



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

سر مقاله: فلسفه تربیت بدنی / ۲

- تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم / محمود اردوخانی / ۵  
سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی / دکتر محسن حلاجی، بیژن شیری / ۱۲  
هماهنگی تحصیل و ورزش؛ چگونه؟ / ابراهیم در تاج / ۱۶  
محافظی به نام آمادگی جسمانی! / دکتر حمیدرجبی / ۲۰  
گفت و گو با منصور ابراهیم زاده، مربی سابق تیم ملی فوتبال ایران / سمانه آزاد / ۲۳  
نظام تربیت معلم تربیت بدنی در سنگاپور / دکتر جواد آزمون / ۲۶  
چرا کودک من از کلاس تربیت بدنی متنفر است؟ / محمد جلالی / ۳۲  
افسردگی و ورزش / دکتر علیرضا رضانی، مجتبی انوری / ۳۴  
قهرمان سازی، نتیجه توجه به ورزش مدرسه‌ای (گزارش از تربیت بدنی منطقه ۸ تهران) / سمانه آزاد / ۴۲  
نقش ورزش در زندگی [اخلاقی - اجتماعی] دانش آموزان / اسکندر حسین پور، زیبا خسروی / ۴۵  
بزرگ مردمی به نام تختی / سعدی سامی / ۴۸  
ارزش های و نگرش ها در رفتار اخلاقی کودکان و نوجوانان / محمد ابراهیم رزاقی / ۵۲  
افزایش انعطاف پذیری، بهبود زندگی / الهام مرادی، زهرا نیکخواه / ۵۶  
دارت، ورزشی جذاب و کم هزینه / یوسف منگشتی جونی، اسکندر حسین پور / ۵۸  
بازی، بازی، هویت / یوسف منگشتی جونی / ۶۱  
معرفی کتاب: راهنمای تدریس درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان / افسانه محمدی / ۶۳

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی

مدیر داخلی: افسانه محمدی

هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر

مهرزاد حمیدی، دکتر مجید کاشف،

دکتر حمیدرجبی، دکتر علیرضا رضانی،

دکترهایده صیرفی، سیدامیر حسینی،

دکتر جواد آزمون، جمشید رضانی،

دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی

و افسانه محمدی

ویراستار: افسانه حجتی طباطبایی

طراح گرافیک: نوید اندرودی

www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰

roshdmag:

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

پیام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

مدیر مسئول: ۱۰۲

دفتر مجله: ۱۱۳

امور مشترکین: ۱۱۴

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

شمارگان: ۰۰۰ ۶۳ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.

- \* مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
- \* شکل قرار گرفتن جدول‌ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
- \* نشر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب 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، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
- \* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
- \* آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسندگان یا مترجمان است.
- \* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- \* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.



# فلسفه تربیت بدنی

اندیشمندان و صاحب‌نظران حوزه فلسفه معتقدند که فلسفه شش مؤلفه دارد که می‌تواند با برنامه‌های تربیت‌بدنی ارتباط یابد و چتر حمایتی خود را بر سر همه امور تربیت‌بدنی بگستراند ولی هنوز پرسش جدی این است که با چه تدابیری می‌توان فعالیت‌های ورزشی را به گونه‌ای در جامعه گسترش داد که با این عناصر ارتباط تنگاتنگ پیدا کنند.

مؤلفه‌های یاد شده عبارت‌اند از:

**الف. زیبایی‌شناسی:** علاقه یونانیان باستان به زیبایی در حرکات انسان زبازد خاص و عام است و یادگارهای به‌جا مانده از آن دوران - سنگ نقاشی‌ها و انواع مجسمه‌ها - این حقیقت را به اثبات می‌رساند. بخش اعظم تجربه‌های هنری یونان در بازی‌های المپیک باستان جلوه‌گری خاص داشته است و هنوز هم از آن‌ها در مراسم افتتاحیه و اختتامیه بازی‌های المپیک به‌عنوان نماد استفاده می‌شود. زیبایی‌شناسی در ورزش و تحسین میلیاردها بیننده مستقیم و غیرمستقیم رونق حرکات ورزشی را در جهان امروز پشتیبانی می‌کند. بخش اعظم هویت انسانی کودکان و نوجوانان با اجرای عملکردهای ورزشی - حتی در حضور تنها والدین - به بار می‌نشیند و آن‌ها را جلب زیبایی‌های زندگی می‌کند که در صورت تداوم می‌تواند روح و روان آن‌ها را نیز تسخیر کند. نظم و انسجام در رفتارهای تحسین‌برانگیز، میل به تشویق شدن برای انجام دادن یک حرکت زیبای ورزشی، انتظام دادن به اجراهای ورزشی برای جلب توجه دیگران و قضاوت منطقی در شمار افزایش عملکردهای زیبا و ماهرانه، کودک را با این اندیشه که ورزش زیباست و ورزش زیبا خود جلوه‌ای از زندگی زیباست، آشنا می‌کند و او را به سوی این حقیقت می‌کشد که از انجام زشتی‌ها در ورزش بپرهیزد که با روح زیبایی‌پرستی در زندگی منافات دارد. تشویق زیبایی در ورزش، مهربانی در رفتار با دیگران و قضاوت عادلانه در تحسین کردن در زندگی را به کودک می‌آموزد و او را عاشق زندگی و دوست داشتن هم‌نوع خود می‌کند.

**ب. ارزش‌شناسی:** داورهای ارزشی خمیرمایه ارزش‌شناسی در مبانی فلسفی را تشکیل می‌دهد و در این میان، چه ارزشی والاتر از نیکی که از

در متون علمی پیشین، فلسفه را «در جست‌وجوی حقیقت بودن» تعریف کرده‌اند. سه اصل مفاهیم، ارزش‌ها و نظریه‌ها، زیربنای فلسفه را تشکیل می‌دهند. درک این موضوعات در تربیت‌بدنی، همواره بس دشوار بوده است و فلسفه در تربیت‌بدنی و ورزش از تنگناهای تاریخی به حساب می‌آید. اینکه ارزش‌ها به متن زندگی راه پیدا کنند و از حقیقت به صورت واقعیت‌های بی‌بدیل در آیند، پای نظریه‌های تربیتی را به میان می‌کشد که در آن‌ها یادگیری، اندیشه‌ها، مهارت‌ها و ... یکپارچه می‌شوند تا انسانی با شخصیتی جامع شکل گیرد. بنابراین، زوایای فلسفی تربیت‌بدنی و ورزش همیشه در صدد پاسخ دادن به پرسش‌های بسیاری است که با مجموعه‌ای از اصول، ارزش‌ها و طرز فکرها در زندگی، طبیعت و جامعه سروکار دارند.

اینکه تربیت‌بدنی برای کودکان چه ارزشی دارد، آموزش ورزش در سرتاسر زندگی چه ارزشی دارد، چه عواملی باعث شکل‌گیری سبک زندگی سالم می‌شوند، نقش بازی در حیات و تکامل چیست، آیا داشتن یک فلسفه موفق شخصی از سوی مربی یا ورزشکار، می‌تواند کارآمدی آموزش‌ها را افزایش دهد، بر رفتار فرد تأثیر گذارد، و احساس وحدت را در میان آن‌ها تقویت کند، آیا فلسفه‌های سنتی ایده‌آلیسم، رئالیسم، پراگماتیسم، ناتوریسم و آگزیستانسیالیسم می‌توانند فلسفه‌های شخصی دست‌اندرکاران امور تربیت‌بدنی - به‌ویژه هدایت‌کنندگان اصلی آن‌ها - یعنی مربیان، آموزگاران و دبیران تربیت‌بدنی را به گونه‌ای تحت‌تأثیر قرار دهند که روشمندی و انتظام تشخیص کاملی را برای آن‌ها به ارمغان آورد. این‌ها تنها بخشی از پرسش‌هایی است که امروزه در نظام تعلیم و تربیت در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش مطرح‌اند و همه تلاش‌ها در این حوزه معطوف به آن است که این فلسفه چگونه می‌تواند جامعیتی داشته باشد که باعث رونق سلامت اندیشه، تفکر و رفتار همه کسانی باشد که در فعالیت‌های بدنی و ورزشی حضوری مؤثر و خوب دارند.



عادت‌های کهن انسانی به‌شمار می‌رود. راست روی و نیک‌خویی، میراث کهن و جاودانه بشر در همه اعصار بوده است و آیین، مذهب و مرامی یافت نمی‌شود که بالاترین ارزش انسانی، یعنی نیکی را تبلیغ نکرده باشد. گره‌گشایی از کار دیگران، که اساس نیکی است، از چترهای فلسفی زندگی انسان نیک‌اندیش می‌باشد که به همه امور فردی و اجتماعی و از جمله به زندگی ورزشی انسان شأن و مرتبه می‌بخشد. اصل جوانمردی که در چند دهه گذشته در نظام‌های ورزشی جهان فراگیر شده است و همگان آن را ضرورت ورزش شرافتمندانه می‌دانند، همواره از جهت‌های فلسفی خوب تربیت‌بدنی و ورزش بوده است. در آیین ملی ما هم فردوسی به زیبایی سروده است:

به نیکی گرای و غنیمت شناس  
همه ز آفریننده دان این سپاس  
مگرد ایچ گونه به گرد بدی  
به نیکی بیارای اگر بخردی  
ستوده‌تر آن کس بود در جهان  
که نیکش بود آشکار و نهان

**ج. منطق:** شاید روابط بین ایده‌ها، به بهترین وجه ماهیت منطق و اثبات اصول مستدل را بر ما عیان سازد. کسی که در دنیای اندیشه‌های خود، ماهیت اشیا را کشف می‌کند و سازوکار روابط حاکم بر آن‌ها را در می‌یابد، انسانی اصولی می‌شود که با هیچ‌کس سر ناسازگاری ندارد. در فلسفه ورزشی نیز گردن نهادن به داوری‌ها و پذیرفتن نقاط ضعف بخشی از مسائل جاری به‌شمار می‌رود. منطقی عمل کردن در صحنه‌های ورزشی، اصول رفتار منطقی و انعطاف‌پذیری در رفتار اجتماعی را به‌دنبال دارد که مهار خشونت و ناسزاگویی و انحراف از قانون را به انسان هدیه می‌کند. انسان منطقی در عین حال خلاق نیز می‌شود؛ دائماً روابط همه مسائل را تجزیه و تحلیل و حلاجی می‌کند و قاضی عادل است که رفتار خوب را می‌ستاید و رفتارهای ناهنجار را نمی‌پسندد. او کردار و اعمال نیک را می‌ستاید و خود به دلیل قضاوت منطقی ستایش می‌شود و این

چرخه، روانی منطقی را در زندگی حاکم می‌کند. او سرانجام در رعایت حقوق دیگران سرآمد می‌شود و از تعصب دست می‌کشد:

سخت‌گیری و تعصب خامی است  
تا جنینی کار، خون آشامی است  
اختلاف خلق از نام اوفتاد  
چون به معنی رفت آرام اوفتاد  
از نظرگاه است ای مغز وجود  
اختلاف مؤمن و گبر و جهود

**د. ماوراءالطبیعه:** فلاسفه، ماوراءالطبیعه را واقعیت‌نمایی هر چیزی می‌دانند. مشکلی که بشر با این اصل اساسی فلسفه دارد، انتزاعی و غیرمحسوس بودن آن است. زندگی امروزه بشر و لمس کردن بسیاری از مبانی علمی در آزمایشگاه، این غیر محسوس بودن را نیز سخت‌تر کرده است اما عوامل گسترده مبانی و کهنکشان‌ها - که نشان از اسراری بی‌پایان دارند- لمس همه پدیده‌های حتی مادی را بسیار سخت و دشوار کرده است. در فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی، اعتقاد به خالق ارزش‌ها، پاکیزگی طهارت روح و رفتار مبتنی بر مهر و محبت، اصل پذیرش ماوراءالطبیعه را برای انسان به ارمغان می‌آورد. حضور در ورزش، اندیشه‌های زلال انسانی را به حدی از تکامل می‌رساند که هر امر غیرمحسوس را برای انسان حاضر در صحنه‌های ورزشی قابل قبول می‌سازد و به آن ایمان می‌آورد. حداقل تلاش بدنی بدون عنصری حیات‌بخش به نام اکسیژن غیرممکن است و آن را نشانه‌ای دال بر وجود هستی‌بخش می‌داند. آن بر سر گنج است که چون نقطه به کنجی بنشینید و سرگشته چو پرگار نباشد با وجود این، در نظر انسان‌های حقیقت‌بین، ورود به عرصه ماوراءالطبیعه اگر با چشم دل همراه نباشد، بازم سرگردانی است.

در نظر بازی ما بی‌خبران حیرانند  
من چنینم که نمودم دگر ایشان دانند  
عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی  
عشق داند که در این دایره سرگردانند



۵. **معرفت‌شناسی:** دانش، محصولی است که اگر بشر را بدان راه نباشد، از درک معرفت‌شناسی در فلسفه باز می‌ماند. در فلسفه، ماهیت دانش و محدودیت‌های آن و اعتبارسنجی آن بررسی می‌شود. بسیاری در این وادی معرفت‌شناسی از قلمرو اصول و اخلاق فراتر رفته‌اند، لذا دانش ابزاری در جهت آتش افروزی و سر به طغیان نهادن شده است. گروهی که از دست یافتن به چرایی ساده‌ترین مخلوق‌ها بازمانده‌اند، در اندیشه سرالله فرومی‌روند و به قول خود می‌خواهند پیچیده‌ترین مواهب انسانی را با عقل اندک خود واکاوی کنند. غافل از آنکه:

من همان روز که آن خال بدیدم گفتم  
بیم آن است بدین دانه که در دام افتم

آموزش‌های مرحله‌به‌مرحله و تفسیر صحیح آن در بازی‌های ورزشی، بخشی از مفاهیم فلسفی معرفت‌شناسی در حوزه ورزش و تربیت‌بدنی را به خود اختصاص می‌دهد تا بشر گام‌به‌گام به حقایق عالم پی برد و ذهن خویش را برای همه معارف مجهز کند. دوراندیشی در کسب معارف و دانش در صحنه ورزش - اگر با هدایت درست انجام شود - پایداری و استحکام دانشی را در فرد به ودیعه می‌گذارد.

انسان مآل‌اندیش و آموزش‌دیده و مجهز به فردانش، نه از خود غافل می‌شود و نه از مبدأ هستی؛ لذا در خاطرش جاودان می‌ماند که

خیال روی تو در هر طریق هم‌ره ماست  
نسیم موی تو پیوند جان آگه ماست  
اگر به زلف دراز تو دست ما نرسد  
گناه بخت پریشان و دست کوتاه ماست

و. **اخلاق:** از مؤلفه‌های اصلی در فلسفه است که با برنامه‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ارتباطی تنگاتنگ دارد. می‌دانیم که اخلاق درباره خوبی و بدی (زیبایی درونی)، وظیفه اخلاقی و تعهد و اصول رفتار صحبت می‌کند و این همه از مبانی و اصول تربیت‌بدنی به‌شمار می‌روند. شاید این نماد فردوسی به زیباترین وجه، نیرو و راستی را - که از وجوه اخلاقی انسان‌اند - و دو بال ورزشی و اخلاقی در این سروده‌اند، به تصویر کشیده است:

ز نیرو بود مرد را راستی  
ز سستی کژی زاید و کاستی  
چو با دل زبان را بود راستی  
ببندد ز هر سو در کاستی

به دانش بود جان و دل با فروغ  
نگر تا نگریدی به گرد دروغ  
همه روشنی در تن از راستی‌ست  
ز تازی و کژی بیاید گریست  
مگردان سر از دین و از راستی  
که خشم خدا آورد کاستی

در این نکته ابهامی وجود دارد که در همه دوره‌های زمانی، معیارهای اخلاقی با ورزش ورزشکاری توأم بوده است ولی همیشه برای مربیان و دست‌اندرکاران و منادیان اخلاق در ورزش این تنگنا وجود داشته است که چگونه می‌توان امور اخلاقی - پایبندی به حقیقت، پایبندی به اصول رفتاری موردپسند، نیک‌اندیشی، پاک‌دلی - را در ورزش برنامه‌ریزی کرد و به اجرا درآورد. اما از نظر نباید دور داشت که ورود فرایند حرفه‌ای‌گری به ورزش باعث شده است گاهی برخی افراد در صدد دستکاری ابزار، نتیجه و اقدامی در ورزش باشند که ناجوانمردانه است و غیراخلاقی. بازهم باید تأکید کرد که در این موقعیت‌ها، رعایت اخلاق و ارزش‌های اخلاقی، بهترین ضامن اجرای صحیح رویدادها و رقابت‌های سالم انسانی در ورزش است و در غیر این صورت، رسیدن به برترین نتیجه و فرد در عمل غیرممکن می‌باشد.

بنابراین، آموزش ارزش‌های اخلاقی در ورزش موضوع همیشگی است. با وجود شرایط مادیگری و عمل‌گرایی در جامعه پیشرفته و فناوریانه ورزش امروزی، ورزش - در کل - نسبت به آموزش اصول اخلاقی تعهد دارد. آموزش درستکاری، فداکاری، وابستگی به قوانین و مقررات - جدا از مسائل تنبیهی - و صفات جوانمردانه، کاری است که انتظار می‌رود. مربیان و معلمان تربیت‌بدنی بدان اهتمام کنند. انتظار می‌رود آنان در هر شرایطی، نمونه عملی رفتار انسانی و اخلاقی برای شاگردان خود باشند. فراموش نکنید همه این‌ها در سایه سازندگی یک تن استوار میسر می‌شود:

تن ما چو کاخی است بر سیل گاه  
بر او سیل غرنده افکنده راه  
چو بنیان او گشت نا استوار  
نیارد بر سیل جوشان قرار  
اگر کاخ را سست بنیان کنیم  
تن ساکن خانه لرزان کنیم  
بیا تا که تن را به نیرو کنیم  
ز ورزش روان را بی‌آهوا کنیم

سردبیر



پی‌نوشت  
۱. آهوا: عیب و نقص





# تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم

محمود اردو خانی

اشاره

میزگرد مجله رشد و آموزش تربیت بدنی با حضور کارشناسان سید امیر حسینی دبیر میزگرد و دکتر جواد آزمون و دکتر محسن حلاجی و خانم طیبه ارشاد درباره تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم در دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی در اسفند ۱۳۹۳ برگزار شد.

سید امیر حسینی: از دوستانی که در این میزگرد شرکت کرده‌اند، تشکر می‌کنم. موضوع بحث، تربیت بدنی و ورزش مدارس در قرن بیست و یکم است. مستحضر هستید که در اواخر قرن نوزدهم یک معلم فرانسوی به نام باروک پیردوکوبرتن با مطالعه‌ای که درباره زندگی اجتماعی آن روزگار داشت، به این نتیجه رسید که ورزش به عنوان یک ابزار آموزشی می‌تواند اهمیت پیدا کند و در تعلیم و تربیت اقسام مختلف جامعه نقشی داشته باشد. او با مطالعه مدارس انگلستان به این نتیجه رسیده بود که ورزش و تربیت بدنی یگانه ابزار آموزشی و میراثی معنوی است که با احیای بازی‌های المپیک نقش خود را نشان داده و در قرن بیستم پیشرفت زیادی داشته و با تشکیل و به وجود آمدن رشته‌ها و فدراسیون‌های مختلف به عنوان یک پدیده اجتماعی و حتی یک صنعت بزرگ در جوامع مطرح شده است. اما امروز ما در قرن بیست و یکم قرار داریم و می‌خواهیم ببینیم که ویژگی‌های ورزش و تربیت بدنی در این قرن چیست و ورزش در این عصر چه جایگاهی دارد. همچنین، رویکردها و کارکردهایی که در این زمینه وجود دارد، از نظر دوستان چیست.

دکتر جواد آزمون: با تشکر از مسئولان مجله که موضوع میزگرد علمی را حول محور تربیت بدنی و ورزش مدارس سازماندهی کرده‌اند. با توجه به تاریخچه‌ای که جناب حسینی فرمودند، فکر می‌کنم موضوع تقریباً برای ما مشخص شد. البته اگر غیر از این است، بفرمایید تا صحبت‌هایمان را با موضوع اصلی همسو کنیم. به نظر می‌رسد که ابتدا بهتر است تکلیف واژه را معلوم کنیم. من در بحث ورزش در مدارس و تأثیر آن در آینده و قرن بیست و یکم چندان تخصص و تجربه

کاری ندارم، اما اگر بحث درباره تربیت بدنی در مدارس و آینده آن در قرن حاضر است شاید بتوانم حرفی بزنم. ولی در خصوص ورزش مدارس و آن تاریخچه‌ای که مطرح گردید و آن هم وصل شد به مسائل اجتماعی که در فرانسه بود، خیر. بنابراین من در خصوص تربیت بدنی و آینده آن، با ورزش و آینده صحبت می‌کنم. چندان معتقد نیستم که در آموزش و پرورش ورزشکار به شکلی تربیت شود که در عرصه المپیک خودنمایی کند. لاقلاً در کشور ما این گونه نیست، اما اگر ورزش را زیر چتر تربیت بدنی مدارس ببریم کارکردهایی دارد که نهایتاً خودش را در اجتماع نشان می‌دهد. نظریه و مقصودی که کوبرتن و دوستانش دنبال می‌کردند، یعنی درمان معضلات اجتماعی با ورزش، در اینجا خودبه‌خود به شکل پیشگیری از مدرسه شروع می‌شود و بچه‌ها برای ورود به اجتماع آماده می‌شوند. فکر می‌کنم که اگر ورزش با آن شکل و شمایل که دارد خواهد مطرح شود، در قرن آینده هم ورزش مدرسه به امراض مبتلا می‌گردد که الان در ورزش جامعه هست. اگر این دو خوب باز نشوند اظهار نظر ما شاید محکم نباشد. منظور اصلی من تربیت بدنی در مدرسه است؛ چون ورزش را ابزاری برای تربیت بدنی می‌دانم نه یک هدف. بنابراین، درباره آن به عنوان هدف برای آینده اظهار نظر نمی‌کنم.



**امیر حسینی:** چون امروزه با کم‌تحریکی ناشی از گسترش فناوری مواجه هستیم و جوامع دچار مشکلات زیادی می‌شوند، شاید بهتر باشد بحث تربیت‌بدنی و فعالیت‌های حرکتی مدارس در قرن بیست‌ویکم را اولویت بدهیم.

**دکتر محسن حلاجی:** بحث «ورزش مدرسه» را به‌عنوان یک اصطلاح در برابر «تربیت‌بدنی» می‌گذارند که اشکالی هم ندارد. منظور از ورزش مدرسه همان تربیت‌بدنی است. واژه‌ای است که می‌تواند خیلی وسیع برای عموم افراد جامعه کاربردهای خود را داشته باشد. بنابراین، برسر آن قسمت از ورزش مدارس که به‌عنوان درس بر آن تأکید می‌شود و در داخل مدرسه است، با دوستان اشتراک نظر داریم. اگر بخواهیم خلط می‌بخت کنیم، می‌بینیم کاری را که برخی معلم تربیت‌بدنی و ورزش در مدرسه انجام می‌دهد افراد سایر صنف‌ها هم می‌توانند به‌راحتی انجام دهند اما اگر بحث همین تعلیم و تربیت باشد، متوجه می‌شویم که آنچه را کورتن به‌عنوان موضوع آموزشی برای تعلیم و تربیت نوجوانان به درون مدرسه برده است و هم رسمی شده، استفاده از فعالیت‌های بدنی و کارکردهای متنوعی همچون توسعه حس حرکتی، ادراکی حرکتی، آموزش فعالیت‌های جسمانی، و یادگیری مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی است. خیلی از دوستان اصطلاح مهارت‌های پایه ورزشی را در فعالیت‌های مطرح شده می‌بینند و زمینه‌ساز ورزش قهرمانی می‌کنند که از این طرف مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی و از آن طرف هم سواد جسمانی و فعالیت‌های بدنی است.

**خانم طیبه ارشاد:** آنچه در نظام تعلیم و تربیت براساس تألیف تربیت در اسناد تحول مطرح است،

نگاه به رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان است که یکی از ابعاد آن جسمانی است. در سند هم می‌بینیم ساحتی به نام «ساحت زیستی بدنی» به رشد و پرورش آن پرداخته است و دقیقاً به رویکرد و قلمرو ساحت زیستی بدنی اشاره می‌کند و در واقع، به دنبال پرورش قوای بدنی و تأمین سلامت جسمانی در دانش‌آموزان است. برنامه‌ریزان هم به دنبال تدابیری هستند که برنامه‌های بعدی را پیش ببرند. یکی از دروسی که در تحقق اهداف ساحت زیستی بدنی و رشد در این ساحت، بسیار مؤثر عمل می‌کند، درس تربیت‌بدنی یا ورزش مدرسه است. امروزه درس تربیت‌بدنی یا ورزش مدرسه تعاریف و اسامی متعددی دارد. برخی از کشورها عناوین مختلفی به آن می‌دهند؛ مانند ورزش در مدرسه، تعلیم و تربیت حرکتی، تربیت‌بدنی، تربیت از طریق حرکت اما در همه این‌ها هدف یکی است و آن، رشد همه‌جانبه دانش‌آموز با به‌کارگیری ظرفیت‌های جسمانی و روانی آن و کمک به تکامل آن، به‌ویژه در بعد جسمانی و حرکتی، است. **امیر حسینی:** کورتن، پایه‌گذار نهضت المپیک، معتقد است که از طریق فعالیت‌های بدنی باید آموزش‌های اخلاقی را به بچه‌ها ارائه کرد. او تلاش می‌کرد ارزش‌ها را به‌عنوان پرتوهای نورانی دور هم جمع کند تا شاید آن رشته متوازن را به‌وجود آورد. در منشور المپیک هم تعادل جسم و روح مورد تأکید بوده است اما در قرن بیستم چه اتفاقاتی افتاد و امروز ما با چه مسائلی روبه‌رو هستیم؟ آیا آن ارزش‌ها هنوز حاکم‌اند؟ برای رسیدن به آن ارزش‌ها و اهداف که در نهضت المپیک هم روی آن‌ها بحث بود و با توجه به رشد متوازن و همه‌جانبه دانش‌آموزان - که خانم ارشاد گفتند- ابعاد و هدف‌نمایی تربیت‌بدنی مدارس در قرن بیست‌ویکم چه می‌تواند باشد؟ برخی از صاحب‌نظران یکی از هدف‌های مهم تربیت‌بدنی را تربیت شهروندی

**برخی از صاحب‌نظران یکی از هدف‌های مهم تربیت‌بدنی را تربیت شهروندی می‌دانند و معتقدند که تربیت از طریق فعالیت‌های حرکتی باید به رشد متوازن و شهروندی فعال، کارآمد و مؤثر بینجامد**



می‌دانند و معتقدند که تربیت از طریق فعالیت‌های حرکتی باید به رشد متوازن و شهروندانی فعال، کارآمد و مؤثر بینجامد.

**دکتر آزمون:** به صحبت‌های قبلی خود بازمی‌گردم و از صحبت‌های آقای امیر حسینی کمک می‌گیرم فکر می‌کنم نقش کوبرتن یا ایده‌های آن‌ها زاینده تفکرات برنامه‌ریزی درسی در جهان نبوده است و آن‌ها هم بعدها با این تفکرات آشنا شده‌اند. چون برنامه‌ریزی تربیت بدنی و کسانی که در این حوزه کار کرده‌اند خیلی قدیمی‌تر از دوره کوبرتن هستند. به همین دلیل، فکر می‌کنم که کوبرتن و دوستانش به دلیل شناختی که از جامعه خودشان داشته‌اند، انتظاراتشان هم فراتر از مدرسه بوده و آموزش‌های مدرسه‌ای تأثیرات خودشان داشته‌اند، اما در جامعه اتفاقاتی افتاده که مدرسه چندان تأثیرگذار نبوده است. آمدند رویدادهای ورزشی را دنبال کردند که به لحاظ سنی نزدیک به دوران مدرسه نیست بلکه پایان این دوره است یعنی در مدرسه از این جهت شاید بحث ورزش مدرسه مورد استفاده قرار گرفته برای اینکه بتوانند ورود کنند و ایده المپیک را منتشر سازند. این‌طور نبوده که المپیک بوده و بعد تربیت بدنی مدرسه از آن بیرون آمده باشد. تحلیل من برای آینده پایه تربیت بدنی است. وقتی این عبارت را به کار می‌بریم، به‌عنوان یک فرایند آموزشی چند ابزار دارد که خمیرمایه همه آن‌ها فعالیت و حرکت بدن است. یکی از آن‌ها نیز ورزش است اما نه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای همین که دانش آموز از مدرسه تا خانه می‌آید، فعالیت بدنی است. فعالیت در مدرسه هم که باعث خارج شدن ضربان قلب از حالت عادی و بالا رفتن متابولیسم می‌شود، فعالیت بدنی است. به‌نظر من این یک ابزار است تا تربیت بدنی به هدفش برسد. بعد بازی‌های دوران کودکی که به‌طور غریزی

انجام می‌شوند، به‌عنوان ابزار در دسترس‌اند. پلی (play) هم ابزاری است برای معلم تربیت بدنی که متناسب با سن بچه‌ها از آن استفاده می‌کند. بعد گیم (Game)‌ها هستند که سطح پیشرفته‌تری از پلی‌ها هستند که برای معلم تربیت بدنی برای آموزش‌های لازم ابزار هستند. در نهایت، در پایان دوران تحصیل مقطع ابتدایی است که بحث ورزش به مدرسه وارد می‌شود. آن هم برای یاد دادن مهارت‌های اصلی و پایه رشته‌های ورزشی؛ یعنی اگر این‌ها را به‌عنوان بخش‌های اصلی بپذیریم، از آنجا که زندگی در اجتماع و در دنیا تغییر و تحول یافته تا حدودی این‌ها را متحول کرده است، پس باید انتظار داشته باشیم که تربیت بدنی هم در آینده دچار تحول اساسی شود. چون در گذشته پلی و تا حدودی گیم داشتیم ولی در حال حاضر مطالعات نشان می‌دهد؛ که برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس دنیا حدود پنجاه درصد پیاده می‌شود. که کشور ما هم جزو آن پنجاه درصد است. شرایط زندگی نوین تغییراتی ایجاد کرده و نوع فعالیت‌های جسمانی را هم تغییر داده است. بچه‌ها در گذشته پیاده به مدرسه رفت‌وآمد می‌کردند اما امروز با سرویس می‌روند. تکنولوژی تربیت بدنی را به چالش کشیده است فعالیت بدنی بچه‌ها کم شده است، بنابراین فعالیت بدنی باید به برنامه روزانه آن‌ها اضافه شود. در بحث بازی‌ها ما در دوران کودکی بازی‌های زیادی داشتیم اما در حال حاضر بازی‌ها ذهنی شده‌اند. بنابراین، سهم تربیت بدنی در آینده نه از نظر محتوا بلکه در اجرا هم باید تغییر کند. همان‌طور که گفتیم، گیم‌ها دچار تغییر اساسی شده‌اند و زندگی صنعتی آن‌ها را از حالت بدنی یا جسمی درآورده و به سمت ذهنی بودن برده است. از این رو، رسالت تربیت بدنی به‌عنوان یک ماده درسی هم در قرن آینده دچار تغییر و تحول می‌شود. من ورزش را یک ابزار تعلیمی و تربیتی می‌دانم؛ چون در اینجا بحث

**در بحث بازی‌ها ما در دوران کودکی بازی‌های زیادی داشتیم اما در حال حاضر بازی‌ها ذهنی شده‌اند. بنابراین، سهم تربیت بدنی در آینده نه از نظر محتوا بلکه در اجرا هم باید تغییر کند**





تربیت بدنی است. به نظر می‌رسد ورزشی که جامعه به دنبال آن است، بیشتر جنبه تجاری دارد و جنبه شغلی پیدا می‌کند. مربی و سازمان لیگ به صنعت تبدیل شده‌اند و دچار عرضه و تقاضا هستند. تربیت بدنی برای بهسازی انسان است اما ورزش برای کسب سود بیشتر. لذا با توجه به روش‌های هر کدام از این دو، در تغییر و تحولاتشان نیز تفاوت وجود دارد. نمی‌توانیم از آینده ورزش همان انتظاری را داشته باشیم که در گذشته بوده است و اگر قبلاً از مدرسه انتظار ورزش داشته‌اند، در حال حاضر این انتظار باید حداقل در دوره ابتدایی در حد صفر باشد؛ چون ورزش به تجارت تبدیل شده است و این به مدرسه ربطی ندارد.



آقای امیر حسینی

### امیر حسینی: نهضت المپیک

در قرن بیستم به مشکلاتی مانند دوپینگ و سوء استفاده‌های سیاسی برخورد. این نهضت عملاً برای آنکه بتواند ورزش را به‌عنوان ابزار تربیتی در جامعه و تربیت شهروند و متوازن ساختن جسم و روح مطرح کند، چاره‌ای نداشت جز اینکه به ورزش مدارس توجه کند. بنابراین، در سطح جهانی بازی‌های جوانان را در قالب المپیاد طراحی کردند تا جوانان تجارب خود را از ورزش و فعالیت‌های بدنی در عرصه‌های بین‌المللی ارائه کنند. در یک نشست جهانی که بنده هم حضور داشتم، برخی از نمایندگان معلولان و افراد سالم که در مسابقات شرکت کرده بودند، همگی بر اینکه ورزش فرصت‌های خوبی را برای خودشناسی، اعتماد به نفس و ارتباطات مؤثر با دیگران به‌وجود می‌آورد، اتفاق نظر داشتند. ما امروزه با موضوع محیط‌زیست هم مواجه هستیم که اهمیت دارد.

آیا درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ما می‌تواند کاری کند که در هزاره جدید بچه‌ها به محیط‌زیست احترام بگذارند و برای توسعه پایدار آن کمک کنند؟ از موضوعات جدیدی که در این هزاره مطرح است، یکی این است که ورزش در خدمت صلح و توسعه قرار بگیرد، به‌عنوان یک حق طبیعی و از حقوق فردی شناخته شود و امکان دستیابی همه مردم - زن و مرد - را با توجه به محدودیت‌های حرکتی که فناوری به آن‌ها تحمیل کرده است، فراهم کند. دکتر حلاجی با توجه به بحث آموزش‌های مهارت‌های پایه و سواد جسمانی و چشم‌اندازها و مطالعات تطبیقی که در کشورهای مختلف داشته‌اند، نظر خود را بیان کردند.

### دکتر حلاجی: با تکیه بر مطالعاتی که انجام شده

است، دو رویکرد را از هم مشخص و جدا می‌کنم؛ یکی رویکرد استقرایی است که در فلسفه و منطق نیز بیان

می‌شود. وقتی مردم نیازهایشان را می‌گویند - یعنی از پایین به بالا نیازسنجی می‌شود - تا مشکلاتی را که از نظر سلامتی و تعاملات اجتماعی - درسی و شناختی دارند شناخته شود. این یک نگاه است که معمولاً مسئولان آموزش و پرورش کمتر به سمت آن می‌روند. دیگری نگاه از بالا به پایین است؛ یعنی مسئولان حس می‌کنند نیازی وجود دارد. براساس این نگاه، چون در مدارس جهان درس تربیت بدنی وجود دارد ما هم این درس را داشته باشیم؛ در حالی که در بعضی از کشورها اصلاً لزومی نمی‌بینند به این درس بپردازند چون بچه‌ها در بیرون مدرسه فعالیت‌های خوبی دارند. به‌عنوان نمونه، در ژاپن به دلیل بالا بودن سواد والدین و توانایی آن‌ها در آموزش دادن به بچه‌ها سال‌هاست که پیش‌دبستانی را حذف کرده‌اند. می‌گویند چیزهایی را که ما می‌خواهیم آموزش بدهیم، آن‌ها در حال حاضر دارند آموزش می‌دهند. ما باید بسنجیم که چه مقدار از آموزش‌هایی که در بیرون مدرسه دارد انجام می‌شود، درس تربیت بدنی را پوشش می‌دهد. دوستان به ساحت زیستی اشاره کردند. باید تکلیف آن هم روشن شود و بدانیم که چه اهداف و قلمرویی دارد. در حال حاضر، چیزی که داریم درس تربیت بدنی و آموزش بهداشت و سلامتی است که باید به آن‌ها توجه کنیم. نتیجه مطالعاتی که انجام شده است نشان می‌دهد که در سراسر جهان، به لحاظ بعد فلسفی روی بحث هستی‌شناسی و انسان‌شناسی تأکید می‌شود. هستی‌شناسی گزاره‌های توصیفی و تبیینی دارد که کمک می‌کند انسان هستی را خوب بشناسد و بعد، موقعیت تعلیم و تربیت را مشخص کند. آن‌گاه وضعیت تربیت بدنی را به‌عنوان یکی از عرصه‌های آن در هستی مشخص و روشن نماید. از آن طرف، بحث انسان‌شناسی مطرح است و آن ناظر بر این است که انسان چگونه موجودی است؛ چون نیازمند به تعلیم و تربیت است. بنابراین تربیت بدنی به‌عنوان حوزه‌ای که می‌تواند منافی برای تعلیم و تربیت انسان داشته باشد، باید اشاعه پیدا کند. از جهت دیگر، بعد تعلیم و تربیتی مطرح شده است؛ یعنی می‌خواهند بگویند که تربیت بدنی امروزه در دنیا به‌عنوان یک عرصه تعلیم و تربیتی مطرح است و ممکن است کارکرد رشدی داشته باشد نه اینکه صرفاً چیزی باشد که ما از آن به‌عنوان فعالیت‌های ورزشی یاد می‌کنیم. برای نمونه، اگر بخواهیم خلبان آموزش بدهیم در کشور ما آزمون‌هایی می‌گیرند و افراد را برای خلبانی می‌برند. در حالی که این افراد نزدیک‌ترین هستند به خلبانی نه بهترین؛ اگر به تربیت بدنی از نظر کارکردهای جسمانی و فعالیت‌های حرکتی و بازی‌های حسی حرکتی و حسی ادراکی به‌خوبی توجه شود، می‌توانید بهترین‌ها را در آنجا برای خلبانی انتخاب کنید. ما وقتی از فلسفه تعلیم و تربیت دور می‌شویم، به دغدغه‌های سیاسیون و ارگان‌های بالاتر توجه می‌کنیم. برنامه راهبردی ورزش در انگلستان که چشم‌اندازی برای سال ۲۰۲۰ دارد، همین را

می گوید. دولت سالانه ۲۰ میلیون پوند هزینه کم حرکتی مردم می کند. دولت می گوید این به ضرر من است. پس از تمام دستگاه‌ها و از جمله آموزش و پرورش کمک می خواهد. مسئولان آموزش و پرورش هم فکر می کنند که اینجا عرصه تاخت و تاز سلامتی دانش آموزان از طریق فعالیت‌های حرکتی است.

