

فواید فعالیت‌های مبتنی بر مداخلهٔ مدرسه، مثلاً تربیت‌بدنی، از زمانی که کودکان در کشورهای توسعه‌یافته به مدرسه راه می‌یابند، رشد قابل قبولی پیدا کرده است. یکی از روش‌های جذاب کردن ورزش در میان کودکان ایجاد یک فضای دوستانه در محیط ورزش است. امنیت و سلامتی موضوع نگران‌کننده‌ای است که توانایی کودکان را برای بازی و فعالیت در بیرون یا پیاده‌روی برای رفتن به مدرسه محدود کرده است. گوود و همکاران^۱ گزارش کرده‌اند که در سال‌های گذشته در مدارس کانادایی، دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی بیشتر وقت خود را صرف یادگیری دستورالعمل‌های مربوط به هر رشته ورزشی و یا طرز استفاده از امکانات ورزشی می‌کردند و کمتر به فعالیت‌های بدنی می‌پرداختند. بسیاری از ناآرامی‌ها نتیجهٔ محرومیت از تربیت‌بدنی در مدارس است، که به وسیله سایر فعالیت‌های جانبی و غیرفعال مانند کلاس‌های رایانه، تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی و صحبت کردن با تلفن (که بیشتر بین دختران ۱۲ تا ۱۷ ساله رایج است و تماشای تلویزیون بین پسران در همین سن) جایگزین می‌شود.

زمان پیشنهادی برای برنامه‌های تربیت‌بدنی، در مدارس متفاوت است و به سن دانش‌آموزان بستگی دارد. هاردمن و مارشال^۲ در این رابطه می‌گویند: برنامه‌های تربیت‌بدنی در دورهٔ ابتدایی بیشتر است و زمان بیشتری به آن اختصاص

با وجود اینکه کودکان فعال‌ترین بخش جمعیت جامعه، به‌ویژه در جوامع توسعه‌یافته می‌باشند، با این حال در دهه‌های اخیر بی‌حرکی در میان افراد نوجوان سنین مدرسه افزایش یافته است. اگرچه اکثر کودکان و نوجوانان نگرش مثبتی به تربیت‌بدنی دارند، به‌نظر می‌رسد با افزایش سن، ادراک آن‌ها از تربیت‌بدنی به‌عنوان تجربه‌ای مثبت کمتر می‌شود. برای بیشتر کودکان برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدرسه تنها فرصت برای انجام فعالیت‌های فیزیکی است و همهٔ کودکان در کشورهای صنعتی هم از این برنامه‌ها بهره می‌برند. اگر بخواهیم تربیت‌بدنی را به مفهوم امروزی آن بیان کنیم، بهترین تعبیر برای آن، برنامه‌های ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی در مدارس است. شواهد موجود نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در دوران کودکی (فعالیت‌هایی که در دوران کودکی انجام شده) شیوع بیماری‌های قلبی-عروقی را در کودکان کاهش می‌دهد و همچنین روند رو به رشد آرترواسکلروز (سفت‌شدگی دیواره رگ‌های خونی) را کند می‌کند. به هر حال، فعالیت بدنی برای کودکان منافع زیادی دارد. مثلاً اعتمادبه‌نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد، سلامتی استخوان‌های آن‌ها را تضمین می‌کند و توانایی‌های حرکتی آن‌ها را ارتقا می‌بخشد. مدارس در عادت دادن کودکان به فعالیت بدنی و شرکت دادن آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی تفریحی (فوق برنامه)، تأثیر بالقوه دارند.

آموزشی

مترجم: ابراهیم درناج
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و دبیر
تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

