌های ۳ تا ۱۱ ساله در آن مشارکت داشته‌اند، با توجه به جنسیت و درصد همکاری دانش‌آموزان در سال ۲۰۱۱ و ۲۰۱۳ نشان داده شده است.

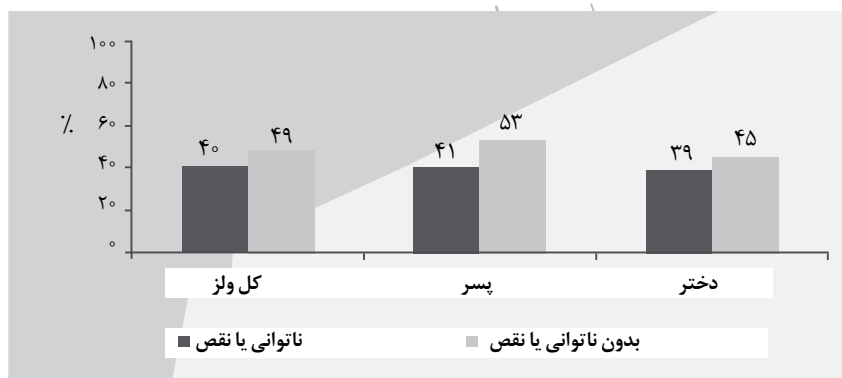
وعده غذایی رایگان (دریافت غذای رایگان در مدرسه) را در بر می‌گیرد که حداقل شرایط محرومیت را دارند و چارک چهارم مدارس با وعده غذایی رایگان، درصد بیشتری از دانش‌آموزانی را در بر می‌گیرد که واجد شرایط استفاده از وعده غذایی رایگان هستند و دارای محرومیت بیشتری هستند.

شکل ۵ درصد دانش‌آموزانی را که شیفته ورزش‌اند با توجه به قرار گرفتن در چارک مدرسه با وعده غذایی رایگان نشان می‌دهد.

از سال ۲۰۱۱ درصد دانش‌آموزانی که شیفته ورزش‌اند افزایش یافته است. این الگوی مشارکت مشابه سه بررسی اخیر بوده است. میان دانش‌آموزان شیفته ورزش در چارک اول مدارس با وعده غذایی رایگان در مقایسه با چارک چهارم مدارس تقریباً ده درصد تفاوت وجود دارد.



شکل ۵. شیفتگی به ورزش و ارتباط آن با محرومیت



شکل ۶. شیفتگی به ورزش و ارتباط آن با ناتوانی و جنسیت

در سه بررسی اخیر، در ورزش‌هایی که جزء ده فعالیت برتر فوق برنامه بوده‌اند، تغییر بسیار کمی دیده شده است.

مشارکت در باشگاه ورزشی عمومی

با ۳۳ درصد مشارکت، محبوب‌ترین ورزش‌ها بوده‌اند. با توجه به جنسیت، فوتبال ورزشی بود که دانش‌آموزان پسر در یک باشگاه ورزشی، بیشتر از مدارس خود به آن پرداخته بودند (۵۱ درصد مشارکت) و بعد از آن راگبی (۳۱ درصد) قرار داشت. دانش‌آموزان دختر، بیشتر به شنا (۳۶ درصد) و بعد از آن به حرکات موزون (۲۹ درصد) پرداخته بودند. در جدول ۳ ده ورزش برتر سال ۲۰۱۵ همراه با مقادیر مربوط به بررسی‌های سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۳ نشان داده شده‌اند.

دانش‌آموزان در پاسخ به این پرسش که «چه ورزش‌هایی را در باشگاه‌های ورزشی انجام می‌دهند؟» می‌گویند: «ورزش‌هایی که در مدارس وجود ندارد.» در سال ۲۰۱۵ در میان همه دانش‌آموزان ۳ تا ۱۱ ساله، فوتبال با ۳۴ درصد مشارکت و بعد از آن ورزش شنا

جدول ۲: ورزش‌های فوق برنامه‌ای که احتمالاً دانش‌آموزان ۳ تا ۱۱ ساله در آن مشارکت می‌کنند

دختران				پسران			
ورزش/فعالیت	۲۰۱۱	۲۰۱۳	۲۰۱۵	ورزش/فعالیت	۲۰۱۱	۲۰۱۳	۲۰۱۵
فوتبال	۲۸/۶	۳۲/۰	۳۱/۹	فوتبال	۴۱/۴	۵۱/۳	۵۶/۷
شنا	۱۱/۸	۲۰/۵	۲۲/۱	راگبی	۳۱/۰	۳۵/۱	۳۱/۵
پهلوانی ^۶	۱۶/۱	۱۷/۵	۲۲/۱	پهلوانی	۱۸/۱	۲۰/۳	۲۳/۸
چرخ‌وفلک ^۷	۱۷/۷	۱۹/۶	۲۱/۹	داجبال	n/a*	۲۲/۱	۲۳/۴
فوتبال	۱۴/۵	۱۷/۴	۲۱/۵	دویدن/پريدن**	n/a	n/a	۲۱/۸
حرکات موزون	۲۲/۹	۲۲/۰	۲۱/۰	شنا	۱۱/۷	۲۰/۹	-
دویدن/پريدن	n/a	n/a	۱۹/۰	کریکت	۱۸/۳	۱۹/۲	۲۰/۹
ژیمناستیک	۱۰/۳	۱۱/۶	۱۴/۹	چرخ‌وفلک	۱۴/۲	۱۸/۶	۲۰/۵
داجبال ^۸	n/a	۱۳/۰	۱۴/۹	تنیس	۱۷/۵	۲۰/۶	۲۰/۵
تنیس	۱۲/۵	۱۴/۰	۱۳/۹	بسکتبال	۱۴/۶	۱۹/۵	۱۸/۷

* بررسی سال ۲۰۱۱ شامل فعالیت داجبال نبوده است.

** در بررسی سال ۲۰۱۵، دویدن و پریدن اضافه شده است.

جدول ۳: باشگاه‌های ورزشی با بیشترین احتمال مشارکت در آن‌ها برای دانش‌آموزان ۳ تا ۱۱ ساله

دختران				پسران			
ورزش/فعالیت	۲۰۱۱	۲۰۱۳	۲۰۱۵	ورزش/فعالیت	۲۰۱۱	۲۰۱۳	۲۰۱۵
شنا	۲۶/۸	۳۰/۲	۳۵/۸	فوتبال	۴۴/۹	۴۸/۷	۵۱/۳
حرکات موزون	۳۳/۲	۲۸/۴	۲۸/۶	راگبی	۲۶/۲	۳۱/۳	۳۰/۸
دویدن/پريدن	n/a	n/a	۲۴/۲	شنا	۲۵/۳	۲۵/۳	۳۰/۱
کلاس‌های آمادگی جسمانی*	۶/۵	۱۷/۹	۲۱/۲	دویدن/پريدن	n/a	n/a	۲۰/۹
ژیمناستیک	۱۳/۵	۱۴/۲	۱۸/۶	تنیس	۱۷/۳	۱۶/۳	۱۶/۸
نتبال	۱۰/۱	۱۶/۲	۱۸/۶	پهلوانی	۸/۷	۱۲/۶	۱۴/۹
فوتبال	۱۰/۹	۱۴/۷	۱۶/۰	کریکت	۱۴/۱	۱۴/۷	۱۴/۹
پهلوانی	۷/۶	۱۱/۲	۱۴/۸	داجبال	n/a	۱۱/۴	۱۳/۳
سوارکاری	۱۰/۶	۱۳/۶	۱۲/۰	دوچرخه‌سواری	۱۷/۵	۱۱/۳	۱۳/۲
تنیس	۱۲/۷	۱۲/۰	۱۲/۳	کلاس‌های آمادگی جسمانی	۴/۶	۶/۵	۱۲/۸

* درباره مشارکت در کلاس‌های آمادگی جسمانی فقط از دانش‌آموزان مدارس متوسطه اول سؤال شده است.

با احتمال شیفستگی دانش‌آموزان به ورزش ارتباط دارد.^{۱۰}

برنامه‌های دیگر، مشارکت‌های غیررسمی

به غیر از توجه به ورزش مدارس و باشگاه‌های ورزشی عمومی، این پرسش مطرح می‌شود که آیا دانش‌آموزان در فعالیت‌ها و ورزش‌های مختلف یا «هر جای دیگر» مثل خانه، پارک‌ها یا مراکز تفریحی، مشارکت می‌کنند. این موضوع، ارزیابی از مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های غیررسمی است.

در دو جدول ۴ و ۵، ده فعالیت برتر دانش‌آموزان که احتمالاً آن‌ها را بیشتر از مدارس و باشگاه‌های ورزشی انجام می‌دهند، نشان داده شده است.

دویدن و پریدن فعالیت جدیدی است که در بررسی سال ۲۰۱۵ اضافه شده و شامل فعالیت‌های گسترده‌ای از جمله دویدن تفریحی، دویدن در پارک و همایش‌های دو همگانی می‌شود.

گرایش به تربیت بدنی و ورزش

در سال ۲۰۱۳ بررسی‌ها نشان داده‌اند که میزان نشاط و شادابی، توانایی و اعتمادبه‌نفس

احتمالاً دانش‌آموزان در سنین دوره ابتدایی از ورزش و درس تربیت بدنی در مدارس و خارج از مدارس لذت می‌برند

لذت بخش بودن

جدول ۶ نشان می‌دهد که دانش‌آموزان از شرکت در سه برنامه مختلف دروس تربیت بدنی، باشگاه‌های ورزشی مدارس (دوره‌های فوق برنامه ورزشی) و ورزش خارج از مدارس (ورزش‌های عمومی) لذت می‌برند.

از دانش‌آموزان سؤال می‌شود که «چقدر از ورزشی که برای آن‌ها برنامه‌ریزی شده است، لذت می‌برند؟» و آن‌ها می‌توانند به صورت «زیاد»، «کم» و «اصلاً» به این سؤال پاسخ دهند.

جدول ۶ درصد دانش‌آموزانی را که پاسخ «زیاد» را انتخاب کرده‌اند، نشان می‌دهد.

احتمالاً دانش‌آموزان در سنین دوره ابتدایی از ورزش و درس تربیت بدنی در مدارس و خارج از مدارس لذت می‌برند و کمتر احتمال دارد که دانش‌آموز دوره متوسطه اول از ورزش و درس تربیت بدنی و ورزش کردن در باشگاه‌های ورزشی مدارس لذت ببرند.

جدول ۵: مشارکت دانش‌آموزان ۷ تا ۱۱ ساله در ورزش‌های انجام‌شده در مکان‌هایی به جز مدارس و باشگاه‌های ورزشی

دانش‌آموزان ۷ تا ۱۱ ساله			
ورزش/فعالیت	پسران	ورزش/فعالیت	دختران
فوتبال	۶۴	دویدن/پریدن	۵۷
دویدن/پریدن	۴۸	شنا	۴۸
راگبی	۴۲	حرکات موزون	۳۱
شنا	۴۰	دوچرخه‌سواری	۲۹
دوچرخه‌سواری	۳۵	کلاس‌های آمادگی جسمانی	۲۷
تنیس	۲۹	نتبال	۲۷
بسکتبال	۲۶	فوتبال	۲۳
تنیس روی میز	۲۳	تنیس	۲۲
فعالیت‌های ماجراجویانه ^۱	۲۲	پهلوانی	۲۱
پهلوانی	۲۱	فعالیت‌های پرماجرا	۲۱

جدول ۴: مشارکت دانش‌آموزان ۳ تا ۶ ساله در ورزش‌های انجام‌شده در مکان‌هایی به جز مدارس و باشگاه‌های ورزشی

دانش‌آموزان ۳ تا ۶ ساله			
ورزش/فعالیت	پسران	ورزش/فعالیت	دختران
فوتبال	۷۴	شنا	۶۲
دویدن/پریدن	۵۷	دویدن/پریدن	۵۹
شنا	۵۵	دوچرخه‌سواری	۴۶
دوچرخه‌سواری	۴۷	حرکات موزون	۴۶
راگبی	۴۳	فوتبال	۴۰
تنیس	۳۷	ترامپولین	۳۶
کریکت	۳۲	ژیمناستیک	۳۳
ترامپولین	۳۱	تنیس	۳۰
داجبال	۲۹	نتبال	۲۸
چرخ‌وفلک	۲۸	پهلوانی	۲۶

**در سال ۲۰۱۳
بررسی ها نشان
داده اند که
میزان نشاط و
شادابی، توانایی
و اعتماد به نفس با
احتمال شیفتگی
دانش آموزان به
ورزش ارتباط دارد**

پی نوشت ها

1.hooked on sport
۲. درصد دانش آموزان واجد شرایط مدارس با وعده غذای رایگان (Fsm)، به عنوان شاخص شناخت وضعیت اجتماعی و اقتصادی و محرومیت استفاده می شود.
3.welsh
۴. مدارس چارک اول مدارس رایگان (Fsm1)، تعداد کمی دانش آموزان واجد شرایط برای غذای رایگان دارند و به نظر می رسد کمتر محروم باشند. مدارس چارک چهارم مدارس رایگان (Fsm4)، تعداد بیشتری دانش آموز واجد شرایط برای غذای رایگان و محرومیت بیشتر دارند.

5.Online survey
6.Athletics
7.Rounders
۸. داجبال، نوعی بازی است که در آن بازیکنان در یک دایره قرار می گیرند و سعی می کنند بازیکنان تیم مقابل را با ضربه توپ بادی حذف کنند.
9.Adventurous activities
10.http://sportwales.org.uk/media/1194537/theme2.pdf

منبع

WWW.schoolsportsurvey.org.uk

مدارس به آن ها در داشتن سبک زندگی سالم کمک می کند.

صدای دانش آموز

از دانش آموزان خواسته شده است که احساس خود را درباره درس تربیت بدنی و ورزش نشان دهند. ۳۱ درصد دانش آموزان درباره تربیت بدنی و ورزش «همیشه» را انتخاب کرده بودند. همان طور که در ارزیابی بالا بیان شد با توجه به سن و جنسیت تفاوت هایی وجود دارد، زیرا ۲۸ درصد دختران در مقایسه با ۳۴ درصد پسران «همیشه» را انتخاب کردند و ۴۲ درصد دانش آموزان دوره ابتدایی در مقایسه با ۲۲ درصد دانش آموزان دوره متوسطه اول، «همیشه» را انتخاب کرده اند.

خلاصه

بررسی سال ۲۰۱۵، افزایش مشارکت ورزشی در دانش آموزان ۳ تا ۱۱ ساله و لژی را نشان داده است. تفاوت های زیادی در میزان مشارکت همچنان برای بررسی باقی مانده است؛ این در حالی است که دانش آموزان دختر و دانش آموزان در سنین بالاتر اغلب کمتر در ورزش و تربیت بدنی مشارکت می کنند.

اعتماد به نفس

از دانش آموزان، زمانی که یک فعالیت را انجام می دهند، سؤال شده است که: «چگونه اعتماد به نفس خواهند داشت؟»

۷۹ درصد پاسخ داده اند که: «بسیار اعتماد به نفس دارند» یا «اعتماد به نفس دارند». بیشتر دانش آموزان پسر اظهار کرده اند که «اعتماد به نفس دارند» و ۸۵ درصد آن ها در مقایسه با ۷۳ درصد از دختران اظهار کرده اند که «بسیار اعتماد به نفس دارند» یا «اعتماد به نفس دارند».

اهمیت یک سبک زندگی سالم

از دانش آموزان درباره این موضوع که درس تربیت بدنی و ورزش مدارس تا چه اندازه ای به آن ها در داشتن سبک زندگی سالم کمک می کند، سؤال شده است.

۶۲ درصد دانش آموزان ۳ تا ۱۱ ساله معتقد بوده اند که درس تربیت بدنی و ورزش مدارس به آن ها در داشتن سبک زندگی سالم، «زیاد» کمک می کند.

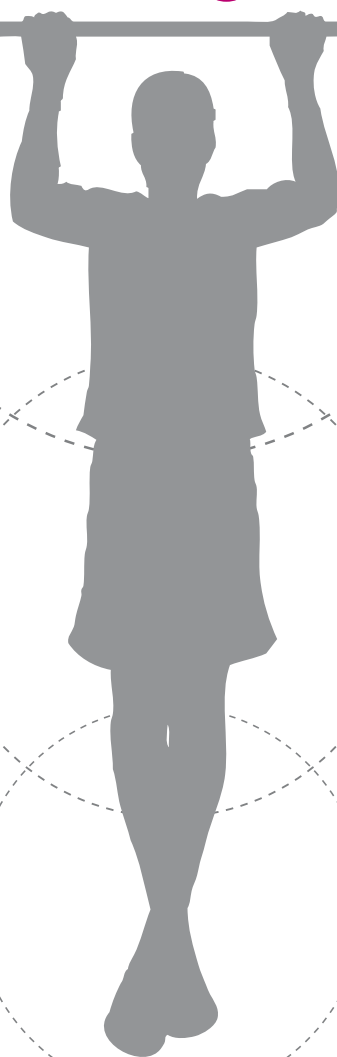
با توجه به سن، تفاوت هایی وجود دارد؛ ۷۷ درصد از دانش آموزان دوره ابتدایی در مقایسه با ۴۹ درصد از دانش آموزان دوره متوسطه اول معتقد بوده اند که درس تربیت بدنی و ورزش

جدول ۶: لذت بخش بودن ورزش (درصد دانش آموزانی که پاسخ «زیاد» را انتخاب کرده اند)

متوسطه اول		ابتدایی		۳ تا ۱۱ ساله کل دانش آموزان	
دختر	پسر	دختر	پسر		
۴۳/۳	۶۴/۵	۷۷/۳	۷۹/۳	۶۵/۲	لذت بردن از درس تربیت بدنی
۳۱/۷	۶۴/۵	۶۷/۸	۷۱/۱	۵۳/۰	لذت بردن از ورزش باشگاه های ورزشی مدارس (دوره فوق برنامه ورزشی)
۵۸/۶	۶۸/۲	۷۲/۷	۷۵/۸	۶۸/۴	لذت بردن از ورزش خارج از مدارس

تمرین قدرتی نوجوانان

شریف بیگی
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران



اشاره

توصیه‌های جدید پیشنهاد می‌دهند که نوجوانان در سنین مدرسه باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه در فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید شرکت کنند. علاوه بر فعالیت‌های هوازی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری، پژوهش‌ها به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که شرکت منظم در برنامه تمرین قدرتی نوجوانان می‌تواند فواید عملکردی، آمادگی و سلامت عینی را موجب شود. اخیراً شمار رو به رشدی از دختران و پسران فواید تمرین قدرتی را در مدارس، مراکز آمادگی و تسهیلات تمرین ورزشی تجربه می‌کنند. برخلاف باور سنتی که تمرین قدرتی برای کودکان خطرناک یا موجب اختلال در صفحه رشد^۱ می‌شود، کالج آمریکایی طب ورزشی (ACSM) اذعان می‌کند که تمرین قدرتی می‌تواند فعالیت مؤثر و ایمن برای این گروه سنی باشد، اما باید به‌طور مناسب طراحی شود و کاملاً تحت نظارت^۲ باشد.

کلیدواژه‌ها: نوجوانان، تمرین قدرتی، فعالیت بدنی، صفحه رشد

باید تأکید کرد که تمرین قدرتی یک شکل ویژه از آماده‌سازی بدنی است که استفاده پیش‌رونده از دامنه وسیعی از بارهای مقاومتی و تنوع تمرینی را در برمی‌گیرد. همچنین، راهنمایی و نظارت باید به‌وسیله یک فرد حرفه‌ای و دارای صلاحیت ارائه شود تا تناسب برنامه قدرتی با نیازها، اهداف و توانایی هر شرکت‌کننده را تضمین کند. کودکان و نوجوانانی که بلوغ عاطفی برای پذیرش و پیروی از دستورات را دارند می‌توانند در برنامه‌های تمرین قدرتی ارائه‌شده شرکت کنند. بسیاری از پسران و دختران ۷ و ۸ ساله از تمرین قدرتی بهره‌مند شده‌اند و دلیلی برای عدم حضور کودکان کوچک‌تر برای شرکت در فعالیت‌های وابسته به قدرت، مانند شنای سوئدی و درازونشست وجود ندارد، البته اگر بتوانند این حرکات را ایمن و مطابق راهنمایی‌ها اجرا کنند. به بیان کلی، اگر بچه‌ها برای شرکت در فعالیت‌ها یا ورزش‌های سازمان‌یافته مانند لیگ کوچک بیسبال، فوتبال یا ژیمناستیک آمادگی داشته باشند، می‌توان مطمئن بود که آمادگی اجرای برخی تمرینات قدرتی را دارند.

**توصیه‌های جدید
پیشنهاد می‌دهند که
نوجوانان در سنین
مدرسه باید روزانه
حداقل ۶۰ دقیقه در
فعالیت بدنی با شدت
متوسط تا شدید
شرکت کنند**

پی‌نوشت‌ها

1. growth plate
2. supervised
3. appreciate

منبع

Suggested Citation:
Faigenbaum, A. And
Micheli, L. 'Youth
Strength Training.'
Indianapolis, IN: Ameri-
can College of Sports
Medicine, 2017.

برچسب‌هایی در اتاق وزنه (برای مثال پیروی از قوانین ایمن) را دریافت کنند.

اگرچه معاینه پزشکی برای کودکان ظاهراً سالم که قصد شرکت در برنامه تمرینی قدرتی را دارند، نیاز نیست، معاینه پزشکی برای کودکان با مشکلات سلامت شناخته‌شده یا مشکوک توصیه شده است. همچنین انواعی از برنامه‌های تمرینی و تنوع زیادی از وسایل - از مدیسین‌بال‌ها تا وزن‌های آزاد (هالتر و دمبل) یا ماشین‌های وزنه در اندازه کودکان - برای تأثیر و ایمنی تدارک دیده شده‌اند. اگرچه ترکیب بهینه‌ای از ست‌ها و تکرارها برای کودکان و نوجوانان وجود ندارد، اجرای ۱ تا ۳ ست با تکرارهای ۵ تا ۶ تایی، دو تا سه جلسه در هفته در روزهای غیرمتوالی می‌تواند منطقی باشد. شروع با ۱ تا ۲ ست ۱۰ تا ۱۵ تکرار بر روی حرکات پایین و بالاتنه که بر گروه‌های عضلانی بزرگ تمرکز دارند، اجازه پیشرفت را خواهند داد. به‌مرور که اجرای مطمئن و شایسته حرکات قدرتی مختلف بهبود یابد، برنامه می‌تواند با افزایش تدریجی وزنه یا تعداد ست‌ها چالشی شود. اگرچه نیازی نیست که تمام حرکات با تکرار و ست‌های یکسان اجرا شوند، نوجوانان با تجربه تمرین قدرتی می‌توانند به ۲ تا ۴ ست ۶ تا ۱۲ تکرار با وزنه‌های سنگین‌تر بر پایه صلاحیت فنی، برنامه را پیشرفت دهند. این کار به‌ویژه برای نوجوانانی که حرکات چندمفصلی (مانند اسکوات) یا حرکات پیچیده (مانند وزنه‌برداری) انجام می‌دهند، به دلیل ماهیت پیچیده این حرکات مهم است. همچنان که تجربه تمرینی افزایش می‌یابد، ورزشکاران جوان می‌توانند به مراحل دوره‌ای تکرارهای کم (کمتر از ۶) و وزنه‌های سنگین‌تر ورود کنند. این باید مهم باشد که تأکید برجسته برنامه تمرین قدرتی هر جوان باید بر تکنیک و ایمنی مناسب باشد نه بر میزان بیشتر وزنه‌های بلندشده.

راهنمایی‌های تمرینی مناسب، تنوع برنامه و نظارت شایسته می‌تواند برنامه‌های تمرین قدرتی را برای کودکان و نوجوانان، ایمن، مؤثر و سرگرم‌کننده سازد. مربیان باید منحصر بودن کودکان به لحاظ عاطفی و بدنی را درک کنند و در ادامه، شرکت‌کنندگان باید با فواید و خطرات تمرین قدرتی آشنا باشند.^۳ اگر راهنمایی‌های متناسب با سن پیروی شوند، دیدگاه کالج طب ورزشی آمریکا (ACSM) این است که تمرین قدرتی می‌تواند لذت‌بخش، سودمند و تجربه سالمی برای کودکان و نوجوانان باشد.

باید توجه داشت که اگر آن‌ها را در معرض انواعی از روش‌های تمرینی سرگرم‌کننده، مؤثر و ایمن قرار می‌دهید، هدف تمرین قدرتی باید بهبود قدرت اسکلتی - عضلاتی و آمادگی عمومی کودکان و نوجوانان باشد. راهنمایی‌های تمرین قدرتی و فلسفه تمرینات بزرگسالان نباید روی جوان‌ترها که به لحاظ روان‌شناسی، فیزیولوژیکی و آناتومیکی کمتر بالغ شده‌اند، اعمال شود. تمرین قدرتی باید بخشی از برنامه آمادگی کامل باشد که شامل تمرینات مهارتی، چابکی، انعطاف‌پذیری و استقامتی است. برنامه‌های تمرین قدرتی نوجوانان دارای نظارت شایسته و طراحی مناسب، ممکن است نه تنها قدرت عضلاتی کودکان را افزایش دهند، بلکه می‌توانند مهارت‌های آمادگی حرکتی (به‌طور مثال سرعت و پرش) و عملکردهای ورزشی را بهبود بخشند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که شرکت در برنامه آمادگی کامل که شامل تمرین قدرتی است می‌تواند وقوع برخی آسیب‌های وابسته به ورزش‌ها را به‌واسطه افزایش قدرت تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان، کاهش دهد. در دوران نوجوانی، تمرین محرک افزایش قدرت می‌تواند با افزایش در اندازه عضله مشارکت داشته باشد، اما در دوران قبل از بلوغ در کودکانی که سطوح هورمون‌های عضله‌ساز به اندازه کافی ندارند، بعید به نظر می‌رسد.

برنامه‌های تمرین قدرتی نوجوانان می‌توانند نقش مهمی در راهبردهای کاهش وزن مؤثر داشته باشند. شرکت در برنامه ورزشی شامل تمرین قدرتی می‌تواند فرصتی برای نوجوانان کم‌تحرك یا دارای اضافه‌وزن فراهم کند تا قدرت عضلانی، ارتقای هماهنگی حرکتی و افزایش اعتمادبه‌نفس خود را در درک توانایی‌هایشان برای فعال بودن بهبود بخشند. اگر استانداردهای ایمنی مانند نظارت شایسته، راهنمای صالح، ابزار ایمن و راهنمایی‌های تمرین وابسته به سن پیروی نشوند، ممکن است آسیب‌های جدی بالقوه‌ای در تمرینات قدرتی نوجوانان پدید آید. تمام برنامه‌های تمرین قدرتی نوجوانان باید دقیقاً توسط یک متخصص با دانش که منحصربه‌فرد بودن کودکان را درک کند و درکی درست از راهنمایی‌های تمرین قدرتی نوجوانان داشته باشد، نظارت شود. محیط ورزشی باید برای همه ایمن و بی‌خطر باشد و تمامی شرکت‌کننده‌ها باید راهنمایی راجع به تکنیک ورزشی مناسب (برای مثال کنترل حرکات)، فرایندهای تمرین ایمن (برای مثال، شروع با وزنه‌های معقول) و



اشاره

از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و با نشاط است که در کنار فراگیری علوم مختلف از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. مدارس کشور به عنوان اصلی ترین پایگاه تعلیم و تربیت مورد توجه مدیران آموزش و پرورش هستند و در کانون توجه برنامه ریزی و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارند. مسابقات ورزشی از دیرباز از ابزارهای بسیار قوی برای رشد و تعالی دانش آموزان در حوزه آموزش و پرورش بوده اند. برگزاری بازی ها و رقابت های ورزشی از جمله جاذبه های تربیت بدنی در مدارس به شمار می رود و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش آموزان است. با اجرای مسابقات و فعالیت های ورزشی، می توان شادابی و نشاط را به محیط های آموزشی تزریق کرد. با عنایت به این موارد و با توجه به مدرسه محور کردن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی و مشارکت محور کردن فعالیت ها، می توان گفت که ظرفیت شناسی و بهره مندی حداکثری از ظرفیت های درونی و بیرونی آموزش و پرورش، فضای جذاب، با نشاط و سالمی را برای برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای به وجود می آورد.

کلیدواژه ها: آموزش و پرورش، مدارس، دانش آموزان، فعالیت های تربیت بدنی، المپیاد ورزشی

عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی درون مدرسه ای

امین امانی، دکترای مدیریت ورزشی
مژگان رعنائی، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

المپیادهای درون مدرسه‌ای

دانش‌آموزان از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در تلاش‌اند تا به یک زندگی خوب، سالم و پرطراوت دست یابند. برای تحقق چنین هدفی، بهره‌مندی از امکانات ورزشی در کنار سایر عوامل تربیتی، بسیار سازنده و مفید خواهد بود (پیلهور مؤخر و همکاران، ۱۳۹۳). بدون تردید، ورزش دانشگاهی و دانش‌آموزی در مباحث همگانی و قهرمانی به دلیل تأثیرات مثبت فرهنگی و اجتماعی و همچنین استعدادیابی از اهمیت خاصی برخوردار است و باید به آن توجه ویژه شود تا نشاط و شادابی بیشتری در فضای علمی کشور به‌وجود آید. ورزش دانش‌آموزی دنیایی از استعداد ناب است. برخلاف سایر کشورهای جهان، در کشورمان، ورزش دانش‌آموزی کمتر جدی گرفته می‌شود و همه نگاه‌ها و توجه‌ها به سمت ورزش قهرمانی است. بی‌توجهی به این بخش در شرایطی است که پایه و اساس ورزش قهرمانی در هر کشور از رده‌های پایه به‌ویژه ورزش دانش‌آموزی و مدارس شکل می‌گیرد. در نتیجه به این بخش باید توجه ویژه شود و در آن برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری به‌عمل آید.

ارتقای سطح سلامت و نشاط و شادابی

طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای با هدف توسعه آمادگی جسمانی و سلامت دانش‌آموزان به دنبال ایجاد فرصت مشارکت وسیع‌تر در فعالیت‌های ورزشی است. این طرح می‌تواند با پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانش‌آموزان در کاهش آسیب‌های اجتماعی و سلامت رفتاری آنان نقشی بسزا داشته باشد (حامدی، ۱۳۹۳). این طرح یک طرح بسیار موفق در شاداب‌سازی محیط مدرسه به حساب می‌آید و محیط مدرسه در طول اجرای این طرح دیدنی است، به‌طوری که کلیه دانش‌آموزان در حال و هوای ورزشی به سر می‌برند و مشتاقانه پیگیر اجرای مسابقات، اعلام نتایج و اهدای جوایزند و حتی جدول بازی‌ها را به شدت دنبال و از چگونگی چیدمان تیم‌ها سؤال می‌کنند.

غنی‌سازی اوقات فراغت و افزایش مشارکت

پیش از این فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی محدود به شرکت در مسابقات مختلف در مدارس

بود که فقط باعث درگیر شدن یک سری از دانش‌آموزان به مقوله ورزش می‌شد. با اجرای طرح المپیاد، فعالیت ورزشی به کف مدارس برده می‌شود و در قالب این برنامه همه اجزای مدرسه به صورت برگزارکننده، شرکت‌کننده یا تشویق‌کننده در این المپیاد حضور خواهند داشت. المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای یک رویداد مسابقه‌ای نیست، بلکه یک تغییر نگرش است. این طرح توان آن را دارد که به‌عنوان مکمل درس تربیت‌بدنی لحاظ شود تا شش ساعت پویایی و تحرک را برای دانش‌آموزان داشته باشد. با توجه به رشد نرخ نفوذ المپیادها در روستاها، مدارس عشایری، مدارس استثنایی و مدارس اقلیت‌ها، می‌توان گفت المپیادها به‌عنوان زبان مشترک مدارس به‌شمار می‌روند (حمیدی، ۱۳۹۲).

عوامل مؤثر بر موفقیت طرح المپیاد ورزشی

یکی از فعالیت‌هایی که موجب رشد مهارت‌های پایه و ورزشی دانش‌آموزان می‌شود، فعالیت‌های فوق‌برنامه در قالب المپیاد درون مدرسه‌ای است. فعالیت‌های فوق‌برنامه زمینه‌هایی برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند که به علایق خود توجه کنند و در جهت شکوفایی استعدادهاشان گام بردارند (امام‌جمعه و همکاران، ۱۳۹۲).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که با مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه، مانند ورزش و ...، فواید بسیاری حاصل می‌شود. در محیط درونی سازمان، ابعاد مدیریتی، انسانی، مالی، امکانات و زیرساخت‌ها و ساختار سیستم آموزش و پرورش به ترتیب در اولویت موانع اثرگذار بر توسعه ورزش مدارس قرار می‌گیرند. از طرف دیگر در محیط بیرونی سازمان، ضعف در محیط فرهنگی، عدم استفاده از فناوری، محیط اجتماعی ناسالم، عدم وجود قوانین و رکود محیط اقتصادی جزء عوامل اثرگذارند (وفایی‌مقدم و همکاران، ۱۳۹۷). حبیب نیارمی و همکاران (۱۳۹۳) با شناسایی مشکلات و مزایای اجرای طرح المپیاد درون مدرسه‌ای دریافتند که سه مورد از مشکلات در برگزاری این المپیاد به ترتیب عبارت بودند از: عدم اطلاع‌رسانی و برنامه‌ریزی صحیح از سطح وزارتخانه تا ادارات، رعایت نشدن نکات ایمنی و فضای مناسب برای برگزاری المپیاد، و ناآگاهی از اهداف و همکاری نکردن عوامل برگزارکننده. مزایای رتبه‌های اول تا سوم نیز عبارت بودند از: هویت‌بخشی معلمان

یکی از فعالیت‌هایی که موجب رشد مهارت‌های پایه و ورزشی دانش‌آموزان می‌شود، فعالیت‌های فوق‌برنامه در قالب المپیاد درون مدرسه‌ای است



افزایش میزان فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان و برای ایجاد فرصتی برای مشارکت گروهی و یادگیری مهارت‌های اجتماعی اجرا می‌شود.

جمع‌بندی

المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای، برنامه‌ای برای سازمان‌دهی مسابقات ورزشی بین کلاسی در رشته‌های ورزشی آموزشگاهی و بومی - محلی است که در طول سال تحصیلی با همکاری معلمان، اولیا و دانش‌آموزان، با توجه به امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه برگزار می‌شود. به کارگیری نیروی داوطلبی، اطلاع‌رسانی و برنامه‌ریزی صحیح از سطح وزارتخانه تا ادارات، رعایت نکات ایمنی و فضای مناسب برای برگزاری المپیاد، حمایت و بازخورد از سوی مسئولان به برگزارکنندگان، توجه به تعداد و نظرهای دانش‌آموزان در برگزاری المپیاد، ایجاد انگیزه و اشتیاق برای مشارکت در طرح المپیاد، استعدادیابی ورزشی، منابع مالی و نیروی انسانی متخصص از عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی دانش‌آموزی به شمار می‌روند. پیشنهاد می‌شود با برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تر و هماهنگی بیشتر در جهت شناسایی عوامل مؤثر در دستیابی به اهداف برگزاری المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای و پیرو آن، سند تحول بنیادین، تلاش جدی به عمل آید و با به‌کارگیری منابع انسانی و مالی دخیل در برگزاری این مسابقات، مشکلات موجود از بین برود و با تدوین برنامه راهبردی و انتخاب راهبردهای مناسب به‌منظور بهره‌گیری از مزایای موجود در اجرای المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای در جهت پیشرفت دانش‌آموزان گام‌های مؤثر برداشته شود.

و درس تربیت‌بدنی، رفتارهای مثبت اجتماعی، و مساعدت و مشارکت همکاران و والدین برای برگزاری المپیاد. دوبینز و همکاران^۱ در سال ۲۰۰۹ نیز با انجام تحقیقی وجود برنامه‌ها و طرح درس‌های ورزشی ضعیف در محیط مدارس و پشتیبانی نرم‌افزاری و سخت‌افزاری توسط مدیریت ادارات ورزشی را از دلایل اصلی عدم توسعه ورزش مدارس می‌دانند. همچنین آردوی و همکاران^۲ (۲۰۱۴) نیز در تحقیق خود نتیجه گرفتند که فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدرسه اثر مثبتی بر موفقیت تحصیلی دارد و سبب افزایش انگیزه دانش‌آموزان می‌شود.

راهکارهای توسعه طرح المپیاد

المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای یکی از ظرفیت‌های بسیار مهم در رشد و تربیت دانش‌آموزان است و لذا باید خانواده‌ها و مربیان به این المپیادها توجه ویژه‌ای داشته باشند. باید در برنامه‌ریزی هرچه بهتر المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای به منبع انسانی که یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای است، توجه ویژه شود تا با مشارکت دادن داوطلبان دانش‌آموزان و توجه به تلاش و مهیا کردن شرایطی از قبیل قرار دادن جوایز نقدی و غیرنقدی و تقدیر و تشکر، انگیزه آن‌ها را بالا ببرند، حس رقابت میان آن‌ها را با برگزاری مسابقات در شرایط و اماکن ورزشی مناسب تقویت کنند و در نهایت آنان را به یک روحیه خودباوری و اعتمادبه‌نفس بالا برسانند تا بتوانند بهترین استعدادها را شناسایی و در مسیر درست هدایت کنند. طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای به‌عنوان یک برنامه مکمل ورزشی با هدف

پی‌نوشت‌ها

1. Dobbins et al
2. Ardoy et al

منابع

۱. امام‌جمعه، سیدمحمد رضا؛ احمدی، غلامعلی و تیمورنیا، مهین (۱۳۹۲). «بررسی تطبیقی فعالیت‌های فوق‌برنامه دوره ابتدایی ایران با کشورهای آمریکا، انگلستان و مالزی». پژوهش‌های برنامه درسی، دوره ۳، ش ۱، صص ۱۷-۲۵.
۲. پیلهور مؤخر، الهام؛ علایی، محمد و پیمانی‌زاد، حسین (۱۳۹۳). «شناسایی فرصت‌ها و چالش‌های درونی و بیرونی ورزش دانش‌آموزی استان خراسان رضوی». فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، دوره ۳، شماره ۹، صص ۹۵-۱۱۲.
۳. حامدی، سپیده و حسینی، سیده‌هادی (۱۳۹۳). «جلوه‌های درخشان المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای». مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی، شماره ۵۳، صص ۵۰-۵۳.
۴. حبیب‌نیا، سونیا؛ دوستی، مرتضی و درویشی، ابوالفضل (۱۳۹۵). «شناسایی مشکلات و مزایای اجرای طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای؛ مطالعه موردی: استان مازندران». رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، دوره ۴، شماره ۱۳، صص ۴۹-۵۹.
۵. حمیدی، مهرزاد؛ حسینی، سیدشاهو؛ قربانیان، آسیه و سجادی، سید نصرالله (۱۳۹۲). «شناسایی قوت‌ها، ضعف‌ها فرصت‌ها و تهدیدهای استعدادیابی در ورزش قهرمانی جمهوری اسلامی ایران و تنگناها و چالش‌های فراروی آن». مدیریت ورزشی، شماره ۱۷، صص ۲۹-۵۴.
۶. وفایی‌مقدم، علی؛ دوستی، مرتضی؛ فخری، فرناز و جعفری، مهران (۱۳۹۷). «بررسی موانع توسعه ورزش مدارس استان مازندران». پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دوره ۱۴، شماره ۲۸، صص ۱۷۲-۱۸۲.
7. Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J.M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J.R. & Ortega, F. B. (2014). «A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study». Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 1, pp: 52-61.
8. Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H. & Tirilis, D. (2009). Schoolbased physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. Cochrane Database Systematic Reviews 2009(1), SD007651.

نقش فعالیت بدنی و تغذیه سالم در جلوگیری از بلوغ زودرس در دختران

امین حمیدوند، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی

چکیده

هدف از این مطلب بررسی عوامل مؤثر بر بلوغ زودرس در دختران است. بلوغ زودرس در دختران بسیار شایع‌تر از پسران است. عوامل بسیار زیادی از جمله ژنتیک، شرایط زندگی، محل زندگی، مواد شیمیایی و فعالیت بدنی و رژیم غذایی می‌توانند بر زمان بلوغ تأثیرگذار باشند. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که با افزایش شیوع چاقی در بین کودکان، سن رسیدن به بلوغ نیز کاهش یافته است. در همین زمینه، افزایش وزن به‌عنوان یکی از دلایل بلوغ زودرس مطرح است. تحقیقات نشان می‌دهند که اصلاح الگوهای تغذیه‌ای و فعالیت بدنی دو کلید اصلی برای پیشگیری در بلوغ زودرس و کاهش وزن در کودکان است.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، تغذیه سالم، بلوغ زودرس، دختران



مقدمه

هورمونی، افزایش خطر برخی از سرطان‌ها را در سال‌های بعدی زندگی به دنبال داشته باشد. شواهد نشان می‌دهند که افزایش چربی بدن در دختران می‌تواند به بلوغ زودرس بینجامد. در جوامعی که کودکان از وضع تغذیه‌ای بهتری برخوردارند، افزایش چربی بدن در دختران می‌تواند باعث بلوغ زودرس شود. در پژوهش‌ها نشان داده شده است که افزایش دریافت غذاهای پرکالری و نوشابه‌ها و نیز غذاهایی با پروتئین حیوانی بالا می‌تواند باعث کاهش سن بلوغ شود. از طرفی کاهش میزان مشارکت کودکان در فعالیت بدنی، کمبود ساعت‌های فعالیت بدنی در مدارس، توسعه سبک زندگی ماشینی و افزایش استفاده از بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند در افزایش چاقی کودکان و کاهش سن بلوغ نقش داشته باشد.

چاقی و بلوغ زودرس

اکثر مطالعات نشان می‌دهند که بین بلوغ زودرس و چاقی رابطه وجود دارد. یکی از هورمون‌های اصلی درگیر در شروع سن بلوغ در دختران، هورمون استروژن است که از تخمدان و بافت چربی ترشح می‌شود و در ذخیره‌سازی چربی بدن و به وجود آمدن صفات ثانویه جنسی در زنان بسیار مهم است. نشان داده شده است سطح هورمون استروژن در دخترانی که دارای بلوغ زودرس هستند بالاتر از دخترانی است که بلوغ نرمال دارند. متأسفانه هنوز مشخص نیست که آیا چاقی موجب افزایش استروژن می‌شود یا اینکه افزایش استروژن موجب ذخیره‌سازی بیش از حد چربی و چاقی می‌شود. هورمون لپتین نیز در شروع سن بلوغ مؤثر است. هر چند مطالعات فعلاً روی موجودات آزمایشگاهی در حال انجام است، اما نقش هورمون لپتین به‌عنوان یک کاهش‌دهنده اشتها و افزایش‌دهنده گرمایی در شروع سن بلوغ مطرح است.

مواد شیمیایی و بلوغ

امروزه با افزایش صنایع غذایی و آلودگی‌ها کودکان به شدت در معرض این آلودگی‌ها هستند. طبق اعلام سازمان حفاظت از محیط زیست، کودکان روزانه ۵۰ میلی گرم غبار خانگی از طریق استنشاق یا پوست دریافت می‌کنند که در مورد تأثیرات احتمالی آن‌ها بر سلامت

بلوغ در واقع مجموعه‌ای از رویدادهای بیولوژیکی است که باعث بلوغ جنسی و توانایی تولید مثل در هر دو جنس می‌شود. در واقع بلوغ پدیده‌ای بدون پیشینه نیست و در ادامه فرایندهای زمان جنینی اتفاق می‌افتد. شروع سن بلوغ تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، غدد درون‌ریز و محیط قرار دارد. بلوغ طبیعی در دختران بین سنین ۸ تا ۱۳ سال و در پسران ۹ تا ۱۴ اتفاق می‌افتد. نشانه‌های بلوغ زودرس مانند بلوغ طبیعی است و فقط زمان بروز این نشانه‌ها در بلوغ زودتر اتفاق می‌افتد. در دختران ظهور نشانه‌های بلوغ در سن کمتر از ۷ سال و در پسران در سن کمتر از ۹ سال به‌عنوان بلوغ زودرس در نظر گرفته می‌شود. اگر چه وراثت بیشترین نقش را در تعیین سن بلوغ دارد، اما سایر عوامل از جمله تغذیه نیز بر شروع سن بلوغ تأثیرگذارند. مطالعات زیادی نشان می‌دهند که بلوغ زودرس می‌تواند پیامدهای زیادی از قبیل سندروم متابولیک، اختلالات

عوامل بسیار زیادی از جمله ژنتیک، شرایط زندگی، محل زندگی، مواد شیمیایی و فعالیت بدنی و رژیم غذایی می‌توانند بر زمان بلوغ تأثیرگذار باشند



فعالیت بدنی در دوران کودکی بهتر است با هدف تفریح و سرگرمی و نه مسابقه و رقابت صورت گیرد تا علاوه بر مشارکت بیشتر کودکان از آسیب دیدگی آنها نیز جلوگیری به عمل آید

می شود و این یکی از دلایل احتمالی بلوغ زودرس در آنهاست. با در نظر گرفتن این مورد اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای کودکان و مدیریت منابع غذایی می تواند یکی از راهبردهای مؤثر در جلوگیری از چاقی و بلوغ زودرس باشد. بهتر است کودکان به جای استفاده از غذاهای فرآوری شده با کالری بالا از منابع غذایی سالم، نظیر سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات کم چرب و چربی های اشباع نشده استفاده کنند.

فعالیت بدنی و بلوغ

فواید فعالیت بدنی و ورزش در همه سنین بر کسی پوشیده نیست. امروزه با افزایش زندگی ماشینی و رایانه‌ای و افزایش غذاهای و نوشیدنی‌های پرکالری، شیوع چاقی در کودکان به شدت افزایش یافته است. از طرفی چاقی و اضافه وزن یکی از دلایل احتمالی بلوغ زودرس عنوان شده است. فعالیت بدنی منظم و نظارت شده با افزایش کالری خروجی و افزایش نرخ سوخت و ساز در کودکان می تواند راهبرد مناسبی برای پیشگیری از افزایش وزن باشد. مطالعات نشان داده اند که بین سطوح فعالیت بدنی و شاخص توده بدنی رابطه معکوس وجود دارد. فعالیت بدنی از طریق مسیرهای بیوشیمیایی تأثیر بسیار زیاد بر کنترل اشتها، کاهش توده چربی و افزایش توده عضلانی دارد. بهتر است کودکان در رشته های ورزشی مختلف شرکت کنند تا علاوه بر استفاده از مزایای فعالیت بدنی از دل زدگی کودکان از فعالیت بدنی ممانعت به عمل آید. فعالیت بدنی در دوران کودکی بهتر است با هدف تفریح و سرگرمی و نه مسابقه و رقابت صورت گیرد تا علاوه بر مشارکت بیشتر کودکان از آسیب دیدگی آنها نیز جلوگیری به عمل آید. شدت فعالیت ورزشی در کودکان نیز مسئله مهمی است. کودکان بهتر است فعالیت ورزشی را با سطوح کم یا ملایم شروع کنند و مربیان ورزشی در کودکان بیشتر به آموزش و یادگیری حرکات بنیادی تأکید داشته باشند و با افزایش آمادگی آنها به آرامی سطح فعالیت ورزشی را افزایش دهند. به منظور افزایش سطوح فعالیت بدنی کودکانی، نقش مربیان و معلمان ورزش در مدارس بسیار مهم است و باید سعی کنند با اتخاذ الگوهای درست به مشارکت هر چه بیشتر کودکان در فعالیت های بدنی کمک کنند.