لذامی بینید که پیامدهای درس تربیت بدنی به کار کرده‌های آن تبدیل می شود؛ در حالی که برای این قضیه فکری نشده است. به شما می گویند که دفاع منفی از تربیت بدنی و ورزش مدرسه این است که بگویید باعث کاهش امراض قلبی - عروقی و دیابت می شود. با این تعریف تمرین تربیت بدنی را به هم می ریزید. می گویند در اینجا شما باید به بعد تعلیم و تربیتی توجه کنید نه عنصری که مورد نیازند و نه آن چیزی که جامعه می خواهد؛ چون در جاهای دیگر هم نیاز وجود دارد. افرادی هستند که تردمیل می زنند و به لحاظ قلبی - عروقی رشد می کنند ولی از نظر ادراکی حرکتی رشد نمی کنند. در اینجا، دولت به هدفی که داشته رسیده اما به هدف تعلیم و تربیت خواسته نرسیده است.

یکی از حوزه‌های آموزش دنبال کردن روش‌های آموزش تربیت بدنی و برنامه‌ریزی است. کارکردهای تربیت بدنی از نظر مردم رشد جسمانی، عقیدتی، عاطفی و اجتماعی است. چه بسا بچه‌ها را به درس تربیت بدنی بفرستیم اما آن‌ها به جای اینکه رشد کنند آسیب ببینند در حالی که قرار بوده بچه‌ها سلامتی به دست بیاورند، آسیب راتجربه می کنند.

### خانم ارشاد: امروزه سه هدف کلی برای مدارس در

نظر گرفته شده است؛ اولین آن همان است که فرمودید؛ منتها استفاده و بهره‌برداری از دانش‌ها و مهارت‌ها و نگرش‌هایی که برای تربیت شهروند کارا مورد نیاز است، با نگاهی سنتی تفاوت دارد. در گذشته می گفتیم تربیت بدنی در سلامت و رشد تأثیرگذار است و اهمیت دارد. با این احتمال که بچه‌ها در بزرگسالی هم به تربیت بدنی می پردازند ولی امروزه چنین نگاهی نیست.

امروزه به دنبال روش‌هایی هستند که از دانش‌ها و نگرش‌هایی که در دوران تحصیل یاد داده می شود، چگونه استفاده کنند و در نهایت به شهروند کارا تبدیل شوند. دومین هدف مهمی که مدارس دنیا برایشان متصور است و دنبال می کنند، توسعه ظرفیت‌های هر دانش آموز است. رشد همه‌جانبه و ظرفیت‌های دانش آموز باید به ظهور و بروز برسد. سومین هدف کمک به دانش آموزان است برای اینکه جهانی بهتر بسازند و دنیایی را که در آن زندگی می کنند بسازند و یاد بگیرند. این سه هدف برای مدارس دنیا متصور است. براساس این اهداف رویکردهای متنوعی در برنامه درسی شکل گرفته که قطعاً درس تربیت بدنی در همه دنیا به عنوان یکی از دروس رسمی متأثر از این رویکردهای کلان به

برنامه درسی است. قطعاً هر حوزه علمی به دنبال آن است که محتواهای پایه خود را به دانش آموزان آموزش بدهد. درس تربیت بدنی هم مجزا از این قاعده نیست. ما هم دانش آکادمیک و اختصاصی درخصوص موضوعات علمی تربیت بدنی با گرایش‌های مختلف داریم که نیازی به باز کردن آن نیست. رویکرد دوم برنامه درسی انسان گرایانه است. آنچه امروز جامعه به دنبال آن است، تکروی‌ها، بد اخلاقی‌ها، انزواها و گوشه‌گیری‌هایی که در بین احاد جامعه دیده می شود، برنامه‌ریزان را به این سمت و سو برده است که برنامه درسی انسان گرایانه با تأکید بر پرورش ویژگی‌های اجتماعی و اخلاقی و همزیستی انسان‌ها را در فضای امن و ایمن و پرمحبت در برنامه‌های درسی دنبال کنند. سومین رویکرد بازسازی اجتماعی است و برنامه‌های درسی برای ساختن جامعه بهتر، قانونمندتر و مدون‌تر هدایت می شوند. هر کدام از این رویکردها باعث می شود برنامه‌های درسی، به‌ویژه تربیت بدنی، سوگیری خاص خود را داشته باشند. ما در این درس هر کدام از این رویکردها را در نظر بگیریم، می توانیم یک نوع ورود داشته باشیم. برای نمونه، جو سیاسی، اجتماعی، اقتصادی هر جامعه‌ای برنامه‌ریزان درسی را در انتخاب رویکردها و جهت‌ها مشخص می کند. به عنوان مثال، در شوروی سابق

زمانی که برای اولین بار توانستند به فضا راه پیدا کنند، رویکرد و تسلط آکادمیک خیلی پررنگ شد و درس علوم و علوم پایه اهمیت و جایگاه خاص و ویژه‌ای در برنامه‌های درسی آن‌ها پیدا کرد یا در کشورهای غربی، به‌ویژه آمریکا، با رواج خشونت در مدارس و بردن سلاح گرم به داخل مدرسه و اتفاقاتی که افتاد، جو سیاسی و اجتماعی به سمت

رویکردهای انسان گرایانه کشیده شد ولی آنچه مسلم است برنامه‌ریزی درسی قطعاً زمانی توفیق خواهد داشت که از هر سه این‌ها بهره‌مند باشد و هر سه رویکرد به کمک بیابند. درس تربیت بدنی یکی از دروسی است که در ترویج سبک زندگی سالم فعال است. ما شاید در نگاه سنت گرایانه می گفتیم آمادگی جسمانی را به بچه‌ها آموزش می دهیم و روی روش‌های ارتقای آمادگی جسمانی آن‌ها کار می کنیم و راهبردها و مفاهیم را به آن‌ها آموزش می دهیم ولی در سبک و شیوه زندگی سالم به آن‌ها می گوئیم آنچه را به تو یاد داده‌ایم چگونه می توانی در بزرگسالی یا به‌عنوان یک بزرگسال به کار بگیری که از این رهگذر دو مورد خوب برایت پیش بیاید: یکی اینکه کیفیت زندگی‌ات را ارتقا بدهی و دوم سلامت خود را در زندگی تأمین کنی. بچه‌ها این‌ها را به صورت علمی



خانم ارشاد

**امروزه به دنبال روش‌هایی هستند که از دانش‌ها و نگرش‌هایی که در دوران تحصیل یاد داده می شود، چگونه استفاده کنند و در نهایت به شهروند کارا تبدیل شوند**



و عملی فرا می‌گیرند. این رویکرد درس تربیت‌بدنی در یک سری تمرین‌ها و وادار کردن بچه‌ها به فعالیت‌های آمادگی جسمانی خلاصه نمی‌شود. اینجا روش‌های ارتقای آمادگی جسمانی و در کنار آن روش‌های سنجش و ارزیابی آمادگی جسمانی و کارکردها و اهمیت آن آموزش داده می‌شود تا بچه‌ها بتوانند از تمام امکانات موجود در زندگی استفاده کنند. در بسیاری از کشورها برای ترویج رویکرد زندگی فعال و سالم و تحقق اهداف آمادگی جسمانی به درس تربیت‌بدنی کاری ندارند و به سراغ ظرفیت‌های موجود دیگر در دوران مدرسه می‌روند. مثلاً به دانش‌آموزان به‌قدری بینش می‌دهند و آن‌ها را ترغیب و تشویق می‌کنند که پیاده رفتن از خانه تا مدرسه و حضور در ورزش صبحگاهی و رقابت‌های دوستانه ورزشی را ضروری می‌دانند و خیلی فراتر از دو ساعت درس تربیت‌بدنی یا روش‌های کلاسه شده قبلی به طرف تربیت دانش‌آموز چندوجهی، و شهروند کارا تکامل یافته و آماده برای ساختن جهانی بهتر، حرکت می‌کنند.



دکتر آزمون

محدود ساخته است. فکر می‌کنم جهت‌گیری تربیت‌بدنی در قرن بیست‌ویکم باید آشنایی با فرهنگ و تاریخ بچه‌ها باشد؛ یعنی همان چیزی که کورتن در تعریفی که از المپیک می‌کرد، به آن توجه داشت. آیین همت، میهن‌دوستی و پرورش شجاعت و روحیه سخاوت، ارتباط تنگاتنگ با هنر و ادب. این تعریف باید در فعالیت‌های بدنی و با توجه به نقش الگوی برتر ورزش تقویت شود. ما در قرن بیست‌ویکم با تهدیدهایی روبه‌رو هستیم که مربیان و مدیران مدارس، و خانواده‌ها باید به آن‌ها توجه کنند تا به جایی برسیم.

**دکتر آزمون:** ماحصل بحث‌هایم را با توجه به مطالب طرح‌شده جمع‌بندی می‌کنم. تربیت‌بدنی در مدرسه چهار رکن دارد. ۱. برنامه، ۲. مخاطب، ۳. معلم، و ۴. امکانات و تجهیزات.

اگر سیر تحول این ارکان را در نظر بگیریم، می‌توانیم نتیجه آن را به درس تربیت‌بدنی منتقل کنیم. برنامه در مدارس دنیا مبتنی بر نیازهای جامعه طراحی می‌شود. اگر تاریخ تحول تربیت‌بدنی را دنبال کنیم، متوجه می‌شویم در زمان‌های خیلی قدیم که مدرسه‌ای وجود نداشته، فلسفه تربیت‌بدنی حفظ و بقا بوده است؛ یعنی آدم‌ها، خصوصاً انسان‌های اولیه، برای اینکه خورده نشوند یا غذا به‌دست آورند، تلاش می‌کردند اما این کارها را در مدرسه یاد نمی‌گرفتند بلکه در طبیعت دوره می‌دیدند. تا زمانی که انسان به صنعتی شدن و دوران شکوفایی می‌رسد که در آن، همه مباحث علمی است و تربیت‌بدنی هم یکی از آن‌هاست. با تغییر زندگی انسان در این دوره‌ها نیاز به تربیت‌بدنی هم به‌عنوان یک ماده درسی دچار تحول شده است. از اول قرن نوزدهم تحولات زیادی صورت گرفته است که در برنامه‌ها خودش را نشان می‌دهد. انواع اسامی که برای برنامه‌های درسی انتخاب کرده‌اند، برخاسته از همین شرایط زندگی در جامعه بوده است. امروزه در کشورها انتظارشان از تربیت‌بدنی، تربیت شهروندانی سالم است که قوی باشند و بتوانند خود و بدنشان را اداره کنند. برنامه‌ها هم متناسب با این انتظار جامعه دچار تحول شده‌اند و در آینده هم چون جامعه تغییر می‌کند، باید انتظار داشته باشیم که در برنامه هم تغییراتی اتفاق بیفتد. در این میان، نیاز مخاطبان یعنی دانش‌آموزان نیز تغییر کرده است و فعالیت‌هایشان که در ششانه‌روز بوده، بسیار کمتر شده است. بنابراین، هم نیاز مخاطب دچار تغییر و تحول می‌شود و هم تربیت‌بدنی تغییر و تحول خواهد داشت. معلم بیست سال پیش توانایی تدریس در مدرسه امروز را ندارد. معلمان نیز باید دچار تغییر و تحول شوند. در تجهیزات هم تغییرات

**امیر حسینی:** سرکار خانم ویژگی‌های بسیار خوب و شاخصی را برای مدارس در قرن بیست‌ویکم فرمودند. استادی می‌گفت بچه‌ها از حیاط‌هایی که ما در دوره کودکی داشتیم محروم شده‌اند و در آپارتمان‌ها هم دائم به آن‌ها می‌گویند حرکت نکن؛ با سرویس مدرسه می‌روند و در سرویس به آن‌ها می‌گویند حرکت نکن. در حیاط مدرسه و در کلاس‌ها مدام به او می‌گویند شلوغ نکن و حرکت نداشته باش. این معضلی است که جوامع مختلف در قرن بیستم به آن مبتلا شدند. فکر می‌کنم بحث‌های خیلی خوب و جالبی مطرح شد. اینکه تربیت‌بدنی در قرن بیست‌ویکم باید سواد جسمانی و بدنی دانش‌آموزان را بالا ببرد، دانش آکادمیک را تقویت کند و فرصت‌هایی در این قرن با توجه به گسترش فناوری جدید ایجاد شود. امروزه ضریب نفوذ استفاده از اینترنت، کشور را با آمار ۵۳ درصدی مواجه ساخته است و دانش‌آموزان ما دو تا چهار ساعت از وقت خود را به آن اختصاص می‌دهند. با عضویت بچه‌ها در فضاهای مجازی محدودیت فضاهای ورزشی را که پیش از این به خوبی احساس می‌شد، از میان برده و ارتباطات واقعی را که بچه‌ها در جامعه تجربه می‌کردند، و نیز امکان تصمیم‌گیری در فعالیت‌های ورزشی و بدنی و تجزیه و تحلیل و آشنایی با روش‌های حل مسئله را

**امروزه ضریب نفوذ استفاده از اینترنت، کشور را با آمار ۵۳ درصد مواجه ساخته است و دانش‌آموزان ما دو تا چهار ساعت از وقت خود را به آن اختصاص می‌دهند**



دکتر حلاجی

ندارد. بنابراین معلمان باید به‌روز باشند و در همین راستا دانشگاه فرهنگیان با تدوین برنامه درسی جدید در دو گرایش آموزشی تربیت بدنی برای دوره ابتدایی و آموزش تربیت بدنی برای دوره متوسطه در تلاش است تا معلمان تربیت بدنی با توجه به نیازهای امروز جامعه را تربیت کند.

### خانم ارشاد: به‌عنوان سخن

پایانی‌ام قصد دارم فرد تربیت‌یافته در تربیت‌بدنی را در عصر حاضر یا قرن بیست‌ویکم این‌گونه توصیف کنم: فردی سالم با نشاط، ماهر و توانمند که با شناخت ظرفیت‌های جسمانی و وجودی خودش بتواند خطر کند، در مسائل درگیر شود، از بدنش محافظت کند و با به‌کارگیری راهبردها بدن خود را تقویت کند. این فرد توانایی کار

گروهی را دارد؛ می‌تواند برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کند و برای تأمین سلامت خود از آن بهره‌مند شود. می‌تواند در برنامه تربیت‌بدنی و ارتقای سلامت در سطح جامعه حضوری داشته باشد و به‌عنوان یک فرد رشد یافته در توسعه فردی و اجتماعی و سیاسی حضور پیدا کند.

### امیر حسینی: بحث می‌تواند خیلی گسترده‌تر

باشد اما با توجه به نکاتی که بحث شد، می‌تواند حیات طیبه باشد اما نه فقط در آن دنیا بلکه در اینجا باید آغاز شود. تربیت‌بدنی می‌تواند در مدارس، با توجه به وقت کمی که دارد روی مدلی کار کند و ایجاد انگیزه کند تا شهروندانی فعال و سالم داشته باشیم. ما می‌توانیم از طریق فرصت‌های تربیت‌بدنی و ورزش و مشوق‌های لازم زمینه رشد مهارت‌های زندگی را برای بچه‌ها فراهم کنیم. بچه‌ها باید از طریق تربیت‌بدنی ارزش‌هایی مثل احترام به خود و دیگران و لذت بردن از تلاش و کوشش و تعالی، دوستی و بالا بردن ظرفیت‌های خودشان را بیاموزند و تمرین صبر و شکیبایی کنند؛ با توجه به گسترش فضای مجازی و اینترنتی که صبر آن‌ها را کاهش می‌دهد. تربیت‌بدنی می‌تواند این خلأ را پر کند و در قرن بیست‌ویکم دانش و سواد ورزشی بچه‌ها را ارتقا دهد تا شهروندان فعالی برای آینده باشند، تاریخ و فرهنگ خود را بشناسند و به‌خوبی برای داشتن بدن سالم و تناسب اندام راهنمایی و هدایت شوند.

زیادی رخ داده است؛ به‌طوری که اگر آموزش نبینید، نمی‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. در جمع‌بندی این چهار رکن باید بگوییم نقش محوری معلم خیلی برجسته است؛ چون اگر برنامه، دانش آموز و تجهیزات داشته باشیم ولی معلمی نتواند مسائل را باب روز منتقل کند، در واقع آب در هاون کوبیدن است. از منظر دیگر، ما تربیت‌بدنی در مدرسه را یک فرایند می‌دانیم که یک درون‌داد و یک بیرون‌داد دارد. این دو زیاد تغییر نکرده اما وارد فرایند که می‌شویم، زندگی جدید روی آن خیلی تأثیر گذاشته است. در این فرایندها نقش معلم خیلی برجسته و مهم است و تغییر و تحول او اهمیت زیادی دارد. اگر قرار است تربیت‌بدنی همپای تغییر و تحول پیش برود، معلم باید پیش از سایر بخش‌ها خودش را متحول کند.

**امیر حسینی:** آیا می‌توانیم مدل خاصی ارائه کنیم؟ چه مدلی را باید به‌کار بگیریم؟

**دکتر حلاجی:** ما نباید به دنیا بی‌توجه باشیم. در کشور ما بحث تحول بنیادین آموزش و پرورش مطرح است که مبانی نظری دارد و برنامه درسی‌ای بر مبنای آن تدوین شده است که افق آینده را نشان می‌دهد. از جمله بحث‌های مهمی که در افق آینده مطرح است، یکی حیات طیبه است که باید از نگاه فعالیت‌های جسمانی به آن نگریسته شود، دیگری شایستگی است؛ یعنی هدف‌ها را با محوریت شایستگی بنویسیم.

این‌ها واژه‌ها کلیدی هستند. با تأکید مقام معظم رهبری و با مداخله دانشگاه و حوزه علمیه اسنادی تهیه شده است. که در مجموع مبانی نظری تحول بنیادین را شکل داده است. با توجه به این مبانی و برنامه‌درسی ملی ما نیز برای تربیت بدنی و ورزش مدارس برنامه‌ریزی کنیم. رابطه حیات طیبه و آموزه‌های تربیت بدنی چیست؟ یکی از مواردی که از آن غفلت شده حرکت است. در تعریف حیات طیبه خداوند در قرآن وعده جایگاه شایسته در بهشت را به زنان و مردان مؤمن می‌دهد. یکی از مواهب شاید همین لذت بردن از حرکت و فعالیت‌های بدنی باشد که سیر تکاملی آن از همین‌جا شروع می‌شود. معلم باید کاری کند که بچه از فعالیت بدنی لذت برد. دولت می‌خواهد ضمن کاهش هزینه‌ها سعادت مردم هم تأمین شود. برای همین امر معلمان و از جمله معلمان تربیت بدنی را استخدام و به کار می‌گیرد. اولیا می‌خواهند بچه‌های آن‌ها از نظر تناسب اندام و رغبت به فعالیت‌های ورزشی و بدنی داوطلب باشند. تا کنون دانشگاه‌های دروسی را ارائه داده‌اند که تناسبی با نیازهای امروز معلمان تربیت‌بدنی

# سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی

## شکل‌های جایگزین سنجش و ارزیابی

دکتر محسن حلاجی

دانشگاه فرهنگیان

بیژن شیری

کارشناس ارشد

تربیت بدنی و مربی دانشگاه تهران

اشاره  
در شمارهٔ پیشین به موضوع سنجش و ارزیابی درس تربیت بدنی با تأکید بر روند تاریخی که گویای رویکردها، روش‌ها و اقدامات پیشین و حتی موجود در اندازه‌گیری، سنجش ارزیابی و ارزشیابی درس تربیت بدنی بود، پرداخته شد. مشخص شد که اگرچه در تعریف و تشریح درس تربیت بدنی پیشرفت‌هایی صورت گرفته و به لحاظ نظری، مأموریت‌های مهم و جدیدی برای این درس تعیین شده است، در زمان سنجش و ارزیابی میزان دانش، توانایی‌ها و مهارت‌های دانش‌آموزان، آزمون‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرند که فقط بخشی از اهداف تعیین‌شده را مدنظر قرار می‌دهند. این به نوبهٔ خود باعث شده است که به تدریج در نگاه مخاطبان و ذی‌نفعان، برنامهٔ درس تربیت بدنی محدود به بخشی از محتوا شود که به‌ویژه بر توسعهٔ جسمانی (قابلیت‌های جسمانی) تأکید دارد. برای نمونه، آزمون‌های آمادگی جسمانی ایفرد. به دنبال این موضوع، متخصصان به این فکر افتادند که آزمون‌هایی را طراحی کنند که تمامی رفتارهای دانش‌آموزان را بسنجد و بدین طریق، رویکرد سنجش و ارزیابی معتبر (دقیق) را جایگزین کنند. در این مقاله، اصطلاحات مرتبط با سنجش و ارزیابی جایگزین<sup>۱</sup> عبارت‌اند از: سنجش و ارزیابی معتبر<sup>۲</sup>، سنجش و ارزیابی برای یادگیری<sup>۳</sup>، سنجش و ارزیابی یادگیری-محور<sup>۴</sup>، سنجش و ارزیابی جامع<sup>۵</sup>، سنجش و ارزیابی همتایان و سنجش و ارزیابی مشارکتی<sup>۶</sup>.

**کلیدواژه‌ها:** بخش، ارزیابی، درس تربیت بدنی، شکل‌های جایگزین



## شکل‌های جایگزین سنجش و ارزیابی

مطابق با ساییدن تاپ و تن هیل<sup>۷</sup> (۲۰۰۰)، «سنجش و ارزیابی جایگزین<sup>۸</sup>» آن دسته از روش‌های سنجش و ارزیابی هستند که با روش‌ها و رویکردهای سنتی همچون PFTS متفاوت‌اند. این گونه روش‌های جایگزین، با درگیر کردن دانش‌آموز (و به‌طور کلی فراگیرنده) در حل مشکلات واقعی به شکلی فعال با در اختیار داشتن و به کارگیری اطلاعات جدید، دانش‌های قبلی و مهارت‌های مرتبط سروکار دارند. نویسنده تلاش می‌کند در این مقاله تعریفی از شکل‌های گوناگون و مفید سنجش و ارزیابی ارائه دهد و به توسعه چارچوب مفهومی از شکل‌های جایگزین سنجش و ارزیابی در ذهن خوانندگان یاری رساند.

دسروسیرس و همکاران<sup>۹</sup> (۱۹۹۷) توسعه سنجش و ارزیابی جامع را در یک نمونه کوچک شامل ۱۳ نفر از معلمان با تجربه دوره راهنمایی تحصیلی (دوره متوسطه اول) در مدارس کبک کانادا مورد بررسی قرار دادند و محققان ۱۸۳ جلسه را در دو ترم کامل تحصیلی مشاهده کردند. گزارش تحقیق، یافته‌های به‌دست آمده را چنین بیان می‌کند: اجرای سنجش و ارزیابی جامع در فرایند یاددهی - یادگیری از طریق به کارگیری ابزارهای مختلف و درگیر کردن دانش‌آموزان در فرایند آن ممکن می‌شود. ۷۱ درصد از ابزارها برای سنجش و ارزیابی تشخیصی و مستمر مورد استفاده قرار گرفتند. ۷۰ درصد از ابزارها شامل فهرست و ارسسی (چک‌لیست) بود و مقیاس‌هایی برای گذراندن امتحان توسط دانش‌آموزان در آن‌ها، گنجانده شده بود. روی هم رفته، این ابزارها برای ۷۷ درصد از زمان تخصیص‌یافته به سنجش مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی به کار گرفته شدند. ابزارهای مورد استفاده برای سنجش، با ارزیابی موضوع یادگیری سازگار بودند و می‌توان گفت آن‌ها از ایده سنجش و ارزیابی معتبر حمایت می‌کردند و به هر طریقی در تلاش برای فاصله گرفتن از «فرهنگ سنجش و ارزیابی»<sup>۱۰</sup> بودند. (احتمالاً منظور دور شدن از فرهنگ سنتی حاکم بر سنجش و ارزیابی است).

دسروسیرس و همکاران مطالعه‌شان را با اجرای یک پروژه پژوهش در

عمل<sup>۱۱</sup>) که افزایش معنی‌داری را در استفاده معلمان از تکنیک‌ها و ابزارهای سنجش و ارزیابی معتبر نشان می‌داد، ادامه دادند. این پروژه گویای آن بود که معلمان از استفاده از سنجش و ارزیابی معتبر حمایت کرده‌اند. آن‌ها ابراز کردند که این رویکرد زمانی که با فرایند یاددهی - یادگیری همراه شود و اطلاعاتی درباره سنجش با دانش‌آموزان به اشتراک گذاشته شود، ارتباط عمیقی با سنجش و ارزیابی مستمر پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، معلم مستقیماً با به کارگیری این رویکرد، سبک یا الگوی سنجش و ارزیابی مستمر را به کار می‌برد.

رویکردی مشابه، در مدارس ابتدایی و راهنمایی (متوسطه اول) در اسپانیا از طریق یک گروه پژوهش در عمل - که بر «سنجش و ارزیابی مشارکتی و مستمر» در تربیت‌بدنی متمرکز بودند - ترویج و توسعه پیدا کرده است (لوپز - پستور و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۱). زمانی که چنین نگاهی حاکم بر سنجش و ارزیابی در مدرسه شد، بهبود در یادگیری، افزایش درگیر شدن دانش‌آموزان در فرایند یادگیری، خودتنظیمی، افزایش اعتبار خود - سنجشی و خودنمرده‌دهی دانش‌آموزان، افزایش رضایت و بهتر شدن نمرات آن‌ها رخ داد (لوپز - پستور، ۲۰۰۶). به‌علاوه، لورنت (۲۰۰۸) و لورنت و جون<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۹) در یک تحقیق طولی روی اقدام پداگوژیکی در تربیت بدنی با تمرکز بر خودگردانی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان برای یادگیری خودشان نتایج مشابهی به‌دست آوردند. در این مدل دانش‌آموز - محور، معلم روش سنجش و ارزیابی را در همان آغاز سال تحصیلی با دانش‌آموزان در میان می‌گذارد و خودسنجی و همتاسنجی را به‌عنوان راهبردهای بازتابی<sup>۱۴</sup> برای یادگیری معرفی می‌کند. به‌علاوه، پیرزا<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۴) اهمیت مشارکت دانش‌آموزان در فرایند سنجش و ارزیابی برای ارتقای یادگیری را برجسته کرد.

در آمریکا مینتا<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۳) مدارکی دال بر استفاده معلمان (تربیت‌بدنی) از سنجش و ارزیابی معتبر در مدارس دولتی ارائه کرد. ۷۵ درصد از معلمان از ابزارهای مبتنی بر سنجش و ارزیابی معتبر استفاده می‌کردند و استفاده از این ابزارها بیشتر در مدارس

در زمان سنجش  
و ارزیابی میزان  
دانش، توانایی‌ها  
و مهارت‌های  
دانش‌آموزان،  
آزمون‌هایی مورد  
استفاده قرار  
می‌گیرند که  
فقط بخشی از  
اهداف تعیین‌شده  
را مدنظر قرار  
می‌دهند







## مینتا (۲۰۰۳) بر این باور بود که سنجش و ارزیابی معتبر و ارزشمند پیامدهایی چون یادگیری کیفی، ترغیب دانش آموزان به درگیر شدن بیشتر، در فرایند یادگیری، آگاهی و درک از چگونگی سنجش شدن آموخته‌ها و به نوبه خود افزایش انگیزه و علاقه دانش آموزان دارد. مادامی که سنجش و ارزیابی معتبر، ارتباط و تعامل بین تدریس و سنجش و یادگیری را تضمین می‌کند، معلمان زمان بیشتری را صرف برنامه‌ریزی می‌کنند. برای برخی از آن‌ها این موضوع گویای آن است که سنجش و ارزیابی جایگزین، منجر به افزایش حجم کاری آن‌ها می‌شود. هوپل<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۵) مواد موضوع رویکردهای جایگزین در سنجش و ارزیابی را در یک کتابی با تمرکز بر تدریس تربیت‌بدنی، استانداردهای تربیت‌بدنی و اعمال سنجش و ارزیابی برای یادگیری موضوعات مختلف در ایالت متحده مورد بررسی قرار داد. او چهار ابزار برای سنجش و ارزیابی جایگزین در تربیت‌بدنی بدین قرار معرفی کرد:

- (۱) تکالیف سنجش و ارزیابی خاص و متنوع
- (۲) توضیح و تفسیر برای عملکرد و راه‌حل‌ها
- (۳) کار پوشه برای جمع‌آوری نشانه‌های یادگیری دانش‌آموزان و
- (۴) مهارت‌ها و شایستگی‌های قابل مشاهده در رفتارهای دانش‌آموزان.

همچنین، در ایالت متحده ملوگراند<sup>۱۸</sup> (۲۰۰۰) توصیه می‌کند که «کارپوشه بازار»<sup>۱۹</sup> ابزار مناسبی برای گردآوری مستند آموخته‌های دانش‌آموزان (در طول فرایند بازدهی - یادگیری) در نظام سنجش و ارزیابی جایگزین است. او برای کارپوشه، به‌عنوان ابزاری مفید که از آن برای سنجشی معتبر و مبتنی بر طبیعت جریان آموزش استفاده می‌شود امتیاز

ابتدایی رواج داشت تا مدارس راهنمایی. اقلیت معلمانی که از این سبک سنجش و ارزیابی استفاده نکرده بودند، دلایل خود را این‌گونه بیان کردند: - وقت‌گیر بودن؛

- غیرعملی بودن در مدارس با معلمان پرمشغله و زمان کلاس کم؛

- ناآشنا بودن معلمان با سنجش و ارزیابی معتبر (معلمان کم‌تجربه).

برخی از تحقیقات بر سنجش و ارزیابی همتایان متمرکز شده‌اند. برای مثال، باتلر و هوج<sup>۲۰</sup> (۲۰۰۱) در ایالات متحده مزایای سنجش همتایان (همتاسنجش) را بیش از رویکرد سنتی یافت. این مزایا عبارت‌اند از: بازخورد بیشتر (ارائه اطلاعات بیشتر به دانش‌آموزان، بهبود یادگیری، اجتماعی شدن بیشتر و ارتباط مثبت بین هم‌کلاسی‌ها. ملوگرانو<sup>۲۱</sup> (۱۹۹۷) نیز به نتایج مشابهی دست یافت. باتلر<sup>۲۲</sup> (۲۰۰۱) دو نکته کلیدی درخصوص به‌کارگیری این سبک سنجش و ارزیابی به معلمان ارائه داد:

(۱) ارائه دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها پیش از آغاز کار  
(۲) آگاه کردن دانش‌آموزان از انتظارات مدنظر در اجرای این سبک.

هیل و میلر<sup>۲۳</sup> (۱۹۹۷) در پژوهش خود به ارتباط مثبت و بالای همتاسنجش و «معلم‌سنجش»<sup>۲۴</sup> در آزمون آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پی بردند. وارد و لی<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۵) اقدام به مرور پژوهش‌هایی کردند که درباره همتاسنجش در تربیت‌بدنی انجام شده‌اند. آن‌ها چهار مقاله منتشر شده را که در آن‌ها همتاسنجش به‌عنوان بخشی از پروژه آموزش همتایان در تربیت‌بدنی در نظر گرفته شده بود، بررسی کردند. دو تا از آن‌ها سبک همتاسنجش را در آزمون آمادگی جسمانی، و دو تای دیگر در آموزش ورزش استفاده کرده بودند.

چن<sup>۲۶</sup> (۲۰۰۵) در آمریکا مطالعه‌ای را با شرکت ۱۵ معلم تربیت‌بدنی دوره ابتدایی ترتیب داد که براساس استانداردهای ملی در اقدامات آموزشی خود از سنجش و ارزیابی استفاده می‌کردند. او در این مطالعه فقط به پنج معلم برخورد کرد که سنجش و ارزیابی جامع و معتبر شامل فنون همتاسنجش و مقیاس توصیفی را به کار می‌بردند. در استرالیا، هی<sup>۲۷</sup> (۲۰۰۶) تحقیقی را با تمرکز بر سنجش برای یادگیری به‌عنوان یک رویه جدید سنجش و ارزیابی انجام داد. او به ریشه‌ها، مبانی پداگوژیک،





مقاصد، مفاهیم اصلی و بازنگری کاربردهای علمی

و همچنین ارتباط با سایر مدل‌های برنامه‌ریزی درسی و آموزشی و رویکردهای موجود (برای مثال، تعلیم و تربیت ورزشی و مدل بازی) اشاره می‌کند. هم‌زمان، محقق دیگری در استرالیا به فرصت‌هایی اشاره می‌کند که مدل تعلیم و تربیت ورزشی برای سنجش و ارزیابی دانش‌آموزان فراهم می‌سازد (برای مثال، فرصت‌هایی چون زمان کافی برای قضاوت معلم و تعیین تکالیف برای دانش‌آموزان). در بریتانیا، کسبول<sup>۲۸</sup> (۲۰۰۵) مطالعه و پژوهشی درباره «سنجش و ارزیابی برای یادگیری»<sup>۲۹</sup> در تربیت‌بدنی انجام داد و منابع سنجش و ارزیابی را با مثال‌های ویژه‌ای از چگونگی کاربرد آن‌ها در سرتاسر موقعیت‌ها و زمینه‌های یادگیری مختلف در یک دوره آموزشی، توسعه بخشید.

تعدادی از نشریه‌ها چگونگی استفاده از ویدئو را به‌عنوان ابزار سنجش و ارزیابی نشان داده‌اند. ون<sup>۳۰</sup> (۲۰۰۶) درباره سنجش و ارزیابی پایانی یادگیری دانش‌آموزان در یک واحد ورزشی در یک مدرسه راهنمایی (متوسطه اول) در مالتا<sup>۳۱</sup> پژوهشی انجام داد. سنجش پایانی شامل آزمون نوشتاری و آزمون مبتنی بر پاسخ به پرسش‌ها در واکنش به مرور ویدئوی یک واحد درسی است. عملکرد خوب در آزمون مبتنی بر ویدئو بین گروهی که با ویدئو کار کردند نسبت به گروهی که این‌گونه نبودند، بهتر بود. در مطالعه‌ای دیگر، کسیدی<sup>۳۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) احساسات دانش‌آموزان مدرسه راهنمایی را درباره نحوه سنجش و ارزیابی، زمانی که آن‌ها دو سبک خودسنجی و همتاسنجی را در کلاس حرکات ریتیمیک پذیرفته بودند، ارزیابی کردند. آن‌ها تکنیک‌های قضاوت ویدئویی، خودسنجی و

همتاسنجی و یک پرسش‌نامه نظرسنجی را مورد استفاده قرار دادند. دانش‌آموزان توافق کردند که این رویکرد سنجش و ارزیابی، یادگیری آن‌ها را بهبود می‌بخشد و استفاده از مرور ویدئویی به‌طور مکرر می‌تواند در ارتقای یادگیری آن‌ها مفید باشد. به‌علاوه، آن‌ها همتاسنجش را به‌عنوان یک ابزار ساده و مفید برای در نظر گرفتن ایده‌های سایرین، بهبود اجرای مهارت‌شان و توانایی مقایسه عملکردهایشان مورد توجه قرار دادند. به هر حال، دانش‌آموزان دو مشکل را درباره سبک همتاسنجش ابراز کردند: اولاً به مشکلاتی در خصوص سنجش صحیح و دقیق کار هم‌کلاسی‌هایشان و ارائه بازخورد بدون تخطی به آن‌ها برخورد کردند. ثانیاً احساسات منفی نسبت به سنجش و ارزیابی دیگر هم‌کلاسی‌هایشان و مورد سنجش قرار گرفتن از سوی آن‌ها را گزارش کردند. محقق ابراز می‌کند که تولید یک نظام سنجش و ارزیابی محرمانه و معتبر احتمالاً می‌تواند جالب باشد.

### خلاصه

این نظر اجمالی به تحقیقات انجام شده پیرامون سنجش و ارزیابی یا هر دو رویکرد سنتی و جایگزین در تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که سنجش و ارزیابی در تربیت‌بدنی بر چندین رویکرد غیرآموزشی (یا غیر تعلیم و تربیتی همچون PFTS و ویژگی‌ها و خصایص دانش‌آموزان همچون تلاش) متمرکز است. هم‌زمان، مدت‌سی سال تلاش‌های زیادی برای راه‌های جایگزین در سنجش و ارزیابی تربیت‌بدنی - که دارای نگاه تربیتی باشد - انجام شده است. تدارک این نگاه اجمالی ما را به این فکر فرو می‌برد که آیا این شکل‌ها یا راه‌های جایگزین سنجش و ارزیابی می‌توانند مبنای برای ارائه یک چارچوب مفهومی جهت تفکر درباره سنجش و ارزیابی در تربیت‌بدنی باشند.

### پی‌نوشت‌ها

۱. Alternative assessment به چگونگی قابل برگرداندن است؛ می‌توان آن را سنجش دیگر ترجمه کرد اما در سنجش، ارزیابی جایگزین انتخاب شده که منظور نوع دیگری از عمل سنجش و ارزیابی است.
2. authentic assessment
3. assessment for learning
4. learning-oriented assessment
5. integrated assessment
6. peer assessment and collaborative assessment
7. Siedentop and Tannehill
8. 'alternative' assessments
9. Desrosiers et al
10. assessment culture
11. action- research project
12. Lopez-Pastor et al
13. Lorente and Joven
14. reflective strategies
15. Pérez- Pueyo
16. Mintah
17. Hopple
18. Melograno
19. portfolio
20. Self assessment
21. peer-assessment
22. Butler and Hodge
23. Hill and Miller
24. teacher assessment
25. Ward and Lee
26. Chen
27. Hay
28. Casbon
29. assessment for learning
30. Van Vuuren-Cassara
31. Malta
32. Cassidy et al

### منابع

1. Hay, P.J. (2006) Assessment for learning in physical education, in: D.Kirk, D. MacDonald & M.O.Sullivan (Eds) The handbook of physical education (London,Sage), 312 - 325

شرکت در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌بدنی خارج از برنامه منظم تربیت‌بدنی، زمانی که سیاست‌های آموزشی و مدیریت واجد شرایط حاضرند، مزایای مثبت فراوانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دارد. «انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی» تأکید دارد که تمامی دانش‌آموزان مدارس دوره اول متوسطه فرصت شرکت در طیف گسترده‌ای از ورزش‌های سازمان‌یافته و فعالیت‌های بدنی را از طریق باشگاه‌ها و برنامه‌های تحصیلی مدرسه داشته باشند. برنامه‌های ورزشی مدارس باید براساس روش‌های تکامل‌یافته مناسبی که بر نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان متمرکزند، طرح‌ریزی شوند.