کمک مدرسه به فعالیت بدنی و نگرش کودکان و بزرگسالان به آن

تأثیرات تربیت بدنی در مدرسه بر فعالیت های بدنی دوره بزرگ سالی

همیشه این طور فرض شده که فعالیت بدنی در زمان کودکی، فعالیت جسمانی ما را در دوران بزرگسالی افزایش می دهد. طبق بررسی های صورت گرفته باید گفت که رابطه کمی بین میزان فعالیت بدنی در زمان کودکی و تأثیرگذاری آن برای ادامه فعالیت بدنی در بزرگسالی وجود دارد. بیشتر تحقیقات در زمینه فعالیت بدنی، صرفاً به دنبال بررسی تأثیر بلوغ بر روی رفتار فرد - فردی که به عنوان یک کودک تصمیم به فعال بودن دارد - هستند. بنابراین، از دیدگاه سلامت عمومی، سؤال مهم تری با عنوان اینکه «آیا انجام فعالیت بدنی در دوران کودکی فعالیت بدنی دوران بزرگسالی را افزایش خواهد داد»، بی جواب مانده است. به عنوان بهترین یافته، تنها تحقیقی که تلاش کرد به طور تجربی اثر بلند مدت تربیت بدنی بر روی فرد را بررسی نماید، تحقیق مربوط به شهر ترویس ریوایرس^۴ است. این تحقیق بر روی ۵۴۶ دانش آموز ابتدایی (دختر و پسر) که به دو گروه با تعداد یکسان (گروه آزمایش و گروه کنترل) تقسیم شده بودند، صورت گرفت. دانش آموزان گروه آزمایش در پایه های اول تا ششم، یک ساعت در روز از برنامه های تربیت بدنی بهره بردند. در طول دو سال اول، تأکید اساسی بر روی یادگیری مهارت های حرکتی بود و در سال های بعدی تنوع وسیعی از

داده می شود، اما این زمان در سال های بعد کاهش می یابد (مثلاً دوره دبیرستان). نتایج به دست آمده در آمریکا بین سال های ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۵ نشان می دهد که برنامه های تربیت بدنی از ۴۱/۶ درصد به ۲۵/۴ درصد کاهش یافته است و این مقدار در سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۳ همین طور باقی می ماند. دلیل موجود برای تناسب نداشتن زمان اختصاصی به تربیت بدنی و اجرای آن این است که، اگر بخواهیم برنامه های تربیت بدنی را طبق برنامه تحصیلی دانش آموزان اجرا کنیم، ممکن است این کلاس ها بر فعالیت جسمانی تأثیر منفی بگذارند. البته تحقیقی دیگر در این زمینه حاکی از آن است که افزایش یا کاهش برنامه های تربیت بدنی بر عملکرد فعالیت بدنی تأثیر نمی گذارد.

هدف از این مقاله، تجزیه و تحلیل اثرات برنامه های تربیت بدنی مدرسه روی سطوح فعالیت بدنی کودکان و بزرگسالان و نگرش آن ها (کودکان و بزرگسالان) نسبت به تربیت بدنی و فعالیت جسمانی^۴ (فعالیت بدنی یا فعالیت فیزیکی) است و اینکه آیا زمان برنامه های تربیت بدنی بر فعالیت های جسمانی تأثیر می گذارد یا نه.

کلیدواژه ها: مدرسه، فعالیت بدنی، کودکان و بزرگسالان



فعالیت‌ها در فضای باز^۵ (بیرون از محیط مدرسه یا تفریحی) و در فضای بسته^۶ (محیط مدرسه) با تکیه بر توسعه استقامت هوازی و عضلانی انجام شد. هدف اولیه از مداخله، تاحد امکان، فعال نگه داشتن دانش‌آموزان در طول ساعت کلاس درس تربیت‌بدنی بود. شدت فعالیت به وسیله اندازه‌گیری مسافت چک می‌شد و مدرک اساسی نشان‌دهنده مؤثر بودن عامل مداخله‌ای (فعالیت ورزشی) افزایش قابل توجه در آمادگی جسمانی بود. عامل مداخله‌ای تجربی هنگامی که دانش‌آموزان دوره ابتدایی را به پایان رساندند و وارد دبیرستان شدند، در سن ۱۱ تا ۱۲ سال خاتمه یافت، اما شرکت کنندگان مجدداً هنگامی که به سن ۳۰ تا ۳۵ سال رسیدند، فراخوانده شدند. در این مرحله، پس از آن دوره زندگی، محققان به بررسی فعالیت بدنی دریافت شده، سبک زندگی، نگرش به فعالیت بدنی و متغیرهای آمادگی جسمانی انتخاب شده در هر دو گروه تجربی و کنترل پرداختند. اثرات طولانی مدت عامل مداخله‌ای با دو نوع مقایسه ارزیابی شد:

