



# درس تربیت بدنی سلامت محور

غلامرضا سراجزاده

**کلیدواژه‌ها:** آمادگی جسمانی، سلامتی، فعالیت بدنی، ظرفیت هوایی. باید وزن بیشتری را به آن اختصاص دهیم. در این شماره به اصطلاحات اشاره شده و شیوه ارائه آمادگی جسمانی می‌پردازیم.

## مقدمه

## انتخاب زمان مناسب برای فعالیت بدنی

معلم حتی اگر در هفته پنج روز هم به آموزش تربیت بدنی بپردازد، زمان کافی برای واداشتن دانش‌آموزان به رعایت شدت و زمان مناسب برای فعالیت بدنی، به منظور دستیابی به آمادگی جسمانی شایسته را نخواهد داشت. مسلماً معلم قصد دارد دانش‌آموزان، بیش‌ترین بهره را از درس تربیت بدنی ببرند. اینجاست که باید فعالیت را به عنوان روشی در زندگی به آنان آموزش داد. باید آن‌ها را تشویق و ترغیب کرد که در اوقات فراغت خارج از کلاس درس به جای نشستن و یا ایستادن در گوشه‌ای از حیاط، به فعالیتی مناسب هم‌چون قدم‌زدن بپردازند و در خارج از مدرسه نیز فرصت‌های مناسبی برای ورزش و تفریحات سالم فراهم کنند.

در شماره قبل به تربیت بدنی سلامت‌محور و دسته‌ای از شرایط تحقق آن اشاره کردیم. یادآور شدیم که هدف غایی چنین برنامه‌ای، آن است که حرکت مستمر و هدفمند دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت بدنی تحت‌الشعاع هیچ هدف دیگری قرار نگیرد. این به آن معناست که تمامی هدف‌ها، زیرمجموعه هدف بزرگ‌تری هستند و آن تحقق سلامت، از طریق فرآیند حرکتی مطلوب و مفید است. در این راستا به یکی از حوزه‌های یادگیری درس تربیت بدنی در مدرسه به نام آمادگی جسمانی اشاره کردیم و گفتیم که به دلایل بالا در این حوزه آن‌چه اهمیت دارد، پرداختن به آمادگی جسمانی سلامت‌محور است و در مقایسه با آمادگی جسمانی مهارت‌محور،



## به دانش‌آموزان کمک کنید که اهمیت و اثر انتخاب نوعی از فعالیت را برای اوقات فراغت خود برای حفظ سلامتی خویش درک کنند

چنین روشی مسلماً در ارتقای مسئولیت‌های شخصی دانش‌آموزان برای حضور در فعالیت‌های جسمانی، به عنوان انتخاب روشی در زندگی، مؤثر است.

به دانش‌آموزان کمک کنید که اهمیت و اثر انتخاب نوعی از فعالیت را برای اوقات فراغت خود برای حفظ سلامتی خویش درک کنند. اهمیت فعالیت جسمانی را با پرداختن به واقعیت‌های موجود پیرامون خود روشن‌تر کنید. چه اشکالی دارد که چند گزارش مربوط به بروز بیماری در افراد بزرگسال را در کلاس ارائه و کم‌تحرکی را که عامل ایجاد این ناهنجاری‌ها بوده است، برای دانش‌آموزان بازگو کنید. آن‌ها باید بدانند که این یک واقعیت دنیای معاصر است و همین سرنوشت در صورت ادامه مدل زیستی مشابه، به‌زودی گریبان‌گیر آن‌ها نیز می‌شود. به‌عبارت دیگر تربیت‌بدنی و فعالیت جسمانی را با واقعیت‌های زندگی گره بزنید تا میزان اثرگذاری آن بر جوانان بیشتر شود.

### آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

آموزش آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل پنج حیطه اصلی است:

۱. معرفی مفاهیم آمادگی جسمانی
۲. آمادگی قلبی - عروقی
۳. قدرت و استقامت عضلانی
۴. انعطاف‌پذیری
۵. عادات مربوط به سلامتی (شامل آن دسته از عاداتی که بر ترکیب بدنی که درصد چربی است، تأثیر دارد) و تندرستی.

معمولاً در آموزش آمادگی جسمانی، توضیح علت اهمیت اجرای هر یک از فعالیت‌ها و ارتباط آن با دنیای واقعی به دانش‌آموزان فراموش می‌شود. در حالی که دانش‌آموزان باید از دوره ابتدایی با موارد زیر آشنا شوند و آن‌ها را درک کنند:

- اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت کدام‌اند؟
- فعالیت‌های بدنی منجر به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، گزینه‌های برتر سلامت‌زا هستند.
- اگر فعالیت‌های جسمانی به عنوان یک روش زیستی در زندگی پذیرفته شوند، فعالیت‌های متعدد و فراوانی برای انتخاب و اجرا وجود دارند.
- پس از کسب آموزش‌های لازم، دانش‌آموزان خود شخصاً مسئول کسب و ارتقای سطوح آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت خویش هستند.

