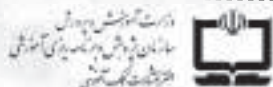


نشد آموزش

مدیر مسئول: محمد ناصری
 سردبیر: دکتر عباسعلی گائینی
 مدیر داخلی: جمشید رضایی
 هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
 دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجیبی،
 دکتر هایدی صیرفی، دکتر علیرضا رضایی، امیرحسین،
 دکتر جواد آرمون، جمشید رضایی
 ویراستار: سریه محمدنژاد
 طراح گرافیک: علی کریمخانی



۲	سر مقاله
۴	گفت‌وگو با کیومرث هاشمی قائم مقام وزیر آموزش و پرورش / نصرالله دادر
۱۲	ارتقای انگیزه در تربیت بدنی / مترجم: توران مرزبان پناه
۱۶	تمرین‌های مقاومتی برای کودکان ابتدایی / مترجم: افسانه محمدی
۲۱	در نشستی با حضور متخصصان و کارشناسان... / نصرالله دادر
۳۳	جای دادن دانش آموزان با ناتوانی شدید در ... / مترجم: توران مرزبان پناه
۳۶	درس تربیت بدنی سلامت محور / غلامرضا سراج زاده
۴۱	بررسی ترکیب بدن و نقش آن بر وزن دانش آموزان دختر / توران مرزبان پناه
۴۴	آموزش محافظت در مقابل نور خورشید برای ... / سید عباس افسانه پورک
۴۷	هشدار / دکتر عباسعلی گائینی
۴۸	چاقی کودکان در عصر حاضر / معصومه کلاته سیف‌ری
۵۲	افزافه وزن و چاقی در کودکان / مترجمان: آرزو تهریزی و مهین ترابی
۵۵	اهمیت فعالیت بدنی در رشد و تکامل کودکان / مترجم: جواد وکیلی
۵۸	از قضا سرکنگبین صفرافزود / مهناز تسلیمی
۶۲	آموزش مهارت‌های بنیادی برای ورزشکاران آینده / مترجم: شاره محمدی

پیام‌گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲ | مدیرمسئول: ۱۰۲ | دفتر مجله: ۱۱۳ | امور مشترکین: ۱۱۴ | نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) | تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ | چاپ: شرکت اقسست (سهامی عام) | شماره‌گان: ۱۱۰۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله‌ی رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینه‌ی 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 جدول‌ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه‌ی مطلب نیز مشخص شود.
- * نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * پی‌نوشت‌ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، محل نشر، نام نشر، سال انتشار و شماره‌ی صفحه مورد استفاده باشد.
- * مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک‌آموزشی نیست و مسؤلیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده‌ی مقاله شامل نام و نام‌خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره‌ی تماس باشد.
- * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.

زمستان است

پیشان گشت چین زلف سوسن
سیه بادی چو پرافت سمومی
گرفت اندر چمن ناگه وزیدن
به غیر از گلشن تحقیق «پروین»
چه بادی از خزان بودست ایمن
یا سعدی که در بیتی درباره‌ی زمستان می‌گوید
زمستان است و بی برگی بیا ای باد نورزوم
بیابان است و تاریکی بیا ای قرص مهتابم

از این ناامیدی باید به در آمد و به فصلی نگریست که ذخیره‌آفرین است، این ذخایر هرچه بیشتر، بهار و تابستانی دلنشین‌تر انتظار می‌رود. به زندگی باید بازگشت و زمستان را به‌عنوان فصلی زیبا گرامی داشت.

روزهایی که هم‌اکنون در آن هستیم - روزهای مردادی - هم‌زمان است با برگزاری نخستین المپیک نوجوانان و جوانان که از سوی IOC - به‌عنوان حرکتی جدید در ورزش بین‌المللی - بنیان نهاده شده است. IOC دو هدف را برای برگزاری این بازی‌ها تبیین کرده است - زنده نگه داشتن هرچه بیشتر و بهتر روح نهضت و جنبش المپیک و گسترش ورزش‌های المپیک در نزد کودکان و نوجوانان. چنانچه انتظار می‌رفت چین پیش‌تاز اولین دوره بازی‌های المپیک جوانان شد و نشان داد پشتمانه‌ای قوی برای رده‌های ملی بزرگسال خود در انبان دارد. این پشتمانه‌سازی در کشور چین می‌تواند الگوی سازنده‌ای برای کشورمان باشد و ضرورتی ندارد تلاش‌های بدیع را بنیان نهاد که سعی و خطا در آن همواره ساری و جاری است. مدل گسترش ورزش در کشور چین، ریشه در توسعه ورزش‌های پایه در درجه اول و توجه به ورزش دانش‌آموزی در درجه دوم دارد. هم‌اکنون، اگر کل کاروان ورزشکاران چینی شرکت کننده در بازی‌های المپیک جوانان سنگاپور را ارزیابی کنیم،

در روز پانزدهم مرداد ماه یک هزار و سیصد و هشتادونه است که این سرمقاله را می‌نویسم. در اوج گرما باید برای فصلی سرد و بارانی مطلب بنویسم. این ویژگی مجلات تخصصی رشد است که بعضاً به‌صورت فصلنامه انتشار می‌یابند و سردبیر باید به‌خاطر محدودیت‌های چاپ و توزیع مجلات از مدت‌ها پیش سرمقاله‌ای را بنویسد که با زمان نشر فصلنامه هماهنگی داشته باشد. بسیار عجیب است که در اوج گرما، انسان بحث از ویژگی‌های سرما بکند. تردیدی نیست که این توالی فصل‌ها از پی هم، عظمت طبیعت را به انسان یادآوری می‌کند که همه‌چیز از پس یک دوره‌ای دگرگون می‌شود و راه‌حل این است که خود را با ویژگی‌های همان فصل هماهنگ کند تا به غایت از آن لذت ببرد. فصل زمستان، فصل فراوانی برخی از نعمات الهی - باران و برف - است که ذخایر زیرزمینی و روزمینی آبی هستند که در سر آغاز بهار (فصل رویش) و شروع تابستان، انسان را یاری می‌کنند تا به یکی از مهم‌ترین خلقت‌های خداوندی - آب - دسترسی ممکن باشد. با وجود این، بیشتر در تاریخ ادبیات ما، زمستان با سختی توصیف شده است. نگاه کنید:

دگر باره شد از تاراج بهمن
تهی از سبزه و گل راغ و گلشن
پریرویان ز طرف مرغزاران
همه یک‌باره بر چیدند دامن
خران کرد آنچنان آشوب برپای
که هنگام جدل شمشیر قارن
ز بس گردیده هر دم تیره ابری
حجاب چهره‌ی خورشید روشن
بنفشه بر سمن بگرفت ماتم
شقایق در غم گل کرد شیون
سترده شد فروغ روی نسرين

بعید است ورزشکار غیر دانش‌آموزی در میان آن‌ها یافت. این آهنگ دونوتی زیبایی ورزش چین را باید نگریست، بدان اندیشید و آن را الگو گرفت و فرایند استعدادیابی در آن را کندوکاو کرد و به کار گرفت.

مخزن عظیم ورزش دانش‌آموزی در کشورمان نیز هم‌چون همان پشتوانه‌سازی آب در فصل زمستان است که در فصل بهار و تابستان با اطمینان می‌توان از آن ذخایر بهره‌برداری کرد. برای بهره‌برداری مناسب از این ذخیره باید به چند نکته توجه کرد:

۱. ورزش دانش‌آموزی تا ۱۴ میلیون عضو رسمی را تحت پوشش دارد که یک برنامه‌ریزی مناسب کمک می‌کند تا استعدادها را فراوان ورزشی در بین آن‌ها هم‌چون سر برآوردن گیاهی از دل زمین - سر برآورند، اما رشد مطلوب آن هم‌چون همان شرایط کاشت و داشت و برداشت زمین است. بدون تردید، شرایط دیمی، محصول به‌بار می‌دهد، اما بسیار متفاوت با روش کاشت و داشت و برداشت علمی محصولات کشاورزی است. برنامه‌ریزی و تداوم اجرایی آن و رفع نقائص احتمالی در این پروسه، ضامن توسعه ورزش دانش‌آموزی در یک دوره ۲۰ ساله است که به تدریج ثمرات آن به‌بار خواهد نشست. باید پذیرفت ورزش دانش‌آموزی در هیچ دوره‌ای، یک برنامه‌ریزی جامع و بلندمدت نداشته است. شاهد آن دگرگونی هر از چند تشکیلات ستادی است که به تبع آن تشکیلات استانی و شهرستانی دگرگون می‌شوند و همین یک نکته کافی است تا غلظت برنامه‌ریزی طی دوران کوتاهی به سرعت رقیق شود.

۲. هنوز نقش ورزش دانش‌آموزی در کل ورزش کشور، برنامه‌ریزی شده نیست. این قلم برای چندین بار این موضوع را مطرح می‌کند که فعالیت‌های موازی در ورزش نوجوانان و جوانان باید متمرکز شود و بهترین مکان برای استقرار این تمرکز، وزارت آموزش و پرورش است. باید بپذیریم ورزش دانش‌آموزی باید متولی برنامه‌ریزی، هدایت و اجراهای ورزش در نوجوانان و جوانان کمتر از ۱۸ سال شود و به تناسب بودجه مناسب برای اجرای برنامه‌هایش بدان اختصاص یابد. در دو دهه‌ی گذشته، سازمان‌های ورزشی فدراسیونی کشور تبدیل به نهادهای نیرومندی شده‌اند که با بودجه مکفی، برنامه‌های ورزشی زیادی اجرا می‌کنند که بخشی از آن‌ها، برنامه‌های ورزشی نوجوانان و جوانان است و از سویی، وزارت آموزش و پرورش سالیانه مسابقات ورزشی گسترده‌ای از سطح درون مدرسه تا سطح کشوری را برنامه‌ریزی و اجرا می‌کند. هر دوی این برنامه‌ها، هزینه‌ای سرسام‌آور هزینه می‌کنند، و این در حالی است که باید از برگزاری مسابقات

تکراری کاست،

ولی برنامه‌ریزی‌های

تمرینی علمی را در دستور کار

قرار دارد. این فرایند روشی است

که در الگوی چینی ورزش نوجوانان و جوانان نیز یافت می‌شود. پرورش استعدادها، ورزشی به مراتب از کشف استعدادها، پیچیده و سخت‌تر است و به برنامه‌ریزی‌های دقیق علمی در چارچوب بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت نیاز دارد. باید سخت کوشید الگوی مناسبی برای ورزش دانش‌آموزی طراحی کرد.

۳. در تبیین یک الگوی مناسب برای ورزش دانش‌آموزی، یک نیروی انسانی ماهر، نخبه و ورزیده به‌نام معلم و دبیر ورزش، ضروری است. ورزیدگی مهارتی و آمادگی جسمانی برتر از ویژگی‌های اجتناب‌ناپذیر معلمان ورزش به‌شمار می‌رود، ولی از آن مهم‌تر توانایی آن‌ها در هدایت اجتماعی، فرهنگی و شخصیتی دانش‌آموزان است. در دو دهه‌ی گذشته و با رشد فنی بیشتر ورزشکاران ولی گاه شاهدیم که رفتارهای اخلاقی و فرهنگی ورزشکاران از دایره‌ی رفتار شایسته خارج می‌شود و دست به اقداماتی از جمله دوپینگ برای موفقیت در میادین داخلی و بین‌المللی ورزشی می‌زنند. این سقوط اخلاقی و رفتاری علیرغم اقتدای جامعه ورزش کشور به نمونه زهد و رستگاری و انسانی مولا علی(ع)، پیام روشنی نیست و مبین این نکته است که فعالیت‌های ورزشی کشورمان در دو دهه‌ی گذشته بیشتر در موارد فنی گسترش یافته است و فرهنگ سالاری در آن - هرچند ناخواسته - کم رنگ شده است. داشتن یک فلسفه قوی آموزشی، برخورداری از یک شخصیت والا، قدرت نفوذ در سایرین و دانش فنی پیشرفته از ویژگی‌های یک نیروی انسانی شایسته در گسترش ورزش دانش‌آموزی است.

به امید فردایی بهتر برای ورزش دانش‌آموزی که ذخیره پایان‌ناپذیری برای ورزش کل کشور باشد، این سطر را به پایان می‌بریم.

سردبیر

کیومرث هاشمی، قائم مقام وزیر آموزش و پرورش در گفت‌وگو با رشد آموزش تربیت بدنی:

نهادینه کردن فرهنگ ورزش و قهرمان پروری، مستلزم توجه به تربیت بدنی دوره ابتدایی است

گفت‌وگو: نصرالله دادار

مقدمه

مدتها طول کشید تا سرانجام توفیق یافتیم پای صحبت کیومرث هاشمی قائم مقام محترم وزیر آموزش و پرورش در امور تربیت بدنی و سلامت بنشینیم.

در چند ماه گذشته، چند بار از او درخواست مصاحبه کرده بودیم، ولی کثرت کارش مانع از انجام آن می‌شد. شاید هم حق با او بود. زیرا هم وزیر محترم آموزش و پرورش توجه خاصی به مسائل تربیت بدنی مدارس دارد و برنامه‌های جدیدی را در این زمینه اعلام کرده است و هم تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه‌ی درسی ملی بر این موضوع تأکید دارند که جایگاه تربیت بدنی در آموزش و پرورش کشور ارتقا یابد و قطعاً محقق شدن چنین اهدافی، آن هم در شرایطی که همه‌ی امکانات لازم به خصوص نیروی انسانی متخصص فراهم نیست، نیازمند تلاش و کوشش مضاعفی از سوی دست اندرکاران است.

با وجود این رسالت ما ایجاب می‌کند که مخاطبین نشریه به‌خصوص معلمان ارزشمند تربیت‌بدنی مدارس را از جدیدترین برنامه‌های مربوط به تربیت‌بدنی مدارس کشور آگاه سازیم. اواسط مهرماه بود که سرانجام برای انجام مصاحبه به دفتر آقای کیومرث هاشمی دعوت شدیم.

آن روز دقیقاً به‌موقع و سر وقت تعیین شده (ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه) به همراه **مدیر داخلی مجله و عکاس نشریه** به دفتر وی مراجعه کردیم. دفتر ایشان مملو از ارباب‌رجوع، به‌خصوص معلمان تربیت‌بدنی شهرستان‌های کشور بود که برای پی‌گیری کارهایشان به آن‌جا آمده بودند. شرایط و شواهد نشان می‌داد که مصاحبه به‌موقع انجام نمی‌شود. بنابراین پشت در اتاق ایشان به انتظار نشستیم. حدود نیم‌ساعت طول کشید تا وارد اتاق او شدیم. ساعت ۱۵، گفت‌وگو با ایشان را شروع و حدود یک‌ساعت با وی صحبت کردیم. محصل صحبت‌مان با قائم‌مقام محترم وزیر آموزش و پرورش در امور تربیت‌بدنی و سلامت را در ادامه تقدیم شما مخاطبین گرامی می‌کنیم.

شایان ذکر است آقای کیومرث هاشمی با مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دارای ۲۴ سال سابقه‌ی کار در حوزه‌ها و پست‌های مختلف ورزشی به‌عنوان مسئول، معاون، رئیس و مدیرکل امور تربیت‌بدنی در چند شهرستان و استان است و اکنون به‌عنوان قائم‌مقام وزیر آموزش و پرورش در امور تربیت‌بدنی و سلامت انجام وظیفه می‌کند.

● **در دوره‌ی اخیر و با حضور وزیر جدید آموزش و پرورش، جناب آقای دکتر حاجی‌بابایی، پست قائم‌مقام وزیر در امور تربیت‌بدنی و سلامت شکل گرفت. گرچه این پست هنوز به تصویب مراجع قانونی نرسیده، ولی جدیتی را در نگاه به درس تربیت‌بدنی به‌وجود آورده است. ابتدا از جناب عالی درخواست می‌کنیم به این سؤال پاسخ دهید که چگونه می‌توان از این ظرفیت برای تقویت برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی و اجرای این درس بهره گرفت؟**

○ این موضوع را اصلاح می‌کنم؛ چرا که پست قائم‌مقامی وزیر، جایگاه قانونی دارد. در معاونت راهبردی ریاست جمهوری، این تشکیلات و پست تعریف شده است و شماره‌ی پست دارد. اما این که به‌عنوان ساختاری در قالب چارت سازمانی باشد، نیاز به اصلاحاتی دارد که فکر می‌کنم باید تلاش‌های بیشتری صورت گیرد، تا اهمیت ورزش دانش‌آموزی را خوب جا بیندازیم. پس از آن مشکل ساختار به خودی خود حل می‌شود. هرچند انسان‌های با اراده هستند که می‌توانند کارها را انجام دهند؛ ولی ساختار هم می‌تواند کمک مؤثری باشد، به‌ویژه در اموری که در درازمدت نتیجه می‌دهند.

زمانی که آقای وزیر از بنده به‌عنوان قائم‌مقام خود، دعوت به‌کار کردند، به علت علاقه‌مندی ایشان و اهمیتی که نسبت به توسعه

و تعمیم ورزش در بین دانش‌آموزان قائل بودند و مخصوصاً به زنگ ورزش توجه خاصی داشتند، بر این اساس کار خودمان را شروع کردیم. با کسانی هم که در عرصه‌ی ورزش دانش‌آموزی تلاش‌هایی در سنوات گذشته داشتند جلسات مختلفی گذاشتیم. در نهایت، با استفاده از تجربیات این عزیزان و سوابقی که در بدنه‌ی تشکیلات موجود بود، چالش‌ها را شناسایی کردیم و بر مبنای آن، برنامه‌ریزی کردیم که اگر بخواهیم زنگ ورزش خوبی داشته باشیم باید چه کاری انجام دهیم. یک زمانی شاید اعتبار باشد، ولی نیروی انسانی نداریم و این به‌عنوان یک چالش اساسی است.

با بررسی اجمالی بر روی برخی از چالش‌ها به این جمع‌بندی رسیدیم که از سال ۱۳۰۶ که تربیت‌بدنی و ورزش از سوی مجلس در وزارت آموزش و پرورش اجباری اعلام می‌شود، به دلیل کمبود نیروی انسانی، عملاً آن طرح با شکست مواجه می‌شود. بعد از انقلاب هم این مشکل ادامه پیدا می‌کند، به‌طوری که از سال ۱۳۶۲ به دلیل همین کمبود نیروی انسانی متخصص و معلم ورزش متخصص، متأسفانه در یکی از مهم‌ترین مقاطع تحصیلی که همان مقطع ابتدایی است، زنگ ورزش حذف می‌شود که به عقیده‌ی من مساوی با نابودی ورزش دانش‌آموزی و در کلان، نابودی ورزش کشور است.

اگر بخواهیم فرهنگ ورزش را در بین دانش‌آموزان نهادینه کنیم، چاره‌ای نداریم جز این که به مقطع ابتدایی توجه کنیم. اگر بخواهیم در آینده قهرمان‌های خوبی داشته باشیم، چاره‌ای نداریم جز این که از پایه‌ی ابتدایی نیروها را تربیت کنیم. لذا یکی از چالش‌های پیش‌روی ما کمبود معلم متخصص تربیت‌بدنی بود که در اولین فرصت ممکن، با وزیر مطرح شد و با حمایت رئیس‌جمهور و پی‌گیری‌های جدی وزیر آموزش و پرورش، از مجموع ۴۰ هزار مجوز استخدامی برای وزارت آموزش و پرورش، ۱۵ هزار نفر عملاً در رشته‌ی تربیت‌بدنی جذب شدند و این کار کمتر از ۴ ماه طول کشید و امروز که در خدمت شما هستیم، از شروع سال تحصیلی جدید در مدارس، این افراد کارشان را آغاز کرده‌اند و اولویت اصلی این‌ها به پایه‌ی ابتدایی داده شده است که در کلاس‌های اول تا پنجم ابتدایی می‌باشد. البته توضیح دادیم و گفتیم که اگر در منطقه‌ی نیروی مازاد داشتند، می‌توانند این نیروها را به مقاطع راهنمایی و دبیرستان انتقال دهند.

آماری که تا به امروز به ما داده‌اند نشان دهنده‌ی این است که همه‌ی این تعداد، جذب پایه‌ی ابتدایی شده‌اند. این کار، بسیار کار بزرگی بوده است. یعنی یک آرزو برای بچه‌های ورزشی و جامعه‌ی ورزش بوده است که این مشکل و چالش بزرگ حل شود. ما اعتقاد داریم، زمانی می‌توانیم زنگ ورزش خوبی به معنای واقعی داشته باشیم که همین معلمان متخصص هم نسبت به کیفی کردن کارهای خودشان اقدام کنند؛ یعنی زنگ ورزش ما زنگ کیفی

اگر اهمیت ورزش دانش‌آموزی جا بیفتد، مشکلات ساختاری ورزش خودبه‌خود حل می‌شود



● اشاره کردید که در ابتدای کار، چالش‌های موجود تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش را بررسی کرده‌اید. یکی از چالش‌ها را هم کمبود نیروی انسانی عنوان کردید. به نظر شما تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش در چه زمینه‌های دیگری دچار چالش بوده است؟

○ دومین چالش تعریف نشدن پروژه برای ورزش دانش‌آموزی است. ما اعتقاد داریم اگر می‌خواهیم به سمت کیفی شدن ورزش مدارس پیش برویم، باید برای آن یک خروجی تعریف کنیم. مثلاً فرزند شما وقتی وارد مدرسه می‌شود، در پایان سال اول ابتدایی، شما توقع دارید که این بچه بتواند خواندن را بیاموزد، نوشتن را یاد بگیرد و حداقل عمل جمع‌وتفریق را بداند. بنابراین یک آزمایشی به عمل می‌آید و مشخص می‌شود بر چه مبنایی این کار باید انجام شود و کارنامه‌ی وی نیز بر همین مبنا صادر می‌شود.

طی سال‌های گذشته، در بخش تربیت‌بدنی مدارس، چه خروجی‌های مشخصی تعریف شده است؟ بعضی از کارها در قالب آزمون‌های آموزش جسمانی و غیره انجام شده است، ولی تا زمانی که این خروجی را برای درس تربیت‌بدنی در مدارس تعریف نکنیم، نباید توقع داشته باشیم که حرکت ویژه‌ای در آموزش‌وپرورش رخ دهد. بر این مبنای، مثلاً رشته‌ی شنا را که مورد تأکید اسلام بوده و همواره از زمان پیامبر(ص) و معصومین مطرح شده است گفتیم در مقطع سوم ابتدایی اجباری شود. یعنی دانش‌آموز در پایه‌ی سوم ابتدایی باید دوره‌ی آموزشی کراال‌سینه را با تمهیداتی که فراهم

باشد.

اهدافی که در دوران ابتدایی مدنظر ماست، باید به وسیله‌ی معلمان پیاده شود. در این راستا، قبل از برگزاری این آزمون از سازمان پژوهش وزارت آموزش‌وپرورش تقاضا کردیم، کتابی با عنوان «کتاب راهنمای معلم ابتدایی و راهنمایی» را که در گذشته هم زحمات زیادی بابت تدوین آن متحمل شده‌اند، با اصلاحات جزئی آماده شود. معلمان موظف هستند در چارچوب اصولی که در این کتاب آمده است، اطلاعات خودشان و آن مواردی را که نیاز است، در قالب کلاس‌های عملی در زنگ ورزش به دانش‌آموزان انتقال دهند. مثلاً بحث آموزش مهارت‌های بنیادی که در دوران ابتدایی باید مطرح شود. هم‌چنین آشنایی با رشته‌های

ورزشی یا بحث بهداشت ورزشی و سایر مواردی که در این کتاب نیاز است، باید به‌طور مشخص توسط معلمان به دانش‌آموزان و نوآموزان منتقل شود. این مسئله می‌تواند در خصوص کیفی کردن زنگ ورزش مؤثر باشد.

در کنار این مسئله، ما به دنبال این هستیم که با توجه به مصوبه‌ی شورای عالی آموزش‌وپرورش ساعت ورزش را تا سه ساعت افزایش دهیم. برای این کار، با توجه به جذب نیروهای جدید، آخرین اطلاعات را از استان‌ها می‌گیریم و اگر نیروی انسانی جوابگو باشد، ان‌شاءالله دو ساعت ورزش را به سه ساعت افزایش خواهیم داد. این مسئله هم می‌تواند به ساعت درس ورزش کمک زیادی کند.

کمبود معلم ورزش و نیروی انسانی متخصص، از سال ۶۲، باعث حذف زنگ ورزش از مقطع اثرگذار ابتدایی شد

می‌کنیم آموزش ببیند. خروجی این می‌شود که در پایان سوم ابتدایی دانش‌آموز، یک نوع شنا را یاد گرفته است و از او امتحان گرفته می‌شود که این آموزش را به درستی فرا گرفته باشد و بر این مبنا گواهینامه‌ی او صادر می‌شود. ما به دنبال این هستیم که در بخش‌های دیگر نیز یک خروجی تعریف شود که نتایج زحمات معلمان مدارس قابل لمس باشد. هم خانواده‌ها نتیجه‌ی این زحمت را ببینند و هم دانش‌آموز متوجه آن شود.

• آیا امکانات و نیروی انسانی این اجازه را می‌دهد؟

○ بله. خیلی‌ها نگران این هستند و مثلاً می‌گویند آموزش و پرورش استخر ندارد. خوب دلیلی ندارد که آموزش و پرورش استخر داشته باشد اصلاً کار ما استخرداری نیست، اما تا جای ممکن استخر هم تهیه می‌کنیم. آموزش و پرورش در حال حاضر، حدود ۷۲۰ منطقه در سطح کشور دارد که از این ۷۲۰ منطقه، تقریباً حدود ۳۰۰ منطقه استخر دارند که از این تعداد، اکثریت آن‌ها مناطق بزرگی هستند که بیشترین جمعیت دانش‌آموزی را دارند. بنابراین به راحتی، ۸۰ درصد دانش‌آموزان سوم ابتدایی به استخر، دسترسی مستقیم دارند. برای این کار، ما باید از تمام ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های بخش خصوصی،

سازمان تربیت‌بدنی، دستگاه‌های دولتی و خود آموزش و پرورش استفاده کنیم و اعتبار لازم هم تأمین شده و در اختیار مدارس قرار گرفته است و آموزش‌های شنا صورت می‌گیرد. در صورت تحقق این شرایط، ورزش شنا که تا این حد در اسلام به آن تأکید شده است، مورد توجه قرار می‌گیرد و در درازمدت اثرات آن را در سلامتی دانش‌آموزان مشاهده می‌کنیم.

به عبارتی فرهنگ ورزش کردن از طریق شنا در این‌جا ایجاد می‌شود. شنا یک ورزش پایه و مادر است و ما به دنبال آن هستیم که امسال نقاط آن را شناسایی کنیم و سال آینده، این موضوع، مصوب شورای عالی آموزش و پرورش شود که بر اساس آن کسانی می‌توانند از پایه‌ی پنجم به پایه‌ی بالاتر بروند که شنا را یاد گرفته باشند. اگر بهترین نمرات را داشته باشند ولی شنا بلد نباشند، نمی‌توانند به مقطع بالاتر بروند. کلاس سوم را هم به این علت انتخاب کرده‌ایم که دو سال فرصت داشته باشد و دانش‌آموزان به هر دلیل نتوانستند شنا را فرا گیرند، در این دو سال بتوانند این مهارت را کسب کنند، در حالی که شنا به راحتی در یک ترم دو ماهه قابل یادگیری است.

یکی از کارهایی که می‌توان برای آن خروجی تعریف کرد، ناهنجاری‌هایی است که در بین دانش‌آموزان وجود دارد. دانش‌آموزی که ناهنجاری وضعیتی دارد باید از طریق آزمون‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرد. مثلاً اگر افتادگی شانه دارد، معلم ورزش از طریق ورزش‌های مختلف این ناهنجاری را برطرف کند. این کار از طریق شناسنامه‌ای که قبلاً برای آن مشخص شده

انجام می‌شود، یعنی هر دانش‌آموزی یک شناسنامه‌ی تندرستی دارد و انواع و اقسام ناهنجاری‌ها و نکاتی که نیاز است به آن توجه شود برای او تعریف شده است. ما اگر بخواهیم در مدارس، ورزش شکل بهتری پیدا کند، باید دنبال این موارد برویم و چاره‌ای نداریم جز این که پروژه‌ای برای این موارد تعریف کنیم.

یکی دیگر از چالش‌های پیش روی ما کم‌توجهی خانواده‌ها به زنگ ورزش، نسبت به سایر دروس است. در این خصوص ما تلاش کردیم این حساسیت را در بین خانواده‌ها به وجود آوریم. الان در درس شنا اکثر خانواده‌ها می‌دانند که ۲۶ مهر امسال، پروژه‌ی شنا شروع شده و از آن استقبال کرده‌اند و می‌دانند که ابتدا باید توجه ویژه‌ای شود تا این کار انجام شود. بخشی از این کار به ما مسئولین برمی‌گردد و بخشی نیز به همراهی کردن خانواده‌ها و سلامتی فرزندانمان مرتبط می‌شود. این هم به‌عنوان یک چالش کلی است که نیاز به فرهنگ‌سازی مناسب دارد.

موضوعات دیگری هم البته نه به‌عنوان چالش بلکه به‌دلیل این که توجه بیشتری به آن شود مطرح است. شاید بعضی‌ها ایراد بگیرند که در آموزش و پرورش نباید نگاه قهرمانی داشت، درست است. نگاه ما به ورزش آموزشگاه‌ها، یک نگاه کاملاً پرورشی، تربیتی و آموزشی است. دانش‌آموز باید اصول اولیه‌ی ورزش را بیاموزد و این مسئله در راستای حفظ سلامتی، به فرهنگ تبدیل شود. حال کسانی که علاقه‌مند هستند می‌توانند جذب ورزش قهرمانی شوند. لذا ما دانش‌آموزانی را که علاقه‌ی زیادی به ورزش دارند، به‌عنوان تیم‌های ملی در رشته‌های مختلف ورزشی هستند، انتخاب و از طریق فدراسیون ورزش دانش‌آموزی خودمان، به میادین بین‌المللی اعزام می‌کنیم. همین‌که می‌روند و افتخار کسب می‌کنند، در افکار عمومی انعکاس خوبی خواهد داشت.

امسال تیم دانش‌آموزی ما در دنیا اول و قهرمان شد. این یک حرکت خوب است وقتی این اتفاق افتاد، رئیس‌جمهور و رئیس قوه‌ی مقننه پیام دادند که این مسئله، می‌تواند برای دانش‌آموزان ایجاد انگیزه کند تا به ورزش رو بیاورند. همان‌طور که مقام معظم رهبری بارها گفته‌اند که برای رسیدن به ورزش همگانی چاره‌ای

با توجه به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش، ان‌شاءالله دو ساعت ورزش را به سه ساعت افزایش خواهیم داد

نهادینه کردن فرهنگ ورزش، مستلزم توجه به مقطع ابتدایی است

برای ارتقای کیفیت ورزش در مدارس، باید معیارهای خروجی مناسب را در زنگ ورزش تعریف کنیم



لازمه‌ی قهرمان‌پروری، توجه به ورزش پایه‌ی ابتدایی است

انتخاب کرده‌ایم. در این طرح، دانش‌آموز علاوه بر مطالعه‌ی سایر دروس، شش ساعت در هفته (هر روز یک ساعت) دروس تخصصی و عملی فوتبال را با تمهیداتی که فراهم شده طی می‌کند و در پایان گواهی‌نامه‌ی فوتبال هم به او داده می‌شود. از نظر تکنیکی بچه‌های ما خوب هستند، ولی تاکتیک خوبی ندارند. چرا که کارهای آموزشی روی آن‌ها انجام نشده است. یکی از جاهایی که این کار باید انجام شود، آموزش و پرورش است. این شروع کار بوده که در قالب مدارس هیئت‌امانی است و کلیه‌ی کسانی که در قالب بخش‌های خصوصی می‌خواهند سرمایه‌گذاری کنند، می‌توانند اقدام نمایند.

کلیه‌ی معلمان ورزش و کسانی که علاقه‌مند هستند و پیش‌کسوت بوده و زحمت کشیده‌اند، در عرصه‌ی ورزش دانش‌آموزی می‌توانند سرمایه‌گذاری کنند و ما مجوز آن را در قالب مدارس غیردولتی صادر می‌کنیم. امکانات لازم هم در حد ممکن در اختیار آنان قرار می‌دهیم تا در راه‌اندازی مدارس ورزش در رشته‌هایی که فدراسیون داریم، کمک کنند. این مسائل همه، به توسعه‌ی ورزش دانش‌آموزی کمک می‌کند.

● **به نظر می‌رسد جامعه‌ی هدف شما فعلاً دوره‌ی ابتدایی است. یعنی سن پایه، چالشی هم که برای تأمین نیروی انسانی بود، بیشتر در این دوره بوده است. آیا این درست است؟**

○ بله. من به‌عنوان سرپرست کاروان ورزشی جمهوری اسلامی ایران در سنگاپور حضور داشتم. ما در ۱۴ رشته‌ی ورزشی در بین ۲۰۴ کشور جهان مسابقه دادیم و رتبه‌ی بیست‌وهفتم را کسب کردیم که رتبه‌ی خوبی بود. کشورهایی که بالاتر از ما بودند، تفاوت‌هایی که در مدال‌های بیشتر داشتند، در رشته‌های مادر بود. شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی.

تیم استرالیا با کسب ۳۱ مدال مقام نهم را به‌دست آورده بود

نداریم، جز توجه به ورزش قهرمانی. این قله ورزش قهرمانی است. قهرمان باید داشته باشیم که الگویی برای دیگران باشد. این هم در دستور کار ماست، اما هدف اصلی نیست ولی آن را دنبال می‌کنیم و جزو سیاست‌های جدید کارمان است.

● **آیا برای تعریف خروجی درس تربیت‌بدنی طرحی تهیه شده است؟ غیر از موضوع شنا، برنامه‌ی مشخصی برای این پروژه تعیین کرده‌اید؟**

○ پروژه‌ی دوم ما، ژیمناستیک است، چون ورزش پایه است و در تمام مقاطع دوران ابتدایی مطرح می‌شود. البته ژیمناستیک فقط در حرکات زمینی که در مدرسه انجام می‌شود، نیاز به معلم ورزش دارد که آن را تأمین کرده‌ایم. ما دو تخته تشک ژیمناستیک برای هر کلاس ۱۰ تا ۱۵ نفره تأمین کرده‌ایم که حرکات زمینی از جمله غلت زدن، بالانس و سایر موارد زمینی را به دانش‌آموزان بیاموزند. این طرح را این‌گونه تعریف کرده‌ایم و بر همین مبنا کار را پیش می‌بریم. خیلی آرمانی به این مسئله نگاه نکرده‌ایم. شاید کتابی هم در این زمینه باشد، اما از نظر ما پروژه به همین شکل تعریف می‌شود. از معلمان هم خواهش کرده‌ایم که وارد این فاز از کار شوند.

ما از سال سوم ابتدایی، دنبال آن هستیم که دانش‌آموزان را به سمت انتخاب رشته‌ی ورزشی سوق دهیم، البته یک رشته‌ی آموزشی مفید برای دانش‌آموزان. یکی از کارهایی که مصوبه‌ی قبلی شورای عالی آموزش و پرورش بوده، مدارس تخصصی ورزش است. ما اعتقاد داریم یک دانش‌آموز، در حالی که درس می‌خواند، اگر علاقه‌مند به فوتبال است، چرا این مدرسه‌ی تخصصی فوتبال نداشته باشد. بنابراین در ۳۱ منطقه‌ی استان، این مدارس راه‌اندازی شده‌اند. کردستان را اول مهر خودم افتتاح کردم. در تهران هم به شکل هم‌زمان از طریق وزیر محترم آموزش و پرورش، این طرح انجام شد. فوتبال را به دلیل علاقه‌ی دانش‌آموزان به این رشته

ارتقای کیفیت زندگی ورزش، از اهداف دوره‌ی ابتدایی است

نگاه ما به ورزش آموزگاران،
نگاهی پرورشی، تربیتی و
آموزشی است

○ البته معلمان ما به رسالت خودشان قطعاً عمل می‌کنند. اما اگر ما به خوبی عمل کنیم،

مشکلی از طرف معلم ورزش وجود ندارد. بلکه مشکل از طرف بنده‌ی مسئول است. باید ایجاد انگیزه کنیم و باعث دلگرمی معلمان شویم. الان من با معلم ورزش در دورترین نقطه‌ی کشور از طریق ایمیل ارتباط دارم. از ایشان الگو می‌گیرم. پیشنهاد می‌دهم و طرح‌های خوبی هم ارائه می‌دهم. خیلی از این کارهایی که انجام می‌دهیم از طریق الگو گرفتن از همین معلمان عزیز است. الان ما دفتر کار معلم را تعریف کرده‌ایم و کارهایی که در طول یک جلسه تمرین انجام می‌دهند، باید انتقال دهند. ما نیز نظارت می‌کنیم. هر چند سیستم نظارت ما باید یک سیستم خودکار باشد، یعنی خودشان خودشان را کنترل کنند نه این‌که نیازی به ما باشد. هر چقدر ما برنامه بدهیم آن‌ها تشنه‌ی اجرای آن هستند.

وظیفه‌ی من مسئول این است که امکانات اولیه برای مدرسه ایجاد کنیم. اگر این امکانات ایجاد شود، معلم ورزش به‌طور جدی و با اشتیاق فعالیت می‌کند. سعی شده که یک حوزه‌ی نظارتی هم زیر نظر خودم در بخش تربیت‌بدنی ایجاد کنیم که برنامه‌هایی که در دستور کار است، به نحو احسن اجرا شود. علاوه بر معلمان، حضور خانواده‌ها نیز خیلی تعیین‌کننده است.

● برای این که خانواده‌ها به درس تربیت‌بدنی مانند سایر دروس توجه کنند و اهمیت بدهند چه برنامه‌ای دارید؟

○ خانواده‌ها در ابتدا باید به اهمیت ورزش واقف شوند. طبق آمار، بیشترین مرگ‌ومیر کشور ما، ناشی از بیماری‌های قلبی است و بیشترین علت ناراحتی قلبی هم ناشی از عدم تحرک و عدم فعالیت‌های جسمانی است. شما در پایتخت کشور اگر نگاه کنید دانش‌آموزان زیادی را می‌بینید که در اثر تغذیه‌ی نامناسب و فقر حرکتی وضعیت فیزیکی نامناسبی دارند و باید به آن‌ها توجه شود. خانواده‌ها باید اهمیت این مسائل را بدانند. البته می‌دانند ولی بعضی اوقات تا حدی سهل‌انگاری می‌کنند. طرح‌هایی در این زمینه داریم که هنوز تکمیل نشده است و در زمان تکمیل شدن، آن را توضیح می‌دهم.

● می‌گویند حرمت مسجد را باید متولی آن نگه دارد. خود آموزش و پرورش، از جمله معاونت‌ها و مسئولین و سایر مجموعه‌ی آموزش و پرورش معمولاً برای تربیت‌بدنی ارزش زیادی قائل نبوده‌اند. وگرنه خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دادند. به نظر من این قضیه هم یکی از چالش‌هایی است

و ۱۹ مدال را در شنا کسب کرده بود. و تیم چین که قهرمان بازی‌ها شده بود، ۳۱ درصد مدال‌های خودش را در سه رشته‌ی شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی به‌دست آورده بود. یعنی همه‌ی کشورهایی که بالاتر از ما هستند، حتی در المپیک بزرگ‌سالان، در این سه رشته مدال‌های زیادی گرفته‌اند. خاستگاه این مسئله کجاست؟ آموزش و پرورش است و مهم‌ترین مقطع آن هم پایه‌ی ابتدایی است. ژیمناستیک از مقطع دبیرستان کارایی زیادی ندارد. شخصیت ورزشی دانش‌آموزان باید در دوران ابتدایی شکل بگیرد و در این مقطع رشته‌های ورزشی آن‌ها مشخص شود؛ بویژه در رشته‌های پایه و مادر. لذا ما چاره‌ای نداریم جز این‌که به ورزش دانش‌آموزی به‌ویژه در مقطع ابتدایی و آن هم در رشته‌های پایه و مادر توجه کنیم.