الف. بین اعضای گروه تجربی اولیه و گروه کنترل،

ب. بین آزمودنی‌های گروه تجربی و یک گروه همسان از گروه کنترل از سایر نقاط ایالت کبک^۷ کانادا که در یک تحقیق (نظرسنجی) گسترده استانی فعالیت بدنی و تندرستی شرکت کرده بودند. مقایسه دومی قصد داشت، اثر بالقوه عوامل ناخالص دو طرفه^۸ بین گروه تجربی و گروه کنترل را بررسی نماید. این چنین عوامل ناخالص در طول مرحله مداخله تحقیق در حداقل بودند، اما یک احتمال اختلاف و تفاوت در سال‌های بعدی، به‌ویژه برای گروه روستایی باقی ماند.

نتایج بلندمدت

اگرچه بیشتر از ۲۰ سال از مداخله سپری شده بود، ۷۶/۸ درصد از آزمودنی‌های گروه تجربی قادر به یادآوردن نام معلم تربیت‌بدنی خود در دوره دبستان بودند و حتی ۷۱/۴ درصد از آن‌ها به یاد داشتند که پنج بار در هفته کلاس تربیت‌بدنی داشته‌اند. در میان زنان در گروه آزمایشی (تجربی) نسبت به گروه کنترل، درصد کنونی شرکت در حداقل سه جلسه فعالیت شدید در هفته، در گروه تجربی به‌طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از گروه کنترل بود (۴۲/۱ درصد در مقابل ۲۵/۹ درصد). با این حال، در میان آقایان تفاوتی یافت نشد. همچنین گروه آزمایشی ۵۸/۵ درصد واکنش مثبت‌تری به برنامه‌های فعالیت بدنی نسبت به گروه کنترل (۵۰/۳ درصد) نشان دادند و نگرش مثبت به فعالیت بدنی گروه تجربی ۶۴/۶ درصد نسبت به گروه کنترل

۵۸/۹ بود. علاوه بر این، احساس وابستگی روانی به ورزش در آزمودنی‌های گروه تجربی نسبت به گروه کنترل بیشتر بود. در طول تحقیق یک سؤال از آزمودنی‌ها پرسیده شده بود، که آیا شما سه جلسه در هفته فعالیت بدنی انجام می‌دهید؟ جالب این‌جاست که فقط خانم‌ها، به این سؤال جواب مثبت داده بودند. جالب‌تر اینکه در این تجزیه و تحلیل دوگانه، زنان بیشتر از سه جلسه در هفته ورزش کرده بودند. همچنین در گذشته بیشتر در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته متوسط تا شدید، سازمان‌نیافته و فعالیت‌های تفریحی متوسط تا شدید مانند شیوه‌نامه و ساختار درس تربیت‌بدنی درگیر بودند. ارتباط بین افزایش تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی و تناوب تمرینات بیشتر از سه جلسه در هفته به‌عنوان یک فرد بزرگسال نتایج یافته‌های گزارش شده قبلی را تأیید کرد. نتایج تحقیقات انجام شده نشان داد که برنامه‌های تربیت‌بدنی، نقش مهم و اساسی در افزایش سطح کلی فعالیت بدنی کودکان دارد. علاوه بر این، انتقال آمادگی‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی ممکن است پیامدهای طولانی مدت برای مشارکت در اشکال دیگر فعالیت‌های جسمانی بیرون از محیط مدرسه داشته باشد. همچنین تحقیقات صورت گرفته در شمال کارولینای آمریکا، بین ۲۱۵۱ دانش‌آموز دبیرستانی نشان داده که رابطه مثبت معناداری بین برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی به تعداد ۱ تا ۴ جلسه در هفته و احتمال آمدن به مدرسه با دوچرخه یا پیاده وجود دارد. تحقیق دیگری در غرب انگلستان، سه مدرسه را با روش‌های متفاوت آموزشی مقایسه کرده که نتایج نشان داد: درصد و مدت‌زمان انجام فعالیت‌های فیزیکی به کلاس‌های تربیت‌بدنی محدود نمی‌شود، زیرا این فعالیت‌ها بیرون از مدرسه نیز ادامه دارد. تحلیل‌های اخیر صورت گرفته در میان کودکان کانادایی نشان داد که ساعات اختصاص داده شده به کلاس‌های تربیت‌بدنی، مانع بی‌حرکی می‌شود (سن کودکان بررسی شده در سال ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۵ (۴ تا ۱۱ سال) و در سال ۱۹۹۸ تا ۱۹۹۹ (۸ تا ۱۵ سال). همچنین افراد چاق و غیر چاق به ترتیب ۱۰ درصد و ۱۳ درصد فعال‌تر می‌شوند. نسبت احتمال ابتلا^۹ (داشتن زندگی فعال) در کودکانی که اگر یک سبک زندگی فعال را اتخاذ کرده بودند (اگر آن‌ها حداقل ۱۸ دقیقه در روز در کلاس تربیت‌بدنی فعالیت می‌کردند) ۲/۶۴ بود. عوامل دیگری هم وجود دارند که می‌توانند در نگرش فرد به تربیت‌بدنی در مدرسه و فعال بودن از جنبه فیزیکی در خارج از محیط مدرسه و در طول زندگی تأثیرگذار باشند که از آن جمله می‌توان به شیوه رفت و آمد به مدرسه، محیط مدرسه،