**کلیدواژه‌ها:** فعالیت بدنی، دوره اول متوسطه، دانش‌آموزان

دبیرستان‌ها در دوره اول باید مدیریت مجرب و تجهیزات و امکانات مناسب و ایمنی را برای شرکت در برنامه‌های فعالیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی فراهم آورند. مدیران این برنامه‌ها باید برای وضعیت‌های عادی و همچنین در شرایط اورژانسی آموزش دیده باشند. استانداردهای کیفیت مراقبت‌های مربوط به دانش‌آموزان، در اسناد «اتحادیه ملی مراقبت از دانش‌آموزان» ارائه شده است. (NSACA, ۱۹۹۸)

این پیشنهادها به‌عنوان راهنمایی‌هایی برای هماهنگی مطمئن برنامه‌های تحصیلی با برنامه فعالیت‌بدنی توصیه می‌شود:

### فواید و آثار منفی مشارکت در برنامه‌های ورزشی

بسیاری از نویسندگان و سازمان‌ها به فواید بالقوه مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی اشاره کرده‌اند. مزایا و فواید ورزش از نظر «سازمان جهانی بهداشت» در سال ۱۹۹۸ در فهرست زیر آمده است:

- é بهبود مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی
- é افزایش رشد و بلوغ جسمی و اجتماعی به‌طور متعادل
- é بهبود اجتماعی شدن، عزت‌نفس، ادراک خود و سلامت روانی
- é ایجاد زمینه‌ای برای زندگی سالم و تعهد مادام‌العمر به فعالیت‌بدنی.
- علاوه بر این، مراکز کنترل بیماری‌ها در سال ۲۰۰۲ فهرست زیر را در مورد فواید ورزش کردن به‌طور خاص برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی ارائه کرده‌اند:
- é کمک به ایجاد استخوان‌ها، عضلات و مفاصل و



# هماهنگی تحصیل و ورزش؛ چگونه؟

ابراهیم درتاج  
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی،  
دبیر تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم



**برنامه‌های ورزشی مدارس باید بر اساس روش‌های تکامل یافته مناسبی که بر نیازها و علائق دانش‌آموزان متمرکزند، طرح‌ریزی شوند**

رخ می‌دهد. بیشترین تنوع در رشد جسمانی و در محدوده ۱۳ سالگی رخ می‌دهد.

به دلیل تغییرات در متابولیسم (سوخت و ساز بدن) پایه ممکن است دانش‌آموزان در مواقع خاص دچار بی‌قراری شوند و یا با دیگران با بی‌توجهی و بی‌حوصلگی رفتار کنند.

حس وابستگی به خانواده از بین می‌رود و همسالان و دوستان جایگزین خانواده می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که نوجوان از همسالان خود الگوی رفتاری می‌گیرد. دانش‌آموزان دوره اول متوسطه ممکن است به دوستان و همسالان خود بسیار وفادار باشند؛ درحالی‌که نسبت به افراد خارج از گروه دوستانشان بی‌تفاوتی نشان دهند.

با وجود وفاداری به همسالان، دانش‌آموزان به‌شدت به ارزش‌های والدین و سایر بزرگسالان وابسته‌اند تا بتوانند هویت بزرگسالانه خود را برای دیگران تعریف کنند.

به آسانی با انتقاد درباره کاستی‌های شخصی‌شان ضربه می‌بینند و اغلب اعتمادبه‌نفس ندارند.

- اغلب آن‌ها آرمان‌گرا هستند و عموماً برای رسیدن به «حق»

حفظ سلامت آن‌ها

کمک به تنظیم وزن، ساخت توده عضلانی و

کاهش چربی‌ها

جلوگیری از، ابتلا به بیماری فشارخون و یا به تأخیر انداختن آن و همچنین کاهش فشارخون برای نوجوانان مبتلا به این بیماری

کاهش اضطراب و بدخلقی و همچنین، افزایش توانایی برای انجام کارهای روزمره

ادامه یافتن ورزش دوران نوجوانی تا بزرگسالی. باوجود این فواید، بسیاری از مقامات مسئول درباره آثار زیان‌آور شرکت در ورزش‌های سازمان‌یافته هشدار می‌دهند. از جمله نگرانی‌های شایع در این مورد عبارتند از:

دور شدن دانش‌آموزان از اهداف آموزشی (استینبرگ، ۱۹۹۶)

تأکید بیش از حد بر یک ورزش خاص که آسیب‌دیدگی به دلیل استفاده بیش از حد از یک عضو و فرسودگی را به دنبال دارد.

از دست دادن هویت

افزایش میزان آسیب جسمی و استرس روانی (انجمن مدارس راهنمایی، ۱۹۹۷)

تحریف مفهوم عدالت.

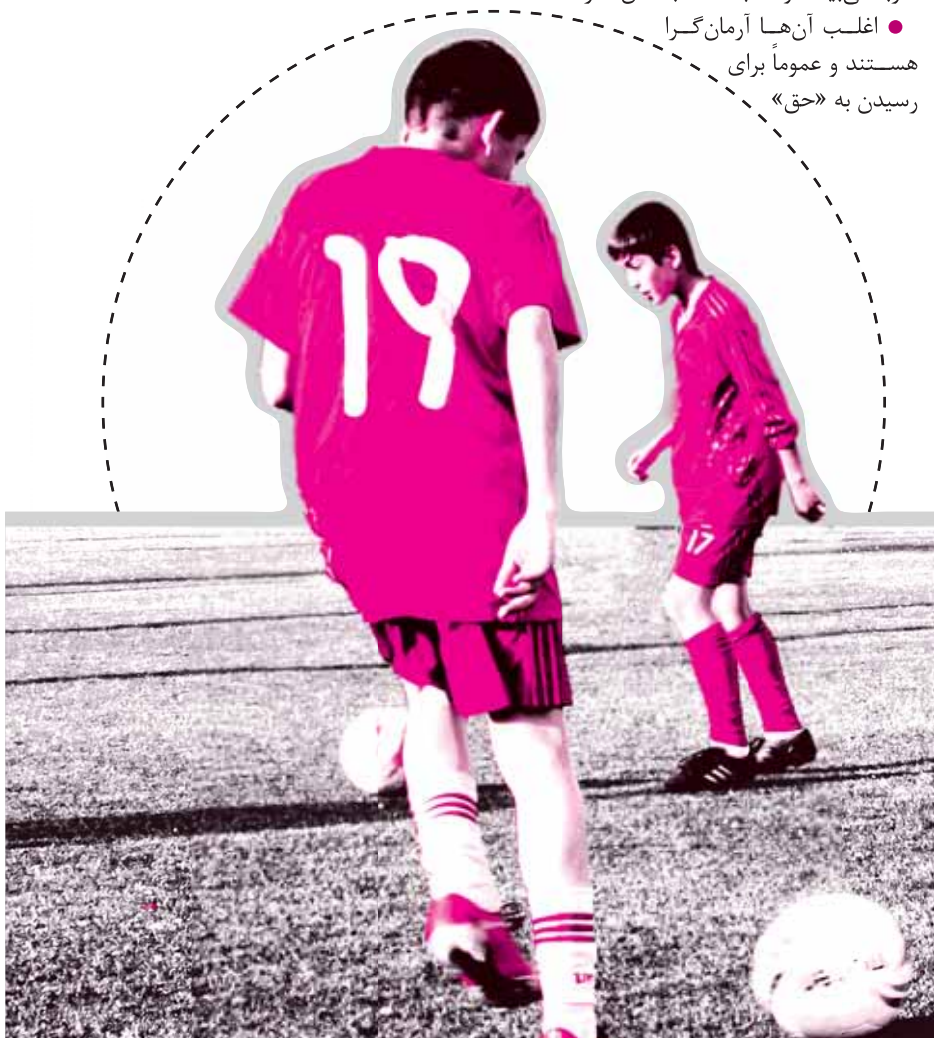
دلیل به‌وجود آمدن چنین دیدگاه‌هایی در زمینه ارزش مشارکت در برنامه‌های ورزشی، اشخاصی هستند که این نوع برنامه‌ها را رهبری می‌کنند. آن‌ها اغلب اهداف آموزشی ورزش دسته‌جمعی و گروهی و همچنین حس همکاری شرکت‌کنندگان را نادیده می‌گیرند. چنین برنامه‌هایی ممکن است به‌منظور تأمین بهترین منافع برای شرکت‌کنندگان طراحی و اجرا نشده باشند.

**پرداختن به نیازها و ویژگی‌های دانش‌آموزان دوره اول متوسطه**

دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله را باید به‌عنوان یک گروه سنی خاص در نظر گرفت که ویژگی‌های جسمانی، اجتماعی، عاطفی و فکری منحصر به فردی دارند. فهرست جامعی از ویژگی‌های این دوره سنی وجود دارد که در اینجا به خلاصه‌ای از آن اشاره می‌کنیم:

دوره رشد سریع جسمانی با افزایش قد، وزن و قدرت عضلانی همراه است. رشد بیش از اندازه استخوان‌ها نسبت به رشد عضلانی در یک دوره مشخص در نوجوانی ممکن است باعث کاهش هماهنگی اعضای بدن شود.

طیف گسترده‌ای از تفاوت‌های فردی در بلوغ جسمی دختران، دو سال زودتر از پسران



متوسطه نیازی به سخت‌گیری نیست و باید بیشتر به پیشرفت دانش‌آموزان توجه کرد. همچنین باید به تمام دانش‌آموزان اجازه شرکت در ورزش‌های گروهی داده شود.

## ورزش در درون مدرسه و در میان مدارس مختلف

با وجود توصیه‌های فراوان در مورد اجرای برنامه مطلوب و مناسب برای فعالیت‌های دانش‌آموزان در این دوره تحصیلی، شواهد موجود نشان می‌دهند که این موضوع در مدارس مانند گذشته دنبال نمی‌شود؛ با وجود اینکه رقابت در میان مدارس وجود دارد و حتی گسترش یافته، این روند نگران‌کننده است. زیرا باشگاه‌های ورزشی ظرفیت آن را دارند که انواع فعالیت‌هایی را که مطابق با فلسفه و اهداف این مدارس است، با طراحی و اجرای دقیق به دانش‌آموزان نوجوان ارائه دهند. بنابراین، «انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی» توصیه می‌کند که همه مدارس برنامه‌های داخلی با کیفیت بالایی را به همه دانش‌آموزان مقطع اول متوسطه ارائه دهند.

برنامه‌های داخلی باید بخشی از برنامه همکاری درسی در دوره اول متوسطه شامل هر دو فعالیت رقابتی و تفریحی باشند و فعالیت‌ها طبق یک برنامه تربیت‌بدنی منظم ارائه شوند. همچنین باید مجموعه‌ای از فعالیت‌های جدید را ارائه دهند که توجه دانش‌آموزان این دوره تحصیلی را جلب کند. علاوه بر این، باید مقرراتی برای استفاده از امکانات جامعه به‌عنوان راهی برای ایجاد تنوع در برنامه‌ها و پاسخ‌گویی به نیازهای دانش‌آموزان وضع شود. هرگاه فعالیت‌های رقابتی ارائه می‌شوند، باید برای ایجاد رقابت عادلانه کوشید. این ممکن است به شیوه‌های متفاوتی و نه محدود به اندازه بازیکنان، سطوح توانایی و یا تجربه قبلی آن‌ها در هر یک از فعالیت‌ها برنامه‌ریزی شود. در نهایت، اگر همسان‌سازی مهارت‌های گوناگون دانش‌آموزان مورد نیاز باشد، متخصصان مجرب باید فعالیت‌های ارائه‌شده را اصلاح کنند.

اگر این امکان وجود دارد که رقابت میان مدارس حفظ شود، باید آن را با روش تکامل‌یافته و متناسب با نیازها و علایق دانش‌آموزان به‌عنوان تمرکز اصلی و اولیه، برنامه‌ریزی و اجرا کرد. طراحان برنامه‌های داخلی مدارس دوره اول متوسطه نباید برای رقابت با ساختار ورزشی داخلی - که دوره دومی‌ها ارائه می‌دهند - تلاش کنند. در عوض، لازم است سیاست‌هایی اساسی به این شرح را دنبال کنند:

اول، سیاست «حذف نشدن» باید در جای خود باشد؛ به‌طوری که دانش‌آموزان از شرکت در مسابقه حذف نشوند.

دوم، برنامه‌های داخلی به‌صورت مداوم ارائه شوند. گربر و

خود و برای عدالت اجتماعی نگرانی نشان می‌دهند. **۶** دامنه وسیعی از استعدادها و توانایی‌های آن‌ها در این مقطع سنی شکوفا می‌شود و همچنین تفکر انتزاعی رشد می‌یابد.

**۶** غالباً چهره اجتماعی را مهم‌تر از تحصیل می‌دانند. **۶** به یادگیری تمایل ندارند و در عوض به آشنا شدن با همسالان و گذراندن وقت با آن‌ها علاقه‌مندند.

در نهایت، با توجه به تغییرات زیادی که در درون و اطراف دانش‌آموزان دوره اول متوسطه رخ می‌دهد، آن‌ها از نظر عاطفی و روحی و حتی جسمی در معرض خطر قرار می‌گیرند. در نتیجه، در تصمیم‌گیری‌ها به راهنمایی والدین و معلمان خود احتیاج دارند.

هدف از تأسیس مدارس این دوره پرداختن و توجه کردن به شرایط خاص نوجوانان در این دوره بود. مدارس موفق برنامه‌ای جامع و متعادل ارائه می‌کنند که با توجه به شرایط حساس دانش‌آموز تدوین می‌شود. این برنامه به دانش‌آموز کمک می‌کند تا از کودکی‌اش در دوره ابتدایی پلی برای انتقال به دوران بزرگسالی خود بزند. از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های مدارس یادشده تأکید آن‌ها بر برنامه‌های درسی انعطاف‌پذیر و نوآورانه، ایجاد فرصت‌هایی برای مطالعات اکتشافی و فعالیت‌های غنی‌سازی و تشکیل گروه‌های کوچک یادگیری است. کارکنان آموزشی آن‌ها معلمان خبیره و آشنا با آموزش نوجوانان هستند. ارتقای سلامت و تناسب اندام نوجوانان به‌منظور بهبود عملکرد تحصیلی آنان و ارتباط فعالیت‌های مدرسه با خانواده‌ها و گروه‌ها و اجتماعات محلی از ویژگی‌های برنامه آموزشی این دوره است.

تقریباً همه مدارس در این دوره تحصیلی برنامه‌های ثابت خود را (در مدرسه و خارج از آن) برای بهبود شرایط دانش‌آموز پیشنهاد می‌کنند. در حالت ایده‌آل، این برنامه‌ریزی باید از دوره دوم متوسطه ساده‌تر باشد. در

حقیقت، به این مدارس توصیه می‌شود

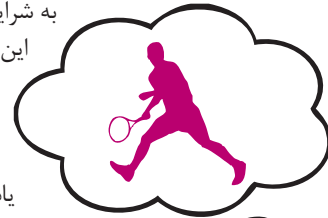
که در برخی از فعالیت‌های

پیچیده مانند گروه‌های

پیاده‌روی و رژه، حرکات ریتمیک و ورزش‌های رقابتی که در دوره

دوم متوسطه مشاهده می‌شود، سخت‌گیری زیادی اعمال

نکنند. در برنامه‌ریزی ورزشی برای دوره اول



تامپسون (۱۹۹۲) نمونه‌ای عالی از اینکه چگونه مسابقات داخلی می‌توانند یک برنامه‌ی خارج از مدرسه‌ای را کامل کنند، ارائه کردند.

سوم، قوانین بازی، ابعاد زمین و تجهیزات باید برای سازگاری توانایی‌های گوناگون دانش‌آموزان نوجوان و تسهیل رقابت عادلانه اصلاح شوند. اجرای این تغییرات، به احتمال زیاد، آسیب‌های مرتبط با رقابت‌های سخت در این مدارس را کاهش خواهد داد.

در نهایت، مدیریت مهم‌ترین عامل موفقیت هر برنامه‌ی ورزشی داخلی یا خارج از مدرسه است. بنابراین، مدارس ترغیب می‌شوند تا فرصت‌هایی را برای رهبران آینده‌نگر و مربیان ایجاد کنند تا آن‌ها بتوانند شایستگی‌های لازم را برای کار به شیوه‌ی مؤثر با دانش‌آموزان دوره‌ی اول متوسطه با هر ظرفیت و توانایی کسب کنند. این فرصت‌ها احتمالاً شامل برنامه‌های صدور گواهی‌نامه‌ی مربیگری، برنامه‌های آموزشی و یا جلسات آشنایی در مورد سیاست‌های محلی می‌شوند. رهبران و مدیران داخلی نیازمندند که در زمینه‌ی شرایط ایمنی و تمامی قوانین و مقررات فعالیت‌هایی که تحت نظارت آن‌ها قرار دارند، آموزش‌های لازم را ببینند. مدیران داخلی باید با روش‌های پیشگیری از حوادث و برخورد مؤثر با آسیب‌دیدگی و یا شرایط اضطراری محیطی به‌خوبی آشنایی داشته باشند.

### توصیه‌ها

الف) مناسب‌ترین تکنیک برای ورزش مدارس و برنامه‌های تربیت‌بدنی ارائه‌ی مجموعه‌ای جامع از برنامه‌های بعد از مدرسه با توجه به تجارب گوناگون، علائق و سطح توانایی دانش‌آموزان است. این برنامه‌ها باید براساس نیازهای دانش‌آموزان و مبتنی بر فعالیت‌های باشگاهی (به‌عنوان مثال، ورزش، حرکات ریتمیک و نرمش)، مسابقات خاص و باشگاه‌های شبانه‌روزی تدوین شوند. چنین برنامه‌هایی باید بر رقابت‌های ورزشی خارج از مدرسه مقدم باشند. برنامه‌های بعد از مدرسه باید شامل فعالیت‌هایی باشند که در کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس دوره‌ی اول متوسطه معرفی شده‌اند. روش‌های اجرایی متنوع برنامه‌های جدید ممکن است توجه گروه‌های مختلف دانش‌آموزان این مدارس را جلب کند.

همه‌ی دانش‌آموزان باید به شرکت در این‌گونه برنامه‌های بعد از مدرسه، بدون در نظر گرفتن توانایی و تجربه‌ی قبلی خود در ورزش‌های سازمان‌یافته، ترغیب شوند. اهداف اولیه‌ی این برنامه‌ها ایجاد فرصتی برای دانش‌آموزان است به‌منظور:

۱. افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس شایستگی از طریق تعامل مثبت با هم‌سالان و بزرگ‌سالان  
۲. کسب مهارت‌های جدید و پالایش و اصلاح تکنیک‌هایی که قبلاً آموزش دیده‌اند؛

۳. یادگیری عملکرد مؤثر به‌عنوان عضو یک تیم یا گروه  
۴. بهبود سطح سلامت شخصی و تناسب اندام

۵. خوش‌گذراندن و لذت بردن از فعالیت‌های بدنی.

ب) اگر مدارس تصمیم بگیرند برنامه‌های ورزشی خارج از مدرسه ارائه دهند، باید این برنامه‌ها را به‌تدریج جلو ببرند. برای مثال، از انواع برنامه‌های بعد از مدرسه‌ای که در بالا ذکر شد، تنها یکی از آن‌ها باید در دسترس دانش‌آموزان کلاس ششم قرار گیرد. این سیاست برای دانش‌آموزان دوره‌ی اول دبیرستان منافع زیادی دارد؛ از جمله:

۱. فراهم کردن یک تجربه‌ی «انتقالی» به‌طوری که آن‌ها به ماندن بعد از مدرسه با هم‌کلاسی‌های خود عادت کنند.

۲. آشنایی آن‌ها با ورزش‌هایی که قبلاً با آن آشنایی نداشتند.

۳. تقویت اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس از طریق ایجاد بستری برای تجربه‌ی رقابت عادلانه و فعالیت‌های توسعه یافته؛

۴. دادن فرصتی به آن‌ها برای شرکت در محیطی که به‌طور معمول خواهان کمتری نسبت به ورزش خارج از مدرسه دارد.

ج) انواع ورزش‌های خارج از مدرسه‌ای، برای دانش‌آموزان نوجوان، باید به دقت در نظر گرفته شود. ورزش‌هایی که دانش‌آموزان را به تمرکز بر بهبود مهارت‌های شخصی (برای مثال در دو و میدانی، شنا و غیره) تشویق می‌کنند، و ورزش‌هایی که تعداد زیادی از دانش‌آموزان در آن‌ها شرکت می‌کنند و به‌طور ذاتی بی‌خطر و امن هستند، باید بر ورزش‌های برخوردار، یا ورزش‌هایی که به تجهیزات و یا فضای زیادی نیاز دارند، مقدم باشند.

د) اگر قرار باشد مسابقات ورزشی خارج از مدرسه در سطح مدارس دوره‌ی اول متوسطه برگزار شود، باید در آن‌ها به ویژگی‌های منحصربه‌فرد دانش‌آموزان توجه شده باشد. بنابراین، قواعد بازی، تجهیزات، ابعاد زمین، و غیره باید طوری اصلاح شوند که با سطح توانایی و ظرفیت شرکت‌کنندگان سازگار باشند. برنامه‌های ورزشی دوره‌ی اول متوسطه نباید به تقلید از روش‌هایی که در سطح دوره‌ی دوم متوسطه انجام می‌شوند، بپردازند. علاوه بر این، اهداف اولیه‌ی برنامه‌های ورزشی مدارس دوره‌ی اول به‌جای برنده شدن یا سرگرم کردن تماشاگران، باید اصلاح مهارت‌ها، تاکتیک‌های اولیه و عضویت مؤثر در تیم باشد.

ه) تمامی دانش‌آموزانی که می‌خواهند در مسابقات شرکت کنند و مایل به ایجاد تعهد لازم برای عضویت در تیم هستند، باید مجاز به شرکت در فعالیت‌های ورزشی بین مدارس باشند. برنامه‌ی منحصربه‌فرد مسابقات خارج از مدرسه که به حذف تعدادی از دانش‌آموزان می‌پردازد، هیچ جایگاهی در مدارس این دوره‌ی سنی ندارد. انواع سیاست‌ها را می‌توان برای غلبه بر تمام موانع مربوط به دستیابی به این هدف اجرا کرد

همه‌ی مدیران داخلی باید به‌خوبی با روش‌های پیشگیری از حوادث و برخورد مؤثر با آسیب‌دیدگی و یا شرایط اضطراری محیطی آشنایی داشته باشند

منبع  
CO- Curricular Physical Activity and Sport Programs for Middle School Students, National Association for Sport and Physical Education, May 2002.



# محافظی به نام آمادگی جسمانی!

نقش محافظتی آمادگی جسمانی در  
برابر سرطان ناشی از آلودگی هوا

دکتر حمید رجبی  
دانشیار دانشگاه خوارزمی

**مقدمه**  
مشکل آلودگی هوا تأثیرات آن بر تندرستی انسان موضوع تازه‌ای نیست ولی فرا رسیدن فصل زمستان و تشدید آلودگی هوا به دلیل پدیده وارونگی هوا، موجب می‌شود که هر ساله در این فصل از ابعاد مختلفی به این مشکل کلان‌شهرها نگاه ویژه‌تری شود. تاکنون مطالب بسیاری درباره ورزش در محیط آلوده به چاپ رسیده و رعایت احتیاط در مناطقی که آلودگی شدید دارند توصیه شده است اما موضوعی که کمتر به آن پرداخته

شده، نقش محافظتی آمادگی جسمانی در برابر تأثیرات مخرب آلودگی هوا، به ویژه در برهم خوردن نظم سلولی و سرطانی شدن آن است. نقش محافظتی ورزش در رویارویی با عوامل مخرب درونی و بیرونی، پیش آماده‌سازی ورزشی شناخته می‌شود. در این مقاله، تأثیر آمادگی جسمانی حاصل از ورزش در برابر خطر ابتلا به سرطان ناشی از آلودگی هوا - که عامل خارجی مهمی است - بررسی می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** سرطان، آلودگی هوا، آمادگی جسمانی

## آلودگی هوا و سرطان

زندگی در هوای آلوده در شهرهای بزرگ و صنعتی یکی از ده مشکل عمده بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. مهم‌ترین اجزاء آلوده‌ساز هوا، که از منظر سلامت مورد توجه‌اند، منواکسید کربن، اکسید نیتروژن، اوزون، ریز ذرات، دی‌اکسید سولفور و اجزاء ارگانیک فرار و در مجموع مواد سمی موجود در آن هستند که در فعال کردن مسیرهای التهابی نقش دارند. بنابراین، مستقل از استعدادها ژنتیکی ابتلا به بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان درصدا عوارض ناشی از آلودگی هوا قرار می‌گیرند. (بکر و دیگران، ۲۰۰۵).

سرطان یکی از مشکلات اساسی بهداشتی در جوامع امروزی است و به‌عنوان یک بیماری کشنده، افراد مختلف را در دامنه سنی کودکی تا بزرگسالی درگیر می‌کند. علت دقیق بروز سرطان به‌طور کامل شناخته نشده است ولی عوامل ژنتیکی، شیوه زندگی و مواد سمی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند، از عوامل اصلی شناخته شده‌اند. شیوه زندگی یکی از عوامل اصلی ایجادکننده سرطان است. در حقیقت، کاهش سطح فعالیت بدنی و افزایش توده چربی در بدن در کنار عوامل محیطی از جمله آلودگی هوا موجب بروز التهاب مزمن در بدن می‌شود.

آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان تخمین زده است که ۲۵ درصد موارد سرطان در جهان به علت اضافه وزن یا چاقی و سبک زندگی غیرفعال

رخ می‌دهد. حال اگر زندگی در میان آلاینده‌های هوایی را نیز به عوامل ایجادکننده سرطان اضافه کنیم، نقش عوامل غیرژنتیکی حتی برجسته‌تر نیز می‌شود. قرارگیری در معرض هوای آلوده در درازمدت عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی را - که نخستین خط دفاعی در برابر سلول‌های سرطانی است - کاهش می‌دهد. بنابراین، مجموعه عواملی که موجب تقویت یا تضعیف دستگاه ایمنی ذاتی بدن می‌شوند، میزان خطرپذیری فرد از عوامل محیطی در بروز سرطان را مشخص می‌کنند. با توجه به این موضوع، احتمال ابتلا به سرطان در افرادی که در درازمدت در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند، یکسان نیست. در حقیقت، افرادی که دستگاه ایمنی ذاتی کارآمد دارند، از عوامل محیطی سرطان‌زا تأثیر کمتری می‌پذیرند. (تایمن، ۲۰۰۸)

## آمادگی جسمانی و عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم و افزایش آمادگی جسمانی با تقویت عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی و کاهش التهاب مزمن، تأثیر محافظتی در برابر ابتلا به سرطان دارد. هنگام ورزش و فعالیت بدنی، دستگاه ایمنی ذاتی به چالش کشیده می‌شود و این چالش عملکرد آن را ارتقا می‌دهد. در حقیقت، فعالیت بدنی و ورزش با به هم زدن موقت نظم درون سلولی، دستگاه ایمنی ذاتی بدن را به فعالیت وامی‌دارد و همین فعالیت افزایش یافته دستگاه ایمنی ذاتی، توانایی سلول‌ها را در برابر تهاجم مواد سرطان‌زا تقویت می‌کند. بنابراین، به‌نظر می‌رسد فعالیت ورزشی مانند واکسن بدن را در برابر عوامل سرطان‌زای آینده محافظت می‌کند و از این ترتیب، به پیشگیری از ابتلا به سرطان می‌انجامد. این پدیده علمی که امروزه با اصطلاح «پیش‌آماده‌سازی ورزشی» شناخته می‌شود، نقش اساسی در پیشگیری از بسیاری بیماری‌های مزمن، از جمله سرطان، دارد. نقش برجسته این پدیده در پیشگیری از بیماری‌های مزمن به حدی است که امروزه از آن با عنوان معجون ورزشی یا معجزه ورزش یاد می‌شود.

**قرارگیری در معرض هوای آلوده در درازمدت عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی را - که نخستین خط دفاعی در برابر سلول‌های سرطانی است - کاهش می‌دهد**

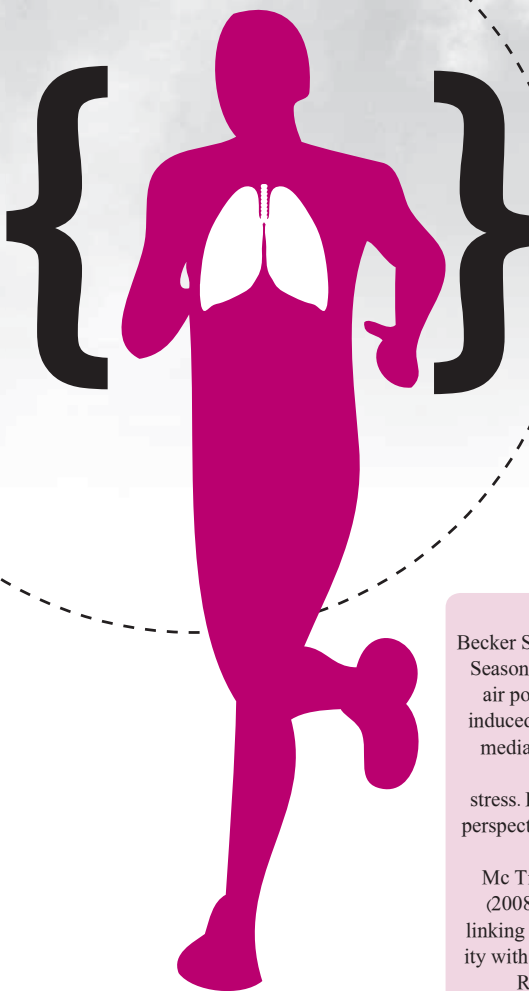
## آمادگی جسمانی و تأثیرات تخریبی آلودگی هوا

به نظر می‌رسد در ابعاد ورزش تندرستی رابطه‌ای مستقیم میان آمادگی جسمانی (آمادگی قلبی - تنفسی و آمادگی عضلانی) و عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی وجود دارد؛ بنابراین، همان‌گونه که بی‌حرکی با التهاب مزمن ناشی از عوامل خطرزای بروز سرطان - مانند آلاینده‌های هوایی - در ارتباط است، در نقطه مقابل فعالیت بدنی منظم از یک سو با کاهش التهاب و از سوی دیگر با تقویت دستگاه ایمنی ذاتی، در مقابل آسیب‌پذیری از عوامل سرطان‌زای محیطی تأثیر محافظتی دارد. بنابراین، کسانی که محکوم به زندگی در شرایط بد محیطی، از نظر آلودگی هوا، هستند می‌توانند با بهبود آمادگی جسمانی خود تأثیرات مضر آلاینده‌های هوا در ایجاد بیماری‌های مزمن مانند سرطان را به حداقل برسانند. در نقطه مقابل، افراد کم‌تحرک و چاق که آمادگی جسمانی پایینی دارند، در هوای آلوده در معرض خطر بیشتری هستند.

### نتیجه‌گیری

زندگی صنعتی از یک سو و کم‌تحرکی از سوی دیگر موجب تأثیرپذیری بیشتر انسان از عوامل مخرب محیطی شده است. یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی که در ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن، از جمله سرطان، نقش اساسی دارد، هوای آلوده و مواد سمی آن است. به هر حال، عامل اساسی که موجب می‌شود افراد تأثیرپذیری مختلفی از این عوامل سرطان‌زا داشته باشند، وضعیت دستگاه ایمنی ذاتی بدن است که به وضعیت تغذیه‌ای و وضعیت فیزیولوژیک بدن بستگی زیادی دارد. البته باید راهکارهایی جدی برای قرار نگرفتن در معرض هوای آلوده اندیشیده شود اما تقویت آمادگی جسمانی می‌تواند نقش محافظتی در برابر عوامل محیطی سرطان‌زا داشته باشد. بنابراین، افراد کم‌تحرک که آمادگی جسمانی کمی دارند، در صورت زندگی در هوای آلوده در معرض خطر بیشتری هستند و بر این اساس، باید تا حد امکان برای دوری از آلودگی چاره‌اندیشی کنند یا با تقویت آمادگی جسمانی بدن خود را در مبارزه با آلودگی هوا یاری دهند.

کسانی که محکوم به زندگی در شرایط بد محیطی، از نظر آلودگی هوا، هستند می‌توانند با بهبود آمادگی جسمانی خود تأثیرات مضر آلاینده‌های هوا در ایجاد بیماری‌های مزمن مانند سرطان را به حداقل برسانند



#### منابع

1. Becker S, et al (2005). Seasonal variations in air pollution particle induced inflammatory mediator release and oxidative stress. Environ Health perspect 113 (8): 1032-1033.
2. Mc Tiernan, Anne (2008). Mechanisms linking physical activity with cancer. Nature Reviews Cancer 8:205-211.

# معلم ورزش با قلبش کار می‌کند

منصور ابراهیم‌زاده  
مربی سابق تیم ملی فوتبال ایران  
سمانه آزاد



## اشاره

منصور ابراهیم‌زاده از آن دسته مربیانی است که کار خود را با معلمی آغاز کرده است؛ با معلمی ورزش برای دانش‌آموزان شهر لاجوردی اصفهان. پس از آن هم خدمت در بخش‌های گوناگون آموزش و پرورش را تجربه کرده است؛ از جمله مسئول تربیت‌بدنی آموزش و پرورش اصفهان، مربیگری تیم‌های آموزش و پرورش، مسئول انجمن فوتبال آموزش و پرورش اصفهان و مربی تیم ملی فوتبال کشورمان. ابراهیم‌زاده گرچه سال‌ها پیش دوره معلمی در آموزش و پرورش را به اتمام رسانده، هنوز هم باید و نبایدهای معلمی را فراموش نکرده است. گفت‌وگوی ما با این معلم را می‌خوانید.

## آقای ابراهیم‌زاده، چطور وارد حوزه معلمی، آن هم معلمی ورزش شدید؟

شرایط آن روزگار و خواندن کتاب‌هایی که در دسترس بود- مانند آثار صمد بهرنگی- تأثیر بسیار زیادی در علاقه من به معلمی گذاشت، اما این که چرا حوزه تربیت‌بدنی را انتخاب کردم، دو دلیل داشت: یکی اینکه در خانواده‌ای به دنیا آمده بودم که اهل ورزش بودند. علاوه بر این، باور داشتم معلم ورزش در عین آموزش می‌تواند زندگی ببخشد و

بسیاری از مسائل زندگی را به دانش‌آموز آموزش دهد. حتی با وجود اینکه در دبیرستان رشته ریاضی خوانده و یکی دو سال را هم جهشی گذرانده بودم و فرصت داشتم برای کنکور و قبولی در رشته دیگر درس بخوانم، به خاطر علاقه‌ام به این سمت و سو آمدم. از سال ۱۳۵۸ هم که فارغ‌التحصیل شدم، کارم را شروع کردم.

## شرایط آموزش در حوزه تربیت‌بدنی نسبت به آن سال‌ها خیلی فرق کرده است؟

بله. به هر حال آن دوره جنگ بود. امکانات زیادی برای کار با دانش‌آموزان نداشتیم اما کسانی که در بخش تربیت‌بدنی فعالیت می‌کردند فعال بودند. در آن دوران، باشگاه‌ها در رده سنی کودکان و نوجوانان فعالیت نداشتند؛ یعنی در هیچ ورزشی تیم نوجوانان و جوانان نبود. همه فعالیت‌های ورزشی خاص این گروه‌های سنی در آموزش و پرورش متمرکز شده بود. به همین دلیل، با وجود امکانات کم، رشد ورزش از طریق آموزش و پرورش خیلی بیشتر بود.

در آن دوران، تعداد دانش‌آموزان در کلاس‌ها هم بیشتر بود و گاهی به ۴۰ تا ۵۰ نفر می‌رسید که کنترل آن‌ها سخت بود اما اکنون تعداد بچه‌ها در کلاس‌ها کمتر شده و تعداد مدارس و امکانات بیشتر شده است.



## ع معلم‌ها هم فرق کرده‌اند؟

البته که فرق کرده‌اند. شرایط آموزش برای معلمان فراهم شده است؛ گرچه سختی‌های زندگی اجازه نمی‌دهد زیاد در این بخش فعالیت کنند.

ع در مصاحبه‌ای از شما خواندم که دربارهٔ ویژگی معلمی گفته بودید: «آدم وقتی معلم باشد نمی‌تواند رها کند و برود.»

ع بله. معلم متعهد است و خودش این تعهد را قبول کرده است. معلم پای اصول خود می‌ایستد. فکر می‌کنید چرا برای معلمان سه ماه تعطیلی تابستانی پیش‌بینی کرده‌اند؟ برای اینکه فرصتی برای تجدید قوای فکری و مطالعه داشته باشد اما مشکلات زندگی فرصت مطالعه را می‌گیرد. حتی می‌توان گفت آموزش و پرورش برای معلمان به شغل دوم تبدیل شده است. این‌ها باعث شده است برخی سمت و سوی فرهنگ‌ها از بین برود. باز شدن برخی مدارس خصوصی هم فعالیت‌ها را به مسائل مادی برد.

ع با توجه به سابقهٔ معلمی تان، فکر می‌کنید جایگاه معلمی در گذشته و اکنون چه تفاوتی دارد؟

ع جایگاه معلم هیچ‌وقت کم نمی‌شود. حتی اکنون و با وجود اینکه فضای کسب دانش برای دانش‌آموزان گسترده‌تر شده است؛ چراکه معلم در کلاس زندگی می‌کند. در گذشته همهٔ بحث آموزش حول آموزش و پرورش بود، نه فیلمی بود و نه اینترنتی. آن‌وقت‌ها قبل از اینکه بگویند کسی معلم است، می‌گفتند فرهنگی است؛ یعنی برای معلم جایگاه فرهنگی قائل می‌شدند که تأثیراتی مثبت از جمله جایگاه خوب معلم را داشت. معلمان هم از نظر امکانات مالی مجهز بودند اما اکنون به دلیل شرایط سخت زندگی شرایط زندگی‌شان متفاوت شده است. بسیاری از استعدادها معلمی ما به دلیل مشکلات زندگی‌شان نمی‌توانند همهٔ وقت خود را به‌طور کامل در اختیار ورزش بگذارند.