تلاش‌های خوبی در ورزش ما شده است، ولی آیا ما در این سه رشته، توانسته‌ایم یک مدال در آسیا کسب کنیم؟ چرا. چون از این پایه غفلت شده است و معلم متخصص آن را نداشتیم. ما در درون دبیرستان کار خودمان را انجام می‌دهیم، ولی در واقع در این دوره نمی‌توانیم فرهنگ ورزش کردن را در میان جوانانی که به سن ۱۸ سال رسیده‌اند ایجاد کنیم. و سنین پایه باید دانش‌آموزان عادت پیدا کنند و این مسئله در مقاطع دیگر استمرار پیدا کند. دانش‌آموز در دوران راهنمایی یک رشته‌ی تخصصی را انتخاب و روی آن به شکل تخصصی کار کند. این کار در دنیا تجربه شده و می‌شود. شنا در دنیا تجربه شده است. الان در کشورهای پیشرفته، در مقاطع سنی پایه، چهار شنا به‌طور اجباری انجام می‌شود. کرال پشت، پروانه، قورباغه و کرال سینه. ولی ما با توجه به شرایط موجود فعلاً یک شنا را اجباری کردیم. شاید سال‌های بعد اگر شرایط به‌وجود بیاید، نوع‌های دیگری از شنا هم اضافه شود.

الان خیلی از دانش‌آموزان در حرکات طبیعی مانند راه رفتن دچار مشکل هستند. این وظیفه‌ی معلم تربیت‌بدنی است که راه رفتن صحیح را به دانش‌آموز یاد دهد. در جهیدن‌ها، پریدن‌ها و حرکات بنیادی، دانش‌آموزان ما مشکل دارند. قهرمان ملی ما، مشکل حرکت بنیادی دارد. چرا که از پایه روی او کار نشده است. این وظیفه‌ی آموزش و پرورش است که کار کند. توسعه‌ی ورزش هم تنها در آموزش و پرورش صورت می‌گیرد.

چرا که هم معلم ورزش داریم و هم هدف ما جامعه‌ی بزرگی است که ۱۴ میلیون نفر دانش‌آموز دارد. آیا فدراسیون‌ها این تعداد نفرات و این اهداف جامع را دارند؟ اگر خوب عمل کنیم مطمئناً اثرات مثبت آن به کلان ورزش کشور برمی‌گردد. احساس می‌کنم فرصت خدمتی خوبی است که رسالت ما را سنگین می‌کند و باید خدمات بیشتری به جامعه‌ی دانش‌آموزی داشته باشیم.

● در گذشته، کار کردن و فعالیت معلم ورزش به خودش بستگی داشت. سیستم نظارتی شما برای محقق شدن برنامه‌ها و رسیدن به خروجی‌های تعریف شده چیست و چه تمهیداتی برای آن اندیشیده‌اید؟

که با آن روبه‌رو هستید. معاونت‌ها و دستگاه‌های هم‌جوار شما در آموزش و پرورش چه قدر با اندیشه‌ی شما موافق هستند و شما را در این کار یاری می‌کنند؟

○ این مسئله را به این شکل اصلاح می‌کنیم. شاید این کوتاهی از طرف من بوده که این اهمیت را نزد مدیران آموزش و پرورش نشان نداده‌ام. شاید حمایت بالاتری نبوده است. وقتی در رأس وزارت آموزش و پرورش، وزیر آموزش و پرورش محوری‌ترین کار خودش را بر مبنای منویات مقام معظم رهبری قرار می‌دهد و تحصیل و تهذیب و ورزش را سه رکن اساسی برنامه‌ها اعلام می‌کند و در هر برنامه‌ی استانی و برنامه‌های تلویزیونی حضور می‌یابد و بحث ورزش دانش‌آموزی را یک ضرورت می‌داند، خود به خود این مسئله سایر مدیریت‌ها را هم به این سیاست راغب می‌کند و آن‌ها موظف هستند این کار را انجام دهند. کما این که الان در تمام بدنه‌ی

وزارت آموزش و پرورش این بحث جا افتاده است. هر هفته در شورای معاونین، سیاست‌ها گفته می‌شود. الان این موضوع در بدنه‌ی مدیریتی مدارس رسوخ پیدا کرده است.

دیروز یکی از مدیران اسبق تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش با من تماس گرفت و گفت، من تبریک می‌گویم. رفته‌ام فرزندم را ثبت‌نام کنم و گفته‌اند مسئله‌ی شنا به این نحو اجباری شده است. این مسئله در سطوح پایین مدارس انتقال پیدا کرده است. این حرف را مدیر مدرسه می‌گوید. به مدیر مدرسه هم بنده‌ی نوعی گفته‌ام. وزیر و سایر معاونان و سایر مدیران گفته‌اند. لذا اگر این نگاه هم وجود داشته است به این دلیل است که همان بالادستی از او نخواست است. جزو سیاست‌های کلان نبوده ولی الان می‌بینید ورزش در دنیا به عنوان یک نظام اصلی مورد نظر است. هم‌چنان که اقتصاد به‌عنوان یک نظام اصلی و اثرگذار می‌باشد. ورزش و تربیت‌بدنی هم یک نظام اصلی است، ولی در کشورهای جهان سوم این‌گونه

نبوده و از ورزش به‌عنوان یک نظام فرعی و حاشیه‌ای یاد می‌شود.

ما به دنبال این هستیم که ورزش به‌عنوان یک نظام اصلی در آموزش و پرورش مطرح شود. خصوصاً وقتی وزیر آموزش و پرورش می‌گوید یکی از سه رکن ما ورزش است. ارزش ورزش را در کنار تحصیل قرار می‌دهد و اهمیت آن را می‌گوید. یعنی وقتی این مسئله یک سیاست باشد، همه موظف به اجرای سیاست هستند، هر چند که این نگاه تقریباً تغییر هم پیدا کرده است ولی نیاز به زمان بیشتری دارد.

اهمیت برنامه بیش از بودجه است

● یکی از معضلاتی که همیشه در خصوص تربیت‌بدنی آموزش و پرورش مطرح بوده، کمبود بودجه است. آیا این مسئله الان حل شده است؟

○ اعتقاد دارم برنامه از بودجه بیشتر اهمیت دارد. یعنی مهم این است که برنامه داشته باشیم، هرچند با اعتبار کم. شما یک زمان اعتبار زیادی هم دارید ولی بدون برنامه هستید. این اعتبار طبیعتاً درست هزینه نمی‌شود. اگر ما برنامه داشته باشیم و بودجه‌ی ما هم به اندازه‌ی آن برنامه کفاف ندهد و ۵۰ درصد آن برنامه اجرا شود، اثرگذاری خیلی بیشتری دارد تا این که اعتبار زیادی داشته و بدون برنامه باشیم. وزیر آموزش و پرورش به ما گفته‌اند اعتبار مورد نیاز را در راستای اجرای برنامه تأمین می‌کنند. هم‌چنان که تا امروز هر سیاستی را دنبال کرده و وارد کارهای اجرایی آن شده‌ایم، انصافاً مشکلی نداشته‌ایم.

● آیا امکانات موجود مدارس کفاف برنامه شما را دارد یا باید مدارس بیش از این تجهیز شوند؟

○ خوب قطعاً باید بیشتر تجهیز شوند. مدارس ابتدایی در اولویت هستند. معلمان ورزش هم جدیداً جذب شده‌اند. بنابراین اولویت اول ما تجهیز مدارس ابتدایی با حداقل نیازهای ورزش مدارس است.

در کنار آن باید یک‌سری کانون‌های تخصصی هم تجهیز شوند. جلسه‌ای هم در سازمان تربیت‌بدنی داشتیم که قرار است دو اتفاق مهم رخ دهد، یکی این که در حوزه‌ی دانش‌آموزی مسابقات رده‌های ورزشی به آموزش و پرورش واگذار می‌شود و سازمان تربیت‌بدنی و فدراسیون، مسابقات را در رده‌های نونهالان، نوجوانان و دانش‌آموزان برگزار نمی‌کنند و ما آن را برگزار می‌کنیم. این موضوع، یکی از آرزوهای دیرینه‌ی

چهره‌های آموزش و پرورش بوده است. این هم به نفع بدنه‌ی ورزش کشور است و آن‌ها سیاست‌های کلان خودشان را اعمال می‌کنند و از طرفی از کارهای موازی جلوگیری می‌شود و سطح مسابقات آموزش و پرورش هم به سطح واقعی خودش می‌رسد. یعنی راه ورود تیم‌های ملی ما همین مسابقات خواهد شد.

یکی دیگر از برنامه‌ها و همکاری‌های ما با سازمان تربیت‌بدنی، استفاده از فضای ورزشی مشترک است. یعنی از صبح تا مثلاً ساعت ۲ بعدازظهر، کلیه‌ی اماکن ورزشی و سالن‌های تربیت‌بدنی و آموزش و پرورش در اختیار مدارس باشد. خیلی از اماکن ورزشی

حدود ۳۰۰ منطقه از ۷۲۰ منطقه‌ی آموزش و پرورش در سطح کشور، استخر دارند که بیشترین جمعیت دانش‌آموزی را در خود جای می‌دهند

اجباری شدن آموزش شنا در پایه‌ی سوم ابتدایی، یکی از اهداف تعریف شده‌ی زنگ ورزش است

تیم دانش‌آموزی ما امسال مقام اول جهان را به خود اختصاص داد

جنب مدارس هستند، پس در آن‌ها باز شود و دانش‌آموز در زنگ

ورزش در این اماکن فعالیت کند. کار خیلی راحتی هم است. بعد از این ساعات نیز اماکن ورزشی وزارت آموزش و پرورش در اختیار هیئت‌های ورزشی سراسر کشور باشد. دنبال این تعامل هم هستیم که به زودی تفاهم‌نامه‌ای هم با امضای وزیر آموزش و پرورش و سازمان تربیت‌بدنی منعقد می‌شود که این مشکلات هم برطرف شود.

تسهیلات رفاهی معلمان

● آیا برای معلمان ورزش، تمهیدات رفاهی خاصی هم در نظر گرفته شده است؟ چند سال پیش یکی از وزرا یک کورنومتر به ما هدیه داد و همکاران خیلی از این بابت خوشحال شدند. در این خصوص و به خاطر شرایط فعالیت معلمان ورزش در گرما و سرما، آیا تمهیداتی برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود؟

○ تسهیلات رفاهی دو بخش است. اول

تمهیداتی است که باید به‌عنوان ابزار

کار معلم ورزش در اختیار او قرار گیرد. یکی هم تسهیلات رفاهی عمومی است که خود آقای وزیر می‌گوید. مثلاً هر جا می‌خواهد صحبت کند می‌گوید معلم. می‌گوید اگر بخواهیم تحول بنیادین را در آموزش و پرورش ایجاد کنیم باید به معلمان توجه کنیم. اگر بخواهیم سطوح آموزشی ارتقا پیدا کند باید به معلم توجه کنیم. زمانی که فکر معلم آسوده باشد و تأمین شود بهتر می‌تواند اطلاعات و معلومات خودش را به دانش‌آموزان منتقل کند. لذا محور اصلی کار، معلم است. الان وقتی بیمه‌ی معلم تعریف شده و تسهیلات خوبی برای او در نظر گرفته شده به دنبال همین موضوع است. وقتی حقوق سر وقت پرداخت می‌شود و تسهیلات رفاهی در زمان مناسب صورت می‌گیرد، نشان‌گر این است که عزم جدی وزارتخانه بر این است که توجه ویژه‌ای به معلم کند. اما در خصوص معلمان ورزش، ما طرحی را در قالب تهیه‌ی کیف کار معلم داریم که در این قالب یک سری وسایل ضروری معلم، مانند لباس ورزشی، کفش، کورنومتر، سوت، خط‌کش، متر و سایر وسایل مورد نیاز را تهیه کرده و در اختیار آن‌ها قرار می‌دهیم که یک ابزار اولیه‌ای برای سنجش دانش‌آموزان داشته باشند.

● چه انتظاری از معلمان ورزش دارید؟ با توجه به این که آموزش و پرورش می‌خواهد برنامه‌ی تازه‌ای را پیش ببرد و قطعاً یار اصلی شما در این کار معلمان تربیت‌بدنی هستند.

○ عملیات اجرایی ما در اصل توسط معلمان است. ما هر چه قدر برنامه‌ی خوبی داشته باشیم و معلم آن را به درستی اجرا نکند، تلاش‌های ما بی‌نتیجه خواهد بود. لذا نقش اساسی معلمان

ورزش بر کسی پوشیده نیست. انتظار و توقع ما این است که معلمان ورزش ارتباط خودشان را با ما بیشتر کنند و فاصله‌ای بین بنده که مسئول هستم و معلم وجود نداشته باشد. خیلی از الگوهای ما از خود معلمان ورزش اخذ شده است. لذا توقع می‌رود با وجود کم‌وکاستی‌های موجود، یا کوتاهی از طرف بنده‌ی مسئول، هیچ‌وقت دلسرد نشوند. به هر حال شغل آن‌ها شریف است و تربیت‌بدنی، تربیت بدون کلام است. ارزشی که کار این عزیزان دارد مطمئناً از هیچ عبادتی کم‌تر نخواهد بود و قطعاً نزد خداوند متعال محفوظ است.

● صحبت‌های شما آقای وزیر، امیدی در تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ایجاد کرده است. حتی در بین خانواده‌ها و معلمان ورزش ایجاد انگیزه کرده است. آیا سازوکاری دارید که مثلاً اگر شخص دیگری جایگزین شما شود، این

برنامه‌ها ادامه پیدا کند؟

○ این برنامه‌ها سه بخش است. یکی جذب نیروی انسانی است که اگر بنده هم نباشم یا آقای وزیر هم نباشد، صورت گرفته است. حکم آن‌ها هم صادر شده است و به‌عنوان آموزگار تربیت‌بدنی فعالیت می‌کنند. یعنی اگر وزیر بعدی هم روی کار بیاید این کار انجام می‌شود.

یک دسته از کارها هم مربوط به سیاست‌های ترسیم شده است و باید طوری برنامه‌ریزی شود که استمرار داشته باشد. البته ما به دنبال این هستیم که بالاترین مرجع سیاست‌گذاری در آموزش و پرورش که شورای عالی آموزش و پرورش است، تا حد ممکن این سیاست‌ها را مصوب کند تا لازم‌الاجرا شود.

یک دسته کارها هم هستند که در سطوح بالاتر از وزارت آموزش و پرورش مثلاً مجلس مطرح است که می‌شود این سیاست‌ها را هم از طریق مجلس در قانون و برنامه پیش‌بینی کنیم که برای اجرایی شدن در درازمدت دچار مشکل نشویم. قطعاً این هم مدنظر ماست. مانند شنا که سال آینده مصوبه‌ی شورای عالی آموزش و پرورش را در این خصوص خواهیم گرفت تا لازم‌الاجرا شده و در سنوات بعدی اگر ما هم نبودیم، انجام شود. حرف درستی است و به آن اعتقاد داریم که باید انجام شود. ولی به‌هرحال اول باید کار انجام شده و آزمایش شود و پس از رفع نقاط ضعف، به مصوبات مورد نیاز برسد.

در پایان از شرکت شما در این گفت‌وگو سپاسگزاری می‌کنیم و امیدواریم شاهد اجرای موفقیت‌آمیز برنامه‌های شما باشیم.

موفقیت آموزش و پرورش در مدارس نیازمند کار مسئولین و همراهی هم‌زمان خانواده‌ها با انگیزه‌ی حفظ سلامتی فرزندان‌شان می‌باشد

اما در خصوص معلمان ورزش، ما طرحی را در قالب تهیه‌ی کیف کار معلم داریم که در این قالب یک سری وسایل ضروری معلم، مانند لباس ورزشی، کفش، کورنومتر، سوت، خط‌کش، متر و سایر وسایل مورد نیاز را تهیه کرده و در اختیار آن‌ها قرار می‌دهیم



ارتقای انگیزه در تربیت بدنی

مترجم: توران مرزبان پناه، دبیر تربیت بدنی

[۱۹۹۱]. و تجربیات ورزشی مثبت در جوانی ممکن است سبک زندگی فعال جسمی را در فرد به وجود آورد [ویس، ۲۰۰۰]. لذا برنامه‌های کیفی تربیت بدنی و معلمان تأثیرگذار ورزش، در ایجاد تجربیات مثبت جسمی در نوباوگان نقش بسیار مهمی دارند.

مکمل این محیط مثبت، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای شروع و حفظ یک سبک زندگی جسمانی فعال است. هدف اصلی تربیت بدنی کیفی، تربیت بچه‌ها و تجهیز آن‌ها به مهارت‌هایی است که به منظور بهره‌مندی از فواید ورزش و تربیت بدنی عادی در آینده به آن نیاز دارند. [پانکرازی، ۲۰۰۱]. مریبان تربیت بدنی با ایجاد یک محیط فیزیکی فعال که برای ایجاد انگیزه، فعال شدن و فعال باقی ماندن نوباوگان به وجود آمده، به این هدف دست می‌یابند. بررسی‌های اخیر، کاربرد چهارچوب‌های تئوریک متفاوتی را که ممکن است در ایجاد محیط‌های برانگیزاننده فعالیت جسمانی مؤثر باشند، به اثبات رسانده است [کیل پارتریک، هبران و جکوبسن، ۲۰۰۲؛ هولت، ۲۰۰۰، والننتینی، رودیسیل و گودوی، ۱۹۹۹]. در این‌جا هدف، تکرار اطلاعات حاصل از بررسی‌های قبلی نیست، بلکه هدف تکمیل تئوری‌های انگیزشی و توسعه‌ی نظریات، از راه گنجاندن راهبردهایی است که می‌توانند برای افزایش انگیزه در برنامه‌ی کیفی تربیت بدنی به کار گرفته شوند.

افزایش انگیزه‌ی درونی، بالا بردن سطح توانمندی‌های جسمی

بهبود بخشیدن انگیزه‌ی درونی، بالا بردن توانایی‌های قابل مشاهده و به وجود آوردن محیط برتری جویی، به میزان لذتی که دانش‌آموزان از فعالیت‌های جسمی می‌برند، خواهد افزود.

کلید واژه‌ها: برنامه‌ی کیفی تربیت بدنی، انتخاب و کنترل، توانایی‌های قابل مشاهده، موفقیت، TARGET.

چکیده

افزایش فعالیت جسمی، به دلیل فواید مثبت جسمی و سلامتی روانی که لازمه‌ی یک زندگی فعال است، یک برتری ملی محسوب می‌شود. [بخش سلامت و خدمات انسانی آمریکا، ۱۹۹۶]. با وجود توجه روزافزون به فعالیت‌های جسمانی، تربیت بدنی (ورزش) روزانه بین دانش‌آموزان آمریکایی از ۴۲ درصد در سال ۱۹۹۱ به ۲۵ درصد در سال ۱۹۹۵ کاهش یافته و تا سال ۲۰۰۳ در همان سطح باقی مانده است. [گران بام ات ال، ۲۰۰۴]. نگرانی بزرگ‌تر آن که، وقتی ورزش به عنوان واحد اختیاری ارائه می‌شود، تعداد اندکی از دانش‌آموزان دبیرستانی به انتخاب آن تمایل دارند. [کولب، کان وبرینر، ۲۰۰۱]. متخصصان تأکید دارند که عادات ورزشی ماندگار، باید در سنین پایین در افراد ایجاد شود. [سیلیس و مکزی، ۲]



قاب
لمشاهده

و ایجاد محیط
ورزشی برتری جویانه، سه

نکته کلیدی هستند که به عنوان مؤلفه‌های

مهم در ایجاد انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی شناخته

شده‌اند و چهارچوب بحث ما خواهند بود. به دلیل طبیعت رو به رشد

بچه‌ها، خطوط زیر به راهبردهایی منتهی می‌شود که در برنامه‌های

تربیت بدنی مدارس ابتدایی و متوسط گنجانده می‌شود و امید است

این راهبردها در افزایش تمایل حتی کم‌انگیزه‌ترین دانش‌آموز برای

شرکت در فعالیت‌های جسمانی مؤثر باشد.

بالا بردن انگیزه‌ی درونی

یکی از دلایل عمده‌ی نوباوگان برای شرکت در فعالیت‌های

ورزشی، لذتی است که از جنب‌وجوش تعامل با هم‌سالان، نصیب

آن‌ها می‌شود. آن‌ها تمایل ذاتی به فعال بودن دارند و متخصصان

تربیت بدنی باید این میل ذاتی را در برنامه‌های تربیت بدنی لحاظ

کنند. مفهوم بالا بردن انگیزه‌ی ذاتی - انگیزه برای جذب شدن در

فعالیت ورزشی برای لذت بردن محض و رضایتمند - در بسیاری از

موارد، در زمینه‌ی تربیت بدنی و ورزش مورد آزمون قرار گرفته است

[بیدل، ۲۰۰۱ و کیل پاتریک ات، ۲۰۰۲]. کارشناسان معتقدند که

دانش‌آموزانی

که ذاتاً دارای انگیزه‌اند،

نسبت به فعالیت‌های جسمانی

ذهنیت مثبتی دارند و این زمینه‌ی ذهنی،

آن‌ها را به یک سبک زندگی جسمانی فعال سوق

خواهد داد [ویز، ۲۰۰۰].

توصیه‌های زیر می‌تواند در ایجاد انگیزه‌ی درونی در دانش‌آموزان

و در نتیجه جذب آن‌ها در فعالیت جسمانی مورد استفاده قرار

بگیرد:

برای بالا بردن انگیزه‌ی درونی، آزاد گذاشتن دانش‌آموزان

در انتخاب نوع فعالیت جسمانی امر بسیار مهمی است. یکی از

جنبه‌های اساسی انگیزه‌ی درونی، ادراک مفهوم انتخاب و کنترل

است. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند، بیش از یک فعالیت

ورزشی برای انتخاب کردن دارند، در مقایسه با حالتی که به اجبار

باید فقط در یک نوع فعالیت شرکت کنند، تمایل بیشتری به

شرکت در انجام فعالیت بدنی از خود نشان می‌دهند. فراهم کردن

شرایطی که نوباوگان در آن، قدرت انتخاب نوع فعالیت ورزشی را

داشته باشند، از نقطه‌نظر رشد نیز متناسب است، چون برخی از

آن‌ها در اجرای فعالیت به‌خصوصی مشکل دارند و همه نمی‌توانند

یک فعالیت یکسان را به‌خوبی اجرا کنند. به‌منظور بالا بردن قدرت

انتخاب برای دانش‌آموزان روش‌های بشماروی وجود دارد. برای

نمونه: دانش‌آموزان را مختار کنیم که بین پاس و شوت به دروازه،

ملاحظه در اجرای مهارت‌های جسمانی پیدا نکرده‌اند، به احتمال قوی نسبت به فعالیت‌های جسمانی نگرش منفی پیدا خواهند کرد و احتمال ضعیفی وجود دارد که در زندگی آتی جذب فعالیت‌های ورزشی شوند.

در یک برنامه‌ی کیفی تربیت‌بدنی می‌توان روش‌های کلیدی زیادی را به کار گرفت، تا به بچه‌ها فرصت داده شود که قابلیت‌های فیزیکی قابل مشاهده از خود بروز دهند. مهم‌ترین آن‌ها دادن وقت کافی برای شرکت در مهارت‌هایی است که در آن، کیفیت حرکت (تمرین صحیح) از تعداد کوشش‌ها بیشتر مورد تأکید است. مانند: «بسیار خوب، یک دقیقه فرصت داری تا ۲۵ بار به هدف بزنی.» چنین روشی به ندرت در طی کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس به کار گرفته می‌شود، چون این روش باعث می‌شود که بچه‌ها کیفیت حرکت را

در بازی‌های یکی را برگزینند. در نتیجه، به هدف مورد نظر، یعنی وارد کردن دانش‌آموزان به تمرین کردن مهارت‌های برجسته دست می‌یابیم که در واقع توسط دانش‌آموزان آزادانه برگزیده شده‌اند. [پانکرزی، ۲۰۰۱]. روش دیگر برای افزایش حق انتخاب در بین دانش‌آموزان، آن است که به آن‌ها اجازه دهیم نوع فعالیت را تعدیل کنند (تغییر دهند). بازی هندبال با توپ بزرگ، یا یک حرکت آرام‌تر، یا بازی بسکتبال با سبب‌ی با ارتفاع کمتر، از روش‌های بالا بردن انگیزه‌ی دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی از راه تعدیل نوع فعالیت‌هاست. نکته‌ی بسیار مهم آن است که نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز یک فعالیت ورزشی و اجرای موفق یک مهارت در زمان معین، به اندازه‌ی ایجاد محیطی ورزشی که در آن دانش‌آموزان تشویق و انگیزه‌مند شوند تا حرکات متفاوت ورزشی را تجربه کنند، اهمیت ندارد.



در تلاش برای رسیدن به تعداد معین تلاش‌ها در وقت معین (نتیجه)، قربانی کنند.

یک روش مؤثر برای طراحی جلسه:

باید به نوبت‌گان اجازه دهیم تا در مدت زمان معین، مهارت‌هایی را بدون در نظر گرفتن تعداد آن‌ها اجرا کنند. علاوه بر آن طول جلسات تمرین هم باید به اندازه‌ای باشد که بچه‌ها فرصت

کافی برای ماهر شدن در آن پیدا کنند. از طرف دیگر، وقت کلاس باید آن قدر زیاد نباشد که بچه‌ها تمرکز و اشتیاق خود را نسبت به اجرای آن مهارت‌ها از دست بدهند. برای این منظور معلمان باید هوشیارانه بر کلاس نظارت کنند و مراقب رفتارهای بی‌ربط و یا نامناسب دانش‌آموزان باشند که این رفتارها خود بهترین اخطار است که معلم نوع فعالیت را عوض کند. به نوبت‌گان باید بیاموزیم که روی تکنیک مناسب تمرکز کنند و آن را تمرین کنند.

تمرکز روی نتیجه‌ی صرف اجرای یک مهارت (مثلاً؛ پرتاب

بالا بردن توانایی‌های جسمانی قابل مشاهده: بررسی‌هایی که برای یافتن علل تمایل نوبت‌گان به شرکت در فعالیت‌های جسمانی صورت گرفته، حاکی است که آن‌ها در درجه‌ی نخست به دلایل ذاتی، نظیر لذت و خوشی و حس پیشرفت حاصل از یادگیری مهارت‌ها می‌کنند. [وایز و فرر کایا، ۲۰۰۲]. تمایل به کسب تجربیات جدید و تداوم شرکت در فعالیت‌های جسمانی، غالباً به درکی که نوبت‌گان از سطح توانمندی‌های قابل مشاهده خود دارند، بستگی دارد. دانش‌آموزانی که فرصتی برای یادگیری یک مهارت، تمرین کافی و در نتیجه ایجاد یک توانایی قابل



افزایش انگیزه‌ی درونی، بالا بردن سطح توانمندی‌های جسمی قابل مشاهده و ایجاد محیط ورزشی برتری‌جویانه، سه نکته کلیدی هستند که به عنوان مؤلفه‌های مهم در ایجاد انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی شناخته شده‌اند

آزاد موفقیت آمیز، درصد ریسک پذیری دانش آموزان را هنگام اجرای مهارت در دفعات بعدی کاهش می دهد. مثلاً دانش آموزی که تکنیک مناسبی را برای شوت کردن توپ بسکتبال به کار می برد، ولی توپ او به خطا می رود، به رغم رعایت درست نکات پرتاب به طور صحیح، به این باور می رسد که مهارت را نادرست اجرا کرده است. با باز خورد مناسب، مثلاً: «بسیار خوب، آرنج را به طرف داخل گرفتی، آرنج را بالا بگیر، پرتاب عالی به نظر می رسد»، معلم تمرکز را از نتیجه و حاصل پرتاب، به فرایند اجرای پرتاب (مهارت) می برد. تمرکز بر روی فرایند یادگیری یک مهارت و فراهم نمودن باز خورد مناسب بر اساس فرایند اجرای مهارت توسط دانش آموزان، در افزایش انگیزه دانش آموزان به ادامه ی اجرای مهارت ها، مؤثر خواهد بود.

دانش آموزان جوان تر، اغلب بر این باورند که برای هر کاری شایستگی دارند و وقتی سن آن ها بالا می رود (کلاس سوم یا چهارم)، به تدریج متوجه می شوند که برخی از آن ها، در برخی زمینه ها از برخی دیگر بهترند و شروع می کنند به مقایسه ی خود با دیگران [ویز و فریز، ۲۰۰۲]. جدا نگه داشتن یک دانش آموز یا یک گروه از دانش آموزان هنگام اجرای فعالیت های ورزشی، غالباً باعث می شود توانایی های آن ها در معرض دید دیگران قرار گیرد و جلب توجه کند و آن ها را در موقعیتی قرار دهد که احساس کنند، دیگران در مورد آن ها قضاوت می کنند. روش های گوناگونی وجود دارند که معلمان می توانند با به کارگیری آن ها از ایجاد چنین احساسی جلوگیری کنند.

از جمله، قبل از آن که از دانش آموزان بپرسیم آیا از اجرای مهارت در مقابل دیگران راحت هستند یا خیر، آن ها را وادار نکنیم که در مقابل بقیه ی دانش آموزان به اجرای مهارت بپردازند. روش دیگر این که از آن ها بخواهیم به جای شکل های دایره وار، در شکل های پراکنده به تمرین مهارت بپردازند. دانش آموزان هنگام اجرای مهارت به شکل دایره وار، این تصور را دارند که همه آن ها را تماشا می کنند و این امر موجب ایجاد حس ناخوشایندی در دانش آموزان جوان می شود. به همین ترتیب وادار کردن دانش آموزان به ایستادن در یک صف و اجرای مهارت به ترتیب نوبت، موجب می شود که دانش آموزان فکر کنند دیگر هم سالان دارند در مورد نحوه ی اجرای مهارت توسط آن ها قضاوت می کنند. این دانش آموزان اگر باز خورد مثبت شفاهی هم از معلم دریافت کنند، باز اجرای ناموفق مهارت توسط آن ها در مقابل هم سالان موجب شرمساری آن ها می شود که خود تأثیر زیانباری روی قابلیت های جسمی قابل مشاهده ی آن ها خواهد داشت.

ایجاد محیط برتری جویی: در این روش، محیط فعالیت فیزیکی به فضای انگیزشی اشاره دارد [بیس، ۱۹۹۲] و معانی و مفاهیم مهمی برای توانایی های فیزیکی قابل مشاهده و موفقیت بچه ها در تربیت بدنی، در حال روشن شدن است [دودا و تریژر، ۲۰۰۱]. متخصصان فرم های جالبی از محیط تربیت بدنی را شناسایی کرده اند که می تواند طوری تعدیل و دست کاری شود

که به ایجاد انگیزه در بچه ها کمک کند. «TARGET» تنها راه ممکن برای ایجاد محیطی است که انگیزه ی بچه ها را برای شرکت در فعالیت جسمانی تقویت می کند [تودوویچ، ۲۰۰۱ و والتینینی ات ال، ۱۹۹۹]. TARGET از این حروف تشکیل شده است:

T=TASK = فعالیت

A=Authority = اختیار

R=Recognition = شناخت

G=Groupin = گروه بندی

E=Evaluation = ارزش یابی

T=Time dimension = اندازه ی زمان

این عوامل می توانند به طور مؤثری با ایجاد انواع متنوعی از فعالیت ها و رقابت های بهینه، انتخاب فعالیت ها و تصمیم سازی های مشترک، شناخت تلاش و خودسازی، فعالیت های گروهی کوچک و هم چنین روش تشکیل گروه ها، ضوابط ارزشیابی ها بر اساس استانداردهای «خود ارجاع» و سرعت کافی آموزش، فرصت مناسبی برای بچه ها ایجاد کنند تا بتوانند مهارت های حرکتی را یاد بگیرند و مورد استفاده قرار دهند [ویزا، ۲۰۰۰].

در مدل TARGET، TASK به معنی طراحی فعالیت های یادگیری (ایستگاه ها، تمرین مهارت، نرمش) به طریقی است که برای دانش آموزان تنوع، کنترل و رقابت مناسب را فراهم کند. Authority به معنی حدی از اختیار است که معلم در تصمیم سازی ها به دانش آموزان خود می دهد تا دانش آموزان موقعیت انتخاب در کلاس داشته باشند. Recognition به عنوان ابزاری برای تقویت انگیزه است که نوعاً خصوصی ایجاد می شود. البته این بدان معنی نیست که دانش آموزان هرگز باز خورد لفظی مثبت علنی از معلم دریافت نکنند. در هر صورت هر زمان که ممکن باشد اجرای فعالیت شناسایی مخصوصاً در مورد دانش آموزان بزرگ تر باید به طور خصوصی انجام گیرد. برای بالا بردن انگیزه ی گروه، گروه ها باید متحرک باشند و افراد را مدام در گروه ها جابه جا کنیم.

پی نوشت

1. Graun bam et al
2. Kolb, kan & Brener
3. Sallis & Mckenzi
4. Weiss
5. Pankrazi
6. Kilpatrik, Hebert & Jacobsen
7. Valentini Rudusil & goodway
8. Biddle, Kilpatrick et al
9. Weiss & Tterra – Caia
10. Duda & Treasure
11. Todroyich valentine



تمرین‌های مقاومتی برای کودکان ابتدایی

جرج آلفا لانفورد، کوین دبلیو مک کوردی
مترجم: افسانه محمدی

شدن هر جنس به بلوغ، تفاوت‌ها آشکار می‌شود [مالینا و بوکار، ۱۹۹۱].

در سنین ۱۱ تا ۱۲ سالگی، متوسط قدرت دختران حدود ۹۰ درصد متوسط قدرت پسران است. این میزان در سنین ۱۳ تا ۱۴ سال به حدود ۸۰ درصد و در سنین ۱۵ تا ۱۶ سال به ۷۵ درصد می‌رسد. چنین تغییراتی با توجه به بلوغ و تغییرات هورمونی روی می‌دهد.

رشد یک برنامه‌ی تمرینی مقاومتی و مناسب برای کودکان کوچک‌تر، به درک تطبیق‌هایی نیاز دارد که در بدن آن‌ها بعد از شرکت منظم در یک برنامه‌ی تمرینی روی می‌دهد. پسران و دختران بالغ باید توانایی و قدرت نسبی خود را با توجه به دستاوردهای مشاهده شده در افراد بالغ بهبود بخشند [پیفر و فرانس، ۱۹۸۶]. در کودکان نابالغ با توجه به سطح پایین هورمون‌های لازم برای ساخت

برای معلمان تربیت‌بدنی بسیار مهم است که با تهیه‌ی پایه‌ای از اصول روان‌شناسی بتوانند تمرینی مؤثر و مناسب را برای دانش‌آموزان طراحی کنند. معلمان زمانی که این برنامه را طرح‌ریزی می‌کنند، باید با سطوح مشخصی بلوغ و توانایی دانش‌آموزان آشنا باشند و مهارت‌های حرکتی مؤثر برای آنان را مدنظر داشته باشند. هنگام تصمیم‌گیری برای برنامه‌های اجرایی علاوه بر سطح کلاس و مقطع سنی، سطح بلوغ و توانایی دانش‌آموزان در آموزش نیز مدنظر قرار می‌گیرد.

رشد قدرت در کودکان

تمرینات ارائه شده در این مقاله هم برای دختران و هم برای پسران قابل استفاده است. بین دختران و پسران در اوایل کودکی تا قبل از بلوغ، هیچ‌گونه تفاوت قدرتی وجود ندارد و با نزدیک



عضله، بهبود قدرت، اغلب نتیجه‌ی تطبیق‌های عصبی - عضلانی و تکنیک است [بلمکی، ۱۹۹۳]. در دوران بلوغ، بهبود قدرت را می‌توان به تطبیق‌های عصبی - عضلانی، پیشرفت تکنیک و بزرگ شدن عضو بیش از حد مجاز نسبت داد [پیفر و فرانس، ۱۹۸۶]. بنابراین وقتی برنامه‌های آموزشی به‌خوبی سازمان‌دهی شده است و به دانش‌آموزان تکنیک صحیح، همراه با احتیاط را می‌آموزند، تمرین می‌تواند برای افراد بالغ سودآور باشد. [فایجنام و برادلی، ۱۹۹۸ و فالک و تندبام، ۱۹۹۶ و کرامر و همکاران، ۱۹۸۹].

تمرین قدرتی بدون وزنه

برنامه‌ی تمرینی زیر طوری طراحی شده است تا مدیریت کلاس را برای معلمی که با تعداد زیاد دانش‌آموز و تجهیزات آموزشی کم یا بدون تجهیزات آموزشی وزنه، بهبود بخشد. بیشتر تجهیزات مورد اشاره ارزان است و می‌توان برای مشارکت حداکثر از آن‌ها استفاده کرد، به نحوی که به گروه‌های کوچک، همبازی‌ها و خود فرد اجازه‌ی کار می‌دهد.

برنامه‌ی تمرینی را می‌توان به‌طور گردشی هدایت کرد، به گونه‌ای که فرد با همبازی خود به اطراف می‌رود. تأکید بر این برنامه برای بهبود عضله، کنترل وزن بدن با تکنیک مناسب و جذاب کردن برنامه‌ی تمرینی مقاومت است. با توجه به نیاز کمی که برای افزایش وزن بیرونی وجود دارد، افزایش بار به‌طور پیشرونده یا افزایش در مقاومت، به واسطه‌ی تغییرات در موقعیت بدن بهبود می‌یابد.

تمرین بدنی قسمت پایین‌تنه

گروه‌های عضلات: تمرینات زیر قدرت عضلانی و استقامتی را برای قسمت پایین پشت، ران، زانو و قوزک پا بهبود خواهند بخشید.

- پرواز پرنده

نکات تکنیکی: تکرارها را بین سه تا شش بار کامل کنید. هر تکرار نیازمند انرژی بالا برای کنترل بدن است، در حالی که روی یک ساق پا حمایت می‌شود. تأکید بر تکنیک در جای خود با تکرار زیاد امکان‌پذیر است.

- پرواز با پشت صاف

تمام وزن بدن خود را روی یک ساق پا قرار دهید. در حالی که ساق پای دیگر را پشت سر خود باز می‌کنید که آن را دم می‌نامیم، ران را به سوی جلوی ساق پای ایستاده‌ی خود خم کنید. بازوهای خود را به اطراف باز کنید تا بال‌ها را شبیه‌سازی کنند [شکل ۱]. در حالی که به پرواز کردن وانمود می‌کنید، اجازه دهید بالاتنه‌ی شما به تمام جهات حرکت کند. پشت خود را صاف نگه دارید و سعی کنید در هر زمان حدود ۱۰ ثانیه به حالت پرواز خود ادامه دهید.

نکته: ممکن است شما به آرامی خم شوید و ران و زانوی ساق حمایت‌کننده‌ی خود را به آرامی خم و راست کنید.

- پرواز با تماس نوک انگشتان پا

همانند بالا به آرامی پرواز کنید. هرچه بیشتر در قسمت ران و زانو خم شوید تا انگشتان ساق ایستاده‌ی خود را با شست دست مقابل لمس کنید. مثلاً انگشت راست پای خود را با دست چپ لمس کنید و به موقعیت پرواز باز گردید. این حالت را سه تا چهار مرتبه تکرار کنید.

- به‌طور عمودی پرواز کنید

وارد موقعیت پرواز شوید و یک زنجیره‌ی مقاومتی با همبازی خود درست کنید. بال‌ها به سمت جلو به جای کناره‌ها کشیده شوند، همبازی شما (نه به حالت پرواز) در جلوی شما خواهد ایستاد. به سادگی دست مقاوم را تکیه‌گاه کنید و بدن را آرام روی آن نگه دارید. از موقعیت پرواز خود قسمت دم خود را انداخته و بال‌های خود را نگه دارید و به حالت ایستاده باز گردید. این یک موقعیت ایستاده‌ی پروازی است. قسمت بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید، در حالی که خم شده ران پاها را از همدیگر دور می‌کنید. هنگامی که موقعیت عمودی پرواز خود را گسترش می‌دهید، در مقابل مقاومت بایستید. این حرکت را چهار تا شش بار تکرار کنید.

چمباتمه‌ی سه در یک

نکات تکنیکی: تا حد ممکن وزن را روی یک ساق پا حفظ کنید. زانوها را در خطی موازی با انگشتان و پاشنه در روی زمین نگه دارید.

پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید یک چمباتمه‌ی دو ساق پا را انجام دهید، به گونه‌ای که ران‌های شما موازی با سطح زمین باشد. سپس به حالت ایستاده باز گردید. سپس به سمت راست بازگردید تا بیشتر وزن شما روی ساق راست قرار گیرد. عمل چمباتمه‌ی مشابهی را انجام دهید که در موقعیت موازی در حد ممکن قرارداد. اکنون هرچه بیشتر وزن خود را روی یک ساق پا انتقال دهید و انگشتان ساق دیگر خود را بلند کنید. بنابراین شما در حال استفاده از پاشنه برای حمایت هستید. چمباتمه را از اول انجام دهید. از موقعیت موازی پایین‌تر نیایید. ما این حالت را یک چمباتمه‌ی تک‌ساق جزئی می‌نامیم.