یکی از اهداف کلاس‌های تربیت‌بدنی، ایجاد روحیه مثبت در میان دانش‌آموزان است که این روحیه مثبت بر همه عمر آن‌ها مؤثر است

زمان استراحت و صرف غذا، انواع فعالیت‌ها و ماندگاری تمرین اشاره نمود.

رفت و آمد به مدرسه

در بیشتر کشورهای صنعتی، رفت و آمدهای مدرسه یکی از ابعاد کوچک فعالیت بدنی به‌شمار می‌رود در حالی که در نواحی روستایی رفت و آمد با اتوبوس مدرسه می‌تواند بخش قابل توجهی از زمان طول روز کودک را اشغال کند. در بریتانیا، استفاده از وسایل نقلیه، فعالیت‌های بدنی را تا ۲۸ درصد کاهش داده و کسانی که با دوچرخه یا پیاده به مدرسه می‌روند ۵۰ درصد بیشتر از دیگران از فعالیت بدنی (در طول روز) بهره می‌برند. اصلی‌ترین دلیل والدین برای رفت و آمد کودکانشان به مدرسه با وسایل نقلیه موتوری و عدم استفاده از دوچرخه و یا پیاده‌روی، ایمنی فرزندشان است. رفت و آمدهای مدرسه‌ای بخصوص در فصل زمستان، کاهش می‌یابد، به همین دلیل در این فصل، بیشتر، از وسایل نقلیه استفاده می‌کنند.

محیط مدرسه

به‌عنوان بخشی از مطالعه مشاهده‌ای، سالیس و

همکاران^{۱۰}، اخیراً تأثیر مثبت محیط مدرسه (تجهیزات موجود در مدرسه و سطح نظارت) بر سطوح فعالیت بدنی کودکان مدرسه‌ای در بین ۲۴ مدرسه راهنمایی اثبات شده است. نتایج تحقیق نشان داده که، امکانات موجود در مدارس، سطح فعالیت بدنی در پسران را ارتقا می‌دهد، اما در دختران تأثیرگذار نیست. علت کمبود تلاش در دختران بدون توضیح باقی مانده، با این وجود، تحقیقات اخیر اهمیت محیط مدرسه را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر تسهیل و انجام فعالیت بدنی ذکر نموده‌اند.

زمان استراحت و صرف غذا (ناهار)

یک گزارش به‌دست آمده از انگلستان نشان داده که فقط ۳۲ درصد از وقت آزاد در مدارس به فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید اختصاص داده می‌شود. این چنین زمان‌های آزاد فرصتی را برای افزایش فعالیت بدنی مدارس فراهم می‌آورند. وقت‌های آزاد، شامل زمان‌های استراحت و صرف ناهار بوده و این زمان در هر ناحیه و از منطقه‌ای دیگر طبق سیاست‌های موجود در آن کشور متفاوت است. از ۳۰ دقیقه استراحت (تنفس) در هر روز، باید ۲۰ دقیقه صرف فعالیت بدنی شود. در مناطق با دمای پایین‌تر (سردتر)، زمان کمتری به فعالیت بدنی