در دوره‌ای که برای ورزش والیبال روی دانش‌آموزان سرمایه‌گذاری می‌شد، از معلمان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش کمک گرفته شد. این نشان می‌دهد که معلمان ما ظرفیت بالایی دارند. همین‌طور است. در رشتهٔ فوتبال کسانی مانند آقای جلالی و آقای دوستی معلمانی بودند که به مربیگری تیم‌های بزرگ‌سالان رسیدند. در رشتهٔ

بسکتبال افرادی مانند آقای شهامتی، آقای امجد و آقای منتظری دبیر ورزش بودند که بعدها مربی شدند. پس معلمان ما ظرفیت این کارها را دارند. ما زمانی می‌توانیم از این ظرفیت و استعداد استفاده کنیم که معلمانمان از نظر مالی تأمین باشند.

ع می‌دانید که وقت معلمان تربیت‌بدنی کم است. چه کار کنند در این مدت کوتاه آموزش مفیدی داشته باشند؟

ع من معتقدم در دورهٔ دبستان باید آموزش‌های عمومی را پیگیری کنیم. دنبال سلامتی بچه‌ها و پیدا کردن ناهنجاری‌های بدنشان مثل افتادگی شانه، قوس کمر و... باشیم که البته کار سختی است. به‌همین دلیل، بهتر است در کنار معلم ورزش، معلم دانش‌آموزان یا یک معلم ورزش دیگر هم باشد. معمولاً در دورهٔ دبستان بچه‌ها در کلاس‌هایی مانند ژیمناستیک و شنا شرکت می‌کنند که بهترین راه برای تنظیم و فرم‌دهی به اندام آن‌هاست. علاوه بر این، بهتر است با بازی‌های دبستانی مفاهیمی مثل گروه و جمع و کار گروهی را به بچه‌ها آموزش دهیم. در دورهٔ متوسطهٔ یک باید آموزش‌های ساده و پایه را شروع کرد و تفاوت تکنیک و مهارت را آموزش داد اما در متوسطهٔ دو دیگر آموزش‌ها باید تخصصی‌تر شوند؛ به‌طوری که مشخص شود هر کس می‌خواهد در چه رشته‌ای تمرین کند. اگر چنین شرایطی به‌وجود بیاید، هر دانش‌آموز به زمین ورزش خود می‌رود و آموزش‌ها هم مفید خواهند بود، اما ما چنین شرایطی نداریم. به‌همین دلیل هم هست که نقش آموزش و پرورش در ورزش قهرمانی کم شده است و همه به سوی مدارس فوتبال و والیبال و باشگاه‌ها می‌روند. در حالی که همهٔ این‌ها می‌تواند در آموزش و پرورش انجام شود.

ع پس معتقدید آموزش و پرورش می‌تواند زمینهٔ ورزش قهرمانی ما را ایجاد کند؟

ع دقیقاً. ببینید مثلاً خانواده‌ها معمولاً برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح بچه‌ها، آن‌ها را به مدرسه فوتبال می‌برند. اما همین کار را می‌توان در مدرسه انجام داد. همان‌طور که برای بقیه درس‌ها فوق‌برنامه برگزار می‌شود، برای تربیت‌بدنی هم برنامه‌ریزی شود. حتی می‌توان از این هم فراتر برویم و بگوییم آموزش و پرورش خود مدرسهٔ فوتبال تأسیس کند و بهترین مربی‌ها را به کار گیرد. الان که هنرستان‌های تربیت‌بدنی کم‌کم راه افتاده‌اند می‌توانند تخصصی‌تر

” در گذشته، قبل از اینکه بگویند کسی معلم است می‌گفتند فرهنگی است. یعنی برای معلم جایگاه فرهنگی قائل می‌شدند

عمل کنند و فقط در زمینه فوتبال یا والیبال یا رشته‌های دیگر فعالیت کنند. دانش‌آموز در چنین مدرسه‌ای هم می‌تواند درس‌های عمومی‌اش را بگذراند و هم ورزش تخصصی‌اش را پیگیری کند. این کار حتی در دوره متوسطه یک هم قابل پیگیری است. در این صورت، آموزش و پرورش هم می‌تواند بهترین تیم‌ها و بازیکنان را پرورش دهد. حتی وزارت آموزش و پرورش می‌تواند برای انجام این کار از سرمایه‌گذاران خارج از وزارتخانه دعوت کند و در صورت فراهم بودن شرایط، مجوز تأسیس آن را صادر کند.

### شما در دوره معلمی تان برنامه استعدادیابی هم داشتید؟

بله. حتی در میان دانش‌آموزانم فوتبالیست و قهرمان وزنه‌برداری هم هستند؛ از جمله سیدجواد موسویان که قهرمان وزنه‌برداری سبک وزن در اوایل انقلاب بود. آناتومی بدن او برای وزنه‌برداری مناسب بود. بنابراین، تشویقش کردم که به سراغ این رشته ورزشی برود. در دوره معلمی‌ام به آناتومی بدن، نوع دویدن و... دقت می‌کردم و دانش‌آموز را به انتخاب رشته‌ای که فکر می‌کردم در آن استعداد دارد تشویق می‌کردم. معلمان هم می‌توانند این کار را انجام دهند. البته اگر خودشان نمی‌توانند مربیگری دانش‌آموزان مستعد را عهده‌دار شوند، اما می‌توانند راهنمایی‌شان کنند که چگونه و کجا استعداد خود را پیگیری کنند.

به نظر می‌رسد در حوزه تربیت‌بدنی مدرسه نقش خانواده‌ها هم مؤثر است. اکنون در شرایطی قرار داریم که خانواده‌ها دانش‌آموزان را به خواندن درس‌های نظری تشویق می‌کنند تا در دانشگاه در رشته‌های پزشکی و مهندسی تحصیل کنند. شاید در این میان تربیت‌بدنی فراموش شود.

هر چقدر هم که آمال و آرزوی خانواده‌ها پزشک و مهندس شدن فرزندشان باشد، جلو یک موضوع را نمی‌توانند بگیرند و آن بازی کردن بچه‌هاست. خانواده‌هایی که به این موضوع توجه می‌کنند فرزندشان را به ورزش کردن تشویق می‌کنند. الان می‌بینیم که بسیاری از بچه‌ها در کلاس‌های ورزشی شرکت می‌کنند؛ چراکه خانواده نمی‌تواند جلو فعالیت بدنی بچه‌ها را بگیرد. وقتی خانواده‌ها تأثیرات مثبت جسمانی و اخلاقی ورزش را حس کند، مطمئناً مشوق فرزندش هم خواهد بود.

همیشه می‌شنویم که روی دیگر سکه ورزش، اخلاق است. گاهی بی‌اخلاقی‌هایی در میان ورزشکاران دیده می‌شود اما نمود آن در میان فوتبالیست‌ها بیشتر است. آیا واقعاً این موضوع در فوتبال بیش از سایر رشته‌هاست و یا چون تمرکز بر فوتبال زیاد است بیشتر دیده می‌شود؟

ورزش و ورزشکار خیلی زود رسانه‌ای می‌شوند و از این رو حاشیه بیشتری دارند. ما بی‌اخلاقی‌هایی را در جامعه می‌بینیم اما وقتی این موضوع از جانب یک فوتبالیست باشد، بیشتر در جامعه دیده می‌شود. چون در فرهنگ ما، برخی کارها برای ورزشکاران برانده و پسندیده نیست. بنابراین، باید اخلاق را به ورزشکاران یاد دهیم و جایگاهشان را در جامعه به آن‌ها گوشزد کنیم.

نکته بعدی که باعث شده این بی‌اخلاقی‌ها در فوتبال نمود بیشتری پیدا کند، نتیجه‌گرایی است؛ یعنی برای بازیکن شرط می‌گذارند که اگر چنین و چنان کنی مبلغی را دریافت می‌کنی و این یعنی اینکه انگیزه‌ها مادی شده است. البته بخشی از این موضوع به دلیل جذابیت فوتبال است و دیگر اینکه فوتبال به تجارت تبدیل شده است. اگر این مسائل در فوتبال بیشتر دیده می‌شود، به دلیل حساسیت‌های آن است.

### آقای ابراهیم‌زاده، یک معلم تربیت‌بدنی موفق چه ویژگی‌هایی دارد؟

اولین نکته‌ای که معلم موفق باید به آن توجه داشته باشد، شخصیت معلم است که شامل موارد بسیاری است؛ از جمله نظم، آراستگی ظاهر، باور داشتن به کار خود و اینکه با قلب خود کار کند. تخصص هم که جایگاه خود را دارد.

معلمان ما باید بدانند که جایگاهشان در جامعه محفوظ است؛ بنابراین، به مسائل سطحی توجه نکنند. به این بیندیشند که بسیاری از اندیشمندان و افراد موفق ماحصل تلاش معلمان بوده‌اند. من در دبیرستان ادب شهر اصفهان درس خوانده‌ام. وقتی فارغ‌التحصیلان این مدرسه دور هم جمع می‌شوند تا به معلمانشان ادای احترام کنند، می‌بینم که چقدر معلمان مرا به‌عنوان یک فعال حوزه ورزش پذیرا هستند. بنابراین توصیه می‌کنم جایگاه معلم ورزش را دست کم نگیرند.

هر چقدر هم که  
آمال و آرزوی  
خانواده‌ها پزشک  
و مهندس شدن  
فرزندشان  
باشد، جلوی  
یک موضوع را  
نمی‌توانند بگیرند  
و آن، بازی کردن  
بچه‌هاست

# نظام تربیت معلم تربیت بدنی در سنگاپور

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد آزمون  
عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

## مقدمه

سنگاپور کشوری ثروتمند، مدرن و البته کوچک‌ترین کشور جنوب شرقی آسیاست. این کشور که در سال ۱۹۶۵ استقلال یافت، یکی از سه کشور - شهر مستقل کنونی در جهان است. نظام آموزش و پرورش سنگاپور بیشتر بر آموزش اخلاق و تربیت بدنی، پرورش افکار خلاق، منتقد و مستقل استوار است. کارایی و بهره‌وری این نظام آموزشی به اندازه‌ای بالاست که دانش‌آموزان پس از فارغ‌التحصیل شدن می‌توانند بلافاصله جذب بازار کار شوند و یا به‌طور ارادی و آگاهانه ادامه تحصیل دهند و مهارت‌های تخصصی بالاتر را کسب کنند. بخش مهمی از کارایی نظام تعلیم و تربیت سنگاپور مدیون نظام تربیت معلم در این کشور است. در سنگاپور مسئولیت تربیت معلم به عهده مؤسسه ملی آموزش است.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش، تربیت بدنی، دانش‌آموزان





برنامه‌های متنوعی در زمینه تربیت معلم متخصص تربیت بدنی ارائه می‌کند. کارآموز - معلمان<sup>۱</sup> دارای دیپلم، لیسانس و بالاتر در این مؤسسه، تدریس تربیت بدنی در مدارس سنگاپور را فرا می‌گیرند. به عبارت دیگر، هدف کلی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی رشد و ارتقاء توانایی‌های حرفه‌ای و تخصص کارآموز - معلمان در تدریس و آموزش تربیت بدنی به‌عنوان یک موضوع درسی مهم در مدارس است. اهداف عینی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز روحیه دادن به جوانان آینده و هدایت و برانگیختن آنان است.

در مؤسسه ملی آموزش علاوه بر دوره‌های آموزشی تکمیلی و ضمن خدمت برای معلمان سه نوع برنامه تربیت معلم تربیت بدنی ارائه می‌شود: (۱) دیپلم (تربیت بدنی، ابتدایی)؛ (۲) لیسانس آموزش (در دو گرایش تخصص آموزش تربیت بدنی در دوره ابتدایی و تخصص آموزش تربیت بدنی در دوره متوسطه)؛ (۳) فوق لیسانس آموزش (تربیت بدنی) طی این سه برنامه تربیت معلم، دانشجو - معلمان علاوه بر گذراندن دروس تئوری و عملی در تربیت بدنی، دانش و مهارت‌های لازم جهت تدریس سایر موضوعات درسی در مدارس را نیز فرا می‌گیرند.

### ۱. دیپلم (تربیت بدنی، ابتدایی)

این برنامه خاص دارندگان گواهی نامه سطح «A» آموزش عمومی<sup>۱۱</sup> [یا همان پایان دوره متوسطه] یا دیپلمه‌های فنی<sup>۱۱</sup> است. این دوره به صورت دو سال تمام وقت است که طی آن دانشجو - معلمان تدریس تربیت بدنی در دوره ابتدایی را فرا می‌گیرند. مواد درسی دانشجو - معلمان در این دوره شامل سه گروه موضوعات علمی، مطالعات برنامه درسی و کارورزی است. جدول ۱ توزیع دروس این دوره را به تفکیک سال و نوع درس نشان می‌دهد.

### مؤسسه ملی آموزش چگونه تأسیس شد؟

در سال ۱۹۵۰ و پس از پایان جنگ جهانی دوم ضرورت وجود مرکزی برای تربیت معلم در کشور سنگاپور زمینه‌ساز تأسیس دانشسرای تربیت معلم<sup>۲</sup> شد. این مؤسسه برای افراد فاقد مدارج دانشگاهی دوره‌های آموزشی تربیت معلم برگزار می‌کرد. در همان سال، در دانشگاه سنگاپور گروه آموزش<sup>۳</sup> نیز با هدف آماده‌سازی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی برای تدریس در مدارس راه‌اندازی شد. در دسامبر ۱۹۷۱ گروه آموزش دانشگاه سنگاپور منحل گردید و دانشسرای تربیت معلم به‌عنوان تنها مرجع تربیت معلم شناخته شد. در اول آوریل ۱۹۷۳ دانشسرای تربیت معلم به مؤسسه آموزش<sup>۴</sup> تبدیل شد. در ژوئیه ۱۹۸۴ کالج تربیت بدنی<sup>۵</sup> نیز به منظور تربیت معلمان متخصص تربیت بدنی در داخل مؤسسه آموزش به وجود آمد. در اول ژوئیه ۱۹۹۱ دو مؤسسه آموزش و کالج تربیت بدنی در هم ادغام شدند و مؤسسه ملی آموزش را که از مؤسسات وابسته به دانشگاه فنی نایانگ<sup>۶</sup> است، به وجود آوردند.

مؤسسه ملی آموزش کار خود را با چهار گروه هنر، علوم، آموزش، تربیت بدنی و یک مرکز تحقیقات کاربردی در زمینه آموزش<sup>۷</sup> شروع کرد. در حال حاضر، این مؤسسه ۱۲ گروه علمی دارد که عبارت‌اند از: فرهنگ و زبان آسیایی؛ برنامه‌ریزی درسی، یاددهی و یادگیری؛ آموزش دوران کودکی و نیازهای خاص؛ ادبیات و زبان انگلیسی؛ آموزش انسان‌شناسی و مطالعات اجتماعی؛ علوم و فنون یادگیری؛ آموزش ریاضیات و ریاضیات؛ آموزش علوم و علوم طبیعی؛ تربیت بدنی و علوم ورزشی<sup>۸</sup>؛ مطالعات سیاسی و رهبری؛ مطالعات روان‌شناسی؛ هنرهای بصری و نمایشی.

### گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی به‌عنوان متولی تربیت معلم تربیت بدنی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی به‌عنوان یکی از گروه‌های علمی دوازده‌گانه مؤسسه ملی آموزش،

نظام آموزش و پرورش  
سنگاپور بیشتر بر  
آموزش اخلاق و  
تربیت بدنی، پرورش  
افکار خلاق، منتقد و  
مستقل استوار است





جدول ۱. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره دیپلم (تربیت بدنی، ابتدایی)

زمان ارائه دروس		اطلاعات مربوط به دروس	
سال دوم	سال اول	نوع دروس (۵۳ واحد)	
۴ مبانی روان‌شناسی و یادگیری حرکتی در تربیت بدنی (۳ واحد) ۴ فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	۴ مقدمه‌های بر تربیت بدنی و ورزش (۳ واحد) ۴ رشد و رشد حرکتی (۲ واحد) ۴ مبانی آناتومیکی و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد)		
۴ تدابیر آموزشی در تدریس تربیت بدنی (۳ واحد) ۴ آمادگی جسمانی (۱ واحد) ۴ فوتبال (۲ واحد) ۴ تنبال (۲ واحد) ۴ هاکی (۲ واحد) ۴ سافتبال (۲ واحد) ۴ تنیس (۲ واحد) ۴ برنامه درسی ورزش ژیمناستیک (۲ واحد) ۴ شنا (۲ واحد)	۴ اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) ۴ الگوهای آموزشی در تربیت بدنی (۲ واحد) ۴ بسکتبال (۲ واحد) ۴ راگبی (۲ واحد) ۴ بدمینتون (۲ واحد) ۴ والیبال (۲ واحد) ۴ حرکات موزون (۲ واحد) ۴ دو و میدانی (۲ واحد)	مطالعات برنامه درسی (۳۴ واحد)	
۴ تمرین معلمی یا تدریس عملی (۳ واحد)	۴ دستیاری در تدریس (۳ واحد)	کارورزی (۶ واحد)	

هدف کلی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی رشد و ارتقاء توانایی‌های حرفه‌ای و تخصص کار آموز - معلمان در تدریس و آموزش تربیت بدنی به عنوان یک موضوع درسی مهم در مدارس است



متوسطه تبدیل شوند. این دوره‌ها به صورت ۴ سال تمام‌وقت می‌باشند. مواد درسی دانشجو - معلمان در این دوره‌ها شامل چهار گروه موضوعات علمی، مطالعات برنامه درسی، کارورزی و انتخابی عمومی است. جدول‌های ۲ و ۳ توزیع دروس این دوره‌ها را به تفکیک سال، ترم و نوع درس نشان می‌دهند. دارندگان گواهی‌نامه سطح «A» آموزش عمومی [یا همان پایان دوره متوسطه] یا دیپلمه‌های فنی می‌توانند داوطلب ورود به این دوره‌ها شوند.

## ۲. لیسانس آموزش (در دو برنامه تخصصی آموزش تربیت بدنی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه)

این دوره آموزشی در قالب دو برنامه آموزشی تربیت بدنی در دوره ابتدایی و آموزش تربیت بدنی در دوره متوسطه طراحی شده است. هدف از این دوره‌ها آماده‌سازی و آموزش تخصصی دانشجویان دوره لیسانس آموزش است تا به دانشجو - معلمان مؤثر و کارآمدی برای تدریس در دوره‌های ابتدایی و

جدول ۲. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره لیسانس آموزش تربیت بدنی در دوره ابتدایی (۱۱۴ واحد)

نوع دروس				توزیع دروس در طول دوره	
انتخابی عمومی (۰ واحد)	کارورزی (۲۱ واحد)	مطالعات برنامه درسی (۳۰ واحد)	موضوعات علمی (۶۳ واحد)	ترم	سال
	تجربه مدرسه‌ای <sup>۱۵</sup> (۰ واحد)	اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) بدمیتون (۲ واحد) والیبال (۲ واحد)	مقدمه‌ای بر تربیت بدنی و ورزش (۳ واحد) رشد و رشد حرکتی (۲ واحد)	ترم ۱	سال اول (۱۶ واحد)
				مبانی آناتومیکی و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد) فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	
	تدوین در تدریس	آمادگی جسمانی (۱ واحد) فوتبال (۲ واحد) تنبال (۲ واحد) بسکتبال (۲ واحد) تنیس (۲ واحد) رگبی (۲ واحد) هاکی (۲ واحد) سافتبال (۲ واحد)	روان‌شناسی و یادگیری حرکتی در تربیت بدنی (۳ واحد) اندازه‌گیری و ارزشیابی (۲ واحد)	ترم ۱	سال دوم و ۱۴ واحد
				اصول فیزیولوژیکی ورزش (۴ واحد) روش‌های کمی در بیومکانیک (۳ واحد) روان‌شناسی تربیت بدنی و ورزش (۳ واحد) کنترل عصبی عضلانی حرکات انسان (۳ واحد) جامعه‌شناسی ورزشی (۳ واحد) مدیریت سازمان‌های ورزشی (۳ واحد)	
	تمرین معلمی (۱۱ واحد)	الگوهای آموزشی در تربیت بدنی (۲ واحد) برنامه‌درسی ورزش ژیمناستیک (۲ واحد) حرکات موزون (۲ واحد)	فیزیولوژی کاربردی ورزش (۳ واحد) بیومکانیک در ورزش (۳ واحد) روان‌شناسی کاربردی در تربیت بدنی و ورزش (۳ واحد) دیدگاه‌های رفتاری و عصبی حرکات انسان (۳ واحد) تاریخ اجتماعی ورزش (۳ واحد) مدیریت رویدادها و تأسیسات ورزشی (۳ واحد)	ترم ۱	سال سوم (۳۳ واحد)
				نظریه مربیگری (۳ واحد) تربیت بدنی و ورزش تطبیقی (۳ واحد)	
	تمرین معلمی (۲ واحد)	تدابیر آموزشی در تدریس تربیت بدنی (۳ واحد)	تدریس اثربخش در تربیت بدنی (۳ واحد)	ترم ۱	سال چهارم (۲۰ واحد)
				طراحی برنامه درسی تربیت بدنی (۲ واحد)	



جدول ۳. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دورهٔ لیسانس آموزش تربیت‌بدنی در دورهٔ متوسطه (۱۳۱ واحد)

انتخابی عمومی (۳ واحد)	نوع دروس			توزیع دروس در طول دوره	
	کارورزی (۲۱ واحد)	مطالعات برنامهٔ درسی (۳۴ واحد)	موضوعات علمی (۶۳ واحد)		
۳ واحد به انتخاب دانشگاه که ممکن است در داخل و یا خارج از دانشگاه باشد.	تجربهٔ مدرسه‌ای <sup>۱۱</sup> (۰ واحد)	اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) تبدیمینتون (۲ واحد) تایکواندو (۲ واحد)	مقدمه‌ای بر تربیت‌بدنی و ورزش (۳ واحد) رشد و رشد حرکتی (۲ واحد)	ترم ۱	سال اول (۱۶ واحد)
			آناتومیکی و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد) فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	ترم ۲	
	دستیاری در تدریس (۳ واحد)	آمادگی جسمانی (۱ واحد) فوتبال (۲ واحد) تنیس (۲ واحد) بسکتبال (۲ واحد) تنیس (۲ واحد) راگبی (۲ واحد) هاکی (۲ واحد) سافتبال (۲ واحد)	روانشناسی و یادگیری حرکتی در تربیت‌بدنی (۳ واحد) اندازه‌گیری و ارزشیابی (۲ واحد)	ترم ۱	سال دوم (۴۲ واحد)
			اصول فیزیولوژیکی ورزش (۴ واحد) روش‌های کمی در بیومکانیک (۳ واحد) روانشناسی تربیت‌بدنی و ورزش (۳ واحد) کنترل عصبی عضلانی حرکات انسان (۳ واحد) جامعه‌شناسی ورزشی (۳ واحد) مدیریت سازمان‌های ورزشی (۳ واحد)	ترم ۲	
	تمرین معلمي ۱ (۶ واحد)	الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی (۲ واحد) برنامهٔ درسی ورزش ژیمناستیک (۲ واحد) حرکات موزون (۲ واحد) شنا (۲ واحد) دوومیدانی (۲ واحد)	فیزیولوژی کاربردی ورزش (۳ واحد) بیومکانیک در ورزش (۳ واحد) روانشناسی کاربردی در تربیت‌بدنی و ورزش (۳ واحد) دیدگاه‌های رفتاری و عصبی حرکات انسان (۳ واحد) تاریخ اجتماعی ورزش (۳ واحد) مدیریت رویدادها و تأسیسات ورزشی (۳ واحد)	ترم ۱	سال سوم (۴۰ واحد)
			نظریهٔ مربیگری (۳ واحد) تربیت‌بدنی و ورزش تطبیقی (۳ واحد)	ترم ۲	
	تمرین معلمي ۲ (۱۲ واحد)	تدابیر آموزشی در تدریس تربیت‌بدنی (۳ واحد)	تدریس اثربخش در تربیت‌بدنی (۳ واحد)	ترم ۱	سال چهارم (۲۰ واحد)
			طراحی برنامه درسی تربیت‌بدنی (۲ واحد)	ترم ۲	



**هدف از این دوره‌ها  
آماده‌سازی و آموزش  
تخصصی دانشجویان  
دوره‌لیسانس آموزش  
است تا به دانشجویان  
معلمان مؤثر  
و کارآمدی برای  
تدریس در دوره‌های  
ابتدایی و متوسطه  
تبدیل شوند**

۳. فوق‌لیسانس آموزش تربیت‌بدنی (در دو برنامه تخصصی آموزش تربیت‌بدنی در دوره‌های ابتدایی متوسطه) این دوره آموزشی دو ساله برای دارندگان حداقل مدرک لیسانس که تمایل به تدریس تربیت‌بدنی در مدارس دارند، در قالب دو برنامه آموزش تربیت‌بدنی

جدول ۴. کلیات مربوط به عناوین و توزیع دروس در دوره فوق‌لیسانس آموزش گرایش آموزش تربیت‌بدنی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه (۶۲ واحد)

توزیع دروس در طول دوره	نوع دروس	موضوعات علمی (۱۳ واحد)	مطالعات برنامه درسی (۳۴ واحد)	کارروزی (۱۵ واحد)
سال اول (۳۱ واحد)	بر تربیت‌بدنی و ورزش (۳ واحد) رشد و رشد حرکتی (۲ واحد) مبانی آناتومیکی و بیومکانیکی فعالیت جسمانی (۳ واحد) فیزیولوژی ورزش (۲ واحد)	اصول بازی‌های ورزشی (۲ واحد) الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی (۲ واحد) فوتبال (۲ واحد) نتیال (۲ واحد) بسکتبال (۲ واحد) راگبی (۲ واحد) حرکات موزون (۲ واحد) دو و میدانی (۲ واحد)	تمرین معلمی ۱ (۵ واحد)	
سال دوم (۳۱ واحد)	مبانی روان‌شناسی و یادگیری حرکتی در تربیت‌بدنی (۳ واحد)	آمادگی جسمانی (۱ واحد) تدابیر آموزشی در تدریس تربیت‌بدنی (۳ واحد) برنامه درسی ورزش ژیمناستیک (۲ واحد) شنا (۲ واحد) هاکی (۲ واحد) تنیس (۲ واحد) سافتبال (۲ واحد) بدمینتون (۲ واحد) والیبال (۲ واحد)	تمرین معلمی ۲ (۱۰ واحد)	

**پی‌نوشت‌ها**

1. The National Institute of Education (NIE)
2. Teachers' Training College (TTC)
3. School of Education
4. The Institute of Education (IE)
5. The College of Physical Education (CPE)
6. The Nanyang Technological University (NTU)
7. Centre for Applied Research in Education (CARE)
8. The Physical Education & Sports Science (PESS)
9. trainee teachers
10. General Certificate of Education (GCE)
11. Polytechnic Diploma
12. Practicum
13. Teaching Assistantship (TA)
14. Teaching Practice (TP)
15. School Experience (SE)
16. School Experience (SE)

**منابع**

1. <http://www.nie.edu.sg/about-nie/general-information/welcome-to-nie/welcome-to-nie>
2. <https://www.nie.edu.sg/physical-education-and-sports-science/about-ness>
3. <https://www.nie.edu.sg/physical-education-and-science/programmes>



مقدمه

بعضی از بچه‌ها با کلاس تربیت‌بدنی زندگی می‌کنند؛ در حالی که برای بعضی از آن‌ها این کلاس چیزی جز کابوس و یا ترس بیشتر از مدرسه نیست. چگونه کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند از نظر فرهنگی باعث کاهش اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان شود؟ چه چیزی باعث می‌شود تربیت‌بدنی چنین تأثیری در زندگی بچه‌ها داشته باشد؟ مطالعه‌ای نشان داده است که بچه‌هایی که بهتر می‌توانند با همسالان خود ورزش کنند، بهتر با هم دوست می‌شوند؛ در حالی که کسانی که در ورزش ماهر نیستند اغلب احساس تنهایی می‌کنند و توسط بچه‌های دیگر طرد می‌شوند. همچنین تنهایی به‌نوبه خود در زمانی که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، در ایجاد رفتار مخاطره‌آمیز و افسردگی مؤثر است. اما اگر فرزند شما از کلاس تربیت‌بدنی ترس و دلهره دارد، شما می‌توانید برای غلبه بر این ترس به او کمک کنید. این امر نه تنها در ایجاد یک نگرش سالم برای هدایت فرزند شما به سمت اماکن ورزشی، بلکه در بهبود تناسب اندام و کنترل وزن او کسب نمرات مطلوب در تربیت‌بدنی نیز مؤثر است.

**کلیدواژه‌ها:** اعتمادبه‌نفس، کلاس تربیت‌بدنی، ترک ورزش

# چرا کودکان من از کلاس تربیت‌بدنی متنفر است؟

روی بنارش

مترجم: محمد جلالی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،

مری تربیت‌بدنی آموزشگاه‌های شهرستان بشرویه - استان خراسان جنوبی



## دلایل اهمیت تربیت بدنی

در مطالعه‌ای مشخص شد که انجام دادن تنها ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی می‌تواند به جلوگیری از چاقی و بهبود تناسب اندام کودکان کمک کند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی می‌تواند زمان صرف شده در یادگیری کودکان را کاهش دهد. نتایج تحقیق دیگری که مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) انجام داده است، نشان داد که تربیت بدنی بر عملکرد تحصیلی بچه‌ها تأثیر مثبتی دارد. به گفته کارشناسان بهداشتی انجام دادن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز برای کودکان و نوجوانان لازم است. کلاس تربیت بدنی می‌تواند در رسیدن به این هدف طولانی‌مدت به بچه‌ها کمک کند.

## چگونه به کودکی که از کلاس تربیت بدنی نفرت دارد کمک کنیم؟

این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا کاری کنید که کودکان تجربه بهتری از کلاس تربیت بدنی کسب کنند: **بچه‌های جوان:** پوشیدن لباس ورزشی در شروع فعالیت بدنی ضروری است. بهتر است با کفش و لباس مناسب فعالیت بدنی، بچه‌ها را به مدرسه بفرستید؛ به نحوی که آن‌ها بتوانند به راحتی بدون دست‌وپا کردن، برای فضاهای روباز و در فصل زمستان پوشیدن ژاکت گرم، کلاه، دستکش و کفش محکم ضروری است.

**بچه‌های مدارس متوسطه:** در مورد دوش گرفتن بعد از کلاس تربیت بدنی با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها اغلب در این سن در مورد بدن و اندام‌هایشان آگاهی کسب می‌کنند و ممکن است در مقابل دیگران در هنگام درآوردن لباس‌هایشان احساس شرم کنند. اگر این موضوع در مورد فرزند شما صدق می‌کند، بهتر است در مورد راه‌هایی برای حفظ حریم خصوصی او بیشتر با مسئولان مدرسه صحبت کنید. برای مثال، می‌توانید از آن‌ها بخواهید که برای نصب پرده حمام در مدرسه اقدام کنند.

**بچه‌های بزرگ‌تر:** اجازه ندهید که آن‌ها از کلاس تربیت بدنی خارج شوند. بسیاری از مدارس به دانش‌آموزان در این رده سنی اجازه می‌دهند که فعالیت‌هایی از قبیل تشکیل گروه‌های دسته‌جمعی یا گروه‌های سرود را جایگزین شرکت در کلاس تربیت بدنی کنند، اما این کار هیچ‌وقت نمی‌تواند فواید فعالیت بدنی را در این گروه سنی داشته باشد.

## سنین مختلف: اجازه دهید فرزندان بدانند

که انجام دادن فعالیت بدنی در حال حاضر برای او مفید است. این امر می‌تواند به ایجاد احساس خوب و خواب بهتر در او کمک کند. سعی کنید به او کمک کنید که از کلاس تربیت بدنی لذت ببرد نه اینکه فقط درگیر فعالیت‌های رقابتی شود.

## آیا می‌توان از کلاس تربیت بدنی بچه‌ها حمایت کرد؟

تشکیل کمیته‌هایی برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی به منظور حمایت و کمک به برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه فرزند شما در این زمینه می‌تواند مؤثر باشد. به جای بازی‌های سنتی و رقابتی که بچه‌ها ممکن است در کلاس تربیت بدنی علاقه و گرایش نسبت به آن‌ها نداشته باشند، از فعالیت‌های بدنی جدید مثل اسکیت استفاده کنید.

## کودکان و نوجوانان و کلاس تربیت بدنی: گوش دادن به نگرانی بچه‌ها

در یک مطالعه از ۲۴ فرد بزرگ‌سال خواسته شد که فعالیت‌های بدنی دوران کودکی خود را به خاطر بیاورند. بسیاری از آن‌ها از روی علاقه، تجربه‌های خوب خود با معلمان و مربیان تربیت بدنی را که مراقب و درگیر فعالیت بدنی آن‌ها بودند و منصفانه در کلاس رفتار می‌کردند به خاطر می‌آوردند اما برخی از آن‌ها توضیح دادند که چگونه معلم یا مربی تربیت بدنی غیرمنصف یا احساسی آن‌ها باعث شد که سال‌ها انجام فعالیت بدنی را دوست نداشته باشند.

همیشه معلمان باعث ایجاد خاطرات بد در افراد نیستند. در مطالعه دیگری که روی ۱۳۴ نوجوانی انجام شد که در کلاس تربیت بدنی مورد آزار و تهدید قرار گرفته بودند، نتایج نشان داد که در حدود ۱۸ درصد از آن‌ها از لحاظ جسمی آزار دیده‌اند، بیش از ۲۳ درصد به‌طور شفاهی و زبانی و حدود ۲۰ درصد از لحاظ موقعیت اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار گرفته بودند. اغلب افرادی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته بودند، از بیان این موضوع در سال‌های بعد خودداری کرده بودند. صحبت کردن شما با فرزندان اغلب در مورد نگرانی‌هایشان از کلاس تربیت بدنی یا فضای آموزشی بسیار مهم است؛ زیرا می‌تواند تأثیر ماندگاری بر فرزند شما داشته باشد. اگر فکر می‌کنید که مشکل جدی در مورد فعالیت بدنی فرزندتان در کلاس تربیت بدنی وجود دارد، بهتر است در این باره با معلم تربیت بدنی یا مدیر مدرسه او صحبت کنید.

به فرزندان  
خود کمک  
کنید که  
از کلاس  
تربیت بدنی  
لذت ببرند نه  
اینکه درگیر  
فعالیت‌های  
رقابتی شوند

بی‌نوشت‌ها

1. Centers for  
Disease Control and  
Prevention

مرجع

<http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/move/kids-hate-pe>

# افسردگی و ورزش

دکتر علیرضا رضانی

دانشیار دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مجتبی انوری

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

## اشاره

یکی از شایع‌ترین مشکلات جوانان و نوجوانان افسردگی است. افسردگی اختلالی است که با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی‌های شناختی، تکلم، وضعیت خواب، اشتها و سایر ریتم‌های بیولوژیک همراه است. افسردگی به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین‌فردی منجر می‌شود (آکیسکال، ۲۰۰۱). عواملی چون اتفاقات زندگی، شرایط و موقعیت‌ها، بیماری جسمی، شخصیت، الکل، جنسیت، ژن‌ها در بروز افسردگی نقش دارند. احتمال ابتلا به افسردگی از سنین کودکی تا کهنسالی وجود دارد اما در اغلب اوقات، شروع علائم در نوجوانی و اوایل جوانی است (نسیپر، ۱۹۹۷). رشد شناختی نوجوان نیز بسته به جنس، میزان اعتماد به نفس، نیازهای ارتباطی، نحوه جدایی والدین و استحکام روان‌شناختی فرد، برای هر نوجوان به‌طور جداگانه شکل می‌گیرد. بسیاری از آسیب‌های روانی در دوران بزرگسالی، در واقع ادامه مشکلات دوران کودکی و نوجوانی است (جاکا و همکاران، ۲۰۱۱). ابتلا به افسردگی ممکن است موجب خودکشی، اعتیاد، کاهش اعتماد به نفس و نتایج حاصل از آن، افت تحصیلی و در مجموع اختلال در عملکردهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی شود که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم هزینه‌های هنگفتی را به جامعه تحمیل می‌کند. بنابراین، لازم است هر چه بیشتر با افسردگی و راهکارهای مقابله با آن آشنا شویم.



## مقدمه

نوجوان ممکن است به آن‌ها مبتلا شود. این انواع عبارت‌اند از:

افسردگی عمده: شامل حداقل یک دوره از این اختلال (که افسردگی بالینی یا تک‌قطبی هم خوانده می‌شود) که همراه است با حالت غمگینی پایدار و نشانه‌هایی مانند افکار خودکشی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً خوشایند بوده‌اند، تغییرات عمده در وزن یا الگوی خواب و کناره‌گیری اجتماعی. این وضعیت می‌تواند به سایر اختلالات روانی مانند اختلالات تغذیه‌ای نیز بینجامد. نوجوانانی که افسردگی عمده را تجربه کرده باشند، به احتمال زیاد در آینده نیز دچار حملات افسردگی خواهند شد.

**اختلال دوقطبی:** این اختلال که قبلاً بیماری شیدایی-افسردگی نامیده می‌شد، مستلزم دوره‌های متناوب تغییر شدید حال و وضع روانی (شیدایی و افسردگی) است. وضع بیمار در دوره‌های افسردگی مشابه افسردگی عمده است. دوره‌های شیدایی شامل نشانه‌هایی چون نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، افکار رقابت‌جویانه و رفتار شتاب‌زده و نسنجیده است. نشانه‌های اختلال دوقطبی در جوانان تا حدودی با بزرگسالان تفاوت دارد؛ برای مثال، نوجوانانی که در مرحله شیدایی هستند، بیشتر از بزرگسالان زودرنج، تحریک‌پذیر و دارای رفتارهای تخریبی می‌باشند. سرخوشی آنان نیز معمولاً کمتر از بزرگسالان است. تشخیص اختلال دوقطبی در نوجوانان ممکن است بسیار مشکل باشد؛ زیرا نشانه‌ها و علائم آن گاه با اختلالات شایع دیگر در نوجوانان همچون اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) اختلال رفتاری اشتباه گرفته می‌شود.

**افسرده‌خویی:** نوعی افسردگی خفیف مزمن است که حداقل یک سال در نوجوانان پایدار می‌ماند. نوجوانانی که افسرده‌خویی دارند همیشه غمگین به‌نظر می‌رسند و حالت زودرنجی و تحریک‌پذیری در آن‌ها نمایان‌تر از افسردگی است. افسرده‌خویی در فرد ممکن است با ADHD و سایر وضعیت‌های روانی و پزشکی ارتباط داشته باشد. بیماران مبتلا به افسرده‌خویی اغلب به افسردگی عمده مبتلا می‌شوند و برعکس.