این نوع از آمادگی جسمانی به جنبه‌هایی از عملکردهای فیزیولوژیکی اطلاق می‌شود که از بروز بیماری‌های ناشی از

کم‌تحرکی جلوگیری می‌کند. دانش‌آموزان باید به‌مرور دریابند که این نوع از آمادگی جسمانی، از طریق انجام فعالیت‌های مناسب قابل تثبیت و ارتقا است. تدارک فرصت مناسب برای فعالیت جسمانی و ترغیب به چنین فعالیتی در خارج از مدرسه کافی نیست و کودکان باید علت اهمیت فعالیت جسمانی را درک کنند. آن‌ها باید بدانند که یکی از بزرگ‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در جهان معاصر، بیماری انسداد رگ‌های کرونری (رگ‌های تغذیه‌کننده قلب) است. میزان مرگ‌ومیر در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه بسیار زیاد و نگران‌کننده است و ما باید در کنار پرداختن به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، عادات دیگری را نیز در زندگی اجتماعی خود به‌صورت جدی رعایت کنیم.

این عادات عبارت‌اند از: پرهیز از استرس (دوری از عصبانیت)، کاهش استفاده از چربی‌ها و عدم مصرف دخانیات.

این موارد باعث افزایش فشارخون و اختلال در ضربان قلب می‌شود. تأکید کنید که گرفتگی رگ‌های خون‌رسان و تغذیه قلب، تنها در بزرگسالی حادث نمی‌شود و از دوران نوزادی و جنینی



در واقع درک این مفهوم که کسب سلامتی نیز مانند سایر امور زندگی یک فرایند است و هر لحظه غفلت از آن، چند قدم ما را عقب‌تر می‌برد و چه‌بسا راه رسیدن به سلامتی را دشوارتر می‌کند، اهمیت خاصی دارد

سیر خود را آغاز می‌کند و به‌مرور با ازدیاد عوامل خطرسازی که به آن‌ها اشاره کردیم، گسترش می‌یابد. باید از دوران کودکی و نوجوانی عادات خوبی مانند قدم‌زدن با ریتم تند، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری، طناب‌زدن، و به‌طور خلاصه ورزش‌های زمان‌بر و مداوم را در برنامه روزانه خود قرار دهند. یادآور می‌شوم که منظور ما در این بخش که به آموزش آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت پرداخته‌ایم، استفاده از فرصت برای یادآوری مکمل‌های کسب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. در واقع درک این مفهوم که کسب سلامتی نیز مانند سایر امور زندگی یک فرایند است و هر لحظه غفلت از آن، چند قدم ما را عقب‌تر می‌برد و چه‌بسا راه رسیدن به سلامتی را دشوارتر می‌کند، اهمیت خاصی دارد.

### شیوه ارائه مفاهیم آمادگی جسمانی

مبحث آمادگی جسمانی را با ارائه مفهوم آن شروع کنید؟ به دانش‌آموزان آموزش دهید که کدام فعالیت‌ها آمادگی جسمانی را



## تربیت بدنی و فعالیت جسمانی را با واقعیت‌های زندگی گره بزنید تا میزان اثرگذاری آن بر جوانان بیشتر شود

انجام داده‌اید؟

- در امور روزانه چه کاری را با تکرار به کارگیری عضلات خود انجام می‌دهید؟
- مثال‌هایی را برای هر یک ارائه کنید؟ مانند انجام یک‌بار نشست و برخاست در مقابل چندبار تکرار آن. و یا استفاده از پاها برای انجام یک بار پرش جفت، در مقابل استفاده از دست‌ها برای تلمبه‌زدن جهت باد کردن تیوپ دوچرخه.
- با همکاری و هدایت معلم، راه رسیدن به پاسخ‌ها هموار می‌شود. در این تعامل گروهی، مهم‌تر از رسیدن به پاسخ سؤال، فعال‌سازی ذهن دانش‌آموزان است. طبعاً دریافت مفهوم نیز اهمیت دارد که این کار با چنین روشی ساده‌تر، پایدارتر و کیفی‌تر خواهد بود چرا که دانش‌آموز با چالش فکری به آن دست می‌یابد.
- در موارد انعطاف‌پذیری، به عنوان آخر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت نیز کافی است این معنا درک شود که هرچه مفصل یا مفاصل و عضلات و اندام‌های اطراف آن‌ها دامنه بیشتری برای باز شدن و اجرای کامل حرکات داشته باشند، فرد از انعطاف بیشتری برخوردار است. این نکته را یادآور شوید که هرچه انعطاف بهینه باشد، فرد کمتر دچار آسیب می‌شود، اندام شکل‌تری دارد و کمتر دچار کمردرد می‌شود. تمرینات کششی نقش مهمی در افزایش انعطاف‌پذیری دارند و باید دانش‌آموزان را هرچه بیشتر با آن‌ها آشنا کرد. البته تمامی موارد ایمنی در تمرینات کششی باید به مرور به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