اکنون حالت مشابهی را روی ساق چپ خود تکرار کنید. این حالت را چهار تا شش بار تکرار کنید. بر کنترل بدن و تکنیک تمرکز کنید. وزن بدن وارد شده را روی ساق حمایتی نگه دارید.

- چمباتمه‌ی لرزان

چمباتمه‌ها را سه در یک انجام دهید، در حالی که روی یک صفحه تعادل ایستاده‌اید. پیچیدگی صفحه‌ی تعادل را بدون اضافه کردن مقاومت به تمرین افزایش دهید [شکل ۲].

چمباتمه‌ی تک‌ساق با تماس نوک انگشت

نکات تکنیکی: بیشتر وزن خود را روی ساق جلویی نگه دارید.

رشد یک برنامه‌ی تمرینی مقاومتی و مناسب برای کودکان کوچک‌تر، به درک تطبیق‌هایی نیاز دارد که در بدن آن‌ها بعد از شرکت منظم در یک برنامه‌ی تمرینی روی می‌دهد

– **چمباتمه‌ی روی توپ با تک ساق بر روی زمین** – سطح کمر خود را حفظ کنید. زانوی ساق چمباتمه‌زده‌ی خود را در خطی موازی با انگشتان خود نگه دارید. پاشنه‌ی شما روی زمین قرار می‌گیرد. در طول چمباتمه، زانوی شما باید به سوی موقعیتی قرار بگیرد که مستقیماً در بالا و یا جلوی نوک انگشت بزرگ شما باشد.

چمباتمه‌ی تک‌ساق

نکات تکنیکی: در این حالت، چمباتمه‌ی موازی مدنظر است، اما دانش‌آموزان می‌توانند تا هر سطح که برایشان قابل اجراست عمل کنند.

– چمباتمه‌ی تک‌ساق با حالت آزاد

یک چمباتمه‌ی تک‌ساق را به حالت موازی، بدون حمایت از ساق دیگر و بدون توپ انجام دهید. زانو را در خطی موازی با پا و سطح کمر نگه دارید. این تمرین بسیار پیشرفته‌تر از چمباتمه روی توپ است. چهار تا شش بار این عمل را روی هر ساق تکرار کنید.

– چمباتمه‌ی لرزان تک‌ساق با حالت آزاد

برای جذاب بودن، چمباتمه‌ی تک ساق را روی یک صفحه تعادل انجام دهید.

– سنگ‌های گام‌برداری

چندین صفحه‌ی تعادل را تا حدود دوبا جداگانه در تمام جهت‌ها روی سطح زمین بگسترانید. دانش‌آموزان از یک صفحه به صفحه‌ی دیگر در هر جهت حرکت می‌کنند، بدون این‌که با زمین تماس داشته باشند. بعد از ایجاد تماس با صحنه، در قسمت ران و زانو تا نیمه یا -- حالت چمباتمه خم شوید و به حالت ایستاده باز گردید. قبل از این‌که به صفحه‌ی بعدی وارد شوید، برای افزایش علاقه‌مندی، چندین دانش‌آموز را برای مشارکت هم‌زمان انتخاب کنید. بررسی کنید که چه کسی می‌تواند روی سنگ‌های گام‌برداری با تکرار بیشتر باقی بماند.

تمرین بدنی قسمت بالاتنه

گروه‌های عضلات: دنبال کردن تمرین‌های قدرت عضلانی و استقامتی عضلات سینه، شانه‌ها، ساعدها، عضله‌های سه سر و دو سر را بهبود خواهد بخشید.

نکات تکنیکی: اگرچه در حالت حرکت هستید ولی حالت مستقیم داشته باشید. اجازه ندهید از ران‌ها برای مهار حریف دیگر استفاده شود. بازو را تا زاویه‌ی ۹۰ درجه در حالت شنای روی زمین نگه دارید. هل دادن را با باز کردن کامل بازوها پیش ببرید، بدون این‌که بازوها را قفل کنید.

– هل دادن دیوار

دست‌های خود را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید و جداگانه روی دیوار قرار دهید. ساق‌ها و پشت خود را مستقیم نگه دارید و در حالی‌که حالت هل دادن دیوار را ادامه می‌دهید، پاهای خود را برای مقاومت کمتر نزدیک دیوار ببرید. پاهای خود را دورتر از دیوار حرکت دهید، تا مقاومت را افزایش دهید. برای افزایش بیشتر

سطح کمر خود را حفظ کنید. زانوی ساق چمباتمه‌زده‌ی خود را در خطی موازی با انگشتان خود نگه دارید. پاشنه‌ی شما روی زمین قرار می‌گیرد. در طول چمباتمه، زانوی شما باید به سوی موقعیتی قرار بگیرد که مستقیماً در بالا و یا جلوی نوک انگشت بزرگ شما باشد.

– گذاشتن نوک پنجه در گام برداشتن

با فاصله‌ی شش تا ۱۲ اینچی^۱ بایستید. وزن بدن شما روی یک پا نگهداری می‌شود. نوک انگشت را روی یک پله با ساق نگه دارید. به پشت برگردید و نوک انگشت را روی ساق پای دیگر در بالای پله برای حمایت آرام نگه دارید. به قسمت بالاتنه‌ی خود تکیه دهید. به آرامی روی ران‌ها، بالاتنه‌ی خود را تکیه دهید، اما پشت خود را صاف نگه دارید. شش تا هشت چمباتمه تک‌ساق را روی هر ساق نگه دارید، تا سختی کار را افزایش دهید. در این مرحله از یک توپ ثابت استفاده کنید. این کار ثبات ساق پشت را کاهش می‌دهد.

– مرحله‌ی گذاشتن و برداشتن نوک پنجه پا

اگر شما می‌توانید وزن خود را روی ساق جلویی نگهداری کنید، روی نوک انگشت از پله در حرکت به سوی بالا بلند شوید.

– گذاشتن انگشت پا روی پله با دمبل

اگر شما به اندازه‌ی کافی قوی هستید و خواهان تغییر هستید، دمبل‌ها یا توپ مدیسن‌بال را در حالت چمباتمه نگه دارید. به حفظ انگشت روی پله برای نگهداری بیشتر ادامه دهید.

– ایستادن با نوک پنجه‌ی پا روی پله، در حالت چمباتمه‌ی لرزان

یک چمباتمه‌ی تک‌ساق را روی نمونه توصیفی بالا حفظ کنید، در حالی‌که روی یک صفحه‌ی تعادل ایستاده‌اید.

چمباتمه‌ی تک‌ساق پا بر روی توپ

نکات تکنیکی: به آرامی چمباتمه بنزید. ران‌های خود را به سمت پایین انتقال دهید تا توپ را لمس کنید. هیچ‌گونه جهشی در مرحله‌ی چمباتمه وجود نداشته باشد. سطح کمر خود را حفظ کنید. ساق مقابل باید موقعیت ساق ایستاده را منعکس کند، اما زمین را لمس نکند، زیرا ساق مقابل هیچ‌گونه حمایتی را فراهم نمی‌کند. این یک تمرین پیشرفته است.

– چمباتمه‌ی تک‌ساق پا بر روی توپ

بلندی یک توپ ثابت را با قرار دادن آن روی یک پله‌ی شش تا ۱۲ اینچی افزایش دهید. بازوهای خود را به سمت جلو بکشید، در حالی‌که تعادل را بهبود می‌بخشید، چمباتمه بنزید. توپ با ران‌ها تماس پیدا کند و به یک موقعیت ایستاده بازگردید [شکل ۳] این عمل را شش تا هشت بار تکرار کنید.

– چمباتمه‌ی تک‌ساق بر روی توپ و زمین با مکث

برای افزایش سختی کار؛ دو تا سه ثانیه قبل یا بعد از تماس با توپ، در هر تکرار مکث کنید.



کنید و کم کم از دیوار دور شوید تا مقاومت افزایش یابد. برای افزایش بیشتر مقاومت، دست‌های خود را دورتر و یا نزدیک‌تر به یکدیگر کنید. توپ را روی زمین در مقابل دیوار قرار دهید، یا این‌که از کسی بخواهید آن را نگه دارد.

برای شروع، وزن بدن خود را روی زانوها و دست‌ها بیندازید، اما کم کم تلاش کنید با ساق‌های مستقیم، آن‌ها را به سمت بالا هل دهید [شکل ۵]. سپس توپ را از دیوار یا همبازی خود دور کنید، تا هرچه بیشتر به سختی کار بیفزایید. توپ خود را روی پله‌های مقابل دیوار قرار دهید. عمل هل دادن را از یک موقعیت ایستگاهی و تکیه به سوی جلو آغاز کنید. مقاومت را با حرکت توپ به سمت جلوتر به سوی زمین افزایش دهید. توپ را روی زمین و در مقابل دیوار قرار دهید و دست‌های خود را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید. از موقعیت هل دادن با لختی با پشت صاف و ساق و انگشتان روی زمین شروع کنید و هل دادن را انجام دهید. برای افزایش مقاومت سعی کنید دست‌های خود را دورتر یا نزدیک به یکدیگر نگه دارید.

فشار به چوب عصایی شکل

گروه‌های عضلات: عضلات سینه‌ای و شانه‌ای و عضله‌های دو سر و سه سر بازو
نکات تکنیکی: پشت خود را صاف روی سطح زمین یا نیمکت بگذارید. همبازی شما مقاومتی را در برابر واکنش‌های گریز از مرکز ایجاد می‌کند. زمانی که عصا بالامی‌رود و پایین می‌آید، مقدار مقاومت باید با رکت آرام عصا پیوسته ثابت باشد. دست‌های خود را روی عصا نگه دارید در حالی که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم باز باشد. در شرایطی که روی نیمکت یا زمین دراز کشیده‌اید، با یک بازو به حالت کشیده عصا را به سمت بالای سینه‌ی خود

مقاومت، دست‌های خود را دورتر و یا نزدیک‌تر به یکدیگر نگه دارید. حالت هل دادن تک بازو را در حالت مشابهی انجام دهید. بعد از انجام حالت هل دادن با یک بازو، بازوی دیگر را برای افزایش مقاومت جای‌گزین کنید.

– پایین آوردن نیمکت یا هل دادن صندلی

یک نیمکت یا صندلی را نزدیک دیوار نگه دارید، یا اگر همبازی دارید، آن را ثابت نگه دارید. با دست‌های خود شروع کنید. همزمان که بازوهای شما جدا از یکدیگر و یا روی نیمکت یا صندلی قرار دارد، در حالی که زانوها روی زمین است، حتی با مقاومت پایین فعالیت عضله‌ای نسبتاً بالا خواهد بود. برای افزایش مقاومت، حالت هل دادن را با پای خود روی زمین انجام دهید. دست‌های خود را دورتر یا نزدیک‌تر نگه دارید تا مقاومت افزایش یابد. همچنین از یک بازو در یک زمان برای جای‌گزینی بین بازوهای خود استفاده کنید تا مقاومت را افزایش دهد.

– متمایل کردن نیمکت یا هل دادن صندلی

این مورد مشابه تمرین هل دادن کاهشی است، با این تفاوت که پاهای شما اکنون در قسمت بالاتری روی نیمکت قرار دارد و دست‌های شما روی زمین است. برای تغییر مقاومت، همان‌گونه که برای هل دادن کاهش اشاره شد تعادل‌های مشابهی ایجاد کنید.

ثبات هل دادن توپ

یک توپ را در مقابل دیوار در سطح سینه نگه دارید، اندازه‌ی دست‌ها باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها روی توپ باز باشد. ساق‌ها و پشت خود را مستقیم نگه دارید و عمل هل دادن را انجام دهید. پاهای خود را نزدیک دیوار قرار دهید، تا مقاومت کمتری ایجاد



زاویه‌های متفاوت قرار دهید تا مقدار تمایل بالاتنه این حرکت‌ها را با نیمه‌ی پشت خود روی طرف جلوی توپ و بالاتنه‌ی خود، نزدیک خط عمود انجام دهید. ران‌های خود را نزدیک پاشنه‌ها با زانوها، با انعطاف کامل قرار دهید. پشت ران‌های شما عضلات همسترینگ شما را لمس خواهد کرد. همبازی شما پشت توپ خواهد نشست و آن را در مکانی نگه می‌دارد که بلغزد (شکل ۹).

برای افزایش مقاومت، حالت خردشدگی را با بالاتنه افقی‌تر از حالت عمودی شروع کنید و توپ را نزدیک پایین پشت خود با ران‌ها و موازی با سطح زمین نگه دارید. دست‌های خود را نزدیک سمت سر خود حرکت دهید، یا این‌که دست به سینه بنشینید. برای آموزش عضله‌های بالاتنه خود، یک پل جانبی روی توپ انجام دهید. یک طرف بدن خود را از ران تا شانه برخلاف توپ قرار دهید. پاها در تماس با زمین باشد و ساق‌ها راست باقی بماند. به آرامی پیچ بخورید تا توپ را در هر دو بازو قرار بدهید. به بازوها فشار دهید تا توپ از بین ران‌های شما بیرون بیورد و هم‌زمان جهت‌یابی جانبی را در پایین‌تنه حفظ کنید.

به هل دادن ادامه دهید، تا زمانی‌که پایین‌تنه و بالاتنه حالت مستقیمی را شکل دهد. ران‌ها را به سمت توپ باز گردانید تا عمل تکرار را انجام دهید. این کار را شش تا هشت بار برای هر طرف تکرار کنید.

نتیجه‌گیری

بعد از تمرین اولیه، این تمرین‌ها را با یک دایره‌ی یک ردیفه شروع کنید. وقتی دایره را برای مبتدیان طراحی می‌کنید، تمرین بالاتنه و پایین‌تنه را جایگزین کنید. شدت آن دایره را می‌توان از طریق افزایش تعداد دوره‌ها و از طریق افزودن تدریجی تمرین بدنی بالاتنه و پایین‌تنه به‌طور متوالی افزایش داد. برای اکثر تمرینات توصیف شده چهار تا هشت تکرار را پیشنهاد می‌کنیم. این پیشنهاد ناشی از انرژی بالای مورد نیاز برای دانش‌آموزان است، تا وزن بدن خود را تحت شرایط ناپایدار کنترل کنند. هم‌چنین بر روی تکنیک مناسب تأکید می‌کند از آن‌جا که استقامت در هر تمرین افزایش می‌یابد، برای معرفی چالش‌های جدید می‌توان چندین سطح مقاومت را ارائه داد. این کار برای حفظ و علاقه‌ی دانش‌آموزان برای شرکت در آموزش استقامت به‌کار می‌رود. تأکید بر روی مقاومت وزن بدن، این تمرینات را برای دانش‌آموزان با هر سن و توانایی مناسب می‌سازد. با وجود این آن‌ها می‌توانند در آموزش سنتی و پیشرفته‌تر مقاومتی دمبل و باربل شرکت کنند. معرفی این تمرینات در یک برنامه‌ی آموزشی استقامت، به دانش‌آموزان یاد می‌دهد که چگونه وزن بدن خود را کنترل کنند. اغلب شرایط نامناسب نشان داده می‌شود، اما ایجاد پایه‌ای از قدرت و استقامت عضلانی درس ابتدایی، همراه با انواع حرکات و تجربیات، می‌تواند عملکرد انسانی را بالا ببرد و مانع از آسیب‌رسانی شود. ورزش‌های توصیف شده در این مقاله را می‌توان در برنامه‌های تربیت‌بدنی مقطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان مورد استفاده قرار داد.

پی‌نوشت

۱. هر اینچ معادل ۲/۵۴ سانتی‌متر

بکشید، در حالی‌که همبازی دیگر در مقابل حرکت، مقاومت می‌کند (دست‌ها در دست‌های انجام دهنده قرار گرفته باشند). بازوی خود را به موقعیت شروع باز گردانید، در حالی‌که همبازی شما در مقابل حرکت هل دادن مقاومت می‌کند [شکل ۶]. برای افزایش سختی، سعی کنید دست‌های خود را دورتر یا نزدیک‌تر کنید. همبازی شما می‌تواند با افزایش مقاومت در طول هر دو انقباض، یا با حرکت پاهایش به عقب یا با پایین آوردن ران‌هایش سختی کار را بیشتر کند و یا این‌که ران‌هایش را برای ایجاد خط صاف مثل یک موقعیت کشتی پایین بکشد [شکل ۷].

حلقه‌های بازویی در هم فرو رفته

گروه عضلات: عضلات دو سر و ساعدها

نکات تکنیکی: بدن باید بدون تکیه و صاف باشد. همبازی باید در برابر انقباض‌های محوری و گریز از محور مقاومت کند (وقتی که عصاره پایین آمده و بالا می‌رود) و دست‌ها در داخل دست‌های شرکت کننده و مقدار مقاومت باید با حرکت حلقه پیوسته باشد. دست‌های خود را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید و روی حلقه قرار دهید. در حالی‌که مستقیم ایستاده‌اید با یک بازوی کاملاً باز در جلوی بدن، حلقه را در جلوی سینه نگه دارید و هم‌زمان که همبازی شما در مقابل حرکت مقاومت می‌کند، بازوهای خود را به نقطه‌ی شروع باز گردانید، در حالی‌که همبازی شما به حرکت به سوی پایین مقاومت می‌کند [شکل ۸]. همبازی می‌تواند سختی کار را با افزایش مقاومت در طول انقباض‌ها افزایش دهد و برای افزایش لختی، هر بار جداگانه کار کند، در حالی‌که همبازی شما به خارج کردن مقاومت با دست‌ها ادامه می‌دهد.

فرو بردن عضله‌ی سه‌سر

گروه عضلات: عضلات سه‌سر

نکات تکنیکی: حرکت باید در کل تمرین آهسته باشد. از استفاده کردن از ساق‌ها برای حرکت بدن خود دوری کنید. یک نیمکت یا صندلی را نزدیک دیوار قرار دهید، یا این‌که همبازی آن را برای ثبات بیشتر نگه دارد. از یک موقعیت نشسته دست‌های خود را روی صندلی در دو سمت ران‌های خود قرار دهید و بازوهای خود را برای گسترش کامل فشار دهید. پاهای خود را به سمت جلو پیش ببرید، تا ران‌های شما جلوی صندلی را بگیرد. با زانوهای خم، بدن خود را به آرامی به سمت پایین حرکت دهید، تا بازوهای شما در زاویه‌ای ۹۰ درجه به سمت پایین حرکت کنند. با حرکت به سوی بالا به موقعیت شروع بازگردید. برای افزایش مقاومت پاهای خود را در سطح بالاتری از زمین قرار دهید.

تمرین شکمی

گروه عضلات: تمرین زیر قدرت عضلانی و استقامت را بهبود می‌بخشد و در انعطاف‌پذیری عضلات تنه و چرخش دهنده‌ها، باز کننده‌های ران، باز کننده‌های زانو، و باز کننده‌های تنه مؤثر است.

راست نشستن روی توپ ثابت

نکات تکنیکی: تمرین را به حالت زانو و ران‌های خمیده در



در نشستی با حضور متخصصان و کارشناسان بررسی شد: خانواده و آموزش تربیت بدنی

اشاره

متخصص تربیت بدنی، و عضو هیئت تحریریه‌ی مجله‌ی رشد آموزش تربیت بدنی، آقای محمدعلی خسروپناهی، معاون آموزشی دبیرستان و مرکز پیش‌دانشگاهی کمال، و آقای بهرام آهنجان، دبیر تربیت بدنی این آموزشگاه برگزار کرده‌ایم که مشروح گفت‌وگوهای آن تقدیم شما مخاطبان عزیز می‌شود.

خانواده‌ها چه نقشی در آموزش تربیت بدنی دارند؟ آیا در درس تربیت بدنی، والدین مشوق دانش‌آموزان هستند یا برعکس، آن‌ها را از این درس نهی می‌کنند و پرهیز می‌دهند؟

به اعتقاد بسیاری از کارشناسان، والدین دانش‌آموزان ایرانی علاقه‌ی زیادی به حضور فعال فرزندانشان در کلاس تربیت بدنی نشان نمی‌دهند. آن‌ها بیش از هر چیز کودکان خود را به خواندن درس‌هایی تشویق می‌کنند که برای موفقیت در کنکور دانشگاه‌ها لازم‌اند. این در شرایطی است که حضور فعال در کلاس تربیت بدنی باعث رشد یادگیری دانش‌آموزان در سایر دروس می‌شود و تجربه‌ی موفق برخی از مدارس کشورمان در این زمینه، دلیلی بر این مدعاست. به منظور تبیین جایگاه و نقش خانواده‌ها در آموزش تربیت بدنی مدارس، نشستی با حضور دکتر علی اصغر احمدی استاد دانشگاه و متخصص روان‌شناسی، دکتر سید مهدی آقاپور، جامعه‌شناس ورزش و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، دکتر جواد آزمون، عضو هیئت علمی دانشگاه،

دکتر جواد آزمون: موضوع میزگرد ما، یکی از چالش‌های مهم درس تربیت بدنی؛ یعنی ضرورت آشنایی هر چه بیشتر والدین با درس تربیت بدنی است. بیش از ۸۰ سال است که درس تربیت بدنی در برنامه‌ی رسمی تحصیلی دانش‌آموزان گنجانده شده است. پس از انقلاب و در پی تلاش‌های سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، برنامه‌های تدوین شد تا در نهایت، در سال ۷۴ تربیت بدنی نیز صاحب یک برنامه‌ی مدون شود. برای تکمیل این برنامه، از سوی دستگاه‌های اجرایی تلاش‌هایی صورت گرفت، ولی کماکان مشکلاتی در مرحله‌ی اجرای این برنامه وجود دارد. هنوز حیات مدرسه، کلاس درس معلم تربیت بدنی است و



همین‌که کلمه‌ی «ورزش»، جای خودش را به کلمه‌ی «تربیت‌بدنی» داده، خودش یک تحول بزرگ است. اگر تربیت را یک طیف بیندازیم، تربیت‌بدنی یک بخش از تربیت به معنای عام کلمه است. تربیت در اصطلاح ما، همان اقداماتی است که برای رشد همه‌جانبه‌ی شخصیت فرد، در جهت رسیدن به اهداف مطلوب انجام می‌شود. تربیت، یک نوع زمینه‌سازی برای رشد شخصیت انسان‌ها در ابعاد گوناگون است. مثلاً برای اولیای دانش‌آموزان بعد شناختی روزه خیلی ملموس‌تر از دانشی است که دانش‌آموزان در مدرسه کسب می‌کنند. اولیا، بعد شناختی شخصیت فرزندان‌شان را صرفاً روی اطلاعات و دانش وی می‌دانند، در صورتی‌که، بعد شناختی شخصیت، شامل: تفکر، تخیل، استفاده از قواعد منطقی در تفکر و خلاقیت‌های گوناگون است.

اگر بخواهیم تربیت را به معنای واقعی و همه‌جانبه‌ی آن بررسی کنیم، نباید صرفاً روی تربیت شناختی تأکید داشته باشیم، چرا که تربیت عاطفی، اجتماعی، هنری و بدنی، تشکیل دهنده‌ی ابعاد مختلف تربیت هستند و به همین دلیل، والدین باید تربیت را به معنای عام کلمه ببینند و تربیت‌بدنی را نیز جزئی از عناصر تربیت بدانند.

کلمه‌ی تربیت‌بدنی، اصطلاح جدیدتری نسبت به کلمه‌ی ورزش است و سالیان سال روی آن کار شده، ولی به نظر من، هنوز مترادف با ورزش به کار می‌رود. در صورتی‌که کلمه‌ی تربیت‌بدنی

این درس فضای اختصاصی ندارد. البته با پی‌گیری دستگاه‌های اجرایی، قانون دیگری نیز در سال ۱۳۸۲ به تصویب رسید که پیرو آن، مدارس که با بیش از ۱۰ کلاس احداث می‌شوند، ملزم به ساخت سالنی برای تربیت بدنی خواهند بود که در راستای اجرای این قانون، سالن‌های زیادی تاکنون احداث شده است. به‌هرحال برنامه‌ی رسمی تربیت‌بدنی در مدارس، اجرا شده و معلمان و متخصصان زیادی در مقاطع گوناگون تحصیلی در حال تدریس هستند. به‌زودی تعداد زیادی از معلمان متخصص نیز در مقطع ابتدایی مشغول کار می‌شوند. و جایگاه تربیت‌بدنی و نقش آن در تعلیم و تربیت پررنگ‌تر خواهد شد.

یکی از چالش‌های اساسی تربیت‌بدنی، ناآگاهی و بی‌توجهی خانواده‌ها نسبت به درس تربیت‌بدنی و نقش و جایگاه این درس در تکمیل عناصر تربیتی دانش‌آموزان است که دلیل اصلی برگزاری این نشست می‌باشد. از دوستان تقاضا می‌شود در خصوص اهمیت درس تربیت‌بدنی و لزوم آشنایی هرچه بیشتر خانواده‌ها با این درس توضیح دهند و بفرمایند که چگونه می‌توان خانواده‌ها را به درس تربیت‌بدنی علاقه‌مند کرد. به گونه‌ای که برای درس تربیت‌بدنی نیز همانند سایر دروس ارزش قائل شوند و با حمایت آن‌ها بتوانیم این درس را در مدرسه تقویت کنیم.

تربیت‌بدنی یک بخش از کل تربیت
دکتر علی‌اصغر احمدی، روان‌شناس و استاد دانشگاه:

بسیار عام‌تر از کلمه‌ی ورزش است. وقتی عبارت تربیت‌بدنی را به کار می‌بریم، باید ظرفیت‌های بدن را ببینیم. مثلاً بدن ما امکان یادگیری‌هایی را دارد که به سیستم مجزایی از سیستم شناختی ما مرتبط است. وقتی یک حرف‌فچین بدون نگاه کردن به حروف و با انگشتانش کار حرف‌فچینی را انجام می‌دهد و از انگشتان به جای ذهنش استفاده می‌کند، یک یادگیری بدنی و حرکتی دارد، نه یک یادگیری شناختی که از طریق چشم صورت می‌گیرد. آیا در تعلیم و تربیت، ظرفیت‌های یادگیری بدن و آن چه بدن می‌تواند بیاموزد، به خوبی تبیین شده است؟ به‌عنوان مثال، در ورزش فوتبال، توپ باید جزئی از بدن فرد باشد تا او بتواند یک فوتبالیست خوب شود. این‌ها ظرفیت‌های یادگیری بدنی است که خانواده‌ها باید در جریان آن قرار گیرند.

حال اگر بخواهیم تربیت‌بدنی را به معنای عام کلمه مورد توجه قرار دهیم، باید به رابطه‌ی روح با بدن هم بپردازیم. در نظریه‌های مختلف روان‌شناسی، درباره‌ی این مسئله بحث شده است. انسان‌هایی وجود دارند که شخصیت آن‌ها در بدنشان خلاصه می‌شود. به‌عنوان مثال، اکثر افرادی که به ورزش بدن‌سازی می‌پردازند، در خیابان‌ها قدم می‌زنند و بدنشان را به نمایش می‌گذارند. این کار تداعی‌گر یک شخصیت صرفاً بدنی است و انگار همه‌ی دنیای آن‌ها در بدنشان خلاصه شده است. در حالی که هدف تربیت، نگه داشتن انسان‌ها در سطح بدن نیست، بلکه هدف، تکمیل عناصر تربیتی و ایجاد یک سکو برای رشد و

تعالی انسان‌هاست.

به اعتقاد من، تربیت‌بدنی در معنای عام کلمه، باید نقش خودش را در شکل‌گیری سطوح بالاتر شخصیت افراد نشان دهد. مثلاً ما در یک سطح، شخصیت اجتماعی داریم. انسانی که شخصیت او به‌طور فراگیری روی ارتباطات اجتماعی تعریف شده و این مسئله، مهم‌ترین دغدغه و دل‌مشغولی اوست. این یک مرتبه از تحول شخصیت فرد است. انگار شخصیت ما باید پله‌هایی را پشت‌سر هم طی کند تا به آن کمال لایق و مطلوب خودش برسد. منتهی پایه‌ی آن بدن است و باید ارتباط این بدن با فرآیندهای بالاتر را هم ببینیم.

گریزه‌ی جنسی که از بدن سرچشمه می‌گیرد، یکی از موضوعات تربیت‌بدنی به معنای عام کلمه است که تاکنون به آن نپرداخته‌اند و اگر بخواهیم مقوله‌ی تربیت را به آن متصل کنیم، همین موضوع باید جزو تربیت‌بدنی به شمار آید. حتی تربیت‌بدنی باید شامل گرسنگی و تشنگی هم که پایه‌های بدنی دارند، بشود. امروزه تربیت‌بدنی را در حد و حدود کلمه‌ی ورزش می‌دانند، در حالی که اگر بخواهیم شأن این کلمه را به‌جا بیاوریم، به اعتقاد من مسائل بسیاری در این حوزه جای می‌گیرد و موجب توسعه و گسترش تربیت‌بدنی می‌شود.

روان‌شناسی ورزش

روان‌شناسی ورزش نیز از جمله مقوله‌هایی است که اگر تربیت‌بدنی را در معنای خاص ورزش هم متوقف کنیم، شامل ایجاد بحث‌های انگیزه و تداوم ورزش و هم‌چنین تأثیرات تغییرات بدنی روی انگیزش‌های سطوح بالاتر روانی افراد خواهد شد. اگر خانواده‌ها در جریان این مسائل قرار بگیرند و تربیت‌بدنی را در یک اصطلاح تنگ و باریک ورزش خلاصه نکنند، از تربیت‌بدنی استقبال گسترده‌ای خواهد شد. باید دامنه‌ای که به‌طور اجمالی آن را ترسیم کردیم، برای خانواده‌ها تبیین شود، چرا که خانواده‌ها امروزه فقط علم و دانش و دانشگاه را می‌شناسند ولی به ورزش اهمیتی نمی‌دهند و آن را تلف کردن عمر می‌دانند، به این دلیل که تربیت‌بدنی را در گستره‌ی خاص خودش نمی‌شناسند و متوجه‌ی اهمیت آن نیستند.

دکتر جواد آزمون:
یکی از چالش‌های اساسی تربیت‌بدنی، ناآگاهی و بی‌توجهی خانواده‌ها به درس تربیت‌بدنی و نقش و جایگاه این درس در تکمیل عناصر تربیتی دانش‌آموزان است



**دکتر علی اصغر احمدی:
والدین باید تربیت را به معنای عام
کلمه و تربیت بدنی را نیز جزئی از
عناصر تربیت بدانند**



این نیاز کاذب از سوی کنکور دانشگاه‌ها ایجاد شده است. از طرفی، عده‌ای از مسئولین که کار آموزشگاه‌ها را غیرمجاز می‌دانستند و به فعالیت آن‌ها خرده می‌گرفتند، به صورت غیررسمی با ما تماس می‌گیرند و می‌خواهند که فرزندان‌شان در همین آموزشگاه‌ها ثبت‌نام شوند، یا کتاب‌های کمک‌درسی برایشان تهیه کنیم، در حالی که بخشی از همین کتاب‌های کمک‌درسی نیز غیراستاندارد است.

در پاسخ به سؤال شما که چرا خانواده‌ها،

تربیت بدنی و ورزش را به‌عنوان یک نیاز احساس نکرده‌اند، باید تعریف درستی از تربیت بدنی ارائه شود و از آن به‌عنوان یک نیاز یاد کنیم. تاکنون سابقه نداشته است که یک نفر برای درس تربیت بدنی، معلم خصوصی بگیرد، در حالی که والدین دانش‌آموزان برای سایر دروس، از جمله ریاضی، فیزیک و شیمی معلم خصوصی می‌گیرند و به این دروس اهمیت می‌دهند.

اگر تاکنون تربیت بدنی به‌عنوان یک نیاز اساسی برای خانواده‌ها تعریف نشده و جا نیفتاده است، ما باید در پی علل آن باشیم. به مصداق ضرب‌المثل معروفی که می‌گوید «حرمت امام‌زاده را متولی آن نگه می‌دارد»، یکی از علل اصلی این است که دبیران تربیت بدنی یا مسئولین متولی کار، برنامه‌ی مدونی برای تربیت بدنی ندارند. در حال حاضر دبیران ورزش از یک امتیاز ویژه نسبت به سایر دبیران برخوردار هستند، ولی از آن غافل‌اند و این امتیاز، محبوبیتی است که دبیر ورزش میان دانش‌آموزان دارد و با یک نظرسنجی ساده از دانش‌آموزان به این نتیجه می‌رسیم. چرا که دانش‌آموزان به درس ورزش علاقه دارند و دبیر ورزش را دوست دارند. به نظر من، با ریشه‌یابی این مسئله، بخشی از مشکلات حل می‌شود.

من در یک دبیرستان غیرانتفاعی واقع در منطقه‌ی ۸ که قدمتی بیش از ۵۰ سال دارد فعالیت می‌کنم. مرحوم دکتر یدالله سحابی، و شهیدان رجایی، باهنر و بهشتی هم در آن کار کرده‌اند. می‌گویند در یک دوره‌ای، ورودی دانشگاه علم و صنعت را این دبیرستان می‌داده است و الان هم تقریباً فضای این چنین دارد.

مدارسی که در زمینه‌های علمی، فعال هستند و شهرت و اعتبار دارند، متأسفانه کمتر به بعضی مسائل از جمله تربیت بدنی توجه می‌کنند، ولی در مدرسه‌ی یاد شده، با پیشنهاد و درایت دبیر باسابقه تربیت بدنی این مدرسه، در چند سال پیش، ورزش تخصصی ایجاد کردیم و همان‌طور که برای درس فیزیک، شیمی، حسابان و سایر دروس، ساعات اضافه داریم، برای تربیت بدنی و ورزش نیز ساعات اضافه گذاشته‌ایم. در پایه‌ی اول تا سوم، یک کلاس ورزش عمومی و یک کلاس ورزش اختصاصی برقرار کرده‌ایم. ورزش عمومی مصوب آموزش و پرورش و هفته‌ای ۲ ساعت برای پایه‌ی اول، دوم و سوم است.

دکتر جواد آزمون:

دکتر احمدی بحث آشنایی والدین با اهمیت درس تربیت بدنی را از لحاظ تربیتی و آکادمیک توضیح دادند. آقای خسرو پناهی شما یک مدیر اجرایی هستید و در محیط مدرسه، بیش از هر کسی با والدین ارتباط دارید. به نظر شما آیا والدین به درس تربیت بدنی اهمیت می‌دهند یا نه؟ چه پیشنهادی برای آشنایی والدین با اهمیت درس تربیت بدنی دارید؟

محمد علی خسرو پناهی:

گاهی اوقات در جامعه یک سری نیازهای کاذب ایجاد می‌شود و خانواده‌ها به دنبال برطرف کردن آن هستند. مانند همین آموزشگاه‌های آزاد که نیازهای کاذبی را در جامعه‌ی فرهنگی و آموزش و پرورش ما به وجود آورده است. این آموزشگاه‌ها، از امکانات و نیروهای آموزش و پرورش و دانش‌آموزانی که متعلق به آموزش و پرورش هستند تغذیه و متقابلاً فضا را برای آموزش و پرورش تنگ می‌کنند، در حالی که

کارکردهای تربیتی ورزش

خانواده‌ها و والدین محترم می‌دانند که ورزش، فواید و کارکردهای تربیتی فراوان دارد و نسبت فواید روحی و روانی آن بیش از فواید جسمی آن است. امروز یک نظریه‌ی مهم تعلیم و تربیت، مربوط به برنامه‌ی پنهان است که هیچ درس و کلاسی در برنامه‌ی پنهان، به پای درس تربیت‌بدنی نمی‌رسد. برنامه‌ی پنهان، قابل مشاهده نیست و برای آن برنامه‌ریزی نمی‌شود، ولی به صورت ناخودآگاه ولی انبوه، برنامه‌ی آشکار را که شامل کلاس، درس، امتحانات و سایر موارد قابل مشاهده‌ی مدارس می‌شود، تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. از طرفی، اگر بازی را تجزیه و تحلیل کنیم، مفاهیمی که در بازی وجود دارد، همه‌ی ابعاد وجودی کودک را دربر می‌گیرد. به عبارتی، قبل از این که جسم کودکی را که بالا و پایین می‌پرد، در نظر بگیریم باید بدانیم که سایر ویژگی‌های کودک، از جمله ویژگی‌های اجتماعی و ابعاد وجودی او درگیر این تحرک هستند. بسیاری از دانشمندان ایرانی و غیرایرانی نیز این موضوع را مطرح کرده‌اند و این در حالی است که والدین دانش‌آموزان با علم به این مطالب، باز هم توجه چندانی به فعالیت بدنی کودکان

حداقل دو ساعت یا یک جلسه در هفته نیز ورزش اختصاصی داریم که با تشخیص دوستان، این دو ساعت قابل افزایش است. همانند ساعات تقویتی کلاس‌های ریاضی و فیزیک یا سایر دروس، برای درس تربیت‌بدنی نیز کلاس‌های تقویتی دایر می‌شود، به طوری که دانش‌آموزان با اشتیاقی به مراتب بیشتر از دوره‌های تقویتی سایر دروس، در این برنامه شرکت فعال دارند و با اشتیاق در این زمینه به رقابت می‌پردازند.

مجموعه‌ی دبیران تربیت‌بدنی مدرسه نیز در ساعات غیرآموزشی و حتی روزهای تعطیل برای دانش‌آموزان برنامه دارند که جای تقدیر دارد. شروع این کلاس‌ها از تابستان و در پایه‌ی اول آقایان است. به این ترتیب که یک سری فرم‌هایی را به دانش‌آموزان می‌دهیم و پس از استعدادسنجی و تعیین رشته‌ی ورزشی مورد علاقه‌ی آن‌ها، سازمان‌دهی و پرورش داده می‌شوند. در نتیجه، همان‌گونه که در مباحث علمی حرف اول را در منطقه زده و در المپیاد بالاترین رتبه را کسب کرده‌ایم، همواره در تربیت‌بدنی نیز در مجموع رتبه‌ی اول را به دست آورده‌ایم.

دکتر سید مهدی آقاپور:

تن زنده‌ی والا به ورزش‌دگی است
که ورزش‌دگی مایه‌ی زندگی است
ز ورزش میاسای و کوشنده باش
که بنیاد گیتی به کوشندگی است
نیاکانت را ورزش آن مایه داد
که شه‌نامه زایشان به تابندگی است

این شعر از ملک‌الشعراى بهار است. بهار هم همان‌طور که می‌دانید، نه ورزشکار است و نه معلم، بلکه یک انسان روشنفکر، سیاستمدار و نویسنده‌ی برجسته است که در دوره‌ی ناهنجاری و نابسامانی ایران در اواخر دوره‌ی قاجار و اوایل پهلوی، این شعر زیبا و حکیمانه را در مورد ورزش سروده است، زیرا می‌دانست که ورزش برای جامعه‌ی ایران چه فواید ارزنده‌ای دارد.

براساس تحقیقاتی که در حوزه‌ی تاریخ، از جمله تاریخ تربیت‌بدنی و تاریخ عمومی داشتیم، متوجه شدم که تاریخ ورزش با تاریخ جامعه‌ی ما پیوند داشته و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های شکوفایی فرهنگ و تمدن ایران، ورزش و تربیت‌بدنی است.

بنابراین مطلبی برای یکی از نشریات در سطح بین‌المللی با عنوان «برجستگی ورزش و تربیت‌بدنی در فرهنگ و تمدن ایرانی» و یا به عبارت دیگر، «نسبت تنگاتنگ هویت ایرانی و ملی مذهبی یا ایرانی اسلامی با هویت ورزش در فرهنگ ایرانیان» ارائه و چاپ شد و ما به این نتیجه رسیدیم که یکی از شاخص‌های فرهنگ و تمدن ایران در جهان، تعلیم و تربیت بوده و عناصر اصلی تعلیم و تربیت در گذشته‌ی درخشان ما (غیر از این ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال اخیر) نیز ورزش و تربیت‌بدنی بوده است.



بهرام آهنجان:

یکی از آن حلقه‌های گمشده‌ای که
همه‌ی دوستان اتفاق نظر دارند، همین
نگاه تیزبین دبیر ورزش است و فکر
می‌کنم اولیای مدرسه به همین دلیل
باید به دبیر تربیت‌بدنی بها بدهند

قهرمانی اهمیت زیادی می‌دهند. معلم ورزش
نیز به‌جای بها دادن به دانش‌آموزان، به فکر
چند بازیکن خوب است تا به فدراسیون معرفی
و ادعا کند که دانش‌آموز او مثلاً به استرالیا
رفته و مدال آورده است.