**اختلال سازگاری:** نوعی حمله افسردگی است که پس از تغییری عمده در زندگی مانند مرگ

به لحاظ روان‌شناسی و ژنتیک، در چرخه تحول آدمی دوره‌ای که بین کودکی و بزرگسالی قرار می‌گیرد به «دوره نوجوانی» موسوم است و طیف سنی ۱۱ تا ۲۰ سال را در برمی‌گیرد (فتحتی آشتیانی و همکاران ۱۳۷۵). اساس سلامت روان و یا آسیب‌شناسی روانی دوران بزرگسالی در این دوره بنا نهاده می‌شود (استین برگ، ۲۰۰۳). دوران نوجوانی، هم از نظر نوجوانان و هم از نظر والدین دشوارتر از دوران کودکی است. نوجوان در این دوره دچار تغییرات فکری می‌شود و تفکراتش به‌صورت انتزاعی در می‌آید. این تحول و دگرگونی در مواردی می‌تواند خطرآفرین باشد و به فرد صدمه و آسیب وارد کند. به گفته یک روان‌شناس، در دوره نوجوانی به احتمال زیاد رنج درونی، فشار عاطفی، نگرانی، ترس، آشفتگی و احساس گناه شدیدتر از دوره‌های دیگر است (قائمی، ۱۳۸۰). در این دوره، نوجوان‌ها به عقاید هم‌تایان خود بی‌نهایت اهمیت می‌دهند و دائم خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. به علاوه، هرگونه انحراف از الگوهای مورد انتظار، واقعی یا خیالی، ممکن است موجب احساس حقارت، از دست دادن اعتمادبه‌نفس و افسردگی آن‌ها شود (کاپلان، ۱۳۸۰). معلمان تربیت‌بدنی با توجه به اهمیت درس تربیت‌بدنی و ورزش در درمان افسردگی از طریق تأثیرات فیزیولوژیک و همچنین تأثیرات اجتماعی ورزش (ایجاد رابطه با همسالان به‌خصوص ورزش‌های گروهی)، می‌توانند با آگاهی کافی از جنبه‌های مختلف افسردگی در تشخیص و حتی درمان آن مؤثر واقع شوند. بنابراین، در تحقیق حاضر در نظر داریم افسردگی و راهکارهای مقابله با آن را معرفی کنیم.

**کلیدواژه‌ها:** دوره نوجوانی، افسردگی، تربیت‌بدنی

## افسردگی چیست؟

افسردگی اختلالی روانی است که گروهی از محققان آن را احساس ناامیدی و دل‌مردگی می‌دانند. به عبارت دیگر، افسردگی احساس بیمارگونه غم و اندوه است که با درجانی از رکود واکنش‌ها همراه است. (یونسیان و همکاران، ۱۳۸۸).

## انواع افسردگی نوجوانان

چند نوع مختلف افسردگی وجود دارد که یک

**عوامل اجتماعی و محیطی مانند از دست دادن والدین در دوران کودکی، تنبیه شدن شدید به وسیله والدین در هنگام کودکی و مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن در آن دوران ممکن است به ایجاد افسردگی در سنین بالاتر منجر شود**



**در تحقیقی نشان داده شد که تأثیر افسردگی بر احتمال وقوع بیماری‌های سرطان، آسم، بیماری کرونری قلب، دیابت و اختلال معده‌ای بیشتر از چاقی است**

یک عزیز و یا یک فاجعه عمده بروز می‌کند. دوره سازگاری در نوجوانانی که دچار این اختلال باشند، بیشتر از حد عادی مورد انتظار طول می‌کشد یا اینکه این دوره با فعالیت‌های روزانه آن‌ها تداخل پیدا می‌کند.

## علل

### الف. زیستی

افسردگی علل خاصی دارد و علل پاتولوژیک زیادی برای آن بیان شده است اما چهار سازوکار محتمل‌تر عبارت‌اند از: متابولیسم غدد داخلی به خصوص تیروئید و غده فوق کلیه، انتقال‌دهنده‌های سلسله اعصاب مرکزی، متابولیسم مواد معدنی به خصوص کلسیم و سدیم و سرانجام، عوامل ارثی. (یونسیان و همکاران، ۱۳۸۸).

یکی از علل مهم زیستی ایجادکننده افسردگی، استرس است (سالاز و همکاران، ۲۰۱۲). و البته دلیل این هر دو (افسردگی و استرس) ممکن است افزایش سطوح کورتیزول باشد (کریستوف و همکاران، ۲۰۱۳). یکی دیگر از علل مهم این بیماری، اختلال در نظم عملکرد محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - آدرنال (HPA) است که این عامل حتی در افسردگی‌های پایین‌تر از ۱۲ سالگی نیز اهمیت دارد. (کیت و همکاران، ۲۰۱۳).

از طرفی، مغز پیام‌برهای شیمیایی طبیعی موسوم به نوروترانسمیتر (انتقال‌دهنده عصبی) تولید می‌کند که پیام‌ها را از یک سلول عصبی به سلول دیگر می‌فرستند. به نظر می‌رسد سروتونین به دلیل اینکه نقش مهمی در تنظیم خلق ایفا می‌کند، نوروترانسمیتر ایجادکننده حس خوب است. پایین بودن میزان سروتونین ممکن است موجب بروز احساس غم و اضطراب شود. دو نوروترانسمیتر مهم دیگر، یعنی دوپامین و نوراپی نفرین نیز بر خلق اثر می‌گذارند. در صورتی که مغز مقدار کافی دوپامین و نوراپی نفرین تولید نکند، احساس خستگی، نداشتن انگیزه و گنجی ایجاد می‌شود.

### ب. علل فردی و اجتماعی

عوامل اجتماعی و محیطی مانند از دست دادن والدین در دوران کودکی، تنبیه شدن شدید به وسیله والدین در هنگام کودکی و مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن در آن دوران ممکن است به ایجاد افسردگی در سنین بالاتر منجر شود. به نظر برخی از متخصصان، افرادی که به مدت طولانی در وضعیتی قرار می‌گیرند که نمی‌توانند آن را تغییر دهند، مثلاً

بیمارانی که همیشه باید در بستر یا روی صندلی چرخ‌دار باشند، مستعد ابتلا به افسردگی هستند. از دست دادن افراد و چیزهای مورد علاقه نیز ممکن است موجب شروع افسردگی شود. استرس‌ها، اعم از اینکه به‌طور ناگهانی به‌وجود آمده باشند یا به‌صورت تدریجی، می‌توانند موجب بروز افسردگی شوند. احتمال ایجاد افسردگی در ۶ ماه بعد از یک حادثه استرس‌زای درخور توجه، حدود ۶ برابر شایع‌تر است. (منجمی، ۱۳۸۹؛ نشاط‌دوست، ۱۳۸۱؛ افروز، ۱۳۸۰؛ نریمانی، ۱۳۸۱)

بین شدت افسردگی و آرامش حاکم بر خانواده ارتباط معنادار وجود دارد. یکی از علل اصلی افسردگی دانش‌آموزان نزاع‌های خانوادگی است. (انصاری و نیکویی، ۱۳۹۲)

افسردگی در نوجوانان به دلیل احساس تنهایی و پرورش حس کمال‌گرایی در فرد و در نتیجه، خودسز زنی و عدم رضایت از خود به‌وجود می‌آید. تحمیل انتظارات والدین به نوجوانان - بیش از حد توان و استعداد آنان - موجب ابتلای نسل نوجوان به خطرناک‌ترین نوع افسردگی شود. نتایج به دست آمده از تحقیقات حاکی از آن است که این قبیل افسردگی‌ها بیشتر در کودکان و نوجوانانی دیده می‌شود که والدینی سخت‌گیر و کنترل‌کننده دارند که همه امور شخصی و انفرادی آنان را به دقت پیگیری می‌کنند. دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های خیلی ضعیف، ضعیف و متوسط در مقایسه با دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های با سطوح خوب و خیلی خوب اقتصادی، بیشتر به افسردگی دچار می‌شوند. (منیریور و همکاران، ۱۳۸۳)

بنا بر نتایج تحقیق بفری (۱۳۷۸)، متغیرهایی که به لحاظ آماری با افسردگی ارتباط معنی‌دار دارند، عبارت‌اند از: جنسیت، رشته تحصیلی، موفق نشدن در تحصیل، وضعیت اقتصادی خانواده، سابقه بیماری روانی در خانواده، تمایلات جنسی، تفاهم خانواده و دانش‌آموز. در ضمن، در این تحقیق روابط زیر معنی‌دار بوده‌اند: بینش مذهبی دانش‌آموز و وابستگی به خانواده (بینش مذهبی دانش‌آموز و موفقیت در تحصیل)، بینش مذهبی خانواده و وابستگی عاطفی دانش‌آموز به خانواده، بینش مذهبی والدین و تفاهم والدین با یکدیگر. (بفری و همکاران، ۱۳۷۸).

### علائم و پیامدها

تشخیص افسردگی در نوجوانان کار نسبتاً دشواری است؛ زیرا نوجوانان افت‌وخیزهای خلقی زیادی از

خود نشان می‌دهند. این افت‌وخیزها به‌ویژه در آغاز نوجوانی مشاهده می‌شود. در مورد این دو قشر بهتر است با درمان‌روانی، اجتماعی و تربیتی آغاز کرد و در صورت نیاز به دارو روی آورد. (بهادری و همکاران، ۱۳۹۰)

بعضی از علائم افسردگی در نوجوانان عبارت‌اند از: تمایل نداشتن به شرکت در فعالیت‌ها حتی فعالیت‌های خوشایند؛ عده زیادی از نوجوانان، گاهی اظهار بی‌حوصلگی می‌کنند. این نوع بی‌حوصلگی معمولاً علامت افسردگی نیست. زمانی بی‌حوصلگی نشان‌دهنده افسردگی است که تفریحات و کارهایی که نوجوان قبلاً با لذت انجام می‌داده است در دسترس او باشند ولی او رغبتی به انجام دادن آن‌ها نداشته باشد. این حالت اغلب با احساس گناه، کم‌رویی و خجالت همراه است. (افروز، ۱۳۸۱)

**اختلالات خواب:** اختلالات خواب به چند صورت ممکن است ظاهر کند؛ نوجوان حوصله رفتن به رختخواب را نداشته باشد و این عمل برایش دشوار باشد، شب‌ها بیدار شود و دوباره خوابش نبرد، صبح خیلی زودتر از معمول بیدار شود، به ندرت ممکن است خواب‌های ناراحت‌کننده و تکراری ببیند یا در خواب راه برود و یا صحبت کند. (بهرامی و ارغنده، ۱۳۸۳؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۰).

**اختلال در اشتها (افزایش یا کاهش):** حالتی است که بی‌اشتهایی روانی یا پراشتهایی روانی و بیشتر در دختران نوجوان رخ می‌دهد. بعضی از نوجوانان افسرده در انتخاب غذا خیلی سخت‌گیر می‌شوند و به خوردن تمایلی نشان نمی‌دهند. عده‌ای دیگر برای یافتن آرامش به غذا خوردن پناه می‌برند و خیلی بیشتر از وقت سلامتی غذا می‌خورند. در هر صورت، تغییر عادت غذا خوردن آنان به مدت طولانی ممکن است علامت افسردگی باشد. (آزاد، ۱۳۸۴؛ افروز، ۱۳۸۱)

**ناراحتی و غم‌زدگی:** که یکی از علائم شاخص افسردگی است، با ناراحتی و غم‌زدگی ناشی از یک موقعیت تفاوت زیادی دارد. غم‌زدگی ناشی از یک موقعیت، زودگذر و موقت است و زندگی فرد را دچار تغییر چندانی نمی‌کند اما افسردگی و غم‌زدگی ناشی از آن، حالتی است که فرد اهداف متعالی و برنامه‌های خود را از دست می‌دهد و زندگی‌اش دچار تزلزل می‌شود. نوجوان افسرده گاهی به مدت چند

هفته احساس غم و بدبختی می‌کند. در این دوره، ممکن است در ساعات مختلف روز یا روزهای مختلف تغییراتی جزئی در روحیه او دیده شود ولی به‌طور کلی، با وجود عوض شدن موقعیت و شرایط محیطی حالت غم‌زدگی او همچنان باقی می‌ماند. گاهی افسردگی با نگرانی همراه می‌شود و به‌صورت دردهای مختلف، به‌خصوص درد معده و سردرد که از نظر پزشکی قابل توجه نیستند، بروز می‌کند. در این حالت، ممکن است والدین به شدت نگران شوند و تمام توجه آنان به پیدا کردن علت جسمی معطوف گردد و غمگینی مداوم نوجوان را از نظر دور بدارند. (افروز، ۱۳۸۰؛ نشاط‌دوست و همکاران، ۱۳۸۱؛ نریمانی، ۱۳۸۱)

**نوجوانان افسردگی خود را به‌صورت خستگی و بی‌قراری و تظاهر به بیماری نشان می‌دهند. این افسردگی در حالت افراطی به‌صورت پرخاشگری و نیز رفتار بزهکارانه بروز می‌کند**

**مشغولیت ذهنی با افکار مخرب و تحمیلی در مورد پوچی و مرگ و خودآزاری و خودکشی:** بدون شک این علامت، نگران‌کننده‌ترین علامت افسردگی است. باید دانست تمامی نوجوانانی که به فکر خودکشی افتاده‌اند، دچار افسردگی نیستند. افکار گذرا و کوتاه‌مدت درباره اینکه زندگی ارزش زیستن ندارد، در بین نوجوانان خیلی شایع است. بعضی از نوجوانان که قصد خودکشی دارند و حتی اقدام به آن می‌کنند، ممکن است اصلاً افسرده نباشند. البته شکی نیست که افسردگی جزء علل مهم خودکشی است و هر علامتی که قصد خودکشی جوانان را نشان دهد، باید خیلی مهم تلقی شود. عده‌ای از نوجوانان، به‌خصوص پسران، دائماً در رؤیای شخصیت‌هایی هستند که در داستان‌ها خوانده یا در



افسردگی در حالت افراطی به صورت پرخاشگری و نیز رفتار بزهکارانه بروز می‌کند. (کلرمن، ۱۹۷۸؛ نیکولی، ۱۹۷۸)

افسردگی باعث ایجاد اختلالات جسمانی و روانی می‌شود و احتمال بروز سردرد، کاهش یا افزایش وزن، درد اندام‌ها و... را افزایش می‌دهد (طباطبایی و همکاران، ۱۳۸۴). در افراد افسرده دستگاہ حاشیه‌ای و هیپوتالاموس دچار اختلال می‌شوند. (متین‌همایی، ۱۳۸۶)

مبتلایان به بیماری افسردگی ماژور (اساسی) در مقایسه با گروه کنترل، تراکم استخوانی کمتر و فراوانی استئوپروز بیشتری دارند. (ذبیحی یگانه و همکاران، ۱۳۸۷)

در تحقیقی نشان داده شد که تأثیر افسردگی بر احتمال وقوع بیماری‌های سرطان، آسم، بیماری کرونری قلب، دیابت و اختلال معده‌ای بیشتر از چاقی است. (مک‌کارتی، ۲۰۱۴)

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۱۲۱ میلیون نفر از مردم جهان دچار افسردگی می‌باشند (دراس، ۲۰۱۰). میزان شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان، و در مجردها، بیوه‌ها و افراد مطلقه بیشتر از متأهلین است

فیلم‌ها دیده‌اند و در بازی‌های خود از این داستان‌ها استفاده می‌کنند. برای کسب اطمینان از اینکه چنین بازی‌هایی علامت افسردگی یک نوجوان نیست، باید سایر علائم افسردگی را در نظر بگیریم. در صورت نبود سایر علائم، افسردگی در چنین نوجوانی وجود ندارد. (میگونی و همکاران، ۱۳۸۹)

**انتظار بالا از خود و در نتیجه سرزنش خویش:** افرادی که چنین گرایشی دارند، کمال طلب اند و هدف خود را در سطح خیلی بالایی قرار می‌دهند. خود ملامت کردن، علامت شایع افسردگی نیست ولی گاهی از خلال صحبت‌های نوجوانان دربارهٔ مسائلی که باعث وارد آمدن فشار روحی بر آنان شده است، حالت خود ملامت کردن آشکار می‌شود. علامت شایع‌تر، احترام قائل نشدن برای خود است. مبتلایان خود را به شدت پست می‌دانند و ارزشی برای خود قائل نیستند. (نجاری، ۱۳۸۱؛ افروز، ۱۳۸۰)

**انزوای طلبی و تغییر خلق و خو:** نوجوانی که در گذشته بسیار پر جنب و جوش و در ایجاد ارتباط اجتماعی مصمم بوده است، اگر به‌طور ناگهانی و مدت‌دار منزوی شود، ممکن است افسرده شده باشد (نشاط‌دوست، ۱۳۸۱). نوجوانی که از اول گوشه‌گیر بوده است، با نوجوانی که بسیار اجتماعی بوده ولی به تازگی گوشه‌گیر شده است و از دیدار دوستانش احتراز می‌کند، تفاوت دارد و در مورد دومی باید دقت کرد که چه تغییرات دیگری در روش زندگی روزانه‌اش مشاهده می‌شود.

نوجوانان افسرده نسبت به نوجوانان غیرافسرده زمان بیشتری را به تنهایی می‌گذرانند. جالب اینکه نوجوانان افسرده به هنگام تعامل با همسالان خود، نسبت به نوجوانان غیرافسرده، پرخاشگرتر و منفی‌ترند. بدین معنا که انزوای اجتماعی نوجوانان افسرده ممکن است ناشی از طرد همسالان و گوشه‌گیری اجتماعی باشد. (توزنده جانی و کمال‌پور، ۱۳۸۰)

برخی دیگر از علائم افسردگی در نوجوانی عبارت‌اند از: ضعف در برقراری ارتباط اجتماعی و تمایل به مصرف دخانیات و حتی مواد مخدر. دانش‌آموزان دارای افسردگی استرس و اضطراب بیشتری هم دارند. (کردی و همکاران، ۱۳۹۳)

نوجوانان افسردگی خود را به‌صورت خستگی و بی‌قراری و تظاهر به بیماری نشان می‌دهند. این

**مطالعات نشان می‌دهند که میزان افسردگی در سنین کم رو به افزایش است. به علاوه، شمار مبتلایان دختر در سنین کودکی و ابتدای نوجوانی بیش از پسران گزارش شده است**



(کاپلان، ۱۹۹۸). ۸۰ درصد این بیماران خود را بی‌ارزش می‌دانند؛ به‌خصوص در زمینه‌هایی مثل هوش، موفقیت، اشتها، جذابیت، سلامتی و توانایی که برایشان بیشترین ارزش‌ها را دارد (اسکوچ و همکاران، ۲۰۱۵). به علاوه، به دلیل اینکه به‌طور تقریبی دو سوم از افراد مبتلا به بیماری افسردگی به خودکشی می‌اندیشند و ۱۰ تا ۱۵ درصد آن‌ها به همین دلیل به زندگی خود خاتمه می‌دهند. این بیماری همواره جزء برجسته‌ترین معضلات حیطة بهداشت روان بوده است (هاشمی و همکاران، ۱۳۸۹). مطالعات نشان می‌دهند که میزان افسردگی در سنین کم رو به افزایش است. به علاوه، شمار مبتلایان دختر در سنین کودکی و ابتدای نوجوانی بیش از پسران گزارش شده است (بهادری و همکاران، ۱۳۹۱). تحقیقات نشان داده‌اند که شروع بیماری روانی ۵۰ درصد از بزرگسالان از دوران نوجوانی بوده و شیوع مادام‌العمر آن ۱۷/۵ تا ۳۱ درصد گزارش شده است.

ایران کشوری جوان است؛ به‌طوری که کودکان و نوجوانان (زیر ۱۵ سال) ۲۳/۴ درصد (معادل ۱۷/۵ میلیون نفر) و جوانان (۱۵ تا ۲۹ ساله) ۳۱/۵ درصد

(معادل ۲۳/۷ میلیون نفر) از کل جمعیت آن را تشکیل می‌دهند (مرکز آمار، ۱۳۹۰). در این میان، دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستانی که بالغ بر ۷ میلیون نفر می‌باشند (مرکز آموزش نیروی انسانی، آمار و فناوری وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۹۰)، به‌عنوان متصدیان آینده جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و بررسی مشکلات آنان و اقدام برای رفع آن‌ها تأثیر بسیار مثبتی بر کارکرد جامعه دارد. (نوربالا، ۱۳۸۵). نتایج مطالعه‌ای در تهران نشان داد که ۳۴/۱ درصد از دختران و ۲۳/۷ درصد از پسران نوجوان مشکوک به اختلال روانی هستند (ریاسی و همکاران، ۱۳۸۸). دختران ۱۷ و ۱۸ ساله نسبت به دختران ۱۵ ساله بیشتر به افسردگی دچارند (منیرپور و همکاران، ۱۳۸۳). نتایج مطالعه نیمانی نشان داد که حداقل ۲۶ درصد از دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مطالعه، دارای افسردگی متوسط و بالاترند. براساس یافته‌های این پژوهش، میانگین افسردگی در دانش‌آموزان پایه چهارم متوسطه، بالاتر از پایه‌های دیگر تحصیلی است و افسردگی دانش‌آموزان با متغیر نوع مدرسه نیز ارتباط دارد. همچنین، کمترین میزان افسردگی در میان دانش‌آموزان مدارس نمونه‌مردمی، دولتی و غیرانتفاعی است و بالاترین میزان افسردگی در میان دانش‌آموزان مدارس شاهد و ایثارگر مشاهده می‌شود. (نیرمانی و روشن، ۱۳۸۱).

افسردگی دانش‌آموزان دوره راهنمایی به‌طور معنی‌داری بالاتر از افسردگی دانش‌آموزان دبیرستانی است (جان‌بزرگی و مستخدمین، ۱۳۸۴). بنابراین، میزان شیوع افسردگی در دوره راهنمایی بیشتر از دوره‌های تحصیلی دیگر است، اما در دوره دبیرستان دانش‌آموزان پایه چهارم بیشترین احتمال ابتلا به افسردگی را دارند.

بررسی وضع روانی دانش‌آموزان به لحاظ اهمیت آن از نظر بنیادی و کاربردی مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان، مشاوران و علمای تعلیم و تربیت و متخصصان بهداشت روانی و سایر افرادی که به نحوی با دانش‌آموزان سروکار دارند، قرار گرفته است. کوشش در دستیابی به یافته‌هایی در این راه می‌تواند راهبردهای مهمی برای مراکز آموزشی به همراه داشته باشد و اطلاعات مهمی در اختیار همه کسانی که به نوعی با آموزش و پرورش ارتباط دارند، قرار دهد.

راهکارهای مختلفی برای مقابله با افسردگی وجود دارد که در اینجا به مهم‌ترین آن‌ها برای رویارویی با

**کورتیزول  
یکی از عوامل  
احتمالی موثر  
در افسردگی  
است که مقدار  
آن طی تمرین  
تغییر می‌کند و به  
مرور زمان دچار  
سازگاری می‌شود**







مشکلاتی که با آن‌ها مواجه است، به شکل رودررو با درمانگر (روان‌درمانی فردی) یا در یک گروه کوچک با یک یا دو روان‌درمانگر (روان‌درمانی گروهی) صحبت کند. (مرادی، ۱۳۸۶؛ سلیمانی، ۱۳۸۷)

۴. درمان‌های دارویی: درمان‌های دارویی در افسردگی کودکان و نوجوانان، نسبت به درمان‌هایی که تاکنون ذکر شد، اهمیت کمتری دارند و به ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرند ولی گاهی این نوع درمان مؤثر است و در مواردی نادر، مهم‌ترین وسیله درمان است. هرگاه نوجوان مشکلات عمده‌ای داشته باشد و به درمان‌های گفت‌وگویی روان‌شناسی جواب ندهد، احتمالاً پزشک (که در این مرحله اغلب روان‌پزشک کودک یا نوجوان است) برای او دارو تجویز می‌کند. (آقایی، ۱۳۸۵)

۵. شناخت درمانی رفتاری: افکار احساسات را شکل می‌دهد و یاد گرفتن روش تغییر الگوهای مخرب می‌تواند فرایند فعالیت فکری فرد را تغییر دهد. واکنش و احساسات او نیز نسبت به شرایط تغییر می‌کند. این روش درمان، روشی کوتاه‌مدت محسوب می‌شود (اغلب ۱۰ تا ۲۰ جلسه) و ثابت شده است که در درمان افسردگی‌های خفیف مانند دارو مؤثر است. (محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۰)

۶. یکی از مؤثرترین روش‌های درمان افسردگی ورزش است که در نوجوانان نیز مفید می‌باشد. میزان تأثیر ورزش بر افسردگی احتمالاً با میزان تأثیر دارویی یا مداخلات روان‌شناسی یکی است. البته هر

افسردگی نوجوانان اشاره می‌شود.

۱. مشاوره‌درمانی: در این روش باید از فردی که تجربه کافی دارد و می‌تواند اعتماد نوجوان را جلب کند، استفاده کرد؛ چون در اغلب موارد نوجوان به خودی خود در درمان شرکت نمی‌کند و برقراری ارتباط با وی دشوار است. (جوکار و همکاران، ۱۳۸۵)

۲. خانواده‌درمانی (والدین): اعتقاد اصلی و زیربنایی خانواده‌درمانی این است که مشکلات بشر بیش از اینکه درون فردی باشد، بین فردی هستند. به همین دلیل، برای حل این مشکلات باید از آن دسته رویکردهای مداخله‌ای بهره گرفت که روابط میان افراد را بهبود می‌بخشد. متخصص خانواده‌درمانی با درک روابط میان افراد خانواده و واکنش‌های آن‌ها نسبت به یکدیگر و تصحیح و تغییر این روابط، سعی در حل مشکل آنان می‌کند. (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۴؛ بهرامی، ۱۳۸۲)

۳. روان‌درمانی: روان‌درمانی، شیوه‌ای درمانی است که روان‌پزشکان و روان‌شناسان از آن برای حل مشکلات مختلف روان‌شناختی افراد، استفاده می‌کنند. این شیوه مستلزم آن است که فرد در مورد

**ورزش باعث افزایش میزان سروتونین می‌شود اما ورزش‌های هوازی بیشتر از انواع دیگر ورزش‌ها سروتونین را افزایش می‌دهند**

### بی‌نوشت‌ها

1. Attention Deficit Hypeactivity Disorder
2. Hypothalamic - Pituitary - Adrenal axis
3. hydroxytryptamine

### منابع

۱. بهادری، محمدحسین؛ جهانبخش، مرضیه و امیری شعله، (۱۳۹۱). «پیش‌بینی علامت افسردگی در نوجوانان»، مجله علوم رفتاری، دوره ۶، شماره ۴، ۳۳۹-۳۴۵.
۲. حیدری بهلولیان؛ فرزاد سیر، ک؛ قیابان، م. (۱۳۷۹). «بررسی عوامل روانی، اجتماعی، آموزشی مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان استان همدان»، فصل‌نامه اندیشه و رفتار، سال ششم، شماره ۱۸، ص ۷۷.
۳. ضرغام بروجنی، علی؛ یزدانی، محسن و یزدان‌نیک، احمدرضا. (۱۳۸۰). «ارتباط الگوی رفتاری والدین با افسردگی و افکار خودکشی در نوجوانان»، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد، دوره دوم، نوبت سوم، صفحات ۴۶-۵۴.
۴. مرادی، علیرضا و شکری، امید (۱۳۸۶). «تأثیر روان‌درمانی در درمان افسردگی نوجوانان»، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، شماره ۳.
5. Goto K, Takahashi K, Yamamoto M, Takamatsu K. Hormone and recovery responses to resistance exercise with slow movement. J Physiol Science 2008; 58: 7-14.
6. John C. Sieverdes, Billy M. Ray, Xuemei Sui, Duck-chul Lee, Gregory A. Hand, Meghan Baruth, Steven N. Blair. (2012) Association Between Leisure Time Physical Activity and Depressive Symptoms in Men, Med Sci Sports Exerc. 2012; 44(2): 260- 265.
7. Peter Salmon, Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory, Clinical Psychology Review Volume 21, Issue 1, February 2001, Pages 33- 61
8. F. B. Schuch, M. P. Vasconcelos-Moreno, C. Borowsky, A. B. Zimmermann, N. S. Rocha. M. P. Fleck (2015), Exercise and severe major depression: Effect on symptom severity and quality of life at discharge in an inpatient cohort, Journal of Psychiatric Research. Volume 61, February 2015, Pages 25- 32.
9. Jan Wielopolski, Karin, Reich, Marion Clepce, Marie Fischer, Wolfgang Sperling, Johannes Kornhuber, Norbert Thuerauf, Physical activity and energy expenditure during depressive episodes of major depression, Journal of Affective Disorders Volume 174, 15 March 2015, Pages 310- 316.
10. Janey C. Peterson, Mary E. Charlson Martin T. Wells, Margaret Altemus, (2014), Depression, Coronary Artery Disease, and Physical Activity: How Much Exercise Is Enough. Clinical Therapeutics, Volume 36, Issue 11, 1 November 2014, Pages 1518- 1530
11. F. N. Jacka, J. A. Pasco, L. J. Williams, E. R. Leslie. S. Dodd, Lower levels of physical activity in childhood associated with adult depression, Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 14, Issue 3, May 2011, Pages 222- 226.

ورزش‌های هوازی بیشتر از انواع دیگر ورزش‌ها سروتونین را افزایش می‌دهند. دلیل این امر، افزایش بیشتر سطوح 5HT<sup>2</sup> توسط ورزش هوازی نسبت به نوع دیگر ورزش‌هاست (والیم و همکاران، ۲۰۱۳). در تحقیقی دیگر مشخص شد که تأثیر ورزش‌های قدرتی، استقامتی و ترکیبی بر کاهش افسردگی مشابه است و این تأثیر مستقل از تغییر اسیدآمینۀ فنیل‌آلانین است؛ چون در هر سه نوع تمرین، مقدار اسیدآمینۀ فنیل‌آلانین یکی است. (فتحی و همکاران، ۱۳۸۴).

تمرین ورزشی، به‌خصوص ورزش هوازی، علاوه بر سروتونین بر دوپامین نیز تأثیر مثبت دارد (وفامند و همکاران، ۱۳۹۱؛ موشن و همکاران، ۲۰۱۳). البته ترکیب فعالیت بدنی و ورزش با دارودرمانی (مانند سرتالین) بیشترین اثر را در بهبود افسردگی اساسی دارد. (بابایک و همکاران، ۲۰۰۰)

### تمرین‌های مؤثر بر افسردگی

تمرین استقامتی حتی یک جلسه بدون توجه به شدت آن باعث افزایش دوپامین می‌شود. (اشرفی و محمدی، ۱۳۹۳)

در تحقیقی مشخص شد که یک تمرین ۱۰ تا ۱۴ هفتگی، هر هفته ۵ جلسه و هر جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بیشترین تأثیر را در کاهش افسردگی دارد. (ریدرست، ۲۰۰۹)

تمرین‌های با شدت بالا (بالتر از ۷۰ درصد VO<sub>2</sub>max یا پایین ۴۰ تا ۵۵ درصد VO<sub>2</sub>max) یا یک برنامه کشتی در افراد با افسردگی کم تا متوسط، تأثیر یکسانی را در کاهش افسردگی نشان می‌دهند (چو و همکاران، ۲۰۰۹) اما در حالت کلی، تمرین‌های با شدت بالاتر از ۷۵ درصد VO<sub>2</sub>max تأثیر بیشتری در کاهش افسردگی دارند؛ البته نه به‌صورت معنی‌دار. (کالاگهان و همکاران، ۲۰۱۱)

برای درمان افسردگی، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش هوازی، به مدت هشت هفته و سه بار در هفته باید انجام شود (پراتون و همکاران، ۲۰۱۰) و فرد حداکثر باید ۵ ساعت در هفته تمرین کند. (جان و همکاران، ۲۰۱۲).

### نتیجه‌گیری

برای تسریع روند درمان، فعالیت فیزیکی از نوع هوازی ترجیحاً با شدت بالای ۷۵ درصد VO<sub>2</sub>max حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به میزان ۳۰ دقیقه می‌تواند باعث کاهش افسردگی شود.

دو نوع تمرین‌های هوازی و مقاومتی، و ترکیبی بر کاهش افسردگی اثرگذارند. (ریمر و همکاران، ۲۰۱۲؛ جان و همکاران، ۲۰۱۲؛ اسکوج و همکاران، ۲۰۱۵؛ تولیو و همکاران، ۲۰۱۳؛ سالمون، ۲۰۰۱؛ جان و همکاران، ۲۰۱۴)

سالمون نیز در تحقیق خود با عنوان اثر ورزش بر اضطراب، افسردگی و استرس ثابت کرد ورزش‌های هوازی تأثیر ضدافسردگی و ضداسترس دارند. (سالمون، ۲۰۰۱)

افرادی که در کودکی ورزش کرده‌اند، در بزرگسالی نسبت به افراد دیگر ۳۵ درصد افسردگی کمتری را گزارش کرده‌اند. (جاکا و همکاران، ۲۰۱۱)

ورزش‌های گروهی نسبت به ورزش‌های انفرادی باعث کاهش بیشتر افسردگی می‌شوند (رشیدی، ۱۳۹۱). با توجه به اینکه اغلب تحقیقات تأثیر مثبت ورزش بر افسردگی را تأیید کرده‌اند، لازم است در ادامه به علل احتمالی تأثیر ورزش بر افسردگی و میزان و نوع ورزش مؤثر بر افسردگی پرداخته شود. محققان برای تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر افسردگی دلایل زیادی بیان کرده‌اند. در ادامه، نتایج برخی از تحقیقات صورت گرفته در این زمینه بیان شده‌اند:

ایلارد در تحقیق خود بیان می‌کند که دلیل اثربخشی ورزش بر کاهش افسردگی، افزایش بتاندرورفین خون است (ایلارد، ۲۰۱۳).

کورتیزول یکی از عوامل احتمالی مؤثر در افسردگی است که مقدار آن طی تمرین تغییر می‌کند و به مرور زمان دچار سازگاری می‌شود. مقدار کورتیزول پایه طی ۸ تا ۱۲ هفته تمرین کاهش می‌یابد (قراخلو و همکاران، ۱۳۸۷؛ توماس و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر سازگاری بلندمدت کورتیزول با ورزش و کاهش سطوح پایه آن، مقدار کورتیزول حتی ۳ ساعت پس از ورزش استقامتی از مقدار سطح پایه نیز کمتر می‌شود (ترتیبیان و همکاران، ۱۳۸۸) که احتمالاً این واکنش بدن پس از تمرین‌های استقامتی سازوکار تحریکی فرایندهای آنابولیکی است. (کانسیت و همکاران، ۲۰۰۲)

ورزش باعث افزایش سطوح پایه کاتکولامین‌ها (اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین) می‌شود (بونانی و همکاران، ۲۰۰۴). به گفته گوتو و همکاران (۲۰۰۸)، فعالیت مداوم مراکز حرکتی حین ورزش به علت افزایش دستور مرکزی حین تمرین، ترشح کاتکولامین‌ها را به شدت تحریک می‌کند. ورزش باعث افزایش میزان سروتونین می‌شود اما



# قهرمان‌سازی، نتیجه‌توجه به ورزش‌مدرسه‌ای

گزارشی از تربیت بدنی منطقه ۸ تهران

گزارشگر: سمانه آزاد  
عکس: رضا بهرامی

اشاره

منطقه هشت تهران با ۱۳۲۲ هکتار وسعت، از لحاظ جغرافیایی در شرق این شهر قرار گرفته و از جمله مناطقی است که بسیاری از هم‌وطنان ارمنی ساکن محله‌های آن هستند. این منطقه علاوه بر بخش مرکزی، مناطقی مانند جاجرود و پردیس و بومهن را هم شامل می‌شود. در این محدوده حدود ۹۶ هزار دانش‌آموز در پایه‌های گوناگون مشغول تحصیل‌اند و تنها ۱۲۶ معلم تربیت‌بدنی وظیفه پرورش جسمی و آموزش تربیت‌بدنی این تعداد دانش‌آموز را بر عهده دارند. داود جلیلی، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی آموزش و پرورش منطقه هشت تهران، در گفت‌وگویی که پیش رو دارید از نحوه مدیریت این موضوع و نیز عملکرد بخش تربیت‌بدنی سخن گفته است. وی

توجه مدیریت آموزش و پرورش منطقه به تربیت‌بدنی و ورزش را مهم‌ترین عامل موفقیت در مسابقات دانش‌آموزی و در نتیجه موفقیت در تربیت قهرمانان ملی پوش کشورمان می‌داند. حضور زنان ملی‌پوش و قهرمان آسیا در رشته‌هایی مانند تکواندو، تیراندازی و قایق‌سواری و نیز فوتبال‌لیست‌های بنام و موفق در سطح ملی و باشگاهی، که فعالیت‌های ورزشی خود را از این منطقه آغاز کرده‌اند، مؤید این موفقیت‌هاست.

در منطقه هشت تهران حدود ۹۶ هزار دانش‌آموز در پایه‌های گوناگون مشغول به تحصیل‌اند اما تنها ۱۲۶ معلم تربیت‌بدنی در این منطقه حضور دارند.

جلیلی، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش منطقه هشت در این باره می‌گوید: «در زمینه تربیت‌بدنی با کمبود جدی نیرو مواجهیم. گرچه در بخش بانوان مشکل کمتری داریم و می‌توانیم با برنامه‌ریزی این موضوع را برطرف کنیم اما در قسمت آقایان این‌طور نیست. نیروی مرد متخصص تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش بسیار کم است.»

اما مشکل کمبود نیروی تربیت‌بدنی در منطقه چگونه حل می‌شود؟ «با ارتباطات قوی که با نیروها و دبیرانمان داریم سعی کرده‌ایم این مشکل را تا حدی برطرف کنیم. به این ترتیب که از آن‌ها می‌خواهیم ۱۲ تا ۱۵ ساعت تدریس در دوره بالاتر را به عهده بگیرند. از سوی دیگر، در مقطع ابتدایی

نیمی از زنگ را آموزگار ابتدایی و نیمی دیگر را معلم ورزش اداره می‌کند تا به این ترتیب، مشکل کمبود نیرو و تا حدی برطرف شود.»

## ۲۴ جام در یک منطقه

با وجود کمبود نیروی تربیت‌بدنی، منطقه در برگزاری و مسابقات دانش‌آموزی و شرکت در آن‌ها عملکرد خوبی داشته است. جلیلی در این باره می‌گوید: «خوشبختانه همه دوره‌های مسابقات دانش‌آموزی را حتی در رشته اسکیت- برگزار کرده‌ایم. در مسابقات سطح استان هم مقام‌های خوبی به دست آورده‌ایم و صاحب ۲۴ جام شده‌ایم. منطقه هشت در رشته‌های بسکتبال، والیبال و تنیس روی میز در دو دوره تحصیلی، در هندبال در هر سه دوره تحصیلی، و در بدمینتون در یک دوره تحصیلی صاحب جام است.»

اما این عملکرد مثبت نتیجه چیست؛ جلیلی معتقد است مجموعه‌ای از عوامل باعث این موفقیت شده‌اند: «در رأس همه، همکاری و توجه مدیر منطقه است. چون ایشان در همه برنامه‌های حوزه تربیت‌بدنی همراه ماست و ورزش را در اولویت برنامه‌های خود قرار داده است. همان‌طور که می‌دانید، برگزاری مسابقات کارچندان سختی نیست. مهم این است که رئیس منطقه، معاون پرورشی و مدیر اداری همراهی داشته باشند. در این صورت، در سال‌های بعد هم همه از مسابقه استقبال می‌کنند. معلمان منطقه هم در این زمینه بسیار همکاری داشته و با جان و دل کار کرده‌اند. همه این عوامل دست به دست هم داده است تا بتوانیم عملکرد خوبی در مسابقات دانش‌آموزی سطح استان داشته باشیم.»

یکی از مهم‌ترین ارکان تربیت‌بدنی در مدارس، معلمان هستند؛ کسانی که گاه با کمترین امکانات کلاس را برگزار می‌کنند. کیفیت کار و فعالیت معلمان بر توانمندی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد. با توجه به اینکه چند سالی است نیروهای جدید وارد حوزه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش شده‌اند، می‌توان انتظار تغییرات مثبتی را داشت. گرچه جلیلی معتقد است که این نیروها بیشتر بر حوزه نظری مسلط‌اند. تا عملی: «نیروهای جدید تربیت‌بدنی بیشتر درس خوانده‌اند تا اینکه ورزشی باشند. این موضوع هم نمی‌تواند جوابگوی نیاز تربیت‌بدنی باشد. به همین دلیل، کارگاه‌های گوناگونی را به کمک مدرسان رشته‌های مختلف برگزار کرده‌ایم. این کارگاه‌ها شامل دو بخش نظری و عملی است تا از هر لحاظ غنی باشد. البته با وجود این موضوع، عملکرد معلمان و دانش‌آموزان عالی بوده است.»

## امکانات و فضاهای ورزشی

در حوزه تربیت‌بدنی نمی‌توان تأثیر فضاها و امکانات ورزشی را نادیده گرفت. هر چه فضای ورزشی بیشتر و

مناسب‌تر باشد و هر چه امکانات بیشتری در اختیار معلم باشد، می‌توان انتظار عملکرد بهتری از او و دانش‌آموزان داشت. مسئولان تربیت‌بدنی این منطقه در این حوزه فعالیت‌هایی داشته‌اند: «بخشی از طرح‌های ما مربوط به فرهنگیان و معلمان تربیت‌بدنی است؛ مثل رسیدگی به افزایش حق و حقوق آن‌ها در کانون‌ها و انجمن‌ها یا اجرای طرح‌هایی مانند برگزاری اردو که گرچه کار کوچکی است، به معلمان انگیزه می‌دهد. تجلیل از بازنشستگان این حوزه هم از دیگر برنامه‌های ماست تا علاوه بر تقدیر از زحمات و فعالیت‌هایشان، بتوانیم از تجربه‌های آن‌ها هم استفاده کنیم. علاوه بر این، ساخت و بازسازی فضاهای ورزشی را در اولویت قرار داده‌ایم. ساخت استخر معلم یکی از طولانی‌ترین پروژه‌های ما بود که انجام شد و به بهره‌برداری رسید. امیدواریم تا انتهای سال ۱۳۹۴ زمین چمن مجموعه شهید رجایی و زمین اسکیت را هم تکمیل کنیم و در اختیار مردم قرار دهیم.»

## استخر معلم، مجهز و به روز

شنا یکی از ورزش‌هایی است که به خصوص در تابستان طرفداران زیادی دارد. مسئولان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش منطقه هشت با تجهیز و بازسازی استخر معلم علاوه بر اینکه این نیاز مردم را رفع کرده‌اند، برای معلمان، فرهنگیان و دانش‌آموزان هم تسهیلاتی در نظر گرفته‌اند. جلیلی در این باره توضیح می‌دهد: «بخش تربیت‌بدنی آموزش و پرورش منطقه با توافق رئیس اداره ۳۸۰ میلیون تومان از درآمدهای حاصل از مجموعه‌های ورزشی را برای تجهیز و بازسازی استخر معلم هزینه کرد. برای این بازسازی هم از بهترین و روزترین استخرها الگوبرداری کردیم. پس از اتمام کار و بهره‌برداری از استخر، با وجود اینکه قیمت بلیط استخر کمتر شده بود، گردش مالی آن از گذشته بسیار بیشتر شد؛ به طوری که در ابتدای تابستان ۲۶۶ میلیون تومان از درآمدهای مجموعه‌های ورزشی‌مان را به حساب درآمدهای دولت واریز کردیم. علاوه بر افزایش کیفیت استخر و مجموعه‌های ورزشی‌مان، تسهیلاتی را هم برای معلمان در نظر گرفته‌ایم و ترتیبی داده‌ایم آن‌ها که بتوانند با صرف هزینه کمتری از استخر استفاده کنند.» جلیلی با تأکید بر کیفیت فضاهای ورزشی که فرهنگیان و معلمان از آن‌ها استفاده می‌کنند، گفت: «ما باید بهترین فضاهای ورزشی را برای معلمان فراهم کنیم تا از آن‌ها لذت ببرند و استفاده کنند. در عین حال باید تسهیلاتی قائل شویم تا بتوانند با صرف هزینه کمتری ورزش کنند.»

## استعدادیابی، دو بار در سال

مسئولان منطقه هشت تهران برای شناسایی

ما دوبار در سال با مدیران مدارس جلسه داریم. در این جلسات درباره ساعات تدریس تربیت‌بدنی و نیز وظایف مدیر و مربیان در زمینه تربیت‌بدنی صحبت می‌شود





استعدادهای دانش‌آموزان، هر سال دو بار برنامه استعدادیابی برگزار می‌کنند. جلیلی در این باره می‌گوید: «ما در ابتدا و انتهای سال تحصیلی برنامه استعدادیابی را اجرا می‌کنیم. به این ترتیب که ابتدا سرگروه‌ها استعداد دانش‌آموزان را در رشته‌های خاص شناسایی می‌کنند. سپس آن‌ها را به مربیان معرفی می‌کنیم تا تمرین‌هایشان را در کانون‌های ورزشی شروع کنند. معمولاً پس از چند ماه، تمرین، مربیان متوجه می‌شوند که آیا دانش‌آموزان درست شناسایی شده‌اند یا نه. در اغلب موارد هم بعد از این مدت جواب می‌گیریم. در غیر این صورت، رشته دانش‌آموز را دوباره تعیین می‌کنیم. برای مثال، قهرمان دو صحرانوردی در قسمت بانوان در یکی از همین برنامه‌های استعدادیابی شناسایی شد. در این برنامه، ما به کمک نیروی انتظامی مسیر سالن امام رضا (ع) تا حیاط اداره آموزش و پرورش بومهن را که حدود چهار و نیم کیلومتر است، برای مسابقه دو دختران آماده کردیم و ایشان بدون هیچ تمرینی نفر اول شد. همان زمان او را به مربیان معرفی کردیم و در همان سال هم قهرمان شد.»

کشتی، فوتبال و والیبال از جمله رشته‌های ورزشی هستند که در منطقه هشت تهران طرفداران زیادی دارند و البته ورزشکاران موفق زیادی هم در این رشته‌ها تربیت شده‌اند. جلیلی در این باره به رشد آموزش تربیت بدنی می‌گوید: «منطقه هشت کانون کشتی تهران است. الان هم یکی از مجموعه‌های ورزشی مان مختص کشتی است. در فوتبال هم افرادی مانند محسن مسلمان، آندرانیک تیموریان، امیرحسین صادقی و حنیف عمران‌زاده از بچه‌های این منطقه بوده‌اند که رشد کرده در فوتبال به درجه‌های بالا رسیدند. همچنین، چهار نفر از بازیکنان تیم ملی والیبال از این منطقه هستند. بخش بومهن هم در دو صحرانوردی زبانزد است و تا به حال هیچ وقت قهرمانی‌اش را از دست نداده است.»

### ورزش دختران در منطقه

همه می‌دانند که وجود مادران سالم ضامن پرورش نسلی سالم است. از این رو، ورزش دختران و زنان نیازمند توجه جدی است. جلیلی معتقد است کمتر منطقه‌ای را می‌توان پیدا کرد که مانند منطقه هشت به این مقوله توجه کند: «مجموعه‌های ورزشی مان در روزهای زوج در اختیار بانوان است. رشته‌های ورزشی بسیاری هم برای آن‌ها پیش‌بینی شده است؛ از جمله والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز، و ایروبیک. هم دانش‌آموزان و هم دیگران می‌توانند از این کلاس‌ها استفاده کنند. خوشبختانه خانم‌ها از این کلاس‌ها بسیار

خوب استقبال کرده‌اند و از آن‌ها رضایت دارند.» شاید به دلیل همین فعالیت‌ها باشد که چند تن از دختران با استعداد منطقه هشت به تیم‌های ملی راه پیدا کرده‌اند؛ از جمله دو تکواندوکار، دو قایق‌سوار، یک تیرانداز و یک والیبالیست. به گفته جلیلی، برای هموار شدن مسیر فعالیت‌های این استعدادها امکاناتی در اختیارشان گذاشته می‌شود: «ما برای این دانش‌آموزان امکانات و تسهیلاتی در نظر گرفته‌ایم. برای مثال، فعالیت ورزشی دانش‌آموزان قهرمان و با استعداد در کانون‌ها و انجمن‌ها رایگان است تا بتوانند تمرین بیشتری داشته باشند.»

### ورزش در خانواده‌ها

جلیلی درباره مشارکت خانواده‌ها و شرکت آن‌ها در کلاس‌های ورزشی نیز می‌گوید: «خوشبختانه منطقه در این زمینه فعالیت خوبی دارد. در بسیاری از مناطق، ایروبیک برای آقایان چندان جدی گرفته نمی‌شود اما کلاس‌های منطقه ما مورد استقبال بسیار قرار گرفته است و حتی ده نفر از مدیران مدارس در آن‌ها شرکت می‌کنند. در واقع، ما سعی کرده‌ایم نگرش‌ها را نسبت به این ورزش تغییر دهیم و خوشبختانه موفق شده‌ایم.» اما تغییر نگرش مدیران چگونه صورت گرفته است؟ کارشناس مسئولیت تربیت بدنی منطقه هشت در این باره چنین توضیح داد: «ما دوبار در سال با مدیران مدارس جلسه داریم. در این جلسات درباره ساعات تدریس تربیت بدنی و نیز وظایف مدیران و مربیان در زمینه تربیت بدنی صحبت می‌شود. علاوه بر این، درباره اجرای برخی از طرح‌های تربیت بدنی راهنمایی‌ها و پیشنهادهایی ارائه می‌کنیم. در همین کلاس‌ها آن‌ها را با ورزش آشنا کرده‌ایم تا بدانند چه تأثیری در سلامتی و روحیه دارد. خوشبختانه برخی از مدیران هم استقبال کرده‌اند.»

### مجموعه‌های ورزشی به مثابه منبع درآمد

«آموزش و پرورش کشور برای خودکفایی باید به درآمدزایی برسد و مجموعه‌های ورزشی می‌توانند یکی از مهم‌ترین منابع درآمد باشند.» جلیلی معتقد است با افزایش کیفیت تربیت بدنی در آموزش و پرورش و به تبع آن در جامعه، می‌توان منبع خوبی برای درآمدزایی در آموزش و پرورش ایجاد کرد. همان‌طور که تنها استخر مجهز معلم در منطقه هشت تهران ماهانه حدود ۴۸ میلیون تومان درآمد دارد. درآمد حاصل از این فعالیت‌ها را می‌توان برای رفع نیازهای بی‌شمار آموزش و پرورش هزینه کرد؛ از جمله تجهیز مناطق محروم به امکانات ورزشی که از مهم‌ترین نیازهای جامعه است.

**ما باید بهترین فضاهای ورزشی را برای معلمان فراهم کنیم تا از آن لذت ببرند و استفاده کنند. در عین حال باید تسهیلاتی قائل شویم تا بتوانند با صرف هزینه کمتری ورزش کنند**

# نقش ورزش در زندگی دانش آموزان

[اخلاقی - اجتماعی]

**اسکندر حسین پور**  
دانشجوی دکتری تربیت بدنی دانشگاه تهران (دبیر تربیت بدنی باغملک)  
**زیبا خسروی**  
مدیر دبستان شهرستان باغملک



## مقدمه

توسعه اخلاقی از اهداف مکاتب الهی است. پیامبران الهی فرستاده شده‌اند تا انسان را به این هدف برسانند اما دسترسی به هدف یاد شده درگرو شناخت کامل انسان از فضایل و رذایل اخلاقی است که توسط رسولان الهی به‌ویژه پیامبر اسلام (ص) معرفی شده است. اخلاق از نظر علمای اخلاق عبارت است از ملکات نفسانی که فضایی مانند شجاعت، سخاوت، عفت، امانت و صداقت را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، غرایز و ملکات و صفات روحی و باطنی انسان اخلاق نامیده می‌شود و به اعمال و رفتاری که از این خلقیات ناشی می‌شود، رفتار اخلاقی می‌گویند.

از طرفی، در تعلیم و تربیت مکتب اسلام همه پدیده‌ها ماهیتی ملکوتی دارند؛ از جمله مقوله ورزش و تربیت بدنی که هم از جنبه جسمانی و هم روحانی مورد تأکید قرار گرفته است. مطالعات نشان داده که نحوه سازماندهی اجتماعی فعالیت‌های ورزشی، و نیز روشی که معلم در طول درس به کار می‌گیرد، تأثیرات مثبتی در توسعه اخلاق می‌گذارد. یکی از اهداف تربیت بدنی در مدارس کشور، توسعه اخلاقی - اجتماعی دانش آموزان است. معلمانی چنانچه در ضمن آموزش فعالیت‌های ورزشی به بهبود رفتار جامعه‌گرایانه و نگرش‌های اخلاقی توجه کنند، می‌توانند به این هدف مهم دست یابند. رسیدن به هدف توسعه و استقلال اخلاقی در دانش آموزان، که خود رشد حوزه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی را فراهم می‌آورد، از طریق فعالیت‌های تربیت بدنی مدارس امکان‌پذیر است. اگر شرایط ایجاد تعامل اجتماعی و موقعیت‌های دشواری را، که در نتیجه گفت‌وگو بین همسالان حل می‌شود، فراهم کنیم. از نظر یادگیری سازنده، کلاس‌های تربیت بدنی مدارس می‌توانند محیطی برای تکامل اخلاقی - اجتماعی باشند؛ چون از یک‌سو به دانش آموز اجازه داده می‌شود به‌طور مستقل عمل کند و از سوی دیگر به انجام دادن کار مشارکتی بپردازد نیز تضادها و موقعیت‌های دشوار را با گفت‌وگو حل نماید. معلم از راه ایجاد فضای انگیزشی مناسب در کلاس، روش تدریس مناسب و رفتار کلامی می‌تواند در رشد اخلاقی دانش آموزان تأثیر دائمی ایجاد نماید.

**کلیدواژه‌ها:** تربیت بدنی، اخلاق، دانش آموزان



### تربیت بدنی، بستری مناسب برای رشد اخلاق

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی رشد اخلاقی است. پس باید فرصت‌های بسیاری را برای گفت‌وگو، مشارکت و همچنین امکان تجربه تضادهای اخلاقی در اختیار دانش‌آموزان قرار داد. در فعالیتهای ورزشی امکان ایجاد رابطه نزدیک و کار مشارکتی واقعی زیاد است. دانش‌آموزان ایفای نقش، احترام به دیگران، مشارکت و گفت‌وگو را فقط در فعالیتهای واقعی و عینی فرا می‌گیرند و بستر ورزش امکان لازم برای این تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند. در تربیت بدنی نسبت به سایر دروس آسان‌تر می‌توان از روش آموزشی دانش‌آموز محور و مبتنی بر تعامل استفاده کرد و به دانش‌آموزان مسئولیت داد. چنانچه روش آموزش تعاملی به‌طور منظم به‌کار گرفته شود، رشد رفتار جامعه دوستانه و روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان میسر خواهد بود. در رقابت‌های ورزشی امکان ایجاد تضادهایی که با گفت‌وگو قابل حل هستند در میان دانش‌آموزان فراوان است. از نظر رشد اخلاقی بسیار مهم است که دانش‌آموزان می‌توانند در این تضادها هم درست و هم اشتباه عمل کنند؛ مثلاً می‌توانند قوانین را زیر پا بگذارند یا به‌درستی به آن‌ها عمل کنند. در تربیت اخلاقی یک مشکل وجود دارد و آن اینکه دانش‌آموزان علاقه‌ای به موقعیتهای دشوار فرضی ندارند. رقابت‌های دانش‌آموزان واقعی است. دانش‌آموزان می‌توانند در این موقعیتهای با فرض اینکه معلم یک داور نیست، مسائل را با گفت‌وگو حل کنند. همچنین رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان برای تربیت اخلاقی بسیار با ارزش است؛ زیرا آن‌ها با ابعاد رفتاری و عاطفی اصول اخلاقی به استدلال اخلاقی می‌پردازند. این موقعیتهای فرصت لازم را برای خودکنترلی و ابراز پرخاشگری تا حد

قابل قبول فراهم می‌کنند. از سوی دیگر، رقابت ورزشی را می‌توان سدی برای تربیت اخلاقی دانست؛ چون نقطه مقابل کار مشارکتی است. فرد در رقابت با دیگری حق دارد خودخواهانه عمل کند و برخی اعمال نوع‌دوستانه مانند کمک به طرف آسیب‌دیده را نادیده بگیرد. بنابراین، یکی از وظایف مهم تربیت بدنی کسب اطمینان از تعادل بین موقعیتهای رقابتی و مشارکت تعاملی است. نام دیگر این پدیده استدلال بازی است که سطح بالای رقابت موجب افزایش آن می‌شود، طبق این پدیده، قوانینی که باید بر اساس احترام به گروه مقابل دیده شوند، دیده نمی‌شوند (یعنی همان بازی جوانمردانه) و مانعی برای رسیدن به پیروزی به حساب می‌آیند.

استقلال اخلاقی را می‌توان در محیط تربیت بدنی توسعه داد با این شرط که معلم از روش‌هایی استفاده نماید که بر گفت‌وگو و روابط بین همسالان استوار باشد. معلمان تربیت بدنی باید توجه کنند که نگرش‌ها، رفتارها و استقلال اخلاقی مفاهیمی هستند که همراه با یادگیری اتفاق می‌افتند و برای آموزش آن‌ها نیاز به زمان جداگانه‌ای نیست. معلم باید از بازخورد مثبت برای بهبود رفتار و نگرش دانش‌آموزان استفاده کند.

### توانایی برقراری روابط اجتماعی

تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه‌های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می‌شود برخی استعدادهای نهفته افراد که با فعالیتهای فردی بروز نمی‌کند، در محیط‌های ورزشی شکوفا شود. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی - اجتماعی خصوصیات نظیر افزایش آگاهی‌های اجتماعی، کنترل احساسات اجتماعی، درک ضعف‌های



## کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالا تری هستند، صفات شایسته بیشتری دارند و اتکابه نفس و از خود گذشتگی در آن‌ها مشهودتر است

نسبت به افراد ضعیف صفات پسندیده‌تری دارند و صفاتی چون جوانمردی و عیاری را بیشتر در افراد قوی‌تر و سالم‌تر می‌توان یافت، تحقیقات علمی ثابت کرده است که کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند، صفات شایسته‌تری دارند و اتکابه نفس و از خود گذشتگی در آن‌ها مشهودتر است.

در اینجا بخشی از آثار و تغییر رفتار فردی را، که در نتیجه شرکت در فعالیت‌های جسمانی و تقویت قوای بدنی حاصل می‌شود، مورد بحث قرار می‌دهیم.

**۱. رفع خستگی فکری:** تنوع در زندگی تلخی‌ها، خستگی‌ها و عصبانیت‌ها را کاهش می‌دهد. برعکس، یکنواختی در زندگی انسان را به سوی ناکامی، خستگی و کوفتگی سوق می‌دهد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی یکی از زمینه‌های مناسب برای سرگرمی سالم و ابزاری مفید برای رفع خستگی فکری است.

**۲. ایجاد و تقویت قدرت ابتکار:** در جریان بازی‌های جمعی حالت و شکلی از مبارزه وجود دارد. در بازی‌های جمعی دو گروه در مقابل هم قرار می‌گیرند. از آنجا که مبارزه با شکست و پیروزی همراه است، غلبه بر حریف نیاز به ابتکار دارد. بازیکن می‌اندیشد و با اجرای یک عمل ابتکاری بر رقیب خود فایز می‌آید.

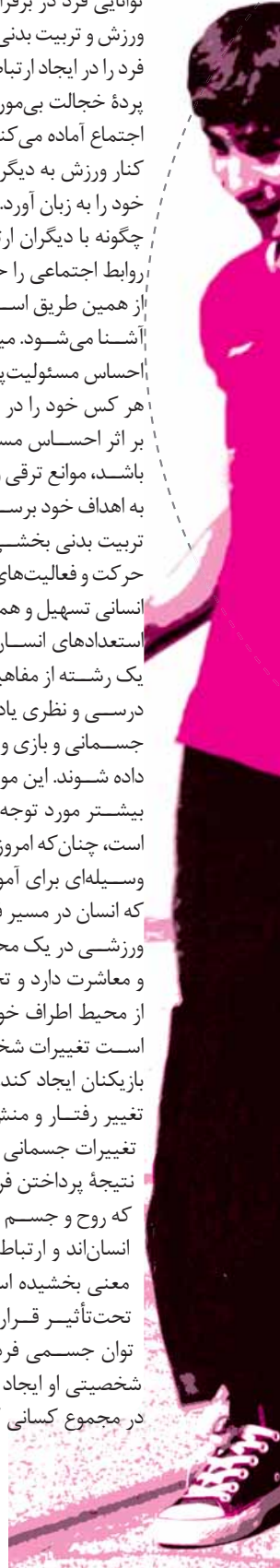
**۳. تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری:** چنانچه در جامعه کسانی باشند که زمینه و استعداد رهبری داشته باشند، در محیط ورزش با توجه به اینکه محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است، بهتر می‌توانند این گونه استعدادها را شکوفا سازند و این روحیه را در خود پرورش دهند.

**۴. وظیفه‌شناسی:** تقسیم کار و وظایف از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می‌شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد. تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی‌های ورزشی، افراد را متوجه این اصل مهم اجتماعی می‌سازد که در جامعه نیز فرد باید کار و وظیفه خاصی را متناسب با توانایی‌هایش بر عهده گیرد و خدمتی فراخور حال خود انجام دهد تا روابط اجتماعی به‌طور صحیح برقرار شود و حرکت جامعه استمرار یابد.

تربیت بدنی و ورزش از ادوار گذشته تا حال تأثیر بسزایی بر روی انسان‌ها داشته است؛ از شکار تا جنگ و مجالس شادمانی و... همه به نوعی از حرکات ورزشی بهره‌ای برده‌اند. باید به این مسئله توجه داشت که ورزش را نباید به زمان و مکان و افراد خاصی محدود کنیم، بلکه باید از هر فرصتی برای ورزش بهره جوییم. همچنین باید به فرزندان و دانش‌آموزان خود کمک کنیم تا در هر فرصتی به ورزش و چه بسا ورزش‌های حرفه‌ای بپردازند. با توجه به تأثیرات تربیت بدنی در رشد شخصیت اجتماعی و اخلاقیات و همچنین بهبود مهارت‌های زندگی لازم است در مدارس نیز به آن توجه خاصی شود.

اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می‌دهند. حالت گوشه‌گیری و دوری جستن از اجتماع ممکن است در هر سنی، به‌خصوص در مراحل اولیه کودکی یا نوجوانی، در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می‌شود. ورزش و تربیت بدنی و حضور در مکان‌های ورزشی توانایی فرد را در ایجاد ارتباط با دیگران بالا می‌برد. بازی با دیگران پرده خجالت بی‌مورد را برمی‌دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می‌کند. فرد می‌تواند خصوصیات خود را در کنار ورزش به دیگران منتقل سازد و حرف‌های گفتنی خود را به زبان آورد. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد، مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد. از همین طریق است که کودکان با دنیای بزرگسالان آشنا می‌شود. میدان ورزش، کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت‌پذیری در صحنه اجتماع. در این راستا هر کس خود را در قبال دیگران مسئول می‌داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد می‌تواند پیروز و سربلند باشد، موانع ترقی و تعالی را از سر راه بردارد، و راحت‌تر به اهداف خود برسد. تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیت‌های جسمانی جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ می‌کند و در شکوفایی و تکوین استعدادهای انسان مؤثر است. در روند تعلیم و تربیت، یک رشته از مفاهیم تربیتی را نمی‌توان در کلاس‌های درسی و نظری یاد داد و بهتر است از طریق فعالیت‌های جسمانی و بازی و در قالب سرگرمی‌ها به افراد آموزش داده شوند. این موضوع در یادگیری و آموزش کودکان بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و دارای اهمیت خاصی است، چنان‌که امروزه روان‌شناسان فعالیت‌های حرکتی را وسیله‌ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می‌دانند. از آنجا که انسان در مسیر فعالیت‌های جسمانی و در محیط‌های ورزشی در یک محیط باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظارت و توجه افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می‌پذیرد. این محیط ممکن است تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی در بازیکنان ایجاد کند. علاوه بر این، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان می‌شود همان تغییرات جسمانی و افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه پرداختن فرد به ورزش حاصل شده است. از آنجا که روح و جسم دو بعد جدایی‌ناپذیر تشکیل دهنده انسان‌اند و ارتباط و هماهنگی این دو به وجود انسانی معنی بخشیده است، تغییر در یک بعد، بعد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه افزایش قدرت و توان جسمی فرد تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی او ایجاد می‌شود. گفته‌اند که افراد ورزشکار و در مجموع کسانی که دارای جسم سالم و قوی هستند،

**منابع**  
۱. اخلاقی، علی اصغر. اخلاق مدیریت؛ فصلنامه بانک، شماره ۲۰ سال ششم، بهار ۱۳۸۱  
۲. آیوبیل و همکاران؛ روان‌شناسی برای مربیان تربیت بدنی؛ ترجمه یمینی، محمد و محمدرضا حامدی‌نیا، انتشارات دانشگاه امام رضا (ع)، ۱۳۸۴  
۳. مجموعه مقالات برگزیده همایش علم و اخلاق؛ کمیته فرهنگی مجتمع علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی؛ انتشارات سخن گستر؛ مشهد، ۱۳۸۵





غلامرضا تختی در روز پنجم شهریورماه ۱۳۰۹ در خانواده‌ای متوسط و مذهبی در محله خانی‌آباد تهران به دنیا آمد. رجب‌خان، پدر تختی، غیر از وی دو پسر و دو دختر نیز داشت که همه آن‌ها از غلامرضا بزرگ‌تر بودند. حاج قلی، پدر بزرگ غلامرضا، فروشنده خواربار و بنشن بود. از قول رجب‌خان نقل می‌کنند که حاج‌قلی در دکانش روی «تخت» بلندی می‌نشست و به همسین سبب در میان اهالی خانی‌آباد به حاج‌قلی تختی شهرت یافته بود. همسین نام بعدها به خانواده رجب‌خان منتقل و به نام خانوادگی‌شان تبدیل شد.

رجب‌خان با پولی که از ماترک پدرش به دست آورده بود، در محل سابق انبار راه‌آهن زمینی خرید و یک یخچال طبیعی احداث کرد تا از همسین راه مخارج زندگی خانواده پرجمعیت خود را تأمین کند. نخستین واقعه‌ای که در کودکی غلامرضا روی

## زندگی ورزشی غلامرضا تختی

سعیدی سامی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

داد و ضربه‌ای بزرگ و فراموش‌نشدنی به روح او وارد کرد، این بود که مرحوم پدرش برای تأمین معاش خانواده ناچار شد خانه مسکونی خود را گرو بگذارد. تختی سال‌ها بعد در آخرین مصاحبه خود با یادآوری این ماجرای تلخ می‌گوید: «یک روز طلبکاران به خانه ما آمدند و اثاثیه خانه و ساکنانش را به کوچه ریختند. ما مجبور شدیم دو شب را توی کوچه بخوابیم. شب سوم اثاثیه را بردیم به خانه همسایه‌ها و دو اتاق اجاره کردیم. چندی بعد روزگار عرصه را بیشتر بر پدرم تنگ کرد تا اینکه مجبور شد یخچال طبیعی‌اش را نیز بفروشد. این حوادث تأثیر فراوانی در روحیه پدرم گذاشت و باعث اختلال روحی او در سال‌های آخر عمر شد.» در چنان شرایطی، غلامرضا تنها ۹ سال به تحصیل پرداخت. وی خود می‌گوید: «مدت ۹ سال

در دبستان و دبیرستان منوچهری درس خواندم که در همان خانی‌آباد قرار داشت. تنها خاطره‌ای که از دوران تحصیل به یاد دارم، این است که هیچ‌وقت شاگرد اول نشدم، اما زندگی در میان مردم و برای مردم درس‌هایی به من آموخت که فکر می‌کنم هرگز نمی‌توانستم در معتبرترین دانشگاه‌ها کسب کنم. زندگی همچنین به من آموخت که مردم را دوست بدارم و تا آنجا که در توانایی من است، به آنان کمک کنم؛ حال این کمک از چه طریقی و از چه راهی باشد، مهم نیست. هر کس به‌قدر توانایی‌اش...»

غلامرضا ورزش را از نوجوانی آغاز کرد. ابتدا ورزش برای او نوعی تفنن و سرگرمی بود. در همان اوان، خیال قهرمان شدن مدتی او را به وسوسه انداخت، اما از همان نوجوانی که تازه به فکر باشگاه رفتن افتاده بود، اعتقاد داشت که ورزش برای تندرستی و سلامت جان و تن هر دو لازم است. شادروان تختی در مصاحبه‌ای با اشاره به فقر و مشقت زمان نوجوانی‌اش می‌گوید: «با آنکه علاقه فراوانی به ورزش داشتم، مجبور بودم که در جست‌وجوی کاری برآیم. زندگی نان و آب لازم داشت. برای مدتی به خوزستان رفتم و در ازای روزی هفت یا هشت تومان کار کردم. دنیا در حال جنگ (جنگ جهانی دوم) بود و زندگی به‌سختی می‌گذشت.»

آشنایی حقیقی تختی با ورزش و کشتی در «باشگاه پولاد» آغاز شد. وی که پیش از آن گودها و زورخانه‌های فراوانی دیده بود و شیفته‌ی تواضع و افتادگی پهلوانان کشتی و ورزش باستانی شده بود، برای نخستین بار در سال ۱۳۲۹ به باشگاه پولاد (واقع در خیابان شاهپور سابق) رفت و به دلیل علاقه و استعداد وافر که به کشتی نشان داد مورد توجه مرحوم حسین رضی‌زاده، مدیر آن باشگاه، قرار گرفت. تختی می‌گوید: «رضی‌خان آدم خوبی بود. اگر کسی را نشان می‌کرد و می‌دید که استعداد کشتی دارد، دست از سرش برنمی‌داشت. در گرمای تابستان لخت می‌شدیم و هر روز از ساعت دو بعد از ظهر چندین ساعت کشتی می‌گرفتیم، از دوش آب گرم و حمام خبری نبود. کشتی‌گیران برای وزن کم کردن، به خزینه می‌رفتند. تشک‌های کشتی را با پنبه پر می‌کردند اما خاک و خاشاک آن، بیش از پنبه بود.»

تختی که پس از بازگشت از خوزستان (مسجد سلیمان) روانه خدمت سربازی شده بود، در سربازخانه با استفاده از فرصت‌های فراهم شده و توجهاتی که به او می‌شد، به‌ویژه تشویق و حمایت دبیر وقت فدراسیون کشتی که در دژبان ارتش فعالیت داشت، تمرینات کشتی را بار دیگر آغاز کرد. «در سال ۱۳۲۸، وقتی در مسابقه بزرگ ورزشی (کاپ فرانسه) شرکت کردم، همان اول ضربه‌فنی شدم اما تمرین‌های جدی و سختی که در پیش‌گرفتم، مرا یاری کرد تا حقیقت مبارزه را درک کنم. شور پیروزی در سر داشتم، اما کار و کوشش را سرآغاز پیروزی می‌دانستم.»

به این ترتیب، تختی با تمرین و پشتکار مثال‌زدنی‌اش رفته‌رفته خود را از میان بازنده‌ها بیرون کشید و سرانجام در سال ۱۳۳۰ در وزن ششم (۷۹ کیلوگرم) به عضویت تیم ملی درآمد. وی در نخستین دوره مسابقات کشتی آزاد قهرمانان جهان (هلسینکی، ۱۹۵۱) با وجود آنکه ۲۱ سال بیشتر نداشت، نایب قهرمان جهان شد. درخشش خیره‌کننده تختی در رقابت‌های کشتی هلسینکی - که در نخستین حضور او در مسابقات قهرمانی جهان در فاصله کمتر از دو سال از ورودش به صحنه‌های ورزشی داخلی اتفاق افتاد - بیش از هر چیز نمایانگر ایمان، تلاش و اراده کم‌نظیر تختی و همچنین استعداد و مهارت فوق‌العاده او در زمینه کشتی بود. گفتنی است در اولین دوره مسابقات قهرمانی کشتی آزاد جهان، که از لحاظ تاریخی میدان معتبر و تعیین‌کننده‌ای برای کشتی ایران و جهان بود، تیم ملی کشتی آزاد ایران با ترکیب کامل و در هر هشت وزن آن زمان حضور پیدا کرد و با کسب دو نشان نقره (محمود ملاقاسمی و غلامرضا تختی) و دو نشان برنز (عبدالله مجتبی و مهدی یعقوبی) عنوان درخشان و تصور نشدنی سوم جهان را پس از تیم‌های ملی ترکیه و سوئد به‌دست آورد.

مسابقات سال ۱۹۵۱ هلسینکی (فنلاند) برای تختی آغاز راهی بود که طی ۱۵ سال بعد، با ده‌ها پیروزی و فتح سکوه‌های متعدد قهرمانی در بزرگ‌ترین عرصه‌های بین‌المللی کشتی ادامه یافت.

شادروان غلامرضا تختی در سال ۱۳۳۱ ش. (۱۹۵۲ م) در نخستین حضور خود در رقابت‌های

**تختی با تمرین  
و پشتکار  
مثال‌زدنی‌اش  
رفته‌رفته خود را  
از میان بازنده‌ها  
بیرون کشید و  
سرانجام در سال  
۱۳۳۰ در وزن ششم  
(۷۹ کیلوگرم) به  
عضویت تیم ملی  
درآمد**

سال ۱۹۵۸ در بازی‌های آسیایی توکیو و مسابقات قهرمانی جهان در صوفیه به ترتیب نشان‌های طلا و نقره این رقابت‌ها را به گردن آویخت و در مهر ماه سال ۱۳۳۸ (۱۹۵۹) در چهارمین دوره مسابقات کشتی آزاد قهرمانی جهان در تهران، سومین عنوان قهرمانی جهان خود را کسب کرد. بوریس کولایف از شوروی تنها کشتی‌گیری بود که با امتیاز به تختی باخت و در ۵ کشتی دیگر رقابتی مجارستانی، لهستانی، فرانسوی، بلغار و ترک تختی با ضربه فنی مغلوب پهلوان ایران شدند. تیم ملی کشتی آزاد ایران که در رقابت‌های تهران با اکتفا به دو مدال طلای غلامرضا تختی و امامعلی حبیبی با وجود برخورداری از امتیاز میزبانی در حفظ عنوان سومی سال‌های قبل نیز ناموفق بود، در هفدهمین دوره بازی‌های المپیک (ایتالیا، ۱۹۶۰) تا مکان پنجم رده‌بندی سقوط کرد. تختی، کاپیتان تیم ملی و پرتجربه‌ترین کشتی‌گیر ایران، که در این رقابت‌ها در وزن هفتم به میدان رفته بود، پس از پیروزی در پنج دیدار در مسابقه نهایی با قبول شکست در برابر عصمت آتلی از ترکیه به گردن آویز نقره دست یافت.

مسابقه‌های قهرمانی جهان در یوکوهامای ژاپن میدانی فراموش‌نشده‌ای برای کشتی ایران بود. تیم ملی کشتی آزاد کشورمان پس از حضور در ۸ دوره مسابقات المپیک و جام جهانی در رقابت‌های جهانی ۱۹۵۹ ژاپن، پرافتخارترین حضورش را در تاریخ کشتی جهان

المپیک با کسب شش پیروزی و قبول یک شکست در برابر دیوید جیما کوریدزه از شوروی، صاحب نشان نقره شد. وی در این مسابقه‌ها توانست حیدر ظفر ترک را که سال پیش از آن با غلبه بر تختی قهرمان جهان شده بود، شکست دهد. تختی در دومین دوره مسابقات جهانی که در خردادماه ۱۳۳۳ (۱۹۵۴) در توکیو برگزار شد، در وزن هفتم (۸۷ کیلوگرم) به رقابت پرداخت اما با وجود پیروزی‌های درخشان و شایستگی فراوانی که از خود بروز داد، با قبول یک شکست غیر منتظره در برابر «وایکینگ پالم» سوئدی از راهیابی به مسابقه پایانی بازماند و در نهایت عنوان چهارم این وزن را به دست آورد؛ شش ماه بعد او در یک دیدار دوستانه در سوئد، «پالم» را با ضربه فنی شکست داد و باخت غافلگیرانه توکیو را به خوبی جبران کرد.

شادروان تختی همچنین در سال ۱۹۵۵ م. در جشنواره بین‌المللی ورشو موفق به کسب نشان نقره شد، اما سومین دوره مسابقه قهرمانی جهان (استانبول، ۱۹۵۷) تجربه تلخی برای او بود. وی که در این دوره از رقابت‌ها، برای اولین و آخرین بار در وزن فوق سنگین آن زمان (+۸۷ کیلوگرم) کشتی می‌گرفت، به دلیل وزن بسیار کمتر نسبت به رقیبان با دو باخت حذف شد. پهلوان ایران با وجود حذف شدن در استانبول آبرومندانه کشتی گرفت و نتایجی که به دست آورد، با توجه به اینکه با وزن ۹۲ کیلوگرم به مصاف کشتی‌گیران فوق سنگین رفته بود، در مجموع پذیرفتنی بود. برای نمونه، دیتیش از آلمان و ایوان ویخریستیوک از روس، حریفان اصلی تختی در این رقابت‌ها، ۱۱۰ کیلوگرم وزن داشتند و علاوه بر آن در وزن خود نیز از تجربه خوبی برخوردار بودند.

در بازی‌های المپیک ملبورن (استرالیا) که در آذرماه ۱۳۳۵ (۱۹۵۶) برگزار شد، تختی یک بار دیگر در وزن هفتم (۸۷ کیلوگرم) به مصاف رقبایی از شوروی، ایالات متحده، ژاپن، آفریقای جنوبی، کانادا و استرالیا رفت و با شکست دادن تمامی حریفان اولین نشان طلای خود را به گردن آویخت. این نخستین بار بود که دو قهرمان، از ایالات متحده و شوروی، در یک سکوی معتبر جهانی پایین‌تر از حریف ایرانی قرار می‌گرفتند. جهان پهلوان تختی در اسفندماه همان سال با غلبه بر مرحوم حسین نوری به مقام پهلوانی ایران دست یافت و صاحب بازوبند شد و در سال‌های ۱۳۳۶ و ۱۳۳۷ نیز این عنوان را تکرار کرد. او در

**شادروان تختی  
همچنین در  
سال ۱۹۵۵ م. در  
جشنواره بین‌المللی  
ورشو موفق به  
کسب نشان نقره  
شد، اما سومین  
دوره مسابقه  
قهرمانی جهان  
(استانبول، ۱۹۵۷)  
تجربه تلخی برای  
او بود**



رقم زد و با دریافت پنج نشان طلا، یک نشان نقره، یک نشان برنز و یک عنوان پنجمی به مقام قهرمانی کشتی آزاد جهان دست یافت. جهان پهلوان تختی که در این مسابقات در وزن ۸۷ کیلوگرم به مصاف حریفان رفته بود با حضوری مقتدرانه آخرین مدال طلای خود را به گردن آویخت.

کشتی‌گیران آزاد ایران در ششمین دوره رقابت‌های قهرمانی جهان در تولدوی آمریکا (۱۹۶۲) نیز حضوری شایسته داشتند. تیم ملی ایران در این مسابقات نتوانست مقام قهرمانی خود را حفظ کند ولی کسب مقام سوم جهان نیز با توجه به کارشکنی‌ها و ناداوری‌هایی که در حق تختی و سایر کشتی‌گیران ایران روا شد، نتیجه‌ای قابل قبول بود. جهان پهلوان تختی در این مسابقات با حضور مقتدرانه در برابر وان برانند آمریکایی، الکساندر مدیور روسی و عصمت آتلی که هر سه از قهرمانان صاحب‌نام وزن هفتم بودند، از حیثیت ایران به‌خوبی دفاع کرد و در نهایت پس از تساوی با مدیور جوان، تنها به‌دلیل ۲۰۰ گرم اضافه وزن نسبت به حریف از دریافت نشان طلا محروم شد و به گردن‌آویز نقره رضایت داد. قهرمان ارزشمند ایران در شرایطی در این دیدارها شرکت کرد که به بیماری خطرناکی دچار شده بود. با این حال، عشق به ملت ایران او را به مصاف با بزرگ‌ترین قهرمانان جهان کشاند. شدت بیماری تختی به حدی بود که پس از دیدار پایانی به سرعت به نیویورک منتقل شد و روز بعد در بیمارستان بزرگ

آن شهر تحت عمل جراحی قرار گرفت. در فاصله سال‌های ۶۶ - ۱۹۶۲، جهان پهلوان تختی با وجود سن بالا، همچنان عضو تیم ملی ایران بود. اما تنها در بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ توکیو شرکت کرد. در این دیدار با بدقابالی از کسب چهارمین نشان المپیک خود بازماند و به‌عنوان چهارمی جهان اکتفا کرد. البته جانشینان تختی در مسابقات جهانی صوفیه (۱۹۶۳) و منچستر (۱۹۶۵) نیز از دریافت حتی یک امتیاز در وزن هفتم ناموفق بودند. این امر در کنار عشق وافر که ملت ایران به جهان پهلوان داشتند، موجی از درخواست‌های مردمی و مطبوعاتی را برای حضور مجدد تختی در رقابت‌های جهانی برانگیخت. پهلوان ۳۶ ساله ایران با وجود عدم آمادگی کافی و گذشتن از مرز بازنشستگی، شرکت در مسابقه‌های جهانی ۱۹۶۶ (تیرماه ۱۳۴۵) تولیدو را پذیرفت. تختی در مسابقات انتخابی مسابقات جهانی ۱۹۶۶ از نظر نتایج فنی و پیروزی با ضربه فنی، بهترین چهره شناخته شده و به‌عنوان بهترین کشتی‌گیر وزن هفتم ایران راهی آمریکا شده بود. با این حال، کارشکنی و برخوردهای سوئی که برخی افراد و مقامات نسبت به او روا می‌داشتند، روحیه‌اش را تضعیف کرده بود.

جهان پهلوان تختی به هنگام عزیمت به آخرین سفر خود، در میان خیل عظیم مردمی که برای بدرقه او و همراهانش آمده بودند، در گفت‌وگو با خبرنگار «کیهان ورزشی» گفت: «هیچ چیز نمی‌تواند مرا خوشحال کند، پول، مدال طلا، عشق و حتی عشق نسبت به این مردمی که به فرودگاه آمده‌اند، احساس شرمندگی می‌کنم. راستی چقدر محبت بدهکارم؟ من چرا باید کشتی بگیرم؟ چرا باید همراه تیم مسافرت کنم، تا سبب این همه مراجعت باشم؟ اگر پاسخ این پرسش را می‌دانستم من هم می‌توانستم ادعا کنم چون دیگران هستم... وقتی کسی نداند چه عاملی سبب خوشحالی‌اش خواهد شد، یقیناً نخواهد توانست بگوید چرا کشتی می‌گیرد و چرا همراه تیم مسافرت می‌کند.»

تختی که، بی‌امید، به مصاف تازه نفس‌ها و جوانان جوانی نام رفته بود، متأسفانه با بدترین قرعه ممکن نیز مواجه شد. او پس از پیروزی پنج بر صفر در مقابل حریفی از مجارستان به مصاف الکساندر مدیور و احمد آئیک (نفرات اول و دوم این دوره از رقابت‌ها) رفت و با قبول شکست در برابر آن‌ها برای همیشه با صحنه کشتی خداحافظی کرد.

**جهان پهلوان تختی  
به هنگام عزیمت  
به آخرین سفر  
خود، در میان خیل  
عظیم مردمی که  
برای بدرقه او و  
همراهانش آمده  
بودند، در گفت‌وگو  
با خبرنگار «کیهان  
ورزشی» گفت:  
«هیچ چیز نمی‌تواند  
مرا خوشحال  
کند، پول، مدال  
طلا، عشق و حتی  
عشق نسبت  
به این مردمی  
که به فرودگاه  
آمده‌اند، احساس  
شرمندگی می‌کنم**

منبع  
<http://www.sportmedicine.ir>





محیطی از قبیل خانواده، مدرسه، رسانه‌ها و در سطوح ورزشی (باشگاه‌ها، استادیوم‌ها و...) می‌تواند عامل بروز و شکوفایی هر ویژگی اخلاقی (چه بد و چه خوب) باشد. سعدی می‌گوید:

باران که در لطافت طبعش خلاف نیست

در دشت لاله روید و در شورهزار خس

نقش اخلاق در ورزش بسیار مهم و ارزشمند است؛ به طوری که اگر هدف در ورزش تقویت نیروی جسمانی باشد و تقویت ابعاد معنوی - که همان اخلاقیات است - فراموش شود خسارت جبران‌ناپذیری به جامعه ورزش وارد می‌شود (خیری و همکاران، ۲۰۱۲). منظور از جامعه ورزش، همه افرادی است که به نوعی درگیر ورزش‌اند. ورزش قهرمانی یا تفریحی و یا حتی آموزشی در مدارس می‌تواند به ورزشکار صدمه بزند، صدمه‌هایی چون: خودخواهی، تکبر، رشد رذایل اخلاقی اعم از غرور، خودپسندی، خشونت، برخورد نامناسب و ... که دستاوردی جز نفرت

### چکیده

اخلاق و ایجاد نگرش اخلاقی در نوجوانان نه تنها یک پدیده جدید نیست، بلکه یک اصل و ضرورت است. مقاله حاضر از حیث اجرا از نوع مروری - کتابخانه‌ای است که به برخی مطالعات اخلاق، رویکردهای نوین و راه‌حلهایی برای ایجاد ارزش، نگرش و رفتار اخلاقی در کودکان پرداخته است. نتایج تحقیق حاکی از آن است که مسئله اخلاق در کودکان بسیار مهم است و باید توجه ویژه به آن داشت که نتیجه آن نگرش‌سازی و در نهایت به اصلاح رفتار اخلاقی کودکان منجر شود.

**کلیدواژه‌ها:** اخلاق، نگرش، کودکان

### مقدمه

اخلاق در لغت، جمع واژه «خلق» و به معنی خوی‌هاست (آهنگری، ۱۳۸۶؛ از این رو دانش بررسی و ارزش‌گذاری بر خوی‌ها و رفتارهای آدمی، علم اخلاق نامیده می‌شود (فرهود، ۱۳۸۶). انواع رفتارهای انسان بر مبنای دو اصل توارث و تربیت در افراد جامعه شکل می‌گیرد (همان). زمینه ژنتیکی در انتقال این صفات نقش مهمی دارد ولی عوامل

# ارزش‌ها و نگرش‌ها در رفتار اخلاقی کودکان و نوجوانان

**اخلاق ورزشی در کودکان و نوجوانان بر اصول پیش‌قراردادی، قراردادی و فوق‌قراردادی**

◀ محمد ابراهیم رزاقی



## رشد اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش به برنامه‌ریزی و سازماندهی تجربه‌های آموزشی وابسته است

تشخیص بین درست و غلط است و توانایی قضاوت‌های اخلاقی و تعهد به رفتار اخلاقی با رشد کودک و نوجوان توسعه می‌یابد.

از بین نظریه‌های رشد اخلاقی می‌توان به نظریه لورنس کهلبرگ<sup>۶</sup> اشاره کرد که از سه سطح تکاملی تشکیل شده است و هر سطح نیز دو مرحله فرعی دارد.

سطح اول: رشد و توسعه اخلاق، پیش‌قراردادی است. کودک در این سطح به قوانین و انتظارات اجتماعی واکنش نشان می‌دهد. این قوانین از طرف یک منبع خارجی و تحمیلی مانند والدین و برحسب پیامدها یا نتایج خوشایند یا ناخوشایند رعایت می‌شود. بنابراین، اصطلاح خوب یا درست و غلط یک جهت‌گیری ابزاری دارد و رفتار بر احساس مسئولیت یا حساسیت اخلاقی مبتنی نیست و با نتایج و پیامدهایش برانگیخته می‌شود؛ زیرا کودک توانایی قبول و شناسایی دیگران را ندارد و انگیزه عمل او بر محور علاقه خودش (خودمحوری) است. در هر مرحله فرعی این سطح، رفتار ابتدا برای اجتناب از تنبیه و سپس، برای دریافت پاداش و جایزه شکل می‌گیرد. این سطح، رفتار ابتدا برای اجتناب از تنبیه و سپس، برای دریافت پاداش و جایزه شکل می‌گیرد.

سطح دوم: اخلاق قراردادی است. در این سطح، انتظارات خانواده و گروه همکاران تأثیر بیشتری در رفتار می‌گذارد و فرد با وفاداری به گروه و با انطباق و پیروی از هنجارهای گروه عمل می‌کند. در مرحله فرعی سوم این سطح، اخلاقیات یا رفتارهای اخلاقی بر محور دختر یا پسر خوب شکل می‌گیرد که این رفتارها عمدتاً قالبی و هنجاری است. در مرحله بعد، درست و غلط بودن رفتار با پیروی و همخوانی با قوانین اجتماعی مشخص می‌شود. افراد می‌کوشند تکالیف و وظایف اجتماعی، مسئولیت‌ها و الزمات قانونی را شناسایی و به آن عمل کنند. از نظر دی جورج، برخی از بزرگسالان ممکن است در این مرحله انطباقی زندگی هرگز به سمت مراحل بالاتر حرکت نکنند.

سطح سوم: اخلاق فوق قراردادی است. در این سطح مجموعه‌ای از اصل اخلاقی از سوی فرد انتخاب می‌شود و هر فرد نیز برای انتخاب و عمل به آن‌ها از منطق و توجیه خاصی پیروی می‌کند. البته، ممکن است افراد بدون توجه به موقعیت یا پایگاه اجتماعی به قوانین و ارزش‌های انتخابی خود پایبند باشند. اولین مرحله فرعی این سطح با جهت‌گیری قراردادهای اجتماعی مشخص می‌شود. این مرحله از تضاد با نظرات و اصول اخلاقی فرد با درک این موضوع به وجود می‌آید که قوانین باید به طور عادلانه و بی‌طرف، حمایت و تأیید و به آن‌ها عمل شود. قوانین این مرحله قراردادهای اجتماعی و مصالحه یا توافق‌های

و انزوایی نمی‌تواند داشته باشد. خسارت‌هایی که از این ناحیه به جامعه وارد می‌شود، به مراتب سنگین‌تر از خسارت‌های شخصی خواهد بود؛ بنابراین با اینکه ورزشکار در اثر تمرین ورزشی می‌شود ولی اگر فاقد مکارم اخلاقی باشد برای جامعه مخاطره‌آمیز است و هر لحظه امکان این وجود دارد که درگیری به وجود آورد و به دیگران آسیبی برساند. همچنین الگوی نامناسبی برای افراد جامعه خواهد بود. شیخ‌الرئیس، ابوعلی سینا، در سخنان گهربار خود در مورد کسانی که در فکر تقویت و کسب قدرت، بدون تقویت روح و روان و اخلاق و معنویات هستند، گفته است: «من از گاو می‌ترسم؛ چون اسلحه‌ای به نام شاخ دارد ولی عقل ندارد». اگر لحظه‌ای به گفتار این دانشمند بزرگ ایرانی دقت کنیم، می‌فهمیم که افراد نیرومند باید به فضایل اخلاقی آراسته باشند و زورمندی و توانگری و قدرت را با خصال معنوی درهم آمیزند. (صدیقی، ۱۳۸۸)

به‌طور کلی، رفتارهای اخلاقی کودکان و نوجوانان از تجربه‌های آموخته شده آن‌هاست که آن‌ها را از نهادهای مختلف اجتماعی فراگرفته‌اند. بخشی از این تجربه‌ها در مدرسه، دانشگاه و باشگاه‌های ورزشی از طریق معلمان، مدیران، رسانه‌ها و غیره به دست می‌آید. بنابراین، رشد اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش به برنامه‌ریزی و سازماندهی تجربه‌های آموزشی وابسته است (رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۲ الف: ۲۴۸). در ابتدا باید ماهیت حضور و مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان را مشخص کرد و اینکه آن‌ها باید چگونه و چه چیزی را آموزش ببینند و چه کاری را انجام دهند و اینکه در روند طولانی تجربه‌های آموزشی ورزشکار باید چگونه فردی باشد. اگر در نهادهای آموزشی و تربیتی یا در سطح ورزش تربیتی و همگانی نیز سایه ورزش قهرمانی و رقابت‌های شدید حاکم باشد، کم‌رنگ شدن معیارهای اخلاقی از همان ابتدا شروع می‌شود و گسترش ورزش قهرمانی و حرفه‌ای در سطح ورزش تربیتی، بدون توجه به رشد اخلاقی، از جایگاه و ارزش اجتماعی ورزش می‌کاهد. پذیرش مسئولیت اجتماعی و اخلاقی بخشی با ارزش و مقدس برای همه معلمان، مربیان، مدیران تربیت بدنی و ورزش است. این مسئولیت اجتماعی به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم باید در کلیه فعالیت‌های ورزشی جاری باشد. در غیر این صورت، روح حیوانی به‌طور پنهان و آشکار ورزش را به میدان نبرد و نزاع تبدیل خواهد کرد. در چنین شرایطی نیز، ورزش نه فقط اندوخته‌ای برای سلامتی، آمادگی و شادابی به ارمغان نمی‌آورد بلکه هزینه‌های زیادی را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند. (رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۸ ب: ۳۵۰)

بنابر نظر کوانوئه رشد و توسعه اخلاق به معنی توانایی

## پذیرش مسئولیت اجتماعی و اخلاقی برای همه معلمان، مربیان و مدیران تربیت بدنی و ورزش ارزشمند و مقدس است

## بحث و نتیجه گیری

ایجاد یک نگرش اخلاقی در نوجوانان و جوانان نه تنها یک بديده عادی تلقی نمی‌شود، بلکه یک اصل است. نگرش یا گسترش اخلاق مقوله‌ای ساده به نظر می‌رسد اما باید گفت این اولین خطا برای این منظر است. شاید این مقوله این چنین قابل تبیین است که سخن گفتن از اخلاق آسان اما عمل کردن به آن مشکل بوده است. به نظر می‌رسد بهترین راه در ایجاد یک نگرش اخلاقی توجه به ارزش‌هاست. مدیران، معلمان و همه دست‌اندرکاران ورزش باید به تبیین ارزش‌ها بپردازند. تفکیک ارزش‌ها از یکدیگر اولین رویکرد است. در خصوص ارزش‌ها باید آزادانه آنچه را که ارزش می‌دانیم از میان سایر موارد و پس از بررسی پیامدهای هر یک، انتخاب کنیم. باید به ارزش‌های خود افتخار کنیم و از این انتخاب خرسند باشیم و در حضور دیگران این انتخاب را تأیید کنیم. ما باید در مورد انتخاب خود کاری را انجام دهیم و نه فقط یک بار، بلکه در تمام زندگی ورزشی آن را تکرار کنیم.<sup>۱</sup> (جکسون و پالمر، ترجمه خیبری و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۴۷-۱۴۴). در مرحله دوم می‌توانیم در نگرش‌ها تغییر ایجاد کنیم. یک نگرش به ساختاری از باورهای گوناگونی که در رابطه با یک شیء یا موقعیت خاص وجود دارد، اشاره می‌کند.<sup>۲</sup> «گودرزی، ۱۳۹۰: ۳۷۲». برای این موضوع باید به سطوح اخلاقی پیش‌قراردادی، قراردادی و فوق‌قراردادی توجه ویژه داشته باشیم. در مرحله سوم ما می‌توانیم با استفاده از ارزش‌ها و نگرش‌ها، در رفتارها تغییر ایجاد کنیم و رفتار اخلاقی صحیح را به این موضع تزریق کنیم. با توجه به موارد فوق سعی کنید موارد زیر را در ایجاد ارزش، نگرش و رفتار اخلاقی به‌خاطر داشته باشید.

## معلمان

بچه‌ها بیاموزید که نسبت به موفقیت‌های خود و دیگران افتخار کنند.  
همه بچه‌ها را بدون در نظر گرفتن سطح مهارتشان، به شرکت در مسابقات تشویق کنید.  
بچه‌ها درک معنی روح ورزشکاری کمک کنید.  
به خاطر داشته باشید که همه بچه‌ها رؤیای فعالیت‌های قهرمانی را ندارند. هرگز به زور بچه‌ها را وادار به شرکت در مسابقات نکنید.  
اطمینان حاصل کنید که اماکن و وسایل ورزشی ایمن هستند.  
در فعالیت‌های خود الگوی مناسبی باشید.  
بچه‌ها آموزش دهید که خشونت مذموم است.  
بچه‌ها دانش‌آموزان آگاهی بدهید که همه ورزشکاران حرفه‌ای، الزاماً الگوی روح ورزشکاری و انصاف نیستند.

## مربیان

یک الگو برای ورزشکاران و تماشاچیان خلق کنید.

قانونی بین منافع فردی و اجتماعی هستند. نگرانی عمده در این مرحله رعایت قوانین، حقوق و تکالیف براساس اصل سودمندی است. مرحله نهایی در سطح، پذیرش اصول اخلاق جهانی است. در این مرحله، عمل و رفتار با انتخاب آگاهانه اصول جهانی اخلاق، سازگار و هماهنگ می‌شود و این اصول جامع و ثابت هستند و با عدالت، برابری و شئون انسانی سروکار دارند (رابینسون<sup>۷</sup> ترجمه رضائی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۲: ۲۸۲؛ رضائی‌نژاد، ۱۳۸۸: ۳۵۰). برای تحقق رشد اخلاقی در ورزش باید به اهداف اجتماعی، عاطفی و اخلاقی از سطح ورزش تربیتی گرفته تا ورزش حرفه‌ای توجه و راهبردهای آموزشی خاصی را تدوین و اجرا کرد. مرور برخی از این اهداف مانند برخورداری از شیوه سالم و فعال در زندگی، تجربه لذت و رضایت از زندگی - به‌ویژه اهدافی مانند یادگیری همکاری و حمایت یا حفظ دیگران، خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری - نشان می‌دهد رشد اخلاقی در ورزش به برنامه‌ریزی و حمایت نیاز دارد. ویز<sup>۸</sup> و بریدمایر<sup>۹</sup> ورزشکاری<sup>۱۰</sup> را یکی از ارزش‌های مهم شرکت در ورزش برای همه سنین و در هر سطحی می‌داند. هر چند برخی از محققان مانند ویز، رومانس<sup>۱۱</sup> و باکوون<sup>۱۲</sup> بر این باورند که یک چارچوب نظری برای هدایت پژوهش‌های مربوط به رشد اخلاقی در ورزش وجود ندارد. کمیته بازی منصفانه کانادا یک راهنمای آموزشی را با عنوان «بازی منصفانه برای کودکان<sup>۱۳</sup>» برای استفاده معلمان دوره ابتدایی تا اول راهنمایی عرضه کرده است. این رفتارهای آموزشی در پنج بخش به شرح زیر تقسیم و تعریف شده‌اند:

۱. احترام به قوانین
۲. احترام به مسئولان، افراد رسمی و تصمیماتشان
۳. احترام به رقیب
۴. رقابت همه افراد در شرایط برابر
۵. حفظ کنترل خود در هر زمان.

از جنبه نظری می‌توان زمینه خوبی را برای بررسی رشد اخلاقی در تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه‌های مختلف مانند نظریه<sup>۱۱</sup> «یادگیری اجتماعی» بندورا<sup>۱۴</sup> و نظریه «رشد ساختاری» مانند نظریه هان<sup>۱۵</sup> و کهلبرگ فراهم ساخت. در نظریه یادگیری اجتماعی: رشد اخلاقی بر طبق میثاق و هنجارهای اجتماعی شکل می‌گیرد و کودکان و نوجوانان با شکل‌دهی رفتار<sup>۱۶</sup> و تقویت، رفتارهای اخلاقی را می‌آموزند. نظریه «رشد ساختاری»، رشد اخلاقی را به پنج سطح طبقه‌بندی کرده است که دو سطح اول آن، با علاقت فردی یا دیدگاه خودمحوری شکل می‌گیرد و مشابه سطح اخلاق پیش‌قراردادی کهلبرگ است. در سطح سوم، اخلاق بر مبنای «نوع دوستی» و «قانون طلایی» است و در سطح بالاتر نیز، علاقه متقابل و خیر و صلاح عمومی، رفتار اخلاق را شکل می‌دهد. «رضائی‌نژاد، ۱۳۸۸: ۳۵۰»

رشد اخلاقی  
بر طبق میثاق  
وهنجارهای  
اجتماعی شکل  
می‌گیرد و کودکان  
و نوجوانان با  
شکل‌دهی رفتار و  
تقویت، رفتارهای  
اخلاقی را  
می‌آموزند

برای تحقق رشد  
اخلاقی در ورزش،  
باید به اهداف  
اجتماعی، عاطفی  
و اخلاقی از سطح  
ورزش تربیتی  
گرفته تا ورزش  
حرفه‌ای توجه  
وراهبردهای  
آموزشی خاصی را  
تدوین و اجرا کرد

## بهترین راه ایجاد یک نگرش اخلاقی، توجه به ارزش هاست

قابل قبول نیستند.

چنانچه محل، استان و یا دولت مرکزی برای بازی منصفانه حامی مالی یا پشتیبان می شود، آن را بپذیرید و نسبت به رشد و توسعه آن کوشا باشید.

### تماشاگران

بازیکنان را مسخره نکنید.

بازی منصفانه و مهارتی را تشویق کنید.

برای داوران احترام قائل شوید.

خشونت را محکوم کنید.

رفتاری مؤثر و محترمانه داشته باشید.

اگر مسابقه‌ای را از طریق تلویزیون تماشا می کنید، به محض شروع خشونت و درگیری آن را خاموش کنید.

### مدیران

برنامه‌هایی تدوین کنید که بر توسعه مهارت و تفریح تأکید دارند.

توجه داشته باشید که برنامه‌های تدوین شده - بدون در نظر گرفتن سن، اندازه بدن و سطح مهارت - فرصت‌های برابر را برای تمام بازیکنان به ارمغان آورند.

اطمینان حاصل کنید که وسایل و تجهیزات در دسترس، مناسب و ایمن هستند.

در دوره‌های آموزش مربیگری، برنامه‌های بازی منصفانه و روح ورزشکاری را بگنجانید.

به روشنی اعلام کنید که خشونت در بازی‌های ورزشی، غیرقابل قبول و مغایر با روح ورزشکاری است.

از اقدام‌های فردی بپرهیزید؛

برنامه جام بازی منصفانه را پی‌ریزی کنید.

با تبلیغ اماکن ورزشی به‌عنوان جایگاه‌های بازی منصفانه، هر نوع خشونت را تقبیح کنید.

### سایرین

به‌عنوان یک حامی مالی برای رویدادهای ورزشی، از تیم یا ورزشکار - در هر سطحی - بخواهید که به اصول بازی منصفانه احترام بگذارد.

به‌عنوان یک تبلیغ‌کننده تجاری، در مقابل آن دسته از طرح‌ها و برنامه‌هایی که خشونت ورزشی را اشاعه می‌دهند، مقاومت کنید.

به‌عنوان یک پزشک، بیماران خود را از عواقب جدی خشونت در ورزش آگاه سازید و نگرانی خود را در ملاءعام اعلام کنید.

به‌عنوان یک مدیر تیم یا رئیس باشگاه، خشونت را در مصاحبه‌ها محکوم کنید.

به‌عنوان یک نماینده منتخب دولت، نگرانی خود را در بروز خشونت در وقایع ورزشی ابراز کنید و در انتظار عمومی در مورد بازی منصفانه صحبت کنید.

به‌عنوان یک سخنگوی عام، اهمیت بازی منصفانه را در سخنرانی‌های خود مطرح کنید.

ارزش‌های روح ورزشکاری را آموزش دهید، به آن‌ها عمل کنید و از بازیکنان بخواهید که به این ورزش‌ها احترام بگذارند.

رشته ورزشی خود را بشناسید و سعی کنید با شرکت در کلاس‌های مختلف، اطلاعات خود را همپای پیشرفت‌های جدید افزایش دهید.

هرگز با بازیکنان دیگر و داوران و مربیان بحث و جدل نکنید

از مقررات مکتوب و روح حاکم بر آن حمایت و پیروی کنید و قانون شکن را به شدت محکوم کنید.

با شرکت کنندگان محترمانه رفتار کنید و توانایی‌های مختلف افراد را بشناسید.

تنها به انتقادهای سازنده توجه کرده و بازیکنان را به نظم و صداقت تشویق کنید.

«برنده شدن به هر قیمت» را ترغیب نکنید.

### داوران

رفتار خوب با ورزشکاران و مربیان را حفظ کنید.

رفتار مسابقه را بشناسید.

داوری مسابقه را در سطح بازیکنان انجام دهید.

مجازات بازیکنان و مربیان را با قدرت اعمال کنید.

برای موفقیت در امر داوری، میزان آمادگی جسمانی خود را همواره در حد لازم حفظ کنید.

### والدین

اگر از خشونت ورزشی ناراحت هستید، این احساس خودتان را به ناشران روزنامه‌ها بنویسید یا آنکه آن را به نوعی منعکس کنید.

هرگز بچه‌ها را وادار به شرکت در ورزش نکنید.

هرگز درباره قضاوت داوران به‌صورت رسمی جدل نکنید.

سعی نکنید آرزوهای خودتان را با فشار آوردن به فرزندان برآورده سازید؛

در مورد مربی فرزند خود تحقیق کنید؛ آیا او توانایی‌های لازم مهارتی و آشنایی کافی با پیشگیری از صدمات و اطلاعات کافی در زمینه رشد روانی جوانان را دارد؟

در یکی از جلسات تمرین فرزندان شرکت کنید. آیا مربی او با بچه‌ها درست رفتار می‌کند؟

با فرزند خود صحبت کنید. آیا از تیم و ورزش لذت می‌برد؟ آیا آموخته است که رسیدن به روح ورزشکاری، لذت بردن و تلاش کردن، تاچه اندازه مهم و ارزشمند است؟ اگر متوجه مشکلی شدید، برای جلب حمایت‌های لازم فوری آن را به اطلاع سایر والدین نیز برسانید.

اگر شاهد صحنه‌های خشونت‌بار ورزشی در تلویزیون هستید، آن را خاموش کنید. برای بچه‌ها توضیح دهید که صحنه‌های خشونت‌آمیز و سوء استفاده در ورزش

#### منابع

آهنکری، فرشته، پشینو و بنیادها، اخلاق در ایران و جهان، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، ۳، ۳۰۳، (۱۳۸۶).

جکسون، راجر و، ریچارد پالم، راهنمای مدیریت ورزش. (ترجمه محمد خیبری، سید نصرالله سجادی، رحمت‌الله صدیق سروسرانی، محمدعزیزی، عباسعلی گائینی و شکوه‌نوبی‌نژاد.

انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران: ۱۳۸۸.

رایبسون، متیو، مدیریت باشگاه ورزشی. (ترجمه رحیم رضایی‌نژاد، مهدی آزادان و مالک آزادان، انتشارات علم و حرکت، تهران: ۱۳۹۲.

رضایی‌نژاد، رحیم. (الف). تربیت‌بدنی در مدارس. تهران: انتشارات سمت ۱۳۸۲.

رضایی‌نژاد، رحیم. (ب). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. انتشارات بامداد کتاب تهران، ۱۳۸۸.

رزاقی، محمدابراهیم، محمدصابر، ستوده، مریم افراش و جمیله رزاقی، «سیری تاریخی بر کلاس پهلوانی و درسی اخلاقی از اسناد محمود قتالی خوارزمی (پهلوان پوریای ولی)» نشریه مدیریت و فیزیولوژی ورزشی شمال، ۱(۱)، ۱۳۹۲.

صدیقی، محمدرضا، انسانیت در اوج قدرت «اخلاق و معنویت در ورزش». انتشارات دارالمعارف، قم، ۱۳۸۸.

فرهود، داریوش؛ «سروری بر تاریخچه اخلاق همراه با گردآوری زمینه‌های گوناگون اخلاق». فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، ۲۰۱، ۱۳۸۶.

گودرزی، محمود، مدیریت رفتار سازمانی در ورزش. انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۹۰.

khairi, A., Assadi, H., Farahani, A., Goodarzi, M. (2012). The effect of type of sport, gender, personslity and orienation on sport ethics of student athletes. world Journal of Sport Sciences, 6(4), 372-381.



#### اشاره

را کاهش می‌دهند. عادت‌های رفتاری همچون قوز کردن در پشت رایانه می‌تواند بعضی از عضلات را کوتاه کند و این در کنار کاهش طبیعی خاصیت کشسانی عضلات، که در طول عمر صورت می‌گیرد، سبب می‌شود افراد نتوانند حرکات را به سرعت و به نرمی انجام دهند و تحت شرایط فشار، دچار آسیب عضلانی شوند اما اگر بدن منعطف باشد می‌تواند به آسانی خود را با این فشار سازگار کند.

سایر فواید تمرین‌های کششی  
\* بهبود گردش خون و افزایش جریان خون به سمت عضلات

\* جلوگیری از دیابت و بیماری‌های کلیوی

\* کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی

نتایج یک مطالعه تحقیقاتی، نشان داد که در افراد بالای چهل سال که در آزمون انعطاف‌پذیری وضعیت خوبی داشتند، سختی دیواره عروق که شاخصی برای حملات قلبی است کمتر بود، اما

با وجود مطالعات بی‌شماری که نشان می‌دهد تمرینات کششی برای بدن و ذهن انسان فواید زیادی دارد و پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها نیز معتقدند که انعطاف‌پذیری برای حفظ توانمندی و تناسب اندام ضروری است، اما به این عامل کمتر توجه شده است.

در کنار قدرت و استقامت قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری سومین رکن آمادگی جسمانی است. در حقیقت، انعطاف‌پذیری عامل دستیابی آمادگی جسمانی مطلوب است، و در جلوگیری از صدمات نقش دارد و همچنین در رفع ورم مفاصل و بیماری‌های جدی مؤثر است.

**کلیدواژه‌ها:** تمرین‌های کششی، آمادگی جسمانی، انعطاف‌پذیری

#### انعطاف‌پذیری چگونه اثرگذار است؟

این فیبرهای طویل شده باعث افزایش اندازه عضله در هنگام انجام تمرین‌های قدرتی می‌شود. این بدان معناست که یک عضله منعطف‌تر، توانایی آن را دارد که قوی‌تر هم شود. از طرفی هر چه فیبرهای عضلانی قوی‌تر باشند، متابولیسم بدن و در نتیجه آمادگی جسمانی بیشتر می‌شود. عضلات منعطف فعالیت بدنی روزانه را آسان‌تر می‌کنند و خطر صدمات جسمانی

## افزایش انعطاف‌پذیری، بهبود زندگی

مترجمان: الهام مرادی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه، دانشجوی دکترای مدیریت

و برنامه‌ریزی تربیت بدنی

زهرا نیکخواه

کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان ایذه



## عادت‌های رفتاری همچون قوز کردن در پشت رایانه می‌تواند بعضی از عضلات را کوتاه کند



شما رو به بالاست، این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید.

۲. حالا کف دست‌ها را بر روی چانه قرار داده (انگشتان به سمت گوش‌ها باشد) و به آرامی به سمت عقب فشار دهید. این حرکت را به مدت ۵ ثانیه انجام دهید.

۳. دست راستان را بالای سر قرار دهید و به آرامی گوش راست خود را به شانه راست نزدیک کنید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را برای طرف مقابل نیز انجام دهید.

۴. دست‌های خود را بالا ببرید و در بالای سر قلاب کنید. اندکی بدن خود را بالا بکشید و در حالی که به سمت چپ خم می‌شوید. به آرامی دست‌های خود را آزاد کنید و با دست چپ، آرنج دست راست را بگیرید و به سمت چپ بکشید و مدت ۵ ثانیه نگه دارید. سپس به مرکز بدن بازگردید و این حرکت را برای سمت راست تکرار کنید.

### پشت

۱. روی شکم دراز بکشید؛ پاها را به عرض شانه از هم باز کنید، و ساق‌ها را بالا بیاورید (۱۰ ثانیه).

۲. در حالی که روی شکم دراز کشیده‌اید، دست‌های خود را روی زمین بگذارید؛ به طوری که در زیر شانه‌ها قرار بگیرند و سپس قفسه سینه خود را به آرامی به سمت بالا بکشید (۱۰ ثانیه).

۳. در حالت ایستاده قرار بگیرید و در حالی که فاصله پاها به اندازه عرض شانه است، به سمت راست خم شوید و دستان خود را به انگشتان پای راست نزدیک کنید (۱۰ ثانیه).

۴. به وضعیت اولیه برگردید و سپس حرکت قبل را برای سمت چپ انجام دهید.

### پایین تنه

۱. روی زمین بنشینید و پاها را در مقابل خود به حالت راست و کشیده درآورید.

۲. ساق پای راست خود را بالا بیاورید؛ آن را با هر دو دست بگیرید و برای ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. این حالت را برای پای چپ هم تکرار کنید.

۳. در حالی که هنوز نشسته‌اید، زانوی راستان را خم کنید و ساق خود را بالا بکشید. زانو را به سمت قفسه سینه هل دهید و ۵ ثانیه نگه دارید، سپس برای پای چپ هم انجام دهید.

به راستی به چه مقدار انعطاف‌پذیری نیاز است؟ یک قانون کلی این است که افراد به همان میزان که سبک زندگی‌شان دیکته می‌کند منعطف می‌شوند. برای مثال، دوندگان مسافت‌های طولانی (استقامت)، غیر منعطف می‌باشند اما این وضعیت برای آن‌ها ایده‌آل است؛ زیرا بدنشان به انعطاف‌پذیری زیادی جهت حرکت رو به جلو در یک خط مستقیم نیاز ندارد. از سویی دیگر، یک ژیمناست به انعطاف‌پذیری زیادی برای انجام حرکات پرشی و ضربه‌ای بدون ایجاد صدمه، نیاز دارد.

## چگونگی کسب و حفظ انعطاف‌پذیری

برای افزایش انعطاف‌پذیری، با ۱۰ دقیقه انجام حرکات کششی در روز شروع کنید. بر کشش عضلات بزرگ بدن تمرکز کنید؛ یعنی عضلات بازو، کمر بند شانه‌ای، گردن، پشت، ران، ساق پا و قوزک. سپس با توجه به اینکه سبک زندگی شما چگونه است و زمان را چگونه سپری می‌کنید، با حرکات کششی اختصاصی روی نواحی مستعد آسیب‌دیدگی کار کنید. برای مثال، اگر اوقات زیادی را در پشت میز به حالت نشسته می‌گذرانید، باید بین پنج تا نه دقیقه حرکات کششی اضافی برای کمر بند شانه‌ای و کمر انجام دهید.

اگر انجام ۱۰ دقیقه کشش در روز برای شما مقدور نیست، حتی انجام چند کشش در هفته هم می‌تواند مفید باشد. در هنگام انجام کشش، به خوبی نفس بکشید و به صدای بدن‌تان گوش دهید تا از این طریق به آرامش برسید.

## نکات مربوط به حرکات کششی

۱ حرکات به صورت آرام، آهسته و کنترل شده انجام گیرند.

