



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

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 حمید رحیمی، دکتر علیرضا رضانی،
دکتر هایده صیرفی، سید امیر 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: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵
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: ۶۵۰۰ نسخه

سرمقاله: رازهای بهار/۲

خانواده و توسعه ورزش دانش آموزی / بهاره سلطانی، سید امیر حسینی/۴
ایجاد انگیزه فعالیت بدنی و ورزش در دانش آموزان / مینودخت ملکیان، زهرا بختیار/ ۸
یادگیری مشارکتی، شیوه‌های نوین در آموزش تربیت بدنی / محمدعلی جهان‌دیده، غلامعلی لطفی/ ۱۲
طناورز، طرحی پایه و کم هزینه در مدارس / اسکندر حسین پور، حسین بیات، عبدالرضا براتی/ ۱۶
ساختار اجرایی متناسب با برنامه درسی نیست (گفت‌وگو با غلامرضا سراج‌زاده) / سمانه آزاد/ ۱۸
فعالیت‌های فوری، راهبردی چند منظوره در تدریس درس تربیت بدنی / دکتر جواد آزمون/ ۲۳
۲۰ نکته برای بهبود اداره کلاس تربیت بدنی و افزایش و کیفیت آموزشی آن / دکتر محسن جلالی، فرنوش مافی / ۲۶
چرا فوق برنامه ورزشی مهم است؟ / سعدی سامی/ ۳۰
تلاش می‌کنیم ستاره‌های بیشتری در آسمان ورزش یزد بدرخشند! (گزارش عملکرد تربیت بدنی
استان یزد) / محمد دشتی/ ۳۲
راهکارهای فرهنگی برای پیشگیری از چاقی کودکان / مترجم: بهرام بهرامی پور/ ۳۸
وسایل کمک آموزشی ژیمناستیک در مدارس ابتدایی / معصومه بقایان، سوده روشنی/ ۴۴
بازی با دم سنجاب! بازی‌های ورزشی دوست‌داشتنی دانش آموزان / مترجم: توران مرزبان پناه/ ۵۰
هماهنگی تحصیل و ورزش؛ چگونه؟ / ابراهیم در تاج/ ۵۲
تأثیر ورزش‌های هوازی بر کاهش اختلافات رفتاری و حرکتی / اعظم عبدعلی/ ۵۶
معرفی کتاب: فیزیولوژی ورزشی (تلفیق نظر و عمل) / افسانه محمدی/ ۶۳

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 نویسنده یا مترجم 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.



رازهای به

و همچنان بهار می‌آید و می‌رود و پس از هر چند دهه‌ای، انسانی می‌آید و می‌رود و در این دو فاصله بهار انسانی (تولد و مرگ) برخی رازهای هستی با تکاپو در منظر و مرای آدمی بازنمایی می‌شود و سپس نوبت دیگری می‌رسد. این تجربه حیات به بشر آموخته است که آموخته‌های خویش را به دیگری وانهد و او نیز بخشی از این رمز و رازها را به پیشانی حیات اضافه کند و باز از نو. بهار، نوبی است و از نوشدن است و همین است معمای هستی.

در سالی که شروع می‌کنیم، یک بار دیگر به برگزاری رخدادی در میادین بین‌المللی ورزشی می‌رسیم که بهار آن هر چهار سال یک بار می‌باشد. جدیدترین دوره بازی‌های المپیک در پایان تابستان ۱۳۹۵ در «شهر ریوی» برزیل آغاز می‌شود و طی آن، نزدیک به ۱۵ هزار نفر از نخبه‌ترین ورزشکاران جهانی به رقابت در کلیه رشته‌های ورزشی شناخته شده می‌پردازند هنرنمایی این جمع محدود، میلیاردها نفر را به تماشا می‌کشاند و جهان مسحور این رویداد زبیا، یکپارچگی و وحدت انسانی را یکبار دیگر تجربه می‌کند. رقابتی عادلانه که هر کس در آن سخت‌تر کوشیده است، دامن بیشتری از خرمن گل - مدال‌های طلای بازی‌ها - برمی‌چیند. در میدان رقابت بازی‌های المپیک، فراز و فرودهایی دیده می‌شود که همه برای رویاهای شیرین بشر آموزنده است. تلاش، تلاش و باز هم تلاش. همچون بشر که عمری را زیر این سقف مقرنس به سر می‌برد تا در روزگاری، مزد آن را بگیرد، در بازی‌های المپیک، بخشی از نخبگان جامعه چهارسال تلاش و کار می‌کنند تا در آوردگاه نهایی بازی‌های المپیک - که در آن گاهی اجرای یک ورزش به کمتر از ۱۰ ثانیه می‌رسد - مزد زحمات خود را بگیرند. درست مثل راز خلقت که بشر را نوید می‌دهد با کار و تلاش مداوم، سختی مسیر را بر خود هموار کند و آنگاه به بهشت موعود راه یابد. در نظام ورزشی جهان، ورزشکاران چهارسال تمام به سختی تلاش می‌کنند تا به بازی‌های المپیک راه یابند و طبیعی است در آنجا تازه باید به رقابتی سخت و سنگین با همتایان خود بپردازند تا کام خود را بگیرند. پس آنچه در بازی‌های المپیک - زیباترین مظهر رقابت عادلانه و دوستانه بین ملل گوناگون - دیده می‌شود، آشنایی

چو در دست است رودی خوش، بزن مطرب سرودی خوش

که دست‌افشان غزل خوانیم و پاکوبان سراندازیم
معمای هستی، اسرار وجود، خلق کائنات همه
مصادیقی هستند که آدمی را در عالم خاکی به تفکر
و می‌دارند که در پس این همه گل‌افشانی و می‌در
ساغراندازی، چه رازهایی هست.

آن که پر نقش زد این دایره مینایی
کس ندانست که در گردش پرگار چه کرد
از عیان‌ترین رازهای هستی، همان رویش حیات در
فصل بهاران است که نفع حیات بازسازی می‌شود
و پرده‌های رنگین یکی پس از دیگری، چشم‌ها را
می‌نوازد و خلق و خوی موجودات به دست‌افشانی
و بارقه‌های امید ره می‌یابد. ولی، رمز و راز چرخ
فلک، اندیشه را به تکاپو و می‌دارد که این آمدن‌ها و
رفتن‌های بی‌دری چرا؟ با این همه

پی به سر آفرینش کس نبرد
باز جمعی در پی حل معما می‌روند
و شاید همین سر، بارزترین وجه معمای هستی
است که بشر افلاکی ولی مقیم در خاک را با امیدهای
فراوان به پیش می‌برد. با کوشش و دانش، ذره‌هایی
از ماجراهای حیات را می‌کاود ولی پی‌بردن به این
همه رموز هستی محدود و با سرنهادن به آستانش
باید گفت:

کاشف رمز طبیعت بشر ناقص نیست
فهم مخلوق در اسرار الهی محدود
خلقت جهان - که بارزترین علت تکوینی آن همین
بهار است - به عیان فاش می‌سازد که در کائنات امیری
است توانا که نقش در نقش قالبی می‌زند که فلسفه
کل حیات را در بهار خلاصه می‌کند که بارزترین وجه
آن پدید آمدن در روزگاری و از بین رفتن در روزگاری
دیگر و به فاصله کوتاهی است و همین پیام بهاران را
بشر بس که بگوید:

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک
دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست
به امید سرکوبش پر و بالی بزنم
من به خود نامدم اینجا که به خود باز روم
آنکه آورد مرا باز برد تا وطنم



هر چه بیشتر انسان با توانایی‌های خود و رسیدن به جایگاه‌های بلند در رقابت زندگی است. هر تلاش در صحنه زندگی و هر گذرگاهی که بشر با سربلندی از آن عبور می‌کند، او را متقاعد می‌سازد که در عبور از آزمایش‌های الهی می‌تواند در اندازه‌های ظاهر شود که با ساقی در آمیزد و بنیاد پستی‌ها و ناپاکی‌ها را براندازد. هر چه بشر در طول حیات خود آفریده و آن را با تلاش خود رنگین‌تر کرده، دست‌آوردی شده است که گره در کار نبیند.

گره در میاور بر ابروی خویش
در آیینۀ فتح بین روی خویش

و اما در این بازی‌ها، ورزشکاران ایرانی با تلاش مضاعف علاوه بر گرفتن سهمیه‌هایی برای حضور در بازی‌ها، نماد ملی‌اند که فخر آن‌ها شهیدانند که بیش از همه اسرار هستی را نه با سر که با جان به ادراک رساندند. آن‌ها تلاش زمینی و افلاکی را در هم آمیختند تا به کسانی که امروز در صحنه‌های جهانی آن‌ها را نمایندگی می‌کنند، بگویند:

نه تخت جم، نه ملک سلیمانم آرزوست
راهی به خلوت دل جانانم آرزوست
دربانی بهشت به رضوان حلال باد
آیینۀ داری رخ جانانم آرزوست

ورزشکاران عزیز حاضر در بازی‌های المپیک بدانند که رسیدن به مرزهای موفقیت مادی - هر چند مایه بسی افتخاراست - ولی آن‌ها نمایندگان این الگوهای جوانمردی‌اند که پاک و زلال بودند و از شما نیز همین را می‌خواهند. موفقیت مادی در بازی‌های المپیک و به چنگ آوردن و به سینه آویزان کردن مدال‌های رنگین و به اهتزاز در آوردن پرچم زیبای کشور، همه و همه زمانی با توفیق واقعی همراه است که برای رسیدن به این موفقیت، تلاش‌ها همه پاک و صادقانه باشد. می‌دانیم که اهمیت بازی‌های المپیک به قدری است که حضور در آن مایه بسی مباحث برای کشور و ایستادن روی سکوی آن باز هم آرزویی است بس والا، ولی رسیدن به این آرزو نباید با آرزوهای آن راست‌قامتان جاودان تباین داشته باشد و این هشدار است برای ورزشکارانی که برای حضور در این میدان و رسیدن به جایگاه‌های برتر گاهی با اهمال و احتمال - شیوه‌هایی غیر از پاکی برمی‌گزینند و البته به قلب‌ها

راهی نخواهند جست.

در انجمن به اهل سخن جا نمی‌دهند
این‌ها که فرق خوب و بد اصلاً نمی‌دهند
انتظار ملتی - که شهدا فخر آنان به شمار می‌روند -
سرودن شعری است که وزن و مصرع و قافیۀ آن همه
از آن خود سراینده باشد و آنجا که با قلب حقیقت و
دست‌دازی به روش‌هایی به جز توانایی‌های مشخص،
زری اندوخته شود، زیبایی نیست که نه تنها با راز و
رمزهای هستی در زندگی بشر، بلکه با فلسفه مادی
بنیان‌گذاران همین بازی‌های المپیک در یک صد
و بیست‌سال پیش هماهنگی ندارد. پیشه و منش
انسانی، نیاز جامعه ورزشی و همه ورزشکارانی است
که به نمایندگی از میهن ماندگارمان در تاریخ، در
بازی‌های المپیک ریو ۲۰۱۶ حضور می‌یابند. این
ارمغان را باید قدر دانست تا ملتی با افتخار، سرود
ترنم شادی‌ها و رشادت‌ها و زیبایی‌ها را با شما هم
آوا شود؛ و گرنه در تاریخ اسطوره‌هایی داشته‌ایم که
ظهور کرده‌اند اما به دلیل کردار بد در اندیشه‌های زیبا
جایی نیافته‌اند.

فسانه گشت و کهن شد حدیث اسکندر
سخن نوآور که نو را حلاوتی است دگر

این تلاش قهرمانان ارزشمند ورزشی کشور در دفتر زمانۀ این ملت با آب طلا ثبت خواهد شد؛ اگر آلودگی‌ها - که گاهی جهان ورزش را به بدی می‌آمیزد - را به درون خود راه ندهند و وسوسه پادشاه‌های ملی و جهانی باعث نشود که آن‌ها از اصول ملی، میهنی و اسلامی خود فاصله بگیرند. برای این نمایندگان کشورمان در بازی‌های المپیک ریو ۲۰۱۶ موفقیت آرزو می‌کنیم و به آن‌ها اطمینان می‌دهیم که در این مسیر، تصویرشان همیشه در قلب این ملت جاودانه خواهد ماند.

عکس روی تو چو در آیینۀ جام افتاد
عارف از خنده می در طمع خام افتاد
این همه عکس می و نقش نگارین که نمود
یک فروغ رخ ساقی است که در جام افتاد
حسن روی تو به یک جلوه که در آینه گرد
این همه نقش در آیینۀ اوهام افتاد

سردبیر



به زمان محدود در صف مدارس و زنگ ورزش منحصر شده است و گاه حتی این زمان اندک به دروس دیگر اختصاص می‌یابد؛ چرا که ورزش از یک رویداد مهم و تأثیرگذار به تفریحی اختیاری تبدیل شده است. در این میان، هر یک از کارشناسان نقش خانواده را به گونه‌ای توصیف می‌کنند. برخی از آن‌ها معتقدند که خانواده اولین و مهم‌ترین نقش را در توسعه ورزش دانش‌آموزی دارد و برخی دیگر خانواده را دنباله‌رو تصمیم‌ها و سیاست‌های سایر نهادها می‌دانند که خود به صورت مستقل در توسعه ورزش دانش‌آموزی نقشی ندارد.

طاهره طاهریان، اولین معاون امور زنان سازمان تربیت بدنی، که حالا به‌عنوان مشاور معاون رئیس جمهور در امور ورزش دختران و زنان و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی مشغول به فعالیت است در این باره گفت: «به نظر من، نقش خانواده در ورزش دانش‌آموزی بسیار مهم و تأثیرگذار است. این درست

ورزش دانش‌آموزی یکی از مقوله‌هایی است که هر سال با آمدن پاییز و شروع سال تحصیلی به‌عنوان یک نگرانی مطرح می‌شود؛ مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد اما این بحث‌ها بی‌نتیجه می‌مانند و فراموش می‌شوند تا سال بعد تحصیلی، و در این میان، تنها شاید دانش‌آموزان هستند که متضرر می‌شوند؛ همان‌هایی که امروزه فقر حرکتی‌شان ناشی از زمان‌هایی است که در مدرسه به هدر می‌رود. در حالی که می‌شد این زمان‌ها را با ورزش در آمیخت و به لحظاتی تأثیرگذار تبدیل کرد. به نظر می‌رسد نقش خانواده - به‌عنوان تأثیرگذارترین نهاد بر دانش‌آموزان - در توسعه ورزش در میان آن‌ها به حدی کم‌رنگ شده است که حتی گاهی خود خانواده‌ها ورزش را مانعی بر سر راه تحصیل فرزندانشان می‌بینند و جلو حرکت حلزونی این رویداد را هم می‌گیرند. در کنار دروس فنی و نظری جای ورزش همچنان خالی است. ورزش دانش‌آموزی



خانواده و توسعه ورزش دانش‌آموزی

گزارش: بهاره سلطانی
سیدامیر حسینی





خانم طاهریان

یکی از مشکلات
قهرمانی ما
کم توجهی
به ورزش
دانش آموزی
است و
توسعه ورزش
دانش آموزی
در مجموع به
توسعه همگانی و
قهرمانی ورزش
کمک زیادی
می کند

ورزشی در جذب خانواده‌ها به ورزش دانش آموزی چنین گفت: «برگزاری المپیادهای ورزشی خود یک کار توسعه‌ای و تأثیرگذار است. جشنواره‌های مدرسه‌ای و تجمع دانش‌آموزان هم می‌تواند در توسعه ورزش دانش‌آموزی و جلب خانواده‌ها بسیار مؤثر باشد. اگر ورزش در بخش دانش‌آموزی رشد کند، بدون شک در بخش قهرمانی در آینده تأثیر مثبتی خواهد گذاشت. یکی از مشکلات قهرمانی ما کم توجهی به ورزش دانش‌آموزی است و توسعه ورزش دانش‌آموزی در مجموع به توسعه همگانی و قهرمانی ورزش کمک زیادی می‌کند.»

دکتر علی اصغر احمدی، مشاور وزیر

آموزش و پرورش در امور خانواده و مدیرکل انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش، در مورد ورزش دانش‌آموزی عنوان کرد: «مسئله ورزش دانش‌آموزی مثل هر پدیده فرهنگی دیگر از طریق رفتار و شرایط محیطی، اجتماعی به افراد منتقل می‌شود؛ به خصوص در محیط خانواده این موضوع به فرزندان منتقل می‌شود.» وی افزود: «وجود رفتارهای نهدینه شده در زمینه‌های مختلف، از جمله ورزش، تأثیر خود را روی فرزندان می‌گذارد. در عین حال، همچون عادات‌های غذایی، زبان و... خانواده‌هایی که به ورزش اهمیت می‌دهند، خود به خود این موضوع را در نظر فرزندان خود مهم جلوه می‌دهند.»

مشاور وزیر آموزش و پرورش در مورد ساعت‌های ورزشی در مدارس گفت: «چیزی که در حال حاضر در مدارس ما آموزش داده می‌شود، تمرین‌های مختصر در فضای باز و گاه بسته است. اگر مدارس به موضوع ورزش یا تربیت بدنی اهمیت بدهند، خانواده‌ها نیز نسبت به این موضوع حساس می‌شوند، ولی تجربه‌ای که اغلب ما داریم نشان می‌دهد که ساعت‌های ورزش در مدارس، نوعی وقت‌گذرانی است. اگر این نگاه تغییر کند و تجزیه و تحلیل شود که چه مواردی باید مورد توجه قرار گیرد، شرایط متفاوت خواهد بود.»

دکتر احمدی افزود: «اگر ورزش دانش‌آموزی به صورت ورزش قهرمانی و مطرح شدن در سطح تیم‌های ورزشی و منطقه‌ای برود، شرایط عوض می‌شود. در بحث ورزش همگانی نیز اگر رویکرد به رفتارهای عمومی متوجه تحرک فیزیکی بدن شود و عمومیت پیدا کند، به رفتاری کاملاً اجتماعی تبدیل می‌شود. در چنین برنامه‌ای تمام افراد باید ورزش را در برنامه کارشان قرار بدهند و حتی در برنامه روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نرمش فردی داشته باشند.»

مثل نقش خانواده در تربیت است. وقتی خانواده به فعالیت‌های ورزشی نگاه مثبتی داشته باشد و برای ورزش و تربیت بدنی اهمیت قائل باشد، آن را در کار و برنامه روزانه فرزندان خود لحاظ می‌کند.» وی با اشاره به پیگیری دروس فنی و نظری توسط اعضای خانواده دانش‌آموزان عنوان کرد:

«خانواده‌ها همان‌طور که پیگیر دروس فنی و نظری فرزندان خود هستند، باید فعالیت‌های تربیت‌بدنی و درس ورزش نیز برایشان مهم باشد. آیا خانواده‌ها به همان اندازه که بر روی فعالیت‌های تئوری حساس‌اند، برای ورزش نیز نگرانی و حساسیت به خرج می‌دهند؟» طاهریان ادامه داد: «آیا اگر در مدرسه به ورزش اهمیت داده نشود، خانواده گله‌مند می‌شود که چرا برای فرزندان‌شان در این خصوص برنامه‌ریزی صورت نمی‌گیرد یا چرا درس ورزش مفید و تأثیرگذار نیست؟»

وی تأکید کرد: «بنابراین، خانواده‌ها باید هشدارتر عمل کنند و برای ورزش و تربیت بدنی نیز همانند دیگر دروس ارزش و اهمیت قائل باشند؛ چرا که فرصت فعالیت ورزشی در سلامت جسمی، روحی و اخلاق افراد تأثیر جدی دارد و در روابط اجتماعی‌شان نیز اثرگذار است. وقتی خانواده‌ها کم توجهی و کم لطفی می‌کنند و از مدارس در این زمینه توقعی ندارند، ساعات ورزش نیز بی‌اهمیت جلوه می‌کند.»

طاهره طاهریان با بیان اینکه نگاه خانواده‌ها به ورزش دانش‌آموزی چندان مثبت نیست، گفت: «نگاه‌ها از جانب خانواده به این موضوع چندان مثبت نیست و همین باعث کم توجهی در این زمینه می‌شود. در شرایط کنونی همه می‌دانند که خانواده‌ها چه نقش مهمی در تصمیم‌گیری فرزندان دارند و وقتی آن‌ها تربیت بدنی را جدی نمی‌گیرند، این مسئله از جانب مدرسه و دانش‌آموزان نیز جدی تلقی نمی‌شود. به اعتقاد من، این نگاه دانش‌آموزان باید تغییر کند و این موضوع از طریق آموزش، رسانه‌ها و... امکان‌پذیر است.»

وی در پاسخ به این سؤال که آیا در نگاه اول، این مدارس نیستند که به تربیت بدنی ارزش می‌دهند، گفت: «من سال‌ها معلم ورزش بوده‌ام. امروزه در مورد ورزش نمی‌توان نقش مستقل برای یک نهاد قائل شد. خانواده، مدرسه و جامعه همه تأثیرگذارند و نمی‌توان به تنهایی نقشی برای آن‌ها در نظر گرفت ولی من تأثیر خانواده را بیش از سایر نهادها می‌دانم. برخی خانواده‌ها می‌گویند فرزندمان ورزش نکند تا لطمه‌ای به دروسش وارد نشود؛ در حالی که این موضوع بر عکس است.» طاهریان در مورد نقش المپیادهای

اگر مدارس به موضوع ورزش یا تربیت بدنی اهمیت بدهند، خانواده‌ها نیز نسبت به این موضوع حساس می‌شوند

وی با اشاره به ورزش قهرمانی عنوان کرد: «ورزش قهرمانی درصد کوچکی از جامعه را شامل می‌شود. برای مثال، منطقه‌ای مثل مازندران که کشتی در آن نهادینه شده است، تعدادی از ورزشکاران بالا می‌آیند و بقیه که نمی‌توانند خود را به سطح قهرمانی و کشوری برسانند، قربانی می‌شوند و به لحاظ روانی آسیب جدی می‌بینند. مثالی دیگر می‌زنم؛ اعضای تیم ملی والیبال که اخیراً نتوانسته‌اند درخشش مورد نظر را داشته باشند، مورد بی‌مهری قرار گرفته‌اند و برخورد با آن‌ها متفاوت شده است.»

مدیرکل انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش درباره نقش خانواده در ورزش دانش‌آموزی گفت: «به نظر من، خانواده نقش چندان مهمی در این موضوع ندارد و سایر نهادهای فرهنگ‌ساز، مثل وزارت ورزش و جوانان، در این مورد تأثیرگذارترند.»

وی در مورد طرح المپیادهای ورزشی بیان داشت: «فعالیت برای المپیادهای ورزشی باید از خانواده و مدرسه باشد. در گذشته هم سعی شده است خانواده‌ها در این زمینه درگیر شوند ولی خانواده نمی‌تواند شروع کننده این کار باشد بلکه می‌تواند حامی و دنباله‌رو دیگر نهادها باشد. المپیادهای ورزشی هم جنبه عمومی پیدا کرده‌اند و تعداد زیادی دانش‌آموز درگیر آن‌ها شده‌اند. به علاوه، ما سعی کرده‌ایم تفکر آماده‌سازی برای این المپیادها را در خانواده‌ها توسعه دهیم ولی باز هم این کار در خانواده‌ها شروع نشده و خانواده تنها در این زمینه مشارکت داشته است.»

دکتر محسن ایمانی، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس، خانواده را الگوی رفتاری و عملی دانش‌آموزان دانست و گفت: «خانواده می‌تواند در ورزش دانش‌آموزان تأثیر زیادی داشته باشد. در جنبه‌های دیگر هم همین است؛ مثلاً یک خانواده فرهنگی برای اشاعه مسائل فرهنگی در میان فرزندان خود هزینه می‌کند. خانواده‌ای هم که به ورزش توجه می‌کند، فرزندان خود را به سمت این مقوله سوق می‌دهد.»

وی افزود: «پدیری که بعد از نماز صبح ورزش می‌کند نقش الگوی بسیار قدرتمندی را برای فرزندان



دکتر احمدی



دکتر ایمانی

اگر والدین برای فرزندان وقت بگذارند و آن‌ها را برای مثال به مسابقات ورزشی ببرند، بچه از اول احساس می‌کند که ورزش در خانه و خانواده‌اش جای دارد

ایفا می‌کند. در اسلام نیز به بحث ورزش اهمیت زیادی داده شده و فراگیری ورزش‌هایی همچون شنا، تیراندازی و سوارکاری حتی به صورت ویژه مورد تأکید پیامبر اسلام (ص) بوده است.» وی ادامه داد: «همچنین در کتب قدیمی و ادبیات ما نیز بر ورزش بسیار تأکید شده است. عنصر المعالی در «قاپوس نامه» نقل می‌کند که پدر مرا برای آموزش به دست مربی سپرد و در پایان از او خواست که شنا کردن را نیز به من بیاموزد و این اتفاق افتاد. سال‌ها گذشت و در سفری کشتی ما در رود دجله غرق شد و از ۲۵ نفر سرنشین کشتی، ۲۲ نفر غرق شدند و من هم به واسطه اینکه شنا یاد گرفته بودم نجات پیدا کردم و آن روز به اهمیت تأکید پدر بر آموزش شنا پی بردم. مولوی نیز این موضوع را تحت عنوان «نحوی و کشتی‌بان» به صورت دیگری بازگو کرده است.»

این عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس با اشاره به نقش خانواده در ورزش فرزندان بیان کرد: «اگر والدین برای فرزندان وقت بگذارند و آن‌ها را برای مثال به مسابقات ورزشی ببرند، بچه از اول احساس می‌کند که ورزش در خانه و خانواده‌اش جای دارد. سلامت در گرو ورزش است و هم دین و هم پزشکان بر این موضوع تأکید کرده‌اند. وقتی فرد ورزش می‌کند، میزان سروتونین در بدن وی افزایش می‌یابد و نشاط پیدا می‌کند.»