تکلیف ۱۴ میلیون دانش‌آموز و ۱/۵ میلیون

معلم چیست؟

البته ورزش قهرمانی و استعدادیابی که پایه‌ی ورزش
قهرمانی است، ارزشمند می‌باشد و باید به آن توجه کرد،
ولی تکلیف آن ۱۴ میلیون نفر دانش‌آموز مدارس و یک
میلیون نفر معلم که همه در ارتباط با خانواده‌ها و به
عبارتی کل جامعه هستند چه می‌شود؟ چرا به آن‌ها
اهمیت نمی‌دهیم؟

معلمین ورزش باید به مسائل محوری بیشتر توجه
کنند. این محورهای اصلی چیستند؟

اولین مسئله‌ی محوری زنگ ورزش است، که چندان
اهمیتی به آن نمی‌دهند. به‌عنوان مثال، برای بازدید از یک
مدرسه در استانی رفته بودیم. معلم ورزش حضور نداشت و
دانش‌آموزان هم با لباس کاملاً غیرورزشی مشغول بازی بودند. به
هر زحمتی بود معلم ورزش را پیدا کردیم که در گوشه‌ای نشسته
و در عین حال ناظم مدرسه هم بود. این نشان‌دهنده‌ی اهمیت
ندادن به ورزش است، ضمن آن که اگر اتفاقی برای دانش‌آموزان
بافتند چه کسی جوابگو خواهد بود؟ نظارت نیست. به زنگ ورزش
هم اهمیت نمی‌دهند. جنبه‌های ناهنجاری جسمی کودکان، یعنی
مشکلات ساختار قامتی و اختلالات حرکتی و دانش‌آموزان نیز
چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد. چرا که معلم ورزش با آن شکلی
که گفتیم، توان لازم را ندارد و بیشتر اوقات سرگرم مهارت‌ها و
گرفتن کارت مربیگری است.

اگر دقت کنیم، معلم هم تقصیری ندارد. دومین مسئله‌ی
محوری، رویکرد تیم‌داری است. اولیای مدرسه می‌گویند که
مدرسه‌ی آن‌ها مدرسه‌ای است که تیمش در سطح منطقه اول
شده و دانش‌آموز آن مدرسه مثلاً در مالزی مقام آورده است. البته
ارزشمند است، ولی موضوع استعدادیابی و تیم‌داری که همان
رویکرد قهرمانی است، با بحث والدین موضوعیتی ندارد. متأسفانه
این رویکرد به آموزش و پرورش هم مسلط شده است.

تربیت‌بدنی تنها تربیت‌بدن نیست، بلکه تعلیم و تربیت حرکتی
است. یک نوع تربیت از طریق به‌کارگیری بدن است. بدنی که در
حال حرکت است، حرکتی که با مهارت توأم است، مهارتی که با
رقابت همراه است، رقابتی که در چارچوب هنجارهای پذیرفته شده
صورت می‌گیرد. بنابراین، بهترین، بیشترین و عمیق‌ترین مضامین
تربیتی، از طریق همین تربیت‌بدنی صورت می‌گیرد.

ما باید آسیب‌شناسی کنیم. رسانه‌های عمومی و از همه
مهم‌تر تلویزیون، نقش بسیار مهمی در تبیین اهمیت تربیت‌بدنی و
آسیب‌شناسی ورزش دانش‌آموزی دارند. امروز ذائقه‌ی ما را رسانه‌ها

نمی‌کنند. در این‌جا
بعد جامعه‌شناختی خانواده

مطرح می‌شود که مسئله‌ی خیلی مهمی است.

دو پایان‌نامه در خصوص «تأثیر خانواده بر روی اجتماعی
شدن ورزش کودکان» که همان افزایش فعالیت‌های جسمانی
کودکان است، انجام شده که یکی در دانشکده‌ی علوم اجتماعی
دانشگاه تهران و یکی در دانشکده‌ی علوم ورزشی بوده است. در
این دو پایان‌نامه، سه شاخص مورد توجه بوده است و دانش‌آموزان
ورزشکار با دانش‌آموزان غیر ورزشکار مقایسه شده‌اند. این سه
شاخص عبارت‌اند از: وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، ورزشکار
بودن یا ورزشکار نبودن خانواده و میزان وقت گذاشتن اولیا برای
بچه‌ها و با توجه به این سه شاخص، کار مقایسه‌ی دانش‌آموزان
صورت گرفته است. ما ۱۲۸ هزار مدرسه و ۳ هزار سالن ورزشی
در آموزش و پرورش داریم که یکی از مهم‌ترین کارکردهای آن امور
ورزشی بوده و حیاط‌های مدارس نیز به هر حال چند منظوره و
ورزشی است.

در یک مدرسه در یکی از استان‌ها، دیدیم سه دانش‌آموز
ایستاده‌اند، تا هشت معلم از آن‌ها تست بدنی و قهرمانی بگیرند،
در حالی که در مدرسه‌ی کنار آن، ۴۰ دانش‌آموز در حیاط با یک
معلم ورزش که کار زیادی هم با آن‌ها نداشت کار می‌کردند، چرا
که زنگ ورزش بود و به آن اهمیت داده نمی‌شود، ولی به ورزش

تعیین می‌کنند. حتی می‌توانیم سراغ دانشگاه‌ها برویم و از لحاظ آسیب‌شناسی به نتایج مهمی برسیم. اگر دانشگاه درست شود، جامعه نیز درست می‌شود و معلم را نیز دانشگاه تربیت می‌کند. اکنون در دانشگاه‌ها و در حوزه‌ی جامعه‌شناسی و علوم اجتماعی، بحث‌های مفصلی در خصوص وضعیت ورزش وجود دارد. مهم‌ترین مسئله این است که ما باید اول فرد را کالبدشکافی کنیم و او را بشناسیم، سپس برای او دارو تجویز کنیم. باید بدانیم خانواده‌ها در امر ورزش چه جایگاهی دارند و چه عواملی روی آن‌ها تأثیرگذار است.

دکتر جواد آزمون:

آقای دکتر احمدی فرمودند که ما اگر تربیت را یک طیف ببینیم، تربیت‌بدنی بخشی از آن است و اگر خانواده، تربیت را خوب نشاناسند به تبع آن تربیت‌بدنی را نشاناسند، شاید ناشی از کم‌کاری ما باشد که کمتر به معرفی آن پرداخته‌ایم. جناب آقای آهنگان! جناب‌عالی به‌عنوان دبیری که سال‌ها تجربه دارید و در مدارس سطح بالایی تدریس کرده‌اید، در این مورد چه نظری دارید؟ دلایل ذهنیت‌های خنثی، منفی و مثبت خانواده‌ها را در چه می‌بینید؟ آیا تربیت‌بدنی به خوبی معرفی شده است. یا این که کم‌توجهی از سوی معلمان تربیت‌بدنی بوده و یا دلایل دیگری باعث ایجاد این ذهنیت‌ها شده است؟

اشکال کار در خانواده‌هاست بهرام آهنگان:

من فکر می‌کنم، اشکال کار به خود خانواده‌ها برمی‌گردد. به عبارتی، نهادینه نشدن ورزش در خانواده اعم از پدر و مادر و فرزندان، باعث بی‌توجهی به تربیت‌بدنی می‌شود، چرا که یاد نگرفته‌ایم ورزش را جزئی از وجود و رفتارهای اجتماعی خودمان کنیم. اگر خانواده‌ها به سمت حرکت، پویایی و نشاطی که از تربیت‌بدنی به‌دست می‌آید گرایش پیدا کنند و حتی در محیط‌های بازی حضور داشته باشند، ناهنجار شکنی می‌شود و مشکلات زیادی حل خواهد شد. می‌دانید که اگر درون و هسته‌ی مرکزی یک خانواده از حرکت و پویایی مناسبی برخوردار باشد، وقتی اولیا به مدرسه می‌آیند، دبیر ورزش دغدغه‌ای ندارد که بخواهد موضوع تربیت‌بدنی را برای آن‌ها جا بیندازد و با این رویکرد خانواده، شاید دیگر هیچ ناهنجاری و مشکلی برای آن دانش‌آموز به‌وجود نیاید.

درصد بسیار بالایی از دانش‌آموزان ما از نظر ساختار قامتی ضعیف هستند. یعنی این عارضه از دوران ابتدایی شکل می‌گیرد و در سطوح بالاتر دبیرستان و حتی دانشگاه که کار از کار گذشته است، خانواده‌ها باید به مراکز درمان و اصلاح حرکتی مختلف مراجعه و تلاش کنند تا آن عارضه و ناهنجاری متوقف شود.

ما باید در زمان مناسب که همان ابتدای کار است و به دوران دبستان و محیط خانواده مربوط می‌شود، پویایی و حرکت را با هر شیوه‌ای که شده به خانواده و کودک تزریق کنیم تا از این عوارض در آینده جلوگیری شود.

مسائل تربیت‌بدنی و مدرسه، در وهله‌ی دوم قرار دارد و بحث نگرش خانواده‌ها به تربیت‌بدنی در داخل خود خانواده مهم‌تر است. در فرایض دینی هم اگر بخواهیم آن را برای بچه نهادینه کنیم، باید آن‌ها را از ابتدای کودکی با مسائل دینی مأنوس کنیم، تا وقتی به سن بلوغ فکری می‌رسند، با منطق جلو روند و بیمه شوند. اگر به روش‌های این‌چنینی که دین ما هم سفارش‌های زیادی روی آن دارد توجه کنیم، فکر می‌کنم نتیجه‌ی خیلی بهتری بگیریم.

دکتر جواد آزمون:

درس تربیت‌بدنی چه دستاوردی برای خانواده‌ها داشته است که این‌گونه استقبال نشان می‌دهند. به عبارتی از درس تربیت‌بدنی چه ثمرات و فوایدی عاید آن‌ها شده که نسبت به سایر مدارس استقبال بیشتری نشان می‌دهند.

دستاوردهای تربیت‌بدنی در مدرسه کمال بهرام آهنگان:

اگر دقت کنیم دانش‌آموزان رشته‌ی ریاضی، در مقایسه با دانش‌آموزان علوم انسانی، اهمیت کمتری به مقوله‌ی ورزش می‌دهند که این مشکل با تلاش و درایت اولیای مدرسه ما برطرف شده است. وقتی دانش‌آموزان وارد مدرسه‌ی کمال می‌شوند، ابتدا یک آزمایش ناهنجاری از آن‌ها گرفته و CD اصلاحیه‌ی حرکت‌های دانش‌آموزان به آن‌ها داده می‌شود. دانش‌آموزان نیز موظف هستند، این تمرینات را انجام دهند و قبل از مهرماه نیز استعدادیابی می‌شوند. این کارها سبب می‌شود که ما از اول مهرماه با برنامه پیش برویم. همکاران ما در رشته‌های مختلف ورزشی، به‌طور آکادمیک با دانش‌آموزان، از الفبای آن رشته شروع به فعالیت می‌کنند و بحث آموزش صورت می‌گیرد. خوشبختانه در مدرسه‌ی کمال، زنگ ورزش با برنامه توأم شده است و به همین دلیل، دانش‌آموزان می‌دانند که دبیر خوبی دارند و رشته‌ی انتخابی آن‌ها متناسب با علاقه‌ی خودشان است. طبیعتاً این نشاط به درون خانواده برمی‌گردد و اثرگذار است.

از طرفی، در مسابقات، برای دانش‌آموزان در کنار برد و باخت‌هایی که دارند، شور و نشاطی ایجاد می‌شود. هدف ما صرفاً قهرمانی نیست، هرچند باید به قهرمانی هم در کنار سایر مسائل فکر کنیم، چرا که در چارچوب برنامه‌ی ما لحاظ شده است. با روشی که در مدرسه‌ی کمال اعمال می‌شود، دانش‌آموزان دارای انگیزه می‌شوند و به تبع آن، میان آن‌ها با خانواده‌ها و مدرسه تعامل مناسبی برقرار می‌شود، زیرا دانش‌آموز پس از حضور در منزل، از

دکتر سید مهدی آقاپور:
باید اولیا بدانند که اگر به ورزش اهمیت بدهند، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بهتر خواهد شد. عامل مهم این اطلاع‌رسانی، رسانه است خانواده‌ها به‌طور تخصصی در زمینه‌ی تربیت‌بدنی اطلاعات کافی ندارند و نمی‌دانند ورزش دارای کارکردهای اجتماعی و ارزشی است

مسائل داخلی مدرسه و تعامل با اولیای مدرسه صحبت می‌کند و این یک حرکت رو به جلوست.

دکتر جواد آزمون:

در برخی موارد، خانواده‌ها معتقدند که ساعات درس تربیت‌بدنی و ورزش، به‌نوعی دست و پا گیر و مانع پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است، در حالی که کمتر سندی این نظرات را تأیید می‌کند. اکثر تحقیقات نشان می‌دهد، مدارسی که ساعات‌های آموزشی را کم کرده و معادل آن را به درس تربیت‌بدنی اختصاص داده‌اند، نه تنها باعث ضعیف شدن درس دانش‌آموزان نشده بلکه به تقویت سایر دروس نیز انجامیده است. ضمن این که بسیاری از مشکلات اخلاقی و انضباطی مدرسه نیز حل شده است. لطفاً نظر خودتان را در این مورد هم بفرمایید؟

ورزش ما در قهرمان‌پروری خلاصه شده است

دکتر علی اصغر احمدی:

الان ورزش و فعالیت‌های ورزشی ما در عالی‌ترین شکل که همان ورزش قهرمانی است، خلاصه شده است، یعنی در نهایت قهرمان‌سازی و قهرمان‌پروری و تعداد کمی از جوانان ما می‌توانند در این سطح مطرح شوند، چرا که باید صلاحیت‌های گوناگون، انگیزه‌های بالا و آمادگی بدنی کافی و همچنین خلاقیت حرکتی داشته باشند تا در مسیر قهرمانی قرار گیرند. خلاقیت حرکتی نقش بسیاری مهمی در ورزش قهرمانی دارد، چرا که فرد باید در یک موقعیت حساس و محدود، تصمیم‌گیری کند.

در مورد ورزش قهرمانی، چون خانواده‌ها می‌دانند که تعداد محدودی از دانش‌آموزان از این طریق موفق خواهند شد، طبیعتاً به‌خاطر دغدغه‌ی خاطری که برای فرزندان‌شان دارند، آن‌ها را از گرایش به سوی ورزش باز می‌دارند و برای ادامه تحصیل در دانشگاه، تلاش می‌کنند. بدین‌طریق هم خانواده و هم دانش‌آموز از ورزش دور می‌شود. اگر ما به تربیت‌بدنی از زاویه‌ی تربیتی نگاه کنیم، اتفاق دیگری می‌افتد و خانواده‌ها به سمت ورزش و تربیت‌بدنی گرایش پیدا می‌کنند.

اگر تربیت‌بدنی به‌جایی ختم شود که به دانش‌آموزان تواضع و فروتنی را بیاموزد، تأثیر بسیار مثبتی در نگاه خانواده‌ها خواهد داشت. مانند ورزش‌های سنتی و ورزش زورخانه‌ای که به ورزشکار می‌آموخت که اگر از لحاظ بدنی به‌جایی رسید، باید به همان اندازه متواضع باشد. بنابراین اگر خانواده‌ها بدانند که با درس تربیت‌بدنی، به تواضع فرزندان‌شان افزوده می‌شود، استقبال گسترده‌ای از این

درس خواهند داشت.

دکتر جواد آزمون:

آقای دکتر احمدی! آیا بین تربیت‌بدنی و پیشرفت تحصیلی ارتباط وجود دارد؟

دکتر علی اصغر احمدی:

به مدرسه‌ای در مرکز یکی از استان‌ها رفته بودم. زنگ ورزش بود و دانش‌آموزان دختر یک کلاس ۳۰ نفره با چند توپ فوتبال «وسطی» بازی می‌کردند. معلم ورزش مدرسه نیز وسط دانش‌آموزان ایستاده و به نقطه‌ای خیره شده بود. به عبارتی هیچ توجهی به ورزش دانش‌آموزان نداشت. خود این بی‌توجهی باعث بروز آسیب‌های فراوانی می‌شود. اگر همین دانش‌آموزان بازی «گردو شکستم» را انجام می‌دادند، میزان رشد تعادل حرکتی آن‌ها افزایش بهتری داشت تا این که بی‌برنامه و بی‌هدف با توپ فوتبال یک‌دیگر را بزنند.

در مورد همین مسئله‌ی اختلال یادگیری، معتمد معلم‌ان ورزش به‌خصوص در دوره‌ی ابتدایی، خیلی بهتر از سایر معلم‌ان می‌توانند این اختلالات را تشخیص دهند. مثلاً ناهماهنگی‌های حرکتی یا عدم غلبه‌ی جانبی را که کودک در سه یا چهار سالگی به آن رسیده و در زمان حضور در مدرسه، هنوز به مرحله‌ی تکمیل این غلبه نرسیده است، معلم ورزش بهتر تشخیص می‌دهد. برای مثال: اگر به یک کودک بگویید از یک سوراخ به جایی نگاه کند، هنوز چشم غالب خودش را نمی‌شناسد، در صورتی که باید سریعاً چشم مغلوب را ببندد و با چشم غالب نگاه کند. معلم تربیت‌بدنی باید نارسایی‌های حرکتی و نارسایی‌های غلبه‌ی جانبی کودک را تشخیص دهد و آن را برطرف کند.

مشکل ما در کمبود امکانات نیست، بلکه در همان اندیشه‌ی تربیت‌بدنی است و به همین دلیل باید این اندیشه تقویت و به معنای واقعی تبیین شود. مثلاً در مکاتب ورزشی آسیای جنوب شرقی، محور تمام فعالیت‌های ورزشی، ورزش‌های رزمی است که نکات مختلف معنوی، اخلاقی و اجتماعی در آن نهفته است. پشتوانه‌ی این دیدگاه ورزش رزمی، دیدگاه‌های معنوی و فکری است و ما از تأثیرات این دیدگاه‌ها غافل مانده‌ایم. بنابراین ما می‌توانیم ورزش کشور خودمان را با ورزش این کشورها نیز مقایسه کنیم. امروز سوار ماشین شدم، دیدم جوان راننده، عکس تختی را آویزان کرده است. تختی از صرف ورزش این جایگاه را به‌دست نیاورده است، بلکه از جهات اخلاقی و اجتماعی در این جایگاه قرار دارد.

خانواده‌ها به‌دنبال دستاوردهای مناسب از ساعات تربیت‌بدنی هستند و اگر در این ساعات، جوانان متواضع و مردمی پرورش یابند، خانواده‌ها استقبال خواهند کرد. یا اگر از ساعات درس تربیت‌بدنی حل مشکلات اجتماعی حاصل شود و ناسازگاری‌های دانش‌آموزان برطرف شود، نگرش خانواده‌ها به تربیت‌بدنی متحول می‌شود. ما باید برنامه‌ی تربیت‌بدنی و برنامه‌ی سایر دروس را با دانش‌آموزان تطابق بدهیم، نه این که دانش‌آموزان را مجبور به تطبیق با برنامه کنیم و

دکتر سید مهدی آقا پور:
باید مسائل ورزش به‌طور ارشادی و هدایتی با گذاشتن نشست‌ها و نظارت و هدایت در رسانه‌ها به‌صورت میان‌مدت تبیین شود

محمدعلی خسروپناهی:
باید تعریف درستی از تربیت بدنی
ارائه و از آن به‌عنوان یک نیاز یاد
کنیم



شوق و اشتیاق را از آن‌ها بگیریم. فرزندان خودم از تربیت بدنی دانشگاه و مدرسه شکایت دارند که چرا مجبورند مثلاً ۲۰ مرتبه بارفیکس بروند تا نمره‌ی کامل بگیرند و با رفتن ۱۹ بارفیکس نمره‌ی آن‌ها کم می‌شود. ما نباید تمام بچه‌ها را به‌طور یکسان و در یک رقابت قرار دهیم، چرا که شرایط بدنی دانش‌آموزان متفاوت است. اگر ما به اندازه‌ی قامت هر کس، لباس مناسب تن او را بدوزیم و برنامه را با دانش‌آموز هماهنگ کنیم، به‌راحتی قادر به رفع ناسازگاری‌های جوانان، عزت‌نفس و افزایش اعتماد به‌نفس آن‌ها می‌شویم. باید هر دانش‌آموز در هر نقطه که قرار دارد یک قدم جلو بیاید و همان توانایی مشخص او را تقویت کنیم.

به نظر من، خانواده‌ها از دستاوردهای تربیت بدنی بی‌اطلاع هستند. باید در جلسات آموزش خانواده‌ها، معلمان تربیت بدنی به تبیین دستاوردهای این درس بپردازند و فواید تربیت بدنی را به خانواده‌ها توضیح دهند، تا نگرانی و دغدغه‌ی خاطر اولیا برطرف شود و با دید باز و آگاهی کامل، استقبال گسترده‌ای از تربیت بدنی که باعث افزایش اعتماد به‌نفس فرزندانشان و سرزندگی و شادابی آن‌ها می‌شود، داشته باشند. در حال حاضر خانواده‌ها تنها راه نجات فرزندانشان را در درس خواندن مستمر می‌دانند و هر چیز دیگر از نظر آن‌ها مضر و خطرناک است، در حالی که تربیت بدنی تأثیر مثبت زیادی بر سایر دروس دانش‌آموزان دارد ولی این کار برای اولیا تبیین نشده است.

به‌همین دلیل خانواده‌ها تربیت بدنی را مزاحم می‌دانند و فکر می‌کنند اگر فرزندان از درس خواندن کمی دور شود، او را از دست می‌دهند. مکتبی که پشت تربیت بدنی قرار دارد، اهمیت زیادی دارد و باتوجه به گسترده‌ی فعالیت تربیت بدنی، اگر جنبه‌های اجتماعی، اخلاقی و سایر جنبه‌های کارآمد این حوزه برای خانواده‌ها روشن شود، قطعاً مورد استقبال آن‌ها خواهد بود.

دکتر جواد آزمون:

آقای خسرو پناهی! لطفاً شما در خصوص روش‌های برقراری ارتباط خانواده‌ها با معلمان تربیت بدنی و اهمیت این ارتباط توضیح دهید؟ دلیل بی‌توجهی خانواده‌ها به درس تربیت بدنی چیست؟

دلیل بی‌توجهی خانواده‌ها به درس تربیت بدنی محمدعلی خسروپناهی:

چرا خانواده‌ها نسبت به درس تربیت بدنی و ورزش حساسیتی ندارند و به آن بی‌توجه هستند؟

چرا دیدگاه خانواده‌ها نسبت به تربیت بدنی خنثی است؟ این مسئله برمی‌گردد به آن که آیا حرمت امام‌زاده را متولی‌اش نگه داشته است یا نه؟ همین هفته‌ی گذشته، اداره از من خواسته بود شش نفر از مربیانی که بهترین درصد قبولی را دارند معرفی کنم تا مورد تشویق قرار بگیرند. در مدرسه‌ی کمال هم دانش‌آموزان

صددرصد قبولی بودند و قرار شد من میانگین نمرات را در نظر بگیرم. معمولاً میانگین نمرات کلاسی ما بالای ۱۸ است. در مرحله نهایی هم که سال گذشته رتبه‌ی سوم را در تهران کسب کردیم، میانگین رتبه ما بیشتر از ۱۸ بود. ولی میانگین درس تربیت بدنی مدرسه‌ی کمال ۲۰ بود. وقتی می‌گوییم میانگین درس تربیت بدنی ۲۰ است، آیا همه‌ی دانش‌آموزان در یک حد هستند؟ وقتی درس حسابان را در نظر می‌گیریم، در مدرسه‌ای مثل کمال بچه‌ها مستعد و گلچین شده‌ای را دارد، در زمینه‌ی درس حسابان، نمرات ۲۰، ۱۹، ۱۷ و حتی ۱۴ هم داریم ولی درس تربیت بدنی با میانگین ۲۰، توجه خانواده‌ها را به این درس جلب می‌کند.

در دروس دیگر و حتی دروس شفاهی نیز همین وضعیت حاکم است و اولیای مدرسه روی تمام دروس وقت می‌گذارند. در جامعه‌ی ما دیدگاه خانواده‌ها این است که در وهله‌ی اول رشته‌ی ریاضی را ترجیح می‌دهند. سپس تجربی و اگر دانش‌آموز نمره نیآورد، رشته‌ی انسانی و در آخرین مرحله، به رشته‌ی فنی و حرفه‌ای و کارودانش روی می‌آورند. آن هم چون چاره‌ای ندارند. به استعدادهای دانش‌آموزان توجهی نمی‌کنند و با این دیدگاه غلط، به رشته‌های تحصیلی نگاه می‌کنند، در صورتی که واقعیت چیز دیگری است. در مورد تربیت بدنی هم همین‌گونه است.

دکتر سید مهدی آقاپور:
یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در زمینه‌ی ترغیب خانواده‌ها به تربیت‌بدنی و ورزش صورت گیرد، اطلاع‌رسانی است

زمانی که خود ما محصل بودیم، دانش‌آموزان درس‌خوان گوشه‌ای می‌نشستند و دانش‌آموزان ضعیف، ورزش می‌کردند.

سالی که دیپلم گرفتیم، دانش‌آموزی بود که پنج یا شش سال برای گرفتن دیپلمش درجا زده بود ولی قهرمان فوتبال قم بود. این دیدگاه غلط که به شکل یک فرهنگ در جامعه‌ی ما جا افتاده است، در خانواده‌ها نیز وجود دارد و به همین دلیل، خانواده‌ها نسبت به این که فرزندانشان جذب ورزش شوند، رضایت چندانی ندارند.

برای خانواده‌ها تعجب‌آور است که یک دبیرستان با دانش‌آموزان درس‌خوان، چگونه قهرمان ورزشی دارد. بنابراین باید دیدگاه غلط جامعه و خانواده‌ها را عوض کنیم تا بپذیرند که دروس ریاضی، فیزیک، تربیت‌بدنی و سایر دروس مکمل یکدیگر هستند و دانش‌آموزان درس‌خوان هم نیاز به تربیت‌بدنی و جسم و روح و روانی سالم دارند؛ همان گونه که دانش‌آموزان ضعیف ولی ورزشکار نیز نیاز به مطالعه‌ی سایر دروس خواهند داشت.

مطلب دیگری که باید عرض کنم تفاوت مربی تربیت‌بدنی یا ورزش با مربیان سایر دروس است و از این‌رو مربی تربیت‌بدنی باید یک سری ویژگی‌های خاص نیز داشته باشد. مانند معلم اول ابتدایی که علاوه بر داشتن علم و آگاهی، باید یک هنرمند باشد. به نظر من، هنرمندی او در پایه‌ی اول ابتدایی، بیش از علم و آگاهی معلمی مورد نیاز است چرا که باید با اتخاذ روشی مناسب، دانش‌آموز را از دامن مادر و محیط خانواده جدا و وارد فضای دیگری کند که این ایجاد اشتیاق برای دل‌بستگی کودک به فضای مدرسه، نیاز به استعداد‌های ظریف و عاطفی دبیر این مقطع تحصیلی دارد. به همین دلیل است که اکثر معلمان پایه‌ی اول ابتدایی را خانم‌ها تشکیل می‌دهند، چون حوصله‌ی بیشتری دارند.

معلم تربیت‌بدنی نیز باید ویژگی‌های خاص خودش را داشته باشد. مثلاً برای معلم ریاضی کتابی تألیف شده که فصول و پیش‌نیازهای آن مشخص است. یعنی اگر کسی بخواهد به فرض درس حسابان را در سال دوم دبیرستان بخواند، باید ریاضی ۲۰۱ را مطالعه کرده باشد. ولی در درس تربیت‌بدنی چنین چیزی نیست و ویژگی‌ها و هنرمندی معلم تربیت‌بدنی، حرف اول را می‌زند.

من سال ۶۱ در قم مدیر یک مدرسه‌ی دو شیفت بودم. این مدرسه حیاط بزرگی داشت و برای اوقات فراغت بچه‌ها در زمان تعطیلی مدرسه، برنامه‌هایی را تدارک دیده بودیم. هنگام بازی، دانش‌آموزان، ناخواسته شخصیت واقعی خودشان را نشان می‌دادند و ما با گروه‌بندی آن‌ها توانستیم روی مشکلات رفتاری بعضی از دانش‌آموزان کار کنیم که رشد زیادی هم داشتند.

بنابراین مربی تربیت‌بدنی این امکان را دارد که بتواند روی

این مسائل کار کند، چرا که دامنه‌ی فعالیت بسیار وسیعی دارد و نمی‌توان او را محدود کرد. ضمن آن که مسئولین اجرایی مدارس، باید این گستره‌ی کاری را برای معلمان تربیت‌بدنی فراهم کنند. به نظر من، اگر آرام آرام به این سمت برویم، نتایج خوبی خواهیم گرفت و می‌توانیم روی تفاوت‌های فردی و بسیاری از مسائل دیگر تمرکز کنیم و طبیعتاً به سوی قهرمان‌پروری هم نمی‌رویم.

بهرام آهنجان:

ما جدا از کارهای آکادمیک و تحقیقات این‌چنینی، در مدرسه‌ی کمال از تجاربی بهره برده‌ایم که باعث شده است میانگین نمره‌ی تربیت‌بدنی دانش‌آموزان این مدرسه ۲۰ شود. مثلاً ما در بخش ورزش عمومی، کار قوای جسمانی را انجام دادیم و مرتباً از بچه‌ها تست می‌گیریم. به عنوان مثال: اگر قضیه‌ی دراز و نشست را در نظر بگیریم، طبق جدول اگر دانش‌آموزان یک تعداد مشخصی را برون، نمره‌ی مشخصی می‌گیرند و این مسئله برای آن‌ها ایجاد انگیزه‌ی بیشتری می‌کند. تفاوت‌های دانش‌آموزان نیز در نظر گرفته می‌شود و به تناسب پیشرفت‌شان در آن ماده‌ی ورزشی نمره می‌دهیم. مثلاً یک دانش‌آموز ۱۲۰ کیلویی واقعاً نمی‌تواند این کار را انجام دهد. بنابراین اگر روز اول سه‌بار دراز و نشست می‌رفت و اکنون ۱۳ بار درازونشست می‌رود، همین مسئله ارزشمند است و ملاک نمرات او خواهد بود. بنابراین، ما در مدرسه‌ی کمال بهانه‌ای برای این ۲۰ دادن و ایجاد انگیزه برای پیشرفت دانش‌آموزان داریم، حتی به بحث رژیم غذایی هم وارد شده‌ایم.

دکتر جواد آزمون:

ارتباط این عملکرد با خانواده چگونه بوده و آیا این عملکرد شما توانسته است خانواده‌ها را متوجه اهمیت درس تربیت‌بدنی کند یا خیر؟

بهرام آهنجان:

بله. به هر حال صحبت‌های دانش‌آموزان در فضای خانه منعکس می‌شود و در مورد عملکرد مربیان بحث‌هایی با والدین دارند. در این مدرسه روی اوقات فراغت و تمام دروس دانش‌آموزان، برنامه‌ریزی دقیقی صورت می‌گیرد، به گونه‌ای که فرق نفر اول با نفر دهم چند صدم نمره است؛ این فضا یک فضای درسی است. حالا چه می‌شود که ۱۸۰ نفر را می‌توانیم در کانون‌های ورزشی درگیر کنیم، قطعاً نشان‌دهنده‌ی فعالیت‌هایی است که در این زمینه صورت گرفته است؛ فعالیت‌هایی که خانواده‌ها و دانش‌آموزان مجاب شده و به سوی ورزش گرایش پیدا کرده‌اند.

به نظر من معلم ورزش شرایط ویژه‌ای دارد. من معلم، وقتی می‌بینم یک دانش‌آموز در گوشه‌ای نشسته است و نشستن او طبیعی نیست، با زبان خودش و هنر خودم متوجه می‌شوم که چه شده است. من حتی در این‌جا می‌توانم با معرفی او به مشاور مدرسه او را در حل مشکلات کمک کنم و برای پیشرفت حتی در ورزش او را فعال کنم. به نظر من، یکی از آن حلقه‌های گمشده‌ای که همه‌ی دوستان اتفاق نظر

دارند، همین نگاه تیزبین دبیر ورزش است و فکر می‌کنم اولیای مدرسه به همین دلیل باید به دبیر تربیت‌بدنی بها بدهند.

دکتر جواد آزمون:

شاید اگر معلم تربیت‌بدنی داشته باشیم نه معلم ورزش، این انتظارات را هم می‌توانیم از این شخصیت داشته باشیم. نظر شما چیست؟

دکتر علی اصغر احمدی:

والدین به سلامت فرزندانشان می‌اندیشند؛ حالا به هر طریقی که امکان داشته باشد. این که فرزندانشان را به درس خواندن تشویق می‌کنند و آن‌ها را در حصار درس نگه می‌دارند، به خاطر این است که به بیراهه نروند و مشکلی برای آن‌ها ایجاد نشود. بنابراین اگر به اهمیت تربیت‌بدنی پی ببرند، بدون شک استقبال خواهند کرد.

نقش رسانه‌ها در آموزش تربیت‌بدنی

دکتر جواد آزمون:

آقای آقاپورا! شما به نقش رسانه‌ها و نقش بسیار وسیعی که به‌طور غیررسمی در آموزش دارند، اشاره کردید چرا نقش رسانه‌ای تأثیری روی بحث تربیت‌بدنی و مطالباتی که خانواده‌ها از این درس و مدرسه دارند، نگذاشته است؟

دکتر سیدمهدی آقاپور:

دانش‌آموزان باید سه ویژگی را دنبال کنند. اولین ویژگی جنبه‌ی جسمی است که سلامتی، تندرستی و بهزیستی می‌باشد. در کنار آن نیز مهارت‌ها باید تقویت شود که در سطح پایه یا استعدادیابی و تیم‌داری است، اما برای تقویت آن، باید آگاهی‌ها منتقل شوند که رسانه با این بحث بیگانه است. آموزش و پرورش یک نظام اجتماعی است. یک معلم به کلاس درس می‌رود در حالی که چندین نفر از او پشتیبانی می‌کنند.

به‌طور کلی، دولت و مجموعه‌ی نظام اجتماعی مخصوصاً در کشور ما که نظام جمهوری اسلامی است، آموزش و پرورش را پشتیبانی می‌کنند. هدف اصلی دین اسلام ساختن انسان‌هاست. تمام نظام اجتماعی باید به‌صورت یک نظام تعلیم و تربیتی تعریف شوند که در رأس آن آموزش و پرورش قرار گرفته است و در این زمینه رسانه‌ها کوتاهی می‌کنند. دانش‌آموز وقتی به دانشگاه وارد می‌شود، واحد عملی تربیت‌بدنی دارد، در حالی که ۷۰ تا ۸۰ درصد از این دانش‌آموزان فعالیت‌های بدنی کمی دارند.

ورزش دانش‌آموزان دختر نیز مطلوب نیست، چرا که آموزش و پرورش رویکرد قهرمانی دارد، غلط نیست اما تک‌بعدی است. چرا آموزش و پرورش این‌گونه است برای این که رسانه‌های ما از تربیت‌بدنی، ورزش و معلم ورزش حرفی نمی‌زنند. دنیا دنیای رسانه‌ای و جهانی شدن است. اگر به بچه‌ها حتی بچه‌های شش ماهه نگاه کنید، در زمانی که تلویزیون روشن است و تبلیغات دارد به‌خاطر تأثیر شدید رنگ، صدا و نور آگهی‌های تبلیغاتی که تأثیرات زیادی روی حواس پنج‌گانه ی کودک برجای می‌گذارد، بچه هر

کاری را که دارد رها می‌کند و به تبلیغات توجه می‌کند. بنابراین اگر برای تربیت‌بدنی و ورزش هم در رسانه‌ها کار شود، طبیعتاً نتیجه می‌گیریم.

باید مسائل ورزش به‌طور ارشادی و هدایتی با گذاشتن نشست‌ها و نظارت و هدایت در رسانه‌ها به‌صورت میان‌مدت تبیین شود. باید بدانیم چرا خانواده‌ها کمتر به ورزش می‌پردازند. آسیب‌شناسی موضوع چیست و چه راهکارهایی باید دنبال شود؟ این نگاه حالت جامعه‌شناسی دارد. معلم ورزش با سه بعد کودک سروکار دارد. یکی از ابعاد، بعد جسمی کودک است و براساس فضای مسلط بر جامعه، معلمان ورزش فقط به این بعد کودک توجه دارند.

یونسکو، شورای عالی انقلاب فرهنگی و هم‌چنین منشور ملی جوانان در اصل ۹۲ تا ۹۸ در خصوص ورزش به مواردی تربیتی اشاره کرده‌اند که معلمان ورزش باید این مسائل را بدانند، تا متوجه شوند که کار آن‌ها فقط آموزش مثلاً فورهند و بک‌هند نیست.

دانشگاه علوم ورزشی باید این مسائل را تبیین کند، ولی متأسفانه همه‌ی مسائل ورزش را در عضله و استخوان یا حرکت و مهارت خلاصه کرده‌اند و رویکرد دانشگاه‌ها نیز ورزش قهرمانی شده است.

باید الگوها را مطرح کنیم. «بهرام چوبین» قبل از اسلام و «یعقوب لیث» بعد از اسلام هر دو پهلوان هستند. ما پهلوان‌های واقعی حتی پهلوان زن هم داریم. خواهر «بهرام چوبین»، «گردیده» یک زن پهلوان است. پهلوان‌هایی که ایرانی هستند و ما آن‌ها را نمی‌شناسیم. گروه «بومسلم» را که یک پهلوان بود و از روستای «سفیدنج» حرکت کرد و در اوج حکومت اموی جنگید و همه را شکست داد نمی‌شناسیم.

«کوبرتن» بنیان‌گذار ورزش نوین، کتاب «تربیت

ورزشی» را نوشته است که همین عنوان را مرحوم دکتر مظلومی هم دارد. جالب است که همین کلمه‌ی «تربیت ورزشی» را که بر خلاف فضای جامعه، فقط تربیت‌بدنی نیست حضرت «امام خمینی (ره)» نیز گفته‌اند. با این مضمون که «همه‌ی ابعاد وجودی‌تان را ورزش دهید.» مقام معظم رهبری هم به «تحصیل، تهذیب و ورزش» توأمان توصیه فرموده‌اند. باید این آگاهی‌ها را به فضای جامعه منتقل کنیم.

در برخی کشورها قانونی وجود دارد به‌نام قانون «نه پاس، نه بازی». پاس یعنی پاس کردن واحد. اگر کسی از ورزشکارها واحدش را پاس نکند، از بازی خبری نیست. لذا بیش از ورزش‌های قهرمانی، به ورزش دانشگاه‌ها و آموزش و پرورش اهمیت می‌دهند و هزینه‌های هنگفتی نیز صرف این امور می‌شود.

از طرفی ورزش، مهم‌ترین عامل برای کاهش بزهکاری و اعتیاد در جامعه است. آیا ما در زمینه‌ی اختصاص بخشی از بودجه‌های

دکتر علی اصغر احمدی؛
امروزه تربیت‌بدنی را در حد و
حدود کلمه‌ی ورزش می‌دانند،
در حالی که اگر بخواهیم شأن
این کلمه را به‌جا بیاوریم، به
اعتقاد من مسائل بسیاری
در این حوزه جای می‌گیرد
و موجب توسعه و گسترش
تربیت‌بدنی می‌شود

بهرام آهنجان:
اگر خانواده‌ها به سمت حرکت، پویایی و نشاطی که از تربیت بدنی به دست می‌آید گرایش پیدا کنند و حتی در محیط‌های بازی حضور داشته باشند، ناهنجار شکنی شده و مشکلات زیادی حل خواهد شد

مبارزه با مواد مخدر و فیلم‌هایی که در این زمینه ساخته می‌شود، به ورزش و تربیت بدنی، اقدامی کرده‌ایم؟

در کانادا نیز یکی از شهرداران به خاطر افزایش بزهکاری، ورزشگاه‌های زیادی دایر کرده که موجب کاهش بزهکاری شده است. یکی از مهم‌ترین رویکردهای ورزش، رویکرد اجتماعی از بعد کاهش آسیب‌ها و ناهنجاری‌هاست. رویکرد تربیت و جبران هم داریم. رویکرد جبران برای کسانی است که ورزش را برای بزهکاری استفاده می‌کنند و به رویکرد جبران نیاز دارند. رویکرد تربیت هم از بزهکاری می‌کاهد.