اختصاص داده می‌شود، زیرا به پوشیدن لباس‌های گرم نیاز است. از زمانی که برخی از مدارس زمان استراحت (زنگ تفریح) را به دلیل رفتارهای خشونت‌آمیز و درگیری بین دانش‌آموزان کم و یا لغو کرده‌اند، این مشکل (کاهش فعالیت بدنی) تشدید شده است. با عنوان پیشرفت از طریق فعالیت آموزشی مدرسه، در دانش‌آموزان تمایل به کاهش فعالیت در زمان استراحت به وجود آمده است و همچنین عوامل فرهنگی بر زمان اختصاص داده شده به فعالیت بدنی در طول زمان استراحت تأثیرگذار است. زاسک و همکاران^{۱۱} افزایش زمان استراحت (زنگ تفریح) را به منظور افزایش فعالیت بدنی پیشنهاد کرده‌اند، در تحقیقی که آن‌ها بر روی دانش‌آموزان مدارس ابتدایی انجام دادند، درگیر شدن کودکان به فعالیت بدنی متوسط تا شدید در طول زمان صرف ناهار، بیشتر از زنگ تفریح (استراحت) گزارش شد. گاواوی و همکاران^{۱۲} گزارش کرده‌اند، که در دانش‌آموزان دبیرستانی در کلاس‌های تربیت بدنی تعداد ضربان قلب (113 ± 15) در دقیقه (یا استراحت ناهار 108 ± 12 در دقیقه) بوده، و علاوه بر آن تعداد ضربان قلب پسران بیشتر از دختران در زمان استراحت است.

محققان در تحقیق ترویس ریوایرس، دریافتند که افزایش زمان تربیت بدنی مدرسه از ۴۰ دقیقه به ۵ ساعت در هفته منجر به کاهش چشمگیری در فعالیت بدنی در خارج از مدرسه نخواهد شد، و آن‌ها بیرون از مدرسه هم فعالیت بدنی خود را حفظ خواهند کرد. هر دو گروه دانش‌آموزان کنترل و تجربی در مدارس مشابهی از لحاظ وضعیت اقتصادی، اجتماعی و مدرسه‌ای حضور داشتند. دانش‌آموزان گروه تجربی برخی کاهش‌های جزئی در فعالیت‌های فوق برنامه در روزهای مدرسه را نشان دادند، اما این میزان برای خنثی کردن اثرات تربیت بدنی اضافی کافی نبود. علاوه بر این در روزهای پایانی هفته، دانش‌آموزان گروه تجربی مدت زمان بیشتری را نسبت به گروه کنترل به فعالیت بدنی مشغول بودند. بنابراین میزان کلی فعالیت بدنی هفتگی در طول ۶ سال اول ابتدایی افزایش یافت.

انواع فعالیت‌ها و ماندگاری تمرین

انواع فعالیت‌هایی که در دوران کودکی و نوجوانی انجام می‌شود، بر ماندگاری این عادت (فعالیت‌ها) در بزرگسالی تأثیرگذار است، این فعالیت‌ها معمولاً به صورت خود انتخابی^{۱۳} بوده و توسط برنامه‌های تربیت بدنی تحمیل نمی‌شود. نتایج به‌دست آمده از تحقیقات اخیر در فنلاند نشان داد، که شرکت

معلمان مدرسه تأثیر بالقوه‌ای در تبدیل نگرش منفی دانش‌آموزان به نگرش مثبت در زمینه تأثیر فعالیت بدنی در مراحل بعدی زندگی آن‌ها دارند

تربیت بدنی است). مطالعات سوئدی، رضایت نوجوانان ۱۶ ساله را، در خصوص عملکرد خود در رقابت‌ها و کلاس‌های تربیت بدنی از سال ۱۹۷۴ تا ۱۹۹۵ نشان داده است (از ۳۷ درصد به ۴۸ درصد در میان دختران و از ۴۹ درصد به ۷۱ درصد در میان پسران افزایش یافته است). هنوز هم مجادلاتی در زمینه نقش معلمان و مربیان تربیت بدنی در سطح فعالیت بدنی وجود دارد. نگرش دانش‌آموزان به تربیت بدنی، همچنین به وسیلهٔ جو یادگیری در کلاس تربیت بدنی مشخص می‌شود. نگرش‌های دانش‌آموزان هنگامی که درگیر برنامه‌هایی می‌شوند که برای توسعهٔ مهارت‌های انفرادی طراحی شده و روحیهٔ رقابتی را در میان آن‌ها افزایش می‌دهد عموماً مثبت است؛ با این حال برخی از دانش‌آموزان در محیط‌های رقابتی احساس راحتی بیشتری می‌کنند.