وی افزود: «خانواده‌ای که خودش اهل تحرک است، این موضوع را به فرزندانش منتقل می‌کند. ما یادمان است که صبح‌های زود بعد از خواندن سرود و قرآن سرصف، مربی می‌آمد و حرکاتی را انجام می‌داد و از ما می‌خواست که آن‌ها را انجام بدهیم. بعد از انجام دادن این حرکات همه سرحال به کلاس‌هایشان می‌رفتند. مدارس باید ورزش را به صورت رسمی به دانش‌آموزان آموزش بدهند. این باید جزء فعالیت‌های رسمی و در ساعت‌های ورزش هم باید ورزش را کاملاً جدی تلقی کنند.»

دکتر ایمانی با بیان اینکه باید در مدارس فضای گسترده و متنوعی از شاخه‌های مختلف ورزشی در نظر گرفته شود، گفت: «باید امکانات ورزشی در مدارس به گونه‌ای فراهم باشد که دانش‌آموزان امکان انتخاب داشته باشند. اگر تنوع فعالیت‌های ورزشی در مدارس افزایش یابد، هم از لحاظ کمی و هم کیفی شاهد رشد ورزش دانش‌آموزی خواهیم بود.» وی با اشاره به المپیادهای دانش‌آموزی و تأثیر آن‌ها بر ورزش فرزندان تأکید کرد: «المپیادهای ورزشی چون میل به رقابت را در دانش‌آموزان افزایش

می‌دهند، می‌توانند در زمینه‌های مختلف، از جمله در بحث استعدادیابی تأثیرات مثبتی بگذارند. ورزش همان مقوله‌ای است که نه تنها از دوران مدرسه و با المپیادهای دانش‌آموزی بلکه حتی از دوران جنینی باید مورد توجه خانواده و مادران قرار بگیرد.»

دکتر ایمانی در پاسخ به این سؤال که آیا به نظر شما ورزش دانش‌آموزی می‌تواند زمینه‌ای برای رشد و توسعه ورزش قهرمانی باشد، اظهار داشت: «بله؛ می‌شود از همان دوران مدرسه برای دانش‌آموزان پرونده ورزشی ایجاد کرد و آن‌ها را به مسیر درست هدایت نمود تا اگر کسی واقعاً علاقه‌مند است، به سمت ورزش قهرمانی برود. البته باید به یک نکته هم توجه کرد و آن اینکه نیاز جامعه چقدر است و جامعه تا چه حد ورزش و ورزشکار قهرمانی می‌طلبد. باید بیشتر به دیگر جنبه‌های مثبت ورزش پرداخت و به دانش‌آموزان هم توصیه کرد که از ابتدا ورزش را جدی تلقی کنند.»

دکتر سارا کشکر، استادیار دانشگاه علامه طباطبایی و عضو هیئت علمی این دانشگاه، که سوابق مدیریتی و اجرایی زیادی هم دارد درباره نقش خانواده در توسعه ورزش دانش‌آموزی گفت: «خانواده به‌عنوان اولین و مهم‌ترین نهاد در هر جامعه‌ای تعریف می‌شود و قطعاً شخصیت هر فردی در جامعه در دامن خانواده شکل می‌گیرد.»

وی افزود: «اگر فعالیت بدنی در خانواده‌ای اهمیت زیادی داشته باشد، دانش‌آموز این الگو را از خانواده می‌گیرد؛ مثلاً بحث طرفداری از تیم‌های ورزشی مثل پرسپولیس و استقلال خود به خود فرزندان را هم درگیر این موضوع و هواداری می‌کند. بنابراین، می‌توان گفت خانواده در تشکیل یا ظهور الگوهای رفتاری دانش‌آموزان نقش بسیار مهمی دارد.» این عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی تأکید کرد: «در برخی خانواده‌ها از همان ابتدا فقط به دروس نظری و فنی دانش‌آموزان توجه می‌شود ولی ورزش مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. فرزندان که در چنین خانواده‌هایی رشد می‌کنند، اغلب کمتر به سراغ ورزش می‌روند. ادامه این روند به دانشگاه نیز می‌رسد و دانشجویان هم کمتر برای ورزش وقت می‌گذارند. این شکل از رفتارهای اجتماعی یا باورها می‌تواند در سلامت جامعه اختلال ایجاد کند. ورزش در حالی به فوق برنامه تبدیل شده که اصل برنامه است.»

دکتر کشکر با بیان اینکه هم خانواده و هم جامعه باید ورزش را به‌عنوان ابزاری برای ایجاد نشاط و سلامت ببینند، افزود: «تحقیقی با دانشجویانم داشتم که طی آن می‌خواستیم ببینیم کودکان

سنین مهدکودک چه نگرشی نسبت به ورزش دارند. نتیجه نشان داد در خانواده‌هایی که پدر و مادر اهل ورزش‌اند، کودکان ورزش را فعالیتی می‌بینند که توسط ورزشکاران و در مکان‌هایی مثل پارک یا سالن ورزشی انجام می‌شود. برعکس، در خانواده‌هایی که پدر و مادر ورزش نمی‌کردند و کودکان ورزش را تنها از طریق تلویزیون می‌دیدند، ورزش مقوله‌ای بود که مثلاً در زمین فوتبال انجام می‌شد. همین تحقیق هم اهمیت نهاد خانواده را در توسعه ورزش نشان می‌دهد.»

وی ادامه داد: «متأسفانه از همین رده سنی مهدکودک به ورزش توجهی نمی‌شود و در مدارس نیز به دلیل کمبود امکانات ورزش به فراموشی سپرده می‌شود. زمانی که هوا خوب نیست دانش‌آموزان از فضای محدود حیاط به کلاس‌های درس منتقل می‌شوند؛ در حالی که به اعتقاد من، معلم ورزش در چنین شرایطی حتی در کلاس باید آموزه‌های ورزشی را به دانش‌آموزان منتقل کند و روی هماهنگی عصبی عضلانی آنان کار کند.»

این استادیار دانشگاه علامه طباطبایی با اشاره به المپیادهای دانش‌آموزی تصریح کرد: «اگر درباره المپیادهای دانش‌آموزی بپرسید مثل این است که بپرسید المپیک چقدر در ورزش میان مردم تأثیر دارد. برای مثال، اهمیت المپیک در صورتی زیاد است که تأثیر ورزش را در جوامع پرنرگ کند. به همین ترتیب، المپیادهای دانش‌آموزی نیز نقش مستقیمی در ورزش دانش‌آموزی ندارند اما به‌صورت غیرمستقیم اثرگذارند و می‌توانند ورزش را در نهاد مدرسه برجسته کنند. بعد از آن نیاز به ساز و کاری است که دانش‌آموزی را که به ورزش کردن ترغیب شده است، به مشتری دائمی این مقوله تبدیل کند.» وی درباره نقش ورزش دانش‌آموزی در ورزش قهرمانی گفت: «مایل نیستم این دو مقوله را به هم مرتبط کنم. مدرسه جای قهرمان شدن نیست؛ جای درس خواندن است. اگر دانش‌آموزان هم در مدرسه ورزش می‌کنند این ورزش درس تلقی می‌شود و به ورزش قهرمانی ربطی ندارد. به هر حال، تأثیرات ورزش و توجه به آن انکارناپذیر است. جامعه‌ای که از سنین کودکی ورزش را تبلیغ و ترویج می‌کند، در آینده شهروندان سالم و تیم‌های قهرمانی موفق خواهد داشت.»



دکتر کشکر

اگر فعالیت بدنی در خانواده‌ای اهمیت زیادی داشته باشد، دانش‌آموز این الگو را از خانواده می‌گیرد

ایجاد انگیزه فعالیت بدنی و ورزش در دانش آموزان

مینودخت ملکیان، زهرا بختیار
دبیران آموزش و پرورش منطقه ۱۱ تهران

چکیده

در مقاله حاضر انگیزش دانش آموزان به فعالیت جسمانی و ورزش و راه‌های ایجاد انگیزش در آنان بررسی می‌شود. تشویق دانش آموزان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی به خاطر لذت آن باید محور و کانون اصلی برنامه‌های تربیت بدنی باشد. عمده اهداف تربیت بدنی در مدارس از طریق بازی‌های تربیتی و مشارکتی قابل حصول است. معلمان محترم باید ضمن یادگیری مقدار زیادی بازی برای گروه‌های سنی مختلف شیوه‌های تعیین هدف را نیز با آن‌ها تمرین کنند. باید به دانش آموزان کمک کرد تا نحوه اجرا و عملکرد گذشته خود را با حال مقایسه نمایند.

کلیدواژه‌ها: انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، فعالیت بدنی.



مقدمه

یکی از پیچیده‌ترین بخش‌های روان‌شناسی و مدیریت امروز، مفهوم انگیزش و شناخت عواملی است که موجب انگیزش انسان می‌شود و کار عملی و پژوهشی گسترده‌ای را می‌طلبد. با وجود پیشرفت فناوری، بزرگ‌ترین گرفتاری عصر امروز مسائل انسانی است و انگیزش برای کار، ذهن متخصصان را در سطح وسیعی به خود مشغول داشته است.

از نظر سیچ (۱۹۷۴)، انگیزش عبارت است از سازوکارهای درونی و محرک‌های بیرونی که رفتار را برمی‌انگیزد و جهت می‌دهد. انگیزش ساختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می‌رود و نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار را ایجاد می‌کند.

انگیزش دارای دو منبع است: درونی و بیرونی. انسان‌هایی که دارای انگیزش‌های ذاتی و درونی هستند، جوشش درونی، لیاقت و خودتصمیمی خاصی دارند و می‌توانند وظایف خود را با چیره‌دستی در مسیر موفقیت به انجام رسانند اما انگیزش بیرونی از دیگران و از تقویت‌های مثبت و منفی نشئت می‌گیرد. این تقویت‌ها ممکن است مادی باشند؛ مانند نشان‌ها و پول، و یا اقلام غیر مادی مانند تحسین و تشویق عمومی. به‌طور کلی، ورزشکاران برای هر دو نوع پاداش درونی و بیرونی به ورزش می‌پردازند.

نیازهای ورزشکاران و انگیزش

اگر رازی برای انگیزش وجود داشته باشد، آن راز درک نیاز ورزشکاران است. کمک به ورزشکاران برای رسیدن به اهداف خود کلید دستیابی به انگیزش را برای شما فراهم می‌کند. در بین بهترین نظریه‌های شناساخته شده در مورد انگیزش، نظریه «سلسله نیازهای مزلو» معروف‌ترین است. طبق نظریه مزلو به محض اینکه یک نیاز ارضا شد، ارضا شده باقی می‌ماند و شخص به‌سوی نیازی دیگر و بالاتر کشیده می‌شود.

در میان ورزشکاران سه نیاز برجسته و والا بر دیگر نیازها اولویت و تقدم دارد:

۱. نیاز به تهییج (بازی کردن برای تفریح که برآوردن نیاز به تحریک و شور و هیجان است).
۲. نیاز به تعلق به گروه (با مردم بودن که نیاز پیوستن به دیگران و تعلق به گروه را برآورده می‌سازد).

۳. نیاز به احساس با ارزش بودن (نشان دادن صلاحیت و شایستگی برای برآوردن نیاز احساس با ارزش بودن).

در مقاله حاضر، انگیزش دانش‌آموزان به فعالیت جسمانی و ورزش و راه‌های ایجاد انگیزش در آنان بررسی می‌شود.

تشویق شاگردان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به‌خاطر لذت آن، باید محور و کانون اصلی برنامه‌های تربیت‌بدنی باشد. یادآور می‌شود که «تمرین به‌خاطر لذت» هدیه‌ای است که می‌تواند در طول زندگی کارساز باشد. برای توسعه انگیزش درونی باید به شاگردان کمک کرد تا اهدافی واقعی برای خود انتخاب کنند و برای رسیدن به آن اهداف سخت بکوشند. همچنین لازم است به شاگردان کمک کرد تا نحوه اجرا و عملکرد گذشته خود را با حال مقایسه کنند. هرگز نباید آن‌ها را با یکدیگر یا با «هنجار»های موجود مقایسه کرد. باید شرایط را در حین تمرین طوری طراحی کرد که دانش‌آموزان پیشرفت خود را ببینند. سرانجام باید از شاگردان با تجربه‌تر خواست تا دیگران را یاری دهند. در این صورت انگیزه‌های درونی در شاگردان ایجاد می‌شود که می‌تواند به پیشرفت آن‌ها کمک بسیار کند.

از منظر واژه‌شناسی علم تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان باید فواید تربیت‌بدنی و چگونگی رسیدن به سطوح مختلف اجرای آن را بیاموزند. مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان پایه و اساس پیشرفت کودکان تشخیص داده شده است و تشویق آنان به فعالیت بدنی هم در کودکی و هم در بزرگسالی منجر به حصول اهداف سلامتی ملی می‌شود. آیا واقعیت با معانی تربیت‌بدنی سازگار است؟

متزینگر ادعا می‌کند که به‌طور منطقی می‌توان انتظار داشت تجربه‌های کلاس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان بر «نگرش» آن‌ها در مورد فعالیت‌های بدنی تأثیر بگذارد اما ممکن است این نگرش در «رفتار» آن‌ها در کلاس‌های تربیت‌بدنی منعکس نشود. پورتمن در سال ۲۰۰۳ تعدادی از دانش‌آموزان را که در آخرین نیم‌سال تحصیلی برای تکمیل تجربیاتشان به کلاس‌های تربیت‌بدنی نیاز داشتند، مورد مطالعه قرار داد. همچنین فرضیه‌ای را که بر آن بود که آمریکایی‌ها اساساً می‌توانند کیفیت زندگی‌شان را با شرکت در مسابقات عادی و فعالیت‌های بدنی رشد دهند، ارزیابی نمود. او به‌منظور بررسی پیش‌بینی‌های تجربه‌های دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی، ۴۶ نفر

اگر رازی برای انگیزش وجود داشته باشد، آن راز درک نیاز ورزشکاران است

فعالیت‌های ورزشی و وظایف مهارتی را باید طوری در برنامه گنجانند که همه شاگردان با توجه به توانایی‌هایشان امکان آزمایش کردن خود را داشته باشند



از دانش‌آموزان را مورد بررسی مجدد قرار داد. پورتمن در تست مهارت ۲۶ نفر آن‌ها را در رده‌های مهارتی بالا و ۲۰ نفر از آن‌ها را در رده مهارتی پایین تقسیم‌بندی کرد. هر دانش‌آموز ۴۰ دقیقه مصاحبه می‌شد و محقق هر مصاحبه را با سؤالاتی شامل گفت‌وگوهایی ساده درباره تجربیات تربیت‌بدنی دانش‌آموز انجام می‌داد. نتایج نشان داد برخی تجربه‌ها، بدون توجه به سطوح مهارت، برای همه دانش‌آموزان عادی است. بعضی پاسخ‌های معمول این‌گونه بودند: «وقتی من می‌توانم ژیمناستیک انجام دهم، برایم لذت‌بخش است»، «آنچه را نمی‌توانم انجام دهم، دوست ندارم» و «ژیمناستیک وقتی آن را با دوستانم انجام می‌دهم، بسیار عالی است». سایر تجربیات، بسته به سطح مهارت و جنسیت متفاوت بود. پاسخ‌های دیگر این‌گونه بود: «اجرای انفرادی بهتر است»، «تلاش برای چه؟» همه دانش‌آموزان موافق بودند که وقتی در فعالیتی موفق هستند، کلاس‌های تربیت‌بدنی را بیشتر دوست دارند. دانش‌آموزان به فعالیت خاصی که از آن لذت می‌برند، ادامه می‌دهند. دانش‌آموزان به فعالیت‌هایی که با هدف آمادگی‌های جسمانی به‌طور تکراری و مستمر اجرا می‌شوند، هیچ علاقه‌ای ندارند.

برای ایجاد زمینه موفقیت در دانش‌آموزان باید مواردی را رعایت کرد که به بررسی آن‌ها پرداخته می‌شود. فعالیت‌های ورزشی و وظایف مهارتی را باید طوری در برنامه گنجانید که همه شاگردان امکان آزمایش کردن خود را با توجه به توانایی‌هایشان داشته باشند. ایجاد تنوع در فعالیت‌ها موجب برانگیختگی بیشتر شاگردان می‌شود و از خطر یکنواختی محیط یادگیری می‌کاهد. احساس موفقیت به هر شکلی می‌تواند یک انگیزه مناسب برای پیشرفت شاگردان باشد اما این احساس باید با تلاش به‌وجود آید. بنابراین، باید تمرین‌ها یا اهداف در حدی باشد که شاگردان با تلاش در حد توان خود بتوانند موفقیت را تجربه کنند. اگر دسترسی به تکامل و توسعه پیش‌بینی شده خیلی مشکل باشد، باعث دلسردی شاگرد می‌شود و اگر توسعه مورد نیاز بسیار ساده به‌دست آید، باعث یکنواختی و از دست رفتن انگیزه می‌شود. بعضی مواقع معلم باید با ایجاد تنوع در فعالیت‌ها و وظایف بتواند آن‌ها را با نیازهای شاگردان همساز کند.

معلمان تربیت‌بدنی معمولاً برای اجرای وظایف خود سه نوع فعالیت را در نظر می‌گیرند. این سه نوع فعالیت عبارت‌اند از:

۱. فعالیت‌هایی که شاگردان را از نظر آمادگی جسمانی ارتقا می‌دهد؛

۲. آموزش مهارت‌های حرکتی که به‌طور کلی به یادگیری ورزش‌ها مربوط می‌شود؛

۳. اجرای بازی‌ها که در مجموع، جنبه عاطفی رشد دانش‌آموزان را در نظر دارد و معمولاً همکاری، همدلی و رهبری را در کودکان نشان می‌دهد و اگر خوب مدیریت شود آن را تقویت می‌کند. تجربه معلمان تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که فعالیت سوم بیش از همه مورد استقبال دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. این فعالیت گاه نیز موجب اختلاف‌نظر و بکومگو میان دانش‌آموزان می‌شود اما استقبال دانش‌آموزان از آن هیچ‌گاه کم نمی‌شود. شادی ایجاد شده به تمام دانش‌آموزان منتقل می‌شود. این شادی انرژی کافی را به همه افراد می‌گستراند؛ به‌طوری که دانش‌آموزان نمی‌خواهند از بازی دست بکشند. فعالیت نوع دوم اهمیتی فوق‌العاده دارد؛ از این جهت که یادگیری مهارت‌ها به‌طور کلی توانایی دانش‌آموزان را برای اجرای فعالیت نوع سوم افزایش می‌دهد و به تبع آن، اعتمادبه‌نفس شاگردان را بالا می‌برد. همچنین باید تأکید کرد که یادگیری مهارت، زندگی فرد را تا پایان عمر دستخوش تغییر می‌کند و نگرش مثبتی نسبت به فعالیت بدنی به‌وجود می‌آورد و ظرفیت لذت بردن از آن را بیشتر می‌کند.

اجرای فعالیت نوع اول همیشه با مشکل روبه‌روست. یکی از مشکلات این است که دانش‌آموزان رغبتی به اجرای آن در خود احساس نمی‌کنند و آن را عملی بی‌بهره، خسته‌کننده و زجرآور می‌پندارند. از سوی دیگر، برخی از معلمان گمان می‌کنند که اجرای این فعالیت وظیفه اصلی آنان است. این معلمان بالا بردن آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را هدف اصلی خود می‌پندارند و به همین دلیل، در اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی به‌طور کلی با بی‌رغبتی دانش‌آموزان مواجه می‌شوند. پس می‌توان گفت بی‌رغبتی دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های جسمانی به علل زیر بستگی دارد:

۱. هدف از فعالیت‌ها برای شاگردان به‌خوبی روشن نشده است.

۲. اهداف فرعی برای هر جلسه تمرین نیز به روشنی بیان نشده‌اند.

۳. انگیزه کافی در شاگردان ایجاد نمی‌شود؛ به این جهت که اهداف موهوم‌اند.

۴. زمینه‌های مشارکت و تشریک مساعی در این نوع فعالیت‌ها به شاگردان معرفی نشده است.

به دلایل فوق فعالیت‌های مزبور شادی‌بخش نیستند. طبیعی است که برای افزایش علاقه



عمده اهداف تربیت بدنی در مدارس از طریق بازی های تربیتی و مشارکتی قابل حصول است



تحرك واداشته شوند.

❖ بازی های رایانه ای در نظر آنان کم اهمیت نشان داده شود.

❖ مکان ها، باشگاه ها و کلوپ های معتبر ورزشی به آنان معرفی گردد.

❖ ورزش صبحگاهی در مدرسه حتماً اجرا شود.

❖ بستر سازی مناسب؛ منظور فراهم آوردن امکانات کافی برای دانش آموزان است تا رشته ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنند.

❖ گزینش ژنتیکی؛ در برخی از فعالیت های ورزشی وجود سابقه موفق در افراد خانواده و نزدیکان یک دانش آموز می تواند نقش مهمی در موفقیت وی و یا ایجاد انگیزه در وی داشته باشد.

❖ شیوه های تدریس به شیوه های روزآمد و خلاق تغییر یابد و با استفاده از تکنولوژی آموزشی، حواس پنج گانه دانش آموزان به کار گرفته شود.

❖ زمان یادگیری باید در حد توان دانش آموز باشد. برای تجدید قوای دانش آموزان و ایجاد انگیزه، در میان کلاس زمان تفریح و استراحت در نظر گرفته شود.

❖ به لحاظ اخلاقی و برای ایجاد انگیزه، معلمان باید همیشه خوش اخلاق و خوش رو باشند.

❖ به افراد درون گرا، کم رو و مضطرب که تمایلی به ابراز وجود ندارند، توجه شود و با تقویت رفتارهای مثبت، آن ها به مشارکت در بازی و کارهای گروهی تشویق گردند.

❖ معلمان با اهمیت دادن به تفاوت های فردی دانش آموزان، هرگز آن ها را با یکدیگر مقایسه نکنند

نتیجه گیری

برای توسعه انگیزش باید به دانش آموزان کمک کرد تا اهداف واقعی برای خود انتخاب کنند و برای رسیدن به آن اهداف، سخت بکوشند. تشویق شاگردان به شرکت در فعالیت های ورزشی به خاطر لذت آن، باید محور و کانون اصلی برنامه های تربیت بدنی باشد. عمده اهداف تربیت بدنی در مدارس از طریق بازی های تربیتی و مشارکتی قابل حصول است. معلمان محترم باید ضمن آموختن تعداد زیادی بازی برای گروه های سنی مختلف، شیوه های تعیین هدف را نیز در آن ها تمرین کنند. باید به دانش آموزان کمک کرد تا نحوه اجرا و عملکرد گذشته خود را با حال مقایسه کنند. سعی شود اولویت تجربه های دانش آموزان برای آن ها جالب باشد، احساس موفقیت اولیه، اعتماد به نفس آن ها را افزایش می دهد. این موضوع در مسابقات ورزشی نیز مشهود است.

شاگردان نسبت به اجرای فعالیت های آمادگی جسمانی هر کدام از علل چهارگانه فوق باید بازنگری شود. در صورتی که اهداف مشخص شوند و ارزش آن ها برای شاگردان آشکار گردد، انگیزه اجرا نیز به وجود می آید. در صورتی که تشویک مساعی و همدلی در اجرای این فعالیت ها روشن شود، احتمال اجرای آن ها افزایش می یابد. با این حال، این سؤال همیشه برای برخی از معلمان باقی است که آیا اصولاً اجرای فعالیت های آمادگی جسمانی آن قدر اهمیت دارد که برای آن چاره اندیشی کنند. پاسخ به این شرح است: اگر گمان کنیم بالا بردن آمادگی جسمانی شاگردان وظیفه اصلی معلم است، بدون شک در تشخیص اهداف خود اشتباه کرده ایم. آمادگی جسمانی دانش آموزان تحت تأثیر عناصر مختلفی از جمله ویژگی های رشدی آن هاست. وظیفه اصلی و اساسی معلم تربیت بدنی کمک به رشد همه جانبه دانش آموز است.

آشکار است که کمک به رشد همه جانبه شاگرد از طریق فعالیت نوع سوم انجام می شود و چون اجرای این فعالیت به فعالیت نوع دوم بستگی دارد، بر اجرای این دو فعالیت تأکید می شود. با توجه به تحقیقات انجام شده، می توان راهکارهای ایجاد انگیزش در دانش آموزان را به شرح زیر پیشنهاد کرد:

❖ مهارت های ورزشی در بازی ها مورد استفاده قرار گیرند.

❖ بازی ها تحت نظارت کلی معلمان انجام شوند ولی مسئولیت های اجرایی به خود دانش آموزان واگذار شود.

❖ ظرفیت لذت بردن از بازی به دانش آموزان القا شود. این امر با آموزش صحیح اهداف بازی امکان پذیر است.

❖ دانش معلمان درباره بازی های مشارکتی با تأکید بر آمادگی جسمانی افزایش یابد.

❖ فرصت هایی برای دانش آموزان به منظور شرکت در مسابقات مهیا شود.

❖ ترکیب تیم ها براساس توانایی های دانش آموزان باشد.

❖ از یک گروه از دانش آموزان ماهر، برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان ضعیف استفاده شود.

❖ در مدرسه تابلو اعلانات ورزشی نصب شود تا جذب دهن درس تربیت بدنی برای دانش آموزان افزایش یابد.

❖ برای ترغیب دانش آموزان به ورزش سایت های مختلف ورزشی به آن ها معرفی شود.

❖ برای مطالعات ورزشی انگیزه ایجاد شود.