سرانه‌ی ورزش یک دانش‌آموز در ایران ۸۰۰ تومان است، در حالی‌که برای ما المپیک چین ۱۲۰ میلیارد تومان هزینه داشته است. بودجه‌ی ورزشی امروز آموزش و پرورش ۲۰ میلیارد است، در صورتی‌که بودجه‌ی ورزش قهرمانی ۳ هزار میلیارد است. هزار میلیارد آن بودجه‌ی خود ورزش و ۲ هزار میلیارد آن مربوط به بندب ماده ۱۱۷ برنامه چهارم توسعه می‌باشد. جالب این‌که بند الف آن که ورزش تربیتی است در برنامه‌ی پنجم حذف شده و بند ب به قوت خود باقی است.

بندی که برای تحقق بند الف مکتوب شده باقی است و بند الف که رویکرد تربیتی و فرهنگی در ورزش با اولویت در ورزش دختران است حذف شده است.

به بحث خانواده برمی‌گردیم. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در زمینه‌ی ترغیب خانواده‌ها به تربیت بدنی و ورزش صورت گیرد، اطلاع‌رسانی است. دلایل تربیتی و روان‌شناختی فراوانی برای اهمیت ورزش وجود دارد.

مطالعات زیادی در زمینه‌ی وضعیت درسی دانش‌آموزان صورت گرفته و به این نتیجه رسیده‌اند که هنگام مسابقات، دانش‌آموزان ورزشکار از دانش‌آموزان غیر ورزشکار عقب می‌مانند، اما زمانی‌که فصل مسابقات نیست دانش‌آموزان غیر ورزشکار از دانش‌آموزان ورزشکار عقب می‌مانند. بنابراین، باید اولیا بدانند که اگر به ورزش اهمیت دهند، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بهتر خواهد شد. عامل مهم این اطلاع‌رسانی، رسانه است.

سلامت روانی باید در کنار سلامت جسمانی و حرکتی قرار داشته باشد و از این طرف نیز علاقه و انگیزه‌ی ورزش منتقل شود. در ورزش چهار نهاد اصلی نقش کلیدی دارند که شامل رسانه ملی، آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و سازمان تربیت بدنی می‌شوند که هر کدام به سهم خود باید در اطلاع‌رسانی نسبت به اهمیت ورزش و تربیت بدنی گام بردارند. خانواده‌ها به‌طور تخصصی در زمینه‌ی تربیت بدنی اطلاعات کافی ندارند و نمی‌دانند ورزش دارای کارکردهای اجتماعی و ارزشی است. باید نگاه‌های جامعه‌شناختی بررسی شوند و زمینه‌های تربیت بدنی و گرایش خانواده‌ها به سوی ورزش فراهم شود. بودجه و امکانات لازم در نظر گرفته شود و رویکرد

رسانه‌ای، دانشگاهی و مدارس صرفاً رویکرد قهرمانی نباشد. مهم‌ترین نیروهای انسانی ورزش، متخصصانی هستند که از دانشگاه‌ها تأمین می‌شوند. دانشگاه‌ها باید متخصصانی تربیت کنند که رویکرد تربیتی داشته باشند. باید پایان‌نامه‌هایی در مورد خانواده‌ها و مسائل تربیتی و ورزشی نوشته و در این زمینه نظارت و ارزیابی شود. متأسفانه معلمان ورزش در نشست‌های تلوویزیونی استان‌های مختلف هم حضور ندارند و این در حالی است که حتی تیم‌های ملی هم از درون آموزش و پرورش شکل می‌گیرد.

دانش‌آموزان کشور ۱۴ میلیون نفر هستند و اهمیت فراوانی دارند، پس باید به آن‌ها توجه شود. باید معلمان و دانش‌آموزان بدانند که ۵ هزار سال پیش در کشور ما مسابقات ورزشی با عنوان «جام ارجان» برگزار می‌شد که در بهبهان و تمدن ایلام پیدا شده است. این جام نزدیک به نیم‌متر قطر و ۳۰ سانتی‌متر قد داشته است که با یک طرح هنری زیبا در وسط آن، نشان‌دهنده‌ی ۸ رشته‌ی ورزشی و رقابت ورزشکاران در ۳۲ رشته‌ی ورزشی است. یا جام «حسن‌لو» که اطراف ارومیه پیدا شده و مربوط به زمان قبل از مادها و قبل از آمدن آریایی‌ها به ایرانی است و ۲ نفر را نشان می‌دهد که با هم بوکس بازی می‌کنند و کلاه و دستکش دارند. دانش‌آموزان ما از تاریخ ورزش ایران اطلاعات و آگاهی کافی ندارند.

برای تشویق و ترغیب خانواده‌ها به سوی ورزش نیز، در مرحله‌ی اول باید دولت پشتیبان این قضیه باشد. ما می‌گوییم که باید از آن ۳ هزار میلیارد تومان، حداقل ۵۰۰ میلیارد تومان به آموزش و پرورش اختصاص داده شود، چون رکن اول تربیت بدنی آموزش و پرورش است. آیا تندرستی به علم خدمت نمی‌دهد؟ عقل سالم در بدن سالم نیست؟ آیا پیشرفت تحصیلی حاصل نمی‌شود؟ یکی از کارکردهایی که تعلیم و تربیت بدنی می‌تواند داشته باشد، این است که فضایی به وجود آورد که بچه‌ها از نظر علمی پیشرفت کنند.

نیروی انسانی سالم، مهم‌ترین شاخص اقتصاد شکوفاست. آیا تعلیم و تربیت بدنی به جنبه‌ی دفاعی کشور خدمات نمی‌دهد؟ آموزش شنا قبل از این که توسط سازمان ورزش صورت گیرد، باید توسط سازمان رزم کشور، یعنی ارتش و سپاه پی‌گیری شود.

چرا که آشنایی با شنا در هشت سال دفاع مقدس اهمیت فراوانی داشت در این جنگی که درصد بالایی از آن جنگ آبی بود، خیلی از عزیزانی که شهید شدند، با ورزش شنا آشنایی نداشتند. ورزش شنا در مدارس باید اجباری شود.

بنابراین در مرحله‌ی اول باید دولت وظیفه‌ی حمایتی، نظارتی و هدایتی و نه دخالتی داشته باشد. باید ورزش محلات، مدارس و مساجد در بین گروه‌های داوطلب رشد کند. خانواده‌ها نیز باید ترغیب شوند و با آگاهی و اطلاع از اهمیت ورزش و با کمک معلمان تربیت بدنی، موجب اعتلای ورزش دانش‌آموزی شوند.

بحث در این مورد طولانی است و اساتید حاضر در میزگرد صحبت‌های زیادی در این مورد دارند. اما متأسفانه مجله‌ی رشد تربیت بدنی فضای محدودی برای این کار دارد. امید داریم بحث‌هایی که در میزگردهای رشد تربیت بدنی مطرح می‌شود برای مخاطبان گرمای قابل استفاده باشد.



جای دادن دانش آموزان با ناتوانی شدید در آموزش تربیت بدنی عادی

مترجم: توران مرزبان پناه، دبیر تربیت بدنی شهرستان فومن

چکیده

امروزه دانش آموزان با ناتوانی‌های متعدد جسمی و ذهنی خفیف تا شدید، در حال ورود به محیط‌های تربیت بدنی عادی هستند و از معلمان تربیت بدنی می‌خواهند که برنامه‌ی مناسبی برای این دانش آموزان فراهم کنند. روش پیشنهادی این مقاله، توسعه‌ی ایستگاه‌های مهارتی است که به‌طور موفقیت‌آمیزی تعداد متنوعی از دانش آموزان را با اختلالات متعدد، در تربیت بدنی عادی پوشش می‌دهد [کسر و بلاک^۱ ۱۹۹۱] [پسنینو و کرانفیلد^۲ ۱۹۹۱ و پسیورک و بلاک].

توسعه‌ی ایستگاه‌های مهارتی سنتی فواید زیادی دارد، از جمله:

۱. کلاس طوری سازمان‌دهی می‌شود که فرصت تمرین و انگیزه‌ی هر کدام از دانش آموزان حداکثر باشد. دانش آموزان در هر کدام از ایستگاه‌ها به مدت کمی توقف می‌کنند (پنج تا ۷ دقیقه) و در این مدت آن‌ها می‌توانند با اشتیاق بر روی یک مهارت ویژه کار کنند.

۲. هر دانش آموز بر روی مهارت مربوط به سطح و حیطه‌ی خودش کارش می‌کند. دانش آموزان ناتوان، در سطح خودشان روش‌هایی را مورد استفاده قرار می‌دهند که توانایی‌های آن‌ها در آن روش‌ها گنجانده شده است. در حالی که دانش آموزان عادی در سطح خودشان کار می‌کنند، هیچ دانش‌آموزی برای جبران محدودیت یا شرایط، نیازمند وفق دادن خود با دیگران نیست. مثلاً آیا این جواب‌ها نمره‌ی مورد نظر را دربر خواهد داشت؟ یا این فعالیت‌ها هماهنگ هستند؟

۳. دانش آموزان ناتوان قادرند روی فعالیت‌هایی که براساس تفاوت سنی مرتب شده، با همکلاسی‌های خود شرکت کنند (همان‌هایی که ناتوانی ندارند). چنین زمینه‌ای برای دانش آموزان ناتوان فرصتی فراهم می‌کند که مهارت‌های مفیدتر اجتماعی را بیاموزند و ممکن است شرایطی را برای دانش آموزان عادی به‌وجود بیاورد که از توانایی‌های منحصر به‌فرد همکلاسی‌های ناتوان خود آگاه شوند.



کلید واژه‌ها: (IQ)^۱، (VPP)^۲، (VG)^۳، (دیستروفی)^۴، پیوستار تکاملی، یک پارچه سازی، متد جایگزین.

مقدمه

هدف این مقاله، ارائه‌ی راهکارهایی است برای آموزش و شرکت دادن دانش‌آموزان دارای معلولیت و ناتوانی‌های شدید و خفیف مغزی، جسمی و حرکتی در برنامه‌های عادی تربیت‌بدنی مدارس راهنمایی و ابتدایی. در این مقاله، مدل‌هایی پیشنهاد شده است که چنین دانش‌آموزانی بتوانند همانند هم‌سن و سالان خود، در کلاس‌های تربیت‌بدنی عادی شرکت کنند و مهارت‌های گوناگون با سطوح متفاوت ساده تا پیشرفته را فرا گیرند.

در این روش دانش‌آموزان با ناتوانی‌های متعدد ذهنی و جسمی، فرصت می‌یابند برای برآوردن نیازهای منحصر به فرد خود در محیط یکسان، بدون نیاز به وفق دادن خود با دیگران، به توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی بپردازند. هرچند که پیشرفت یادگیری حرکتی این افراد به طرز نگران‌کننده‌ای کند است، همان تغییرات کوچک و کند در پیوستار، گویای پیشرفت‌های چشمگیر این افراد است.

جای دادن دانش‌آموزان با ناتوانی شدید در آموزش تربیت‌بدنی عادی، گسترش ایستگاه‌های مهارتی سنتی

روند جاری، یک روش مخصوص است. جای دادن حداکثر بچه‌هایی که ناتوانی جسمی شدید دارند، نه تنها در مدارس عادی، بلکه در همه‌ی فعالیت‌های آموزشی عادی [جین کریکو^۵ و پوتنام ۱۹۹۱ و اشتاینیک^۶ ۱۹۹۰].

به‌عنوان پیامد مستقیم این روند افزایش دائمی، تعداد دانش‌آموزان با ناتوانی در تربیت‌بدنی عادی جای داده می‌شوند [اوفسر^۷ ۱۹۹۱، گروس^۸ ۱۹۹۱]. در حالی که مخالفت بر سر تناسب و یک‌پارچه نمودن دانش‌آموزان دارای ناتوانی، در برنامه‌ی عادی تربیت‌بدنی هم‌چنان ادامه دارد، واقعیت آن است که از تعدادی از معلمان و مربیان می‌خواهند که دانش‌آموزان ناتوان را در برنامه‌های عادی خود بپذیرند. برای مربیان تربیت‌بدنی و مشاورینی که به این مربیان خدمات می‌دهند، تهیه‌ی یک برنامه سالم و مناسب برای این دانش‌آموزان یک چالش است.

ایستگاه‌های مهارتی سنتی

یک روش برای جای دادن دانش‌آموزان با ناتوانی‌های متنوع در برنامه‌ی تربیت‌بدنی عادی، از طریق ایستگاه‌های مهارتی است. به‌کارگیری ایستگاه‌های مهارتی برنامه‌ی جدیدی نیست و اغلب

برای طراحی تربیت‌بدنی در مدارس عادی ابتدایی و راهنمایی توصیه شده است [زکرایسک^۹ و کرنس ۱۹۸۶].

در ایستگاه‌های مهارتی سنتی، چندین ایستگاه (تعداد ایستگاه‌ها متنوع است و بستگی به اندازه‌ی کلاس دارد) می‌توان ترتیب داد. (بسکتبال یا مهارت‌های تعادلی). سپس به گروه‌های کوچک سه تا پنج نفره تکلیف می‌شود، در یک ایستگاه بر روی مهارت ویژه کار کنند (دریبل در بسکتبال یا کار تیمی بر روی دستگاه تعادلی). هر ایستگاه شامل وظایف و چالش‌هایی است که معمولاً در یک پیوستار تکاملی ردیف شده‌اند. هر دانش‌آموز وظیفه‌ای را انتخاب می‌کند که طی پیوستار او را می‌آزماید. در عین حال این وظیفه در سطحی است که پیروزی یا پیش‌رفتی را برای او به‌همراه خواهد داشت. وقتی معیار یا نتیجه در یک سطح حاصل شد، دانش‌آموز به سطح بعدی مهارت در پیوستار می‌رود. بعد از پنج تا هفت دقیقه فعالیت در یک ایستگاه، گروه به ایستگاه بعدی می‌رود، تا گروه‌ها به همه‌ی ایستگاه‌ها بروند.

این روش به معلم مجال می‌دهد تا از ایستگاهی به ایستگاه دیگر برود و مهارت‌ها را تقویت کند و دانش‌آموزان را به صورت انفرادی یاری دهد. چنین روشی با همبازی دستیار معلم یا فرد دیگری با چنین موقعیتی، کامل می‌شود و به آسانی با سطوح مهارتی گوناگون در کلاس تربیت‌بدنی عادی به همراه دانش‌آموزان با ناتوانی خفیف یادگیری و عقب‌ماندگی ذهنی خفیف و دانش‌آموزانی با عملکرد عقلی پایین‌تر از متوسط که معمولاً با IQ پایین‌تر از ۷۰ تا ۷۵ تعریف می‌شوند و دارای محدودیت‌هایی در مهارت‌های لازم زندگی روزانه هستند، قابل اجراست.

مشکل محدودی ایستگاه‌های سنتی آن است که آن‌ها اغلب نیازهای دانش‌آموزان با ناتوانی شدید را برآورده نمی‌کنند. سطوح مهارتی دانش‌آموزان با ناتوانی‌های شدید، اغلب به روشنی پایین‌تر از سطوح مهارتی در پیوستار است و پیشرفت این دانش‌آموزان در یک مهارت ویژه به‌طرز ناراحت‌کننده‌ای کند است. به‌علاوه برخی از دانش‌آموزان که ناتوانی‌های جسمی دارند، نمی‌توانند مهارت موجود در متدهای سنتی را اجرا کنند. مانند فلج دو طرفه مغزی که باعث از دست دادن کنترل ارادی و هماهنگی ماهیچه‌ها می‌شود یا دیستروفی (تحلیل رفتگی) عضلانی که ارثی است و با تحلیل پیشرفته‌ی ماهیچه‌های اسکلتی همراه است.

پیشرفت کند و نیاز به به‌کارگیری روش‌های مختلف برای انجام مهارت حرکتی، اغلب به‌عنوان دلیلی برای محروم کردن چنین دانش‌آموزانی از شرکت در تربیت‌بدنی عادی ذکر می‌شود [دان و کرفت^{۱۰} ۱۹۸۵، گروس ۱۹۹۱]. منظور از این نوشتار این

توسعه ایستگاه‌های مهارتی، مستلزم فهرست کردن سلسله مراتبی مهارت‌ها در طول یک پیوستار تکاملی است، هر چند پیوستار با سطح پایین شروع می‌شود و مراحل ترقی کوچک‌تری بین سطوح موجود است، تا دانش‌آموزان با سطح ناتوانی شدید را در خود جای دهد

کار می‌کند. (همه‌ی دانش‌آموزان، شوت کردن را در سطح خودشان انجام می‌دهند). به‌علاوه دانش‌آموزی که معلولیت مغزی دارد، روی مهارت‌های دیگری که به‌طور اختصاصی برای او سودمند است، فعالیت می‌کند (کنترل سر، تمرکز روی اشیاء، پیروی از دستورهای شفاهی و حرکت دست برای انجام یک فعالیت). روش فعال کردن کلیدها می‌تواند به‌عنوان تفریحی اختصاصی، برای برآوردن نیازهای منحصر به فرد او باشد. در زمان آزمایش مهارت‌های ایستگاهی توسعه یافته، به‌ضمیمه کردن روش‌های جایگزین، برای آن دسته از دانش‌آموزانی که نمی‌توانند توپ را دربیال کنند توجه داشته باشید. این روش‌ها باید به نحوی در پیوستار جای داده شود که این دانش‌آموزان (معلول جسمی) همیشه موفق باشند. هم‌چنین توجه کنید که پیوستار نسبت به مهارت سنتی، مراحل بیشتری دارد که برای نشان دادن تغییرات کوچک‌تر در پیشرفت، به ترتیب قرار گرفته‌اند.

کلید اشاره‌ها، مقادیر متنوع کمک و یاری را که یک دانش‌آموز نیاز دارد تا یک تکلیف محوله را انجام دهد، فهرست می‌کند. پیشرفت را می‌توان با ثبت تغییرات در سطح کمکی که یک دانش‌آموز نیاز دارد مشخص کرد. مثلاً دانش‌آموز با ناتوانی‌های شدید ممکن است یک فعالیت را با اشاره‌های شفاهی، جسمی و حرکتی (VPP) در چند تلاش اولیه انجام دهد، اما ممکن است به سرعت به اشاره‌ی شفاهی و اشاره با حرکات بدنی یا ادا و اطوار (Vg) پیشرفت کند. این دانش‌آموز به‌رغم این‌که بر اساس پیوستار مهارت، به‌طور واقعی پیشرفته نیست، اما پیشرفت کرده است. توجه داشته باشید که ایستگاه مهارتی تا اندازه‌ای توسعه می‌یابد که فعالیت‌های مناسب و چالش برانگیزی را برای دانش‌آموزان عادی هم فراهم نماید، حتی دانش‌آموزان با مهارت بالا، فعالیت‌های بسیار مشکلی را در بخش انتهایی پیوستار خواهند یافت. تنها تفاوت آن است که توسعه‌ی ایستگاه‌ها ابزاری را فراهم می‌کند که به‌وسیله‌ی آن دانش‌آموزان با ناتوانی‌های شدید قادر خواهند بود با موفقیت در فعالیت‌هایی که بر اساس تفاوت سنی آن‌ها تهیه شده، با هم‌سالان عادی خود شرکت کنند.

پی‌نوشت

1. Kasser and Block
2. Passentino and Cranfield and Paciorek and Block
3. IQ = Intelligence Quotient = بهره‌ی هوشی
4. VPP = Verbal and Partial Physical cues =
اشارات کلامی و فیزیکی جزئی
5. VG = Verbal and Gestural cues = اطوار و اشاره یا ادا
6. Dystrophia
7. Giangreco and Putnam
8. Stainbch
9. Aufsesser
10. Grosse
11. Zakraisek and Karnes
12. Dunn and Craft

منبع

<http://www.the.freelibrary.com/Everyone+Increasin+Particip+ation+Of+special+needs+Children+ao89970426>

نیست که آیا دانش‌آموزان با ناتوانی شدید باید در تربیت بدنی عادی شرکت کنند یا خیر؟ واقعیت موجود در مدارس نواحی آن است که دانش‌آموزانی با ناراحتی و نواقص جسمانی شدید (آن‌هایی که به‌طور شناختی آگاه هستند) می‌خواهند در فعالیت‌های آموزشی یکسان با هم‌سالان خود شرکت کنند و این سؤال پیش می‌آید که معلم ورزش که از او خواسته شده، دانش‌آموزان ناتوان را هم در یک کلاس تربیت‌بدنی عادی بپذیرد، چه برنامه‌ای را در کلاس به‌اجرا در بیاورد که هم نیازهای دانش‌آموزان ناتوان و هم دانش‌آموزان عادی آن کلاس را برآورده کند.

توسعه‌ی ایستگاه‌های مهارتی سنتی

یکی از راه‌های جای دادن نیازهای دانش‌آموزان شدیداً ناتوان، توسعه دادن ایستگاه‌های مهارتی سنتی است. فواید ایستگاه مهارتی سنتی توسعه یافته عبارت است از:

(الف) توسعه‌ی پیوستار مهارت سنتی، برای جای دادن دانش‌آموزان با سطوح مهارت پایین

(ب) فراهم کردن سطوح و تغییرات کوچک‌تر، برای نشان دادن پیشرفت‌های کندتر

(ج) تهیه‌ی الگوهای حرکتی جایگزین و راهبردهایی برای دانش‌آموزانی با ناتوانی‌های جسمی که قادر به اجرای فعالیت موجود در روش‌های سنتی هستند.

در اصل توسعه‌ی ایستگاه‌های مهارتی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند که فعالیت‌هایی را که دارای تناسب سنی مناسب هستند، به طریقی اجرا کنند که قدرت و توانایی‌های فردی آن‌ها را پررنگ‌تر نشان دهد.

توسعه‌ی ایستگاه‌های مهارتی، مستلزم فهرست کردن سلسله مراتبی مهارت‌ها در طول یک پیوستار تکاملی است، هر چند پیوستار با سطح پایین شروع می‌شود و مراحل ترقی کوچک‌تری بین سطوح موجود است، تا دانش‌آموزان با سطح ناتوانی شدید را در خود جای دهد. علاوه بر این، روش‌های جایگزین برای تحقق اهداف یک فعالیت، برای دانش‌آموزانی که قادر به اجرای مهارت موجود در تکنیک‌های سنتی نیستند نیز، در پیوستار گنجانده شده است. در فعالیت بعدی، هدف فعالیت ممکن است یکی باشد، اما این‌که چگونگی رسیدن به هدف به توانایی‌های ویژه فرد بستگی دارد. برای نمونه، پرتاب توپ داخل سبد، در ایستگاه بسکتبال هدف است. یک دانش‌آموز با اختلال ذهنی، ممکن است نتواند توپ را شوت کند، یا حتی آن را نگاه دارد، اما همان دانش‌آموز علاقه‌مند است در این ایستگاه مهارتی، با هم‌سالان خود شرکت کند. برای چنین دانش‌آموزی شوت کردن، عبارت است از هل دادن توپ به داخل سینی لبه‌داری که بر روی جعبه‌ای روی زمین قرار دارد، یا استفاده از یک وسیله‌ی تعدیل شده‌ی بسکتبال که وقتی با یک کلید فعال می‌شود، توپ را به سبد شوت می‌کند. هر چند تکنیکی که آن دانش‌آموز به‌کار می‌برد، با تکنیکی که دانش‌آموزان عادی به‌کار می‌برند کاملاً متفاوت است، ولی هدف از این فعالیت که همان پرتاب توپ به داخل سبد است، یکی است. لذا دانش‌آموز روی یک فعالیت متناسب با سن خودش و در محیط یکسان، بدون تأثیر رشد مهارتی هم‌سالان عادی‌خویش،

مشکل محدودی ایستگاه‌های سنتی آن است که آن‌ها اغلب نیازهای دانش‌آموزان با ناتوانی شدید را برآورده نمی‌کنند. سطوح مهارتی دانش‌آموزان با ناتوانی‌های شدید، اغلب به روشنی پایین‌تر از سطوح مهارتی در پیوستار است و پیشرفت این دانش‌آموزان در یک مهارت ویژه به‌طرز ناراحت‌کننده‌ای کند است



درس تربیت بدنی سلامت محور

بخش اول

غلامرضا سراج زاده

کلید واژه‌ها: آمادگی جسمانی، سلامت محور، ارتقای سلامتی، دانش آموز محوری.
به ضرورت حفظ و ادامه‌ی فعالیت سلامت محور در طول زندگی، علاقه‌ی آنان را به کلاس درس تربیت بدنی جلب کند و ناخواسته آنان را دفع ننماید.

مدیریت برنامه‌ی درسی سلامت محور، در حوزه‌ی آمادگی جسمانی

مزیّت بدیهی درس تربیت بدنی، ارتقای آمادگی جسمانی است. تحقیقات متعدد حکایت از آن دارد که دانش آموزان در کلاس‌های درس تربیت بدنی در بهترین حالت، زمانی در حدود یک ساعت و چهل و پنج دقیقه در هفته را به فعالیت مفید می‌پردازند. نکته‌ی با اهمیت تر این که این میزان شامل حال تمامی کودکان نمی‌شود، چرا که از هر چهار کودک در طول هفته، یکی در فعالیت‌های پر شدت آن هم به مدت ۲۰ دقیقه شرکت می‌کند.

می‌توان شرایط را برای دانش آموزان بهبود بخشید و آمادگی جسمانی سلامت محور را به عنوان یک فعالیت مستمر در طول زندگی، به آنان معرفی کرد تا پس از ترک مدرسه نیز به عنوان بخشی از برنامه‌های خود به آن بپردازند. در واقع، در این مجال

رویکرد برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در نظام جمهوری اسلامی ایران، «کسب و حفظ سلامتی» است و این مهم در سند دوره‌ی ابتدایی آن که اساس دوره‌های بالاتر را تشکیل می‌دهد به‌طور شفاف بیان شده است. این سند در سال ۱۳۸۴ به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش کشور رسیده است. در یک برنامه‌ی سلامت محور، طبعا تمامی ارکان تحت الشعاع همین رویکرد قرار می‌گیرند پس شالوده‌ی اجرایی آن باید به گونه‌ای طراحی شود که این ایده را در سطح عام برای دانش آموزان فراهم نماید. یکی از مواردی که در بخش حوزه‌های یادگیری این درس در نظر گرفته شده است، آمادگی جسمانی، با تأکید بر «آمادگی جسمانی سلامت محور» است که نقش بسزایی را در جریان برنامه‌ی درسی به عهده دارد. در تدریس این بخش، توجه به چندین نکته از اهمیت خاصی برخوردار است که بتواند به بهترین شکل ضمن جلب توجه دانش آموزان

رویکرد برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در نظام جمهوری اسلامی ایران، «کسب و حفظ سلامتی» است و این مهم در سند دوره‌ی ابتدایی آن که اساس دوره‌های بالاتر را تشکیل می‌دهد به‌طور شفاف بیان شده است. این سند در سال ۱۳۸۴ به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش کشور رسیده است. در یک برنامه‌ی سلامت محور، طبعا تمامی ارکان تحت الشعاع همین رویکرد قرار می‌گیرند پس شالوده‌ی اجرایی آن باید به گونه‌ای طراحی شود که این ایده را در سطح عام برای دانش آموزان فراهم نماید. یکی از مواردی که در بخش حوزه‌های یادگیری این درس در نظر گرفته شده است، آمادگی جسمانی، با تأکید بر «آمادگی جسمانی سلامت محور» است که نقش بسزایی را در جریان برنامه‌ی درسی به عهده دارد. در تدریس این بخش، توجه به چندین نکته از اهمیت خاصی برخوردار است که بتواند به بهترین شکل ضمن جلب توجه دانش آموزان

قصد ما این است که مسائل مبنایی آمادگی جسمانی وابسته به سلامت، راهبرد آموزش مؤثر و راه‌های مناسب ارزیابی این حیظه را بررسی کنیم.

بیان فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی باید به زبانی که برای دانش‌آموزان قابل درک باشد برای آن‌ها بیان شود، نمونه‌ای از این فواید عبارت است از:

- کاهش بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون
- ارتقای حس سلامت
- ارتقای سلامتی اعصاب و روان
- بهبود عملکرد فردی، در فعالیت‌های غیربدنی
- بهبود اقتصاد جامعه از طریق بهبود سلامت افراد
- ارتقای سلامت اسکلتی، عضلانی و آمادگی قلبی - تنفسی
- بهبود حالت نگهداری بدن

آشکارسازی تفاوت مفاهیم و اصطلاحات

لازم است تفاوت بین آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، فعالیت بدنی و تمرین مشخص شود، به‌طور خلاصه در جملات ساده‌ی زیر می‌توان این تفاوت را به دانش‌آموزان منتقل کرد.

فعالیت بدنی کاری است که فرد انجام می‌دهد. آمادگی جسمانی چیزی است که می‌توان آن را با فعالیت بدنی به‌دست آورد. تمرین، فعالیت بدنی سازمان‌یافته‌ای است که هدف آن، کسب آمادگی جسمانی و در نهایت سلامتی است. فردی که از نظر جسمانی آماده است، انرژی کافی برای انجام وظایف روزانه را در وجود خود دارد و احساس خستگی مفرط و بی‌مورد نمی‌کند.

دانش‌آموزان در پایان، پس از درک معانی و مفهوم این اصطلاحات باید به این نتیجه برسند که هدف غایی آن‌ها از فعالیت بدنی، کسب سلامت است که چیزی فراتر از بیمار نشدن است. آن‌ها باید بدانند که فعالیت بدنی علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت فکری، اجتماعی و روحی-روانی و عاطفی آن‌ها را نیز بهبود می‌بخشد. به‌طور خلاصه فعالیت بدنی صرفاً به ورزشکار توصیه نمی‌شود، بلکه این مقوله عامل مهمی در بهبود سلامتی هر شخص بدون توجه به علائق و شغل اوست.

واژه‌سازی و مفهوم‌سازی مثبت

تحقیقات نشان داده است که واژه‌ی تمرین در افکار عمومی اثر منفی دارد. پیشنهاد می‌شود به‌جای آن از عبارت یا اصطلاح فعالیت بدنی استفاده شود و به جای اعمال محدودیت که در تمرین معمول است، بر مواردی همچون تغین و نشاط و شادی و تنوع فعالیت‌ها تأکید شود. دانش‌آموزان باید باور کنند که فعالیت بدنی با شدت متوسط هم مفید است. حتی فعالیت بدنی مختصر هم به‌شرط تداوم می‌تواند بر سلامت کلی بدن و حس سلامتی فرد تأثیرگذار باشد. به عبارت دیگر دانش‌آموزان باید بدانند:

- افراد غیرفعال با فعالیتی با شدت متوسط و منظم می‌توانند سلامتی و نشاط خود را بهبود بخشند.
- برای بهره‌مندی از فواید سلامتی، نیازی به فعالیت شدید بدنی نیست.

معلم نیز باید به خاطر داشته باشد که هدف اصلی این نیست که دانش‌آموزان را برای رسیدن به اندام مناسب تحت فشار قرار دهیم، بلکه منظور ما تربیت آن‌هاست. از طرفی ما حداکثر ۹۰ درصد از آن چه را که می‌شنویم، می‌بینیم، می‌گوییم و انجام می‌دهیم کسب می‌کنیم.

سرانجام این‌که باید آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را به شکلی شفاف از آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت (مثل هماهنگی دست و چشم و مهارت‌های حمل توپ) که در مهارت‌های ویژه‌ی ورزشی کاربرد دارد، تفکیک و به دانش‌آموزان تفهیم کرد. برای تحقق این موضوع، باید با تأکید بر اصطلاح آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اولویت آن به‌مرور به مفاهیم این حیظه پرداخت. پیشنهاد می‌شود در تدریس فعالیت‌های بدنی به‌طور کل و آمادگی جسمانی به‌طور خاص، عوامل ژنتیکی، ارتقای فضای یادگیری و دستیابی به زمان مؤثر فعالیت بدنی را در نظر داشته باشید و اهمیت فعالیت جسمانی را در طول زندگی مدام به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

عوامل ژنتیکی

این عوامل نقش مهمی در امتیازاتی که دانش‌آموزان به‌دست می‌آورند، ایفا می‌کنند. بدیهی است که معلم نمی‌تواند کاری در این مورد انجام دهد. در عین حال به‌جای تأکید بر نمرات آمادگی جسمانی، باید بیشتر بر استقامت در فعالیت برای آماده و سالم ماندن در طول زندگی پافشاری کرد. بیان تجربیاتی در مورد ورزشکاران حرفه‌ای و زبده که بر اثر سکنه‌ی قلبی در سنین ۵۰ سالگی فوت کرده‌اند و علت آن، رها کردن فعالیت بدنی و ادامه روال تغذیه به شیوه‌ای که قبلاً در هنگام فعالیت حرفه‌ای داشته‌اند، می‌تواند بسیار ارزنده و مفید باشد. در واقع، با این کار یادآوری می‌شود که وقتی کسی ناگهان فعالیت جسمانی خود را متوقف می‌کند، مزایای سلامتی ناشی از فعالیت را از دست می‌دهد. از طرفی این پیغام صادر می‌شود که تغذیه و فعالیت جسمانی در یک زندگی سالم و با نشاط مکمل یکدیگر هستند. تصور غلطی در جامعه وجود دارد که افرادی با ژن ورزشی به‌دنیا می‌آیند و باوجود کم‌تحرکی و ترک فعالیت جسمانی، از خطرات ناشی از آن محفوظ می‌مانند. با طرح چنین مواردی اهمیت فعالیت بدنی در طول زندگی برای همه، پررنگ‌تر می‌شود.

ایجاد فضای مثبت یادگیری

هدف اصلی کلاس درس، ترغیب دانش‌آموزان به فعالیت جسمانی به‌عنوان روشی مستمر در طول دوران زندگی است. لذا چندان نمی‌توانیم بر اهمیت جوّ یادگیری کامل پافشاری کنیم. در این قسمت به‌دقت این موضوع را در زمینه‌ی آموزش آمادگی جسمانی بررسی می‌کنیم.

رویکرد مثبت در کلاس: تشویق دانش‌آموزان به فعالیت بدنی منظم در طول زندگی، مستلزم آن است که کلاس تربیت‌بدنی احساس ظرفیت مناسب و اعتماد به‌نفس را در نزد تک‌تک آنان ایجاد کند. طبعاً، مورد نقد واقع شدن، تشویب، احساس خجالت و کسالت، دانش‌آموزان را از پرداختن به فعالیت باز می‌دارد، ولی

تشویق، تمجید و فعالیت‌های معنادار و متنوع، به انگیزش آنان در پرداختن به فعالیت بدنی دلخواه کمک می‌کند.

تعامل با دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان چاق: کودکان چاق از شاکله‌ی اندام خود مطلع هستند و این مسئله بر تلاش آنان برای شرکت در فعالیت بدنی تأثیر منفی دارد و آنان را در این مورد تنبیل می‌کند. مسلماً این نگرش، به معنای استمرار چاقی و موجب پیچیدگی‌های ناشی از چاقی است. در این مورد، به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- برنامه‌ای شاد و مفرح را برای ساعت درس تربیت‌بدنی طراحی کنید، به‌طوری‌که همه‌ی دانش‌آموزان به شرکت در آن ترغیب شوند و این پیغام که فعالیت بدنی ارزشمند است، به آنان منتقل شود.
- همواره راه‌هایی را برای اختصاصی کردن دروس تربیت‌بدنی برای تک‌تک دانش‌آموزان ابداع کنید تا همه، حتی کودکان دارای اضافه‌وزن نیز در انجام وظایف خود موفق عمل کنند.
- به شکل خصوصی با افراد خانواده‌ی دانش‌آموزان ملاقات کنید و مثل پزشک خانواده‌ی فواید و مزایای امداد رسانی حرفه‌ی خود را به آنان یادآور شوید.

- پیشرفت‌های کوچک در روش زندگی شخصی دانش‌آموزان، مثل خوردن میوه به‌جای چیپس و یا قدم زدن به جای سوار شدن به اتومبیل را کنترل و تأیید نمایید.

- دانش‌آموزان را تشویق کنید به جای تمرکز بر روی وزن یا ترکیب بدنی خویش، به‌عنوان مهم‌ترین و تنها شاخصه‌ی سلامتی و آمادگی جسمانی، بر روی گزینه‌های شخصی خودشان که می‌تواند به روش زندگی سالم منجر شود، تمرکز کنند.

- اجازه دهید دانش‌آموز خود سطح فشار تمرین خود را انتخاب کند؛ چراکه حتی تمرین ملایم هم در چنین مواردی کارساز و مؤثر است. این رویکرد احتمال انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه را افزایش می‌دهد.

دانش‌آموز محوری در برنامه‌ی درسی: روش اصلی ارتقای توانایی و اعتماد به‌نفس دانش‌آموزان، اختصاصی کردن مفاهیم درسی و فعالیت‌های انتخابی توسط معلم است. تدریس از طریق انگیزش، یکی از ساده‌ترین روش‌های ایجاد فضای مثبت در کلاس درس است. این گزینه را هدف خود قرار دهید تا دانش‌آموزان از انجام فعالیت بدنی حس خوبی به‌دست آورند. در زیر برخی از ایده‌هایی را که به این موضوع کمک می‌کند متذکر می‌شویم:

- به‌جای آن‌که تعداد مشخصی را برای تمرینات معین کنید، دامنه‌ای از فعالیت را برای اجرا ارائه کنید. مثلاً گزینه‌ای از اجرای یک فعالیت مثل تکمیل دامنه‌ی ۲۵-۱۰ بار را به‌صورت انتخابی پیشنهاد کنید.

- چندین تمرین را در یک فهرست مشخص کنید و به دانش‌آموزان اجازه دهید تمرین مورد نظر خود را انتخاب کنند. در این مورد می‌توان ایستگاه‌های متنوع را طراحی و تدارک کرد.

- به‌جای آن‌که دانش‌آموزان را وادار به دویدن دوی استقامتی با مسافت مشخص کنید، دویدن را زمان‌بندی کنید و از دانش‌آموزان بخواهید ۱۲ دقیقه به شکل دویدن و یا راه رفتن فعالیت کنند و مسافتی را که در این مدت طی می‌کنند ردیابی کنند. با چنین رویکردی هر دانش‌آموزی بیشترین تلاش خود را به کار خواهد

بست و از این‌که به‌عنوان آخرین نفر از خط پایان بگذرد دست‌پاچه و مضطرب نمی‌شود، چون همه در یک زمان فعالیت را به پایان می‌برند. به یاد داشته باشید که در هنگام اجرای فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، تلاش فردی مدنظر است. مثلاً دانش‌آموزی که تا حد امکان تلاش خود را انجام داده و سخت در پی آن است که دو دور آخر را در ۱۲ دقیقه به پایان برساند، نسبت به دانش‌آموزی که چهار دور را با تلاش کمتری طی می‌کند، بهره‌ی بیشتری می‌برد.

پیشرفت محوری در برنامه‌ی درسی: روش مهم دیگر، خلق فضایی مثبت برای کسب آمادگی جسمانی است. تمرکز بر روی تلاش فردی و پیشرفت تمامی دانش‌آموزان به‌جای تمرکز و تأکید بر روی مهارت تعدادی دانش‌آموز نخبه، روش مؤثری است که یادگیری مشارکتی را جایگزین یادگیری رقابتی می‌کند و فواید بزرگی را برای دانش‌آموزان به بار می‌آورد. مثلاً به‌جای واداشتن دانش‌آموزان به رقابت برای تعیین برترین فرد یا سریع‌ترین دوندۀ تشویق کنید آن‌ها در گروه‌های کوچک همدیگر را به فعالیت تشویق کنند. بدین ترتیب هم‌چنان که معلم تلاش و رشد و پیشرفت فردی و همکاری گروهی آنان را تشویق می‌کند و پاداش می‌دهد، اعتماد به‌نفس و توانایی آنان را نیز ارتقا می‌بخشد.

پرهیز از نگرش منفی و اعمال تمرینات سخت: احتمالاً معلم نیز به‌عنوان یک شاگرد به‌خاطر دارد که چه چیزی در کلاس درس تربیت‌بدنی او را آزرده‌خاطر یا دچار کسالت می‌کند. همواره بر توانایی‌های دانش‌آموزان و احساسات واقعی آنان تأکید کنید تا به این ترتیب از نگرش منفی و تمریناتی که آنان را از فعالیت بدنی دل‌آزرده می‌کند اجتناب کنید.

یکی از روش‌های غلط که برخی از معلمان از آن به‌عنوان تنبیه دانش‌آموزی که از عهده‌ی انجام وظیفه‌ی خود بر نیامده و یا واکنش سریعی از خود نشان نداده است در نظر می‌گیرند، دویدن به دور زمین و یا انجام شنای روی زمین است که سال‌ها پیش مضر بودن آن از سوی مؤسسات مرتبط اعلام گردیده است. فهرست زیر تعدادی از ملاحظات ضروری را در این‌باره یادآوری می‌کند:

- هنگام تدریس آمادگی جسمانی، از اطاله کلام خودداری و دانش‌آموزان را به‌طور فعال درگیر مفاهیم آمادگی جسمانی کنید.
- از ارائه‌ی نظرات منفی در خصوص عملکردهای ضعیف اجتناب کنید و در عوض به شکل خصوصی ضمن تشریح منظور خود از عملکرد ضعیف، آن را با دانش‌آموز در میان بگذارید و علل آن را سؤال کنید و سپس با احترام آن‌چه را که در حرکت مجدد از او انتظار دارید، بازگو کنید.