نگرش بزرگسالان به کلاس‌های تربیت بدنی پیشین خود

اخیراً مطالعه‌ای نشان داده است که وقتی دانش‌آموزان دوران مدرسه را به اتمام می‌رسانند، فعالیت‌های فیزیکی آن‌ها کاهش می‌یابد. آیا کاهش برنامه‌های فعالیت بدنی بعد از تمام کردن مدرسه، ناتوانی معلمان تربیت بدنی را در قانع کردن (تشویق کردن به فعالیت بدنی) دانش‌آموزان نشان می‌دهد و یا دلایل دیگری برای آن وجود دارد؟

حداقل یک‌بار در هفته برای خانم‌ها و حداقل دو بار در هفته در فعالیت‌های بدنی برای آقایان در سن ۱۴ سالگی، با سطح بیشتری از فعالیت‌های بدنی در سن ۳۱ سالگی همراه است.

نگرش دانش‌آموزان به کلاس‌های درس تربیت بدنی

یکی از اهداف کلاس‌های تربیت بدنی، ایجاد روحیهٔ مثبت در میان دانش‌آموزان است که این روحیه مثبت بر همهٔ عمر آن‌ها مؤثر است. اکثر دانش‌آموزان بخصوص دانش‌آموزان ابتدایی، کلاس‌های تربیت بدنی را دوست دارند زیرا باعث ارتقای روحیه آن‌ها می‌شود. کلاس‌های تربیت بدنی، سلامتی افراد را در دوره‌های ابتدایی و دبیرستان تضمین می‌کند. البته تأثیر این کلاس‌ها به جنسیت و سن دانش‌آموزان نیز بستگی دارد. مثلاً تأثیر کلاس‌های تربیت بدنی در دختران بیشتر گزارش شده است. نگرش مثبت پسران دربارهٔ کلاس‌های تربیت بدنی به پسران ۱۰ تا ۱۸ ساله محدود می‌شود (در این محدوده سنی تربیت بدنی محبوبیت بیشتری دارد). کاهش علاقهٔ خانم‌ها نسبت به کلاس‌های تربیت بدنی در دوران نوجوانی ریشه در مسائل علمی دارد. تامسون این نتیجه را از مطالعات خود گرفت که دلیل این کاهش، ترس است که نوجوانان را فراگرفته است. (ترس از محروم شدن از رقابت‌ها، شایع‌ترین عامل دوری از کلاس‌های



عموماً می‌بینیم تا زمانی که دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی مشغول هستند، اکثر آن‌ها از این برنامه‌ها لذت می‌برند. به علاوه سلامتی آن‌ها در کلاس تربیت‌بدنی و فعالیت بدنی در هر دو دوره تحصیلی ابتدایی و دبیرستان ارتقا می‌یابد. به عبارت دیگر، معلمان مدرسه تأثیر بالقوه‌ای در تبدیل نگرش منفی دانش‌آموزان به نگرش مثبت در زمینه تأثیر فعالیت بدنی در مراحل بعدی زندگی آن‌ها دارند. یک تحقیق گذشته‌نگر بر روی بزرگسالان در ایالت‌های دالاس و تگزاس آمریکا نشان داد، که نگرش منفی نسبت به ورزش در مدرسه وجود دارد. شایان ذکر است که ورزش‌های اجباری که توسط معلمان تربیت‌بدنی توصیه می‌شود، نگرش دانش‌آموزان را درباره کلاس و درس تربیت‌بدنی منفی می‌کنند. تامسون و همکاران گزارش کرده‌اند، در حالی که برخی از معلمان و مربیان، تأثیرات مثبت و مستمری را در خانم‌هایی که هنوز فعال بودند ایجاد کرده‌اند، در مقابل زنان نسبتاً فعالی هم وجود دارند که آن‌ها توسط همان معلمان دلسرد شده بودند. نتایج به‌دست آمده از تحقیق تامسون و همکاران بر روی کودکان بعد از دوره ابتدایی، نشان داد که نگرش‌ها نسبت به تربیت‌بدنی به‌عنوان یک موضوع علمی از ویژگی‌های معلمان تأثیر می‌پذیرد. دختران تا سن ۱۴ سالگی بیش از پسران به برنامه‌های تربیت‌بدنی علاقه‌مند هستند، اما بعد از آن نگرش آن‌ها تغییر می‌کند، یعنی علاقه پسران بیشتر می‌شود و علاقه دختران کاهش می‌یابد. به دنبال مطالعات ترویس-ریوایرس، رضایت افراد درباره کلاس‌های تربیت‌بدنی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی‌ها نشان