۲ در هنگام کشش منظم تنفس کنید.

۳ کشش نباید آزار دهنده باشد.

۴ حرکات کششی به صورت جهشی نباشد؛ زیرا سبب آسیب‌دیدگی‌های کوچک عضلانی می‌شود.

۵ روی عضلات سخت شده، تمرکز کنید.

## نمونه تمرین‌های کششی

### بالا تنه

۱. دست‌های خود را در پشت سر قرار داده به آرامی آن‌ها را به جلو هل دهید. در حالی که چانه

### مقدمه

دارت در لغت به معنی نیزه، تیر، پیکان کوتاه شده و زوبین است. زوبین نیزه کوتاه و کوچکی است که سری دو شاخه داشته است و در قدیم به‌ویژه در گیلان، در زمان جنگ آن را به سوی دشمن پرتاب می‌کرده‌اند. دارت ورزش ساده‌ای است ولی کافی نیست که فقط وسط تخته را هدف قرار دهیم و پرتاب کنیم، بلکه تخته دارت ۶۲ قسمت برای امتیاز دارد که هر کدام به نوبه خود حساسیت بالایی دارند. این ورزش را پیر تا جوان، چه پسر چه دختر و حتی معلولان و جانبازان و یاناشنویان به‌عنوان یک ورزش و تفریح سالم برای رفع استرس انجام می‌دهند و از آنجا که به‌ویژه از نظر فکری و ذهنی ورزشی پرتاب است، بر روح و روان انسان تأثیر زیادی می‌گذارد و به بالابردن تمرکز حواس، تقویت حافظه، آرامش‌بخشی به جسم و روان، کاهش هیجانات درونی، افزایش اعتمادبه‌نفس، پیشگیری و درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی و در نهایت بهبود قدرت محاسبه ریاضی کمک می‌کند و می‌تواند مکمل سایر رشته‌های ورزشی با افزایش دقت و تمرکز آن‌ها روی تکالیف و مهارت‌های خاص هر ورزش باشد. از آنجا که این ورزش به وسایل گران‌قیمت نیاز ندارد و ارزان است و با توجه به سرانه پایین دانش‌آموزان و کم بودن فضاهای ورزشی بعضی از مدارس و همچنین به‌دلیل شرایط جوی در روزهایی که هوا بارانی است و زمینه ورزش و بازی در فضای باز مهیا نیست، بهتر است در فضای کلاس با پرداختن به این ورزش به تخلیه انرژی مثبت دانش‌آموزان کمک کنیم. همچنین با توجه به این حدیث پیامبر اکرم (ص) که «به بچه‌های خود تیراندازی، سوارکاری و شنا آموزش دهید» می‌توانیم این ورزش مهیج و جذاب را در فضای کوچک کلاس با شور و شوق فراوان به اجرا در بیاوریم. با این کار ضمن اینکه بچه‌ها با ورزش دارت آشنا می‌شوند و از آن لذت می‌برند، از نظر جسمانی تقویت می‌شوند و به این بهانه ابعاد روحانی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی آنان نیز توسعه می‌یابد.

لازم به ذکر است که برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ورزش دارت در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، می‌توان از دارت مغناطیسی استفاده کرد تا بتوانیم کلاس ورزشی‌ای سراسر شور، نشاط، سلامتی و تندرستی داشته باشیم.

**کلیدواژه‌ها:** دانش‌آموزان، ورزش دارت، مدارس

# ورزشی جذاب و کم هزینه دارت

یوسف منگشتی، جونی  
کارشناس ارشد مدیریت و علوم ورزشی  
اسکندر حسین پور  
دانشجوی دکتری مدیریت و علوم ورزشی





فواید اجرای ورزش دارت در مدارس

۱. کاهش فشارهای روانی
  ۲. لذت و شور و هیجان رقابت
  ۳. بهبود مهارت‌های یادگیری
  ۴. تقویت حافظه و تمرکز بالا
  ۵. تقویت عضلات دست
  ۶. هماهنگی و توسعه تعادل
- \* برای آموزش و اجرای این ورزش جذاب در مدارس، لازم است در ادامه مطالب به‌طور مختصر به مشخصات، اصول اجرای پرتاب دارت و محاسبه امتیازات تخته دارت پرداخته شود.

## دارت

نوک، بارل، شافت و فلایت هر کدام انواع گوناگون و مختلف دارند و هر کس می‌تواند دارتی را که مورد علاقه‌اش است و یا استفاده از آن راحت‌تر است تهیه کند.



## فاصله

فضای در نظر گرفته شده برای دارت یک فضای بسیار جزئی است. با استفاده از شکل زیر تخته دارت را در مکان دقیق و استاندارد آن نصب کنید و در فاصله‌ای مناسب از آن بایستید. ارتفاع تخته دارت از زمین ۱۷۳ سانتی‌متر و فاصله برای پرتاب ۲۳۷ سانتی‌متر است. به عبارت دیگر بعد از نصب تخته دارت، فاصله مرکز این تخته با محل استقرار آن باید

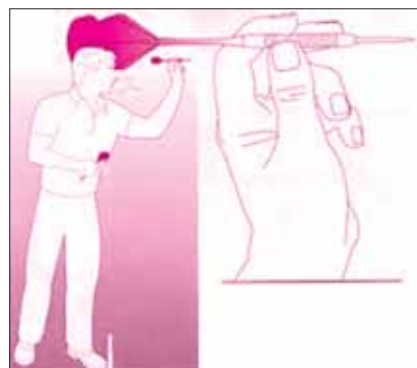
## ایستادن در هنگام پرتاب

هنگام پرتاب دارت اگر با دست راست پرتاب می‌کنید، پای راست را جلو بگذارید و اگر با دست چپ، پای چپ را جلو قرار دهید. برای این کار به قدرت یا سرعت احتیاجی ندارید اما در عوض دقت لازم است. در شکل زیر سه روش استاندارد و صحیح ایستادن هنگام پرتاب نشان داده شده است.

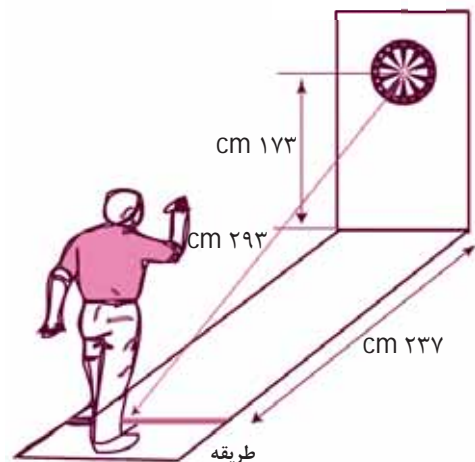
## طریقه گرفتن دارت

۱. با بند اول انگشت اشاره، تعادل دارت را پیدا کنید.
  ۲. با شکم انگشت شست، دارت را مهار کنید.
  ۳. با شکم انگشت وسط، انگشت‌های دیگر را حمایت کنید.
- در بین بازیکنان حرفه‌ای هر کس به‌طرز دلخواه و هرطوری که راحت‌تر است دارت را می‌گیرد ولی روش متداول آن در شکل زیر نشان داده شده است.

## طریقه گرفتن و پرتاب



قدرت تصور در ذهن بسیار مهم است.



**برای پرتاب دارت، اگر با دست راست پرتاب می‌کنید پای راست را جلو بگذارید و اگر با دست چپ، پای چپ را جلو قرار دهید**



(Dut of play Area) که برای آن امتیازی در

نظر گرفته نمی‌شود.

امتیازات هر قسمت از تخته دارت در شکل زیر

نشان داده شده است.

### قواعد بازی

با پرتاب سه دارت که به آن یک راند می‌گویند، مجموع امتیازها محاسبه می‌شود. در آخر، شخصی برنده بازی است که زودتر از دیگران به امتیاز در نظر گرفته شده دست پیدا کند.

قاعده بازی مشترک در تمام بازی‌ها

۱. هر بازیکن در هر راند فقط سه پرتاب دارد و امتیاز حاصل از سه پرتاب محاسبه می‌شود.

۲. هر بازیکن یک دارت را در شروع بازی برای مشخص شدن نفر آغاز بازی پرتاب می‌کند.

۳. امتیازات به دست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه در نظر گرفته شده است، نه بر مبنای رنگ آن.

۴. در صورت افتادن دارت از تخته دارت، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نمی‌شود.

**Count Up:** در این بازی عدد پایه مثل ۴۰۰، ۳۰۰ و ۲۰۰ ... در اول بازی تعیین می‌شود. هر بازیکنی که مجموع امتیازاتش زودتر به عدد پایه برسد و یا از آن رد کند، برنده است.

نکته: هر بازیکنی که بازی را شروع کند، شانس برد بیشتری دارد.

**Game ۰۱:** در این بازی عدد پایه مثل ۳۰۱، ۴۰۱، ۵۰۱ یا ۱۵۰۱ در اول بازی تعیین می‌شود.

هر بازیکن بعد از هر سه راند، مجموع پرتاب در هر امتیاز به دست آمده را، از امتیاز پایه کسر می‌کند و هر بازیکنی که دقیقاً به صفر برسد برنده است. اگر با پرتاب آخر، امتیاز به زیر صفر برود، آن راند **Bust** می‌شود و به امتیاز راند قبل باز می‌گردد تا بعد از پرتاب حریف دوباره سعی خود را بکند.

نکته: بازیکن‌های حرفه‌ای باید با یک **Double** بازی را به پایان برسانند.

**Cricket:** تنها اعدادی که در این نوع بازی امتیاز محاسبه می‌شوند ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و **Bull** هستند. هدف این است که بتوانیم هر کدام از این اعداد را سه بار مورد اصابت قرار دهیم و اصطلاحاً آن‌ها را «ببندیم». بعد از اینکه عددی بسته شد، در صورتی که حریف عدد مورد نظر را نبسته باشد می‌توان از آن امتیاز کسب کرد. **Double** و **Triple** به ترتیب همچنان همان دو و سه برابر امتیاز خود را دارند.



### تخته دارت

دایره تخته دارت به شکل مثلث‌هایی که به وسیله میله‌ای فلزی از هم جدا شده‌اند، تقسیم شده است. البته اگر به شکل توجه کنید، خواهید دید که میله فلزی علاوه بر درست کردن این مثلث‌ها تخته دارت را به چهار قسمت مجزا تفکیک می‌کند:

۱. حلقه خارجی (Outer Ring) یا دبل (Double Ring) که امتیاز آن دو برابر عدد بخش مربوطه است.

۲. حلقه داخلی (Inner Ring) یا تریپل (Triple Ring) که امتیاز آن سه برابر عدد بخش مربوطه است.

۳. حلقه مرکزی خارجی یا میان خال (Outer Bull or Center Ring) که در مرکز تخته قرار دارد و معمولاً به رنگ روشن یا قرمز است و ۲۵ امتیاز دارد.

۴. حلقه مرکزی داخلی یا خال (Inner Center or Ring Double Bull) که در مرکزی‌ترین نقطه تخته قرار گرفته است و ۵۰ امتیاز دارد.

۵. تخته دارت به ۲۰ خانه مثلثی (قطاع کمان) تقسیم شده که رأس آن در مرکز تخته و قاعده آن در حلقه خارجی است و محدوده سینگل (Single Scorer) نامیده می‌شود. که امتیاز آن همان عددی است که در قاعده مثلث و بیرون حلقه خارجی نوشته شده است.

۶. منطقه خارج از محیط مشخص شده

**برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ورزش دارت در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی از دارت مغناطیسی استفاده شود**

#### منابع

۱. میرزمانی، سید شهرام و علیرضا مهدی پور، آموزش دارت، انتشارات تمیشه، تهران، ۱۳۸۶.
2. www.dartsiran.com
3. www.Beytoote.com



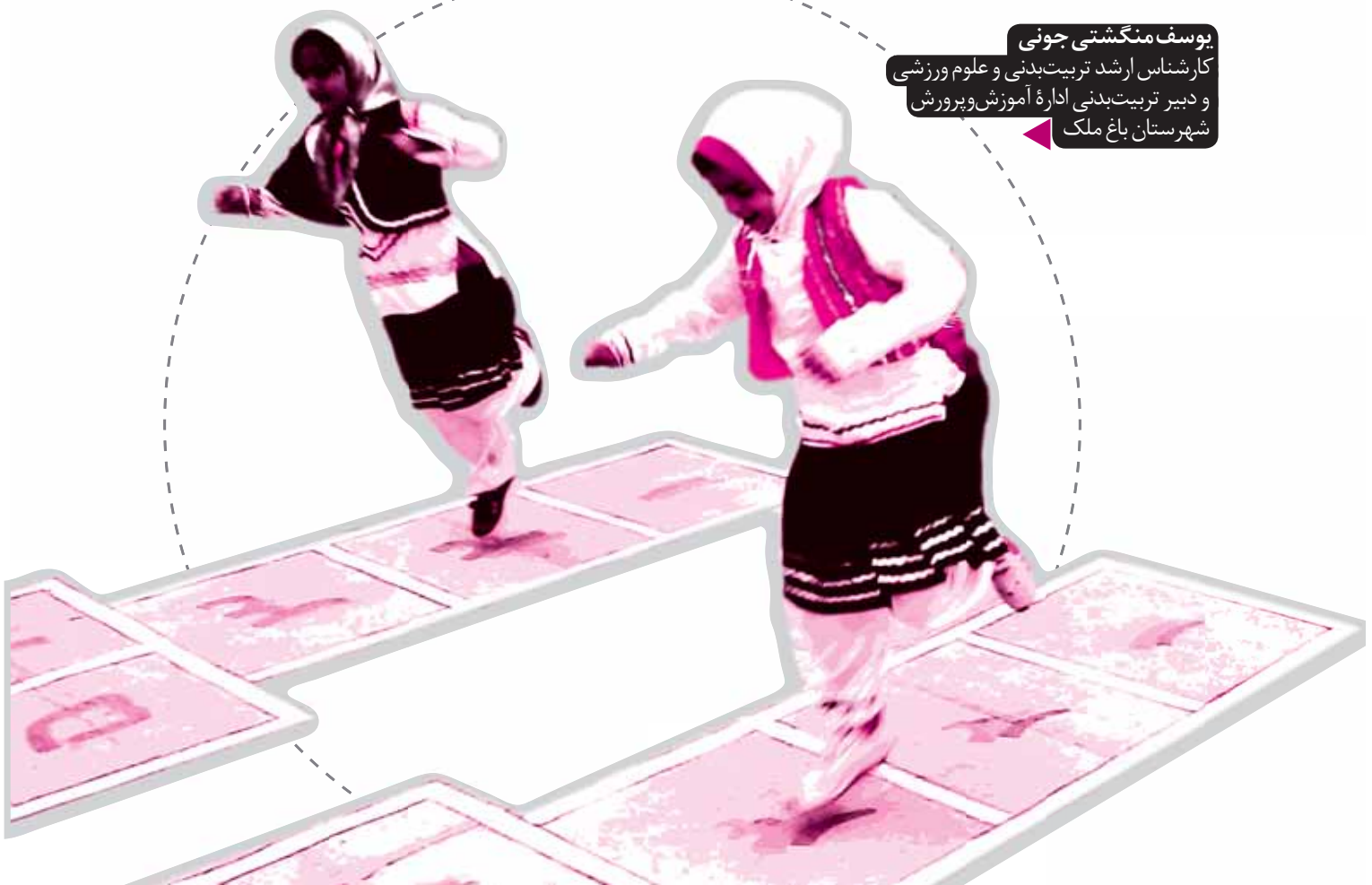
بازی یکی از اولین فعالیت‌های بشر است. بازی‌های بومی به بازی‌هایی گفته می‌شود که در منطقه یا محله خاصی برگزار می‌شوند. در بازی‌های محلی منطقه تحت پوشش بازی وسعت بیشتری دارد. این بازی‌ها به استان یا استان‌هایی اختصاص دارند که دارای وجوهاتی مشترک در آب و هوا، زبان، فرهنگ و ... باشند. در سرزمین پهناور و کهنسال ما ایران با وجود تنوع در آب و هوا و گوناگونی ریشه‌های فرهنگی، بازی و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع و گستردگی برخوردار است. هیچ‌کس نمی‌داند این بازی‌ها از چه زمانی و توسط چه کسانی آغاز شده‌اند. مهم این است که تغییر در شیوه زندگی مردم، گسترش شهرنشینی و صنعتی شدن و پیدایش فناوری‌های نوین، بسیاری از بازی‌های سنتی را منسوخ کرده و یا به حاشیه رانده است. پرداختن به ارزش‌های فرهنگی انسان‌ساز اهمیت فراوان دارد و برای حفظ و احیای

اشاره  
بازی و ورزش عاملی برای رشد، وسیله‌ای برای شادابی و نشاط، روشی برای برقراری قانون، انضباط و اخلاق است. بازی اگر خوب و شایسته باشد، به کودک فرصت می‌دهد تا بهتر کار کند و بیشتر یاد بگیرد. فهم اجتماعی کودک از طریق بازی افزایش می‌یابد و اصول اخلاقی در او پایه‌ریزی می‌شود. او با بازی بزرگ می‌شود، تحول می‌یابد و به کمال جسمی، عقلی و احساسی دست پیدا می‌کند. بازی مدرسه بزرگی است که کودک در آن پرورش می‌یابد و نیروی جسمانی و روانی و رفتارهای اجتماعی خود را رشد می‌دهد و از هر جهت برای زندگی آماده می‌شود؛ و به طور کلی، دنیای کودک دنیای بازی است.

**کلیدواژه‌ها:** بازی، هویت، فرهنگ

# بازی، بازی، هویت

چگونه بازی‌های بومی و محلی می‌توانند هویت ملی و فرهنگ قومی را حفظ کنند؟



یوسف منگشتی جونی  
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی  
و دبیر تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش  
شهرستان باغ ملک

## برای انتخاب یک بازی مناسب، قبل از هر چیز باید به تناسب بازی با سطح توانایی دانش آموزان و آموخته‌های قبلی آن‌ها و نیز تأثیر آن در تکمیل و تعمیق یادگیری توجه کرد

ارزش‌ها و هویت ملی و فرهنگی کشور، توسعه و ترویج بازی‌های بومی و محلی ضرورت دارد.

در فرهنگ لغت فارسی، کلمه بازی با سرگرمی، مشغولیت، تفریح، لهو و لعب، کار و ورزش آمده است. شریعت مقدس اسلام لهو و لعب را باطل می‌شمارد و یکی از ویژگی‌های مؤمن را دوری جستن از عمل بی‌بهره ذکر می‌کند؛ بنابراین اسلام با بازی صرف که بدون هیچ حالت انتفاعی و فقط به قصد سرگرمی و وقت‌گذرانی باشد میانه خوبی ندارد و بزرگسالان را از آن منع می‌کند اما از آنجا که همه زوایای وجود انسان را در طول حیات مورد توجه کافی قرار داده است، اهمیت بازی را برای کودک چه از نظر بیولوژیکی و چه از نظر روانی و رشد شخصیت مدنظر قرار می‌دهد و چون کودکان نابالغ را مکلف به اجرای دستورات نمی‌داند، نه تنها در این مورد منعی برای آن‌ها قائل نشده بلکه پیوسته بازی را برای کودکان تجویز کرده است. امام صادق (ع) فرمودند: «فرزندت را رها کن تا مدت هفت سال بازی کند». یا روایت دیگری هست که «روزی پیامبر (ص) از کنار کودکی عبور می‌کرد که در حال بازی بودند. یکی از اصحاب خواست آن‌ها را از بازی باز دارد. حضرت فرمود: بگذار بازی کنند که خاک چراگاه کودکان است». این احادیث و روایات بیانگر این مطلبند که اسلام به بازی به‌عنوان یک نیاز طبیعی توجه دارد. به گفته دکتر احمد بهشتی: «مطلوب است که طفل در دوره کودکی پر نشاط و بازیگوش باشد تا در دوره بزرگسالی حلیم و بردبار باشد».

بازی‌های بومی و محلی با توجه به جذابیت خاصی که دارند می‌توانند سهم مهمی در بازی کودکان به‌ویژه سنین دبستان داشته باشند و نقش ارزنده‌ای در غنی‌سازی اوقات فراغت آنان ایفا کنند. این بازی‌ها با شرایط اقلیمی، جغرافیایی و قومی هر منطقه تناسب دارند و آموزش آن‌ها به کودکان به‌ویژه در سنین دبستان به حفظ فرهنگ و هویت هر قوم کمک می‌کند؛ به‌نحوی که این بازی‌ها زنده نگه داشته شده و به‌عنوان یک میراث فرهنگی به نسل‌های بعدی منتقل می‌شوند. بازی‌های بومی - محلی و گروهی با توجه به ظرفیتی که دارند، باعث می‌شوند بچه‌ها با شور و نشاط به فعالیت بدنی بپردازند و از کلاس درس لذت ببرند. این بازی‌ها می‌توانند تأثیرات مثبتی بر ساعات درس تربیت‌بدنی مدارس داشته باشند. از طرفی عامل مهمی هستند که عواطف اجتماعی و احساسات عالی انسانی کودک را بیدار می‌کنند. از طرف دیگر، با بازی‌ها می‌توان کودکان را به رعایت عدالت، قانون، احترام متقابل، هم‌فکری و همکاری عادت داد و آنان را به رقابت‌های مطلوب وادار نمود. مهم‌ترین مزیت این بازی‌ها، قابلیت اجرایی آن‌ها در هر زمان و هر مکان با حداقل امکانات است که می‌توانند در تنوع بخشیدن به فعالیت‌های ورزشی مدارس بسیار مؤثر باشند.

## نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی و محلی

- کمک به توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان در راستای اهداف برنامه درس تربیت‌بدنی - داشتن ظرفیت‌های متناسب برای تغییر در قوانین و مقررات بازی و متناسب آن با ویژگی‌های سنی دانش‌آموزان - به نمایش گذاردن ارزش‌های فرهنگی و سنن پسندیده تاریخی در قالب بازی - ارائه الگوی مناسب برای غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان - متناسب بودن فضای مورد نیاز بازی با فضای آموزشگاه - توجه به رعایت نکات ایمنی و بهداشتی - تزریق شادابی و نشاط - جذابیت و لذت بازی.

## چگونه بازی کنیم؟

برای انتخاب یک بازی مناسب، قبل از هر چیز باید به تناسب بازی با سطح توانایی دانش‌آموزان، و آموخته‌های قبلی آن‌ها و نیز تأثیر آن در تکمیل و تعمیق یادگیری توجه کرد. از این‌رو لازم است بازی‌ها حتماً بعد از آموزش و تمرین موضوعات اصلی برنامه (حرکات پایه، اجزای آمادگی جسمانی) اجرا شوند.

گام اول: فراهم کردن مقدمات بازی از مهم‌ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه داشت. آماده کردن فضا، وسایل و پیش‌بینی زمان بازی با توجه به هدف آموزشی درس و امکانات موجود در مدرسه با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی، اولین اقدام برای شروع بازی است.

گام دوم: معمولاً هر معلم با تجربه‌ای می‌داند که سازماندهی گروهی دانش‌آموزان به هدایت و نظارت دقیق نیاز دارد، از این‌رو هنگام شروع بازی باید تلاش کند که در کوتاه‌ترین زمان و به ساده‌ترین شکل ممکن گروه‌های همگن با توزیع یکسانی از دانش‌آموزان ماهر و نیمه‌ماهر را در هر گروه فراهم کند.

گام سوم: برای آغاز بازی، معلم ضمن شرح بازی، طریقه اجرای آن را با کمک دانش‌آموزان نمایش می‌دهد، در بازی مشارکت می‌کند و تمامی اعمال و رفتار آن‌ها را زیر نظر می‌گیرد.

اما وظیفه ما دبیران تربیت‌بدنی این است که شرایط انواع بازی‌های بومی و محلی را متناسب با فرهنگ و اقلیم محلی آن منطقه، برای دانش‌آموزان در برنامه درس تربیت‌بدنی مدارس فراهم کنیم تا علاوه بر سرگرمی، تفریح، لذت و شادابی، تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روانی، به حفظ و احیای هویت ملی و فرهنگ قومی، منجر شود و از دل این بازی‌ها، استعدادیابی مناسبی برای دیگر رشته‌های ورزشی صورت گیرد.

### منابع

۱. آذربانی، احمد و رضا کلاتری. اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. انتشارات آبیژ، تابستان ۱۳۸۴.
۲. رضایی، علیرضا و طیبه ارشاد؛ میترا روحی و مریم جودی؛ «بازی‌های بومی - محلی و گروهی» ضمیمه کتاب تربیت‌بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان پایه سوم. انتشارات اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی. ۱۳۹۲.
۳. ارشاد، طیبه؛ جواد آزمون و مریم جودی؛ «بازی‌های بومی - محلی» ضمیمه کتاب تربیت‌بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان پایه دوم. انتشارات اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی. ۱۳۹۲.
۴. قراملکی، سارادخت؛ «دنیای کودک دنیای بازی است» نشریه زیور ورزش، شماره ۳۳، اردیبهشت ۱۳۸۵.

# راهنمای تدریس درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان

افسانه محمدی

**مؤلفان:** جواد آزمون، عباس اردستانی، طیبه ارشاد، محسن حلاجی، افسانه سنه و پژمان معتمدی  
**ناشر:** دفتر تألیف کتب درسی

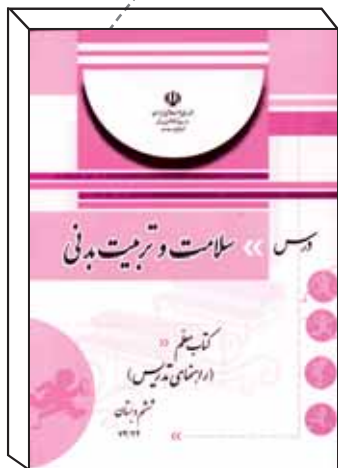
برنامه درسی ملی به عنوان نقشه کلان برنامه ریزی درسی کشور در جهت عملیاتی تر نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده و در آن چشم انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه های درسی، اهداف و حوزه های یادگیری آمده است. یکی از مؤلفه های برنامه درسی ملی، حوزه های تربیت و یادگیری مشتمل بر ۱۱ حوزه است. حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که به دنبال برقراری سلامتی جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه های لازم در جهت شناسایی روش های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی های بدنی، تبیین روش های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت خویش می باشد.

بر این اساس، کتاب معلم درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان به کوشش جواد آزمون، عباس اردستانی، طیبه ارشاد، محسن حلاجی، افسانه سنه و پژمان معتمدی تألیف شد و در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسید.

این کتاب در سال ۱۳۹۳ برای سومین بار چاپ شده است. کتاب در دو بخش اصلی و پنج فصل تنظیم شده است. بخش اول آن در قالب یک فصل به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس سلامت و تربیت بدنی پرداخته و بخش دوم در قالب چهار فصل با عناوین سلامت و تربیت بدنی، آمادگی جسمانی، آموزش مقدماتی مهارت های دو و میدانی، و بازی ارائه شده است. از آنجا که تربیت بدنی از اولین و قدیمی ترین مواد درسی همه دوره های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت های حرکتی و ورزشی نقش عمده ای در تربیت کودکان و جوانان پیدا کرده است، فصل اول به معرفی برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی پرداخته و از همان ابتدا به ضرورت و اهمیت درس سلامت و تربیت بدنی اشاره کرده است. بنابراین، دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده برای شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می یابد. از طرف دیگر، با استناد به یافته های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با فعالیت های جسمانی،

ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است. در ادامه، اهداف پایه ششم ابتدایی در قالب یک جدول سه قسمتی شامل اهداف دوره ابتدایی، اهداف دوره ششم، و اهداف جزئی در قالب ۱۹ مورد، مورد بررسی قرار گرفته و درباره آموزش محتوای برنامه توصیه هایی شده است. علاوه بر این، ویژگی های دانش آموزان پایه ششم ابتدایی را که معلم باید نسبت از آن ها آگاهی داشته باشد، در یک جدول سه قسمتی شامل ویژگی ها (جسمانی، حرکتی، شناختی، عاطفی - اجتماعی)، مخاطب (دانش آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله)، و نیازهایی که دانش آموزان در این سنین دارند، آمده است. همچنین ویژگی ها و انتظارات برنامه درسی از دانش آموزان پایه ششم نیز ذکر شده است. در ادامه، مراحل تدریس شامل سه مرحله آمادگی، پیاده کردن هدف (آموزش مهارت های حرکتی) و بازگشت به حالت اولیه توضیح داده شده است. در آموزش مهارت های حرکتی، محدودیت ها و امکانات در تمرین رقابتی، مستقل و مشارکتی نیز و تشخیص مشکلات دانش آموزان توضیح داده می شود و در ادامه، ارزشیابی دانش آموزان در قالب فرم هایی که در پایان هر نیم سال تحصیلی کامل می شود، در دو فرم جداگانه در برگه ثبت امتیازات گروهی و فردی ارائه شده است.

زمان بندی سالانه درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم و زمان بندی ماهانه و هفتگی درس «سلامت و تربیت بدنی» پایه ششم در نیم سال اول و دوم تحصیلی به طور کامل بیان شده و یک نمونه طرح درس یک جلسه ای درس تربیت بدنی نیز در اختیار خواننده قرار گرفته است. بخش دوم این کتاب شامل محتوای آموزشی است. از آنجا که بهداشت و سلامت و تفریحات سالم حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند و اهداف مشترک بسیاری دارند، توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت های ایمنی از مهم ترین اهداف این بخش است. لذا در این فصل بعد از پرداختن به تربیت بدنی و سلامت، به روش های یاددهی - یادگیری اشاره کرده است. در این فصل تدریس به روش پروژه شرح داده شده و روش ارزشیابی آن نیز مشخص گردیده است. در ادامه، موضوعات آموزشی فعالیت جسمانی و ضرورت آن، تغذیه ورزشی، بهداشت و ورزش، آسیب های جسمانی و ورزش، انواع حرکات در اندام مختلف بدن مورد بررسی قرار گرفته و هدف و تعاریف و توصیه هایی درباره این موضوع های آموزشی به خواننده ارائه شده است. در فصل سوم این کتاب





در آموزش بازی‌های دو و میدانی به کودکان مطرح شده است. همچنین شیوه‌های امتیازدهی هر فعالیت در ارزشیابی بخش مهارتی و ارزشیابی پایانی مشخص شده است. در ادامه، ۱۷ نمونه از تمرین‌های آموزش دو و میدانی در قالب بازی‌های گروهی و مشارکتی ارائه شده است. فصل پنجم به مقوله بازی پرداخته است. از آنجا که به کارگیری الگوهای تمرینی و آموزشی متناسب با توانایی و نیازهای دانش‌آموزان در مراحل مختلف رشد سبب توسعه ظرفیت‌های ورزشی آن‌ها به نحو مطلوب خواهد شد، در برنامه درسی تربیت‌بدنی بازی‌ها فقط با هدف تفریح و سرگرمی انجام نمی‌شوند بلکه به‌عنوان یکی از اجزاء اصلی برنامه درسی مطرح‌اند.

در این فصل، بازی‌هایی ارائه شده است که امکان اجرای آن‌ها با حداقل امکانات در مدارس وجود دارد. دو گروه از بازی‌ها به تناسب جنسیت و توان جسمانی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی ارائه شده‌اند: ۱. بازی‌های بومی - محلی، ۲. بازی‌های ورزشی. که در ابتدا به تعریف و ضرورت اهمیت و نکات اساسی در انتخاب بازی‌های بومی و محلی اشاره شده است و در ادامه بحث به بازی‌های ورزشی پرداخته که در آن ضمن اینکه توصیه‌هایی برای معلمان تربیت‌بدنی دارد زمان مناسب، فضا و وسایل مورد نیاز، اشکال بازی شرح داده شده و نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی‌ها هم ذکر شده است. در ادامه به معرفی چند نمونه از بازی‌های بومی محلی و ورزشی پرداخته که این بازی‌ها در قالب یک جدول دو قسمتی هدف، صلاحیت‌های مشترک تجهیزات، محوطه بازی، شرح بازی، ملاحظات و نکات ایمنی مشخص و شرح داده شده است و در ادامه مطالب شکل بازی مورد نظر ترسیم شده است. دسترسی آسان به مطالب، دسته‌بندی بودن مطالب، نشان دادن الگوی بازی یا مهارت، نشان دادن مراحل انجام مهارت یا بازی، استفاده از تصاویر جذابیت این کتاب را دو چندان کرده است.

مقوله آمادگی جسمانی مطرح شده است. امروزه با ورود فناوری به زندگی مردم، کم‌تحرکی خطری جدی است که حتی کودکان و نوجوانان ما را تهدید می‌کند، به گونه‌ای که با به هم خوردن ترکیب بدنی کودکان، متأسفانه شاهد افزایش مشکل اضافه وزن و چاقی در مدارس و کاهش سطح آمادگی جسمانی در بین دانش‌آموزان هستیم. از این‌رو، موضوع آمادگی جسمانی از اصلی‌ترین محورهای درس تربیت‌بدنی در مدارس است. در این فصل به مؤلفه‌های آمادگی جسمانی شامل الف. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی؛ ب. آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت پرداخته می‌شود و استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، چابکی و تعادل و هماهنگی به‌طور کامل مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین نکات اساسی در اجرای تمرین‌های مربوط به هر کدام از موارد ذکر شده به دقت مورد توجه قرار می‌گیرد و تصویر مربوط به تمرین مورد نظر هم ترسیم می‌شود.

در ادامه، شش الگوی تمرینی داده شده که در آن‌ها الگوی تمرینی گرم کردن، تقویت استقامت قلبی - تنفسی، تقویت قدرت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه، تقویت قدرت عضلانی پاها، افزایش انعطاف‌پذیری، تقویت تعادل، هماهنگی و چابکی گنجانده شده است. در هر الگوی تمرینی، ابتدا هدف، فضا و وسایل مورد نیاز و بعد شرح فعالیت مطرح می‌شود و برای آشنایی خواننده با هر حرکت، شکل مربوط به آن هم رسم شده و در آخر نمونه‌ای از ارزشیابی آمادگی جسمانی از دانش‌آموزان مورد بحث قرار گرفته است. بازی‌های دو و میدانی خاص کودکان و نوجوانان با معرفی فعالیت‌های جدید و سالم‌اندکی مبتکرانه، دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت تا فعالیت‌های اساسی دو و میدانی را کشف کنند و موقعیتی را فراهم می‌آورد که دانش‌آموزان از فعالیت بدنی بیشترین بهره را به نفع آموزش، خودشکوفایی و سلامتی ببرند. فصل چهارم این کتاب به بازی‌های دو و میدانی پرداخته است. همچنین به اهداف دو و میدانی اشاره شده و نکات مهم



### دولت و ملت، همدلی و هم‌زبانی

## رشد ارکان رشد

#### نحوه اشتراک:

پس از واريز مبلغ اشتراك به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه ستاره آزمايش كد ۳۱۵ در وجه شركت افست، به دو روش زير، مشترک بچله بشويد.

- ۱. مراجعه به وبگاه بچله رشد به نشانی: [www.nabilmag.ir](http://www.nabilmag.ir) و تکميل برگه اشتراك به همراه نيت مشخصات فيش واريژيا.
- ۲. ارسال اصل فيش بانكي به همراه برگه تکميل شده اشتراك با پست سفارشي يا از طريق دورنگر به شماره ۹۲۴ ۷۷۳۳۳۳۱۱، لطفاً کپی فيش را نزد خود نگه داريد.

#### عنوان مجلات در یونانی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

میزان تحصیلات:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

خیابان:

پلاک:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

آدرس قبایع مشترک بچله رشد به‌عنوان شماره اشتراك خود را بنویسید.

امضاء:

- نشانی: تهران، صندوق پستی اموزش‌مستر کین: ۱۶۵۸۵/۱۱۱
- تلفن اموزش‌مستر کین: ۰۲۱-۷۳۳۳۳۳۵ و ۷۳۳۳۳۱۱۰ و ۷۳۳۳۳۱۱۰

- هزینه اشتراك سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۳۵/۰۰۰ ریال
- هزینه اشتراك سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰/۰۰۰ ریال



### با مجله‌های رشد آشنا بشوید

#### مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت رایگان و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.  
**بچه‌گاو گد** برای دانش‌آموزان سبک‌سنجی و پایه اول و دوم آموزش ابتدایی  
برای دانش‌آموزان پنجم، ششم و هفتم و دوم و سوم آموزش ابتدایی  
برای دانش‌آموزان هفتم، هشتم، نهم و دهم آموزش ابتدایی

#### مجله‌های دانش‌آموزی

بصورت رایگان و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.  
**بچه‌چهارپایان** برای دانش‌آموزان چهارم و پنجم ابتدایی  
**بچه‌دوازده‌پایان** برای دانش‌آموزان ششم، هفتم و هشتم ابتدایی  
**بچه‌ده‌پایان** برای دانش‌آموزان نهم، دهم و یازدهم ابتدایی  
**بچه‌سیزده‌پایان** برای دانش‌آموزان دوازدهم ابتدایی

#### مجله‌های بزرگسال عمومی

به صورت ماهانه و به شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود.  
**رشد آموزش ابتدایی** - رشد تک‌آموزان ابتدایی  
**رشد تربیت فردا** - رشد علم

#### مجله‌های بزرگسال تخصصی

به صورت فصلی و به شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود.  
رشد آموزش ارزان و مهارت‌آموزی - رشد آموزش زبان و ادب فارسی  
رشد آموزش هنر - رشد آموزش مشاوره تربیتی - رشد آموزش تربیت‌بدنی  
رشد آموزش علوم طبیعی - رشد آموزش تاریخ - رشد آموزش جغرافیا  
رشد آموزش زبان‌های خارجی - رشد آموزش ریاضی - رشد آموزش فیزیک  
رشد آموزش نجوم - رشد آموزش ریاضیات کاربردی - رشد تربیت‌مدرسه  
رشد آموزش هنر حرفه‌ای و کار دانشی - رشد آموزش هنر دستی

مجله‌های رشد عمومی: با تخصصی بودن مطالب، معیاران عمومی معیارهای کارگزاران امر به معروف و نهی از منکر و دانش‌آموزان فرهنگیان و کارکنان گروه‌های آموزشی و ... تهیه و منتشر می‌شود.  
نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر سفلی، ساختمان شماره ۴ آموزش‌مستر کین، پلاک ۲۵۵.  
تلفن و ایمیل: ۰۲۱-۸۸۲۰۱۳۷۸  
[www.nabilmag.ir](http://www.nabilmag.ir)