- از دادن پیام‌هایی هم‌چون «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» اجتناب کنید. تفاوت بین خستگی اولیه‌ی ناشی از فعالیت و سختی و درد را که می‌تواند منجر به آسیب دیدگی شود، آموزش دهید. به آنان آموزش دهید که درد علامتی جسمانی است که معنای آن کاستن از فعالیت یا توقف آن است.

منابع

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

اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس

ترجمه‌ی دکتر علیرضا رضای
عضو هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی



۲. تقویت‌کننده‌ی اعتماد فراگیر: شرکت مستمر در ورزش‌های انفرادی، دو نفره یا تیمی، اعتماد به نفس را بالا می‌برد. توانایی رفتن به زمین و انجام ورزش، کم‌کم حس اعتماد به نفس را به وجود می‌آورد که در ارتقای شخصیت فرد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر پیروزی در زمین ورزش، به افزایش حس اعتماد به نفس افراد کمک می‌کند. علاوه بر این، توانایی پذیرش شکست در زمین ورزش و در عین حال وقوف فرد بر توانایی‌های خود، حس و نگرش مثبتی را به همراه دارد. بنابراین شرکت در ورزش‌ها، مثل ورزش‌های رزمی و حتی حرکات موزون و ایروبیک، همواره تأثیر مثبتی بر کل شخصیت دانش‌آموزان و منش آن‌ها دارد و در کسب اعتماد به نفس آن‌ها اعجاز می‌کند.

۳. آگاهی درباره‌ی اهمیت سلامت و تغذیه: در کلاس‌های درس تربیت بدنی نه تنها درباره‌ی شرکت در برنامه‌های تفریحات سالم و آمادگی جسمانی صحبت می‌شود، بلکه این کلاس‌ها منجر به ارتقای دانش درباره‌ی جنبه‌های مختلف بهداشت بدنی نیز می‌شود. برای مثال: مشکل چاقی در دنیای امروز یا کم‌خونی و اختلالات غذایی از جمله مشکلات شایع مربوط به افراد سیزده تا نوزده‌ساله است. درس تربیت بدنی فرصت مناسبی را برای معلمان مهیا می‌کند تا به فواید مواد غذایی سالم و مغذی و تأثیرات بیماری‌زای مواد غذایی مانده اشاره کنند. ترویج رفتارهای تغذیه‌ای درست و ارائه‌ی راهنمایی‌هایی در خصوص تغذیه، از جمله دروس بسیار ارزشمند و مهمی است که در خلال کلاس‌های درس تربیت بدنی و در مدارس به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

«آمادگی بدنی نه تنها یکی از مهم‌ترین عناصر در سلامت بدن، بلکه پایه و اساس فعالیت فکری خلاق و پویاست.»

اهمیت درس تربیت بدنی، از دروس دیگری که در برنامه‌ی تحصیلی مدارس وجود دارد، کمتر نیست. درس تربیت بدنی به عنوان یکی از بخش‌های متداول در برنامه‌ی تحصیلی مدارس، مشتمل بر آموزش رشد، تقویت و مراقبت از بدن و حفظ آمادگی بدنی است. هم‌چنین همه‌ی توانایی‌های شناختی و مهارت‌های حرکتی را از طریق ورزش، تمرین و انواع فعالیت‌های بدنی مثل: هنرهای رزمی و ایروبیک، تقویت می‌کند. در ادامه به بخشی از فوایدی که مبین اهمیت درس تربیت بدنی است، اشاره می‌شود:

۱. حفظ آمادگی بدنی: آمادگی بدنی یکی از مهم‌ترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه‌ی زندگی سالم محسوب می‌شود. درس تربیت بدنی، به نقش هر فعالیت بدنی قاعده‌مند، منظم و دائمی در کسب این آمادگی اشاره دارد. این روش دانش‌آموزان را در حفظ آمادگی، تقویت قدرت عضلانی، افزایش استقامت و هم‌چنین ارتقای توانایی‌های بدنی خود تا سطح بهینه کمک می‌کند. آمادگی بدنی در پذیرش و باور اهمیت حفظ سلامت بدن که شادی و انرژی در پی دارد، مؤثر است. اصرار به حفظ صحیح آمادگی بدنی، جذب بیشتر مواد مغذی، بهبود عملکرد گوارشی و بسیاری از دیگر فرآیندهای فیزیولوژیکی را، که همگی پیامدهای آمادگی تلقی می‌شوند، به همراه دارد.

آمادگی بدنی نه تنها یکی از
مهم‌ترین عناصر در سلامت بدن،
بلکه پایه و اساس فعالیت فکری
خلاق و پویاست

۷. افزایش همه‌جانبه‌ی توانایی‌های شناختی:

کلاس‌های درس تربیت‌بدنی به شناخت همه‌جانبه‌ی توانایی‌های دانش‌آموزان کمک می‌کند، زیرا آن‌ها از طریق شرکت در فعالیت‌های بدنی، در مورد ورزش‌های گوناگون اطلاعات و شناخت زیادی پیدا می‌کنند. برای مثال، فردی که در یک کلاس ورزش رزمی شرکت می‌کند، اطلاعاتی در مورد خاستگاه و تاریخچه‌ی این نوع ورزش نیز پیدا می‌کند. بنابراین کلاس درس تربیت‌بدنی، در غنی شدن اندوخته‌های اطلاعاتی دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار است.

۸. شکوفایی استعداد‌های ورزشی: کلاس‌های

درس تربیت‌بدنی، موقعیت خوبی را برای همه‌ی افرادی که علاقه‌مند به مطرح شدن در جهان ورزش هستند به‌وجود می‌آورد. این کلاس‌ها برای استعداد‌های ورزشی، موقعیت مناسبی را فراهم می‌آورد تا کشف و تجربه‌ی زمینه‌های مختلف ورزشی، رشته‌ی ورزشی مورد علاقه خود را شناسایی کنند. پس از این مرحله، آن‌ها با فعالیت بیشتری در این ورزش، در مسابقات شرکت می‌کنند و این روند زمینه‌ای برای راهیابی آنان به جهان رقابتی ورزش‌ها می‌شود.

۹. تأمین لذت و رفع خستگی: شرکت در

کلاس‌های درس تربیت‌بدنی، علاوه بر فرصتی که برای یادگیری در زمینه‌های بهداشتی و دانش به‌وجود می‌آورد، موقعیت و فضای لازم را برای تفریحات سالم نیز ایجاد می‌کند. دانش‌آموزانی که در طول هفته به انجام برنامه‌های درسی دیگر مشغول‌اند و از نوشتن، گوش دادن و خواندن خسته شده‌اند، نیاز به یک فعالیت تفریحی مناسب برای فوق‌برنامه‌ی خود دارند. شرکت در ورزش و آمادگی بدنی کلاس‌های تربیت‌بدنی، به‌عنوان یک فعالیت خوش‌آیند برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود.

۱۰. ارتقای زندگی سالم در بزرگسالی:

کودکانی که در سنین کودکی به اهمیت بهداشت و سلامتی پی می‌برند، در طول دوره‌ی رشد و دوران بزرگسالی از اهمیت زندگی سالم آگاهی کافی دارند. بنابراین برنامه‌ی تربیت‌بدنی که شامل انواع فعالیت‌های بدنی و ورزشی است، اطلاعات لازم را در زمینه‌ی اهمیت بهداشت و سلامتی در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهد و به شکل‌گیری شخصیت افرادی آگاه و مطلع کمک می‌کند. وجود یک برنامه‌ی کامل و همه‌جانبه‌ی درس تربیت‌بدنی، در تربیت افراد بزرگسال که اهمیت روش زندگی سالم را به‌خوبی می‌دانند مؤثر است.

منبع

Monohadr, uttara (2009). "Importance of physico Education", www.buzzle.com/articies/html, 2010, 06/23.

۴. ایجاد روحیه‌ی جوانمردی و کار تیمی:

شرکت در ورزش‌های تیمی و حتی دو نفره، به ایجاد حس روحیه‌ی تیمی و گروهی در میان دانش‌آموزان منجر می‌شود. زمانی که دانش‌آموزان در ورزش‌های تیمی مشارکت می‌کنند، آن‌ها می‌آموزند که چگونه خود را با وظایف دیگر هم تیمی‌ها سازگار نمایند. این فرایند کمک همه‌جانبه‌ای به مهارت‌های ارتباطی و همکاری با دیگران می‌کند. بنابراین شرکت در ورزش‌های تیمی با تقویت حس در تیم بودن ضمن فراهم کردن فرصت مناسبی برای شکل‌گیری شخصیت هر فرد، به مشارکت افراد در آینده‌ی جامعه، کمک شایان می‌کند.

۵. توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی: توانایی تمرکز بر

روی حرکت تابی راکت و حرکت صحیح و درست آن برای ضربه‌ی به‌موقع، مثالی از مهارت‌های حرکتی در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی است. مشارکت در ورزش‌ها و فعالیت‌های کلاس درس تربیت‌بدنی، به تقویت پاسخ‌های سریع دانش‌آموزان کمک می‌کند. هم‌چنین این درس با نظم دادن به حرکات بدن و ایجاد وضعیت صحیح بدن، به توسعه و هماهنگی عصبی عضلانی چشم و دست نیز می‌انجامد.

۶. اهمیت رعایت بهداشت: کلاس‌های درس

تربیت‌بدنی، شامل دروسی مرتبط با شناخت و اهمیت بهداشت و نظافت شخصی می‌شود. بنابراین به دانش‌آموزان در زمینه‌ی بهداشت و نگهداری از سلامت فردی در طول زندگی کمک می‌کند. علاوه بر این، کلاس‌های درس تربیت‌بدنی در خصوص شناخت جنبه‌های رشد و چگونگی روبه‌رو شدن با آن در سنین گوناگون مؤثر است.



بررسی ترکیب بدن و نقش آن بر ورزش دانش آموزان دختر

توران مرزبان پناه
دبیر تربیت بدنی شهرستان فومن

مطلب حاضر خلاصه‌ای از تحقیق «بررسی ترکیب بدن و نقش آن بر ورزش دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ی شهرستان فومن» است. هدف از این تحقیق، دستیابی به کیفیت و کمیت ترکیب بدن دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ی شهرستان فومن و ارتباط آن با فعالیت‌های جسمانی و حرکتی داخل و خارج از مدرسه است.

آزمودنی‌ها

این تحقیق بر روی ۳۵۰ دانش آموز دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ی مقطع راهنمایی شهرستان فومن، در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ و در ماه‌های اردیبهشت و خرداد انجام گرفته است. ۷۰ دانش آموز روستایی و ۲۸۰ دانش آموز شهری در این طرح مورد سنجش قرار گرفته‌اند.

وسایل مورد استفاده

ترازوی استاندارد، دیوار مدرج و کالیبر

روش انجام کار

بعد از اطلاع‌رسانی لازم و تشکیل جلسات توجیهی با دانش آموزان، مسئولین مدرسه و اولیای دانش آموزان و با دریافت رضایت‌نامه از والدین، اندازه‌گیری دقیق به دو روش انجام شد:

۱. ارزیابی ضخامت چربی پوست در دو ناحیه‌ی تحت کتفی و سه سرپازو و محاسبه‌ی چربی آن با استفاده از فرمول‌های مندرج در کتاب آمادگی جسمانی دکتر گائینی و دکتر رجبی.

۲. محاسبه‌ی شاخص توده‌ی بدن (BMI) که با استناد به جدول «سطح‌بندی اضافه وزن براساس شاخص توده‌ی بدن» مندرج در کتاب فوق، درصد چربی بدن محاسبه شد.

در این گزارش به‌دلیل دقیق بودن و احتمال کمترین خطای اندازه‌گیری، از روش (BMI) استفاده شده است.

نتایج حاصل شده به‌طور خلاصه عبارت‌اند از:

- از مجموع ۵۸ دانش آموز ۱۲ ساله، ۱۷ دانش آموز یعنی ۲۹ درصد دوازده ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد مطلوب داشتند.
- از مجموع ۱۳۹ دانش آموز ۱۳ ساله، ۳۸ دانش آموز یعنی ۲۷ درصد سیزده‌ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد مطلوب داشتند.
- از مجموع ۱۲۶ دانش آموز ۱۴ ساله، ۱۶ دانش آموز یعنی ۱۲ درصد چهارده‌ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد استاندارد داشتند.
- از مجموع ۴۲ دانش آموز ۱۵ ساله، فقط ۴ دانش آموز یعنی ۹ درصد پانزده‌ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد استاندارد داشتند.
- بیشترین فراوانی چاقی به‌ترتیب در ۱۴ و ۱۵ ساله‌ها و کمترین چاقی در دوازده‌ساله‌ها مشاهده شد. اگر تناسب اندام و داشتن وزن مطلوب در دوازده‌ساله‌ها را مدیون ادامه‌ی زندگی فعال و پر تحرک کودکانه و تمایل درونی آنان به فعالیت بدانییم، علت چاقی و اضافه وزن در سنین ۱۴ و ۱۵ و بالاتر را باید در عوامل زیر جست‌وجو کرد:

نبودن فضای مناسب ورزشی در مدارس، بی‌انگیزگی معلمان ورزش، کمبود دانش و تخصص و توانایی معلمان ورزش در برخورد با نیازهای دانش آموزان، عدم تناسب در رشد عضلانی و استخوانی در مرحله‌ی بلوغ، پدیده‌های روان‌شناختی، باورهای فرهنگی و اجتماعی و... دست‌به‌دست هم داده و ورزش همگانی و فراگیر را که باید در همین دوران بنیان نهاده شود، سست و متزلزل نموده است.

احیای کلاس‌های ضمن خدمت، دقت در انتخاب معلمان شایسته‌ی ورزش و تربیت‌بدنی، تشکیل مجدد کانون‌های ورزش دانش آموزی، ضمانت اجرایی کافی برای برخی قوانین مسکوت مانده‌ی ماده‌ی درسی تربیت‌بدنی در مدارس و اقدام جدی و اساسی برای تجهیز مدارس به اماکن و ابزارهای ورزشی، می‌تواند از پیشروی فزاینده‌ی کم‌تحرکی، به‌ویژه در مدارس دخترانه بکاهد.



کودکان و ورزش

فرصتی برای تمام سنین

پیمانه جاویدی

محلی ببرید. در مورد علائق ورزشی خود هم با کودکان صحبت کنید و بعضی از موقعیت‌های ورزشی را برای او فراهم آورید تا با ابراز و وسایل و ورزش‌های متفاوت آشنا شود و آن‌ها را تجربه کند.

فعالیت‌های ویژه هر سن

فرزند شما به‌طور طبیعی نسبت به ورزش یا فعالیت خاصی تمایل نشان می‌دهد. پس شما از همان‌جا شروع کنید و در جهت رشد مهارت‌های فرزندتان بکوشید.

فعالیت‌های ویژه کودکان دو تا پنج سال

کودکان نوپا و پیش‌دستانی برای کسب مهارت، بسیاری از حرکات را تجربه می‌کنند، اما آن‌ها کوچک‌تر از آن هستند که انواع ورزش‌های سازمان‌یافته را انجام دهند. در این سنین بازی‌های آن‌ها

ورزش بچه‌ها، آنان را به سمت سلامتی سوق می‌دهد و از چاقی آن‌ها جلوگیری می‌کند، اما این‌طور هم نیست که همه‌ی بچه‌ها در باشگاه‌های ورزشی رسمی به موفقیت دست یابند. شما باید به فرزندتان کمک کنید تا ورزش و مکان مناسب را پیدا کند (خواه آن مکان مدرسه یا حیاط منزل باشد).

به فرزندتان سلامتی پایدار اعطا کنید

برای فرزندتان، ورزش‌های کودکانه و دیگر فعالیت‌های جسمی سرگرم‌کننده‌ی دوستانه را هم در نظر داشته باشید. کودکان ممکن است به بعضی ورزش‌ها علاقه‌مند باشند و به برخی دیگر بی‌علاقه. ما می‌توانیم با تشویق، فرصت‌هایی را برای ورزش آنان فراهم آوریم. به‌منظور علاقه‌مند کردن فرزندتان به ورزش، او را به دیدن مسابقات

آزاد و بدون ساختار قبلی است و این بهترین روش برای کسب تجربه است. شما هم این بازی‌ها را تجربه کنید:

- * دو
- * بالا رفتن از وسیله‌ای یا سربالایی
- * لگد زدن به توپ و... (ضربه زدن)
- * غلتیدن و وورجه و وورجه کردن
- * بازی با توپ‌های سبک
- * دوچرخه‌سواری با چرخ‌های محافظ (تعلیمی)
- * بازی در آب با نظارت مربی

سرگرمی در سنین شش تا هفت سال

با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها، حوزه‌ی توجه و مشارکتشان افزایش می‌یابد. در ضمن آن‌ها بیشتر از راهنمایی بزرگ‌ترها بهره‌مند می‌شوند و مفهوم کارگروهی را درک می‌کنند. در این شرایط آن‌ها فعالیت‌های سازمان‌یافته‌ای مثل سافت‌بال (نوعی بازی شبیه بیس‌بال)، فوتبال، ژیمناستیک، شنا، تنیس، گلف و ورزش‌های رزمی را ترجیح می‌دهند.

سنین هشت به بالا

بعد از هشت سالگی تقریباً تمام ورزش‌ها را می‌توان انجام داد. البته باید گفت که برای تقویت بدن، فقط نباید سراغ ورزش‌های سازمان‌یافته رفت. اگر دیدید فرزند شما به هیچ‌کدام از این ورزش‌ها علاقه‌مند نیست، باید فعالیت‌های بدنی دیگری را انتخاب کنید؛ برای مثال: دوچرخه‌سواری خانوادگی، گردش بیرون شهر برای ورزش و تفریح و دیدن مناطق مرتفع داخل شهر. زمانی را هم برای فعالیت بدنی با دوستان در نظر بگیرید؛ مثلاً طناب‌بازی، انداختن توپ به‌داخل سبد، دنبال‌بازی و انواع دیگر فعالیت‌های بدنی.

بهترین تمرین چیست؟

بهترین تمرین، تمرینی است که شما بتوانید آن را انجام دهید. راه رفتن یکی از بهترین انتخاب‌هاست؛ تمرینی ساده، بی‌خطر و موثر. راه رفتن تند به اندازه‌ی دویدن انرژی مصرف می‌کند.

ما به چه مقدار تمرین نیاز داریم؟

با پزشک خود صحبت کنید که چه مقدار تمرین برای شما مناسب است. برای خیلی از افراد چهار تا شش بار در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای رسیدن به هدف؛ در نظر گرفته شده است. با توجه به اثرات سودمند تمرین، هر میزان تمرین کردن بهتر از تمرین نکردن است.

چه‌طور باید شروع کرد؟

- اول با پزشک خود صحبت کنید؛ به‌خصوص اگر در گذشته فعالیت‌ی نداشته‌اید و یا اگر مشکل جسمانی دارید؛ باردار و یا کهن‌سال می‌باشید.
- تمرین را به آرامی و به‌مدت ۱۰ دقیقه با تمرینات سبک و یا یک

پیاده‌روی تند شروع کنید و هر روز و به تدریج شدت و مدت آن را افزایش دهید.

تمرینات را به یک عادت تبدیل کنید.

- در انجام تمرین در ساعت معینی از روز پافشاری کنید.
- با خود قرارداد ببندید و خود را ملزم به انجام تمرین کنید.
- زمان تمرین را روی تقویت خود مشخص کنید.
- از تمرینات خود گزارش روز به روز داشته باشید.
- پیشرفت‌های خود را نسبت به گذشته واری کنید. آیا مسافت مشخصی را سریع‌تر طی می‌کنید؟
- از پزشک خود بخواهید شیوه‌نامه‌ای برای تمرینات به شما بدهد؛ یعنی نوع تمرینات، تعداد جلسات تمرین و مدت آن را تعیین کند.

چه‌طور از آسیب‌ها پیش‌گیری کنیم؟

تمرینات روزانه‌ی خود را با گرم کردن شروع کنید تا عضلات مفاصل شما منعطف شوند. تمرینات سبک و کششی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و به‌دنبال آن دویدن تند را انجام دهید. بعد از انجام تمرینات نیز از این حرکات سبک برای برگشتن به حالت عادی و رسیدن ضربان قلب به حالت طبیعی، استفاده کنید.

فواید تمرینات مرتب

- کاهش احتمال بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، پوکی استخوان، دیابت و چاقی.
- محافظت از مفاصل؛ انعطاف تاندون‌ها و لیگامان‌ها که باعث سهولت در حرکت می‌شود.
- محافظت از مفاصل؛ انعطاف تاندون‌ها و لیگامان‌ها که باعث سهولت در حرکت می‌شود.
- کاهش بعضی از اثرات افزایش سن.
- بهبود عملکرد ذهنی و کمک به درمان اضطراب.
- کمک برای رهایی از استرس و عصبانیت.
- افزایش انرژی و تحمل فرد.
- کمک به خواب بهتر.
- داشتن وزن متعادل با افزایش متابولیسم بدن (مقدار کالری سوخته شده).

«ضربان قلب نشان یا هدف» یعنی چه؟

اندازه‌گیری ضربان قلب شما در دقیقه می‌تواند به شما بگوید که قلب شما با چه شدتی در حال فعالیت است. ضربان قلب خود را به مدت ۱۵ ثانیه اندازه بگیرید و بعد آن را چهار برابر کنید. نمودار زیر ضربان قلب هدف را در سنین متفاوت نشان می‌دهد. اگر شما به تازگی تمرینات خود را شروع کرده‌اید، ضربان قلب حداقل (۶۰ درصد) را در نظر بگیرید. به‌دنبال بهبود وضعیت بدنی، شما می‌توانید تمرینات خود را سخت‌تر کنید و ضربان قلب هدف را نزدیک حداکثر (۸۵ درصد) برسانید.



آموزش محافظت در مقابل نور خورشید برای سالم ماندن کودکان

سیدعباس افسانه پورک، دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

آمریکا سرطان پوست شایع‌ترین نوع سرطان است و تعداد مبتلایان هر ساله به یک میلیون نفر می‌رسد. بر این اساس، سازمان سرطان آمریکا (۲۰۰۷) گزارش داد که از هر پنج نفر آمریکایی، یک نفر آثار سرطان پوست را در زندگی خویش نشان خواهد داد. دو نوع سرطان عمده، شامل: کارسینومای سلول‌های بنیادی و کارسینومای سلول‌های فلس‌فلس^۲ شده است و درمان این دو نوع سرطان بسیار سخت است. نوع ملانوما کشنده‌ترین نوع سرطان پوست است.

بر اساس اعلام سازمان سرطان، هرگاه شخصی بر اثر نور خورشید، پنج‌بار یا بیشتر سوختگی پیدا کند، خطر ابتلا به ملانوما برای او دوبرابر خواهد شد. کودکان هم در طول مدت حضور در مدرسه و بعد از آن، در معرض خطر تابش اشعه‌ی ماورای بنفش قرار دارند.

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که بالاترین سطح تابش اشعه‌ی فرابنفش نزدیک ظهر است و با حضور در مقابل نور آفتاب حتی کمتر از ۳۰ دقیقه و بدون استفاده از محافظ‌های

کوک و فراسر (۱۹۸۵)^۱ دریافتند که بین قرار گرفتن کودکان در مقابل سطوح بالای نور خورشید و اشعه‌ی ماورای بنفش^۳، با خطر سرطان پوست^۳ در سال‌های بعدی زندگی، ارتباط معناداری وجود دارد. بنابراین ضرورت دارد که میزان تمرینات را با حضور در مقابل نور خورشید کاهش داد و از کرم‌های ضدآفتاب هنگام حضور در فضاهای باز استفاده کرد. همچنین در این شرایط نباید از لباس‌های پلاستیکی استفاده کرد و باید برنامه‌های آموزشی را برای مقابله با سرطان پوست در مدارس اجرا کرد. اقدامات امنیتی در مقابل نور خورشید، نباید باعث محدود شدن فعالیت‌های بدنی کودکان و دانش‌آموزان شود. این اقدامات می‌تواند به صورت پوشیدن کلاه، استفاده از لباس‌های محافظ و یا کرم ضدآفتاب و انجام فعالیت در سایه باشد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرده است که هر ساله دو تا سه میلیون نفر به سرطان پوست غیرملانومی^۴ و حدود ۱۳۲ هزار نفر به سرطان پوست ملانومی گرفتار می‌شوند و متأسفانه به دلیل تخریب لایه ازن این موارد در آینده بیشتر خواهد شد. در

خورشیدی آسیب به پوست وارد خواهد شد.

بنابراین مربیان باید این موارد را در کلاس‌های تربیت‌بدنی به کودکان گوشزد نمایند. هم‌چنین خانواده‌ها برای تشویق کودکانشان برای استفاده از محافظ‌های خورشیدی؛ چه در طول دوران مدرسه و چه در ماه‌های تابستان باید آموزش ببینند.

این مقاله اطلاعاتی را در مورد سرطان پوست و محافظت در مقابل نور خورشید در اختیار مربیان قرار می‌دهد که شامل برنامه‌های مدارس، اجتماع، استانداردهای بین‌المللی و انواع راهکارهاست.

آموزش کودکان برای محافظت در مقابل نور خورشید

ایده‌ی جهانی: برنامه‌ها برای مدارس و آموزش اجتماعی در آمریکا و سایر کشورهای توسعه یافته است. تلاش این کشورها برای کاهش سرطان پوست بوده است.

پروژه‌ی INTERSUN با برگزاری نشست‌ها و ایجاد گروه‌ها، برای کاهش بیماری‌های ناشی از تابش اشعه‌ی ماورای بنفش تلاش داشته است. فعالیت‌های این پروژه شامل: راهنمایی برای آموزش مؤثر و توصیه‌هایی برای بهترین نوع تمرینات است. محافظت از کودکان در مقابل اشعه‌های مضر، یکی از مهم‌ترین محدوددهای این امر است.

چندین کشور مانند استرالیا و بریتانیا برنامه‌های محافظت

در مقابل نور خورشید را اجرا کرده‌اند. دیدگاه استرالیا در مدت ۲۰ سال شامل Slap!slap!slip! (لغزش! باتلاق! ضربتی عمل کردن!) بوده است. این دیدگاه به شکل Sun Smart درآمده است که به‌عنوان رویکردی چندبعدی برای کاهش سرطان پوست، در بین استرالیایی‌ها مطرح شده است. طراحان این برنامه‌ها بر تغییر دیدگاه‌ها و رفتارهای تأکید دارند.

کنترل سرطان پوست به‌عنوان مسئولیتی مشترک بین آژانس‌های سلامتی حکومتی و افراد در نظر گرفته شده است. تأکید اولیه‌ی این برنامه، بر بهبود دیدگاه‌ها و تغییر رفتارها بر اساس تئوری شناخت اجتماعی باندور^۱ استوار است. با اجرای این برنامه، تغییرات هنجاری در عقیده‌ی شرکت‌کنندگان در مورد برنزه شدن با نور خورشید به‌وجود خواهد آمد. دیگر رفتارهایی که تغییر می‌کند شامل افزایش جست‌وجو برای سایه، پوشیدن کلاه و مصرف کرم‌های ضدآفتاب است.

سازمان‌های سلامتی استرالیا بیشتر بر برنامه‌های محافظتی در مقابل نور خورشید تأکید دارند که شامل تغییرات محیطی، سازمانی و ساختاری است. برای مثال: آژانس‌های مدارس و حکومتی به این نتیجه رسیده‌اند که برای محافظت و مقابله با اشعه‌ی فرابنفش باید از سیاست‌های امنیتی، همچون نصب سایبان بر روی زمین‌های بازی و استخر کودکان^۲ استفاده کنند. علاوه بر این رسانه‌های جمعی باید بیشتر بر تمرینات محافظت در مقابل نور آفتاب تأکید

عکس: غلامرضا بهرامی



کند و تبلیغات رسانه‌ای نیز در این زمینه زیاد شود.

انجمن مطالعاتی سرطان بریتانیایی به نام Sun Smart Campaign یک مبارزه‌ی جدی علیه سرطان پوست (براساس برنامه‌ی موفق استرالیایی‌ها) انجام داده است تا تعداد موارد ملانومی وخیم را کاهش دهد، چون تعداد مبتلایان به این بیماری در بریتانیا، در سال حدود ۸ هزار نفر است. واژه‌ی SMART مخفف کلمات زیر است.

S: قرار گرفتن در سایه، در ساعت‌های ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر^{۱۰}
M: اطمینان از این که شخص به مدت زیاد در مقابل نور آفتاب قرار نمی‌گیرد.^{۱۱}

A: هدف پوشاندن بدن با تی‌شرت، کلاه و عینک آفتابی^{۱۲}
R: به یاد آوردن این حالت که باید از کودکان مراقبت بالایی صورت پذیرد.^{۱۳}

T: استفاده از فاکتور ۱۵ و کرم ضد آفتاب^{۱۴}

استانداردها، رهنمودها و برنامه‌ها

با استفاده از استانداردهای آموزش سلامت ملی، می‌توان یادگیری کودکان را بهبود بخشید و این امر با استفاده از پایه‌ریزی برنامه‌ها، شیوه‌نامه‌ها، ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان، اجرای استانداردها و شاخص‌های عملکرد مناسب امکان‌پذیر است.

گلانز و همکارانش (۲۰۰۲)^{۱۵} رهنمون‌هایی برای جلوگیری از سرطان پوست در مدارس ارائه کردند، این رهنمون‌ها شامل موارد زیر است:

۱. مدارس محلی باید باعث بهبود مهارت‌های سالم دانش‌آموزان در طول برنامه‌های درسی ایشان شوند.
۲. خانواده‌ها باید برای حفاظت از نور آفتاب آموزش ببینند.
۳. باید تغییر رفتار دانش‌آموزان و خانواده‌ها ارزیابی شود.
۴. باید این مورد که چگونه سیاست مدارس باعث محدود شدن قرار گرفتن در معرض نور آفتاب می‌شود، اندازه‌گیری شود.
۵. تغییرات محیطی صورت پذیرد.
۶. فعالیت‌های پیش‌گیرانه به وسیله‌ی گروه‌های سلامتی آغاز شود.

مثال‌هایی از تغییرات محیطی شامل توزیع کلاه‌ها، عینک‌های آفتابی در طول فعالیت‌های گروهی در هوای آزاد، کاشتن درخت‌های بلند دارای سایبان در روزهای درختکاری که در آینده مثمر‌تر باشد و ایجاد فرهنگی در مدارس که توسط آن رفتارهای محافظت در مقابل نور خورشید توسعه یابد.

توصیه‌های CDC^{۱۶} برای رفتارهای محافظت در مقابل نور خورشید

۱. انتخاب کلاهی که صورت، جمجمه، گوش و گردن را بپوشاند.
۲. استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم‌ها در مقابل اشعه‌ی ماورای بنفش.
۳. پوشیدن لباس‌های گشاد با آستین‌بلند.
۴. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵، نیم‌ساعت

قبل از رفتن به فضای باز و تجدید کرم به فاصله‌ی هر دو ساعت و هم‌چنین استفاده‌ی منظم از کرم لب با SPF حدود ۱۵

۵. پرهیز از قرار گرفتن در آفتاب در ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی

۶. آزمایش پوست از سر تا پا به صورت ماهانه، استفاده از روش ABCDE برای تشخیص تغییرات (نگاه کردن و جست‌وجوی خال‌های نامتقارن که این خال‌ها یا نقاط باید دارای حاشیه‌ای نامنظم و دانه‌دار مشکوک باشند، یک خال یا نقطه‌ی مشکوک ممکن است بیشتر از یک رنگ داشته باشد و اگر قطر آن بیشتر از شش میلی‌متر باشد باید توسط پزشک بررسی شود).

۷. در روزهای ابری و سرد نیز باید این موارد رعایت شوند.

نتیجه‌گیری

در مدارس، کودکان در طول زنگ تفریح و کلاس‌های تربیت‌بدنی در معرض اشعه‌ی ماورای بنفش قرار دارند. کشور ایران برای پیشگیری از ابتلای دانش‌آموزان به سرطان پوست بایستی برنامه‌های جامع و مؤثری به شیوه‌های مشابه با استرالیا، بریتانیا و آمریکا اجرا نماید.

مربیان هم باید اطلاعات مفیدی در مورد خطرات سرطان پوست و در معرض نور آفتاب قرار گرفتن به کودکان و خانواده‌ها ارائه کنند. استفاده از رهنمون‌های بین‌المللی و ترکیب آن‌ها با امکانات موجود می‌تواند بسیار هائز اهمیت باشد و تأثیرات مفیدی داشته باشد.

پی‌نوشت

1. Cooke and Fraser
2. Ultraviolet
3. skin cancer
4. nonmelanoma
5. American Cancer Society (ACS)
6. Basal cell carcinoma
7. Squamous cell carcinoma
8. Bandura
9. wading pools
10. Spend time in the shade between 11 a.m and 3 p.m.
11. Make sure you never bum
12. Aim to cover up with a t-shirt
13. Remember to take care with children
14. Then use factor 15+ sunscreen
15. Glanze, et al
16. Center of Disease Control

منابع

1. American Academy of Dermatology. (2008)
2. American Association for Health Education. (2007)
3. Cancer Research Uk. (2008)
4. Centers for disease Control and perveation (2008)
5. Glanze, k., Saraiya, M., Ewechskr, H. (2002, April 26 for school programs to prent skin Cancer. Morbi Mortality weekiy Report, 51 (RRo4), 1.16.
6. World Health organization. (2008) Ultraviolet.

هشدار

در چهار دهه‌ی اخیر، جوامع به شدت صنعتی شده است. در کنار آن، انتقال دانش با رشد سریع فناوری‌های رایانه‌ای گسترش فزاینده‌ای یافته است. در تحلیلی ساده، این بدان معنی است که کاری در چهار دهه‌ی پیش با ۴ ساعت کار بدنی شدید و نسبتاً شدید حاصل می‌شد، امروز به نصف تقلیل یافته است. در مقابل، غذاهای مصرفی دیروزیان تا حد زیادی پرحجم و کم چگالی بود، ولی امروزه، غذاهای فوری، در دسترس، با حجم کم و چگالی فشرده، زیاد مصرف می‌شود. پیامد چنین فعل و انفعالاتی، کم شدن فعالیت بدنی عاداتی و شغلی و به عبارتی کاهش انرژی هزینه‌ای است و از سوی دیگر، با خوردن غذاهای آماده و پرچگالی، انرژی دریافتی افزایش یافته است که انعکاس آن را در اضافه وزن و چاقی جوامع به وضوح می‌توان دید.

به همین دلیل، این شرایط نگران کننده را باید با همت جمعی کنترل کرد و آگاهی بخشی به معلمان ورزش بخشی اساسی از این تلاش‌ها به شمار می‌رود. دو مقاله‌ای که در ادامه آورده می‌شود در راستای نگرانی‌ها درباره‌ی چاقی و اضافه‌وزن دانش‌آموزان و نقش مدارس و معلمان ورزش در کنترل آن است.

عباسعلی گایینی

چاقی کودکان در عصر حاضر وظایف معلمان و مدارس

معصومه کلاته سیف‌ری، دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی
سیدعباس افسانه‌پورک، دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

چکیده

فشارهای وارد شده به کودکان برای کسب نتایج تحصیلی مناسب، باعث شده است تا مدارس سیاست‌های خاصی را در نظر گیرند. در نتیجه از معلمان ورزش خواسته می‌شود تا در ساعات تربیت‌بدنی، کلاس‌های جبرانی دروسی مانند ریاضی فیزیک، شیمی و... جایگزین شود. در این مدارس هم چنین زنگ‌های تفریح محدود می‌شود و وقت آن‌را به کلاس‌های جبرانی اختصاص می‌دهند. این‌گونه سیاست‌ها باعث ایجاد خطرات اضافه‌وزن و چاقی، به دلیل عدم تحرک در کودکان می‌شود.

متأسفانه در ایران تحقیق خاصی که میزان و درصد چاقی را در کودکان مشخص کند وجود ندارد. در کشور آمریکا چاقی کودکان رو به افزایش است و هر ساله میزان آن زیادتر می‌شود. در نتیجه کشورهای دیگر نیز از آمارهای اعلام شده توسط کشور آمریکا، مبنی بر شیوع چاقی و اضافه‌وزن استفاده می‌کنند و سعی دارند تا مانع گسترش این بیماری شوند. در ایران نیز ضروری به نظر می‌رسد که معلمان و مدارس، راهکارهایی را برای فعال نگه داشتن کودکان ارائه دهند تا این مشکل به بحران تبدیل نشود.

کلید واژه‌ها: چاقی کودکان، خودسنجی، رفتار بی‌تحرکی، توانمندگرا.

در حال حاضر رشد جمعیت کشور و هجوم مردم از روستاها و شهرهای کوچک به کلان شهرها برای کسب و کار موجب گسترش زندگی آپارتمانی در سطح کشور شده است. تحقیقات



دنیا نشان داده است که زندگی آپارتمانی، علاوه بر ایجاد کم تحرکی در کودکان، سبب اضافه وزن و چاقی آن‌ها نیز می‌شود. چون بیشتر والدین نتایج تحصیلی برایشان مهم است، در نتیجه بر روی دروس مختلفی از جمله ریاضی، شیمی، فیزیک و... تأکید می‌کنند و درس تربیت‌بدنی را کم اهمیت در نظر می‌گیرند. همین موضوع بر مدیران و معلمان مدارس تأثیر گذاشته و باعث شده است تا بیشتر ساعات کلاس‌های تربیت‌بدنی، به کلاس‌های جبرانی این‌گونه دروس اختصاص یابد. هم‌چنین باعث کوتاه شدن زنگ‌های تفریح و در نتیجه افزایش خطر چاقی شده است.

علاوه بر این وجود بوفه‌ها در مدارس باعث شده است تا کودکان غذاهای پرکالری مصرف کنند که این مورد نیز به نوبه‌ی خود سهم بالایی در اضافه‌وزن کودکان دارد. معلمان و مدارس می‌توانند در کاهش و معکوس شدن این پدیده‌ی جهانی مؤثر باشند. این مقاله حاوی چهار راهکار برای کمک به معلمان و مدارس است، تا چاقی و اضافه‌وزن در کودکان مهار شود.

۱. آگاهی و دانش

چاقی کودکان یک مسئله‌ی فراگیر در کشورهای مختلف دنیاست. طبق اعلام سازمان سلامتی آمریکا، میزان چاقی در کودکان این کشور به سرعت در حال افزایش است، که این مقدار در مورد کودکان پیش‌دبستانی بعد از گذشت یک نسل دوبرابر و در مورد کودکان مدرسه‌ای چهار برابر شده است. در حال حاضر یک سوم کودکان در آمریکا دارای اضافه‌وزن یا چاقی‌اند و این مقدار سال به سال افزایش می‌یابد.

عوامل چندگانه‌ای که منجر به چاقی کودکان شده عبارت است از:

(الف) ژنتیک

(ب) محیط

(ج) فرهنگ

هم‌چنین به دنبال چاقی کودکان، مشکلات عده‌ای ایجاد می‌گردد، از جمله:

(الف) بیماری‌های قلبی

(ب) دیابت نوع دوم

(ج) مشکلات اسکلتی

(د) کم‌خوابی

(ه) مشکلات روانی - اجتماعی

چاقی در کودکان خانواده‌های فقیر، باعث مشکلات بیشتری می‌شود، زیرا رژیم غذایی این کودکان چاق، فاقد آهن، ویتامین B و دیگر مواد مغذی ضروری است. در نتیجه فقر اقتصادی، باعث خطرناک‌تر شدن

هنگامی که مدارس در محدوده‌ی خود چاقی و اضافه‌وزن کودکان را تشخیص دادند، می‌توانند تصمیمات و راهکارهای مناسبی را اتخاذ کنند

این وضعیت می‌شود. هنگامی که مدارس در محدوده‌ی خود چاقی و اضافه‌وزن کودکان را تشخیص دادند، می‌توانند تصمیمات و راهکارهای مناسبی را اتخاذ کنند. به‌همین دلیل بایستی مدیران مدارس از معلمان تربیت‌بدنی بخواهند که شاخص توده‌ی بدن^۱ و میزان آمادگی^۲ شاگردان را جمع‌آوری کنند. با در دست داشتن این داده‌ها، اولیای مدارس می‌توانند والدین را آگاه سازند تا آنان به تحرک کودکانشان اهمیت و توجه بیشتری نشان دهند.