داد، که بیشتر دانش‌آموزان به این کلاس‌ها علاقه داشتند (در دو گروه آزمایش و کنترل). رضایت و نارضایتی گروه آزمایش از کلاس‌های تربیت‌بدنی به ترتیب ۹۲/۹ درصد و ۶/۴ درصد و در گروه کنترل به ترتیب ۸۵/۴ درصد و ۹/۷ درصد بود.

نتایج

همان‌طور که برنامه‌های علمی (مثل ریاضیات) بسیار مهم تلقی می‌شوند و دانش‌آموزان و معلمان از آن خسته نمی‌شوند، کلاس‌های تربیت‌بدنی نیز باید مانند این دروس باشند، زیرا محققان بر این باورند که تربیت‌بدنی بر سلامتی جسمانی و ذهنی انسان تأثیر بسزایی دارد. تربیت‌بدنی یکی از دروسی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بتوانند میانگین بازده و کارایی خود را افزایش دهند، اگر چه معمولاً بیشتر از یک ساعت به این کلاس‌ها در هر هفته اختصاص داده نمی‌شود. معلمان و مربیان تربیت‌بدنی باید تجارب گوناگون خود را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند، تا آن‌ها نیز بتوانند از آن بهره‌مند شوند. همان‌طور که قبلاً گفته شده برنامه‌های تربیت‌بدنی، باعث کسب مهارت‌های حرکتی، ارتقای سطح فعالیت بدنی افراد، افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی و چاقی می‌شوند. طبق نتایج تحقیقات، اختصاص زمان مناسب به کلاس‌های تربیت‌بدنی، بر کیفیت فعالیت‌های بدنی تأثیر

محیط مدرسه، یکی از عوامل تأثیرگذار بر روی فعالیت بدنی است، مثلاً وجود امکانات ورزشی در حیاط مدرسه و قابلیت استفاده از آن‌ها بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر مثبت می‌گذارد

می‌گذارد. علاوه بر آن اگر زمان کلاس‌های تربیت‌بدنی افزایش یابد مهارت‌های ورزشی در نوجوانان ارتقا می‌یابد.

محیط مدرسه، یکی از عوامل تأثیرگذار بر روی فعالیت بدنی است، مثلاً وجود امکانات ورزشی در حیاط مدرسه و قابلیت استفاده از آن‌ها بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر مثبت می‌گذارد.

از معلم تربیت‌بدنی انتظار می‌رود فعالیت‌های بدنی متنوع و لذت‌بخشی را، با اینکه بعضی اوقات زمان کلاس تربیت‌بدنی بیشتر از یک ساعت در هفته نیست، برای دانش‌آموزان تدارک ببیند.

از طرفی هم تحقیقات بعدی، باید دلایل ایجاد نگرش منفی در نوجوانان، نسبت به تربیت‌بدنی؛ را کشف و بررسی نمایند. مشارکت تربیت‌بدنی مدارس در افزایش کیفیت فعالیت بدنی، در همه سیستم‌های آموزشی باید بازبینی شود. همچنین تاکتیک‌های موجود در تربیت‌بدنی و کارایی آن‌ها، تحقیقات بیشتری را می‌طلبد.