### خلاصه

مهم‌ترین بخش آمادگی جسمانی، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. دانش‌آموزان باید از این موضوع مطلع شوند و آن‌را به عنوان روشی برای کسب سلامتی در طول عمر بیاموزند. آن‌چه در آموزش آمادگی جسمانی به دانش‌آموزان اهمیت دارد، درک مفاهیم است و نباید آنان را با تعاریف و ادبیات متداول در میان متخصصان، دچار زحمت کرد. فراهم کردن زمینه مناسب برای درک اهمیت فعالیت جسمانی با مثال‌ها و معادل‌های زندگی واقعی، انگیزش آنان را برای حضور در کلاس درس و فراگیری مهارت و حفظ سلامتی در طول عمر بیشتر می‌کند.

### منابع

1. Physical fitness in Elementary Schools: Robert P. Pangrazi, Douglas N. Hastad
2. Physical Education Methods for classroom Teachers: Human Kinetics With Bonnie Pettifor

ارتقا می‌دهند و چرا و چگونه باید این آمادگی را حفظ و بهبود بخشید؟ حیطه‌های شامل این موضوع آموزشی عبارت‌اند از:

1. پنج جزء آمادگی مرتبط با سلامت
2. اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت
3. فواید آمادگی جسمانی
4. شیوه حفظ و بهبود آمادگی جسمانی
5. آشنایی با آزمون‌های آمادگی جسمانی

طبعاً هر یک از این بخش‌ها با توجه به دانش معلم تربیت‌بدنی ارائه می‌شود، ولی نحوه انتقال آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. فرار از تعاریف کلیشه‌ای و سعی در انتقال مفاهیم توسط آموزش‌دهنده با عنایت ویژه به سن و درک دانش‌آموزان، موضوع را حساس‌تر می‌کند و امید ما را به ارتقای انگیزش دانش‌آموزان برای ارتقای سلامتی خود از طریق حرکت افزایش می‌دهد.

ابتدا باید مهم‌ترین مورد سلامتی بخش بدن، یعنی قلب را مطرح و از حجم تنفس بیشتر برای سلامتی صحبت کرد. باید این مسئله را روشن کرد که آن‌چه در آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بیشتر به ما کمک می‌کند، فعالیت‌های طولانی‌مدت و با شدت کم است. مثل دوی کم‌شدت و طولانی مدت یا راه‌رفتن تند و طولانی. این آن چیزی است که از بقیه موارد مهم‌تر است. این همان چیزی است که در تمام طول مدت عمر باید به علت تبدیل شود. چرا که ساده‌ترین راه و روشی است که از طریق آن سهم حرکت برای تأمین سلامتی پرداخت می‌شود.

قلب قوی لازمه تأمین مؤثر خون حاوی اکسیژن فراوان برای عضلات است و در فعالیت‌های بلندمدت این مهم حاصل می‌شود. به عبارت دیگر وقتی فعالیت طولانی می‌شود، اکسیژن موجود و در دسترس عضلات تخلیه می‌شود و از این‌رو با افزایش تنفس، بدن سعی می‌کند اکسیژن مورد نیاز را از هوای آزاد تهیه کند و در دسترس اندام‌ها قرار دهد. تمرین، این ظرفیت اکسیژن‌گیری را به مرور افزایش می‌دهد و این همان ظرفیتی است که از آن به ظرفیت هوازی یاد می‌کنیم. و این یک اصطلاح کلیدی و حیاتی است که دانش‌آموزان باید در سراسر زندگی آن‌را فراموش نکنند. مجدداً یادآور می‌شویم که این جملات باید با توجه به سن دانش‌آموزان و ادبیات ویژه آنان ادا شود.

لازم نیست دانش‌آموزان، کلمه به کلمه تعریفی از آمادگی جسمانی و مفاهیم مرتبط با آن را با واژه‌هایی که ما مایل هستیم ارائه دهند. بلکه کافی است مفهوم را درک کنند و در قالب کلمات خویش و مثال‌های مناسب به ارائه آن بپردازند. به عنوان مثال در ارائه مفهوم قدرت و استقامت منظور ما آن است که: دانش‌آموزان تفاوت بین به‌کارگیری نیروی یک یا گروهی از عضلات را برای یک‌بار مواجهه با یک نیروی خارجی، در مقابل تکرار به‌کارگیری نیرو به‌صورت مکرر برای مواجهه با همان نیرو را درک کنند. این کار را می‌توان با کمک به دانش‌آموزان و گرفتن پاسخ در تعامل گروهی انجام داد. به عنوان مثال با طرح یک سری از پرسش‌ها مانند پرسش‌های زیر به‌منظور نزدیک‌شدن به مفاهیم فوق آغاز کرد:

● تاکنون چه کاری را با به‌کارگیری یک بار نیروی عضلات خود