هم‌چنین باید تمام کارکنان مدرسه، درباره‌ی این موضوع آموزش ببینند. باید معلمان تربیت‌بدنی در مورد کیفیت تمرینات، سلامتی، تغذیه و نوع فعالیت‌های بدنی، آموزش ببینند تا بتوانند کودکان را در خصوص خطر اضافه‌وزن و چاقی آموزش دهند. یکی از راهکارهای مناسب در این زمینه، سهمیه‌بندی و دادن مجلات حرفه‌ای در زمینه‌ی سلامتی و ورزش به مدارس و تشویق معلمان به مطالعه‌ی این مجلات است.

۲. طراحی یک نقشه‌ی جامع و کامل

معلمان و مدارس می‌توانند یک نقشه‌ی کامل را با استفاده از موارد زیر طراحی کنند:

(الف) پیش‌گیری

(ب) فراهم کردن حمایت‌های همه‌جانبه در کلاس‌های پایین‌تر

(ج) خودسنجی^۳ و آزمایش و بررسی سیاست‌های مورد استفاده‌ی مدرسه و نوع تمرینات

(د) همکاری همه‌جانبه‌ی بخش‌های مختلف مدرسه با والدین

شیوع چاقی، امری بسیار جدی است. به‌همین دلیل در سراسر دنیا متخصصان از آن به‌عنوان موضوعی که نیازمند تحقیقات فراوان است، یاد می‌کنند.

حضور کودک در مدرسه، یکی از مهم‌ترین فرصت‌ها برای مبارزه و پیش‌گیری از چاقی است، زیرا کودک مدت زیادی از وقتش را در آن‌جا سپری می‌کند. در حال حاضر مدارس بر نحوه‌ی الگوهای تغذیه‌ی کودکان تأثیرگذارند. حضور بوفه‌ها در مدارس باعث شده است تا مصرف غذاهای سرد و ناسالم میان کودکان رواج پیدا کند. هم‌چنین تربیت‌بدنی فرصتی را فراهم می‌سازد تا بر نحوه‌ی فعالیت کودکان اثرگذار باشد. سازمان و مرکز کنترل بیماری‌ها^۴ (CDC)، شیوه‌ای را به‌نام شاخص سلامت مدرسه^۵ (SHI) به‌وجود آورده است که به مدارس

چاقی کودکان یک مسئله‌ی فراگیر در کشورهای مختلف دنیاست

به کارگیری شیوه‌های تأسّف‌بار
برای موفقیت تحصیلی مدارس و جامعه
باعث شده است تا تعصب خانواده‌ها
در مورد بهبود و کسب نتایج تحصیلی
کودکانشان بیشتر شود و از فعالیت‌های
بدنی و سلامتی آن‌ها به دور ماند و
درصد چاقی و اضافه‌وزن کودکان
روز به روز رو به افزایش بگذارد

کمک می‌کند تا یک خودسنجی
کامل انجام دهند. اطلاعات بیشتر
درباره‌ی SHI را می‌توان در سایت
زیر به دست آورد.

<http://apps.nccd.cdc.gov/shi/default.aspx>

این سایت به مربیان، معلمان، مجریان
و مشاوران مدرسه برای ایجاد یک طرح عملی
برای مدارس یاری می‌رساند. این خودسنجی به
مدارس کمک می‌کند تا از قدرت و ضعف سیاست‌ها و برنامه‌های
مرتبط با سلامت کودکان، آگاه‌تر شوند.

شروع اولیه با پیش‌گیری

ما نمی‌توانیم منتظر باشیم و ببینیم آیا کودکان ما در آینده
افرادی چاق خواهند شد یا نه. داده‌های (NHANES)^۶ آشکار
ساخته است که در حال حاضر ۹/۵ درصد از کودکان زیر دو
سال آمریکایی چاق هستند. تحقیقات نیز بر این موضوع تأکید
دارد که نیاز مبرم به تمرکز برنامه‌ها روی پیش‌گیری اولیه است.
هم‌چنین راهکارهای پیش‌گیرانه، می‌تواند مکمل برنامه‌های
اجرائی مدارس باشد.

مطالعه‌ای طولی توسط پارسون و همکارانش^۷ نشان داد
کودکی که در سال‌های اولیه‌ی مهدکودک و کلاس سوم ابتدایی
دارای اضافه‌وزن باشد، نسبت به کودکی که در سال‌های بعد
اضافه‌وزن پیدا می‌کند، نتایج تحصیلی ضعیف‌تری خواهد داشت.
این نتایج در دختران نسبت به پسران شدیدتر است. معلمان
گزارش دادند که دختران چاق، میزان کنترل کمتری بر خویش
دارند و مشکلات اجتماعی و رفتاری^۸ آن‌ها بیشتر است. پس اگر
معلمان در سال‌های اول، افزایش وزن را در دختران مشاهده
کردند، می‌توانند در جست‌وجوی راهکارهایی برای همکاری با
والدین و مدرسه برای پیش‌گیری باشند.

ایجاد فضای همکاری بین جامعه، مدرسه و والدین

به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی سلامت، سازمان سلامتی
آمریکا^۹، فهرست‌هایی را برای والدین، مربیان مهدکودک‌ها،
مدارس و آژانس‌های همکار مدارس فراهم کرده است تا از چاقی
و اضافه‌وزن کودکان جلوگیری شود. این برنامه که زمینه‌های
همکاری مناسب بین بخش‌ها را فراهم می‌کند، در سایت زیر
قابل دسترسی است.

www.Surgeongeneral.gov/obesityprevention/pledges/indexhtml

۳. بهبود رشد روانی - اجتماعی^{۱۰} در کودکان

معلمان و مدارس با استفاده از موارد زیر می‌توانند رشد
روانی اجتماعی کودکان را بهبود بخشند.

الف) فراهم ساختن محیط حمایتی و مثبت در مدرسه
ب) کمک به کودکان برای رشد خود تنظیمی^{۱۱}

ج) استفاده از شیوه‌ی تعاملی توانمندگرا
د) فراهم ساختن مدل‌های مناسب و فرصت‌های یادگیری
اجتماعی

سلامت روانی - اجتماعی و موفقیت‌های مدرسه

براساس تحقیقات انجام شده توسط بلانک و همکارانش^{۱۲}
(۲۰۰۶)، کودک چاق، عزت‌نفس^{۱۳} پایین و احساس ضعیفی
برای رقابت ورزشکارانه دارد. هم‌چنین در مورد حضور خویش
در جمع و تصویر بدنی‌اش^{۱۴} بسیار نگران است.
هم‌چنین تحقیقات صورت گرفته توسط فرانکلین و
همکارانش (۲۰۰۶)^{۱۵} نشان می‌دهد که آن‌ها در معرض خطرات
بالایی برای رشد مشکلات روانی - اجتماعی، از قبیل افسردگی^{۱۶}
و اختلال غذایی^{۱۷} هستند.

تحقیقات انجام شده توسط ساویر و همکارانش^{۱۸} (۲۰۰۶)
حاکم است که تعامل اضافه‌وزن و عوامل اجتماعی - اقتصادی^{۱۹}
مانند درآمد پایین^{۲۰}، باعث افزایش مشکلات سلامت روانی در
کودکان می‌شود.

به‌نظر می‌رسد دخترانی که اضافه‌وزن دارند دارای مشکلات
روانی - اجتماعی بیشتری نسبت به پسران هستند. این‌گونه
مشکلات شامل: خودکنترلی ضعیف، تعامل اجتماعی پایین و
حضور کم‌رنگ در جامعه است.

بین اضافه‌وزن اولیه‌ی کودک و عدم موفقیت‌های تحصیلی او
ارتباط وجود دارد. هم‌چنین مشکلات روانی - اجتماعی مرتبط با
چاقی دوران کودکی، به این ارتباط اضافه می‌شود. شواهد حاکی
از آن است که فرهنگ مدارس، ارزیابی‌ها و نحوه نمره دهی به
دانش‌آموزان، ممکن است بر چاقی کودکان تأثیرگذار باشد.

ایجاد یک محیط حمایتی و مثبت در مدرسه می‌تواند
به کودک کمک کند تا از مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با
اضافه‌وزن دور بماند. حمایت در مدرسه، برای دختران نسبت
به پسران چاق از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا آن‌ها در
معرض مشکلات روانی - اجتماعی بالاتری قرار دارند.

استفاده از شیوه‌های توانمندگرا و بخشنده‌مدار

تحقیقات نشان داده است که شیوه‌های تعاملی مختلفی
در ارتباط با خانواده‌ها، معلمان و مدارس وجود دارد که شامل
شیوه‌های ۱- مقتدرانه ۲- بخشنده ۳- غیر درگیرانه است. هر کدام
از این شیوه‌ها، در دو بعد با هم متفاوت‌اند: حساسیت نسبت به
کودک و نیازهایش برای خودکنترلی کودک.

معلمان مقتدر و مستبد، غیرحساس و جبرگرا هستند. مربیان
و معلمان توانمند و بخشنده به کودکان پاسخ می‌دهند و باعث
می‌شوند تا رفتارهای مناسب در کودکان شکل گیرد. هم‌چنین
این معلمان به کودکان کمک می‌کنند تا خود تنظیمی‌شان رشد
یابد و به این ترتیب شایستگی و عزت‌نفس آن‌ها شکل بگیرد. این
معلمان به ندرت به کودکان و شاگردان خود پاداش‌های غذایی
می‌دهند و در عوض پیشنهادشان به کودکان شامل زمان بیشتر
برای فعالیت‌های بدنی است.

فراهم‌سازی الگوهای مناسب و فرصت‌های یادگیری اجتماعی

تئوری شناختی - اجتماعی (SCT)^{۲۱} نشان می‌دهد که کودک با استفاده از مشاهده و الگوسازی از رفتارهای دیگران یاد می‌گیرد. معلمان می‌توانند نقش مهمی در الگوسازی کودکان داشته باشند. آن‌ها می‌توانند باعث بهبود استفاده از غذاهای سالم توسط کودکان شوند. همچنین محیط مدرسه بسیاری از فرصت‌های یادگیری اجتماعی را فراهم می‌سازد. برای مثال: معلمان می‌توانند از شیوهی (SCT) برای افزایش فعالیت بدنی در کودکان بهره‌مند شوند. این شیوه بسیار مؤثر است و معمولاً در مدارس می‌توان از آن استفاده کرد.

پی‌نوشت

۴. تشویق کودکان به انجام فعالیت‌های بدنی

معلمان و مدارس با استفاده از شیوه‌های زیر می‌توانند باعث این امر شوند:

الف) برنامه‌ریزی‌های مناسب برای فعالیت بدنی

ب) کاهش رفتار بی‌حرکتی با غنی ساختن محیط مدارس

متخصصان پیشنهاد می‌کنند که ۶۰ دقیقه تمرینات ملایم و متوسط در طول روز می‌تواند از چاقی کودکان جلوگیری کند. سازمان ملی ورزش و تربیت‌بدنی آمریکا در سال ۲۰۰۸ اعلام کرد که مدارس ابتدایی باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته کلاس تربیت‌بدنی و فعالیت بدنی داشته باشند و زنگ‌های تفریح آن‌ها کمتر از ۲۰ دقیقه نباشد. همچنین اعلام کرد که باید فرصت‌های مناسبی برای تفریح، فعالیت‌های حرکتی درشت^{۲۳} و بازی‌های آزاد فراهم شود.

کاهش رفتار بی‌حرکتی در محیط غنی شده

درگیر شدن کودکان در فعالیت‌هایی که باعث بی‌حرکتی آن‌ها می‌شود، چاقی و اضافه‌وزن را به دنبال دارد. این‌گونه فعالیت‌ها شامل الف) تماشای تلویزیون ب) بازی‌های رایانه‌ای ج) استفاده از رایانه است.

محققان نشان داده‌اند که در ۲۳ ماهگی، ۴۸ درصد کودکان حداقل دو ساعت در روز را به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند. همراه با افزایش سن، این میزان افزایش می‌یابد. بی‌حرکتی و استفاده از این شیوه‌ها، فرصت‌های فعالیت بدنی را کم می‌کند. پس ضروری است که به خانواده‌ها آموزش داده شود تا همراه با بازی‌های رایانه‌ای و استفاده از تلویزیون، فعالیت‌های بدنی هم‌چون حرکات موزون و ایروبیک در برنامه‌ی آن‌ها گنجانده شود تا کودک الگوسازی کند و به تحرک واداشته شود.

نتیجه‌گیری

به‌کارگیری شیوه‌های تأسّف‌بار برای موفقیت تحصیلی مدارس و جامعه باعث شده است تا تعصب خانواده‌ها در مورد بهبود و کسب نتایج تحصیلی کودکانشان بیشتر شود و از فعالیت‌های بدنی و سلامتی آن‌ها به دور مانند و درصد چاقی و اضافه‌وزن کودکان روزبه‌روز رو به افزایش بگذارد. در این زمینه، برخی از مدارس سیاست‌های متفاوتی را به کار می‌گیرند. و هدف اصلی آن‌ها بهبود

و پیشرفت تحصیلی کودکان است و همین امر باعث شده است تا کلاس‌های تربیت‌بدنی نادیده گرفته شود.

هدف از این مقاله، بهبود آگاهی معلمان و مدارس در ارتباط با چاقی و اضافه‌وزن و اثرات آن‌ها و استفاده از راهکارهایی برای سالم ماندن کودکان است. با استفاده از معلمان و مدارس به‌عنوان رهبران کلیدی، جوامع مختلف می‌توانند روند چاقی را کند و یا متوقف سازند و شانس موفقیت کودکان را افزایش دهند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود، تحقیقات بیشتری در زمینه‌ی چاقی کودکان و مشخص نمودن میزان آن در مدارس ایران صورت گیرد.

1. BMI (Body Mass Index)
2. fitness
3. Self-evaluation
4. Centers for Disease Control
5. School HealthIndex
6. National Health and Nutrition Examination Survey
7. Parsons and et al
8. behavioral
9. Department of Health and Human Services
10. Psychosocial
11. Self-regulation
12. Blank and et al
13. Self-esteem
14. body-image
15. Franklin and et al
16. depression
17. eating disorder
18. Dawyer and etal
19. psycho-social
20. Low in come
21. Social Cognitive theory
22. National Association for sport and physical education
23. gross motor activities

منابع

1. Allen, K.L., Byrne, S.M., Blair, E.M., & Davis, E.A. (2006). Why do some overweight children experience psychological problem? The role of weight and shape concern. *International Journal of Pediatric obesity*, 1(4), 239-247
2. American Council for fitness and Nutrition. (2006)
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2008a). Contribution factors. overweight and obesity. Retrieved July 16, 2008, from [www.cdc.gov/nccd php/dnpa/obesity/contributing_factors.htm](http://www.cdc.gov/nccd/php/dnpa/obesity/contributing_factors.htm)
4. Blank M.J., Berg, A.C., & Melaville, A. (2006). *Growing Community schools: The role of Cross-boundary leadership*. Washington, DC: Coalition for Community Schools.
5. Franklin, J., Denyer, G., Steinbeck, K.S., Caterson, I.D., & Hill, A.J. (2006). obesity and risk of low self-esteem: A statewide Survey of Australian children. *Pediatrics*, 118(6), 2481-2487.
6. Sawyer, M.G., Miller-Lewis, L., Guy, S., Canterford, L., & Carlin, J.B. (2006). Is there a relationship between overweight and obesity and mental health Problems in 4- to 5-year-old Australian Children? *Ambulatory Pediatrics*, 6(6), 306-311.



اضافه وزن و چاقی در کودکی، چالشی ویژه برای سلامت عمومی

ترجمه: آرزو تیریزی، عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی شریف
مهین مرادی، عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی شریف

مقدمه

شیوع جهانی اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان در ۲۰ تا ۳۰ سال گذشته، یعنی تقریباً در یک نسل و در میان همه‌ی ملل توسعه یافته‌ی صنعتی افزایش بسیاری یافته است. اطلاعات همه‌گیرشناسی که اخیراً بخش بررسی سلامتی کودکان و نوجوانان آلمان منتشر کرده است [KIGGS ۲۰۰۶] نیز، بر این موضوع تأکید دارد. براساس این اطلاعات، تقریباً ۱/۹ میلیون کودک و نوجوان (حدود ۱۵ درصد) سه تا ۱۷ ساله، اضافه وزن دارند و تقریباً ۸۰۰ هزار نفر (حدود ۶/۳ درصد) آنان چاق هستند. طبق اطلاعات موجود، تعداد زیادی از آنان در سال‌های بعد، این اضافه وزن را حفظ می‌کنند و حتی چاق‌تر می‌شوند.

می‌توان انتظار داشت که جامعه‌ی امروزی در آینده با رشد پی‌آمدهای سلامتی، هم‌چون سندروم متابولیکی مواجه شود. سندروم متابولیکی با افزایش زیاد مقاومت انسولین، نوع دوم دیابت، فشار خون، متابولیسم چربی و مشکلات تنفسی منجر به سکت‌های قلبی زودرس یا سکت‌های مغزی به همراه نارسایی‌های ارتوپدی می‌شود و بعید نیست که این ناهنجاری‌ها باعث مرگ زودرس شود. به‌عنوان مثال: انتظار می‌رود که اگر روند فعلی چاقی در بریتانیای بزرگ ادامه یابد، تا سال ۲۰۵۰، عمر متوسط مردان حدود پنج سال کاهش یابد [سازمان بهداشت جهانی بخش اروپا ۲۰۰۶]. تأثیر دیگر آن، بر افزایش بیشتر مصرف منابع اقتصادی در بخش بهداشت و سلامت خواهد بود و این تنها شامل افت کیفیت زندگی یا خطرات انزوای روحی - اجتماعی نمی‌شود.

تا این مرحله به‌نظر می‌رسد که تنها یک سیاست کلی پیش‌گیرانه‌ی بهداشت عمومی می‌تواند به کاهش این گسترش، که به توصیف



به منظور تعریف اضافه وزن و چاقی، سازمان بهداشت جهانی، شاخص توده‌ی بدنی (BMI) را معرفی کرده است، که با استفاده از اندازه‌ی وزن بدن (کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد بدن (متر) محاسبه می‌شود

سازمان بهداشت جهانی «همه‌گیری قرن ۲۱» یا بحران بهداشت عمومی میان مدت و درازمدت است، کمک نماید. به هر حال برای کسب موفقیت، باید دلایل کلیدی اضافه‌وزن و چاقی، همچون: رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیت‌های جسمانی فردی، عوامل محیطی شرایط آمد و شد و اقامتی، و جوجه سیاسی - اجتماعی و تغذیه‌ای که نقش مهمی دارند، تجزیه و تحلیل شوند. این مقاله با جزئیات بیشتر بر این جنبه‌ها تأکید خواهد کرد.

از محیط فرد چاق صحبت می‌شود، در این متن فقط به شیوه‌ی زندگی فرد اشاره نمی‌شود، بلکه واقعیت جامعه‌ی امروز نیز در نظر گرفته شده است.

یافته‌های تحقیق حاضر از ارتباطات زیر حمایت می‌کند:

● شیوع چاقی در کودکان با مادران چاق، نشان از افزایش ۹/۵ درصدی آنان در سنین پیش از مدرسه تا ۲۲ درصد در سنین رشد دارد.

● در مقایسه، شیوع چاقی در کودکانی با مادرانی دارای وزن طبیعی از ۱/۷ تا ۴ درصد است.

● هنگامی که در این ارتباطات، سابقه‌ی اجتماعی - اقتصادی خانوادگی فرد نیز به حساب آورده شود، حتی تأثیرگذارتر نیز هست.

● وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین، به همراه یکی یا هر دو والدین چاق، با میزان بالاتری از چاقی کودکان همراه است.

تحقیقات و نوشته‌های مرتبط اشاره دارد که تغییر عادت غذایی و فعالیت‌های جسمانی، دو عامل مهم در افزایش شیوع چاقی و اضافه‌وزن است. به‌طور نمونه وضعیت تغذیه‌ی امروزی شامل بخش بزرگی از پروتئین و چربی است که اغلب با مصرف زیاد نوشابه‌های شیرین و کاهش مصرف فیبر همراه است. این مسئله منجر به دریافت کالری زیاد از غذاهای پرانرژی می‌شود که در کاهش احساس گرسنگی ناتوان‌اند. همین‌طور هزینه‌ی اندک غذاهای آماده، آن را به گزینه‌ی جذابی برای خانواده‌هایی با سطح اجتماعی - اقتصادی پایین تبدیل کرده است و بسیاری از اوقات، تنها گزینه‌ی غذایی عرضه شده در مدارس روزانه است.

هرچند این تغییرات غذایی در همه‌ی سطوح اجتماعی یافت می‌شود و کودکانی با خانواده‌های مرفه نیز با این تغییرات مواجه هستند. در بسیاری از موارد میزان پخت و پز در خانه کاهش یافته است. خانواده‌ها برای صرف یک وعده غذا دور هم جمع نمی‌شوند و غذا بیشتر به تنهایی صرف می‌شود. همه‌ی این‌ها تغییراتی است که با از دست دادن کنترل مصرف غذا مرتبط می‌شود. به دلیل کمتر شدن صرف غذاهای دسته‌جمعی، حتی ویژگی غذا به‌عنوان یک رویداد اجتماعی پسندیده، معنای خودش را از دست داده است.

علاوه بر عادات غذایی، فعالیت‌های جسمانی و تفریحی نیز در دو نسل گذشته، به‌صورت ناراحت‌کننده‌ی تغییر کرده است. حضور همه‌جانبه‌ی تکنولوژی امروزی در بسیاری از خانواده‌ها و موتوریزه شدن جنبه‌های گوناگون زندگی، به میزان زیادی به کاهش فعالیت جسمانی و به‌صورت گسترده‌ای به کاهش انرژی مصرفی کمک کرده است. این مسئله با حضور وسایل گوناگون الکترونیکی مانند تلویزیون، کامپیوتر، نوت‌بوک و غیره در اتاق خواب کودکان و نوجوانان که فعالیت‌های اوقات فراغتشان به‌طور فزاینده‌ای غیر فعال و بی‌نیاز از حرکت است، تشدید شده است. وجود استعداد ژنتیکی، هم‌چون آمادگی ذهنی و عدم توازن انرژی دریافتی و مصرفی فرد، همان‌گونه که شرح داده شد، به وضوح سهم به‌سزایی در چاقی دارد.

بحث‌های علمی و بسیاری از سایت‌های پیش‌گیرانه، هنوز به اندازه‌ی کافی اصول موقعیت و وضعیت زندگی را مورد توجه قرار نداده است، اگرچه سازمان بهداشت جهانی به وضوح به تأثیر عوامل اجتماعی و اثر آن‌ها بر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی اشاره داشته است.

تعریف اضافه وزن و چاقی

به منظور تعریف اضافه وزن و چاقی، سازمان بهداشت جهانی، شاخص توده‌ی بدنی (BMI) را معرفی کرده است، که با استفاده از اندازه‌ی وزن بدن (کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد بدن (متر) محاسبه می‌شود. مقادیر هنجار برای مردان و زنان بزرگسال بدین شرح تعریف شده است: فرد وقتی اضافه وزن دارد که BMI بالاتر از ۲۵ و کمتر از ۳۰ باشد. چاقی به زیر مجموعه‌های بیشتری تقسیم می‌شود: چاقی درجه یک (BMI بین ۳۰ و ۳۵)، چاقی درجه ۲ (BMI بین ۳۵ تا ۴۰) و چاقی مفرط (BMI بالاتر از ۴۰). باید در نظر داشت که BMI بین توده‌ی عضلانی و توده‌ی چربی بدن، تمایزی قائل نمی‌شود. در نتیجه BMI یک بدن‌ساز عضلانی می‌تواند به اندازه‌ی یک فرد چاق هم‌قد با خودش، زیاد باشد. در نتیجه BMI پیش‌گوی نامناسبی برای میزان مرگ‌ومیر است. علاوه بر آن، تعریف BMI در مورد کودکان و نوجوانان نیز مشکل ایجاد می‌کند، زیرا آن‌ها در سنی قرار دارند که رشد و افزایش وزن، طبیعی است. بنابراین ضروری است که دختران و پسران بر طبق سن طبقه‌بندی شوند. به‌علاوه، دوره‌ی مورد بررسی به‌طور واضح مشخص شود. آن‌گاه بر مبنای این اطلاعات، امکان رسم منحنی‌های درصدی فراهم می‌شود. این منحنی‌ها BMI را براساس سن و جنس نشان می‌دهد. از دید جهانی، نقطه‌ی قطع شده برای اضافه‌وزن در نودمین درصد قرار دارد. در اروپا، نقطه‌ی قطع شده برای چاقی در نود و هفتمین درصد تعریف می‌شود، در صورتی که در آمریکا در نود و پنجمین درصد قرار دارد. به‌دلیل این مغایرت در تعریف چاقی، در آمریکا ۲ درصد کودک و نوجوان چاق بیشتر از اروپا وجود دارد. وقتی مقایسه‌ی بین‌المللی انجام می‌شود، این مغایرت‌ها در تعاریف باید در نظر گرفته شود.

دلایل مورد بحث

براساس یافته‌های ژنتیک حداقل ۵۰ درصد تفاوت در BMI افراد جامعه، می‌تواند به استعداد ژنتیکی نسبت داده شود. عوامل فردی تأثیرگذار هم‌چون: تغذیه، فعالیت بدنی و موقعیت اجتماعی، کامل‌کننده‌ی استعداد ژنتیکی است و ۱۰۰ درصد دلایل را پوشش می‌دهد. ما می‌دانیم از نقطه‌نظر تحقیقی - علمی، عوامل ژنتیکی نقش مستقیم و هم‌چنین غیرمستقیمی بر متابولیسم و وضعیت بدن از نقطه‌نظر دریافت و مصرف انرژی دارند. با این حال هنوز، رابطه و وابستگی‌های متعددی وجود دارد که بدون توضیح باقی مانده‌اند. تاریخ نشان می‌دهد که در گذشته‌ی نه چندان دور، قابلیت ذخیره‌ی چربی به لحاظ وجود دوره‌های گرسنگی طولانی، از اهمیت زیادی برخوردار بوده است. ضمن این‌که، به هر حال برای روش زندگی امروزی که با فراوانی مواد غذایی و کاهش فعالیت جسمانی توأم است، ساختار ژنتیکی توجیه مناسبی نیست. در مقالات، اغلب

تا این لحظه در جهان هیچ مدرک مستدلی به نشانه‌ی وجود برنامه‌ای در جلوگیری از اضافه‌وزن کودکان و نوجوانان وجود ندارد

رشد شهرنشینی و افزایش استفاده از خودرو برای حمل‌ونقل شخصی، تأثیر زیادی بر زندگی امروزی داشته است. یکی از نتایج آن برای کودکان، کمتر شدن زمین‌های بازی و مکان‌های دیدار دوستان در خارج از خانه است. هم‌چنین استفاده‌ی مطمئن از دوچرخه و فضا برای دویدن، به دلیل وجود خیابان‌های اصلی و بزرگ‌راه‌ها محدود شده است. در نتیجه، خیلی از اوقات کودکان باید با اتومبیل به مکان‌های ورزشی و تفریحی برده شوند که این خود باعث ایجاد ترافیک بیشتر می‌شود.

نتایج یکی از این تحقیقات، برخی از این ارتباطات را در آلمان نشان می‌دهد. در حالی که در سال ۱۹۶۰ در شهرها تعداد کودکان بیشتر از تعداد خودروها بوده، در سال ۱۹۹۰ تعداد خودروها بیشتر از چهار برابر کودکان شده است که این می‌تواند مثال مناسبی برای رقابت در جابه‌جایی باشد. یکی از یافته‌های این مطالعه این بود که محیط تفریحی خارج از آپارتمان برای کودک کمترین خطر را داشت و کودکان بدون نظارت والدین، وقت بیشتری را در خارج از خانه سپری می‌کردند، اما بدون چنین محیط‌های تفریحی، استفاده از وسایل صوتی و تصویری به‌خصوص در بعد از ظهرها افزایش یافته و باعث فعالیت جسمانی کمتر شده است که نهایتاً به مصرف انرژی کمتر ختم می‌شود.

در مطالعه‌ی دیگری که در هشت شهر اروپایی انجام شد، ارتباط بین محیط اقامت و شیوع چاقی مفرط، مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد هر چقدر در منطقه پارک و فضای سبز بیشتر باشد، اهالی محل تمیزتر، میزان فعالیت جسمانی (تا حدود سه برابر) آنان بیشتر و احتمال اضافه وزن و چاقی کمتری شود (در حدود ۴۰ درصد کمتر از مقدار متوسط). در میان کسانی که محیط مسکونی آنان کثیف بود و از فضای سبز اندکی برخوردار بودند، شیوع اضافه وزن و یا چاقی ۵۰ درصد بالاتر بود و احتمال فعالیت جسمانی حدود ۵۰ درصد کاهش می‌یافت.

از مبحث شیوع و ظهور جهانی چاقی و اضافه‌وزن که از پیچیده و چند علتی بودن آن بحث شد، برای تدوین برنامه‌های پیش‌گیرانه‌ی موثر چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت؟
عده‌ای از محققان، در یک تحقیق مروری خلاصه‌ی سازمان یافته، نتایج برنامه‌های پیش‌گیرانه‌ی مختلف را مورد ارزیابی قرار دادند. مهم‌ترین نتایج به این شرح است:

تا این لحظه در جهان هیچ مدرک مستدلی به نشانه‌ی وجود برنامه‌ای در جلوگیری از اضافه‌وزن کودکان و نوجوانان وجود ندارد.

به‌نظر می‌رسد این برنامه‌های پیش‌گیرانه، تأثیری بر روند بیشتر چاقی کودکان امروزی ندارد. این بیماران به برنامه‌های تعلیم و آموزش خاص در کنار یکدیگر و با حضور والدینشان نیاز دارند، تا شیوه‌ی زندگی خانوادگی آنان را تغییر دهد.

به‌نظر نمی‌رسد گرانی یا هزینه‌های مربوط، نقش اساسی در تأثیرگذاری داشته باشند. به هر حال نتایج نشان داد، روش مدرسه‌محوری موفق‌تر است. ثابت شده است که درگیر کردن کل مدرسه، محیط اطراف، خانواده‌ها و انجمن منطقه و یا محل بیشترین تأثیر را دارد.

این تحقیق هم‌چنین نشان داد که شیوع و ظهور اضافه‌وزن در کودکانی با طبقه‌ی اجتماعی - اقتصادی بالا، کمتر و بهبود آن در کودکانی که مادرانی با وزن طبیعی دارند، بیشتر است. این

شکل یک: تعامل عوامل مؤثر در توسعه‌ی اضافه‌وزن و چاقی

محدودیت‌های سرعت در همه‌ی مناطق مسکونی

زمین‌های بازی بیشتر و امن‌تر برای ماجراجویی، فعالیت و تجربه‌ی طبیعی

کودکان و دبیره‌ی اتوبوس و پیاده‌روی

شیوه‌ی زندگی فعال

کمتر نشستن

کاهش چربی غذا

پیش‌گیری از اضافه وزن و چاقی

پایه‌گیری از اضافه‌وزن

کاهش انرژی دریافتی

آگهی کمتری برای غذاهای پرانرژی

تولیدات روزانه با چربی کمتر

غذا نخوردن هنگام تماشا یا تلویزیون

نوشیدنی‌های گازدار کمتر

میوه و سبزی بیشتر

مصرف انرژی کمتر ختم می‌شود.

در مطالعه‌ی دیگری که در هشت شهر اروپایی انجام شد، ارتباط بین محیط اقامت و شیوع چاقی مفرط، مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد هر چقدر در منطقه پارک و فضای سبز بیشتر باشد، اهالی محل تمیزتر، میزان فعالیت جسمانی (تا حدود سه برابر) آنان بیشتر و احتمال اضافه وزن و چاقی کمتری شود (در حدود ۴۰ درصد کمتر از مقدار متوسط). در میان کسانی که محیط مسکونی آنان کثیف بود و از فضای سبز اندکی برخوردار بودند، شیوع اضافه وزن و یا چاقی ۵۰ درصد بالاتر بود و احتمال فعالیت جسمانی حدود ۵۰ درصد کاهش می‌یافت.

از مبحث شیوع و ظهور جهانی چاقی و اضافه‌وزن که از پیچیده و چند علتی بودن آن بحث شد، برای تدوین برنامه‌های پیش‌گیرانه‌ی موثر چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت؟
عده‌ای از محققان، در یک تحقیق مروری خلاصه‌ی سازمان یافته، نتایج برنامه‌های پیش‌گیرانه‌ی مختلف را مورد ارزیابی قرار دادند. مهم‌ترین نتایج به این شرح است:

تا این لحظه در جهان هیچ مدرک مستدلی به نشانه‌ی وجود برنامه‌ای در جلوگیری از اضافه‌وزن کودکان و نوجوانان وجود ندارد.

به‌نظر می‌رسد این برنامه‌های پیش‌گیرانه، تأثیری بر روند بیشتر چاقی کودکان امروزی ندارد. این بیماران به برنامه‌های تعلیم و آموزش خاص در کنار یکدیگر و با حضور والدینشان نیاز دارند، تا شیوه‌ی زندگی خانوادگی آنان را تغییر دهد.

به‌نظر نمی‌رسد گرانی یا هزینه‌های مربوط، نقش اساسی در تأثیرگذاری داشته باشند. به هر حال نتایج نشان داد، روش مدرسه‌محوری موفق‌تر است. ثابت شده است که درگیر کردن کل مدرسه، محیط اطراف، خانواده‌ها و انجمن منطقه و یا محل بیشترین تأثیر را دارد.

این تحقیق هم‌چنین نشان داد که شیوع و ظهور اضافه‌وزن در کودکانی با طبقه‌ی اجتماعی - اقتصادی بالا، کمتر و بهبود آن در کودکانی که مادرانی با وزن طبیعی دارند، بیشتر است. این

محدودیت‌های سرعت در همه‌ی مناطق مسکونی

زمین‌های بازی بیشتر و امن‌تر برای ماجراجویی، فعالیت و تجربه‌ی طبیعی

کودکان و دبیره‌ی اتوبوس و پیاده‌روی

شیوه‌ی زندگی فعال

کمتر نشستن

کاهش چربی غذا

پیش‌گیری از اضافه وزن و چاقی

پایه‌گیری از اضافه‌وزن

کاهش انرژی دریافتی

آگهی کمتری برای غذاهای پرانرژی

تولیدات روزانه با چربی کمتر

غذا نخوردن هنگام تماشا یا تلویزیون

نوشیدنی‌های گازدار کمتر

میوه و سبزی بیشتر



اهمیت فعالیت بدنی در رشد و تکامل کودکان

ترجمه‌ی جواد وکیلی، دانشجوی دکترای فیزیولوژی دانشگاه تهران

مقدمه

می‌شوند، همگی ریشه در سال‌های کودکی دارند. فعالیت ورزشی کافی، همراه با برنامه‌ی غذایی مناسب، انتخاب‌های کم‌هزینه‌تری را برای پیش‌گیری و مدیریت بیماری‌های طولانی‌مدت در افراد نوجوان ارائه می‌کند. در این بخش بر اهمیت فعالیت ورزشی، برای رشد کودک و اعمال آن در کنار مفاهیم اضافه‌وزن و چاقی اشاره می‌شود.

فعالیت بدنی و پیش‌گیری از چاقی در خردسالان

فعالیت بدنی عمدتاً به‌عنوان ضرورتی برای رشد و تکامل طبیعی کودکان و نوجوانان شناخته می‌شود. شرکت در فعالیت بدنی منظم، در کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت نوع ۲، سرطان روده، استئوآرتریت (ساییدگی مفصلی) و پوکی استخوان بزرگسالان مؤثر است. تعجب‌آور نیست که فعالیت‌های بدنی طولانی‌مدت، به‌عنوان بهترین گزینه برای سلامتی جامعه توصیف شده است [ون مچلن، ۱۹۹۷]؛ به‌ویژه در گذر از کودکی به بزرگسالی که با چاقی شدیدتر در میان بزرگسالان همراه است.

شیوع اضافه‌وزن و چاقی در دوران کودکی، همراه با اثرات احتمالی آن بر بیماری‌ها و مرگ‌ومیر در تمام مراحل

فعالیت ورزشی باید بخش جدایی‌ناپذیر رشد و تکامل کودکان و نوجوانان باشد. در اوایل زندگی، به‌ویژه دوران طفولیت و کودکی، فعالیت ورزشی نقش مهمی در توسعه‌ی فیزیکی، روانی و ذهنی کودک ایفا می‌کند. نکته‌ی مهم‌تر این است که تأکید و اصرار بر بازی‌های غیر رسمی مقدماتی کودک، به‌عنوان فرصتی برای کسب تجربه در فعالیت‌های مختلف ورزشی، موجب توسعه‌ی مجموعه‌ای از مهارت‌های حرکتی لازم برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی آینده می‌شود.

فعالیت ورزشی برای حفظ سلامت افراد جوان شامل پیش‌گیری از افزایش وزن و چاقی، توسعه‌ی سلامتی اسکلتی، افزایش عملکرد قلبی و ریوی و سلامتی روانی بهتر آن‌هاست. برنامه‌ی ایده‌آل برای همه نوجوانان، می‌تواند تثبیت و پایه‌گذاری تمرینات ورزشی سالم طی دوران نوجوانی و پی‌گیری حضور منظم در فعالیت‌های بدنی دوران بزرگسالی باشد.

برخلاف این باور که بیماری‌هایی نظیر چاقی، بیماری قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲ و استئوپروزیس (پوکی استخوان) عمدتاً به‌عنوان معضلات سلامتی بزرگسالان شناخته

فعالیت بدنی عمدتاً به عنوان ضرورتی برای رشد و تکامل طبیعی کودکان و نوجوانان شناخته می‌شود

برخلاف مزایای مستند فعالیت بدنی برای سلامتی، آمادگی و رشد و تکامل مطلوب افراد جوان، نسبت رو به فزاینده‌ای از جامعه‌ی نوجوانان، چاق هستند

در سال‌های رشد، میزان سازگاری‌ها در سلامتی و آمادگی حرکتی، تحت تأثیر رشد و بلوغ قرار می‌گیرد

زندگی، بر نیاز به درک بهتر نقش فعالیت بدنی در مدیریت وزن اشاره می‌کند. نکته‌ی مهم، آگاهی از «دوره‌های بحرانی» طی سال‌های رشد است (زمان‌هایی که خطر شیوع و عوارض اضافه‌وزن و چاقی افزایش می‌یابد) [دیتز، ۲۰۰۴]. دوره‌های بحرانی در زندگی انسان شامل نوزادی، اوایل کودکی و نوجوانی است که در این زمان‌ها رشد و بلوغ تسریع می‌یابد. هم‌چنین، دوره‌های بحرانی رشد و تکامل، ممکن است با زمان‌هایی متناسب باشد که باید تأکید زیادی بر فعالیت بدنی صورت گیرد [هیلس، ۱۹۹۵]. این مسئله در شرایطی هم‌چون گذر از دوران کودکی به بزرگسالی که سطوح فعالیت ممکن است در اکثر نوجوانان کاهش یابد، حیاتی است. زمان‌های دیگر آسیب‌پذیری ممکن است شامل سال‌های آغازین کودکی، آغاز سن ورود به مدرسه و گذر از مدرسه ابتدایی به دبیرستان [سالیس، ۲۰۰۰] و بین مدرسه و کارگری یا تحصیلات عالی [گوردون - لارسن، ۲۰۰۴] باشد. به‌طور خلاصه، سطوح نامناسب فعالیت بدنی در هر مرحله از سال‌های رشد، یک عامل تأثیرگذار مهم در اضافه‌وزن و چاقی به‌شمار می‌رود.

با توجه به همه‌گیر شدن چاقی، **اولشانسکی** و همکارانش (۲۰۰۵) مطرح کردند که جوانان امروزی ممکن است نسبت به والدین خود، میانگین زندگی سالم و احتمالاً طول عمر کوتاه‌تری داشته باشند. به‌علاوه، درک عوامل تأثیرگذار رایج در اضافه‌وزن و ترکیب بدنی ضعیف طی دوران کودکی و نوجوانی، برای پیش‌گیری مؤثر و مدیریت اضافه‌وزن و چاقی حیاتی است. برنامه‌ریزی بهینه برای کودکان، امکان توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی لازم برای حضور پررنگ در فعالیت‌های بدنی را مهیا می‌سازد.