سهم تربیت‌بدنی در ارتقای سطح ذهنی دانش‌آموزان (مثلاً افزایش اعتمادبه‌نفس)، تأثیر بلندمدت برنامه‌های تربیت‌بدنی بر روی نگرش و رفتارهای فعالیت بدنی هم نیاز به بررسی بیشتری دارد. علاوه بر این‌ها، بسیاری از محققان بر این باورند که طراحی مناسب کلاس‌های تربیت‌بدنی، میزان فعالیت بدنی را ارتقا می‌دهد که این عوامل به میزان دانش‌معلم و مربیان بستگی دارد. به‌طور کلی باید گفت که کلاس‌های تربیت‌بدنی باید توسط مربیان و معلمان حرفه‌ای تربیت‌بدنی برگزار شود، تا منجر به افزایش سطح سلامت و مهارت دانش‌آموزان شود. یک عامل تأثیرگذار بر کیفیت و کمیت فعالیت‌های بدنی فوق برنامه، توانایی و امکانات مدارس و همچنین تشویق مشارکت‌های فردی است و تلاش‌ها باید برای افزایش فرصت توانایی شرکت دانش‌آموزان با وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین‌تر در فعالیت‌های بدنی صورت گیرد. بر اساس پیشینه تحقیقات، یک برنامه تربیت‌بدنی که از لحاظ کمی و کیفی مناسب پیشنهاد شده، شامل فعالیت‌های بدنی از سطح متوسط تا شدید است و می‌تواند کمک قابل توجهی به دانش‌آموزان در سنین مدرسه‌ای نماید. با توجه به تحقیقات اندک موجود، به نظر می‌رسد این احتمال وجود دارد که کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی به حفظ ادراک مثبت اولیه کمک نماید و تحقیقات آینده باید به بررسی عوامل تأثیرگذار بر ادراک (برداشت‌ها) می‌گذارد.

نوجوانان به بلوغ رسیده بپردازند. علاوه بر پیشنهاد یک برنامه تربیت‌بدنی کیفی در مدرسه، مدارس باید اطمینان حاصل نمایند که برنامه کلی هفتگی تربیت‌بدنی نه تنها برای حفظ، بلکه برای بالا بردن آمادگی جسمانی دانش‌آموزان کافی است. البته برای سنجش تأثیر برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس در ارتقای رفتار فعالیت جسمانی در زندگی دوران بزرگسالی و ارزیابی راهبردهای استفاده بهینه از مدت‌زمان اختصاص داده شده به تربیت‌بدنی مدارس، به تحقیقات بیشتری نیاز است. افزایش زمان برنامه‌های تربیت‌بدنی، بی‌حرکی در میان کودکان را از بین می‌برد، چون شیوع بی‌حرکی در میان کودکان، سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند. برنامه‌های هفتگی تربیت‌بدنی در مدارس بر کیفیت فعالیت‌های جسمانی تأثیرگذار است. طراحی‌های مجدد شهری موردنیاز برای تغییرات احتمالی، شامل افزایش محدوده پیاده‌روها، مسیرهای دوچرخه‌سواری، مسیرهای سبز، افزایش سازماندهی مدارس، کتابخانه‌ها، امکانات ورزشی، مغازه‌ها و منازل، رفت و آمد فعال و ایمن را میسر می‌سازد. در محیط‌های شهری که هنوز کمبود چنین طرح‌هایی وجود دارد، همکاری مسئولان شهری، می‌تواند میزان بروز آسیب‌هایی در مسیر رفت و آمد به مدرسه را به‌طور چشم‌گیری کاهش دهد.

افزایش زمان برنامه‌های تربیت‌بدنی، بی‌حرکی در میان کودکان را از بین می‌برد، چون شیوع بی‌حرکی در میان کودکان، سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. Goode et al
2. Hardman and Marshal
3. physical activity
4. Trois-Rivieres
5. outdoor
6. indoor
7. Quebec
8. cross-contamination
9. odds ratio
10. Sallis et al
11. Zask et al
12. Gavarry et al
13. self-selected

منابع

1. Contribution of School Programmes to Physical Activity
2. Levels and Attitudes in Children and Adults
3. Francois Trudeau¹ and Roy J. Shephard²
4. Department of Physical Activity Sciences, University of Quebec at Trois-Rivieres,
5. Trois-Rivieres, Quebec, Canada
6. Faculty of Physical Education and Health, and Department of Public Health Sciences, Faculty
7. of Medicine, University of Toronto, Toronto, Ontario, Can
8. Sports Med 2005; 35 (2): 89-105 0112-1642/05/0002-0089/\$34.95/0