کودکان نگرانی های زیادی وجود دارد. از طرفی استفاده از مواد شیمیایی در صنعت رو به افزایش است و این خود می تواند دلیلی بر کاهش سن بلوغ در دختران باشد. مواد شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز یا ED ها به صورت طبیعی یا مصنوعی در ترکیبات وجود دارند که می توانند در هورمون های بدن اختلال ایجاد کنند. EDC ها نظیر مواد ضد اشتعال، فتالات و بیسفنول A، دارای تأثیرات بالقوه بر عملکرد تولیدمثل، عصب و سیستم ایمنی هستند. در بین این مواد بیسفنول A که به وفور در صنایع پلاستیک سازی استفاده می شود، بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته است. مکانیزم دقیق تأثیر این ماده مشخص نیست، اما با توجه به نقش شبه استروژنی، این مواد در ناباروری، بلوغ زودرس، سندروم پلی کیستیک و سایر اختلالات هورمونی درگیرند. مدیریت استفاده از این مواد در صنعت می تواند در پیشگیری از این بیماری ها مؤثر باشد.

برخی از عوارض بلوغ زودرس

- مشکلات رفتاری و اجتماعی؛
- کوتاهی قد؛
- افزایش شاخص توده بدنی، دور کمر و چاقی؛
- افزایش خطر ابتلا به دیابت در بزرگسالی؛
- افزایش خطر سرطان سینه پیش از یائسگی؛
- افزایش خطر تمامی عوامل مرگ و میر.

تغذیه و بلوغ

چاقی در واقع در نتیجه عدم تعادل بین کالری ورودی و کالری خروجی اتفاق می افتد و به عنوان یکی از نگرانی های فراگیر و رو به افزایش قرن حاضر در نظر گرفته می شود. با وجود تمام راهبردهای تغذیه ای جدید، نرخ چاقی همچنان رو به افزایش است و این افزایش گریبان گیر کودکان نیز شده است. دانشمندان یکی از دلایل اصلی چاقی را استفاده از غذاهای فرآوری شده با کالری بالا و نوشیدنی های قندی پرکالری می دانند. مطالعات نشان می دهند استفاده مداوم از نوشابه های گازدار از طریق مسیرهای متابولیکی وابسته به انسولین موجب افزایش وزن و قاعدگی زودرس می شود. افزایش کالری دریافتی باعث شیوع چاقی در کودکان

منابع

1. Terasawa, Ei, et al. 'Body weight impact on puberty: effects of high-calorie diet on puberty onset in female rhesus monkeys. Endocrinology 153.4 (2012): 1696-1705.
2. The Effect of Bisphenol A on Puberty: A Critical Review of the Medical Literature.
3. Ahmed, M. Lynn, ken k. ong, and David B. Dunger. 'Childhood obesity and timing of puberty. Trends in Endocrinology & Metabolism 20.5 (2009): 237-242.
4. Chen, Chang, et al. 'Association between Dietary Patterns and Precocious Puberty in Children: A Population-Based Study.' International journal of endocrinology 2018 (2018).
5. Solorzano, Christine M. Burt, and Christopher R. McCartney. Obesity and the pubertal transition in girls and boys. Reproduction 140.3 (2010): 399-410.
6. Kaplowitz, Paul B. 'Link between body fat and the timing of puberty. Pediatrics 121.3 (2008): s208.



سالن‌های ورزشی باید تبدیل به کلاس درس تربیت بدنی شوند

گفت و گو با معاون تربیت بدنی و سلامت استان گلستان

عباس قشمی میمند

اشاره

در قالب گزارش عملکرد معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان است.

• برای شروع بحث، لطفاً درباره ارتباط معنایی یا تفاوت واژه‌های ورزش و تربیت بدنی بگوئید.

○ بین تربیت بدنی یا ورزش و بازی تفاوت‌های زیادی وجود دارد و از این بابت هیچ‌گاه در برنامه‌های کاری خودم، علاقه‌مند نبوده و نیستم که دبیر ورزش یا معلم ورزش معرفی شوم. تربیت بدنی یک فرایند آموزشی و تربیتی است، یعنی یک درون‌داد و یک برون‌داد داریم. دانش‌آموزان در هنگام ورود به مدرسه هنوز خام هستند و وظیفه دبیران است که در طی یک فرایند سه یا چهارساله به نحوی دانش‌آموزان را پرورش دهند که ضمن تقویت مهارت‌های جسمانی و حرکتی در آن‌ها، خصایص همکاری، مودت، نوع‌دوستی و پهلوانی نیز در آن‌ها تقویت شود. بدین لحاظ معنای تربیت بدنی را جامع‌تر از معنای ورزش می‌دانم. البته ورزش نیز یک فعالیت و رقابت سازمان‌یافته است و یک سری

روز شنبه، دوازدهم مردادماه ۱۳۹۸ مهمان رضا طبرسا، معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان در شهرستان گرگان بودیم. طبرسا تحصیلات کارشناسی خود را در دانشگاه تربیت معلم (خوارزمی جدید) در سال ۱۳۷۲ و دوره کارشناسی ارشد خود را در دانشگاه شهید رجایی تهران در سال ۱۳۸۲ به اتمام رسانده است و از سال ۱۳۷۶ در تمامی دوره‌ها و پایه‌های تحصیلی در مدارس مشغول به آموزش دانش‌آموزان بوده است و حدود دو سال است که در مسند معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان فعالیت دارد. حاصل ازدواج ایشان در سال ۱۳۷۸ دو فرزند دختر است که علاقه‌مند به ورزش شنا هستند. طبرسا خود را بسیار علاقه‌مند به ورزش و تحرک و فعالیت در رشته‌های فوتبال، فوتسال و شنا معرفی می‌کند.

آنچه در زیر می‌خوانید حاصل گفت‌وگوی گرم و صمیمانه مجله رشد با آقای طبرسا

روابط مشخص منطقه‌ای، استانی، ملی و جهانی دارد و بیشتر حس رقابت را پرورش می‌دهد، به دنبال کسب نتیجه است و در این راه ممکن است حتی فرد از نظر جسمی آسیب ببیند. اما در تربیت‌بدنی یک فرایند آموزشی برای پرورش صفات جسمانی و اخلاقی فرد دنبال می‌شود. چون ما معلم هستیم و رسالت آموزشی و معلمی داریم، بنابراین فکر می‌کنم اطلاق واژه دبیر تربیت‌بدنی به دبیران، صحیح‌تر از اطلاق واژه معلم ورزش باشد.

• لطفاً درباره تاریخچه و وضعیت درس تربیت‌بدنی در مدارس استان گلستان صحبت کنید .

○ در مجلس پنجم شورای اسلامی در سال ۱۳۷۶، استان گلستان از استان‌های مازندران منفک شد و استان مستقلی شد و با بیست هزار کیلومتر مربع وسعت، یکی از استان‌های شمالی کشور است که با کشور ترکمنستان نیز مرز مشترک دارد. این استان ۱۴ شهرستان، ۲۶ شهر و ۷ بخش و ۶۰ دهستان و بیش از یک میلیون و هشتصد هزار نفر جمعیت دارد. سهم جمعیت دانش‌آموزی استان، ۳۶۰ هزار نفر است که در حدود ۲۶۵۰ مدرسه مشغول به تحصیل‌اند. برنامه‌های درس تربیت‌بدنی مصوب شورای عالی آموزش و پرورش، نگاه خیلی ایده‌آلی به مقوله تربیت‌بدنی در ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دارد و همیشه تربیت‌بدنی در متن و بطن آموزش و پرورش بوده است، ولی در بعد اجرایی دچار تلاطماتی شده است. از سال ۷۹ به بعد نگاه ویژه‌ای به تربیت‌بدنی در کشور شده است. با این همه، جایگاه تربیت‌بدنی در کشور نیازمند فعالیت‌های بسیار زیادی است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تعداد زیادی از مدیران مدارس کشور، جایگاه درس تربیت‌بدنی را در نظام مدرسه خوب توصیف کرده‌اند، ولی معتقد به رفع کاستی‌ها در بعد امکانات هستند.

استان گلستان با توجه به نوپا بودن، خیلی استان توانمندی از حیث صنعتی بودن نیست و ما دست‌انمان از بخشش خیرین کوتاه است و باید نگاهمان به سمت آسمان و باران رحمت الهی باشد که کشاورزی رونق بگیرد. این مسائل از این منظر عنوان می‌شود که وضعیت آموزش و پرورش متناسب با سایر بخش‌ها در استان دیده شود. در حوزه زیرساخت‌ها، تلاش‌های زیادی در معاونت تربیت‌بدنی و سلامت استان انجام شده است. اولین چیزی که در درس تربیت‌بدنی به ذهنم می‌رسد، این است که تجهیزات لازم و درواقع امکانات این درس باید در مدارس فراهم شود. درس تربیت‌بدنی

برای نهادینه شدن در استان نیازمند سه نوع امکانات است. اولین امکانات به نیروی انسانی متخصص برمی‌گردد که ما با استفاده از دو بخش ماده ۲۸ و همچنین دانشجویان تربیت‌معلم دانشگاه فرهنگیان تلاش کردیم خلأ کمبود نیروی انسانی را پر کنیم. از طرف دیگر تلاش کردیم بخشی از بازنشستگان را در آموزش و پرورش نگه داریم و از تخصص و تجربه آن‌ها استفاده کنیم. دومین مقوله امکانات مورد نیاز درس تربیت‌بدنی به محتوا برمی‌گردد که الحمدلله با تلاش معاونت وزارت و فعالیت‌های آقای دکتر حمیدی، از لحاظ محتوای درسی هیچ‌گونه کم و کاستی در این زمینه احساس نمی‌کنیم و این، نقطه قوت درس تربیت‌بدنی است که به‌عنوان یکی از دروس تأثیرگذار در ارتقای ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان در کشور مطرح است. سومین امکانات نیز به بحث تجهیزات در مدارس برمی‌گردد که به‌نظرم برای رسیدن به نقطه ایده‌آل در استان، نیازمند تلاش‌های زیادتری هستیم. باید با خیرین صحبت کنیم تا در این زمینه به آموزش و پرورش استان کمک کنند.

در ارتباط با امکانات، آموزش و پرورش گلستان ۸۸ سالن ورزشی دارد که از این تعداد، ۱۶ چمن طبیعی، ۶۸ سالن ورزشی و ۴ چمن مصنوعی هستند که در اختیار دانش‌آموزان و فرهنگیان استان قرار دارد. به‌طور کلی، جایگاه درس تربیت‌بدنی در استان، از منظر آمار، جایگاه مطلوبی است. در زمینه کسب مقامات کشوری، ما در سال گذشته در حوزه اعزام تیم‌ها به مسابقات، مقام‌های خوبی به‌دست آوردیم و با توجه به بضاعت استان دارای رتبه‌های خوبی هستیم. در الویبال ابتدایی مقام اول کشور را به‌دست آوردیم. در بسکتبال متوسطه دوم و دوئل بدمینتون رتبه دوم کشور را کسب کردیم. نقطه بارز این اعزام‌ها همان بحث تربیتی است که کاروان دختران ما در استان زنجان موفق به کسب مقام اول فرهنگی در سال گذشته شد. در مقوله ورزش ما دنبال ورزش تربیتی هستیم و این بخش برای ما در اولویت است و با وجود سرمایه‌گذاری در بخش قهرمانی و پرورش استعدادها، بیشترین توجه آموزش و پرورش استان به پرورش و جوه فرهنگی و تربیتی و اخلاقی دانش‌آموزان اختصاص دارد. رسالت آموزش و پرورش به‌نظرم نباید صددرصد به نخبه‌پروری اختصاص یابد، بلکه بحث اخلاقیات، نوع‌دوستی، همکاری، مودت و مسئولیت اجتماعی خیلی مهم است. همین که دانش‌آموزان در میدان عمل برای مثال با صحنه‌هایی مثل بلند کردن دست دانش‌آموز زمین‌خورده توسط یکی دیگر از دانش‌آموزان مواجه شوند، از لحاظ ما اخلاق

امسال ۱۳۰ نفر از دانش‌آموزان استان گلستان در شش رشته مصوب المپιάد، یعنی در رشته‌های بسکتبال، فوتبال، بدمینتون، تنیس روی میز و شطرنج در مسابقات کشوری شرکت داشته‌اند

و دوستی معنا شده است. اما در کنار این امر به مسابقات کشوری نیز اهمیت می‌دهیم. البته جایگاه مسابقات کشوری موقعی اعتلا می‌یابد که جایگاه مسابقات شهرستانی و استانی ارتقا یابد.

• شما به بحث نیروی انسانی اشاره داشتید. لطفاً دربارهٔ تراکم امکانات ورزشی در شهرستان‌های استان صحبت کنید.

○ الحمدلله با رویکرد عدالت‌محوری در بحث آموزشی و سرانهٔ ورزشی توانسته‌ایم تا میزان زیادی توازن را برقرار کنیم. اولین اقدام ما در این زمینه آن است که بانک اطلاعاتی امکانات و سرانهٔ ورزشی هر شهرستان را مشخص کرده‌ایم و نسبت این وضعیت را با جامعهٔ آماری دانش‌آموزان در سطح شهرستان‌ها سنجیدیم. با توجه به وسعت و پراکندگی استان، تلاش کردیم در قسمت‌های محروم به محرومیت‌زدایی بپردازیم و در قسمت‌های دارای تمکن مالی، از ظرفیت مشارکتی خیرین و امکانات دولتی استفاده کنیم. در واقع در برخی از شهرستان‌ها، این اختیار به رؤسای آموزش و پرورش داده شده است تا با در اختیار گذاشتن امکانات بلااستفادهٔ آن شهرستان، زمینهٔ تجهیز آن امکانات توسط معاونت تربیت‌بدنی و سلامت استان برای به‌کارگیری در درس تربیت‌بدنی فراهم شود و از این طریق، سرانهٔ ورزشی آن شهرستان افزایش یابد. سرانهٔ ورزشی دانش‌آموزی استان در حدود ۳۳٪ متر مربع در قالب زمین‌های روباز و سرپوشیده است که در طول فعالیت سه سالهٔ اینجاست با توجه به ۳۵۰ هزار دانش‌آموزی که در استان تحصیل می‌کنند. این عدد به ۳۷٪ متر مربع رسیده است. سعی می‌کنیم روند رو به رشد را در بحث ساخت اماکن ورزشی، به‌ویژه در بخش مدارس ابتدایی دخترانه دنبال کنیم، چرا که در بخش فقر حرکتی، دختران بیشتر در معرض آسیب هستند و زندگی آپارتمانی و ماشینی بسیاری از محورهای زندگی ما را دچار تحول کرده است. بدین لحاظ در بحث کلاس درس تربیت‌بدنی، سالن‌های تیپ ۵ را به مساحت ۱۸۰ تا ۲۰۰ متر مربع به‌عنوان کلاس درس تربیت‌بدنی در مدارس دخترانه و پرتراکم تجهیز کرده‌ایم. اعتقاد داریم که حیاط مدرسه، کلاس درس تربیت‌بدنی نیست. تربیت‌بدنی و معلم این درس باید در کلاس باشد و نه در حیاط مدرسه. با وجود کمبود امکانات و سالن‌های ورزشی در استان، اعتقادم بر این است که در بخش مدارس ابتدایی، تجهیز همین سالن‌ها به ما کمک خواهد کرد تا با نصب برخی

در سال ۹۷ حدود یک میلیارد تومان از آقای بطحایی وزیر سابق آموزش و پرورش برای تجهیز امکانات ورزشی در مدارس دریافت کردیم و امسال نیز تلاش می‌کنیم تا این بودجه را دریافت کنیم

از ابزار و تجهیزات ورزشی مثل دیوار صخره‌نوردی، دارحلقه، اسباب ژیمناستیک و... این اماکن به‌عنوان کلاس درس به معلمان عرضه شوند و دانش‌آموزان با فراغ بال و به دور از تنش‌های جوی از آن‌ها استفاده کنند. به لحاظ امکانات ورزشی، تقریباً در هیچ‌یک از مناطق با کمبود آنچنانی روبه‌رو نیستیم و توزیع عادلانه‌ای در تمام شهرستان‌های استان صورت گرفته است و همهٔ امکانات به یک اندازه و متناسب با جمعیت دانش‌آموزی در تمامی شهرستان‌ها توزیع شده است. البته در یک یا دو شهر مثل کردکوی بیش از یک متر به ازای هر دانش‌آموز سرانهٔ ورزشی داریم که از میانگین استانی و کشوری بالاتر است و این امر به دلیل وجود زمین‌های بزرگ کشاورزی در اطراف مدارس است. با این همه، کلیهٔ شهرستان‌های ما از دو یا سه سالن ورزشی برخوردارند و زمین‌های روباز نیز دارند.

• برای ورزش مدارس، برگزاری مسابقات درون‌مدرسه‌ای و همچنین المپیادهای ورزشی چه اقداماتی در سطح استان انجام داده‌اید؟ آیا فعالیتی مختص به استان گلستان برای دانش‌آموزان داشته‌اید؟

○ استان گلستان از اقوام مختلف ترکمن، سیستانی، ترک، بلوچ، مازنی و کردها تشکیل شده است و به نوعی نگارستان ایران هستیم. در استان گلستان به طور ویژه بازی‌های بومی و محلی به‌عنوان نمود تمام اقوام رواج زیادی دارد و همه‌ساله تیم‌های بومی و محلی گلستان در مسابقات کشوری می‌درخشند. در بحث مدارس، در حوزهٔ المپیاد ورزشی بیشتر به دنبال اسم آن نیستیم و در واقع المپیاد یک رویکرد برنامه‌ای است که ما به دنبال رسم و چیرستی المپیاد هستیم. ورود المپیاد به ورزش مدارس باعث قوام و برنامه‌محور شدن درس تربیت‌بدنی شد و این المپیاد در ابتدای امر یک عنوان است، ولی در بطن ماجرا، سرشار از ایجاد فعالیت و تحرک برای تمام ارکان مدارس و حتی آموزش و پرورش شده است و همهٔ این اقشار به‌نوعی درگیر فعالیت‌های المپیاد شده‌اند. امسال ۱۳۰ هزار نفر از دانش‌آموزان استان گلستان در شش رشتهٔ مصوب المپیاد، یعنی در رشته‌های بسکتبال، فوتسال، والیبال، هندبال، تنیس روی میز و شطرنج شرکت داشتند. از این تعداد ۳۵ هزار نفر در مسابقات شهرستان، ۳۸۰۰ نفر در مسابقات استان و ۱۳۸ ورزشکار در مسابقات کشوری شرکت داشتند. اما اگر در محروم‌ترین مدرسهٔ استان یک دانش‌آموزی در قالب المپیاد برای مثال طناب زد و ورزش کرد

دانش‌آموزان را فراهم می‌کند.

● **آقای هدایت، پدر ورزش‌شنا در مدارس ایران، استان گلستان و شهرستان ترکمن را برای آموزش‌شنا منحصر به فرد می‌داند و نکته جالب، پتانسیلی است که استان گلستان برای ترویج سه ورزش سفارش شده در اسلام یعنی اسب‌سواری، تیراندازی و شنا دارد و شما در بحث اسب‌سواری و شنا دارای ظرفیت عظیمی در استان خودتان هستید. با این تفصیل، لطفاً درباره پتانسیل و فرصت‌های استان گلستان برای ارتقای ورزش دانش‌آموزی در رشته‌های شنا و اسب‌سواری صحبت کنید.**

○ درباره شنا، با توجه به اینکه بخشی از اقوام ترکمن‌نشین گلستان هم‌جوار دریای خزر هستند و نوار ساحلی ما تمام شهرهای شمالی ترکمن‌نشین را پوشش می‌دهد، استان گلستان از مواهب طبیعی زیادی برخوردار است و از طرف دیگر وجود نهرها و رودخانه‌ها در استان، ظرفیت ورزش‌شنا استان را بالاتر برده است. در نوار ساحلی استان امکان شنا برای بسیاری از ساکنان فراهم است، ولی در بخش آموزش و پرورش در استان گلستان متأسفانه دچار فقر امکاناتی هستیم. یک استخر نیمه‌تمام در شهرستان گنبد داریم که تکمیل نشده است. در مرکز استان نیز تنها یک استخر داریم و نهایتاً این امکانات به اندازه‌ای نیست که به پرورش استعدادها بینجامد. مسابقات شنا را نیز به‌صورت روتین در بین مدارس اجرا می‌کنیم. به‌طور کلی در بحث شنا و زیرساخت‌های استخر، در استان گلستان وضعیت مناسبی حاکم نیست. در بحث اسب‌سواری و سفارش حضرت محمد(ص) برای پرداختن به این رشته، اسب‌سواری در استان ما منحصراً در اختیار قوم ترکمن است و فرزندان آن‌ها با اسب آشنا هستند. البته اسب‌سواری جزء رشته‌های پرهزینه و پرخرج است و در بحث ورزش دانش‌آموزی، امکان اجرا و آموزش این رشته در مدارس فراهم نیست و صحبت ما با هیئت‌های اسب‌سواری نیز مثر ثمر نبوده است. اگر اعضای این هیئت به آموزش و پرورش و هیئت ورزش دانش‌آموزی امکان بازدید از مزارع پرورش اسب را بدهند تا دانش‌آموزان با این رشته آشنا شوند، بسیار خوب خواهد بود. چیزی که در ترکمن‌صحرا اتفاق می‌افتد این است که بچه‌ها از همان اوان کودکی با اسب آشنا می‌شوند و به‌نوعی با اسب بزرگ می‌شوند. بنابراین خیلی راحت در این رشته ورود می‌کنند و حتی خیلی از چابک‌سواران

از منظر ما همین ارتقای نهضت داوطلبی و افزایش روحیه مشارکتی و همکاری به‌عنوان اهداف المپیاد، بسیار مهم است. اما در المپیاد سه گام افتتاحیه، اجرا و اختتامیه به نحوی برگزار می‌شود که در آن ضمن پرورش استعدادها، زمینه رشد و ارتقای صفات اخلاقی و تربیتی دانش‌آموزان نیز فراهم شود. المپیاد فرصتی را ایجاد می‌کند تا دانش‌آموزان نخبه شناخته شوند و به پایگاه‌های قهرمانی و کانون‌های تربیت‌بدنی هدایت شوند و از این منظر می‌توانیم برای این دانش‌آموزان برنامه‌ریزی هدفمند داشته باشیم. سال گذشته ۶۰ تیم را به مسابقات کشوری اعزام کردیم. امسال در حال اعزام ۱۷۰ ورزشکار و مربی و سرپرست در قالب ۲۰ تیم به مسابقات المپیاد کشوری هستیم که از ابتدا تا آخر مردادماه این اعزام‌ها صورت می‌گیرد. البته با توجه به اهمیت زیاد مباحث ایمنی و سلامت در معاونت تربیت‌بدنی وزارتخانه، دانش‌آموزان ابتدایی به این مسابقات اعزام نمی‌شوند.

● **راجع به کردکوی گفتید حدود ۱/۲ مترمربع سرانه ورزشی دارد که حتی از سطح متوسط کشوری بالاتر است. چه امکاناتی در زمین‌های کشاورزی برای دانش‌آموزان و مدارس فراهم کرده‌اید که به آن‌ها زمین ورزشی اطلاق می‌شود؟**

○ ما یک سری از تجهیزات را به‌صورت سالیانه به شهرستان‌ها اختصاص می‌دهیم که مهم‌ترین آن‌ها در قالب «کاروان مهر» در شهر یورماه هر سال، تجهیزات ورزشی را توزیع می‌کند. در بازه‌های زمانی مختلف نیز به مدارس کمک می‌کنیم. در سال ۹۷ حدود یک میلیارد تومان از آقای بطحایی وزیر سابق آموزش و پرورش برای تجهیز امکانات ورزشی در مدارس دریافت کردیم و امسال نیز تلاش می‌کنیم تا این بودجه را دریافت کنیم. در ارتباط با ورزش مدارس در زمین‌های کشاورزی، این قضیه بیشتر در روستاهایی که دارای تراکم جمعیتی بالا و زمین‌های بزرگ کشاورزی هستند رواج دارد و بیشتر، رشته فوتبال در زمین‌های کشاورزی استان رایج است و با وجود حمایت از رشته‌هایی مثل بسکتبال در گرگان و والیبال در گنبد، ولی در سطح استان، فوتبال در بین دانش‌آموزان رواج زیادی دارد و در زمین‌های روباز کنار مدارس این امکان برای دانش‌آموزان فراهم شده است. البته مدارس نیز در این مناطق به دلیل در اختیار بودن زمین‌های بزرگ، دارای حیاط‌های بزرگی هستند که امکان ورزش برای

چیزی که در ترکمن‌صحرا اتفاق می‌افتد این است که بچه‌ها از همان اوان کودکی با اسب آشنا می‌شوند و به‌نوعی با اسب بزرگ می‌شوند. بنابراین خیلی راحت در این رشته ورود می‌کنند و حتی خیلی از چابک‌سواران برتر کشور نیز در بین همین دانش‌آموزان قرار دارند

برتر کشور نیز در بین همین دانش‌آموزان قرار دارند.

● جناب طبرسا، استان گلستان با توجه به تمامی پتانسیل‌هایی که گفتید می‌تواند پایگاه‌شنای دانش‌آموزی در کشور باشد. به‌نظر شما برای تبدیل گلستان به مهد یکی از رشته‌های شنا، والیبال و اسب‌سواری چه باید کرد.

○ برای رشد و توسعه ورزش‌شنای دانش‌آموزی نیازمند تعامل بیشتر هیئت‌های ورزش دانش‌آموزی و شنا هستیم. گلستان پتانسیل‌های خوبی در اکثر رشته‌ها دارد. شهرستان گنبد مهد والیبال است. والیبال دانش‌آموزی ما درحالی‌که مسابقات امسال هم‌اکنون در حال برگزاری است به جمع چهار تیم برتر دانش‌آموزی کشور راه‌یافته است. بنابراین ظرفیت و پتانسیل‌ها در استان فراهم است، ولی نیازمند فراهم کردن زیرساخت‌ها و بسترهای لازم هستیم. ما در بوکس، فوتبال، فوتسال، دو و میدانی، وزنه‌برداری و کاراته دارای مقام‌های کشوری هستیم. در رشته کاراته یکی از دانش‌آموزان ما به اردوی تیم ملی دعوت شده است. پرهام مقصودلو را داریم که قهرمان شطرنج کشور است. الفتی را داریم که ژیمناستیک برتر کشور شده و در تیم ملی بوده است. پامیدا محمدیان نیز از جمله وزنه‌برداران برتر دانش‌آموزی اهل گرگان است. ما در تمام رشته‌ها دارای ظرفیت‌ها و استعداد‌های خوبی هستیم و نگاه جزیره‌ای به یک رشته ممکن است ما را از توجه به سایر رشته‌ها بازدارد.

● شما یک استان نخبه‌پرور در ورزش هستید. برنامه شما برای پرورش و شناسایی استعداد‌های ورزش دانش‌آموزی در استان چیست؟

○ اگر مسابقات از درس تربیت‌بدنی برداشته شود، عملاً این درس را ناقص کرده‌اید و توازن را در رشد دانش‌آموزان از بین برده‌اید. بنابراین مسابقات به‌عنوان پیشانی ورزش مدارس مطرح است. در مسابقات دانش‌آموزان، هیئت ورزش دانش‌آموزی در کنار ماست و تفاهم‌نامه‌هایی با سایر هیئت‌هایی که رشته‌های آن‌ها در مدارس گلستان انجام می‌شود مثل بدمینتون، والیبال، فوتبال و فوتسال و... منعقد کرده‌ایم و از آن‌ها خواسته‌ایم تا در زمان برگزاری مسابقات دانش‌آموزی حضور پیدا کنند و حتی به آن‌ها میز مخصوصی دادیم تا استعداد‌ها را شناسایی کنند و بتوانیم دانش‌آموزان مستعد را به کانون‌های پرورش استعداد‌ها هدایت کنیم. بنابراین برنامه

معاونت تربیت‌بدنی و سلامت استان در وهله اول تعامل بیشتر با هیئت‌های ورزشی است و در وهله دوم، فعال کردن انجمن‌های ورزش دانش‌آموزی است تا هم مسابقات را سامان‌دهی کنند و هم فضایی مناسب برای ورزش دانش‌آموزان فراهم آورند.

● آیا برنامه خاصی در ورزش مدارس دارید که استان گلستان را در کشور متمایز کرده است؟

○ ما در اغلب برنامه‌های ورزش مدارس با برنامه‌های وزارتخانه هماهنگ هستیم، ولی آنچه در استان ما مهم است، بومی‌سازی برنامه‌هاست. برای مثال در ورزش صبحگاهی تعداد ۱۹۱ هزار نفر از دانش‌آموزان گلستانی به‌صورت فعال در این طرح شرکت کرده‌اند. در این طرح برای ارتقای فرهنگ پهلوانی در ابتدای شروع ورزش صبحگاهی از بچه‌هایی استفاده می‌کنیم که ضرب پهلوانی را می‌نوازند. تعاملی با هیئت پهلوانی و زورخانه‌ای استان داشتیم تا برای ورزش صبحگاهی دانش‌آموزی از ضرب‌آهنگ زورخانه‌ای استفاده کنیم، ضمن اینکه باعث ایجاد فضای شادی و لذت نیز می‌شود. از طرف دیگر استان گلستان گلچین اقوام است و ما با استفاده از پوشش‌های مختلف و رنگ‌های متنوع در بین دانش‌آموزان در اغلب مسابقات ورزشی و به‌ویژه مراسم افتتاحیه حاضر می‌شویم. در ارتباط با بحث بازی‌های بومی و محلی، این ورزش‌ها تنوع زیادی در بین اقوام ما دارد و سرگرمی رایجی در میان مردم استان است و ما سعی کردیم به این ورزش‌ها توجه کنیم. سال گذشته در مسابقات کشوری، بازی «لنگ» را در کشور اجرا کردیم و تلاش می‌کنیم به خیلی از بازی‌هایی که به اجدادمان تعلق دارند، توجه کنیم و نگذاریم بازی‌های بومی و محلی که تماماً در راستای رشد جسمی، اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان است به فراموشی سپرده شود.

● شما به‌عنوان فردی که سالیان سال در ورزش مدارس مشغول به آموزش و مدیریت هستید و به نوعی از نقاط ضعف و قوت درس تربیت‌بدنی در کشور آگاهی‌د، نظر خود را درباره این نقاط ضعف و قوت بیان کنید؟

○ ضعف و قوت هر مقوله‌ای به مدیران و مجریان برمی‌گردد. اگر بتوانیم برنامه‌ها را به‌خوبی تشریح و اجرا کنیم تا با اقبال عمومی مواجه شوند، این یک نقطه قوت است. بالاخره مسئولینی که متولی امر ورزش هستند نباید نگاه شعاری داشته باشند.

ما یک مسابقاتی بین پدر و پسر و مادر و دختر برگزار می‌کنیم و ضمن تقویت این روابط، خواستار ایجاد نهضتی برای درگیر کردن خانواده‌ها در ورزش دانش‌آموزان هستیم تا در اولین قدم، خانواده‌ها، سپس دانش‌آموزان و در قدم سوم مدرسه‌ها مطالبه‌گر باشند

ما در تمام رشته‌ها
دارای ظرفیت‌ها
و استعداد‌های
خوبی هستیم و
نگاه جزیره‌ای به
یک رشته ممکن
است ما را از توجه
به سایر رشته‌ها
بازدارد

ایزارهای مهم هر سازمانی است. معاونت تربیت بدنی و سلامت استان به لحاظ دارا بودن ۶۷۰ نیروی تربیت بدنی در استان (۴۰ درصد زن و ۶۰ درصد مرد) ظرفیت خوبی دارد، ولی در پایه ابتدایی با کمبود ۴۰ درصدی نیرو مواجهیم و به طور کلی حدود ۳۰۰ دبیر تربیت بدنی در استان کم داریم و سعی می‌کنیم از مجاری ماده ۲۸ و دانشجو معلم‌ها و همچنین به کارگیری نیروهای بازنشسته این خلأها را جبران کنیم. معلم تربیت بدنی در واقع یک سرمایه است و باید حفظ شود. البته معلمان ما دچار مسائلی معیشتی هستند. ما ورزش فرهنگیان را جدی گرفته‌ایم و تمامی ۸۸ سالن ورزشی استان به صورت ۴ و ۳ ساعته به آقایان و خانم‌های معلم اختصاص یافته است. با برگزاری برنامه‌های پیاده روی همگانی و مسابقات به دنبال ایجاد شادابی و نشاط در بین معلمان خودمان هستیم. با توجه به نیروی کارآمد و مؤثر، می‌توانیم تحول ایجاد کنیم و تحول زمانی ایجاد می‌شود که یک نیرو با علاقه‌مندی و دلسوزانه، سیاست‌های محوری آموزش و پرورش را با مشارکت محوری و برنامه محوری به پیش ببرد. اگر قرار است برنامه‌ای خاص در مدارس اجرایی شود، نیازمند دبیران متخصص هستیم. ما در مدارس ابتدایی از طرح آموزگاران پایه استفاده کرده‌ایم و ۵۲۰۰ خانم آموزگار را در قسمت اول آموزش داده‌ایم و ان شاء الله آقایان نیز به زودی آموزش داده می‌شوند و حتی در رقابت‌های متخصصان در مشهد نیز خانم‌های آموزگار گلستانی حضور داشتند و نتایج خوبی به دست آوردند. البته باید از آقای دکتر حمیدی تشکر کنم که رویکرد علمی را در تمام برنامه‌های ورزش مدارس حاکم کرده است.

● نظر شما راجع به مجله رشد آموزش تربیت بدنی چیست؟

○ مجله رشد، مجله خیلی خوبی است. وقتی مجله را باز می‌کنیم روانی مطالب و جذابیت آن‌ها بسیار بارز است و مطالب خوبی را به معلمان منتقل می‌کند. یک مقدار دسترسی به این مجله برای ما مشکل است و خواستار راهکارهایی از جانب مسئولان هستیم تا بتوانیم این مجله را در اختیار معلمان قرار دهیم. اگر بتوانیم این مجله را در اختیار دبیران قرار دهیم تا مطالعه کنند و تفاهم نظر صورت گیرد و حتی انتقاد یا پیشنهاد ارائه شود، بسیار مؤثر خواهد بود. همچنین اگر در حوزه سلامت و مراقبت‌های آموزشی و بهداشتی مطالب بیشتری نوشته شود، به نظرم مجله پربارتر خواهد شد.

باید منویات مقام معظم رهبری را در شعار «تحصیل، تهذیب و ورزش» به عنوان سرلوحه فعالیت خود قرار دهیم و در این صورت دچار ضعف نخواهیم بود. بنابراین در پیاده‌سازی طرح تحول بنیادین، ما در استان از تمام ظرفیت‌های استان استفاده خواهیم کرد. برای مثال، نشاط خانوادگی را دنبال کرده‌ایم و با شورای شهر تعامل داشتیم و خوشبختانه این طرح برای تحکیم روابط والد و فرزند در سال سوم اجرای خودش است. ما یک مسابقاتی بین پدر و پسر و مادر و دختر برگزار می‌کنیم و ضمن تقویت این روابط، خواستار ایجاد نهضتی برای درگیر کردن خانواده‌ها در ورزش دانش‌آموزان هستیم تا در اولین قدم، خانواده‌ها، سپس دانش‌آموزان و در قدم سوم مدرسه‌ها مطالبه‌گر باشند. ما باید انجمن‌های ورزش دانش‌آموزی را در مدارس فعال کنیم و این فعال کردن صرفاً یک اسم‌گذاری نباید باشد. واقعاً اگر دانش‌آموزان مطالبه مسابقات را از مدیر مدرسه داشته باشند، آن مدیر نهایتاً به سمت ورزش کشیده خواهد شد. بنابراین عملکرد ما می‌تواند نقطه قوت و ضعف باشد. یک زمانی از پایه‌های اول، دوم و سوم ابتدایی معلم متخصص تربیت بدنی حذف شد. یک زمان دیگری معاونت‌ها را در یکدیگر ادغام کردند و زمانی دیگر طرح افزایش سه ساعت درس تربیت بدنی داده شد و در اغلب موارد، این طرح‌ها در اجرا دچار کاستی‌هایی شد. بنابراین اگر در بحث اجرای تمامی طرح‌ها توانستیم یک فرهنگ عمومی ایجاد کنیم، موفق شده‌ایم. معتقدم پلان اول ورزش به ورزش دانش‌آموزی اختصاص دارد. پلان دوم ورزش، بخش ورزش همگانی است که شهرداری‌ها باید دنبال کنند. پلان سوم هم ورزش قهرمانی است که وزارت ورزش و جوانان دنبال می‌کند؛ و نهایتاً پلان چهارم به ورزش حرفه‌ای اختصاص دارد که سازمان لیگ و لیگ‌های حرفه‌ای دنبال می‌کنند. اما بخش ورزش تربیتی اگر دارای زیرساخت‌های مناسب نباشد، به ناچار مراحل بعدی ورزش نیز دستخوش تغییر خواهند شد. باور دارم که باید از تمامی ظرفیت‌های درون و برون سازمانی برای ارتقای ورزش دانش‌آموزی استفاده کنیم و اگر می‌خواهیم امنیت روانی و شادی را در جامعه داشته باشیم، تمامی نهادهای متولی باید با یکدیگر همکاری کنند.

● نقشی که معلمان تربیت بدنی در آموزش شیوه‌ها، سبک‌ها و مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان دارند، چیست و معلمان ما به چه میزانی با این مهارت‌ها و توانایی‌ها آشنا هستند؟

○ نیروی متخصص یا نیروی انسانی مؤثر، یکی از

زیربنای موفقیت ورزشی برای ورزشکاران خردسال

مطلب نادرین شاد

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

اشاره

اولین تجربه شرکت در یک فعالیت ورزشی برای رشد و پیشرفت مداوم ورزشکار اهمیت بسیار دارد. اگر این تجربه مثبت باشد، کودک احتمالاً به مشارکت خود در ورزش ادامه می‌دهد و اگر تجربه منفی باشد ممکن است ورزش را رها کند و علاقه خود را نیز به شرکت در فعالیت‌های جسمانی از دست بدهد.

بیشتر کودکان اولین تجربه ورزشی خود را در مسابقات سازمان یافته کسب می‌کنند. آنان اغلب در سنین خردسالی، مثلاً در سن ۴ سالگی، وارد گروه‌ها و انجمن‌های ورزشی سازمان یافته می‌شوند و در لیگ‌های ورزشی معتبر شرکت می‌کنند^۱ که در آنجا قوانین و مقررات داورهای رسمی و نیز لباس‌های متحدالشکل تیمی وجود دارد و هدف اصلی، برنده شدن و نتیجه گرفتن است. برنامه‌های رقابتی و مسابقات ورزشی سازمان یافته برای کودکان، تا حدود زیادی از جانب بزرگ‌ترها حمایت می‌شوند. عده زیادی از مردم بر این باورند که تجربه شکست و پیروزی برای کودکان مهم است و رقابت‌های ورزشی سازمان یافته محلی است که کودک در آنجا می‌تواند ارزش‌ها و مهارت‌هایی را فراگیرد که در زندگی آینده‌اش به او کمک خواهند کرد. اگرچه این دیدگاه تا حدودی ارزشمند و مهم است، اما برنامه‌های ورزشی رقابتی و مسابقات زیادی وجود دارند که فشارهای روانی و جسمی بیش از اندازه را به کودکان وارد می‌کنند و در جریان رشد و تکامل آنان تأثیر سوء و منفی بر جای می‌گذارند. همچنین ممکن است تحت فشار قرار دادن کودکان برای اینکه قهرمان جهان شوند، مانع از رشد و شکوفایی کامل استعدادهای آنها شود. در این مقاله به بعضی از نظریه‌ها و عقاید بحث‌برانگیز درباره رقابت‌ها و مسابقات ورزشی سازمان یافته کودکان و خردسالان اشاره می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ورزشکار خردسال، فعالیت ورزشی، کودکان



دورنمای پیروزی

اغلب افراد با مسائل مربوط به تعلیم و تربیت کودکان و از جمله با تربیت بدنی و آموزش ورزشی آنان سروکار دارند. تأثیر ورزش و بازی در زندگی روزانه کودکان بسیار محسوس و عمیق است. آنان تا حد زیادی تحت تأثیر مربی خود قرار دارند و اغلب ممکن است مربی نقش الگو و نمونه را برای آنها ایفا کند. کودکان تا حد زیادی از ورزشکاران برتر و معروف در رشته ورزشی خود، که برای آنان حکم قهرمان را دارند، تأثیر می‌پذیرند. بنابراین تأثیرپذیری کودکان از ورزش را نمی‌توان کم‌اهمیت پنداشت و از کنار آن به سادگی گذشت.

گرایش کودکان به ورزش و اراده ورزشی آنان معمولاً زیاد است و در نتیجه بسیاری از آنها به خودی خود در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. براساس نتایج بزرگ‌ترین پژوهش انجام‌شده در این زمینه که مارتایوئینگ و ورن سیفلد^۲ از دانشگاه ایالت میشیگان در سال ۱۹۹۰ روی ده هزار دانش‌آموز با حمایت انجمن وسایل ورزشی ایالت فلوریدای آمریکا انجام دادند، ۴۵ درصد افراد ۱۰ ساله شرکت‌کننده در این پژوهش در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت داشتند که قطعاً رقمی جالب است. با وجود این، تقریباً نیمی از این تعداد همچنان که رشد می‌کردند و بزرگ‌تر می‌شدند از ورزش کنار می‌کشیدند و آن را رها می‌کردند (در سن ۱۸ سالگی فقط ۲۶ درصد فعالیت ورزشی داشتند).

یکی از سؤالاتی که همیشه در مورد کودکان و فعالیت‌های ورزشی آنان پرسیده می‌شود این است که آیا برای قهرمان جهان شدن مهم است که در دوران کودکی پیروزی‌ها و مقام‌های زیادی کسب کرد. پاسخ این سؤال منفی است. انتظار کسب مقام و پیروزی در مسابقات جهانی از سنین پایین، مانند این است که انتظار داشته باشیم یک شغل و حرفه از همان ماه‌های اولیه بسیار پرمنفعت و سودآور باشد. در ورزش نیز، مشابه با مسئله تجارت و کسب‌وکار، اگر در سال‌های اولیه اساس و زیربنای مستحکم و نیرومند ایجاد نشود احتمال موفقیت در درازمدت به شدت کاهش می‌یابد و اگر کسب مقام و پیروزی مورد تأکید و اهمیت باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که این زیربنا و بنیاد محکم به وجود نیاید و کودکان مسائل و مشکلات مختلف جسمی و روانی را متحمل شوند.

برد و باخت و تبعیض

مربیانی که می‌خواهند پیروز و برنده شوند، معمولاً بهترین بازیکنان خود را به بازی می‌گیرند. بهترین بازیکنان اغلب افرادی هستند که رشد سریعی داشته و زود بالغ شده‌اند. آنها اغلب نسبت به بچه‌های دیگر دیررس، سریع‌تر، قوی‌تر و بزرگ‌تر و استقامتشان بیشتر است. در بیشتر موارد کودکانی که بلوغ زودرس دارند، در حال مستقر شدن و جاگیری در تیم ورزشی هستند، در حالی که آن عده از همسالان آنها که دیرتر بالغ می‌شوند روی نیمکت نشسته‌اند. در مورد این مسئله که کودکان زودرس معمولاً در دوران کودکی خود ورزشکاران بهتری هستند تردیدی وجود ندارد، اما تحقیقات زیادی ثابت کرده است که کودکان دیررس احتمالاً استعداد و توانایی بیشتری دارند تا در دوران بزرگسالی خود، در یک رشته خاص ورزشی در حد و اندازه معیارهای جهانی ظاهر شوند.

در مقایسه با کودکان زودرس، کودکان دیررس جهش رشد نوجوانی خود را دیرتر و در مراحل پایانی رشد و تکامل شروع می‌کنند و در بیشتر موارد، مدت جهش رشد آنان طولانی‌تر است. در نتیجه، به دلیل اینکه کودکان دیررس، دیرتر به دوران بزرگسالی می‌رسند، دوران رشد و تکامل آنان بیشتر طول می‌کشد و ممکن است نسبت به کودکان زودرس، رشد و پیشرفت بیشتری داشته باشند. متأسفانه در بسیاری از برنامه‌های ورزشی مخصوص کودکان، کودکان دیررس از فرصت‌ها و امکانات برابری برای مشارکت برخوردار نیستند و با تبعیض روبه‌رو می‌شوند و بین آنان و دیگر کودکان فرق گذاشته می‌شود.

کنار آمدن با شکست

تأکید بیش از حد بر کسب مقام و پیروزی نیز می‌تواند باعث بروز برخی مسائل و مشکلات در مورد بچه‌های زودرس شود. مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند کودکانی که در دوران قبل از بلوغ همواره برنده بوده‌اند، در مراحل بعدی رشد و هنگام مواجهه با شکست و ناکامی مشکلات بیشتری داشته‌اند. در نتیجه، بیشتر بچه‌های زودرس ورزش را رها و در بعضی موارد از شرکت در هرگونه فعالیت جسمی نیز صرف‌نظر می‌کنند که مسئله‌ای جدی و بسیار مهم است. ممکن است آنها در یک رشته ورزشی برای مدتی نه‌چندان طولانی پیروز و برنده نیز باشند، اما رشته‌های ورزشی دیگری وجود دارند که احتمالاً در این رشته‌ها

مهم‌ترین و
خطرناک‌ترین
آسیب‌دیدگی‌ها
صدمات وارد به صفحات
رشد است که شامل
آسیب‌دیدگی‌های ناشی
از فشار در تنه (شفت)
استخوان است و اغلب
نیز در ورزش‌های
برخوردی مشاهده
می‌شود. اگر در دوران
کودکی صفحات
رشد استخوان‌ها
ترک بخورند یا دچار
شکستگی شوند، ممکن
است نتیجه آن کوتاهی
یک عضو باشد

است. کودکان مانند بزرگسالان توانایی انجام تمرینات زیاد و سنگین را ندارند و آنان را نباید آدم‌بزرگ‌های کوچک پنداشت و ظرفیت و توانایی یک بزرگسال را از آنان انتظار داشت. سیستم قلبی-تنفسی کودکان رشد آهسته‌ای دارد، توانایی تحمل انباشت اسیدلاکتیک در آن‌ها بسیار کم و ظرفیت رشد عضلات آن‌ها بسیار محدود است.

بحثی که اغلب در مورد آسیب‌های ناشی از پرتیمینی مطرح می‌شود مربوط به قسمتی از مفصل است که در آنجا لایه‌های غضروفی، انتهای استخوان‌ها را احاطه می‌کنند و دائماً در حال لغزیدن روی یکدیگر هستند. اگر احتمالاً قطعاتی از غضروف جدا شوند و بشکنند، ممکن است این قطعات رشد کنند و بزرگ‌تر شوند که باعث درد و بی‌حرکتی مفصل خواهند شد. این نوع آسیب به نام استئوکندروز^۳ معروف است و به‌ویژه در مفاصل آرنج، ران، زانو و مچ شایع است.

آسیب‌های عاطفی

اگر برای کودکان یادگیری و توسعه مهارت‌ها در یک برنامه ورزشی اهمیت دارد، برای ما نیز کنترل فشارها و استرس‌های ناشی از مسابقات و رقابت‌ها ضروری است. کودکان خردسال در محیطی آرام و بدون فشار و تنش، بهتر و مؤثرتر آموزش می‌پذیرند. فشارهای مفرط و بیش از اندازه و تأکید بر برنده شدن و کسب مقام بر خودآگاهی آنان تأثیر منفی می‌گذارد و در روند یادگیری آن‌ها مشکلات و موانع جدی ایجاد می‌کند یا آن را به تأخیر می‌اندازد.

کودکان هنگامی که نتوانند پاسخ کافی و مناسبی به تقاضاها و نیازهای مسابقه بدهند ورزش را بسیار پرتنش و سخت می‌یابند و این وضعیت خطر ارزیابی اجتماعی منفی و بدبینانه، مهارت‌ها و توانایی‌های ورزشی آنان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی، فشارها به‌صورت احساسات منفی و ناخوشایند و اضطراب و نگرانی بر کودک وارد می‌آیند. تنش و فشار ناشی از مسابقه می‌تواند در هر زمانی اتفاق بیفتد. رایج‌ترین زمان‌های بروز این فشارها عبارت‌اند از: پیش از شروع مسابقه (زمانی که کودک اجرا و عملکرد ضعیف و نامطلوب را پیش‌بینی می‌کند)، در حین مسابقه (اگر احساس کند عملکرد او ناکافی و نامناسب است) و در پایان مسابقه (اگر

می‌توانستند بسیار موفق‌تر عمل کنند. متأسفانه این کودکان تقریباً بیشتر انرژی خود را فقط برای رشد توانایی‌های حرکتی در یک رشته ورزشی خاص صرف می‌کنند که باعث می‌شود برای توسعه و رشد مهارت‌های سایر ورزش‌ها که در زندگی نیز به درد آن‌ها خواهد خورد، فرصت و امکانات کمتری داشته باشند. همچنین این شیوه تخصصی و ماهر شدن زودهنگام در یک رشته ورزشی خاص احتمالاً باعث آسیب‌دیدگی نیز خواهد شد.

آسیب‌های صفحه رشد

مهم‌ترین و خطرناک‌ترین آسیب‌دیدگی‌ها صدمات وارد به صفحات رشد است که شامل آسیب‌دیدگی‌های ناشی از فشار در تنه (شفت) استخوان است و اغلب نیز در ورزش‌های برخوردی مشاهده می‌شود. اگر در دوران کودکی صفحات رشد استخوان‌ها ترک بخورند یا دچار شکستگی شوند، ممکن است نتیجه آن کوتاهی یک عضو باشد. کودکان خردسال بسیار مستعد و آماده آسیب‌دیدگی‌های خطرناک ناشی از نیروها و ضربه‌های شدید و ناگهانی هستند، زیرا لیگامنت‌هایی که مفاصل اصلی بدن آنان را حمایت می‌کنند قوی‌تر از صفحات رشد هستند. در نتیجه ضرباتی که در بزرگسالان باعث آسیب‌دیدگی لیگامنت‌ها می‌شوند، در کودکان اغلب باعث شکستگی و ترک خوردگی صفحات رشد خواهند شد.

انواع دیگر از آسیب‌ها که نسبت به آسیب‌های صفحات رشد رایج‌ترند و پیشگیری از آن‌ها نیز دشوارتر است، عبارت‌اند از: کشیدگی، پیچ‌خوردگی و آسیب بافت‌های نرم. این آسیب‌ها به‌طور مکرر و اغلب در مسابقات ورزشی سازمان‌یافته اتفاق می‌افتند که می‌توانند در روند رشد و توسعه همه‌جانبه استعدادها و توانایی‌های ورزشکاران اختلال به وجود آورند و آن را کند کنند.

آسیب‌های پرتیمینی

بسیاری از آسیب‌های ورزشی دوران پیش از بلوغ با پرتیمینی مرتبط و نتیجه تکرار تمرینات و فنون ورزشی هستند. عده‌ای از مربیان بر این باورند که اگر انجام مقداری تمرین مناسب و سودمند است، پس تمرین بیشتر باید مفیدتر باشد. این استدلال، بی‌پایه و اساس و نادرست

عده زیادی از مردم
بر این باورند که
تجربه شکست
و پیروزی برای
کودکان مهم است و
رقابت‌های ورزشی
سازمان‌یافته
محلی است که
کودک در آنجا
می‌تواند ارزش‌ها
و مهارت‌هایی را
فراگیرد که در
زندگی آینده‌اش به
او کمک خواهند کرد

**بسیاری از
آسیب‌های
ورزشی دوران
پیش از بلوغ با
پرتمرینی مرتبط
و نتیجه تکرار
تمرینات و فنون
ورزشی هستند**

یا پسر، مشاهده شده است که توجه به رشد و تکامل مهارت‌ها علت اصلی ورود آن‌ها به ورزش‌های رقابتی و مسابقات بوده است نه پیروزی و برنده شدن.

براساس نتایج پژوهش یوئینگ و سیفلد (۱۹۹۰) عوامل اصلی شرکت کودکان در فعالیتهای ورزشی، داشتن لحظات خوب و شاد، داشتن اندامی موزون، هیجان رقابت و مسابقه، مسلط شدن به تمرینات، بازی کردن و مسابقه دادن به عنوان عضوی از یک گروه، عرض اندام و مبارزه کردن در طی مسابقه، یادگیری مهارت‌های جدید و برنده شدن معرفی شده است. همان گونه که مشاهده می‌شود، برنده شدن در پایین‌ترین درجه قرار گرفته است، اما جامعه ما، رسانه‌ها و والدین، برنده شدن را هدف اصلی فعالیتهای ورزشی می‌دانند و ترویج می‌کنند.

تأکید بر افزایش مهارت

اگر ما واقعا علاقه‌مند به رشد توانایی‌های ورزشکاران خود هستیم، ضروری است که به جای تأکید بر کسب پیروزی و مقام در برنامه‌های ورزشی بر افزایش مهارت‌ها تأکید داشته باشیم. اگر برنده شدن در درجه اول اهمیت باشد، کودکان اغلب در شرایطی قرار می‌گیرند که تنش‌زا است و بر رشد کافی و مناسب مهارت‌ها اثر نامطلوب بر جای می‌گذارد. در نتیجه، بیشتر، مهارت‌هایی تقویت می‌شوند و افزایش می‌یابند که از نظر تکنیکی غلط یا ناقص‌اند.

برای کودکان بهترین روش توسعه مهارت‌ها تمرین کردن در محیطی شاد، بدون داشتن تنش و فشارهای جسمی و روانی است. چنین محیطی به ندرت در برنامه‌های ورزشی رقابتی و مسابقات وجود دارد. در بیشتر موارد، کودکان همیشه در حال رقابت کردن و مسابقه دادن هستند و در نتیجه فرصت کمتری دارند تا مهارت‌ها و توانایی‌هایی را توسعه دهند که به آن‌ها کمک می‌کند تا ورزشکاری بهتر و موفق‌تر باشند. اگر کودکان قبل از به کارگیری مهارت‌ها در یک رقابت یا مسابقه، آن‌ها را به صورت مناسب و صحیح توسعه ندهند و کامل نکنند، بی‌تردید تکنیک‌های ضعیفی را تقویت می‌کنند و برخی از عادات‌های نادرست را توسعه خواهند داد. هنگامی که عادات‌های تکنیکی غلط و نادرست ایجاد شود و توسعه یابد، تصحیح آن‌ها بسیار مشکل خواهد بود. اگر کودکان قبل از

عملکرد اعمال شده ضعیف و نامناسب به نظر برسد).

بیشتر کودکان، به‌ویژه کودکان دیررس درباره خطاها و اشتباه‌های خود بسیار نگران‌اند و در بسیاری از موارد، اضطراب ناشی از این نگرانی باعث خواهد شد که آن‌ها در آینده از بازی و ورزش کناره‌گیری کنند. براساس نتایج چندین پژوهش، رایج‌ترین سنی که کودکان در آن از ورزش کناره‌گیری می‌کنند حدود ۱۳ سالگی و مهم‌ترین علت آن، سرگرم‌کننده و لذت‌بخش نبودن ورزش است.

اجتناب از تأکید بر پیروزی

مشارکت در ورزش اگر عمدتاً به خاطر کسب مقام، برنده شدن، جلب توجه، کسب شهرت و به دست آوردن پاداش و جایزه انجام شود، می‌تواند برای کودکان زیان‌بار و مضر باشد. انگیزه‌های بیرونی برای مشارکت در ورزش مانند جوایز، مدال‌ها و نشان‌های افتخار ممکن است در نهایت باعث تضعیف انگیزه‌های درونی شوند. پاداش‌ها و انگیزه‌های بیرونی را می‌توان مانند یک مشوق اولیه برای وارد کردن کودکان در فعالیتهای ورزشی به کار برد، اما نباید از آن‌ها برای تقویت رشد و پیشرفت عملکرد، به‌ویژه رشد مهارت‌ها استفاده کرد. در نظام ورزشی رایج و مرسوم، تقویت عملکرد اشخاص به دلیل اهمیت دادن بیش از حد به پیروزی و برنده شدن دشوار است. به منظور تقویت رشد و پیشرفت توانایی‌ها به صورتی مؤثر و کارآمد، باید کودکان را به خاطر انجام فعالیت در حد توانایی خود او تشویق کرد. دستیابی به هدف فوق‌هنگامی امکان‌پذیر می‌شود که از اهمیت دادن و تأکید بیش از حد بر کسب مقام و پیروزی جلوگیری شود.

شادی و سرگرمی علت اصلی شرکت کودکان در فعالیتهای ورزشی است. خواسته کودکان این است که در مورد خود احساس خوبی داشته باشند، لذت ببرند، مهارت‌هایشان را توسعه دهند، اندامی موزون و متناسب داشته باشند و با همسالان و دوستان خود ارتباط برقرار کنند. اگرچه کسب مقام و پیروزی، جنبه‌ای از ورزش است که بیشتر تبلیغ می‌شود و توجه همگان را به خود جلب می‌کند، اما به نظر نمی‌رسد که برنده شدن انگیزه اصلی شرکت کودکان و نوجوانان در فعالیتهای ورزشی باشد. حتی در مورد ورزشکاران بسیار موفق، اعم از دختر

شنا نیز گنجانده شده است که به کودکان کمک می‌کند تا ظرفیت هوایی خود را هم‌زمان با به حداقل رساندن فشارهای وارد بر بدن، مخصوصاً مفاصل، افزایش دهند.

اگر ما کودکان را تشویق کنیم تا چند نوع مهارت مختلف را فرا گیرند، احتمالاً آن‌ها در یکی از رشته‌های ورزشی موفقیت را تجربه خواهند کرد و در نتیجه بیشتر آنان علاقه‌مند می‌شوند تا به مشارکت خود در ورزش و فعالیت‌های بدنی ادامه دهند و عده‌ای از آنان نیز تمایل می‌یابند تا استعداد و توانایی خود را بیشتر شکوفا کنند و در یک رشته ورزشی متخصص و ماهر شوند. دوران آغازین زندگی بیشتر ورزشکاران سطح بالا با تجربه رشته‌های مختلف ورزشی پیش از رشته تخصصی همراه بوده است.

نکاتی برای مربیان و معلمان

– راهنمای خوبی باشید و بهتر ارتباط برقرار کنید.
– بیشتر گوش کنید و به افراد خود بازخورد دهید.
– از نزدیک با والدین همکاری داشته باشید و آنان را عضوی از تیم و گروه به حساب آورید.
– در برنامه‌های آموزشی شرکت کنید تا در آنجا بتوانید مهارت‌های ارتباطی و اطلاع‌رسانی و مهارت‌های مرتبط با ورزش را توسعه دهید و اصلاح کنید. این موضوع به شما کمک خواهد کرد تا با ورزشکاران و والدین آن‌ها بهتر ارتباط برقرار کنید.
– احتیاجات ورزشکاران خردسال خود را درک و با نیازهای خود هماهنگ کنید.

اینکه مجبور شوند مهارت‌های خود را در محیط مسابقه به کار ببرند، فرصت اصلاح و بهبود آن‌ها را به صورت مناسب و صحیح داشته باشند، احتمالاً مهارت‌هایی را بیشتر توسعه خواهند داد که برای موفقیت در آن مرحله از رشد مناسب‌ترند، ولی در رقابت‌های سطح بالاتر کارایی نخواهند داشت.

رشد چندمهارتی

برای کودکان خردسال اهمیت دارد که قبل از شروع تمرینات در یک رشته ورزشی خاص، علاوه بر کسب مهارت‌های پایه‌ای و اساسی مورد نیاز در آن رشته، انواع مختلفی از سایر مهارت‌هایی را که باعث می‌شوند تا او ورزشکاری جامع، کامل و خوب شود نیز افزایش دهند. این شکل آماده‌سازی ورزشکاران که اغلب به آن «رشد چندمهارتی» اطلاق می‌شود، در کشورهای اروپای شرقی مرسوم است. در برخی از این کشورها کودکان در مدارس ورزشی و در برنامه‌های آموزش فعالیت‌های بنیادی و پایه‌ای ورزش حضور می‌یابند. در این مدارس آن‌ها مهارت‌های پایه ورزشی مثل دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن، چرخش و حفظ تعادل را فرا می‌گیرند. کودکان در این برنامه‌ها علاوه بر اینکه هماهنگی بسیار خوبی را کسب می‌کنند، مهارت‌هایی را نیز می‌آموزند که برای موفقیت در رشته‌های ورزشی مختلف فردی و گروهی مانند دو و میدانی، بسکتبال، فوتبال و ... مهم و اساسی هستند. در بیشتر این برنامه‌ها، ورزش

کودکان تا حد زیادی از ورزشکاران برتر و معروف در رشته ورزشی خود، که برای آنان حکم قهرمان را دارند، تأثیر می‌پذیرند



را توسعه داده یا جدیداً یاد گرفته است.
- هرگز فراموش نکنید که خود نیز روزی کودک بوده‌اید.

نتیجه‌گیری

اگر ما به رشد و پیشرفت استعدادها و توانایی‌های ورزشکاران تا رسیدن به سطوح بین‌المللی علاقه‌مندیم، باید برای ایجاد فرصت‌های بیشتر به منظور یادگیری مقدمات و اصول اولیه ورزش‌ها در محیطی شاد و بدون تنش و فشار در مورد کودکان اهمیت قائل شویم. اگر در برنامه‌های ورزشی تأکید بیشتر بر کسب مقام و پیروزی باشد، رسیدن به هدف فوق کار مشکلی خواهد بود و اگر مسئله برد و باخت اهمیت کمتری پیدا کند و تأکید بیشتر بر شاد و لذت‌بخش بودن ورزش باشد، تعداد کمتری از کودکان فعالیت‌های ورزشی را رها و از ورزش کناره‌گیری خواهند کرد.

اکثر برنامه‌های ورزشی نیازهای شخصی کودکان را برآورده نمی‌سازند. هنگامی که هدف بر کسب مقام و پیروزی است، بسیاری از کودکان از جانب والدین و سایر بزرگ‌ترها برای مشارکت تحت فشار قرار می‌گیرند. این نوع انگیزه دادن و تحریک کودکان برای شرکت در برنامه‌های ورزشی می‌تواند برای آن‌ها زیان‌بار باشد.

اگر کودکان مجبور به رقابت شوند آن‌ها فقط این خواسته را تحمل می‌کنند و می‌خواهند که مسابقه یا رقابت را انجام دهند و به پایان برسانند و چنانچه نیرو و انگیزه کافی نداشته باشند تصمیم به مشارکت برایشان بسیار دشوار خواهد بود و نمی‌توانند به صورتی مناسب و شایسته برانگیخته شوند و نسبت به انجام وظیفه و مسئولیت خود متعهد باشند. همچنین اگر برای کودکان این امکان فراهم نشود که بتوانند ورزش‌هایی را انتخاب کنند که به آن‌ها اجازه نمایش و اثبات توانایی‌ها و شایستگی‌هایشان را بدهد، در این صورت ممکن است دچار تنش شوند و اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهند و احساس عجز و ناتوانی کنند که در نهایت این مسئله به احتمال زیاد باعث کناره‌گیری آن‌ها از فعالیت‌های ورزشی خواهد شد. به یاد داشته باشید که شادی و سرگرمی علت اصلی شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی است و اگر مشارکت در ورزش به دلیل کسب مقام، برنده شدن، جلب توجه و کسب شهرت انجام شود، می‌تواند باعث کناره‌گیری کودکان از ورزش شود و برای آن‌ها زیان‌بار و مضر باشد.

- کودکان را به دلیل عدم توانایی در انجام آنچه شما اکنون می‌توانید انجام دهید، سرزنش نکنید. سعی کنید به خاطر آورید که وقتی خودتان در این سن بودید، چه توانایی‌هایی داشتید و به چه چیزهایی علاقه‌مند بودید.
- به یاد داشته باشید که موفقیت ضرورتاً به معنای برنده شدن یا کسب مقام نیست. موفقیت می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
۱. اجرای خوب و صحیح یک مهارت؛ ۲. اصلاح و توسعه مداوم مهارت‌های اجرایی و توانایی‌های حرکتی.

مقایسه میزان پیشرفت و بهبود افراد مشابه و یکسان باید بیشتر براساس مقایسه نتایج آزمون‌ها و عملکردهای آنان در گذشته و حال باشد.

نکاتی برای مدیران و مسئولان ورزش

- کارکنانی را انتخاب کنید که کودکان را درک کنند و با فعالیت‌های ورزشی آشنا باشند.
- فعالیت‌ها و برنامه‌هایی را طراحی و اجرا کنید که لذت‌بخش و سرگرم‌کننده باشند.
- از اجرای برنامه‌هایی که خسته‌کننده و کسالت‌آور باشند و باعث اضطراب و نگرانی شوند، اجتناب کنید.
- برنامه را مرتبط با توانایی و ظرفیت شرکت‌کنندگان تنظیم و اجرا کنید.
- به یاد داشته باشید که موفقیت فقط برنده شدن و مقام آوردن نیست.

نکاتی برای والدین

- خود را به‌عنوان عضوی از تیم و گروه در نظر بگیرید.
- مشوق و حامی مربیان و معلمان کودک خود باشید و در نتیجه از ایجاد تضاد و ناسازگاری بین خود و مربیان در ذهن کودک خود جلوگیری کنید.
- هنگامی که می‌خواهید توقعات و انتظارات خود را از کودکان تعیین کنید، توانایی‌ها و قابلیت‌های واقعی او را در نظر داشته باشید.
- کوشش کنید تا خواسته او از ورزش را بشناسید و درک کنید، زیرا برنده شدن و کسب مقام همیشه نمی‌تواند انگیزه اصلی او برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشد.
- رقابت‌ها و بازی‌های او را دنبال کنید. از کودکان بپرسید که به او خوش گذشته، چیز جدیدی در مورد ورزش آموخته و چه مهارت‌هایی

اگر برای کودکان این امکان فراهم نشود که بتوانند ورزش‌هایی را انتخاب کنند که به آن‌ها اجازه نمایش و اثبات توانایی‌ها و شایستگی‌هایشان را بدهد، در این صورت ممکن است دچار تنش شوند و اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهند و احساس عجز و ناتوانی کنند که در نهایت این مسئله به احتمال زیاد باعث کناره‌گیری آن‌ها از فعالیت‌های ورزشی خواهد شد

پی‌نوشت‌ها

۱. البته در ایران چنین نیست.
2. Martha Ewing & Vem Seefeldt
3. Osteochondrosis

منابع

۱. تئودور، بومپا (۱۳۸۳). اصول و روش‌شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی. ترجمه دکتر خسرو ابراهیم و هاجر دشتی. انتشارات پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
۲. رجبی، حمید. «رشد و توسعه استعدادهای ورزشی از دیدگاه مالینا». فصلنامه رشد آموزش تربیت‌بدنی. تابستان ۹۴، ش ۵۵، صص ۲۹-۲۸. انتشارات وزارت آموزش و پرورش.
۳. نادریان شاد، مطلب. «بررسی سن تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان». فصلنامه رشد تربیت‌بدنی. پاییز ۱۳۹۶، ش ۶۲، صص ۲۱-۱۸. انتشارات وزارت آموزش و پرورش.

فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی (جلد ۱)

افسانه محمدی

از جمله کتاب‌های نوشته‌شده در زمینه فیزیولوژی ورزشی است که دبلیو. لاری کنی، جک اچ. ویلمور و دیوید ال. کاستیل تألیف کرده‌اند و به کوشش دکتر عباسعلی گائینی، دکتر محمدرضا اسد و فرح حدادی ترجمه شده است. این کتاب شامل ۳ بخش و ۱۱ فصل است. بخش اول با عنوان «عضله در فعالیت ورزشی» پنج فصل اول کتاب را در خود جای داده است. بدن برای انجام دادن فعالیت ورزشی به حرکت نیاز دارد که با عمل عضلات اسکلتی میسر می‌شود. از آنجا که فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی به حرکت انسان بستگی دارد، ساختار و عملکرد عضله فعال عنوان فصل اول این کتاب را به خود اختصاص داده و در آن به آناتومی عملکردی عضله اسکلتی، تارچه‌ها و انقباض تار عضله، عضله اسکلتی و فعالیت ورزشی پرداخته و تفاوت‌های موجود در انواع تار و تأثیر آن‌ها بر عملکرد بدن را مورد بررسی قرار داده‌است و خواننده را با شیوه تولید نیرو و تولید حرکت و عضلات آشنا می‌کند.

از خورشید، انرژی به شکل نورانی تولید می‌شود که واکنش‌های شیمیایی موجود در گیاهان این انرژی نورانی را به انرژی شیمیایی تبدیل و در خود ذخیره می‌کنند. انسان نیز به نوبه خود با خوردن گیاهان یا جانورانی که از این گیاهان تغذیه می‌کنند، انرژی به دست می‌آورد. کربوهیدرات، چربی و پروتئین مواد مغذی هستند که از خوردن غذاها تأمین می‌شوند. سوخت موردنیاز فعالیت ورزشی، بیوانرژی و سوخت‌وساز عضله، عنوان فصل دوم این کتاب را به خود اختصاص داده و در آن به سوبستراهای انرژی، کنترل سرعت انرژی تولیدی، ذخیره شدن انرژی، فسفات پرا انرژی، دستگاه‌های انرژی اصلی و ظرفیت اکسایشی عضله به تفصیل پرداخته و جزئیات سه دستگاه مهم انرژی که ATP تولید می‌کنند و تنظیم و روابط متقابل آن‌ها و نقش مهم اکسیژن



● **نویسندگان:** دبلیو. لاری کنی، جک اچ. ویلمور، دیوید ال. کاستیل

● **مترجمان:** دکتر عباسعلی گائینی، دکتر محمدرضا اسد، فرح حدادی

با توجه به گسترش علم تربیت‌بدنی در جامعه، امید آن می‌رود که هر روز مطالب جدیدتر و به‌روزتر در اختیار مربیان و معلمان و دانشجویان تربیت‌بدنی قرار گیرد تا بتوانند دانش خودشان را در زمینه علمی ارتقا دهند و در زمینه عملی هم دانش‌آموزان و دانشجویان خود را به بالاترین سطح بدنی برسانند.

در بین کتاب‌های علمی تربیت‌بدنی، کتاب‌های فیزیولوژی ورزشی در پیشرفت ورزشی کشور نقش مهمی ایفا می‌کنند. تاکنون کتاب‌های بسیاری در این زمینه ترجمه و چاپ شده است و کتاب‌های اندکی بوده‌اند که توانسته‌اند با زبان ساده، مخاطبان خود را به خواندن مطالب خود جذب کنند.

کتاب فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی

در حفظ ATP تولیدی ویژه انقباض مداوم عضله و انواع تارهای موجود در عضله اسکلتی انسان را به بحث می‌گذارد و مروری بر کنترل عصبی عضله فعال دارد. همه اعمال بدن انسان تحت تأثیر دستگاه عصبی است یا می‌تواند باشد. اعصاب، سیم‌کشی کل بدن را تأمین می‌کنند که از راه آن‌ها موج‌های الکتریکی عصبی به همه بخش‌های بدن فرستاده یا از آن‌ها دریافت می‌شوند. مغز به عنوان مرکز پردازش، اطلاعات دریافتی را هماهنگ می‌کند، پاسخ مناسبی را انتخاب می‌کند و سپس به همه اندام و بافت‌های بدن پیام‌رسانی می‌کند تا عمل مناسبی را انجام دهند. بنابراین، دستگاه عصبی شبکه‌ای حیاتی را به وجود می‌آورد که ارتباط، هماهنگی و تعامل میان بافت‌ها و دستگاه‌های موجود در بدن و بین بدن و محیط خارجی را ممکن می‌سازد. عنوان فصل سوم این کتاب «کنترل عصبی عضله فعال» است که در آن ساختار و عملکرد دستگاه عصبی، دستگاه عصبی مرکزی، دستگاه عصبی محیطی، یکپارچگی حسی - حرکتی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در این فصل، تحریک عصبی که به پاسخ عضلانی از راه بازتاب‌ها یا کنترل مراکز فوقانی مغز می‌انجامد و همچنین پاسخ هر واحد حرکتی تکی و شیوه فراخوانی ترتیبی آن‌ها بسته به نیروی مورد نیاز، مورد بررسی قرار می‌گیرد و نشان می‌دهد که چگونه عملکردهای بدنی به فرد اجازه حرکت می‌دهند. هنگام فعالیت ورزشی، بسیاری از تنظیمات مورد نیاز از راه دستگاه‌های عصبی انجام می‌شود. دستگاه فیزیولوژیایی دیگری نیز عملاً بر کار عمده سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن تأثیر می‌گذارد. این دستگاه دائماً محیط داخلی بدن را پایش می‌کند و تغییراتی را که در آن اتفاق می‌افتد، نشان می‌دهد و برای اطمینان از حفظ هموستاز به سرعت پاسخ می‌دهد تا هموستاز بیش از حد مختل نشود. این دستگاه، دستگاه غدد درون‌ریز است که با آزاد کردن هورمون‌های خود، این کنترل‌ها را اعمال می‌کند. همچنین اهمیت هورمون‌ها در تنظیم و حفظ هموستاز بدن و همه فرایندهای حمایت‌کننده فعالیت بدنی نقش کنترلی هورمون‌ها در سوخت‌وساز و مایعات بدن بررسی می‌شود. «کنترل هورمونی فعالیت ورزشی» عنوان فصل چهارم است که در آن به دستگاه غدد درون‌ریز، هورمون‌ها، مرور غدد درون‌ریز و هورمون‌های آن، تنظیم هورمونی سوخت‌وساز هنگام فعالیت ورزشی، تنظیم هورمونی مایعات و الکترولیت‌ها هنگام فعالیت

ورزشی اشاره شده است. عنوان فصل پنجم کتاب «انرژی هزینه‌ای و خستگی» است که در آن به سنجش انرژی هزینه‌ای، انرژی هزینه در شرایط استراحتی و هنگام فعالیت ورزشی خستگی و دلایل آن پرداخته شده است. نیمه نخست این فصل درباره روش‌های سنجش انرژی هزینه‌ای بدن یا سرعت متابولیکی بحث می‌کند. سپس شیوه تغییر انرژی هزینه‌ای از شرایط پایه یا استراحتی تا حداکثر شدت فعالیت ورزشی بررسی می‌شود و در پایان، فعالیت ورزشی طولانی‌مدت به دلیل تداوم نیافتن انقباض عضلانی، کیفیت عملکرد (ورزشی) کاهش می‌یابد. خستگی را با عبارت «ناتوانی حفظ انقباض عضلانی» تعریف می‌کند و آن را پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی می‌داند که ریشه در ناتوانی حفظ سوخت‌وساز و انرژی تولیدی دارد. از آنجاکه خستگی اغلب عنصری سوخت و سازی دارد، در این فصل خستگی و انرژی هزینه‌ای باهم بحث می‌شود.

بخش دوم کتاب با عنوان «عملکرد قلبی - عروقی و تنفس» فصل‌های شش و هفت و هشت را در خود جای داده است این بخش به این نکات می‌پردازد که دستگاه‌های قلبی عروقی و تنفسی چگونه اکسیژن و مواد سوختی عضلات فعال را تأمین می‌کنند، چگونه به دفع دی‌اکسید کربن و مواد زائد سوخت‌وسازی کمک می‌کنند و چگونه به فعالیت ورزشی پاسخ می‌دهند. «دستگاه قلبی - عروقی و کنترل آن» عنوان فصل ششم است که به ساختار و عملکرد دستگاه قلبی نگاهی انداخته و قلب و دستگاه هدایتی قلب و واژه‌شناسی عملکرد قلبی، دستگاه عروقی و خون، تأمین نیازها به ویژه هنگام فعالیت ورزشی را مورد بحث و بررسی قرار داده است. «دستگاه تنفسی و تنظیم آن» عنوان فصل هفت است که در آن، تهویه ریوی، حجم‌های ریوی، انتشار ریوی، انتقال اکسیژن و دی‌اکسید کربن در خون، تبادل گاز در عضله و تنظیم تهویه ریوی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در این فصل، نقش دستگاه تنفسی هنگام فعالیت ورزشی بررسی می‌شود و به بحث درباره مکانیک و تنظیم نقش فرایند تبادل گاز در ریه‌ها و در عضلات و انتقال اکسیژن و دی‌اکسید کربن در خون می‌پردازد. تنظیم خون نیز در دامنه خیلی باریکی در این فصل بحث می‌شود. «پاسخ‌های قلبی - تنفسی به فعالیت ورزشی شدید» عنوان فصل هشتم است که در آن به موضوعات پاسخ‌های قلبی - عروقی، فعالیت ورزشی شدید و پاسخ‌های تنفسی به فعالیت ورزشی شدید می‌پردازد و به

عوامل مؤثر بر موفقیت المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای



صفحه ۴۴ را مطالعه کنید

سال رونق تولید