متناسب با تشویق کودکان برای افزایش سطوح فعالیت بدنی، در افراد جوان باید رویکردهای خلاقانه برای کاهش رفتارهای بی‌تحرك توسعه یابد [پاریزکوا و هیایس، ۲۰۰۵]. این رویکرد با هماهنگی لازم توسط والدین، معلمان و متخصصان سلامتی و با هدف تأثیر گذاشتن بر دانش، نگرش و رفتارهای نوجوانان امکان‌پذیر است. تثبیت رفتارهای سبک زندگی مناسب در اوایل زندگی نیز هدف مهمی است، زیرا نوع واکنش افراد به رژیم غذایی و فعالیت بدنی، همراه با زمینه‌ی ژنتیکی اضافه‌وزن، ممکن است بر تغییرات رشد و توسعه‌ی بیمارگونه وزن و عوارض آن تأثیر بگذارد [یانوسکی، ۲۰۰۳].

در راهبردهای بهبود فعالیت بدنی، باید بر ظرفیت و تحمل‌پذیری افراد جامعه تأکید شود. به‌علاوه، برای به حداکثر رساندن مزایای فعالیت بدنی و ورزش در زمینه‌ی ترکیب بدنی و مدیریت وزن، تأکید بیشتر باید بر تطبیق راهبردهای افزایش فعالیت برای اجتماع، با تجویز فعالیت ورزشی بهینه برای افراد با هدف پیش‌گیری از اضافه‌وزن و

چاقی در نوجوانان باشد.

فعالیت بدنی در دوران رشد

برخلاف مزایای مستند فعالیت بدنی برای سلامتی، آمادگی و رشد و تکامل مطلوب افراد جوان، نسبت رو به فزاینده‌ای از جامعه‌ی نوجوانان، چاق هستند. به‌نظر می‌رسد بی‌اطلاعی در زمینه‌ی فعالیت بدنی و ترکیب بدنی به‌خصوص درباره‌ی سنین پیش‌دبستانی از علت‌های این پدیده است. مسئله‌ی اصلی این است که اکثر کودکان در سطوح مناسب فعالیت بدنی شرکت نمی‌کنند. کم‌تحركی، در کنار عادات غذایی نامناسب در کودکان، نقش اصلی را در چاقی ایفا می‌کند. اصرار بر ادامه‌ی چنین شرایطی در میان جوانان، به تداوم یک «چرخه‌ی نادرست» از تجارب فعالیت بدنی محدود می‌شود و رفتارهای ساکن و عادات غذایی غلط را به ارمان می‌آورد.

برای یافتن فرصت‌های فعالیت مناسب و در پیش گرفتن رفتارهای غذایی صحیح، هیچ‌وقت زود نیست. برای مثال: اگر هدف تطبیق کیفیت شیوه‌ی زندگی در همه‌ی افراد نوجوان از بدو تولد باشد، دانش و درک مناسب مادران باردار در این زمینه یک نیاز پایه‌ای است و رویکردی مناسب و هماهنگ برای پیش‌گیری و مدیریت اضافه‌وزن و چاقی برای همه‌ی بزرگسالانی که بر دانش، نگرش و رفتارهای افراد جوان تأثیر می‌گذارند، مورد نیاز است. این گروه افراد عبارت‌اند از: والدین، متخصصان سلامتی، مراقبان بهداشت و معلمان.

همان‌طور که کودکان کم‌سن و سال برای راهنمایی به بزرگسالان وظیفه‌شناس، وابسته هستند، بزرگسالان نیز باید الگوهای کلیدی برای رفتار قابل‌پذیرش باشند و احتیاجات فردی کودکان را به رسمیت بشناسند. به‌علاوه، بزرگسالان نیاز دارند تا اهمیت فعالیت بدنی ایمن و فرح‌بخش را درک کنند، به‌طوری که فعالیت، سکوی پرتاب کلیدی در رشد و تکامل همه‌ی کودکان باشد.

اهمیت فعالیت بدنی در رشد و تکامل طبیعی، به‌همراه سلامتی و احساس سالم بودن کودکان و نوجوانان کاملاً پذیرفته شده است. [آیپهو، ۲۰۰۳؛ بورمز، ۱۹۸۶؛ کاین و مفولی، ۲۰۰۵؛ چاکراواری و بوت، ۲۰۰۴]. به‌ویژه این‌که، فعالیت بدنی منظم، با حفظ عملکرد متابولیکی مطلوب [چاکراواتی و بوت، ۲۰۰۴؛ کورداین و همکاران، ۱۹۹۸؛ ایتون، کانر و شوستاک، ۱۹۸۸] و پیش‌گیری از بیماری طولانی‌مدت [بوت و همکاران، ۲۰۰۲] توأم بوده است. مزایای مربوط به فعالیت‌های منظمی که مستلزم کاهش وزن است، عبارت‌اند از نقش آن در حفظ سلامتی اسکلتی و ترکیب بدنی. به‌علاوه، شرکت منظم در فعالیت [USDHHS، ۱۹۹۶] مطلوب با کنترل وزن و به حداقل رساندن چربی بدن، نقش کلیدی در توسعه‌ی روانی و

اجتماعی ایفا می‌کند [هیل، ۲۰۰۵]. نکته‌ی مهم این است که فعالیت، هم‌چنین با مزایای روانی - اجتماعی مانند کاهش علائم افسردگی، استرس، اضطراب [دون، تیری و دیو اونیل، ۲۰۰۱] و بهبود اعتماد به نفس و عزت نفس توأم است.

در سال‌های رشد، میزان سازگاری‌ها در سلامتی و آمادگی حرکتی، تحت تأثیر رشد و بلوغ قرار می‌گیرد. بنابراین، دشوار است که نقش حضور منظم در فعالیت ورزشی را در طول سال‌های آغازین، از سازگاری‌های انجام گرفته در رشد و تکامل تفکیک کنیم [هیل، ۱۹۹۵].

رژیم غذایی و فعالیت بدنی تحت تأثیر رشد و تکامل کودکان در حال رشد قرار می‌گیرند. [مردیت و دیویر، ۱۹۹۱]. با وجود این، رشد و بلوغ به‌رغم فعالیت بدنی محدود، ادامه خواهد یافت [مالینا، ۲۰۰۰]، در حالی که تغذیه‌ی مناسب [در حالت ایده‌آل در ترکیب با فعالیت بدنی] برای به حداکثر رساندن رشد و تکامل ضروری است. در نتیجه، وقتی تغذیه و فعالیت بدنی مطلوب باشد، رشد و تکامل نوجوانان با قابلیت‌های ژنتیکی آن‌ها انطباق می‌یابد. متأسفانه، در جوامع امروزی فعالیت‌های جسمانی اغلب محدود است که عمدتاً ناشی از عوامل محیطی است [دولمن و نورتون، ۲۰۰۵].

کم هزینه‌ترین روش پیش‌گیری یا به حداقل رساندن خطر چاقی و بیماری‌های طولانی‌مدت مرتبط، ترکیب برنامه‌ی غذایی مناسب با سطوح معقول فعالیت بدنی است [مردیت و دیویر، ۱۹۹۱]. برای موفق شدن، چنین رویکردی باید در همه‌ی بخش‌های جامعه به‌ویژه در میان متخصصان سلامتی، معلمان و والدین به‌کار گرفته شود. والدین مسئول باید از تفاوت‌های فردی طبیعی در رشد

فیزیکی، در زمینه‌ی اندازه، شکل و ترکیب بدن کودکان آگاهی داشته باشند [روگول، کلارک و رومیک، ۲۰۰۰].

کودکان با توجه به رفتار قابل پذیرش، به بزرگسالان مسئول برای راهنمایی متکی هستند. بزرگسالان نیز باید به اهمیت فرح‌بخش بودن فعالیت بدنی و عوامل محیطی که در فعالیت بدنی کودکان تأثیر دارد. آگاه باشند [فرانکس و همکاران، ۲۰۰۵؛ موره و همکاران، ۱۹۹۵]. به‌طور خلاصه، نگرش والدین، تشویق فعالیت‌های خانواده‌محور و تدارک فرصت‌هایی برای تسریع فعالیت، باید مورد توجه قرار گیرد [مولر، دانیلیزی و پوست، ۲۰۰۵].

اکثر مؤلفین پیشنهاد داده‌اند که در سبک زندگی مدرن به‌ویژه در دنیای پیشرفته فعالیت بدنی اختیاری و داوطلبانه از رده خارج شده است [چاکراواتی و بوت، ۲۰۰۴] که معمولاً این سبک زندگی با رژیم غذایی نادرست توأم است. در گزارش‌های اخیر کشورهای در حال توسعه، ترکیبی از کودکان با مشکل کمبود وزن و بزرگسالان با اضافه‌وزن (اغلب در همان خانواده) مشاهده شده‌اند [کابالرو، ۲۰۰۴]. هنوز بین فعالیت بدنی منظم طی دوران رشد و نقش آن بر سلامتی در دوران بزرگسالی شکاف‌هایی وجود دارد. به‌رغم این مسئله، خیلی‌ها از این موضوع حمایت می‌کنند که مزایای سلامتی بزرگسالی به‌ویژه در ارتباط با ترکیب بدنی با شروع فعالیت بدنی از یک سن نوجوانی توأم است [تویسک، ۲۰۰۱]. برعکس، بی‌حرکی در زندگی روزمره در دوران کودکی، در بروز معضلات سلامتی طولانی‌مدت نقش دارد [بوت و همکاران، ۲۰۰۲؛ چاکراواتی و بوت، ۲۰۰۴؛ پافنبرگر و همکاران، ۱۹۸۶]. در پیشنهاد‌های مربوط به آستانه‌ی فعالیت بدنی که توسط چاکراواتی و بوت (۲۰۰۴) ارائه شده، سطوح فعالیت پایین‌تر از این آستانه به «کمبود فعالیت بدنی» اشاره می‌کند [چاکراواتی و بوت، ۲۰۰۳].

**دوره‌های بحرانی
رشد و تکامل،
ممکن است با
زمان‌هایی متناسب
باشد که باید تأکید
زیادی بر فعالیت
بدنی صورت گیرد**



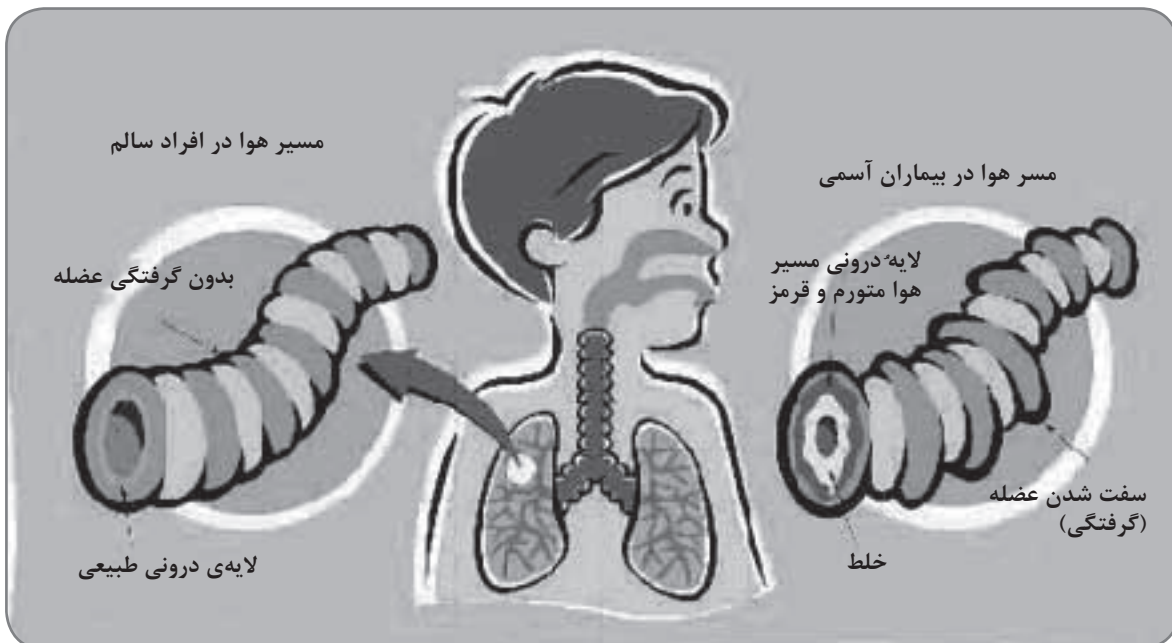
از قضا سرکنگبین صفرافزود ورزش و دانش آموزان مبتلا به آسم و آلرژی

مهناز تسلیمی

آسم و آلرژی

این نسبت در کودکی به ۱۰-۷ درصد می‌رسد و ۹۰-۸۰ درصد این موارد تا سنین ۵-۴ سال بروز می‌کند. تا سن بلوغ، نسبت پسران مبتلا بیش از دختران است و پس از بلوغ این نسبت عکس می‌شود. عامل ارث نقش مهمی را در بروز این بیماری ایفا می‌کند، به طوری که اگر یکی از والدین مبتلا باشد، شانس ابتلای او به ۵۰

آسم شایع‌ترین بیماری مزمن مجاری تنفسی و بیشترین عامل غیبت از مدرسه در میان دانش‌آموزان است. بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به آسم هستند که این میزان از دهه‌ی هشتاد تا امروز ۲/۵ برابر شده و میزان مرگ سالیانه ۶ درصد افزایش یافته است. تقریباً ۵ درصد از مردم جهان به آسم مبتلا هستند که



درصد می‌رسد.

علائم آسم عبارت است از: سرفه، خلط، تنگی نفس، خس خس باید دانش‌آموز را به ورزش تشویق کرد. حتی افرادی از قهرمانان سینه، تنفس سریع، بی‌قراری، اضطراب، عرق زیاد، درد ثانویه شکمی، به علت کمک گرفتن عضلات شکمی و قوز کردن و تکیه در دست‌ها به هنگام حمله و خستگی زودرس.

عوامل آلرژی‌زا

گردوغبار - مخلوطی از چند عامل قارچ‌ها، هاگ‌ها و مایت‌ها (حیوانات بند پای ذره‌بینی به اندازه‌ی ۰/۱-۰/۳ میلی‌متر) است که از پوسته‌ی بدن انسان و حیوان تغذیه می‌کنند و در جاهای گرم و مرطوب مثل تشک‌ها و بالش‌های روکش‌دار رشد می‌کنند. کپک‌ها فعالیت‌های ورزشی ترغیب کنیم. در محیط‌های بسته مثل: حمام، زیرزمین و انباری خانه‌ها و یا در محیط‌های باز مرطوب کنار استخرها نمو می‌کنند. دانه‌های گرده‌ی گیاهان و هاگ و علف‌ها که به‌صورت فصلی در مواردی به‌صورت غیرفصلی بروز می‌کند. ضایعات حیوانات خردار مثل: سگ و گربه و اسب که نه تنها محرک هستند، بلکه زمینه‌ی آلرژی را هم فراهم می‌کنند. علائم حین ورزش، نسبت به کنترل بیماری آسم خود نیز امیدوارتر خواهد شد.

مواد غذایی - غذاهایی مثل سفیده‌ی تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده‌های گندم، سویا، آجیل، مرکبات، بادمجان، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، افزودنی‌های خوراکی و بادام‌زمینی.

سیگار - یکی از مهم‌ترین عوامل محرک و آلرژی‌زا در حمله بود. در برنامه‌ی ورزشی آسم به‌شمار می‌آید.

ورزش - در هنگام دم، هوا از داخل بینی و مجاری تنفسی رد و در بین راه گرم و مرطوب می‌شود و به زیر می‌رود، اما هنگام ورزش، هوای سرد مستقیماً وارد ریه‌ها می‌شود ۸۰ درصد از مبتلایان به آسم، درجاتی از حمله‌ی آسم را ۱۰-۵ دقیقه پس از ورزش نشان می‌دهند که معمولاً ۲-۱ ساعت نیز ادامه پیدا می‌کند.

آسم شغلی - بر اثر آلودگی محیط کار به نمک‌های فلزی آغاز شود و به تدریج با مثل: پلاتین، کروم، نیکل، غبارهای چوب و سبزیجات، بلوط، چوب بهبود آمادگی هوازی درخت صندل، آرد دانه‌های غلات، قهوه‌ی سبز و ترکیبات دیگر صنعتی و پلاستیکی مثل رنگ‌های مختلف، در آنزیم‌های بیولوژیک و رنگ‌های خشک‌شویی به‌وجود می‌آید.

سایر عوامل محرک - سردی هوا، مواد شیمیایی، عفونت‌های ویروسی، استرس، ورزش، بو و داروها به‌ویژه آسپرین و داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی، آنتی‌بیوتیک‌ها و برخی داروهای ضدفشار خون، اسپری‌ناهما، عطرها، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی شغلی، جایه‌جایی منزل یا مدرسه، عواطف شدید (ترس، عصبانیت، اضطراب، گریه کردن، خندیدن) حالات و شرایط خاص (ریفلاکس مری - معده، افزودنی‌های خوراکی، سیگار و حیوانات مودار).

تمرینات هوازی: پس از گرم کردن ملایم بدن، تمرین باید با شدت کم آغاز شود و به تدریج با افزایش یابد. هدف از این کار، تحریک و استرس وارد کردن بر سیستم، بدون ایجاد فشار بر آن است. با استفاده از تمریناتی از قبیل قدم زدن، بالا و پایین پریدن، دویدن دوچرخه‌سواری و فعالیت‌ها و بازی‌های استقامتی متنوع، می‌توان به این مهم رسید. شدت تمرینات باید حدود ۶۵ تا ۹۰ درصد حداکثر سرعت ضربان قلب باشد.

فشار تمرین: برنامه باید با پیاده‌روی شروع شود و عضلات را برای تمرینات شدیدتر آینده آماده کند. پس از پیاده‌روی، بالا و پایین پریدن، سپس تمرین‌های با شدت بیشتر که مدت آن ۱۰ تا ۳۰ ثانیه است، با استراحت ۳۰ تا ۹۰ ثانیه ادامه می‌یابد.

نوع تمرینات: شرکت منظم یا متناوب در برنامه‌های تربیت‌بدنی، به علاقه‌ی دانش‌آموز بستگی دارد، اما بهتر است آن‌ها

علائم آسم عبارت است از: سرفه، خلط، تنگی نفس، خس خس سینه، تنفس سریع، بی‌قراری، اضطراب، عرق زیاد، درد ثانویه شکمی، به علت کمک گرفتن عضلات شکمی و قوز کردن و تکیه در دست‌ها به هنگام حمله و خستگی زودرس

را به فعالیت‌های هوازی تشویق کنید.

- سرد کردن: در پایان هر دوره‌ی تمرینی، باید یک بخش برگشت به حالت اولیه دنبال شود. این حالت می‌تواند با انجام فعالیت‌های ریتمیک ملایم پیاده‌روی، تا بازگشت ضربان قلب به ۲۰ ضربه بالاتر از سطح استراحت ادامه یابد. سرد کردن شامل تکرار تمرین‌های کششی است که در گرم کردن انجام شده است.

- توجه به درمان: آسم به درمان هم نیاز دارد و مبتلایان باید داروهای خود را به‌طور دقیق و منظم مصرف کنند. قبل از فعالیت‌های ورزشی، از پزشک خانواده یا متخصص کودکان بخواهید

حمله‌ی آسم را افزایش دهد. منطقی است که به افراد دچار تب یونجه و کسانی که از گرده‌ها رنج می‌برند، توصیه کنیم از فعالیت‌های خارج از خانه، طی فصل گرده‌افشانی اجتناب کنند. بازگشت موفق کودک به ورزش به میزان زیادی به آگاهی و شکیبایی او بستگی دارد. مطمئن باشید که کودک داروی پیش‌گیری کننده‌ی تجویز شده را ۱۵ دقیقه قبل از ورزش دریافت کرده است. هر کودکی که به پزشک یا متخصص آلرژی مراجعه کند باید داروهایش را به شما نشان دهد و همراه داشته باشد.

- آشنایی با اسپری یا افشانه‌ها: استفاده از افشانه برای پیش‌گیری و درمان است و بیمار با استفاده از آن، داروهای استنشاقی را پیش از انجام فعالیت ورزشی استنشاق می‌کند. برای این منظور بهترین داروها داروهای **بتا آگونیست** است که متناسب با مدت ورزش و فاصله‌ی باقی‌مانده تا شروع ورزش، از داروهای طویل‌الثر و یا سریع‌الثر استفاده می‌شود. این داروها هم برای درمان و هم برای پیش‌گیری مؤثر است. از مزایای این داروها استفاده‌ی استنشاقی آن‌هاست و استفاده‌ی خوراکی از آن‌ها در فعالیت‌های حرفه‌ای ممنوع است.

داروهای سریع‌الثر و کوتاه اثر مانند **سالبوتامول** را می‌توان ۱۵ دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی استفاده کرد و در صورت بروز علائم نیز قابل استفاده است. این داروها برای فعالیت‌های ورزشی تا حدود دو ساعت اثر پیش‌گیرانه دارد. دسته‌ی دیگر داروها، سریع‌الثر و طویل‌الثر مانند **سالمتروپول** با تأثیر ۱۲-۱۰ ساعت است. بنابراین برای کسانی که زمان شروع فعالیت ورزشی آنان قابل پیش‌بینی نیست و یا فعالیت ورزشی مداوم به مدت چند ساعت دارند، توصیه می‌شود. این داروها برای کودکانی که در فعالیت‌های روزانه خصوصاً در مدرسه، فعالیت بدنی مداوم و نسبتاً طولانی دارند و همچنین ورزشکاران شرکت کننده در ورزش‌های استقامتی مفید است. داروهای دیراثر و طویل‌الثر مانند **فورمتروپول** بیشتر در ورزشکاران آسمی و کودکان مبتلا به آسم کاربرد دارد و باعث بهبود کیفیت زندگی و فعالیت‌های ورزشی آنان می‌شود. از داروهای مؤثر دیگر در پیش‌گیری از **EIA کرومولین سدیم** و **ندوکرومیل** است که به‌صورت استنشاقی مصرف می‌شود. این داروها بیشتر در افرادی توصیه می‌شوند که در حالت عادی، علامتی از بیماری آسم ندارند.

به محض آن‌که کودک بتواند دارو مصرف کند، از طریق افشانه یک یا دو پاف از داروی بازکننده برونش را به او بدهید. این مقدار می‌تواند در صورتی که کودک هنوز ناراحتی تنفس داشته باشد، ظرف ۱۵ دقیقه تکرار شود. معلمان باید طریق صحیح استفاده از این افشانه‌ها را بدانند. اگر شک دارید از والدین کودک، پزشک یا مربیان بهداشت مدارس بخواهید که نحوه‌ی مصرف صحیح افشانه‌ها را به شما نشان دهند.

- آلودگی هوا: ورزش کردن موجب سلامتی است، اما از طرفی تنفس هوای آلوده نیز مضر است. آلاینده‌هایی چون: منواکسید کربن، ازن، دی‌اکسید کربن و دی‌اکسید سولفور، ریه‌ها را تخریب



که کارکرد تنفسی کودک را تعیین کند تا نسبت به وضعیت سلامتی او آگاهی یابید. حتی اگر تنفس کودک طبیعی باشد، فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند باعث شروع حمله‌ی آسم شود. این کودکان باید به‌منظور یافتن آستانه‌ای که باعث شروع می‌شود، معاینه شوند.

پزشک ممکن است برای دادن اجازه‌ی ورزش، میزان داروهای پیشگیری کننده از

داروهای سریع‌الثر و کوتاه اثر مانند سالبوتامول را می‌توان ۱۵ دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی استفاده کرد و در صورت بروز علائم نیز قابل استفاده است

می‌کنند. زمان ورزش، نفس‌ها عمیق و سریع‌تر است و آلاینده‌های بیشتری را به ریه‌ها وارد می‌کند، ولی بدن این آلاینده‌ها را نگه نمی‌دارد. به این نکته باید توجه شود که در زمان شلوغی ترافیک صبح و دو ساعت پس از شلوغی بعدازظهر و آلودگی زیاد هوا، ورزش حتی برای - افراد سالم نیز مناسب نیست.

- هوای سرد: دانش‌آموزان مبتلا به آسم در همه‌ی فصول، مخصوصاً در فصل سرما باید هنگام ورزش کردن مورد توجه قرار بگیرند، زیرا در هوای سرد به دلیل کاهش جریان خون، اکسیژن در دسترس اندام‌ها کاهش می‌یابد که در دانش‌آموزان مریض می‌تواند به ایجاد حملات آسم منجر شود. دانش‌آموزان آسمی در این زمینه باید مورد مراقبت قرار بگیرند و حتماً با پزشک معالجه‌شان صحبت شود و دستورهای لازم هم به دانش‌آموز و هم به مربی ورزش داده شود. قبل از شروع ورزش، کودکان مبتلا به آسم باید خود را با نرمش گرم کنند. آن‌ها باید از طریق بینی نفس عمیق بکشند و از راه دهان هوا را خارج کنند. هر کودک درباره‌ی وضعیتی که در آن راحت باشد، خود تصمیم خواهد گرفت. در آغاز فعالیت، اجازه دهید کودک آن‌گونه که دوست دارد بدود.

- حملات آسم در حین ورزش: خطر عمده در هنگام ورزش و فعالیت بدن بروز حمله آسم است. مسائل دیگری هم مانند **کهپیر** و **آنافیلاکسی** به علت فعالیت بدنی ممکن است بروز کند. عوامل مؤثر در بروز این بیماری عوامل محیطی مانند آب و هوای سرد، رطوبت کم و استنشاق هوای خشک، ذرات معلق و آلاینده‌های هوا (از جمله SO_2 ، NO_x و اوزون) است. همچنین عوامل روحی مانند خستگی، بیش‌تمرینی (**Overtraining**) و استرس‌های هیجانی نیز زمینه‌ساز بروز بیماری می‌شود. از فاکتورهای دخیل دیگر، نوع ورزش، شدت و مدت ورزش است.

در صورت حمله‌ی آسم، ورزش را قطع کنید. کودک را در یک وضعیت راحت قرار دهید که در آن تنفس آسان باشد. خیلی از کودکان ترجیح می‌دهند که بنشینند و به سمت جلو متمایل شوند. چنان‌چه مشکلات تنفسی دیده شود (که با نیاز مبرم به تنفس از راه دهان نشان داده می‌شود) و یا نفس او قطع شود، به او توصیه کنید که ورزش را قطع کند و از طریق استفاده از روش کنترل بازدم، نفس خودش را تثبیت کند. باید ابتدا با دهان نیمه‌باز، به‌صورت نفس‌های کوتاه، نفسش را بیرون دهد که به تدریج با برطرف شدن انقباض راه‌های هوایی، به نفس‌های بلندتری تبدیل شود و هوا را بیرون دهد. این عمل تا زمانی که کودک تنفس راحت خود را به‌دست آورد، باید تکرار شود.

موارد ضروری زیر را همواره به‌خاطر داشته باشید:

۱. دانش‌آموز داروهایش را فراموش نکند.
۲. محدودیت‌های خودش را بداند.
۳. بداند که چه زمانی باید فعالیت را قطع کند.
۴. انتخاب ورزش مناسب، با کمترین احتمال ظهور حملات

آسم

۵. در صورت وجود نشانه‌ها قبل از شروع فعالیت ورزشی، از

انجام ورزش اجتناب شود.

۶. اصلاح برنامه‌ی ورزشی، تغییر در نوع، شدت و مدت ورزش در صورت تکرار حملات
۷. گرم کردن به میزان کافی و القای دوره‌ی مقاومت، چند دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی
۸. تأکید بر تنفس با بینی در حین ورزش
۹. پرهیز از فعالیت ورزشی در شرایط جوی نامتعادل (مانند هوای کمتر از ۱۰ درجه‌ی سانتی‌گراد و با رطوبت کم) و در هنگام آلودگی هوا و وجود مواد محرک و آلرژن
۱۰. پرهیز از فعالیت ورزشی در زمان ابتلا به عفونت‌های تنفسی و کنترل مشکلات همراه، نظیر رینیت آلرژیک
۱۱. پرهیز از مواد غذایی خاص (میگو، کرفس، بادام‌زمینی، سفیده‌ی تخم‌مرغ، بادام، موز و...)
۱۲. استفاده‌ی مناسب از ماسک مخصوص

ورزش‌های مفید برای افراد مبتلا به آسم

ورزش‌های هوازی مستمر و طولانی که نیازمند تنفس عمیق و سریع است، مانند دو و میدانی، اسکی، صحرانوردی و دوچرخه‌سواری جزو ورزش‌های ایجادکننده‌ی **برونکواسپاسم** است و فعالیت‌های بی‌هوازی متناوب، کمتر باعث ایجاد حملات می‌گردد. هم‌چنین هرچه شدت و مدت ورزش بیشتر باشد، برونکواسپاسم حاصل شده نیز وخیم‌تر خواهد بود. بعضی از ورزش‌های خطر بالاتری برای ایجاد علائم بیماری ایجاد می‌کند. بر این مبنا ورزش‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

الف) ورزش‌های آسمونژیک: این ورزش‌ها شامل دوی استقامت، دوچرخه‌سواری، بسکتبال، فوتبال آمریکایی، راگبی، هاکی روی یخ، اسکیت روی یخ و اسکی است.

ب) ورزش‌هایی که با خطر کمتر بروز آسم همراه هستند، شامل شنا، شیرجه، دوی سرعت، بوکس، کاراته، تنیس، هندبال، راکتبال، ژیمناستیک، گلف، فوتبال، بیس‌بال، کشتی و واترپلو می‌شود. ورزش‌های آبی عموماً کمتر آسمونژیک هستند که شاید علت آن استنشاق هوای مرطوب باشد که باعث تحریک کمتر مجاری هوایی فرد مستعد می‌شود. با این حال کلر استخرها ممکن است به شکل یک محرک شیمیایی برای ایجاد برونکواسپاسم در افراد حساس عمل کند، هرچند که میزان کلر استخر در محدوده‌ی استاندارد بی‌خطر برای شنای تفریحی باشد. کودکان در صورت امکان باید در دوران کودکی آموزش شنا ببینند، شنا تنها اثر آسم‌زای کمتری دارد، بلکه اثر بسیار مثبتی بر افزایش حجم قلب و ریه دارد.

منابع

۱. داخلی جراحی هاریسون
۲. اصول طب کودکان مارلو
۳. پرستاری کودکان سونیا آرزومانیانس
۴. انتشارات انجمن آسم و آلرژی ایران



آموزش مهارت‌های بنیادی برای ورزشکاران آینده

ترجمه: شراره محمدی

مقدمه

بین ورزشکاران کشورهای جهان، تفاوت‌های زیادی وجود دارد. بخشی از این تفاوت‌ها، ناشی از روش‌های آماده‌سازی و به‌کارگیری تمرینات مناسب در دوران شکل‌گیری ورزشی کودکان در مدارس ابتدایی است. تلاش‌هایی که معلمان ورزش با استفاده از تجهیزات کمک‌آموزشی و برنامه‌ریزی آموزشی، برای تقویت مهارت‌های پایه انجام می‌دهند، باعث شکل‌گیری علائق و رشد استعداد‌های کودکان در دوران ابتدایی می‌شود. کودکان در دوره‌ی ابتدایی باید در رشته‌ی ورزشی مورد علاقه‌ی خود، بدون محدودیت بازی کنند و مربی نباید با اجرای تمرینات مهارتی ویژه، بازی آن‌ها را محدود کند. اما اجرای تمرینات مربوط به توانایی‌های پایه مانند: تمرینات تعادلی و هماهنگی چشم، دست و پا در این دوره، ضروری و مفید است. مربیان باید برنامه‌های مهارت‌های حرکتی خود را برای دختران ۸-۱۱ و پسران ۹-۱۲ سال بر پایه‌ی مهارت‌های چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت طرح‌ریزی کنند و بازی‌ها و تمریناتی را با اهداف زیر در برنامه‌ی آموزشی خود مدنظر قرار دهند:

- تعادل / کنترل بدن
- هماهنگی چشم، دست و پا
- جهت‌یابی فضایی و درک موقعیت بدن
- تقویت عضلات
- تعادل / کنترل بدن
- دانش‌آموز در حالی که به روبه‌رو نگاه می‌کند و توپ را جلوی بدن خود نگه داشته است، روی نیمکت و یا روی چوب موازنه راه می‌رود.
- دانش‌آموز در حالی که چشم‌هایش را بسته است، حرکت بالا را انجام می‌دهد.
- دانش‌آموز در حالی که روی نیمکت و یا روی چوب موازنه، به سمت جلو یا عقب راه می‌رود، توپ‌هایی را که از سمت راست و چپ به‌طور متناوب برایش ارسال می‌شود، دریافت می‌کند و به سمت آن‌ها پاس می‌دهد.
- دانش‌آموز در حالی که روی نیمکت و یا روی چوب موازنه راه می‌رود، توپ را به سمت طرفین دربیبل می‌کند.
- هماهنگی چشم، دست و پا
- هر دانش‌آموز یک توپ برمی‌دارد و روی یک خط صاف طوری قرار می‌گیرد که پاشنه و پنجه‌ی پا در امتداد هم روی خط قرار گیرند و بدن کمی به سمت جلو متمایل باشد سپس حرکات زیر را انجام می‌دهد:
- در حالی که با دست چپ توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای چپ روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای راست روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست چپ توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای راست روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای چپ روی خط لی می‌زند.

- در حالی که با دست چپ یا راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، بدن خود را به سمت راست یا چپ حرکت می‌دهد.
- در حالی که با دست چپ یا راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای جفت به سمت جلو و عقب می‌پرد.

● در حالی که با دست چپ یا راست توپ را روی خط دریل می‌کند، با پای جفت به سمت راست یا چپ خط می‌پرد.

جهت یابی فضایی و درک موقعیت بدن

● مسیری را به صورت زیگزاگ کوتاه و بلند، حداکثر در ۱۰ ایستگاه به صورت متوالی طراحی نمایید. دانش‌آموز در هر کدام از این ایستگاه‌ها در حالی که به صورت متوالی می‌دود، تکالیفی را اجرا می‌کند:

۱. به سرعت می‌دود.
۲. جهت حرکت خود را عوض می‌کند.
۳. سرعت خود یا آهنگ دویدن خود را تغییر می‌دهد.
۴. با یک پا (لی) یا هر دو پا پرش می‌کند و به صورت متوالی و یکپارچه فرود می‌آید.

۵. دوی نرم

۶. دوی سرعت انفجاری

۷. تغییر مسیر در یک زاویه تند

۸. دویدن به سمت عقب تا رأس زاویه

۹. تغییر جهت و حرکت به سمت جلو

۱۰. به سمت پهلو راست و چپ (پا بکس) حرکت می‌کند

[شکل الف]

FIG.4 شکل (الف)

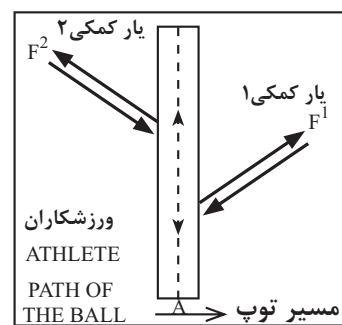


FIG.1 شکل (ب)

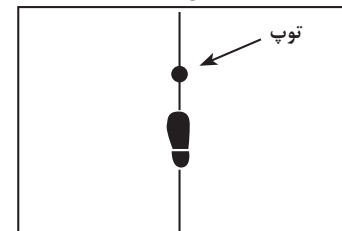
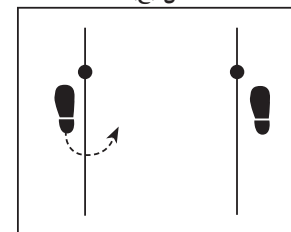


FIG.2 شکل (ج)



دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه‌ی اول دوره‌ی دبستان)

رشد خردسال (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره‌ی دبستان)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره‌ی دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه‌ی پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

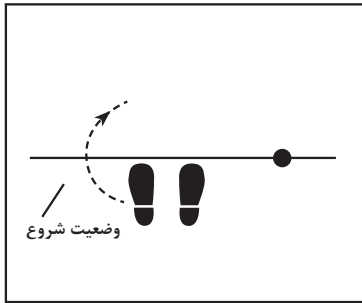
- ◆ رشد آموزش ابتدایی
- ◆ رشد آموزش راهنمایی تحصیلی
- ◆ رشد تکنولوژی آموزشی
- ◆ رشد مدرسه فردا
- ◆ رشد مدیریت مدرسه
- ◆ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال اختصاصی

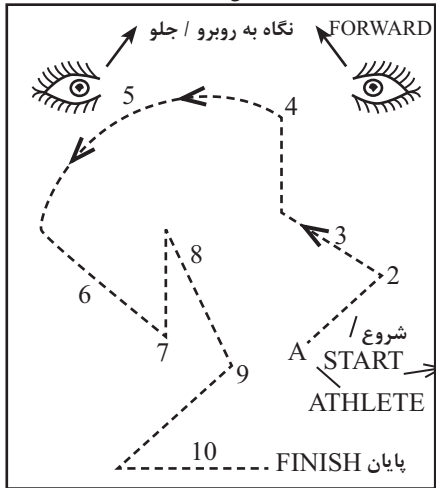
(به صورت فصلنامه و ۴ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- ◆ رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)
- ◆ رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه)
- ◆ رشد آموزش قرآن
- ◆ رشد آموزش معارف اسلامی
- ◆ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ◆ رشد آموزش هنر
- ◆ رشد مشاور مدرسه
- ◆ رشد آموزش تربیت بدنی
- ◆ رشد آموزش علوم اجتماعی
- ◆ رشد آموزش تاریخ
- ◆ رشد آموزش جغرافیا
- ◆ رشد آموزش زبان
- ◆ رشد آموزش ریاضی
- ◆ رشد آموزش فیزیک
- ◆ رشد آموزش شیمی
- ◆ رشد آموزش زیست‌شناسی
- ◆ رشد آموزش زمین‌شناسی
- ◆ رشد آموزش فن‌وحرفه‌ای
- ◆ رشد آموزش پیش‌دبستانی

FIG.3 (د) شکل



(ه) شکل



تقویت عضلات

در هنگام اجرای تمرینات تقویتی، اجرای صحیح و مطلوب حرکات و لذتبخش بودن آن‌ها برای کودکان، اهمیت زیادی دارد. این حرکات باید ساده باشد و کودکان بتوانند این تمرینات را بدون احساس زحمت و ناراحتی اجرا نمایند:

- پرتاب وسایل کم‌وزن مانند: توپ تنیس و یا توپ‌های طبی یک یا دو کیلویی، با استفاده از انواع پرتاب (پرتاب از بالای سر، در حالی که دست‌ها بالاتر از شانه و یا آرنج باشد. پرتاب از پایین و یا پرتاب همراه با چرخش).
- تمرینات آکروباتیک ساده مانند: چرخ‌وفلک و یا انواع غلت‌ها (جلو، عقب، پهلو).
- دویدن همراه با حمل توپ در ناحیه‌ی سینه و شکم.
- طراحی بازی مانند: والیبال با توپ طبی با ارتفاع تور کوتاه‌تر و استفاده از پرتاب توپ به جای ضربه^۲

منابع

1. Holland, Denise et al. Coaching the fundamental skills for an athletic future, the British Journal of Teaching physical Education, winter 2001
2. Bompa, To From childhood to champion athlete, 2002p202



همت مضاعف، کار مضاعف

برگ اشتراک مجله‌های رشد

شرایط:

۱. پرداخت مبلغ ۷۰/۰۰۰ ریال به ازای یک دوره یک ساله مجله‌ی درخواستی، به صورت علی‌الحساب به حساب شماره‌ی ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه‌ی سه راه آرمایش (سرخه‌حصار) کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده‌ی اشتراک باپست‌سفارشی. (کپی فیش را نیز دخودنگه دارید).

♦ نام مجله‌های درخواستی:

.....

♦ نام و نام خانوادگی:

.....

♦ تاریخ تولد:

.....

♦ میزان تحصیلات:

.....

♦ تلفن:

.....

♦ نشانی کامل پستی:

.....

استان: شهرستان:

.....

خیابان:

.....

پلاک: شماره‌ی پستی:

.....

♦ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره‌ی اشتراک خود را بنویسید:

کد اشتراک:

امضا:

۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

۱۶۵۹۵/۱۱۱

www.roshdmag.ir

۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶-۷۷۳۳۵۱۱۰

۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

● صندوق پستی مرکز بررسی آثار:

● صندوق پستی امور مشترکین:

● نشانی اینترنتی:

● امور مشترکین:

● پیام‌گیر مجله‌های رشد: