

حفظ و ارتقای سلامتی، رویکرد اصلی برنامه‌ی درس تربیت بدنی

نجمه رضا سلطانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش



تربیت بدنی به کودکان، علم زندگی سالم و مهارت‌های لازم برای داشتن سبک زندگی فعال را آموزش می‌دهد. در کلاس تربیت بدنی، علاوه بر اینکه کودکان و دانش‌آموزان با مفاهیم اساسی از جمله اصول بهداشتی، ایمنی، تغذیه و آمادگی جسمانی آشنا می‌شوند، فرصتی برای آنان فراهم می‌شود تا با کسب مهارت‌های لازم از طریق آمادگی جسمانی، و مهارت‌های بنیادین حرکتی و پایه‌ی ورزشی، آمادگی لازم برای انجام فعالیت بدنی در تمام طول عمر و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی را کسب کنند. اگرچه از منظر عام، تربیت بدنی بر ساحت زیستی و بدنی متمرکز است، اما در تمامی ابعاد تربیتی نقش مؤثری ایفا می‌کند.

کسب صلاحیت‌های اساسی در این برنامه، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد با مسئولیت‌پذیری و مشارکت در انواع فعالیت‌های بدنی، بازی، ورزش و تفریحات سالم، روش‌های درست انجام فعالیت جسمانی را به کار بگیرند، توانایی‌های بدنی و حرکتی خود را ارتقا دهند و با شناخت ظرفیت‌ها و استعدادهای خود، برای پرورش آن بکوشند و با ترویج فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی، در طول عمر از زندگی سالم، فعال و با نشاط برخوردار شوند. دانش‌آموزان با درگیر شدن و لذت بردن از تجربه‌های یادگیری درس تربیت بدنی، ضمن برخورداری از نشاط و شادابی که به ارتقای سلامت جسمانی و روانی می‌انجامد، مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی خود را توسعه می‌دهند.

توسعه‌ی فعالیت‌های بدنی منظم در کودکان به افزایش عملکرد مؤثر بدن در هنگام کار، ورزش و اوقات فراغت کمک می‌کند و در طی آن مقاومت بدن در برابر بسیاری از بیماری‌های غیر واگیر (مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها) افزایش می‌یابد. زمانی که فعالیت‌های حرکتی از طریق بازی و تمرین توسعه پیدا می‌کنند، شاهد افزایش حجم و قدرت عضلات، و ظرفیت‌های تنفسی و قلبی در بدن می‌شویم. همه‌ی این عوامل ایمنی بدن را در درازمدت افزایش می‌دهند. پیشنهاد می‌شود در دوره‌ی ابتدایی، با در نظر گرفتن اهداف مندرج در برنامه‌ی درسی (آگاهی‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌ها) و توجه به عواملی مانند جنسیت، رشد ذهنی، حرکتی و عاطفی دانش‌آموزان، و فضا و تجهیزات، نسبت به طراحی و اجرای بازی‌های حرکتی تلفیقی اقدام شود. ویژگی بارز بازی‌های حرکتی تلفیقی، رشد همه‌جانبه و یکپارچه در تمامی ابعاد است؛ بازی‌هایی مفرح و شاد با حداکثر مشارکت دانش‌آموزان که می‌توانند با ایجاد نگرش و گرایش به انجام فعالیت بدنی در تمام طول زندگی، زمینه‌ساز سلامت جسمانی و روانی آینده‌سازان کشور باشند.