❖ با اهدای جوایز ورزشی به دانش آموزان آن ها به

- منابع**
۱. سیج، جورج. یادگیری و کنترل حرکتی، ترجمه مرتضوی، حسن. انتشارات سنبله، چاپ اول، (۱۳۷۸).
 ۲. رحمانی نیا، فرهاد (۱۳۸۱). مبانی روانی اجتماعی در تربیت بدنی. چاپ اول، (۱۳۸۱).
 ۳. گلین س. رابرتس، کوین س. اسپینک، سینتیل، پمبرتن. آموزش روان شناسی ورزش. ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه. انتشارات رشد، (۱۳۸۲).
 ۴. برد، ای، ام. (۱۳۸۱). روان شناسی و رفتار ورزشی، ترجمه مرتضوی، حسن. تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی، چاپ اول.
 ۵. گنجی، حمزه. (۱۳۷۶). روان شناسی عمومی. تهران: دانا، چاپ سوم.
 ۶. صباغیان، زهرا. (۱۳۸۴). «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی»، ماهنامه پیوند، انجمن اولیا و مربیان، شماره ۳۰۹.
 ۷. کلاین برگ، انو. روان شناسی اجتماعی، ترجمه کاردان، علی محمد. اندیشه، چاپ نهم، (۱۳۶۸).
 ۸. ریو، جان مارشال. انگیزش و هیجان، ترجمه سید محمد ی، یحیی. تهران: مؤسسه نشر ویرایش، (۱۳۸۰).
9. www.aftabir.com



مقدمه

چه کاری می‌تواند انجام دهد؟) دارند، به عرصه تربیت بدنی مدارس وارد می‌شوند. برخی از معلمان تربیت بدنی، بیشتر وقت کلاس خود را به رقابت‌های گروهی و اندکی آموزش مهارت‌ها اختصاص می‌دهند. اغلب آن‌ها بر این باورند که هدف از تربیت بدنی ایجاد سرگرمی برای دانش‌آموزان است، نه توسعه مهارت. آن‌ها ممکن است فقط به خاطر تعهد و التزامی که در قبال آموزش و پرورش دارند، در این حرفه مشغول به کار شده باشند و به مربیگری و آموزش تربیت بدنی علاقه‌ای نداشته باشند.

در اوایل دهه ۱۹۹۰، بسیاری از متولیان و صاحب‌نظران تربیت بدنی درباره آینده این رشته هشدار دادند (کولبی، استیر و جانسن ۱۹۹۴). آن‌ها تأکید کردند که باید به‌طور کلی روش‌های آموزش در تربیت بدنی را تغییر داد یا عوامل مخاطره‌آمیز آن را حذف کرد. اکنون تجدیدنظر در روش‌های برنامه‌ریزی، آموزش و ارزشیابی در تربیت بدنی برای ایجاد حس مشارکت در دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. این تجدیدنظر و تغییر در شیوه‌های آموزشی، به ظهور اندیشه‌های نو در تربیت بدنی نیاز دارد: یادگیری بهتر و مؤثرتر دانش‌آموزان به تصمیم‌هایی بستگی دارد که معلم در محیط آموزشی اتخاذ می‌کند. «یادگیری مشارکتی» نوعی تصمیم‌گیری آموزشی است که نظریه‌های کارشناسانه مربوط به روش یادگیری دانش‌آموزان را در حوزه‌های حسی، حرکتی، ادراکی و عاطفی منتقل می‌کند. چرا تغییر؟ اگر در این راه موفق نشویم، ممکن است تربیت بدنی، یعنی تنها موضوع درسی را که از راه انجام حرکات بر دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد، از دست بدهیم.

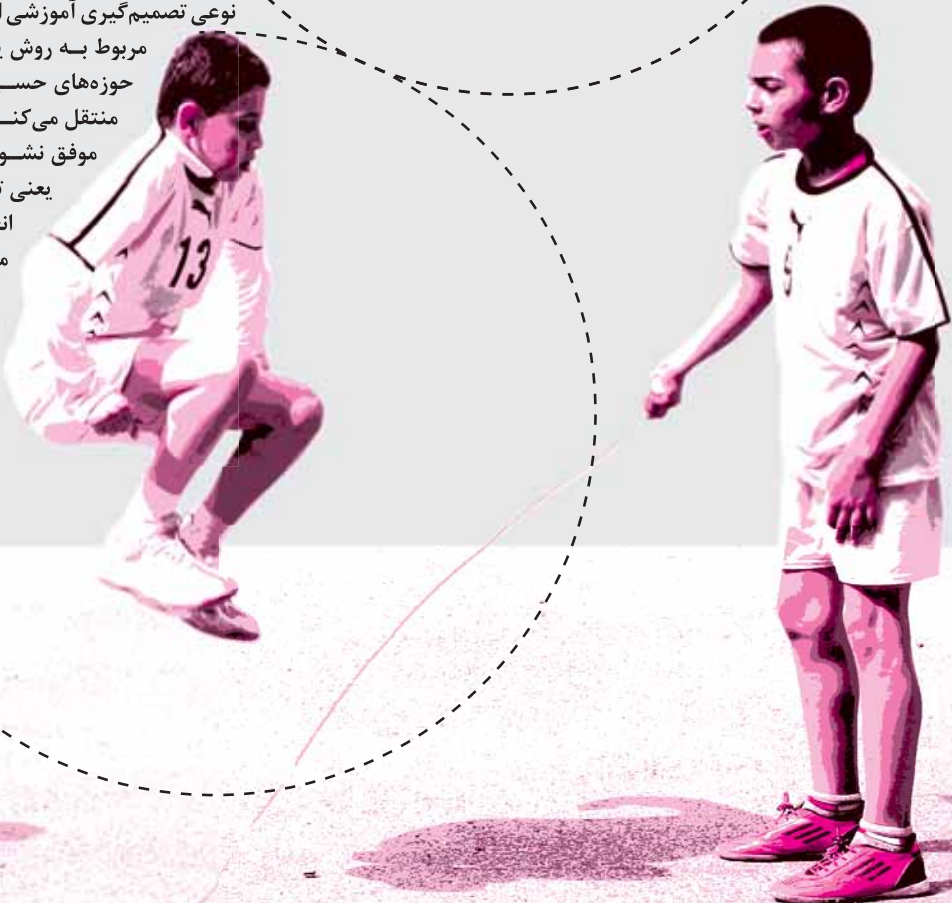
کلیدواژه‌ها: یادگیری مشارکتی، آموزش تربیت بدنی، آموزش

دانش‌آموزان با نیازها و تجربه‌های متفاوتی وارد کلاس‌های تربیت بدنی می‌شوند. آن‌ها می‌خواهند در این کلاس‌ها آزادانه به فعالیت بپردازند، با هم شوخی کنند، مهارت‌های جدید را یاد بگیرند، اپراز وجود کنند، برای گروه عضو شایسته‌ای باشند و عملاً شایستگی و موفقیت خود را احساس کنند. معلمان تربیت بدنی، بر اساس تجربه، آمادگی حرفه‌ای، علاقه‌مندی و تعهد اخلاقی که نسبت به انجام وظیفه خود (تربیت بدنی چیست و چه هدفی را دنبال می‌کند؟) و خواست دانش‌آموزان (معلم برای دانش‌آموزان

یادگیری مشارکتی

شیوه‌ای نوین در آموزش تربیت بدنی

محمدعلی جهان‌نیده، غلامعلی لطفی
دبیران تربیت بدنی آموزش و پرورش استان فارس



معلمان با استفاده از شیوه یادگیری مشارکتی و براساس رابطه میان دانش آموزان، به برنامه ریزی فعالیت های مشارکتی در حرکتی در گروه های کوچک می پردازند

عناصر ضروری در یادگیری مشارکتی

معلمان با استفاده از شیوه یادگیری مشارکتی و بر اساس رابطه میان دانش آموزان، به برنامه ریزی فعالیت های حرکتی در گروه های کوچک می پردازند. در دستیابی به حداکثر یادگیری، چهار عامل زیر مؤثرند:

- تشکیل گروه ها
- ارتباط متقابل مثبت
- مسئولیت پذیری فردی
- یادگیری مهارت های مشارکتی

تشکیل گروه ها

برای دستیابی به حداکثر مزایای یادگیری مشارکتی، لازم است به طور منطقی وظیفه گروه ها از قبل مشخص شود. گروه ها باید به تناسب جنسیت، نژاد، وضع اقتصادی و توانایی افراد تشکیل شوند. وقتی دانش آموزان در گروه های مختلط با هم کار می کنند، کمک های بیشتر و امکانات وسیع تری برای پیشرفت مهارت های متفاوت در اختیار دارند. ابتدا، فعالیت های گروهی مربوط به یادگیری مشارکتی به صورت دو نفره یا زوجی اجرا می شود. زوج ها اجازه دارند با حداکثر مشارکت، رابطه متقابل با یکدیگر را افزایش دهند و بیشترین

تلاش را برای تمرین مهارت های مشارکتی مورد نیاز داشته باشند. معلم می تواند دانش آموزان را در گروه های جمعی یا گروه هایی که به طور تصادفی انتخاب می شوند، سازماندهی کند. معلمان با تشکیل این گروه ها، سازماندهی مؤثری ارائه می دهند و زمان کمتری صرف می کنند.

رابطه متقابل مثبت

مهم ترین ویژگی یادگیری مشارکتی برقراری رابطه متقابل دوستانه بین دانش آموزان است. این رابطه زمانی ایجاد می شود که برای یادگیری مطلوب به مشارکت همه دانش آموزان نیاز مبرمی وجود دارد. دستیابی به هدف های یادگیری مشارکتی بیشتر به تلاش جمعی دانش آموزان بستگی دارد تا تلاش فردی آن ها. فقط به دانش آموزان خود بگویید که «ما برای رسیدن به هدف به همکاری با هم نیاز داریم». برای ایجاد رابطه متقابل مثبت می توان فعالیت های تربیت بدنی را به چند شیوه سازماندهی کرد. این شیوه ها عبارتند از:

الف. تشکیل گروه های کوچک

گروه کوچک هدف واحدی دارد. برای مثال، مجموع دانش آموزان کلاس را به گروه های چهار نفری تقسیم می کنیم. هر گروه به ابتکار خود نوعی حرکت موزون را ابداع می کند که بر اساس یک موضوع داستانی شکل گرفته است. سپس هر گروه داستان خود را با گروه های دیگر در میان می گذارد.

ب. تقسیم وظایف بین گروه ها

وظایف را بین گروه ها تقسیم می کنیم. برای مثال، معلم دانش آموزان را به گروه های چهار نفری تقسیم می کند و سپس برنامه آموزشی را برای آنان شرح می دهد. اعضای گروه برای تمرین هر مهارت، وظیفه ای را بر عهده می گیرند:

- * دانش آموز اول مهارت شوت کردن را اجرا می کند.
- * دانش آموز دوم به دقت توجه می کند که آیا مراحل متفاوت



مهارت به‌طور صحیح انجام می‌شود یا نه (گام برداشتن، تاب‌دادن پا و ضربه‌زدن).

* دانش‌آموز سوم مطابق با آنچه در برگه مشارکت قید شده است، مراحل متفاوت اجرای مهارت را ثبت و بررسی می‌کند.

* دانش‌آموز چهارم توپ را برای نفر بعد آماده می‌کند. پیش از اینکه گروه وظیفه بعدی را برعهده بگیرد، همه دانش‌آموزان به سطح مشخصی از صلاحیت رسیده‌اند. با تشویق و پاداش نیز می‌توان روابط دوستانه متقابل میان دانش‌آموزان را تقویت کرد. روابط دوستانه خوب بین افراد به چهار عامل بستگی دارد:

۱) رابطه گفتاری مناسب بین افراد
۲) رابطه جسمانی مطلوب بین افراد در صورتی که ضرورت داشته باشد؛
۳) حداکثر مشارکت بین اعضای گروه
۴) وابسته بودن موفقیت هر عضو به موفقیت سایر اعضای گروه.

در این قسمت نکته مهم این است که هیچ دانش‌آموزی بدون داشتن رابطه قوی و دوستانه با دیگران هرگز نمی‌تواند به تنهایی موفق باشد.

مسئولیت‌پذیری فردی

مسئولیت‌پذیری از ارکان مهم یادگیری مشارکتی به حساب می‌آید؛ زیرا موفقیت دانش‌آموزان در یادگیری مشارکتی در درجه اول به حضور مؤثر آن‌ها در فعالیت‌های جمعی بستگی دارد. سه اصل اساسی برای مسئولیت‌پذیری افراد در امر آموزش تربیت‌بدنی و کمک به آموزش دیگران عبارت‌اند از:

الف. معلم به‌صورت تصادفی دانش‌آموزی را انتخاب می‌کند و از او توضیح می‌خواهد. برای مثال، در حالی که گروهی از دانش‌آموزان مشغول ساختن موانعی در مسیر حرکت هستند، از یکی از آنان می‌پرسد: «چرا شما این ابزار را انتخاب کردید؟ می‌خواهید چه مهارتی را با استفاده از آن تمرین کنید؟» همچنین، معلم از دانش‌آموز می‌خواهد که درباره روش اجرای آن مهارت توضیح دهد.

ب. دانش‌آموزان باید در تعیین و انتخاب هدف‌ها، روش‌ها و اصول مشارکت کنند. برای مثال، معلم می‌تواند همه دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های کوچک تقسیم کند و از آن‌ها بخواهد در قالب یک بازی، مهارت ورزشی خاصی را تمرین کنند و آن را توسعه بخشد. افراد هر گروه خود در یادگیری آن بازی یکدیگر را یاری می‌کنند. هر دانش‌آموز می‌تواند مسئولیت آموزش بخش خاصی از بازی را برعهده گیرد.

ج. معلمان به‌سازماندهی فعالیت‌هایی می‌پردازند که مطمئن هستند همه دانش‌آموزان به انجام آن فعالیت‌ها نیاز دارند. برای مثال، در «پرش زوجی» دانش‌آموزان به‌صورت دوه‌دو با هم همکاری می‌کنند. یکی از آن‌ها پای یار خود را می‌گیرد و بالا نگه می‌دارد و نفر دیگر سعی می‌کند با حفظ تعادل بدن خود روی یک پای آنکه زمین بخورد، حرکت لیلی را به‌طور موفقیت‌آمیز انجام دهد.

یادگیری مهارت‌های مشارکتی

دانش‌آموزان به یادگیری مهارت‌های مشارکتی زیر نیاز دارند:

- * گوش‌دادن به صحبت‌های دیگران
- * رفع اختلاف و تعارض با هم‌کلاسی‌های خود
- * حمایت دیگران و تشویق آنان
- * رعایت نوبت
- * لذت‌بردن از موفقیت دیگران
- * نشان دادن توانایی در انتقاد از نظریات، نه افراد.
- برنامه آموزش باید مهارت‌های کلامی، الگوهای حرکتی دقیق و بررسی پرسش‌ها و نیازهای دانش‌آموزان را دربرگیرد. برای مثال، ممکن است معلم بگوید: «خیلی خوب بود، علی. چطور به میلاد کمک کردی روی یک پا بایستی؟ بگذار به همه نشان دهیم که چطور دست او را گرفته بودی.»
- علاوه بر این، معلمان تربیت‌بدنی باید در برنامه‌های آموزشی کلامی خود، از واژه‌های همکاری و مشارکت زیاد استفاده کنند و آن‌ها را توسعه دهند؛ برای مثال:
- ما به کمک شما نیاز داریم.
- بی‌نیاهت از کمک‌های شما متشکریم.
- شما واقعا کمک بسیار زیادی به پیشرفت برنامه‌های آموزشی کلاس کردید.

راه ما را هموارتر کردید.

از آنجا که هدف از یادگیری مشارکتی، پیشرفت کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی و زندگی مسالمت‌آمیز با دیگران است، آموزش مهارت‌های مشارکتی امری ضروری و حیاتی است. شاید از دیدگاه تربیت‌بدنی، آموزش مهارت‌های اجتماعی اهمیت کمتری داشته باشد اما بدون شک این برنامه‌ها می‌توانند به‌طور غیرمستقیم در توسعه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزانی که تازه وارد مدرسه شده و در گذشته نیز روابط اجتماعی بسیار ضعیفی با دیگران داشته‌اند، بسیار ضروری و حیاتی باشد. داشتن رفتار مسالمت‌آمیز با همکاران در محل کار، مهارت شغلی بسیار مهمی است. پس نباید گنجانیدن این‌گونه مهارت‌های مهم زندگی را در برنامه‌های آموزشی مدارس فراموش کرد.

نتایج بررسی و تحلیل جامع بیش از ۱۱ هزار تحقیق در زمینه علوم اجتماعی نشان می‌دهد که ایجاد روابط دوستانه متقابل بین دانش‌آموزان تا حدود زیادی به روش‌های آموزشی بستگی دارد که مدارس برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان از آن‌ها استفاده می‌کنند. هنگامی که از اصول و روش‌های یادگیری مشارکتی به‌نحو مطلوب استفاده می‌شود، امید به برقراری روابط دوستانه عاطفی، بهبود قابلیت و کارایی جسمانی، توسعه مهارت‌های حرکتی و پیشرفت در سایر درس‌های آموزشی افزایش می‌یابد.

ساختارهای یادگیری مشارکتی

برای آنکه معلمان تربیت‌بدنی بتوانند روش یادگیری مشارکتی را به‌طور مؤثر به‌کار بگیرند، باید ساختارهای یادگیری مشارکتی را بشناسند و آن‌ها را عملاً انجام دهند. کاگن (۱۹۹۲)، جانسون و همکارانش (۱۹۸۴) و گرینسکی (۲۰۰۴) معتقدند که روش‌های زیر در تربیت‌بدنی مشارکتی کاربرد زیادی دارند:

از آنجا که هدف از یادگیری مشارکتی، پیشرفت کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی و زندگی مسالمت‌آمیز با دیگران است، آموزش مهارت‌های مشارکتی امری ضروری و حیاتی است

مهم‌ترین ویژگی یادگیری مشارکتی، برقراری رابطه متقابل دوستانه بین دانش آموزان است

۱. تفکر، مشارکت و اجرا

این روش برای ترغیب دانش آموزان به شرکت در فعالیت‌های جسمانی بر مبنای تفکر، تقسیم کار، گفت‌وگو و اجرای مهارت بسیار ضروری است؛ به‌ویژه آنکه، این روش در حرکت‌های موزون ابتکاری، بازی‌ها، فعالیت‌های با مانع و همچنین اجرای بازی و برنامه‌های ورزشی به روش‌های حل مشکل، مفید است.

روش اجرا

ع معلم فعالیتی چالش برانگیز را مطرح می‌کند.
 ع دانش آموزان به‌طور جداگانه درباره پاسخ‌های ممکن فکری می‌کنند.
 ع دانش آموزان پاسخ‌ها را با همبازی خود در میان می‌گذارند.
 ع دانش آموزان حداقل یکی از پاسخ‌های خود را به اجرا می‌گذارند و به این ترتیب تصمیم می‌گیرند کدام پاسخ را در اجرای این فعالیت انجام دهند.

۲. محاسبه امتیاز جمعی

امتیازها را می‌توان به سه روش با هم جمع کرد:
 ع محاسبه امتیاز هر گروه
 ع جمع امتیاز همه گروه‌های کوچک و محاسبه امتیاز هر کلاس
 ع جمع امتیاز همه کلاس‌های مدرسه.
 روش محاسبه امتیاز جمعی، بر اساس محاسبه ثابتهای تکرار، در فعالیت‌های گوناگون همچون ورزش‌های گروهی (والیبال)، ورزش‌های انفرادی (انواع بازی با راکت)، آمادگی جسمانی (حرکت دراز و نشست) و غیره کاربرد دارد.

روش اجرا

ع دانش آموزان مهارت یا فعالیتی اختصاصی را اجرا می‌کنند.
 ع هر دانش آموز تکرار حرکت‌های خود را می‌شمارد.
 ع هر دانش آموز امتیاز خود را در اختیار کل گروه قرار می‌دهد.
 ع اگر هدف معینی را در نظر دارید، به‌خاطر داشته باشید که دانش آموزان همیشه نمی‌توانند حرکت‌های خود را بیشتر کنند. با گفتن این جمله که «حالا باید امتیازی بیش از دفعه قبل به دست بیاورید»، موجب تضعیف روحیه اعضای گروه نشوید. سعی کنید هدفی مثل این را تعیین کنید: «آیا گروه شما می‌تواند حداقل پنج امتیاز کمتر از آخرین امتیاز کل گروه به دست بیاورد؟» یا به آن‌ها اجازه دهید هدف گروه را خودشان تعیین کنند.

۳. نظارت بر فعالیت‌های یکدیگر

در این بخش، هر دانش آموز وظیفه دارد بخشی از محتوا را یاد بگیرد و اجرا کند و سپس آن را به سایر اعضای گروه آموزش دهد. هنگام اجرای فعالیت‌های نظارتی، یک رابطه دوستانه متقابل و بسیار قوی بین دانش آموزان ایجاد می‌شود. آن‌ها در تمام مراحل احساس می‌کنند که به شدت به اطلاعات یکدیگر نیاز دارند. آموزش گروهی در قالب اجرای بازی، روش دیگری است که در فعالیت‌های نظارتی در تربیت بدنی از آن استفاده می‌شود.

روش اجرا

ع معلم برای دانش آموزان وظیفه‌ای را معین می‌کند که از چند بخش تشکیل شده است.

ع هر یک از اعضای گروه مسئولیت یادگیری و تمرین یک بخش مشخص را بر عهده می‌گیرد و به آموزش یا اجرای بخش معینی از کل برنامه می‌پردازد.

۴. بازی مشارکتی

بازی مشارکتی، دانش آموزان را برای رسیدن به هدفی مشترک به فعالیت گروهی وا می‌دارد. البته این فعالیت گروهی به تلاش دسته‌جمعی همه دانش آموزان نیاز دارد و اینکه آنان فعالیت‌ها را پذیرفته باشند. بازی مشارکتی، روشی مناسب برای اصلاح یا ابداع بازی‌های جدید، حرکت‌های موزون، فعالیت‌های رقابتی با مانع و سایر مهارت‌های پیشرفته است.

روش اجرا

ع معلم برای اینکه دانش آموزان از این روش آموزشی شناخت بیشتری حاصل کنند، می‌تواند با طرح پرسش‌هایی به توضیح، شرح و بررسی مشکلات ناشی از یادگیری آن‌ها بپردازد.
 ع معلم مستقیماً به آموزش آن دسته از مهارت‌های مشارکتی می‌پردازد که برای دانش آموزان ضروری هستند و تأکید می‌کند که آنان بدون یادگیری این مهارت‌ها هرگز به اجرای مجموعه فعالیت‌های این بازی موفق نخواهند شد.
 ع معلم باید این تفکر را میان دانش آموزان ایجاد و تقویت کند که آنان به هیچ‌وجه نمی‌توانند مستقل از یکدیگر موفق شوند؛ مگر آنکه بدون استثنا همه مهارت‌ها را به‌طور صحیح انجام دهند.
 ع دانش آموزان زمانی در فعالیت شرکت می‌کنند که معلم همه مهارت‌ها و رفتارهایی را که در موفقیت گروه مؤثرند، تبیین کند.
 ع معلم پس از هر جلسه تمرین می‌تواند میزان موفقیت یا عدم موفقیت دانش آموزان را در اجرای مهارت‌های متفاوت بررسی و ارزیابی کند.
 ع معلم می‌تواند دانش آموزان را به تفکر درباره یک فعالیت و نحوه تقسیم کار برای رسیدن به هدف به‌نحوی آسان‌تر و سریع‌تر، تشویق کند.

خلاصه

روش یادگیری مشارکتی همواره و به‌طور مستمر و مکرر به پیشرفت یادگیری دانش آموزان توجه دارد. بدون تردید، مهم‌ترین ویژگی یادگیری مشارکتی، برقراری رابطه متقابل دوستانه بین دانش آموزان است.
 اکنون ضرورت تغییر نگرش و تجدیدنظر در برنامه‌های آموزشی عمومی تربیت بدنی مدارس بیش از گذشته احساس می‌شود. از این‌رو بسیاری از معلمان تربیت بدنی همسو با روش یادگیری مشارکتی، تغییرات و تحولات مهمی را در برنامه‌های آموزشی مشارکتی ایجاد کرده‌اند. معلمان تربیت بدنی و سایر درس‌ها می‌توانند به‌جای استفاده از روش آموزشی سنتی «معلم مدار» از روش «یادگیری مشارکتی» استفاده کنند که اصولاً از کارایی و محبوبیت بیشتری در میان دانش آموزان برخوردار است. این شیوه برخلاف روش سنتی به روند یادگیری دانش آموزان آسیبی وارد نخواهد کرد.

منابع
 ۱. گرینسکی، استیو؛ یادگیری مشارکتی در تربیت بدنی. ترجمه واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم؛ مرشدی، محمود. انتشارات سمت. چاپ اول، ۱۳۸۴.
 ۲. رضائی‌نژاد، رحیم؛ تربیت بدنی در مدارس. انتشارات سمت. چاپ اول، ۱۳۸۲.



طناب‌زنی

طرحی پایه و کم‌هزینه در مدارس

اسکندر حسین پور، دبیر درس تربیت‌بدنی شهر باغ ملک حسین بیات، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی شهر زنجان
عبدالرضا براتی، آموزگار شهر باغ ملک

مقدمه

آموزش طناب‌زنی به‌عنوان یک ورزش پایه، ساده، بومی و کم‌هزینه یکی از برنامه‌های محوری و مهم برای اشاعه فرهنگ ورزش و ارتقای سلامتی و نشاط آینده‌سازان میهن اسلامی ایران محسوب می‌شود. طرح آموزش مهارت‌های پایه طناب‌زنی به‌عنوان ورزش پایه و مفید، کاربردی، مدرن، علمی و قابل اجرا در جهت دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کشورهایی موفق در حوزه ورزش مدارس از جمله، کانادا و آمریکا و مالزی با درک تأثیرات بسیار مفید ورزش طناب‌زنی در سلامت جسمی، روحی و اجتماعی دانش‌آموزان این ورزش را در برنامه ورزشی مدارس خود لحاظ کرده‌اند. اشاعه و تعمیم این ورزش سهل‌آموز و فراگیر، زمینه‌گرایش و علاقه دانش‌آموزان را به ورزش فراهم و مبانی مهارتی و آمادگی آنان را در کلیه رشته‌های ورزشی تقویت می‌کند.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان، مدارس، طناب‌زنی

با توجه به نیاز حرکتی و کمبود سرانه ورزشی و زمان ناکافی برای فعالیت‌های ورزشی، پرداختن به ورزش‌های مفرح و شاد و در عین حال آسان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ورزش طناب‌زنی در گروه ورزش‌های در دسترس، کم‌هزینه ساده و بدون نیاز به وسیله و مکان خاص و همچنین قابل اجرا در هر شرایط قرار دارد. براساس تعریف فدراسیون ورزش‌های همگانی، طناب‌زنی عبارت است از یک فعالیت بدنی کامل و مفرح که به‌صورت انفرادی، دو نفره و گروهی با استفاده از طناب‌های کوتاه و بلند به‌صورت یک، دو و چندطنابی انجام می‌گیرد. این ورزش از گذشته‌های دور به‌عنوان یک بازی و تفریح بین افراد در سنین مختلف رواج داشته و ورزشکاران رشته‌های دیگر نیز برای چابکی و استقامت و هماهنگی عصب و عضله و تعادل و در نهایت آمادگی جسمانی از این رشته استفاده می‌کرده‌اند. طناب‌زنی باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می‌شود و سرعت تناسب اندام را نسبت به گذشته ۳۰ برابر می‌کند. در تحقیقاتی که در مرکز تناسب اندام در دانشگاه ایلینوی صورت گرفت از شرکت‌کنندگان خواسته شد در طول یک هفته به مدت پنج روز و طی ۶۰ دقیقه در پنج مرحله به هر میزان که

طناب زدن باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می‌شود و سرعت تناسب اندام را ۳۰ برابر می‌کند

می‌توانند طناب بزنند. نتیجه این تحقیق بسیار شگفت‌انگیز بود و تغییرات زیر در افراد حاصل شد.
• افزایش نیروی زانو و پا
• افزایش اندازه ماهیچه ساق پا
• توانایی پرش بهتر (برخی‌ها می‌توانستند ۱۱/۵ سانتی‌متر بیشتر بپرند).
• افزایش سرعت در دویدن.

ضمناً بدن آن‌ها بسیار چابک‌تر و انعطاف‌پذیرتر و قفسه سینه‌شان نیز بازتر شده بود و قلب آن‌ها قدرت بیشتری پیدا کرده بود. دکتر لی بر که از دانشگاه لوما لیندای کالیفرنیا می‌گوید: «طناب‌زدن مثل استفاده از آسپرین است.» به این دلیل که ورزش باعث ایجاد آرامش طبیعی در بدن انسان می‌شود که آن را بتاندورفین می‌نامند و این امر در اثر فعالیت‌های سخت و توان فرسا ایجاد می‌شود. ماده بتاندورفین باعث ترشح هورمونی از طریق مغز می‌شود و غدد مخاطی نیز تحمل درد و احساس خوب بودن را افزایش می‌دهند. تناسب جسمانی باعث تولید سریع‌تر و بیشتر بتاندورفین می‌شود. در حالی که در افراد فاقد تناسب جسمانی این‌گونه نیست. در طناب‌زدن، دستگاه گردش خون و تنفس از راه فعالیت هوازی تقویت می‌شود و آمادگی لازم برای فعالیت‌های روزانه به‌دست می‌آید. کسی که فعالیت خود را بر طناب‌زدن متمرکز کند، عضلات بزرگ و مهم بدنش درگیر می‌شوند و این عملی اساسی در جهت تقویت عضلات بدن است. دکتر بورتز در مجله انجمن پزشکی آمریکا در ۱۹۸۲ گفته بود: «در حال حاضر دارویی وجود ندارد که بتواند مانند تمرین‌های ورزشی ضامن سلامتی انسان و طول عمر او باشد.» از بورتز سؤال می‌کنند که چه نوع تمرین ایروبیکی را که مناسب و کم‌هزینه نیز باشد برای مقابله با سال‌خوردگی پیشنهاد می‌کند و او در پاسخ می‌گوید: «طناب‌زدن.» زیرا نه تنها یک ورزش خوب و قدیمی است بلکه ایروبیکی نیز هست.

اگر در هر دقیقه بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ طناب بزنید، در هر ساعت ۷۲۰ کالری می‌سوزانید و این میزان دو برابر سوخت‌کالی در ورزش‌هایی نظیر تنیس و والیبال است. به گفته دکتر لئونارد شوآرتز^۱ اگر به‌جای حذف یک وعده غذا از برنامه روزانه‌تان بتوانید طناب بزنید، ۹۰ درصد از آنچه از دست می‌دهید چربی‌های اضافه خواهد بود. همچنین اگر بتوانید روزانه معادل ۱۵۰۰ کالری از طریق ورزش بسوزانید (که این میزان پنج برابر مقداری است که انجمن قلب آمریکا برای تناسب اندام تجویز می‌کند) وزن‌تان با سرعت بسیار زیادی کاهش پیدا خواهد کرد. حتی اگر هدف سوخت‌کالی نباشد، از طناب‌زدن مشکلی برای شما ایجاد نخواهد شد.

دکتر کوپ^۲، مؤسس انجمن ایروبیکی در دالاس تگزاس و همچنین ابداع‌کننده سیستم امتیاز تأثیر ورزش‌های متفاوت می‌گوید: «امتیاز طناب‌زدن از هیچ ورزش دیگری کمتر نیست.» هنگام طناب‌زدن، ضربان قلب افزایش می‌یابد؛

۸. افزایش سرعت، چابکی و تعادل، و هماهنگی
۹. کمک به کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام
۱۰. ایمن، کم خطر و قابل اجرا در تمامی فصل ها
۱۱. ریتم پذیری و قابل هماهنگی با موزیک

رعایت نکات زیر جهت ایمنی هنگام طناب زدن الزامی است:

- * دسته‌های انتهایی طناب را به آرامی اما محکم در دست بگیرید.
- * آرنج‌هایتان را نزدیک بدن نگه دارید و شانه‌هایتان را شل کنید.
- * زانوهایتان را اندکی خم کنید و از مچ‌هایتان برای تاب دادن طناب در قوسی ملایم در بالای سرتان استفاده کنید.
- * سر و پشت خود را هنگام پریدن مستقیم نگه دارید. پشت را به جلو خم نکنید.
- * طناب را با حرکت مچ‌های خود بچرخانید نه با حرکت دادن بازوهایتان.
- * سر و گردن خود را مستقیم و رو به جلو نگه دارید و سعی کنید چشم‌هایتان به یک نقطه در مقابلتان متمرکز شود.
- * با بینی نفس بکشید نه با دهان.
- * بیش از اندازه بالا نپرید؛ چرا که ممکن است روی زانوها و قوزک‌های پاهایتان فشار بیاید.

**۱۰ دقیقه
طناب زدن
به همان
اندازه در
بهبودی
آمادگی
جسمانی
مؤثر است
که ۳۰ دقیقه
دویدن آرام**

به‌گونه‌ای که می‌توان ضربان را به ۱۶۰ تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه رساند. میزان اکسیژن مصرفی نیز ۶۰ تا ۸۰ درصد، حداکثر اکسیژن مصرفی یا بیشتر مشاهده شده است. ۱۰ دقیقه طناب‌زدن به همان اندازه در بهبودی آمادگی جسمانی مؤثر است که ۳۰ دقیقه دویدن آرام (جاگینگ). میزان پیشرفت آمادگی جسمانی مربوط به تمرین، رابطه مستقیمی با شدت تمرین دارد. کسی که فعالیت خود را بر طناب زدن متمرکز کند، عضلات بزرگ و مهم بدنش را درگیر می‌کند و این خود عملی اساسی در جهت تقویت عضلات بدن است. علاوه بر مزایای یاد شده، طناب‌زنی [طرح طناب‌وزن] در مدارس می‌تواند محاسن زیر را نیز داشته باشد.

۱. تقویت بعد آموزشی و بهره‌وری زنگ تربیت‌بدنی
۲. بهبود وضعیت بدنی و ارتقای آمادگی جسمانی و تحرک بدنی دانش‌آموزان
۳. ترویج ورزش‌های سهل‌الوصول و کم‌هزینه در مدارس
۴. فراگیری حداقل یک ورزش انفرادی
۵. کمک به غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان
۶. رفع نیازهای حرکتی دانش‌آموزان و پیشگیری از عوارض ناشی از فقر حرکتی مانند چاقی و ناهنجاری‌های قامتی
۷. بهبود آمادگی حرکتی و بدنی

طول طناب: برای اینکه بفهمید طول طناب مناسب شما چقدر است، یک پای خود را وسط طناب بگذارید. سپس دسته‌های طناب را بالا بیاورید. اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید تا وسط قفسه سینه‌تان بالا بیاید و در صورت بلندتر بودن یا کوتاه‌تر بودن، هنگام طناب زدن با مشکل مواجه خواهید شد.



استفاده از وسایل استاندارد و ایمن هنگام طناب‌زنی

کفش مناسب: باید یک جفت کفش ورزشی مناسب داشته باشید که کفی مناسبی به‌خصوص در قسمت پنجه‌های پا داشته باشد. کفش‌های بسکتبال و تنیس برای طناب زدن خوب‌اند ولی کفش‌های مخصوص دویدن ممکن است به پاهای شما فشار بیاورند.

محل طناب‌زنی: روی سنگ و موزاییک طناب نزنید؛ چون به پاها و مفاصل شما فشار زیادی وارد می‌شود. تشک ورزشی، زمین چوبی و حتی فرش، سطوح مناسبی برای طناب‌زدن هستند. همچنین یادگیری تکنیک فرود آمدن روی نوک انگشتان پا می‌تواند صدمات احتمالی ناشی از این ورزش را به حداقل ممکن برساند.

پی‌نوشت‌ها

1. Leonard showartz
2. cooper

منابع

۱. قلیچ‌پور، بنیامین [۱۳۹۲]. «تأثیر طرح طناب‌وزن بر هماهنگی چشم و دست دانش‌آموزان کلاس چهارم ابتدایی»، نشریه یادگیری حرکتی، دوره ۵ شماره ۴ دانشگاه تهران.
۲. خدادادی، حسن (۱۳۹۰). جزوه طرح طناب‌وزن، آموزش و پرورش
3. I.R. Iran sport for all federation. <http://www.isfaf.com>. Viewed on 22 March 2012.

ساختار اجرایی متناسب با برنامه درسی نیست

پای صحبت غلامرضا سراجزاده، معلم و
پیش‌کسوت تربیت‌بدنی

گفت‌وگو: سمانه آزاد



اشاره

غلامرضا سراجزاده مانند بسیاری از پیش‌کسوتان حوزه تربیت‌بدنی، پس از فارغ‌التحصیلی از مدرسه عالی ورزش کارش را با معلمی آغاز کرده است؛ معلمی در استان گیلان و روستای پره‌سر؛ جایی که مانند دیگر روستاهای استان گیلان زمین ورزشی نداشت اما با همت این معلم و همکاری دانش‌آموزان کم‌کم به مدرسه‌ای صاحب سبک بسکتبال و تور والیبال تبدیل شد. همین پشتکار باعث شد تا سراجزاده در منطقه شناسایی و به اداره تربیت‌بدنی آموزش و پرورش منتقل شود. از آن پس بود که برنامه درسی تربیت‌بدنی مدون، به دغدغه نخست این معلم تبدیل شد. سرانجام سراجزاده راه عمل در پیش گرفت و بالاخره توانست با برخی دیگر از همکاران، برنامه تربیت‌بدنی دوره ابتدایی را تدوین کند. برنامه‌ای که در سال ۱۳۸۴ در شورای عالی آموزش و پرورش به تصویب رسید. سراجزاده گرچه کار خود را با معلمی آغاز کرده اما مسیر زندگی حرفه‌ای‌اش به کمیته ملی المپیک و پارالمپیک هم رسیده است. او که اکنون دوره بازنشستگی را

طی می‌کند، به‌عنوان مشاور معاونت تربیت‌بدنی آموزش و پرورش مشغول است و گرچه به اجرای برنامه درسی تربیت‌بدنی نقدهایی را وارد می‌داند اما راه‌حل هم دارد. گفت‌وگوی ما با این معلم فعال و مؤثر را شاید بتوان تاریخ شفاهی مسیر پر فراز و نشیب تولید برنامه درسی تربیت‌بدنی هم دانست.

شما بعد از اینکه به اداره تربیت‌بدنی آموزش و پرورش آمدید، چه فعالیت‌هایی را شروع کردید؟

ابتدا کلاس‌های کارآموزی را شکل دادیم و بعد هم دوره‌های کاردانی و کارشناسی تربیت‌بدنی را دایر کردیم. در سال ۱۳۷۰ تغییراتی در اداره رخ داد و مدیریت به آقای عموزاده خلیلی سپرده شد. ایشان از من خواستند بخش ارزشیابی اداره را بر عهده بگیرم. در آن بخش و طی یک سال مجموعه کامل ارزشیابی از منطقه تا اداره کل تربیت‌بدنی را تدوین کردیم؛ یعنی برای همه قسمت‌ها، از مسابقات تا آموزش‌ها، محور ارزشیابی تعیین شد.

به این ترتیب، می‌توانستیم به حوزه فعالیتیمان مسلط شویم و برنامه‌های کیفیت‌بخشی را پیش بگیریم. طی این جریان ما متوجه شدیم که در اداره کل تربیت‌بدنی آموزش و پرورش بیشترین همت و تمرکز بر برگزاری مسابقات دانش‌آموزی است. مسابقاتی که به‌طور موازی و با همان شکل در سازمان تربیت‌بدنی هم انجام می‌شود. از این رو خواستیم وزیر وقت آموزش و پرورش، آقای نجفی، و رئیس سازمان تربیت‌بدنی، آقای هاشمی‌طبا، را متقاعد کنیم که برگزاری دو مسابقه اتلاف منابع انسانی و مالی است اما نظرات آن‌ها متفاوت بود و همان روند ادامه پیدا کرد.

۵ برنامه پیشنهادی شما چه بود؟

۵ ما پیشنهاد کردیم سازمان تربیت‌بدنی مسابقات را برگزار کند و اداره کل تربیت‌بدنی آموزش و پرورش بیشتر به آموزش معلمان بپردازد. البته این در حالی بود که در آن زمان و تا مدت‌ها پس از آن هم هیچ برنامه رسمی برای حوزه تربیت‌بدنی وجود نداشت. مسئول برنامه درسی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی بود که یکی از مهم‌ترین ارکان آموزش و پرورش است، اما ما آشنایی چندانی با آن سازمان نداشتیم؛ چون سال‌ها از تعلیم و تربیت مدرسه‌های می‌گذشت و در آن سازمان اتفاقی برای درس تربیت‌بدنی نیفتاده بود. یعنی درس تربیت‌بدنی فاقد برنامه درسی بود.

۵ پس از آنکه به اداره رفتید، باز هم معلمی را تجربه کردید؟

۵ بله، بعد از مدتی من برای تدریس در مدارس کویت به آن کشور رفتم. سه سال در دوره‌های ابتدایی تا متوسطه تدریس کردم. دوران لذت‌بخشی بود و بعدها در تدوین برنامه درسی تربیت‌بدنی از تجربه‌های آن دوران استفاده کردم. در آنجا به این نتیجه رسیدم که ما برنامه درسی تربیت‌بدنی نداریم، و من باید آموخته‌هایم از دانشگاه را در حیات مدرسه به کار بیندم. می‌توان گفت در آن دوران از تجربه‌ها و یافته‌هایم استفاده کردم و به نوعی خودم صاحب برنامه درسی شدم.

۵ یعنی روش خاصی را به کار بردید؟

۵ بله، مثلاً یکی از مسائل مهم مربوط به

ورزش که کمبودش را کاملاً احساس می‌کردیم، ناآشنایی دانش‌آموزان با فضای فعالیت تربیت‌بدنی و ورزش بود. من فضا را به دانش‌آموزان شناساندم و سعی کردم استفاده بهینه از فضا را آموزش دهم. همچنین، شرح وظایف هر دانش‌آموز در گروه را یادآور شدم. معمولاً دانش‌آموزانی که از نظر فعالیت ضعیف‌اند، در جمع و به‌خصوص جمع‌های ورزشی پذیرفته نمی‌شوند. من تعدادی از این دانش‌آموزان را بین گروه‌ها تقسیم کردم و بعد جداگانه با آن‌ها صحبت کردم. نگرش آن‌ها را تغییر دادم تا بی‌هدف وارد فعالیت ورزشی نشوند و به این ترتیب بتوانند در میان افراد گروه جایگاهی پیدا کنند. بعد از مدتی، توجه و تمرکز این دانش‌آموزان به کلاس جلب شد. تغییراتشان به حدی بود که والدینشان به مدرسه مراجعه کردند و جویای علت این تغییرات شدند. یکی از چالش‌های ما این است که معمولاً با دانش‌آموزان صحبت نمی‌کنیم و راه‌حل مشکلات را نشانشان نمی‌دهیم. این یکی از مهارت‌هایی است که معلم تربیت‌بدنی باید داشته باشد تا موجب رشد و ارتقاء دانش‌آموزان شود.

بعد از اینکه به تهران بازگشتم به‌طور جدی تصمیم گرفتم که دوباره به مدرسه برگردم اما به اصرار آقای پهلوان، مدیر وقت اداره تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، به‌عنوان مشاور ایشان مشغول به کار شدم. هرچه پیش می‌رفت بیشتر به بازگشت به مدرسه فکر می‌کردم؛ چون معتقد بودم که کار باید از مدرسه اصلاح شود و اداره جای کار زیادی ندارد. کار درست آن بود که مدارس را سروسامان دهیم و کمبودهای مدرسه را برطرف کنیم.

۵ و البته برنامه درسی مدونی داشته باشیم.

۵ بله. در همان دوران جرقه‌های تدوین برنامه درسی تربیت‌بدنی توسط آقای آزمون زده شده بود. سال ۱۳۷۴ بود که برای تدوین برنامه درسی تربیت‌بدنی به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی دعوت شدم. در واقع، تنها چیزی که می‌توانست مرا متقاعد کند که به مدرسه نروم تدوین برنامه درسی بود. در نهایت، به‌عنوان کارشناس مسئول برنامه درسی فعالیت را شروع کردم. در دفتر تألیف کتاب‌های درسی با دنیای

یکی از
چالش‌های ما این
است که معمولاً
با دانش‌آموزان
صحبت
نمی‌کنیم و
راه‌حل مشکلات
را نشانشان
نمی‌دهیم ۲۲

به جرأت می‌توان گفت اگر علم برنامه‌درسی نبود، ما هنوز هم در حوزه تربیت‌بدنی تکلیف خودمان را نمی‌دانستیم

بزرگی روبه‌رو شده بودم که مرکز چگونگی هدایت و تربیت دانش‌آموزان بود. کاری که در دفتر صورت می‌گیرد کار علمی است. در واقع، در کنار تربیت‌بدنی باید علم برنامه‌درسی شکل بگیرد تا بتوانیم کار خود را در قالبی مناسب پیش ببریم. به جرأت می‌توان گفت اگر علم برنامه‌درسی نبود، ما هنوز هم در حوزه تربیت‌بدنی تکلیف خودمان را نمی‌دانستیم. این بزرگ‌ترین درسی بود که در آن دوران آموختم.

سرانجام بعد از سه سال، در سال ۱۳۷۸ برنامه‌درسی تربیت‌بدنی دوره ابتدایی تدوین شد. در واقع، ما بعد از حدود ۸۰ سال تعلیم و تربیت مدرسه‌ای، صاحب نخستین برنامه‌درسی تربیت‌بدنی شدیم که سه سال هم اجرای آزمایشی شد.

در تدوین برنامه‌درسی تربیت‌بدنی چه مشکلاتی داشتید؟

نبود سواد مربوط به برنامه‌درسی تربیت‌بدنی در جامعه یکی از خلاءهایی بود که وجود داشت. وقتی برای تحقیق نظری یا عملی به جامعه مراجعه می‌کردیم، اطلاعات چندانی دستگیرمان نمی‌شد و باز خورد مناسبی دریافت نمی‌کردیم. تحقیقات ما قبل از تدوین برنامه‌درسی نشان می‌داد که مخاطبان ما در مدرسه اصلاً این حوزه را نمی‌شناسند و در نتیجه، انتظارشان با برنامه‌درسی مغایرت داشت، اما در نهایت برنامه‌درسی دوره ابتدایی تدوین و سه سال اجرای آزمایشی شد تا مطمئن شویم آنچه تدوین شده مناسب است یا نه.

آیا بعد از اجرای آزمایشی، اجرای سراسری صورت گرفت؟ آیا این اجرا موفقیت‌آمیز بود؟

بله. نتایج مثبتی از اجرای آزمایشی به دست آوردیم. در همان دوران معاونت تربیت‌بدنی آموزش و پرورش تشکیل شد و ما با کمک آن‌ها توانستیم برنامه‌درسی دوره‌های راهنمایی و متوسطه را هم تدوین کنیم. سال ۱۳۸۴ نقطه عطفی در حوزه برنامه‌درسی تربیت‌بدنی بود؛ چون بعد از چندین جلسه دفاع، برنامه‌درسی تربیت‌بدنی دوره ابتدایی در شورای عالی آموزش و پرورش برنامه به تصویب رسید. در اینجا

باید از دکتر مهرمحمدی که عالم به برنامه‌درسی بودند و در تصویب این برنامه به ما کمک کردند، یاد کنم. می‌توان گفت به افق‌های بسیار خوبی در برنامه‌درسی تربیت‌بدنی و آموزش آن رسیده بودیم و برنامه‌درسی تربیت‌بدنی بومی شده بود.

ویژگی‌های برنامه‌درسی که تدوین کردید چه بود؟

برنامه‌درسی تربیت‌بدنی بر کسب و حفظ سلامتی تأکید دارد و هرکس که بخواهد به‌طور غیرحرفه‌ای فعالیت ورزشی داشته باشد، از این برنامه منتفع می‌شود. دانش‌آموز با اجرای این برنامه در سال‌های آخر دبیرستان می‌تواند سلامت جسمانی خود را از طریق حرکت حفظ کند و در واقع، شخصیتی شکل می‌گیرد که می‌داند برای سالم نگه داشتن خود در تمام طول عمر چگونه برنامه‌ریزی کند. می‌توان گفت برنامه‌درسی به زندگی روزمره دانش‌آموزان متصل بود و حتی چگونگی طراحی آمادگی جسمانی و تغذیه در طول سال‌های زندگی در این برنامه پیش‌بینی شده بود.

بنابراین، آموزش زندگی سالم مهم‌ترین هدف این برنامه‌درسی است. به نظر شما، آیا اکنون در مسیر این هدف حرکت می‌کنیم؟

من فکر می‌کنم که در این مسیر قرار نگرفته‌ایم. همه دوستان و همکاران ما از گذشته تاکنون تلاش‌های بسیاری داشته و از هیچ کمکی دریغ نکرده‌اند اما هنوز مسیر درستی ایجاد نشده است. در مدیریت دو موضوع مطرح است: یکی انجام دادن کار درست و دیگری درست انجام دادن کار. ما وقتی به این نقطه برسیم به بهره‌وری رسیده‌ایم. من اطمینان دارم که اگر براساس برنامه‌درسی حرکت کنیم، تحول بزرگی در کیفیت بخشی مدرسه روی می‌دهد. فاصله بین تربیت‌بدنی مدرن و پیشرفته با تربیت‌بدنی عقب‌مانده یک تار موست و آن، همتی است برای سازمان‌دهی مدارس و پیاده کردن برنامه‌درسی. نکته مهم در برنامه‌درسی این است که با توجه به موقعیت و شرایط هر کشوری، هر چند سال یکبار باید بررسی و اصلاحاتی انجام شود. در واقع، رشد برنامه‌درسی منوط به اجرای آن در مدرسه است اما متأسفانه اجرای این برنامه



عکس: اعظم لاریجانی

**فاصله بین
تربیت بدنی
مدرن و پیشرفته
با تربیت بدنی
عقب مانده یک
تار موست و آن
همتی است برای
سازمان دهی
مدارس و پیاده
کردن برنامه
درسی**

ارزشیابی و پایش اجرای برنامه درسی در مدارس را برعهده دارد و کمبود امکانات ورزشی را کدام قسمت رفع می‌کند. باید ساختاری این مسائل را بررسی و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کند. نباید برنامه درسی را رها کرد. این موضوع هم باید با کمک دو اداره معاونت تربیت بدنی آموزش و پرورش و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، به‌ویژه دفتر تألیف کتاب‌های درسی پیگیری شود. در این صورت، دیگر برد و باخت‌های تیم‌های ملی‌مان شکل سینوسی به خود نمی‌گیرد بلکه حرکتی رو به رشد خواهد داشت و اگر آفتی را شاهد باشیم، مشکل فنی خواهد بود. در این حالت است که دانش‌آموز حرفه‌ای از جمع جدا می‌شود و به کانون‌ها می‌رود و فعالیتش شکل علمی‌تری به خود می‌گیرد. حتی اگر بتوان بین وزارت ورزش و جوانان و معاونت تربیت بدنی آموزش و پرورش حلقه‌ای ایجاد شود و دانش‌آموز مستعد را به‌گونه‌ای هدایت کند که هم درس بخواند و هم حرفه ورزشی‌اش را دنبال کند، مسیر رو به رشدی خواهیم داشت. ما نهادی مانند فدراسیون دانش‌آموزی را داریم که برگزاری مسابقات را به‌عهده دارد. این نهاد می‌تواند نقش همین واسط و حلقه مفقوده را ایفا کند.

متوقف شد. متأسفانه در کشور ما فقط نظر ارائه می‌شود؛ نظری که در حوزه میدانی، خود را نشان نداده است. یاد نگرفته‌ایم که جمع‌بندی نظرات اجرا شود و به مرور یافته‌هایمان را به معلومات قبلی اضافه کنیم. سواد حوزه میدانی با سواد حوزه آکادمیک متفاوت است. بعد از اینکه تصمیمات در میدان عمل پیاده می‌شوند، باید به تدریج بازخوردها را دریافت و سپس دوباره برنامه‌ریزی کرد. به این ترتیب است که کسانی که در میان عمل فعالیت دارند، سواد میدانی دارند. به هر حال، مخاطب برنامه درسی معلمان و دانش‌آموزان هستند و حتی خود معلمان و مسئولان هم در این جریان یاد می‌گیرند. فرایندی است که همه طی آن یاد می‌گیرند. چنین فرایندی برای کشور لازم و ضروری است اما متأسفانه هنوز در این زمینه کار زیادی انجام نداده‌ایم.

با توجه به تغییراتی که براساس سند تحول آموزش و پرورش در نظام آموزشی رخ داد، آیا برنامه درسی دوره ابتدایی هم تغییر کرد؟

چون ما محتوا و حیطه‌ها را تعریف کرده بودیم و برای هر حیطه طراحی خاصی وجود داشت، برنامه آسیبی ندید. تنها یک کلاس ششم به برنامه اضافه شد. با توجه به اینکه مسیر از قبل مشخص شده بود، تقریباً فقط از نظر فصل‌ها جابه‌جایی رخ داد. بر این اساس، می‌توان گفت که تغییرات مبنایی نبوده‌اند. حتی اگر برنامه درسی تربیت بدنی راهنمایی و متوسطه هم اجرا می‌شد، تغییرات مبنایی به وجود نمی‌آمد. مهم این است که این برنامه در مدرسه اجرا شود. من مطمئنم اگر دو اتفاق در حوزه تربیت بدنی بیفتد، ما موفق خواهیم بود. نخست اینکه ساختار بخش اجرایی به نفع درس تربیت بدنی تغییر کند و دوم اینکه برنامه‌های پنج ساله با محوریت برنامه درسی شکل بگیرند. به طوری که همه نیازهای مربوط به برنامه درسی - چه سخت‌افزاری و چه نرم‌افزاری - در آن برنامه‌ها در نظر گرفته شود.

ساختار اجرایی ما متناسب با برنامه درسی نیست؛ چون درس تربیت بدنی در این ساختار به شکل وزین مطرح نشده است. باید مشخص باشد آموزش معلمان به‌عهده کیست؛ کدام قسمت

۹۹ تا به حال آموزش‌های معلمان آموزش برای آموزش بوده است نه آموزشی که بتواند مشکلی را حل کند

به نظر شما، چه تغییراتی باید ایجاد شود که متناسب با برنامه درسی باشد؟

باید جایگاه برنامه درسی مشخص شود؛ به گونه‌ای که آموزش‌های معلمان با توجه به آن صورت بگیرد. بسیاری از معلمان ما هنوز با برنامه درسی حوزه خود آشنایی ندارد؛ چون در ساختار، بخشی وجود ندارد که نیازهای معلمان را رصد و برطرف کند. باید برای برنامه درسی تربیت‌بدنی ساختاری متشکل از سه کارشناس تشکیل شود؛ کارشناس آموزش، کارشناس ارزشیابی و کارشناس امکانات و لوازم ورزشی. الان هیچ‌کدام از این‌ها را به این شکل نداریم. وقتی ساختار دچار مشکل باشد، رسیدن به اهداف هم دچار مشکل می‌شود. دوم اینکه برنامه درسی محور برنامه‌های پنج‌ساله باشد. هر پنج سال یک بار هم فضایی ایجاد شود که برنامه درسی مرور و مشکلات و نواقصش رفع شود. دلیل اینکه هنوز در جای هستیم که ده سال پیش بودیم، این است که مشکلاتمان را رصد نکرده‌ایم. البته باید بپذیریم که ما سال‌ها به همین رویه عمل کرده‌ایم و تغییر برایمان سخت است.

از سوی دیگر، دانشگاه‌های ما نیروی انسانی مورد نیاز را تربیت نمی‌کنند. در حالی که دانشگاه‌ها نقش سرچشمه را دارند و اگر در آنجا برای برنامه درسی و اجرای آن برنامه‌ای وجود داشته باشد، دیگر با این مشکلات روبه‌رو نخواهیم بود. ما در همان دوره‌ای که برنامه درسی تربیت‌بدنی دوره‌های راهنمایی و متوسطه را تدوین می‌کردیم، با برخی از همکاران و مسئولان مراکز تربیت معلم واحدهایی را به این منظور تعریف کردیم. برای تربیت معلمان دوره ابتدایی هم این کار را دنبال کردیم؛ چون اعتقاد داشتیم باید سرچشمه را آباد کرد.

گفتید که باید ساختار متناسب با برنامه درسی تغییر کند. شاید این کار در طولانی مدت انجام شود. به نظرتان برای نتیجه‌گیری در فرصت کمتر باید چه کرد؟
مدارسی را که راغباند با برنامه درسی حرکت

کنند شناسایی و برنامه را اجرا کنیم. البته چند ماه پیش این کار را شروع کردیم و در چند استان از جمله البرز، یزد، خراسان رضوی، مرکزی، کرمان و ... مدارسی را شناسایی و آموزش‌هایی را شروع کردیم. مخاطب این آموزش‌ها معلمان بودند. البته ابتدا کمی مقاومت نشان دادند؛ چرا که فکر می‌کردند مانند آموزش‌های قبلی است. تا به حال آموزش‌های معلمان آموزش برای آموزش بوده است، نه آموزشی که بتواند مشکلی را حل کند. در حالی که در این آموزش‌ها، وارد حوزه میدانی شدند، فعالیت کردند و متوجه شدند که آمادگی جسمانی برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی تا چه حد متفاوت است. مطمئناً با اجرای این برنامه، مسئولان متوجه تفاوت‌ها می‌شوند و می‌بینند که تا حد مدرسه کیفی می‌شود.

کلاس تربیت بدنی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد که بتوان آن را استاندارد دانست؟

باید دید در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی چه اتفاقی در کلاس می‌افتد. در این زمینه باید تحقیقی صورت گیرد که ببینیم معلمان با چه فعالیت‌هایی این اهداف را دنبال می‌کنند. اگر نتیجه تحقیقات نشان داد که معلمان حرکت مثبتی دارند، به این معنی است که کلاس‌های استاندارد داریم.

بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی نگرانی‌هایی دارند. این گروه از معلمان برای توانمند کردن خود چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

ما همراه برنامه درسی یک فیلم آموزشی تولید کرده‌ایم. این فیلم آموزشی همانند برنامه درسی است و چارچوب، محتوا و نمونه‌های اجرایی را به معلمان نشان می‌دهد. رویکرد برنامه درسی، موضوعات برنامه، سازماندهی موضوعات، ارزشیابی، روش تدریس و نمونه‌های روش تدریس بخش‌هایی از این فیلم است که می‌تواند به معلمان کمک کند.

فعالیت‌های فوری؛ راهبردی چندمنظوره در تدریس درس تربیت‌بدنی

دکتر جواد آزمون

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مقدمه

یک جلسهٔ درس تربیت‌بدنی معمولاً شامل بخش‌های متنوع و متعددی مثل سازماندهی کلاس (آماده‌سازی فضای کلاس، چیدمان وسایل، حضور و غیاب دانش‌آموزان و...)، سازماندهی دانش‌آموزان (تعویض لباس، گروه‌بندی، استقرارها، گرم کردن و...)، تدریس درس مورد نظر (آموزش، نمایش، کاربرد، ارائهٔ بازخورد)، جابه‌جایی‌ها (تغییر محل استقرار دانش‌آموزان و در نتیجه تغییر وظایف آموزشی و تمرینی آن‌ها)، در نوبت ایستادن‌ها و زمان‌های انتظار و پایان دادن به کلاس درس (سرد کردن، جمع‌آوری وسایل، توصیه‌ها) است. به تبع وجود چنین بخش‌هایی، وظایف آموزشی و مدیریتی معلم نیز متنوع و متعدد و البته، برخلاف سایر دروس که در فضای بسته‌ای به نام کلاس درس اجرا می‌شوند، سنگین و پرمخاطره خواهد بود. برای تدریس کیفی و ایمن چنین درسی، معلم باید به راهبردهای آموزشی و مدیریتی متنوع و کاربردی فراوانی، و البته چندمنظوره، مجهز و مسلح باشد. یکی از راهبردهای چندمنظوره در تدریس درس تربیت‌بدنی، - که کاربردهای مدیریتی، آموزشی و ایمنی دارد - «فعالیت‌های فوری» است.

کلیدواژه‌ها: تدریس، تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان





می‌مانند تا هم کلاسی هایشان هم از راه برسند، احتمال بروز رفتارهای بد آنان کاهش می‌یابد. مثلاً یافتن و جمع‌آوری اشیاء خطرناک موجود در فضای سالن.

۲. در شروع کلاس با هدف آمادگی بدنی (گرم کردن)

بعد از آمادگی سازمانی معمولاً کلاس تربیت‌بدنی با فعالیت‌های گرم‌کننده بدن ادامه می‌یابد. معلم با توصیه به دانش‌آموزان در کاربرد یک فعالیت فوری، می‌تواند علاوه بر کنترل و کاهش دادن رفتارهای بد از فرصت استفاده کند و دانش‌آموزان را به گرم کردن بدن وادارد. انجام دادن انواع کشش‌ها یا راه رفتن آرام در اطراف کلاس فعالیت‌های مناسبی برای چنین موقعیتی هستند.

۳. در هنگام جابه‌جایی‌ها

یکی از مخاطرات و مشکلات پیش روی معلمان تربیت‌بدنی، سوءرفتارهای دانش‌آموزان در هنگام جابه‌جایی یا تغییر فعالیت‌ها همراه با تغییر محل و یا ایستگاه تمرینی است. معمولاً دانش‌آموزان در حد فاصل این جابه‌جایی‌ها برای همدیگر و یا معلم مزاحمت‌هایی ایجاد می‌کنند. معلم با ابلاغ یک فعالیت فوری علاوه بر مدیریت خطر می‌تواند به تقویت یکی از قابلیت‌های جسمانی دانش‌آموزان کمک کند؛ مثلاً طی کردن فاصله بین دو ایستگاه با پرش‌های متوالی و شمارش تعداد آن‌ها.

ماهیت فعالیت‌های فوری

اگر سطور قبلی را دوباره ملاحظه کنید، درمی‌یابید که فعالیت‌های فوری را «راهبرد» برای تدریس نامیده‌ام. راهبرد (چه آموزشی و چه مدیریتی) مجموعه‌ای از اعمال از پیش برنامه‌ریزی شده است که تحقق یک هدف خاص کوتاه‌مدت را در چارچوب یک درس یا واحد درسی، سبب می‌شود. راهبرد همیشه از قبل، و به‌عنوان بخشی از یک طرح درس صریح، تعیین می‌شود و اصولاً شیوه‌ای است که معلم برای عملیاتی کردن هر بخش از درس در نظر دارد. به عبارت دیگر، راهبرد تعیین می‌کند که معلم/ دانش‌آموزان چگونه درس را عملیاتی کنند. راهبردهای تدریس را می‌توان برحسب عملیات به دو گروه اصلی، یعنی راهبردهای مدیریتی و آموزشی تقسیم کرد. راهبردهای مدیریتی باعث بهبود و ارتقاء ساختار هر درس یا واحد درسی می‌شوند؛ به طوری که معلم می‌تواند احتمال وقوع یادگیری دانش‌آموزان را به حداکثر برساند. این راهبردها را می‌توان در هر زمانی در درس و یا واحد درسی اعمال کرد. راهبردهای آموزشی مستقیماً درگیر شدن دانش‌آموزان را، قبل و در حین اجرای فعالیت‌های یادگیری برنامه‌ریزی شده، تسهیل می‌کنند. از این‌گونه راهبردها، در زمان مشخص و براساس طرح درس معلم استفاده می‌شود. بنابراین، فعالیت‌های فوری به‌لحاظ ماهیت نوعی راهبرند؛ البته راهبردی چندمنظوره. بنابراین، راهبرد «فعالیت فوری» را می‌توان فعالیتی از قبل مشخص شده تعریف کرد که نیازمند آمادگی یا کار و تلاش کمی است و کاربردهای مدیریتی و آموزشی دارد.



مثال‌هایی از کاربرد فعالیت‌های فوری در موقعیت‌های تدریسی مختلف

۱. در شروع کلاس با هدف کنترل رفتارهای بد و خطرناک

برخی از مسائل مدیریتی در کلاس درس تربیت‌بدنی به این دلیل اتفاق می‌افتند که دانش‌آموزان نمی‌دانند در شروع کلاس باید چه کاری انجام دهند و فقط منتظر می‌مانند تا معلم درس را شروع کند. وقتی تعداد دانش‌آموزانی که در سالن ورزش منتظر شروع کلاس‌اند رفته رفته بیشتر می‌شود، احتمال بروز سوءرفتار آن‌ها افزایش می‌یابد؛ زیرا دانش‌آموزان در این مدت انتظار، چندان تحت نظارت مستقیم معلم نیستند. معلم می‌تواند یک «فعالیت فوری» را پیشاپیش به دانش‌آموزان ابلاغ کند تا آن‌ها بلافاصله پس از ورود به سالن ورزش، درگیر اجرای آن شوند. در این صورت، در مدتی که دانش‌آموزان منتظر

راهبردهای آموزشی مستقیماً درگیر شدن دانش‌آموزان را، قبل و در حین اجرای فعالیت‌های یادگیری برنامه‌ریزی شده، تسهیل می‌کنند



۴. زمان‌های انتظار

بخش زیادی از ساعت درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان اغلب به «انتظار» یا «در صف» می‌گذرد. برای استفاده مطلوب از این اوقات، کاربرد یک فعالیت فوری راهبرد مدیریتی و آموزشی خوبی محسوب می‌شود. البته معلم باید با برنامه‌ریزی بهتر از ایجاد چنین زمان‌هایی در برنامه‌اش جلوگیری کند؛ مثلاً دانش‌آموزان را وادار کند که تمرین‌های ایزومتریک (مثل انقباض همه عضلات پایین‌تنه) انجام دهند و تعداد آن‌ها را شمارش کنند.

۵. پایان دادن به کلاس

اغلب کلاس‌های تربیت‌بدنی ناگهانی و بدون برنامه و پیش‌بینی قبلی پایان می‌یابند. با قبول این فرض که معلم برای این بخش از کلاس برنامه دارد، اغلب مواقعی پیش می‌آید که استفاده از یک فعالیت فوری ضرورت پیدا می‌کند. مثلاً معلم می‌تواند از قبل برنامه‌ای تنظیم و ابلاغ کند که

براساس آن همه دانش‌آموزان در جمع‌آوری وسایل مشارکت کنند.

خلاصه و جمع‌بندی

به‌رغم برنامه‌ریزی و داشتن طرح درس، اغلب در حین برگزاری کلاس درس تربیت‌بدنی مواردی پیش می‌آید که نیازمند اتخاذ تصمیم جدید است. با توجه به اولویت پیشگیری، پیشنهاد می‌شود معلم چندین فعالیت فوری را که کاربرد چندمنظوره دارند، طراحی و به کلاس خود ابلاغ کند. مثال‌های مطرح شده تنها چند نمونه از فعالیت‌های فوری بودند؛ شما هم در این مورد بیندیشید و فعالیت‌های فوری مناسبی را طراحی و اجرا کنید.

یکی از مخاطرات و مشکلات پیش روی معلمان تربیت‌بدنی، سوءرفتارهای دانش‌آموزان در هنگام جابه‌جایی یا تغییر فعالیت‌ها همراه با تغییر محل و یا ایستگاه تمرینی است

اداره کلاس تربیت بدنی به کسب تجربه نیاز دارد. فعالیت‌های متعدد و متنوع این کلاس و فضای اجرای محتوای درس باعث می‌شود معلمان تازه‌کار نتوانند از زمان موجود بهره‌ر کافی ببرند. در نتیجه، به جای اینکه معلمان احساس رضایت کنند و دانش‌آموزان در طول ساعت درس حس موفقیت و کسب مهارت‌های جدید و یا بهبود مهارت‌های پیشین را تجربه کنند، با خستگی و احتمالاً احساس بی‌ثمری کلاس را ترک می‌کنند. نویسندگان این مقاله با جست‌وجو در نوشته‌های معلمان با تجربه، ۲۰ نکته نسبتاً مهم را برای شما معلم تلاشگر به نگارش در آورده‌اند. امیدواریم با رعایت این نکات و مطالعه کتاب راهنمای معلم دوره و پایه‌ای که در آن مشغول تدریس هستید بتوانید در افزایش بازده این درس و نزدیک کردن آن با زندگی دانش‌آموزان موفق باشید.

۲۰ نکته برای بهبود اداره کلاس تربیت بدنی و افزایش کیفیت آموزش آن

دکتر محسن حلاجی
عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
فروش مافی
دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی



۱ کلاس را پرتحرک نگه دارید: هدف این است که دانش‌آموزان را در طول زمان کلاس فعال نگه دارید. اگر بتوانید آن‌ها را در نیمی از کل زمان کلاس فعال نگه دارید، به هدف دست یافته‌اید. فعال نگه داشتن دانش‌آموزان علاوه بر فوایدی که در تناسب اندام آن‌ها دارد، به کنترل مشکلات رفتاری‌شان نیز کمک می‌کند. به‌منظور استفادهٔ بهینه از زمان کلاس برای فعالیت، آموزش باید به چند دقیقه از کل زمان کلاس محدود شود. مطمئن شوید که فعالیت‌ها برای حداکثر مشارکت همهٔ دانش‌آموزان طراحی شده‌اند. با طرح بازی‌ها و یا فعالیت‌های کوچک‌تر، از ورزش‌های سازمان‌یافته اجتناب کنید؛ به دلیل اینکه در ورزش‌های سازمان‌یافته تحرک کمتری وجود دارد. علاوه بر این، در ذات بسیاری از این ورزش‌های محبوب، فعالیت مورد توجه نیست (برای مثال در فوتبال، تنیس روی میز و والیبال). شدت فعالیت‌ها می‌تواند و باید متفاوت باشد. از زمان انتقال بین آموزش و تمرین مهارت‌های آموزش داده شده برای بازیابی (ریکاوری) استفاده کنید. به‌طور معمول، صف‌های طولانی از دانش‌آموزانی که در حال انتظار برای انجام یک مهارت‌اند، مورد قبول نیست. این امر به‌ویژه در فعالیت‌های رقابتی یک اشکال معرفی شده است. تا حد امکان از تمرین‌های امدادی نیز خودداری کنید.

اجرای مهارت‌ها با استفاده از روش‌های مناسب، از ایمن بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. حریفان را هم‌قد، با قدرت و مهارت‌های مشابه انتخاب کنید و محیطی عاری از خطر برای مشارکت دانش‌آموزان فراهم سازید.

۴ با دانش‌آموزان خود بازی نکنید: قطعاً شما به‌عنوان معلم نمی‌خواهید خودتان هم بخشی از فعالیت باشید؛ مگر در مواردی که ناچارید. سه دلیل مهم برای این موضوع وجود دارد: الف) نظارت مناسب بر دانش‌آموزان در حالی که شما در حال بازی با آن‌ها هستید بسیار دشوار است؛ بنابراین این موضوع برای مسئولیت مهم شما نگران‌کننده است. ب) شما برای حرکت در اطراف و ارائهٔ بازخورد و آموزش به حد کافی آزاد نیستید؛ ج) اگر برخورد شما با دانش‌آموزی منجر به آسیب دیدگی او شود، شما به دلیل بزرگ‌تر بودن از آن دانش‌آموز، مقصر معرفی می‌شوید. کارشناسان به وضوح اشاره می‌کنند که شما هرگز نباید با (دانش‌آموزان) کلاس بازی کنید. این مورد زمانی که بچه‌ها می‌خواهند شما نیز با آن‌ها بازی کنید ناراحت‌کننده است. شاید در این مورد، شرکت در فعالیت‌های آمادگی جسمانی در جایی که احتمال بسیار کمی برای برخورد وجود دارد و امکان نظارت بر کلاس هم هست، به‌عنوان یک راه‌حل مناسب بتواند مورد استفاده قرار گیرد.

۲ پشت به دیوار بایستید: این موضوع به شما کمک می‌کند تا بتوانید تمام اتفاقاتی را که به‌عنوان معلم مسئول آن‌ها هستید و هم‌زمان با تمرین در جریان است، ببینید. این تکنیک مانع آن می‌شود که دانش‌آموزی پشت سر شما قرار گیرد و نتواند صدای شما را که در حال آموزش هستید، بشنود. اصل مشابهی با این موضوع در فضاهای باز آموزشی نیز صدق می‌کند. زمانی که حرکت می‌کنید، سعی کنید تا حد امکان در فضای محیط آموزشی باقی بمانید. حرکت شما باید تنها گاهی اوقات و به سرعت از میان گروه‌ها باشد. حتی زمان دادن بازخورد فردی به یک دانش‌آموز نیز پشت به دیوار بایستید و به مشاهده و کنترل آنچه در کلاس اتفاق می‌افتد (از طریق دید محیطی خود) ادامه دهید. البته کنترل و دیدن همه چیز در فضای آموزشی غیر ممکن است و اما با وجود این، وظیفهٔ شماست که «شیطان‌ها» را از تلاش برای نشان دادن بالانس در گوشه‌ای از کلاس باز دارید. منظورم خودنمایی‌های برخی دانش‌آموزان است.

۵ برای آموزش از نمایش مهارت‌ها استفاده کنید: برای اجرای مهارت‌ها از نمایش‌هایی متناسب با مهارت‌ها استفاده کنید. توجه دانش‌آموزان را به نمایش تکنیک‌ها و اجرای مهارت‌ها با روش نمایش دادن مناسب مستقیم و یا ارائهٔ مدل‌های ویدیویی جلب کنید. دانش‌آموزان با دیدن و سپس تقلید کردن و همچنین مشاهدهٔ مدل‌هایی متناسب برای آمادگی جسمانی و رفتاری، به‌خوبی قادر به یادگیری می‌باشند.

۶ آموزش را فراموش نکنید: اهداف تربیت‌بدنی فراتر از فعال نگه داشتن دانش‌آموزان در بازی‌های سرگرم‌کننده و بدون زحمت است. از اینکه دانش‌آموزان آموزش‌های شما را فراگرفته‌اند، به‌ویژه با استفاده از نشانگر مخصوص تدریس و ارائهٔ بازخورد به‌صورت توصیفی در رابطه با چگونگی انجام صحیح مهارت‌ها، اطمینان حاصل کنید. نشانگرهای آموزشی باید بسیار مختصر و در عین حال مرتبط با چگونگی انجام مهارت به شکل توصیفی باشند. (برای مثال، "دست‌ها را بالا ببرید" یا "برای حداکثر استفاده از موقعیت جایگیری مناسب داشته باشید") در یک زمان از بیش از چهار نشانه استفاده نکنید. برای یادگیرندگان

۳ رعایت ایمنی از تأسّف خوردن است: می‌توانید با دادن آموزش صحیح به دانش‌آموزان برای

فعال نگه داشتن دانش‌آموزان علاوه بر فوایدی که در تناسب اندام آن‌ها دارد، به کنترل مشکلات رفتاری‌شان نیز کمک می‌کند



صحبت کردن در مقابل خود ننگه دارید:

ایستادن و صحبت کردن در وسط جمعی از دانش‌آموزان در میان معلمان تربیت‌بدنی رایج است اما این موضوع مشکل ایجاد می‌کند؛ زیرا دانش‌آموزانی که پشت سر معلم هستند صدای او را نمی‌شنوند. محیط‌های آموزشی تربیت‌بدنی (برای مثال؛ سالن ورزش، میدان ورزشی، استخر) از نظر صدا، در آموزش شرایط دشواری را برای معلم ایجاد می‌کنند. بنابراین، مطمئن شوید که توجه دانش‌آموزان را به خود جلب کرده‌اید و صدایان به همه می‌رسد. این موضوع ممکن است شما را به حرکت در میان دانش‌آموزان به جای حرکت آن‌ها در مقابل شما وادار کند. در روزهایی که باد می‌وزد، باید جایی بایستید که باد مانع رسیدن صدای شما به دانش‌آموزان نشود. در هر صورت، نگاهی دوباره به انواع شکل‌بندی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی ببیندازید.

۱۲ با صدای رسا صحبت کنید: سعی کنید

برای منتشر شدن صدایان در مقابل مخاطبان، با استفاده از دیافراگم (از شکم) صحبت کنید. به این نوع صحبت کردن معمولاً «صدای ورزشگاه» می‌گویند که البته به معنای فریاد زدن نیست.

۱۳ توجه دانش‌آموزان را جلب کنید: از

تکنیک‌های مناسب برای جلب توجه دانش‌آموزان استفاده کنید. روش‌هایی برای توقف فعالیت‌هایی چون سوت زدن (شنوایی)، بالا بردن دست‌ها (تصویری) و در مواردی، استفاده از بلندگو هستند. روش‌های دیگر نیز عبارت‌اند از: واداشتن شرکت کنندگان به حرکت در «فضای باز»، قرار دادن توپ بین پاها (و یا بالای سر)، نشسته، دست بر زانو، و یا بالا بردن دست‌ها.

۱۴ از دوهای میدانی و تمرین‌های

کششی استفاده نکنید: برای شروع کلاس، لازم است از برخی انواع تمرین‌های گرم کردن که برای دانش‌آموزان سرگرم کننده هم هستند، استفاده شود. گرم کردن باید بلافاصله هنگام ورود دانش‌آموزان به ورزشگاه و یا میدان ورزشی آغاز شود. دویدن به صورت میدانی خسته‌کننده است و دانش‌آموزان را از فعالیت‌بدنی روی گردان می‌کند. اگر از گرم کردن در قالب یک بازی به صورت فعال استفاده کنید- چیزی که پنگرزی آن را «فعالیت مقدماتی» نامیده است - دانش‌آموزان معمولاً بیشتر لذت می‌برند. البته این

مبتدی حتی از کمتر از این تعداد نشانه استفاده شود. یادگیرندگان نمی‌توانند در هنگام انجام دادن یک مهارت حرکتی بر اطلاعات بیش از حد تمرکز کنند؛ بنابراین، مطمئن شوید که چیزی که آن‌ها در حال فکر کردن به آن هستند، مهم‌ترین مسئله برای کمک به پیشرفت و یادگیری‌شان است.

۷ دانش‌آموزان خود را به درستی تجهیز

کنید: تمام تجهیزات را قبل از شروع کلاس آماده و در فضای محیط مجاز آموزشی نصب کنید تا دانش‌آموزان مجبور نباشند که برای جمع‌آوری آن‌ها پراکنده شوند. از دانش‌آموزان بخواهید که پس از پایان کارشان، وسایل را در جای خود بگذارند. این کار از اتلاف وقت کلاس جلوگیری می‌کند. همچنین باید سیاهه وسایل و روشی منظم برای پیگیری تجهیزات را داشته باشید؛ زیرا تجهیزات درس تربیت‌بدنی معمولاً گم می‌شوند.

۸ به دانش‌آموزان بازخورد بدهید: در

حالی که دانش‌آموزان حرکتی را تمرین می‌کنند، به آن‌ها بازخورد ارائه دهید. برای این کار از تشویب (انگیزشی)، تصحیح خطاها (آموزشی)، شناسایی و روش‌های مناسب تحسین (تقویت مثبت) استفاده کنید.

۹ مراحل تغییر را آهسته انجام دهید:

مراحل انتقال بین آموزش و فعالیت باید به آرامی و به صورت کارآمد انجام گیرد. می‌توان از تکنیک‌های خاص برای کمک به کارآمد ساختن انتقال‌ها استفاده کرد (مثلاً توپ را در ۷ ثانیه در سبد جای دهید. ۷، ۶، ۵ ...). به دانش‌آموزان ماهر و پیشرو (جلوتر از زمان کلاس) بگویید که وقتی وسیله (برای مثال: توپ) را دریافت کردند، باید با آن چکار کنند. (مهارت بعدی را به این گونه دانش‌آموزان آموزش دهید).

۱۰ برنامه‌ای داشته باشید و از آن پیروی

کنید: از کتاب راهنمای معلم پیروی کنید. فقط اگر شرایط غیرمنتظره‌ای پیش‌آمد و به تغییر در برنامه‌تان نیاز داشتید، از آن منحرف شوید. اگر دانش‌آموزان دست از کار کشیده‌اند و بی‌علاقگی نشان می‌دهند، در صدد اصلاح برنامه برآیید. در این شرایط، از دانش‌آموزان بخواهید فعالیتی، بیش از آنچه فکر می‌کنید لازم است، در کلاس انجام دهند.

۱۱ همه دانش‌آموزان را در هنگام

تمام تجهیزات را قبل از شروع کلاس آماده و در فضای محیط مجاز آموزشی نصب کنید تا دانش‌آموزان مجبور نباشند که برای جمع‌آوری آن‌ها پراکنده شوند

سؤال بسیار مطرح شده است که آیا تمرین‌های کششی برای شروع فعالیت بدنی مناسب‌اند یا نه. شواهد و تحقیقات فراوان نشان می‌دهند که حرکات کششی نه تنها احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش نمی‌دهند بلکه به بهبود عملکرد نیز منجر نمی‌شوند. گرم کردن خوب است، اما نه لزوماً با استفاده از تمرین‌های کششی. اگر بهبود انعطاف‌پذیری به عنوان هدف مدنظر باشد، باید پس از گرم کردن کامل عضلات تمرین‌های مرتبط با آن انجام شود؛ مانند زمانی که تمرکز تمرین بر آمادگی جسمانی است. علاوه بر این، هر چه دانش‌آموزان کم‌سن‌تر باشند؛ نیاز کمتری به انجام دادن حرکات کششی دارند، زیرا فوق‌العاده انعطاف‌پذیرند. بنابراین، تمرین‌های کششی از زمان ارزشمندی استفاده می‌کنند که ممکن است برای فعالیت و یادگیری یک مهارت جدید گرفته شود. همچنین، به حداکثر رساندن زمان فعالیت در کلاس به دلیل مشکلات چاقی کودکان امری مهم و مورد تأکید است. تمرین‌های کششی اهمیت دارند و باید در جای مناسب آموزش داده شوند اما شما باید اطلاعات را بررسی کنید و تصمیم بگیرید چه زمانی مناسب‌ترین وقت برای گنجاندن این تمرین‌ها در کلاستان است. مسلماً اجرای تمرین‌های کششی به صورت روزانه، گزینه صحیحی نیست.

۱۵ در آموزش خود قاطع باشید: کلاس را کنترل کنید. این کار به ویژه در هنگام کار با گروه‌های چالشی‌تر (با گرایش به رفتارهای خودسرانه) اهمیت دارد.

۱۶ برای موفقیت در امر آموزش، پوشش مناسبی داشته باشید: همواره سعی کنید برای فعالیت آماده به نظر برسید. به عنوان یک معلم تربیت‌بدنی، پوشش شما مهم است؛ زیرا شما قصد فعال نشان دادن خود را دارید؛ چنان‌که گویی در تمام طول روز تمرین کرده‌اید. شاید کمی کنایه‌آمیز به نظر برسد اما بسیار مهم است که شما حداقل کفش مناسبی برای فعالیت و تمرین داشته باشید. همچنین باید برای نمایش دادن حرکات ورزشی لباس مناسبی به تن داشته باشید. صرف آمادگی شما برای فعالیت، فعال بودن شما را اثبات نمی‌کند. شما الگوی یک سبک زندگی فعال برای دانش‌آموزان، والدین، و دانش‌کنده هستید؛ پس همواره با پوشش مناسب ظاهر شوید.

۱۷ تخته‌های آموزشی را کنار بگذارید: بهتر است در زمان آموزش تربیت‌بدنی یادداشتهای خود را (طرح درس) ظاهر نکنید و فقط در صورت نیاز به یادآوری موردی، نگاه کوتاهی به آن‌ها بیندازید. رعایت این مورد به شما در آزادی برای فعالیت و استفاده از دستانتان برای نمایش مهارت‌ها کمک می‌کند. به طور کلی، تکیه داشتن بر یادداشتهای و وابستگی به آن‌ها برای یک معلم تربیت‌بدنی امری غیر حرفه‌ای به نظر می‌رسد. به یاد آوردن نشانه‌های آموزشی و توضیحات بازی‌ها بدون استفاده از یادداشتهای کار دشواری نیست. با وجود این، در صورت نیاز به یادداشتهای آموزشی روشی که پیشنهاد می‌شود - و ممکن است چندان مطمئن هم نباشد - استفاده از فلش کارت‌های آموزشی است.

۱۸ در آموزش مهارت‌ها از به‌کارگیری فعالیت‌های رقابتی خودداری کنید: از به‌کارگیری بازی‌های رقابتی برای یاددهی یک مهارت بپرهیزید؛ زیرا معمولاً روش‌های آموزشی مناسب، زمانی که دانش‌آموزان فقط به سرعت اجرای خود (و یا برنده شدن) فکر می‌کنند کارآمد نیستند. طبق تجربه، یافتن مهارت زمانی قابل مشاهده است که رقابت در یک فعالیت گنجانده می‌شود. از بازی‌های رقابتی زمانی که مهارت‌ها به طور کامل تمرین شده‌اند و به صورت خودکار در آمده‌اند می‌توان استفاده کرد.

۱۹ در بازی‌های امدادی بازرنگری و تجدیدنظر کنید: از همه دانش‌آموزان در یک زمان برای اجرای بازی‌های میدانی استفاده کنید؛ به این صورت که از آن‌ها بخواهید و همگی در یک صف و پشت سر هم حرکت کنند و مسیرهای مختلف را طی کنند. این به دانش‌آموزان کمک می‌کند که در تمرین‌ها، با تمام فضای بازی آشنا شوند. مورد دیگر این‌که اگر شما در یک زمان اجرای مهارت را فقط از یک نفر بخواهید، آن دانش‌آموز در معرض نمایش قرار می‌گیرد و اغلب به جای تمرکز بر اجرای مهارت سرعت اجرا را مدنظر قرار می‌دهد.

۲۰ هرگز اجازه ندهید دانش‌آموزان از توجه شما آگاهی یابند: در زمان‌هایی که دانش‌آموزان در حال فعالیت‌اند، گهگاه آن‌ها را مورد توجه قرار دهید. قرار دادن دانش‌آموزان در گروه‌های منظم، نظارت کردن به آن‌ها را ساده‌تر می‌کند.

شما الگوی یک سبک زندگی فعال برای دانش‌آموزان، والدین، و دانش‌کنده هستید؛ پس همواره با پوشش مناسب ظاهر شوید

منابع
1. characteristics of a good physical education class [listed some what in order of importance] by Brian, s. (2010). Retrieved from <http://www.academinstrest.com>
2. Pangrazi, R.P.(2007). Dynamic physical Education for Elementary School children (15 thed). san Francisco: Benjamin cummings

مقدمه

کلیدواژه‌ها: فوق برنامه، فعالیت ورزشی، اوقات فراغت آموزش و پرورش باید در برنامه‌های آموزشی خود بین مفاهیم نظری و علمی با مفاهیم عملی تعادل لازم را ایجاد کند و زمینه‌های علمی و عملی لازم برای تربیت رفتار و تفریح سالم را فراهم آورد. جوانان به‌طور طبیعی مایل‌اند در ساعات فراغت از تفریحات لذت‌بخش و نشاط‌آور استفاده کنند و بدین وسیله موجبات مسرت‌خاطر و آسایش خود را فراهم آورند و از فواید آن برخوردار شوند. در اغلب کشورهای توسعه‌یافته، انحراف جوانان و نوجوانان و گرایش آن‌ها به‌سوی تفریحات ناسالم، ناشی از نداشتن برنامه صحیح

برنامه‌ریزی در زمینه تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان به‌ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان ضرورتی خاص دارد. فعالیت‌های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که کارشناسان از آن به مثابه آیینة فرهنگ یک جامعه یاد می‌کنند. به این معنا که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه به میزان زیادی معرف خصوصیات فرهنگی آن جامعه است. حتی می‌توان گفت که موجودیت و اصالت فرهنگ هر جامعه‌ای بر مبنای اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می‌کنند، ارزیابی می‌شود.



چرا فوق برنامه ورزشی مهم است؟

سعیدی سامی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

و سیاست مناسب برای گذران اوقات فراغت و همچنین ناکافی بودن امکانات سالم تفریحی است. پژوهش‌های انجام شده در ایران نیز حاکی از این مطلب است که بسیاری از معضلات اخلاقی و اجتماعی و فرهنگی نوجوانان و جوانان ناشی از نبود برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت آنان است. ورزش و فوق برنامه‌های ورزشی برای غنی کردن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی در سطح جامعه انجام می‌گیرد. به علاوه، راه‌حل بسیاری از مشکلات جسمی و روانی افراد جامعه به حساب می‌آید. رومینی و همکاران (۲۰۰۹) مداخلهٔ مدرسه را برای ارتقای بهزیستی

روان‌شناختی در نوجوانان بررسی کردند. برنامهٔ آن‌ها برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، مقایسه با روش مداخلهٔ توجه‌درمانی در دانش‌آموزان دبیرستانی بود. نتایج نشان داد که مداخلات مدرسه در ارتقای هیجان مثبت و بهزیستی نه تنها بر افزایش بهزیستی، بلکه بر کاهش افسردگی، به‌ویژه کاهش اضطراب دانش‌آموزان تأثیرگذار است. همچنین تعدادی از پژوهش‌ها نشان داده که جو اجتماعی و هیجان خوب در دبیرستانی‌ها با موفقیت‌های زیاد تحصیلی، حل مسئله و عزت‌نفس دانش‌آموزان و همچنین کاهش مشکلات رفتاری و روان‌شناختی مرتبط است. لی‌پیچ و کروسر به بررسی اثر تمرین بر رضایتمندی از بدن و عاطفه پرداختند. نتایج نشان داد که آزمودنی‌ها در اثر انجام تمرین حالات ناراضی‌تری از بدن و عواطف منفی را کمتر و عواطف مثبت را بیشتر و بهتر تجربه کردند. همچنین تمرین‌های ورزشی برای خانم‌هایی که در آن‌ها شرکت کرده بودند تجربه‌ای مثبت بود. نتایج تحقیق بهزادنی و همکاران نیز نشان داد که تمرین‌های ورزشی مثل هیپ-هاپ باعث ارتقای عواطف مثبت و رضایتمندی بیشتر از زندگی در دانشجویان می‌شود. پایوسک و همکاران (۲۰۱۰) به بررسی ویژگی و حالت مثبت عواطف مثبت ریکآوری قلبی-عروقی از تجارب استرس آکادمیک پرداختند. در دانشجویانی که در حالتی بوم‌شناختی در معرض استرس آکادمیک قرار گرفته بودند، سطوح بالای حالات عواطف مثبت با فعالیت ریکآوری کامل بعد از استرس در ارتباط بود. بنابراین، شرکت در فوق برنامه‌های ورزشی - آن‌چنان که محققان بیان می‌کنند - منجر به لذت بردن، شرکت در مسابقه، زمانی را با دوستان سپری کردن، رقابت‌طلبی، جذاب بودن، پیشگیری از بیماری‌ها، چابکی، داشتن بدنی سالم، نشان دادن خود به دیگران، شناخت اجتماعی، قدرت و استقامت، کنترل وزن، کنترل استرس، سلامت روانی می‌شود. بر این اساس، گنجاندن آن در برنامهٔ مدارس با عنوان روز بدن، کیف و کتاب و یا روز بانشاط و یا هر اسم دیگری، برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد.

بسیاری از معضلات اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی در بین نوجوانان و جوانان، ناشی از فقدان برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است



منابع

۱. کیانی، خسرو. ۱۳۸۸. «بررسی دیدگاه و علایق دانشجویان دانشگاه تهران در خصوص ورزش همگانی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
۲. مقصودی‌ایمن، حمیدرضا؛ فریده هادوی؛ مهدی ابراهیمی و محمد اسماعیلی؛ ۱۳۹۰. «تحلیل وضعیت هزینه‌کرد بودجه در برنامه‌های فوق برنامهٔ ورزشی دانشگاه‌های ایران. پژوهشنامهٔ مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی».
۳. ارکان، فخرالملوک. ۱۳۸۳. «بررسی نحوهٔ گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان». طرح تحقیقاتی سازمان آموزش و پرورش استان یزد.
۴. افتخاری و کیلی‌بژمان. ۱۳۸۳. «مجموعهٔ اقلیمی تفریحی جهت برگزاری اردوهای دانش‌آموزی». پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد رشتهٔ معماری دانشگاه مشهد.
۵. به نقل از باسسط، محمد؛ میناآباد، قرشی و میر و اسع، سیده طیبه. نقش اردو در غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان چشم‌انداز جغرافیایی سال ششم. شمارهٔ ۱۶. پاییز ۹۰.
۶. ملکی، صفی‌الله. ۱۳۸۵. «نقش امور تربیتی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان». روزنامهٔ رسالت. شمارهٔ ۱۴. ۲۸. ۶۰. ۱۵. ماه. صفحهٔ ۱۵.
۷. کشتی‌دار، محمد. ۱۳۸۸. «برنامهٔ توسعهٔ تربیت‌بدنی و ورزش فوق برنامهٔ تربیت‌بدنی دانشگاه بیرجند». طرح پژوهشی دانشگاه بیرجند.
8. Ruini, CH., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., O dani, E., Ca o, E., & G Fava, G. A. (2009). "School interven on for promoting psychological wellbeing in adolescence". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 405,522-532.
9. Roser, R. W. (1998). On schooling and mental health: "Issues, Research, and Future Directions. *Educational Psychologist*". 33, 129- 135.
10. LePage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124-130.
11. Behzadnia, B., Amiri, J., & Aghazade, A. (2010). Effect of Hip- Hop dancing on the Hedonic Well-being of Girls Students. *International Conference of Sport Psychology*, Trikala, 47- 48.
12. Papousek, I., Nauschnegg, K., Paechter, M., Lackner, H. K., Goswami, N., & Schultzer, G. N. (2010). "Trait and State Positive and Cardiovascular Recovery from Experimental Academic Stress". *Biological Psychology*, 83, 108-115.



تلاش می‌کنیم ستاره‌های بیشتری در آسمان ورزش یزد بدرخشند!

گزارش عملکرد تربیت‌بدنی استان یزد

گزارش: محمد دشتی
عکس: امیرحسین یزدانی

ساختمان آجری و مدور مراجعه می‌کنند. عباس دهقان، معاون تربیت بدنی و سلامت استان، که سابقه ورزشی در زمینه ژیمناستیک و فوتبال را تا رده تیم ملی جوانان و از دوران کودکی و نوجوانی در پرونده حرفه‌ای خود دارد، برابر قرار قبلی منتظرمان بود و با لبی خندان و رفتاری برخاسته از قهرمانی و پهلوانی که با سال‌ها منش معلمی آمیخته شده بود، گرم به استقبالممان آمد و از اقدامات آن معاونت در مسیر توسعه ورزش مدرسه‌ای و دیگر برنامه‌های آن برایمان گفت. آنچه می‌خوانید ماحصل گفت‌وگوی صمیمی ما با ایشان است.

ضمن تشکر از شما به خاطر فرصتی که در اختیار مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی قرار دادید. اگر موافقید در ابتدا کمی از یزد و وضعیت ورزش در میان مردم و تربیت‌بدنی برایمان بگویید. اوضاع کلی ما الحمدلله بدک نیست! اما بحث ورزش و تربیت‌بدنی در استان یزد داستان خاص خودش را دارد؛ داستان و وضعیتی که ممکن است در هر استان و منطقه‌ای از کشور بنا به اقلیم، جغرافیا، فرهنگ، وضعیت اقتصادی و معیشتی مردم و عواملی از این دست متفاوت و خاص همان استان باشد. باید بگوییم که مردم سخت‌کوش استان یزد از همه توان و ظرفیت خود برای داشتن اقتصادی پویا و مناسب بهره می‌برند و شاید چنین نگاهی در طول قرون و اعصار، باعث شده باشد که برخی

چند روزی پس از آغاز سال تحصیلی جدید و در حالی که همه مدارس کشور در تکاپوی آغاز سالی با شور و نشاط بودند، به استان یزد سفر کردیم. در آغازین ساعات‌های شروع کار اداری در روز یازدهم مهر ماه با راهنمایی و همراهی صادق رضایی، کارشناس دوره دوم آموزش ابتدایی و نماینده مجلات رشد در استان یزد، وارد ساختمانی شدیم که با بیش از ۴۰ سال قدمت و ساخت و فرمی خاص و سنتی، سال‌هاست که محل رفت‌وآمد کادر اداری، معلمان، خانواده‌ها و سایر افرادی است که برای رفع و رجوع کارهای آموزشی و اداری خود به این

فرصت‌های دیگر زندگی فردی و اجتماعی، مانند ورزش و تربیت‌بدنی و گاه سلامت، در مسیر یک نگاه اقتصادی و البته فرهنگی و اجتماعی، به نفع معیشت و حتی سخت‌کوشی کنار بروند و این امر، گاه آسیب‌هایی را به همراه داشته باشند.

معنای دیگر حرف من این است که گاه ما شاهد هستیم که مردم حتی وقت استراحت، شادی و تفریح و سرگرمی خود را هم که لازمه یک زندگی متعادل و مؤثر است، با قصد و نیت بهره‌مندی اقتصادی بیشتر به کار و تلاش می‌گذرانند و همین مسئله باعث شده است که ما در زمینه تربیت‌بدنی و سلامت و ورزش مدرسه‌ای و توجه به سلامت روحی و روانی و جسمانی فرزندانمان دچار مشکل شویم و این اولویت مهم، یعنی سلامت جسمی دانش‌آموزان، فدای کار و گذران زندگی کار محور شود. غافل از اینکه اگر به سلامت و شادابی و سرزندگی فرزندانمان توجه نداشته باشیم، تن سالمی وجود نخواهد داشت که بتواند کار کند و اهداف اقتصادی ما را تأمین سازد.

البته این موضوع به یک باور فرهنگی و حتی ارزش تبدیل شده است؛ به گونه‌ای که گاه به مناسبت‌های مختلف می‌شنویم که گفته می‌شود: «بزرگ‌ترین تفریح کار است.» البته معنای واقعی این جمله، این است که کار اصالت دارد و اگر فردی کاری را با انگیزه و علاقه انجام دهد، احساس لذت و رضایتمندی خواهد داشت و کار برای او به تفریح تبدیل خواهد شد، اما اگر با چنین برداشتی «کار» را جایگزین تفریح و ورزش و تربیت‌بدنی کنیم، قطعاً تبعات خوبی نداشته و آسیب‌زا و مسئله‌آفرین خواهد شد.

به همین جهت ما به دنبال آن هستیم که با مسئله‌های اجتماعی، که به یک باور و فرهنگ تبدیل شده است، برخورد و رابطه‌های فرهنگی از جنس خودش داشته باشیم؛ یعنی بتوانیم این فرهنگ را جا بیندازیم که کار و تلاش زمانی محقق و عملی خواهد شد که انسان سالم و تندرست باشد و دو موضوع کار و تفریح و سلامتی را به‌عنوان دو اصل مرتبط، اما متفاوت و مستقل مورد توجه قرار دهد.

با چنین توصیفی از وضعیت ورزش و تربیت‌بدنی در استان، چه اقداماتی در این زمینه انجام داده‌اید؟

تلاش کرده‌ایم که بتوانیم خانواده‌ها را در این کار مهم با خودمان همراه کنیم. مثلاً برنامه‌های تدارک دیده‌ایم تا مربیان و معلمان تربیت‌بدنی منتخب بتوانند با حضور در جلسات متعددی که اولیا دانش‌آموزان نیز در آن‌ها حضور دارند، آموزش‌های لازم درباره سنین رشد، نیازهای سلامت دانش‌آموزان، بیماری‌ها و مشکلات شایع در این زمینه، اهمیت ورزش در موفقیت دانش‌آموزان و تأمین

سلامت جسمانی و روانی آنان و دیگر مسائل مطرح در این حوزه را به آنان بدهند و ضمن جلب توجه خانواده‌ها و افزایش شناخت و آگاهی‌شان، زمینه پرداختن به ورزش و تربیت‌بدنی را با حضور مؤثر خانواده‌ها فراهم کنند.

ذکر این مسئله هم لازم است که ما پیش از عملیاتی کردن این مسئله، تلاش کرده‌ایم که در گام اول معلمان و دبیران، خودشان با این موضوع به خوبی آشنا شوند و آن را بپذیرند و درونی کنند تا بتوانند با اعتقاد و باور قلبی عمیق، چنین نگاهی را به مخاطبان و از جمله خانواده‌ها منتقل نمایند.

ضمناً اقداماتی انجام داده‌ایم که معلمان دیگر دروس هم ارتباط بیشتر و مؤثرتری با معلمان ورزش و تربیت‌بدنی داشته باشند تا با ایجاد صمیمیت بیشتر آن نگاه نه‌چندان جدی به درس تربیت‌بدنی اصلاح شود. در همین زمینه، برنامه‌های مشترک کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی و پیاده‌روی اقداماتی هستند که با حضور و مشارکت معلمان دروس مختلف و با محوریت و مدیریت معلمان تربیت‌بدنی برگزار می‌شود تا یادآوری کنیم که درس تربیت‌بدنی هم مانند دروس دیگر، جدی، تأثیرگذار و مستقل است و باید بدان توجه شود. معلمان دروس دیگر هم باید در این مسیر با معلمان تربیت‌بدنی همکاری و معاضدت کنند تا بچه‌ها در کنار یادگیری آن دروس، بتوانند ساعاتی را هم صرف تندرستی و سلامت و شادابی خود کنند و از آثار مفید آن بهره ببرند.

آیا این اقدامات تا این زمان حاصلی هم به دنبال داشته است؟

بله، قطعاً بی‌نتیجه نبوده است. خوشبختانه با اقدامات هماهنگی که در زمینه ورزش و تربیت‌بدنی در داخل آموزش و پرورش و خارج از آن، یعنی ورزش عمومی کشور، صورت گرفته است، توانسته‌ایم از میزان غلبه نگاه اقتصادی و حتی علمی بر نگاه فرهنگی و سلامت بکاهیم. دلیل مدعای من هم این است که در حال حاضر مردم ما همان‌گونه که در زمان مسابقات و رقابت‌های علمی و آموزشی، پشت در سالن‌های برگزاری آزمون می‌ایستادند و نگران و منتظر نتایج این گونه مسابقات و رقابت‌های علمی و آموزشی بودند، امروزه در مراکز ورزشی و تفریحی با نگاه سلامت و شادابی حضور پیدا می‌کنند و پیگیر وضعیت جسمانی و میزان موفقیت عزیزان خود در این زمینه هستند. از بعدی دیگر، مراجعات و تماس‌های تلفنی والدین جهت پیگیری مسائل مدرسه‌ای مرتبط با تربیت‌بدنی و ورزش فرزندانمان نشانه این است که خانواده‌ها اقبال و استقبال بیشتری نسبت به ورزش و تربیت‌بدنی پیدا کرده‌اند. همه این‌ها نشانگر این موضوع است که مردم در صورت کسب شناخت و آگاهی در این

برنامه‌های مشترک
کوه‌نوردی،
طبیعت‌گردی و
پیاده‌روی اقداماتی
هستند که با حضور
و مشارکت معلمان
دروس مختلف و با
محوریت و مدیریت
معلمان تربیت‌بدنی
برگزار می‌شود تا
یادآوری کنیم که
درس تربیت‌بدنی هم
مانند دروس دیگر
جدی، تأثیرگذار و
مستقل است و باید
بدان توجه شود

خانم) در این استان و در حوزه مدیریت شما برگزار می‌شود؟

در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ در رشته‌های مربیگری طناب‌زنی، مربیگری بومی محلی، دوره آموزشی حرکات اصلاحی، داوری ژیمناستیک و مربیگری و داوری بدمینتون دوره‌هایی برگزار شده است. در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ هم برنامه‌هایی مثل مربیگری در زمینه‌های حرکات اصلاحی، دومیدانی، تنیس روی میز، مدیریت اماکن ورزشی، استعدادیابی، کارگاه آموزشی تغذیه و بسکتبال را در دستور کار داریم.

چه تعداد کانون ورزشی در سطح استان فعال اند و چه برنامه‌هایی برای بهتر شدن این کانون‌ها اجرا می‌کنید؟

در بهار سال ۱۳۹۴، تعداد کانون‌های ورزشی ما ۱۷۸ بوده است و نزدیک به ۸۵۰۰ دانش‌آموز در آن‌ها مشغول فعالیت بوده‌اند. این تعداد در فصل تابستان به ۲۵۰ کانون و ۱۵۰۰۰ دانش‌آموز افزایش پیدا کرده است که در کانون‌های ورزشی استان مشغول فعالیت بوده‌اند. ضمناً اداره تربیت‌بدنی در نظر دارد با استفاده از مربیان برتر استان-مربیان کارآمد و با تجربه- و اختصاص دادن ساعات مناسبی از روز به کانون‌های ورزشی و برگزاری مسابقه بین کانون‌های ورزشی استان، عملکرد این کانون‌ها را بهبود بخشد.

چه برای پیشرفت ورزش دانش‌آموزی چه مواردی را ضروری می‌بینید که در حال حاضر آموزش و پرورش فاقد آن است؟

با توجه به فقر حرکتی در بین دانش‌آموزان و وجود ناهنجاری‌های مختلف و به جهت توسعه و ترویج ورزش دانش‌آموزی، لازم است کانون‌های ورزشی در رشته‌های مختلف احیا شوند و المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای به‌طور جدی مورد حمایت و پشتیبانی قرار گیرد. معلمان محترم تربیت‌بدنی نیز ساعات درس تربیت‌بدنی را طبق طرح درس مشخص اداره کنند. همچنین، توجه ویژه به دوره ابتدایی و اهمیت اجرای درس تربیت‌بدنی در این دوره، برگزاری دوره‌های آموزشی برای به‌روزرسانی و بالا بردن اطلاعات معلمان تربیت‌بدنی، برگزاری کلاس‌های آموزشی برای مدیران مدارس، و آموزش معلمان تربیت‌بدنی و مربیان بهداشت جهت سخنرانی در جلسات انجمن اولیا و مربیان از جمله برنامه‌ها و کارهایی است که باید به دقت مورد توجه قرار گیرد.

در حال حاضر، تعداد معلمان تربیت‌بدنی در استان یزد و ترکیب جنسیتی و مدارک تحصیلی آنان چگونه است؟

زمینه همکاری و همراهی می‌کنند.

اهمیت این موضوع وقتی روشن‌تر می‌شود که توجه داشته باشیم هر موضوع و مسئله‌ای در آموزش و پرورش و حتی دیگر زمینه‌ها، با حضور مردم و به‌خصوص پدر و مادرها- که به دنبال موفقیت و توفیق فرزندان خود هستند- بهتر و مؤثرتر حل خواهد شد. به‌خصوص اینکه وقتی والدین دانش‌آموزان خود با مدرسه و معلم همراه شوند، با درک و شناسایی شرایط موجود توقعات و انتظارات خویش را هم منطبق بر امکانات موجود و عادلانه‌تر دنبال خواهند کرد. این همدلی و همکاری موجب هم‌افزایی می‌شود و نتایجی مفیدتر و عملی‌تر را برای یک کار مشترک به دنبال دارد.

اگر موافقید کمی هم به سراغ آمارها برویم چه زبان گویاتری برای بیان مسائل دارند. این استان چه تعداد سالن ورزشی، استخر و .. دارد؟ چه تعداد از شهرهای استان به این امکانات مجهزند؟

ما دارای ۴۴ سالن ورزشی، ۳ باب استخر و ۴۱ فضای ورزشی روباز هستیم و در کل استان ۱۱ شهر به این امکانات مجهزند.

چه تعداد از مدارس از فضای کافی آموزشی- ورزشی و چه تعداد از امکانات ورزشی مناسب برخوردارند؟

حدود ۴۰ درصد از مدارس ما- یعنی ۵۳۱ مدرسه- از فضای کافی آموزشی- ورزشی و حدود ۶۰ درصد مدارس- یعنی ۷۹۶ مدرسه- از امکانات ورزشی مناسب برخوردارند.

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای در چند مدرسه و چگونه برگزار شد؟

در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ تعداد ۳۶۰ مدرسه و نزدیک به ۴۵۰۰۰ دانش‌آموز در طرح المپیاد ورزشی شرکت داشتند. در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ نیز ۶۰۰ مدرسه و نزدیک به ۹۰۰۰۰ دانش‌آموز در این طرح المپیاد شرکت دارند.

در طول سال تحصیلی، چه کلاس‌هایی برای ارتقاء علمی و عملی معلمان (آقا،

وقتی والدین دانش‌آموزان خود با مدرسه و معلم همراه شوند، با درک و شناسایی شرایط موجود توقعات و انتظارات خویش را هم منطبق بر امکانات موجود و عادلانه‌تر دنبال خواهند کرد



استفاده قرار گیرند.

۱. لطفاً درباره این طرح‌ها بیشتر توضیح دهید.

بله، اما اجازه بدهید طرح‌هایی را که با نگاه بومی و استانی مورد عمل قرار گرفته است با هم مرور کنیم. این طرح‌ها عبارت‌اند از:

۱. طرح، ارتباط با اولیا به منظور ارائه آموزش‌های خانوادگی در زمینه تربیت‌بدنی و سلامت

همان‌گونه که اشاره شد، گاهی عدم شناخت از موضوعاتی مانند نیازهای جسمی فرزندان در دوران رشد، اهمیت سلامت جسمانی دانش‌آموز در فرایند یادگیری، نیازهای خاص دختران و پسران برای داشتن جسمی سالم و متناسب و مسائلی از این دست باعث می‌شود خانواده‌ها به‌رغم توجه و اهمیتی که برای فرزندان خود قائل‌اند، عملاً در این مسیر گام برندارند و با همه حسن نیتی که دارند، مسیر درستی را در این‌باره طی نکنند. ما به دنبال این هستیم که با همان کیفیتی که گفته شد، ضمن برقراری ارتباط با والدین (که جدا از تأثیرات آموزشی آن یک اصل مهم در توفیق مدارس برای تعلیم و تربیت است)، شناخت و آگاهی لازم را در زمینه تأثیر ورزش و نقش آن در تأمین سلامت دانش‌آموزان برای والدین و به‌خصوص مادرها در سنین دبستان فراهم کنیم.

۲. طرح مدارس حامی بیماری دیابت

در استان یزد به دلیل وجود مراکزی که در زمینه تأمین و تولید انواع شیرینی‌ها و قند فعال‌اند، مشکل بیماری دیابت و یا همان بیماری قند، مشکلی جدی و فراگیر است. ما تلاش کرده‌ایم در کنار دیگر فعالیت‌هایی که در این‌باره انجام می‌شود، از منظر مسئولیتی که در مورد سلامت دانش‌آموزان بر عهده داریم، اطلاعات لازم را به خانواده‌ها، معلمان و دانش‌آموزان ارائه کنیم و با بیان تأثیرات و جایگاه ورزش در پیشگیری از این بیماری، اقدامات ویژه و اثربخشی در این زمینه انجام دهیم. در همین ارتباط، در سال گذشته ۱۰۰ مدرسه به‌عنوان مدارس حامی بیماری دیابت مشخص شدند و حدود ۳۵ هزار نفر از دانش‌آموزان و ۶۵ هزار نفر از والدین آموزش‌های لازم را در زمینه آشنایی، خطرها و نحوه پیشگیری از بیماری دیابت دریافت کردند. ۲ هزار نفر از کارکنان این مدارس از جمله رؤسای مدارس، معلمان و کارکنان آن‌ها نیز تحت آموزش‌های لازم در این زمینه قرار گرفته‌اند.

۳. طرح کنترل و ارتقاء وضعیت بهداشت اتباع سایر کشورها

این طرح هم برنامه و اقدام دیگری است که هدف آن

تعداد معلمان تربیت‌بدنی استان یزد ۴۳۶ نفر است که از این تعداد ۲۲۰ نفر آقایان و ۲۱۶ نفر همکاران خانم هستند. همچنین، بیش از ۹۰ درصد معلمان تربیت‌بدنی استان مدارک تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد مرتبط با این رشته را دارند و در زمینه ورزش و تربیت‌بدنی دارای تجربه و فعالیت‌های مؤثر دیگر هستند. آن ۱۰ درصد دیگر هم ضمن برخورداری از پیشینه ورزشی و تجارب مناسب، مجوزها و کارت‌های رسمی ورزشی هم دارند. همین امر باعث شده است که از این منظر نیز جایگاه مناسبی داشته باشیم.

۲. بیشتر چه محورها و مسائلی در استان و در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش مدارس مورد توجه قرار دارد؟

در برنامه‌هایی که به‌عنوان محور کارها و اولویت‌های کاری این استان مشخص شده است، به دو مقوله مهم - که از ناحیه آن‌ها احساس خطر می‌کنیم - پرداخته‌ایم که عبارت‌اند از: توجه به حرکات اصلاحی و ساختار قامتی که از نحوه خوابیدن، راه رفتن، نشستن و حرکات بدنی دانش‌آموزان در طول روز و فعالیت آن‌ها سرچشمه می‌گیرد. موضوع دوم هم تغذیه مناسب و صحیح دانش‌آموزان است که در این زمینه هم تلاش می‌کنیم تا ضمن حفظ ارتباط با خانواده‌ها و تعامل و گفت‌وگو با آنان، در این زمینه اطلاعات لازم را به آن‌ها بدهیم و آنان را از مسائل مهمی که در آینده فرزندان‌شان تأثیرگذار است، آگاه کنیم. در این زمینه هم از معلمان تربیت‌بدنی استان که در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا مدرک تحصیلی دارند و یا احیاناً مشغول به تحصیل‌اند و یا کارشناس‌های با تجربه و مسلط بر موضوعات مطرح در این زمینه استفاده می‌کنیم. چون تربیت‌بدنی متولی حوزه سلامت ورزشی دانش‌آموزان هم هست ما حدود ۱۶ طرح را در این زمینه در دست اجرا داریم که چند تا از آن‌ها طرح‌های ویژه استانی و مابقی طرح‌هایی هستند که از وزارت‌خانه برای اجرا ابلاغ شده‌اند.

همان‌طور که اشاره کردم، ما در استان یزد جدا از پیگیری و پرداختن به موضوعاتی که به‌عنوان وظایف اداری و سیستمی از سوی وزارت آموزش و پرورش ابلاغ می‌شود، برنامه‌هایی را با توجه به وضعیت بومی و اقلیمی و نیازهای استانی برنامه‌ریزی، طراحی و اجرا می‌کنیم که در اینجا به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود. این طرح‌ها برخی، در پاسخ به یک نیاز پیش‌روست که می‌تواند به‌صورت ملی و با نگاهی فراتر از نگاه استانی مورد عنایت قرار گیرد. برخی هم بومی استان و برای حل برخی مشکلات موجود در استان یزد هستند که مورد توجه قرار گرفته‌اند البته این طرح‌ها هم می‌توانند به تناسب وضعیت هر استانی متفاوت باشند و یا بومی‌سازی در استان‌ها مورد

تعداد معلمان
تربیت‌بدنی استان
یزد ۴۳۶ نفر است
که از این تعداد
۲۲۰ نفر آقایان و
۲۱۶ نفر همکاران
خانم هستند



و آگاهی کافی نسبت به محتوا و نکات مفیدی که در آن‌ها درج می‌شود داشته باشند، این مجلات قطعاً مورد استقبال و استفاده آنان قرار خواهند گرفت. در این زمینه هم می‌توان و باید به چند نکته توجه کرد:

الف. اختصاص دادن یک شماره از مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی به صورت رایگان به همه معلمان تربیت‌بدنی؛

مجله رشد تربیت‌بدنی با شناختی که از آن داریم، برای همه معلمان این حوزه مفید است، اما واقعیت این است که چنین نشریه مفیدی به خصوص در شهرستان‌ها که منابع کمتری در اختیار همکاران است، برای همه مخاطبان شناخته شده نیست و اساساً چون شناختی وجود ندارد، همگان از آن بهره نمی‌برند. پیشنهاد مشخص من در این زمینه این است که یک نشریه ویژه که حاوی معرفی، اهداف و نمایه‌ای از مطالب شماره‌های پیشین باشد، تهیه گردد و با تدابیری که اندیشیده می‌شود و تعاملی که بین دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی و استان‌ها برقرار خواهد شد، این شماره ویژه (فقط برای یک بار) در اختیار همه معلمان تربیت‌بدنی کشور قرار گیرد. مطمئن هستیم که چنین اقدامی شمارگان مجله را بسیار افزایش خواهد داد.

ب. توجه به موضوعات کاربردی و قابل استفاده برای معلمان در کلاس درس؛

از سوی دیگر و با شناختی که از این مجله دارم و صحبت‌هایی که گاهی در جلسات رسمی و یا گفت‌وگوهای غیررسمی و دوستانه مطرح می‌شود مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی باید به دست‌نامه تبدیل شود تا همه و به‌خصوص معلمان تربیت‌بدنی بتوانند حداقل از بخش‌هایی از آن در ساعت درس تربیت‌بدنی به‌طور عملی استفاده کنند. در واقع، مجله علاوه بر طرح مبانی و اطلاعات مربوط به ورزش و تربیت‌بدنی باید بتواند در عمل نیز به کمک معلم بیاید و او را در داشتن کلاسی موفق و مؤثر یاری کند.

پ. معرفی الگوهای ورزشی موفق در سطح ملی و بین‌المللی که ورزش را از مدرسه آغاز کرده‌اند؛

ما قهرمانان ورزشی مطرح و شاخصی در سطح جهانی داریم که ورزش را از مدارس شروع کرده‌اند و با حمایت و راهنمایی‌هایی که صورت گرفته است توانسته‌اند استعداد ورزشی خود را شکوفا کنند. برای نمونه، قهرمان ملی وزنه‌برداری ما آقای حسین رضازاده که برای کشور جمهوری اسلامی افتخار آفریده‌اند، در جایی نقل می‌کنند که ورزش را از مدرسه آغاز کرده و با دریافت راهنمایی و

برآورد، کنترل و واکسینه کردن اتباع دیگر کشورهاست که در این استان ساکن‌اند. به دلیل وجود مراکز صنعتی و نیاز به نیروی کار، تعداد زیادی از اتباع کشور همسایه، افغانستان، در این استان سکونت دارند و در حال حاضر زمینه تحصیل ۱۲ هزار نفر فرزندان آنان در مدارس استان فراهم شده است. این گروه از ساکنان استان یزد، به دلیل عدم دسترسی کامل به فضاهای بهداشتی، محرومیت‌های بهداشتی ناشی از سکونت در مناطقی خاص و دیگر مشکلات، معمولاً به توجه و مراقبت بیشتری نیازمندند تا احیاناً بیماری‌های واگیر در میان آنان، در محیط اجتماعی مدارس شیوع پیدا نکند. ضمناً به دنبال آن هستیم که این میهمانان کشور جمهوری اسلامی ایران نیز بتوانند در حد مقدمات، از حمایت‌های بهداشتی و سلامتی در مدارس برخوردار باشند.

به همین دلیل، در طرحی که در دست اقدام است این گروه از دانش‌آموزان از لحاظ سلامت جسمی، بینایی‌سنجی شنوایی‌سنجی و بهداشت دهان و دندان مورد توجه، کنترل و در صورت نیاز درمان قرار می‌گیرند تا سلامتی و بهداشت مدارس و دانش‌آموزان مجاور و یا هم‌کلاسی آنان از این ناحیه مورد تهدید قرار نگیرد.

۴. ترویج تربیت‌بدنی بدون سالن

ما در استان یزد، تابستان و پاییز کوتاهی داریم، اما زمستان‌های کویر معمولاً طولانی‌تر و سردتر است. به همین جهت، در طول چندین ماه از سال تحصیلی ممکن است دانش‌آموزان قادر به استفاده از فضای بیرونی کلاس‌ها و یا سالن‌های ورزشی نباشند. بر این اساس به دنبال این هستیم که در طرحی که به همین منظور در دست مطالعه و بررسی است، آموزش‌هایی را به معلمان و دبیران تربیت‌بدنی ارائه کنیم تا بتوانند در همان فضای کلاسی و در ساعت تربیت‌بدنی، ضمن فراهم کردن محیطی فعال، پویا و مؤثر، فعالیت‌های مناسب و مفرحی را در زمینه کارهای ورزشی به دانش‌آموزان ارائه دهند و با مشارکت آنان، ساعت درس تربیت‌بدنی را - که معتقدیم نباید با هیچ موضوع درسی دیگری عوض شود - به ساعتی مفرح و مفید برای دانش‌آموزان تبدیل کنند. همان‌گونه که اشاره شد، این طرح قابلیت آن را دارد که بعد از تدوین نهایی به‌عنوان طرحی ملی به دیگر استان‌ها هم ارائه شود و مبنای عمل قرار گیرد.

۵ نظر تان در مورد مجلات رشد و به خصوص مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی چیست؟ چه توصیه‌ها و پیشنهادهایی برای بهتر شدن آن دارید؟

مجلات رشد و از جمله مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی واقعاً برای معلمان، دانش‌آموزان و دیگر مخاطبان خود قابل استفاده هستند و اگر مخاطبان این مجلات شناخت

واقعیت این است که چنین نشریه مفیدی به خصوص در شهرستان‌ها که منابع کمتری در اختیار همکاران است، برای همه مخاطبان شناخته شده نیست و اساساً چون شناختی وجود ندارد، همگان از آن بهره نمی‌برند



حمایت در این زمینه افتخار آفرین شده‌اند. طبیعی است که چنین کاری و معرفی الگوهای موفق و افتخار آفرین خواهد توانست نقش و جایگاه معلمان تربیت‌بدنی و آموزش و پرورش را در مسیر شناسایی، معرفی و حمایت از کسانی که قرار است روزی بر سکوی قهرمانی جهان بدرخشند، به خوبی نشان دهد و کمک می‌کند که مسئولان هم عنایت و توجه بیشتری به ورزش مدارس داشته باشند. اعتقاد راسخ داریم که همهٔ استان‌های کشور چنین ظرفیت‌هایی را در اختیار دارند و به همین دلیل، باید بکوشیم و با توسعهٔ ورزش مدرسه‌ای، زمینه‌ای فراهم کنیم تا استعداد‌های گوناگون در رشته‌های مختلف ورزشی در همان سنین پایین شناسایی شوند. همچنین، ضمن توسعهٔ ورزش عمومی این استعداد‌های برتر را مورد توجه و حمایت بیشتری قرار دهیم تا شاهد موفقیت‌های روزافزون فرزندانمان در عرصه‌های ورزشی در سطح ملی و بین‌المللی باشیم. ما هم در آموزش و پرورش استان یزد به دنبال آن هستیم که بتوانیم ضمن توسعهٔ ورزش دانش‌آموزی و ورزش عمومی، سرمایه‌های ورزشی و قهرمانی را شناسایی کنیم تا همان‌طور که استان یزد در زمینه‌های علمی و آموزشی سرآمد بوده است، ستاره‌های ورزشی بیشتری در آسمان ورزش این استان بدرخشند.

ت. معرفی وضعیت تربیت‌بدنی در کشورهای در حال توسعه:

مجلهٔ رشد آموزش تربیت‌بدنی مقالات تطبیقی خوبی در زمینهٔ معرفی ورزش و تربیت‌بدنی در کشورهای مختلف و عمدتاً کشورهای توسعه‌یافته و صنعتی دارد اما باید توجه کنیم که اگر ما الگو‌هایی را معرفی کنیم که مرتبط با کشورهای در رتبهٔ خودمان و یا نزدیک به کشورهای در حال توسعه باشد، این الگوها برای برنامه‌ریزان ورزشی و دست‌اندرکاران تربیت‌بدنی و همچنین معلمان و دبیران بیشتر قابل استفاده خواهد بود.

۶ به‌عنوان سخن پایانی، مایلید به چه نکته و یا نکاتی اشاره کنید؟

موضوعی که مایلم به‌عنوان سخن پایانی در این گفت‌وگو بدان اشاره کنم این است که گاهی فقط توقعات از آموزش و پرورش مطرح می‌شوند و به مقدمات و الزامات کار توجه نمی‌شود؛ یعنی، برنامه‌های اساسی و مدون و حساب شده برای ورزش قهرمانی تدوین نمی‌گردد اما همه انتظار دارند که آموزش و پرورش در زمان مقرر همهٔ برنامه‌ها و مسابقات را اجرا کند تا احیاناً کسانی که به دنبال استعدادیابی ورزشی هستند، بتوانند نیروهای مستعد را شناسایی و انتخاب کنند. متأسفانه ما برنامهٔ مدون و مشخصی در خصوص استعدادیابی ورزشی نداریم و به

همین سبب استعداد‌های سرشار و فراوانی که در میان دانش‌آموزان کشور وجود دارد، به شایستگی شناخته نمی‌شود تا مورد استفاده قرار گیرد.

به نظر می‌رسد که مجلهٔ رشد آموزش تربیت‌بدنی فضای خوبی برای طرح این موضوع و انعکاس نظرات کارشناسی در این خصوص است و می‌تواند ضمن بیان موضوعات مطرح در این مورد، اجماعی را در زمینهٔ استعدادیابی ورزشی، مسئولیت دستگاه‌های مختلف ورزش قهرمانی و نقش آموزش و پرورش فراهم آورد تا ما هم بتوانیم با برنامه‌ای که در این زمینه تدوین می‌شود و دستگاه‌های مختلف و وظایف و نقش آن‌ها مشخص می‌گردد، نقش خود را بهتر بشناسیم و ضمن فراهم کردن امکانات لازم گام‌های مؤثری در این زمینه برداریم.

یزد هم در ورزش قهرمانی کشور بدون نماینده نبوده است و من می‌توانم از برخی از عزیزان فقط به‌عنوان نمونه یاد کنم. برای مثال، در ورزش شمشیربازی آقای فتوحی، از دانش‌آموزان خوب این استان بوده است.

خانم‌ها سازنچیان و سحر کرجی هم محصول همین ورزش دانش‌آموزی هستند و خانم کرجی از بهترین کاراته‌کارهای ماست. ما در سال‌های گذشته در رشتهٔ ژیمناستیک آقای ناصر خضری را داشته‌ایم که از قهرمانان ژیمناستیک بوده و در حال حاضر هم معلم یکی از هنرستان‌های ماست. آقای حسین سعیدنامه هم در زمینهٔ دوچرخه‌سواری چهرهٔ مطرحی بوده است. در زمینهٔ ورزش‌های توبی هم آقایان محمدعلی مختاری و بهزادپور از اعضای تیم ملی فوتبال ساحلی کشور را می‌توان نام برد که اخیراً هم در مسابقات جهانی خوش درخشیده‌اند. این را هم نباید فراموش کنیم که «پهلوان یزدی» به‌عنوان ورزشکاری خوش‌نام و پهلوانی ملی، قهرمانی برخاسته از استان یزد است. در مجموع، باید گفت که با همهٔ مشکلاتی که بر شمردیم، آسمان قهرمانی کشور هیچ‌گاه از ستاره‌های ورزشی کویر یزد خالی نبوده است.

آسمان
قهرمانی
کشور هیچ
گاه از ستاره
های ورزشی
کویر یزد
خالی نبوده
است



چکیده

یک برنامه فرهنگی مناسب برای پیشگیری از چاقی دانش آموزان سرخ پوست پایه های سوم تا پنجم یک مدرسه تدوین شده که تأکید آن بر افزایش فعالیت بدنی و رفتارهای غذایی سالم است. این برنامه با همکاری دانشگاه ها، مدارس و خانواده های گروه مورد بررسی طراحی شده و با کنترل عوامل محیطی و رفتاری افراد و استفاده از نظریات یادگیری اجتماعی متناسب با آداب و رسوم سرخ پوستان آمریکایی انجام پذیرفته است. دستورالعمل های ورزشی این برنامه برای سه رده سنی در مدت زمان سه روز در هفته در جهت افزایش آمادگی جسمانی آن ها ارائه شده است. آموزش برنامه فعالیت بدنی، نحوه پیشگیری، نظارت بر سلف سرویس مدرسه و تمام گروه مشارکت کننده و جزئیات نحوه اجرای فرهنگی برنامه در این طرح توصیف گردیده است.

کلیدواژه ها:

پیشگیری از چاقی^۱، مداخله مناسب فرهنگی^۲، سرخ پوستان آمریکایی^۳، دانش آموزان دبستان^۴، مدرسه بر پایه پیشگیری^۵، فعالیت بدنی^۶، (راهکارها) دستورالعمل ها^۷

راهکارهای فرهنگی برای پیشگیری از چاقی کودکان

دستورالعمل های یک برنامه فرهنگی مناسب برای پیشگیری از چاقی کودکان سرخ پوست یک مدرسه آمریکایی ▼

سالی دیویس و همکاران

مترجم: بهرام بهرامی پور، کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر ورزش

مقدمه

در سال ۱۹۹۳ مؤسسه سلامتی ملی قلب، ریه و خون در پاسخ به افزایش قابل توجه چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی، از دستورالعمل‌های برنامه‌کاري مرحله اول برای پیشگیری از چاقی کودکان مدارس حمایت کرد. در این طرح، راهکارها و روش‌هایی خلاقانه برای پیشگیری از چاقی دانش‌آموزان سرخ‌پوست آمریکایی ارائه شده است. طرح با همکاری دانشکده‌ها و گروه‌های سرخ‌پوست آمریکایی، مدارس و خانواده‌ها انجام پذیرفته است. تحقیقات انجام‌شده قبلی در ایالت متحده بیشتر بر اندازه‌گیری چاقی، درمان آن و ارتباط آن با بیماری‌های مزمن و سلامت قلبی - عروقی آن‌ها متمرکز بوده است. تا کنون چندین روش برای کاهش عوامل خطرناک قلبی - عروقی کودکان مدرسه مورد بررسی قرار گرفته و بررسی‌هایی در جمعیت‌های سنی خردسال و حتی بعضی روی کودکان سرخ‌پوست آمریکایی انجام شده است. افزایش چاقی به همراه بیماری‌های مربوط به آن در میان سرخ‌پوستان آمریکایی، ناشی از تأثیرات نامطلوب رژیم غذایی و سبک زندگی نادرست در نتیجه فقر حرکتی است. در مطالعات انجام‌شده، کاهش مصرف انرژی، کاهش فعالیت بدنی و افزایش میزان چاقی و در نتیجه افزایش خطر دیابت، بیماری‌های صفاوی، قلبی و سرطان‌ها در میان سرخ‌پوستان آمریکایی گزارش شده و بنابراین، برای جلوگیری از تأثیرات زیان‌آور بعضی عوامل بر وضعیت سلامتی آن‌ها، مداخله مناسب و فوری صورت گرفته است. در این طرح، مداخله‌ها طی سه روز و در سه مرحله عملی صورت گرفته و در آن مداخله‌های فرهنگی، فرایند شکل‌گیری مداخله، جزئیات مداخله،

یادگیری دروس در طی بررسی، مداخله خانواده‌ها و سلف‌سرویس مدرسه، برنامه تحصیلی و فعالیت بدنی برای گروه‌ها توصیف شده است.

مدل نظری

راهکارها بر اساس شناخت نیازها توسط دانشمندان و مربیان برای همکاری نزدیک با جامعه سرخ‌پوست آمریکایی در جهت ارتقای سلامتی و جلوگیری از بیماری پیش‌بینی شده است. بنابراین، برای ایجاد یک برنامه فرهنگی عملی و مستمر، همکاری و تلاش‌های معلمان، والدین و مدیران الزامی است. پیشگیری اولیه برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن در کودکان قبل از کسب مهارت‌های زندگی و رفتارهای خطرآمیز شروع می‌شود. بنابراین، نظریه یادگیری اجتماعی بهترین سند است که در آن روش‌های موفقیت‌آمیز مداخله مدارس در فعالیت‌های بدنی و رفتارهای غذایی فرد را به خصوص در رفتارهایی که مرتبط با چاقی است توصیه می‌شود. این برنامه، الگوی زندگی سالم را به وسیله سه عامل مهم و سازنده شامل شخصیت (فرد)، رفتار و محیط افزایش می‌دهد. هر گونه عوامل خطرزا از راه‌های متعدد در جدول (۲) نشان داده شده است. از جمله اهداف این برنامه، افزایش مشارکت افراد، افزایش دانش کودکان در مورد تربیت بدنی و کنترل تغذیه، ارزش‌های سلامتی و فعالیت بدنی است. مداخله در نگرش‌های رفتاری کودکان تغییراتی در جهت انتخاب صحیح و منظم تمرین، آموزش و انتخاب غذاهای سالم و تدارک صحیح غذاها برای خود و خانواده ایجاد می‌کند. این برنامه تجربه‌ای برای کودکان فراهم می‌کند، در محیط زندگی آن‌ها تغییراتی به وجود می‌آورد، الگوهای سالم

مداخله در
نگرش‌های
رفتاری کودکان
تغییراتی در
جهت انتخاب
صحیح و منظم
تمرین، آموزش و
انتخاب غذاهای
سالم و تدارک
صحیح غذاها
برای خود و
خانواده ایجاد
می‌کند

جدول (۱) مدل مداخله: سه نوع از عوامل مثبت تأثیرگذار

| |
|--|
| عوامل شخصی: راهکارها (دستورالعمل‌ها) به دنبال تغییرات دانشی و نگرشی کودکان است و کنترل شخص را در برابر عواملی چون سلامتی، فعالیت بدنی، تغذیه، انتخاب و تدارک غذا بررسی می‌کند. |
| عوامل رفتاری: راهکارها به دنبال ایجاد تغییراتی در ویژگی‌های رفتاری افراد است که شامل تمرین و سلامت غذایی کودکان، یادگیری مهارت‌ها برای انجام فعالیت بدنی و انتخاب و تدارک غذا، ایجاد فرصت تجربه برای خودشناسی، فرصت تجربه برای هدف‌شناسی، و تقویت بیشتر برای ایجاد تغییرات سازنده است. |
| عوامل محیطی: جست‌وجوی راهکارهایی برای ایجاد تغییر در محیط زیست توسط الگوهای جدید، ایجاد فرصت‌ها، تأثیرات والدین، کاهش موانع و ایجاد فضای حمایتی گروه‌های همتایان است. |

۲. انجام مداخله به‌طور کامل
 ۳. عملی بودن مداخله و امید به کسب موفقیت در انجام مداخله
 ۴. مشارکت کامل در تمام مراحل برنامه
 ۵. داشتن لباس و یک اجرای استاندارد.
- گروه‌های کاری باید ملاقات حضوری و کنفرانس منظم داشته باشند و اجرای مداخله را براساس بازخورد از طریق فرایند تجدیدنظر و ارزیابی اصلاح کنند که شامل بازخورد از طرف دانش‌آموزان، معلمان و مدیران مدرسه، خانواده‌ها و کارگران سلف‌سرویس است.

جدول ۲: اهداف رفتاری پرخطر در ایجاد چاقی به ترتیب اولویت رفتاری

| بالا | متوسط |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> ۱. فعالیت خانواده (به ویژه بیرون از خانه) ۲. فرصت کم برای انجام دادن فعالیت بدنی در خانه ۳. نگاه کردن کودکان به تلویزیون، فیلم‌ها و ویدئو ۴. انگیزه پایین برای انجام دادن فعالیت بدنی در خانه ۵. الگو و نقش خانواده در انجام فعالیت بدنی ۶. نوشیدن زیاد مایعات قندی در خانه و جامعه توسط کودکان ۷. استفاده کودکان از وعده‌های غذایی پرچربی در منزل ۸. فعالیت بدنی کم در مدرسه ۹. ترغیب توسط کارکنان سلف سرویس کودکان ۱۰. استفاده کودکان از وعده‌های غذایی پرکالری در مدرسه ۱۱. تهیه وعده‌های غذایی پرکالری در مدرسه توسط سلف‌سرویس ۱۲. تماشای تلویزیون در کلاس ۱۳. تشویق کودکان به خوردن تمام غذایشان توسط والدین | <ol style="list-style-type: none"> ۱. خوردن هنگام تماشای تلویزیون ۲. نوشیدن زیاد شیر در خانه، مدرسه یا جامعه ۳. مصرف نکردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی در مدرسه ۴. مصرف زیاد غذای آماده در بیرون از خانه ۵. مصرف زیاد گوشت پرچربی در خانه ۶. محدودیت در تدارک غذا در منزل ۷. نوشیدن زیاد شیر در مدرسه ۸. مواد مغذی پرچربی و سرشار از قند به‌عنوان وعده پذیرایی در مدرسه ۹. ارائه مواد مغذی پرچربی و شیرین در مراسم ویژه مدرسه ۱۰. خوردن سریع ناهار در مدرسه ۱۱. خوردن گوشت زیاد در مدرسه ۱۲. کارکنان سلف‌سرویس دستورالعمل موجود و فعلی را دنبال نمی‌کنند. |

غذایی را ارتقا می‌دهد و فرصت‌های تمرین را نیز فراهم می‌کند. همچنین، بر والدین در جهت تهیه و انتخاب غذاهای سالم و انجام فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد. محتوا و روش دخالت این برنامه از ساختارهای نظریه یادگیری اجتماعی و مفاهیم فرهنگی و آداب و رسوم سرخ‌پوستان تشکیل شده است. رفتارهای سلامتی یک جاده دو طرفه و مثبت از فرهنگ و قانون است و هر مداخله باید خودش فرهنگی و قانونی باشد. این برنامه باید متناسب با عقاید و ارزش‌های بومی سرخ‌پوستان باشد و نیز از الگوی زندگی آن‌ها - که منعکس‌کننده فرهنگ سنتی‌شان است - حمایت کند.

مفاهیم فرهنگی و رویکرد تکمیلی مداخله

۱/۵ میلیون سرخ‌پوست آمریکا و مردم آلاسکا، نمایندگان ۵۱۲ فدرال و ایالت شناخت‌شده قومی در ایالات متحده هر کدام الگوها و ساختارهای اقتصادی سیاسی فرهنگی، اجتماعی و تاریخی خاص خود را دارند اما در میان آن‌ها مفاهیم و انواع الگوهای یادگیری وجود دارد. گروه مداخله‌گر دریافتند که روش‌های یادگیری سرخ‌پوستان، عامل اصلی و مهم است. بنابراین می‌بایست مدل‌های مختلف یادگیری آن‌ها را شناسایی کنند؛ از جمله: یادگیری از طریق مشاهده و تمرین، یادگیری از طریق داستان‌گویی، یادگیری مجازی، یادگیری کلی‌نگر، یادگیری با خطا و آزمایش، یادگیری از طریق بازی، یادگیری از طریق همکاری، و یادگیری از طریق تصویر.

راه‌های مداخله و روش‌های یادگیری با طراحی فعالیت‌های تجربی و ارائه مفاهیم از طریق داستان‌سرایی امکان‌پذیر است. اهداف راهکارهای مداخله شامل چهار حوزه است:

۱. برنامه درسی
۲. فعالیت بدنی
۳. آموزش خانواده
۴. سلف‌سرویس مدرسه.

روش‌ها

کمیته مداخله‌گر برای ارزیابی پیشرفت‌های چهار جزء مداخله، پنج گروه کاری را هماهنگ می‌کند. این کمیته برای گسترش و توسعه جزئیات مداخله پنج اصل را به کار می‌برد:

۱. ایجاد فرهنگ قابل قبول در مکان‌هایی که مداخله صورت گرفته است؛

راه‌های مداخله و روش‌های یادگیری با طراحی فعالیت‌های تجربی و ارائه مفاهیم از طریق داستان‌سرایی امکان‌پذیر است

تشخیص و ارزیابی سازنده

برای ارزیابی عقاید افراد، ادراک و رفتارها و توسعه اهداف مناسب فرهنگی، از تکنیک‌های کیفی و کمی استفاده می‌شود. از روش‌های مختلفی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است؛ از جمله: مصاحبه‌های سازمان‌یافته، مصاحبه‌های نیمه‌سازمان‌یافته، گروه‌های کنترل، و مشاهده مستقیم

اطلاعات از کارکنان مدارس (معلمان، کارگران سلف‌سرویس و مدیران) و سه تا پنج کلاس از دانش‌آموزان و اعضای دیگر جامعه جمع‌آوری شده است. اهداف رفتاری پرخطر به ترتیب اولویت در جدول شماره ۲ به همراه راهکارهای مداخله ارائه شده‌اند.

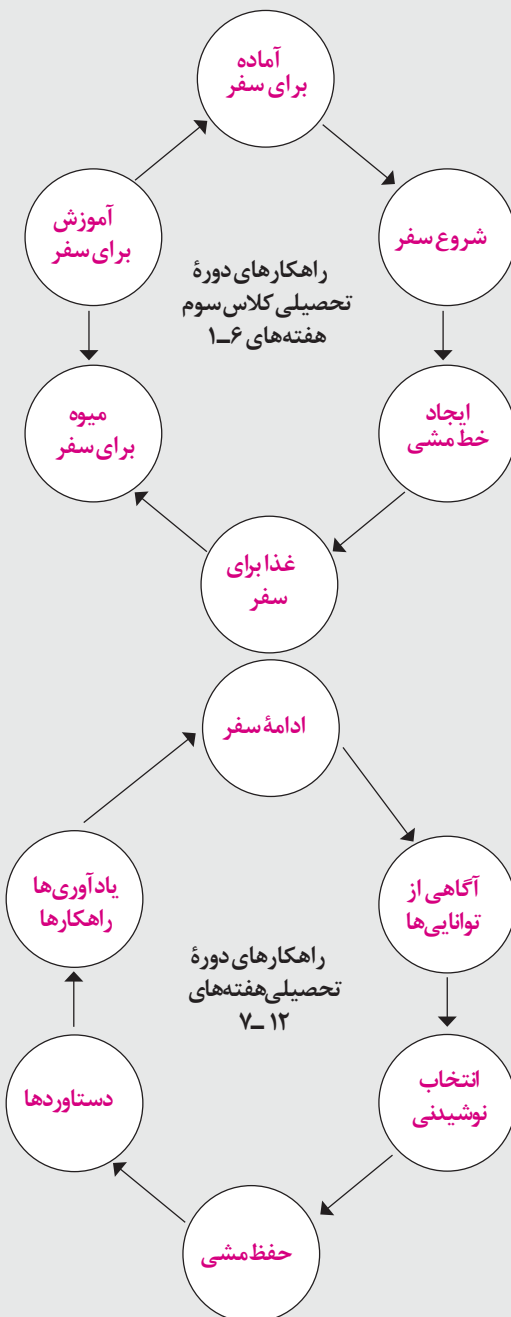
برنامه تحصیلی و آموزشی

شامل دروس مناسب (آموزشی - فرهنگی) است که رفتارهای غذایی سالم و فعالیت بدنی را افزایش می‌دهد. این برنامه با اهداف و اولویت‌بندی معین در پایه‌های سوم تا پنجم با توجه به رفتارهای مشخص شده در جدول ۲ طراحی شده است. شروع کار از کلاس سوم تحصیلی است. گروه‌های کاری، برنامه تحصیلی را در دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای برای ۱۲ هفته تدوین کرده‌اند. عناوین دروس در شکل ۱ نشان داده شده است. این گروه هفت مفهوم اصلی نظری از تئوری یادگیری - اجتماعی برای هدایت و راهنمایی و توسعه برنامه تحصیلی، الگوپذیری، حمایت اجتماعی، فرصت‌ها، دانش، تأثیرپذیری فردی، افزایش و تقویت مهارت را انتخاب می‌کند. آن‌ها این مفاهیم را در مجموعه‌ای از داستان‌ها و فعالیت‌ها براساس دو سفر تخیلی غیرواقعی کامل می‌کنند.

تنوع فرهنگی و بومی به همراه غذاهای سالم و فعالیت بدنی وقتی به‌طور هم‌زمان اعمال می‌شود، یادگیری سرخ‌پوستان آمریکایی را افزایش می‌دهد. هر دانش‌آموز یک کتاب فعالیت و یک کتاب کار دریافت می‌کند که شامل «راه‌های سفر من» است که از بخش تصاویر و نقشه ملت‌ها، فهرست غذایی متنوع و فهرست فعالیت بدنی، نمایش و شرح وضعیت بدن، هدف‌گزینی، بازی کلمه و اشکال ارزیابی تشکیل شده است. کتاب کار به کودکان فرصت می‌دهد که بعضی مفاهیم از قبیل سن تقریبی و رفتارهای سالم را شناسایی کنند.

دانش‌آموزان با امتحان کردن غذاها و نوشیدنی‌های جدید اهدافی را با توجه به تغذیه

شکل ۱: دروس و راهکارهای برنامه تحصیلی کلاس سوم



سالم و فعالیت بدنی جست‌وجو می‌کنند و در عین حال، مفاهیم نظریه یادگیری اجتماعی را از طریق فرصت‌ها و خود تأثیرپذیری تجربه می‌کنند. حمایت معلم از برنامه تحصیلی برای افزایش فعالیت بدنی و مصرف غذاهای سالم ضروری است.

خلاصه کردن سرفصل دروس، ارائه نتایج دانش‌آموزان، ارائه

تنوع فرهنگی و بومی به همراه غذاهای سالم و فعالیت بدنی وقتی به‌طور هم‌زمان اعمال می‌شود یا دیگری سرخ‌پوستان آمریکایی را افزایش می‌دهد

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های خلاق این برنامه تحصیلی، ایجاد محیطی نو در مدرسه برای معلمان، کارگران سلف سرویس و معلمان تربیت‌بدنی و خانواده دانش‌آموزان برای دست یافتن به یک هدف و عمل کردن به مهارت‌های رفتاری است

برنامه تحصیلی و نحوه اجرای طرح‌ها، آموزش ۲ درس در هفته برای ۶ هفته در فصل پاییز و ۶ هفته در فصل بهار بخشی از جزئیات طرح درس است. هر طرح درس شامل خلاصه‌ای از مصاحبه و اهداف دانش‌آموزان و خلاصهٔ دروس به ترتیب زمان آموزش و مجموعه‌ای از فعالیت‌های یادگیری مشتمل بر آموزش تغذیهٔ سالم و رفتارهای عملی است. معلمان همراه با کتاب راهنما، مفاهیم آموزشی لازم را برای اجرای تمام دورهٔ تحصیلی به همراه وسایل کمکی از جمله اورهد، نوار صوتی، پوسترها مثل فهرست غذایی روزانه و نقشهٔ راه‌های کشور دریافت می‌کنند.

مطالب تکمیلی عنوان‌شده در دورهٔ تحصیلی، معلمان را با اطلاعات و منابع جدید و راه‌های دیگر مداخله آشنا می‌سازد. برای کسب اطمینان از اجرای دقیق مداخله، کارکنان اجرایی و مربیان دو بار در سال در دورهٔ ضمن خدمت شرکت می‌کنند. چون دورهٔ تحصیلی به جلسات پاییز (۱۲ - ۱۳ درس) و بهار (۲۴ - ۱۳ درس) تقسیم می‌شود، معلمان برای هر نیم‌سال قبل از شروع جلسات درسی خود آموزش‌هایی دریافت می‌کنند. اعضای گروه برنامهٔ آموزشی، راهکارهای کتاب راهنمای مربیان (ویژهٔ راهنمایی معلمان) را طراحی می‌کنند. کتاب راهنما یک نمای کلی از جزئیات دورهٔ تحصیلی ارائه می‌کند که دروس شخصی و فعالیت‌ها را نمایش می‌دهد. کتاب راهنمای آموزش شامل بخش‌های برنامه‌ریزی، اجرای نمایش، امور اداری و فرایند ارزشیابی است.

به‌طور خلاصه، اهداف برنامهٔ دورهٔ تحصیلی با ارائهٔ داستان‌های بومی و فرهنگی، روش‌های یادگیری، فعالیت‌های دست‌کاری (گرفتن، پرتاب کردن و غیره) و بازی‌ها همراه خواهد بود. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های خلاق این برنامهٔ تحصیلی، ایجاد محیطی نو در مدرسه برای معلمان، کارگران سلف‌سرویس و معلمان تربیت‌بدنی و خانوادهٔ دانش‌آموزان برای دست‌یافتن به یک هدف و عمل کردن به مهارت‌های رفتاری است.

تربیت‌بدنی

در درجهٔ اول راه‌های مداخله در زمینه تربیت‌بدنی بر افزایش فعالیت بدنی و مصرف انرژی در مدرسه با افزایش تکرار و شدت فعالیت بدنی متمرکز است. و در درجهٔ دوم نگرش مثبت به توسعهٔ فعالیت‌های بدنی و افزایش مهارت‌های حرکتی برای تحریک و تشویق بچه‌ها به رشد و دنبال کردن الگوی زندگی فعال است. اساس راهکارها در زمینهٔ فعالیت بدنی طبق برنامهٔ اسپارک (Spark) (ورزش، بازی و فعالیت‌های اوقات فراغت برای کودکان) در جهت افزایش مدت فعالیت‌بدنی از سطح متوسط تا شدید است. جزئیات راهکارها بر افزایش فعالیت بدنی از طریق آموزش دو درس در جهت رشد مهارت حرکتی و آمادگی عمومی دروس متمرکز است. هفت ویژگی برنامه به متخصصان تربیت‌بدنی و معلمان کلاس‌ها در حین آموزش در مدارس کمک کرده است. گروه کاری یک برنامهٔ تحصیلی مبتنی بر فعالیت‌بدنی مناسب با اهداف زیر طراحی کرده است:

۱. گسترش و توسعهٔ فعالیت‌بدنی برای همه کودکان صرف‌نظر از سطح مهارت
 ۲. ارتقای سلامتی مرتبط با آمادگی از طریق فعالیت هوازی و لذت بردن از انجام ورزش‌ها
 ۳. کاربردی بودن و اجرای آسان توسط معلمان و متخصصان فعالیت بدنی.
- تحقیق نشان داده است که معلمان با حضور منظم در کلاس‌ها و با آموزش اسپارک می‌توانند به افزایش فعالیت در میان دانش‌آموزان مدارس گواه در مقایسه با دانش‌آموزان مدارس کنترل شده، کمک کنند. برای افزایش ارتباط فرهنگ با فعالیت‌بدنی و توسعهٔ برنامهٔ تحصیلی گروه کاری، بازی‌های سرخ‌پوستان آمریکایی برگرفته از بازی‌های سنتی توسعه داده شده است. گروه کاری بدون تغییر در هدف اصلی بازی‌ها، برای افزایش مصرف انرژی مورد نیاز در هر بازی با تغییر شکل آن (گروه‌های کوچک‌تر، خطوط کوتاه‌تر و لوازم بیشتر) بازی‌های سنتی را اصلاح کردند و فرصت بیشتری برای شرکت‌کنندگان به‌وجود آوردند. برنامهٔ تحصیلی ترکیبی از ۱۴ بخش آمادگی مرتبط با سلامتی (واحد نوع ۱) و ۱۰ بخش آمادگی مربوط به اجرای حرکتی (واحد نوع ۲) مثل گرم کردن و سرد کردن، تمرینات روزانه، فعالیت‌ها در هوای سرد، بازی‌های بومی است. در هر واحد، ۸ تا ۱۴ درس پیشرفته ارائه شده است. فعالیت‌ها در مدارس با فضای محدود و تجهیزات کم اجرا می‌شود.
- واحد‌های نوع ۱، توسعهٔ قدرت عضلانی و استقامت



عضلانی، استقامت قلبی عروقی، انعطاف پذیری و مهارت‌های جابه‌جایی و غیرجابه‌جایی است. واحد نوع ۲ بر توسعه مهارت‌های دستکاری (پاس دادن، گرفتن، پرتاب کردن و غیره) متمرکز است. گروه کاری PE یک برنامه تحصیلی را با توجه به سطوح مختلف آمادگی جسمانی طراحی می‌کند. این گروه مهارت حرکتی را به گونه‌ای طراحی می‌کند که دانش‌آموزان بتوانند به اندازه کافی به مهارت دست یابند تا آسان‌تر فعالیت کنند. دستورالعمل برنامه، اجرای ورزش سه روز یا بیشتر در هفته برای ۳۰ دقیقه است. هر جلسه شامل فعالیت‌های گرم و سرد کردن و یک درس از واحد نوع ۱ و واحد نوع ۲ است. فعالیت‌های گرم و سرد کردن می‌تواند با قسمت اصلی درس هم‌زمان باشد؛ برای مثال، کودکان می‌توانند برای یک بازی «گرگم به هوا» گرم کردن را به صورت پیاده‌روی، مهارت جابه‌جایی و سپس دویدن انجام دهند. برنامه تحصیلی PE سالیانه به ترم پاییز، زمستان و بهار تقسیم می‌شود. راهکارهای مختلف فعالیت‌بدنی در هر زمان توسط مدرسه و معلم با توجه به نیاز و فلسفه آموزشی مدرسه حفظ می‌شود و توسعه می‌یابد.

خانواده

افراد خانواده تلاش می‌کنند مأموریت برنامه خانواده‌ها و اهداف و راهبرد مداخله را شکل دهند و خانواده‌ها می‌کوشند رفتارها را به وسیله برنامه تحصیلی، سلف‌سرویس مدرسه و PE تقویت کنند. آشنایی اعضای خانواده با رفتارهای سلامتی به تغییراتی در محیط خانه منجر می‌شود. اجزاء خانواده از تلاش دانش‌آموزان برای اجرای تغییراتی در انتخاب غذا و سطح فعالیت‌بدنی در توسعه محیطی حمایت می‌کنند. برای نیل به این اهداف، سه راهبرد اصلی خانواده شامل خانواده، مدرسه بر مبنای حوادث خانواده، مدرسه بر اساس مشورت گروه است.

سلف‌سرویس مدرسه

کارکنان سلف‌سرویس با خانواده و برنامه تحصیلی روی کیفیت تغذیه کار می‌کنند. فرایند برنامه‌ریزی بر اساس مداخله موفقیت‌آمیز سلف‌سرویس شامل شناسایی، توسعه و اجرای پنج بخش است: ۱. راهنمای تغذیه، ۲. راهنمای رفتاری، ۳. راهنمای عملکرد اساسی رفتار، ۴. آموزش برای کارگران سلف‌سرویس، و ۵. نظارت بر آشپزخانه توسط کارکنان غذایی.

گروه کاری سلف‌سرویس برای وعده‌های مدرسه با مواد مغذی اولیه همراه با چربی کم و حفظ

محتوای انرژی، راهنمای غذایی را توسعه می‌دهند. این کار با همکاری بخش کشاورزی مدرسه برای تنظیم و نوع کیفیت مواد مغذی و حفظ محتوای غذایی مورد نیاز تا ۳۰ درصد انرژی برای پنج روز متوالی است. به‌علاوه ۸ راهکار برای کارگران سلف‌سرویس در برنامه‌ریزی امور خرید، تدارک و سرو غذای کم‌چربی ارائه شده است. گروه کاری سلف‌سرویس فهرستی از مفاهیم را برای اعضای سلف‌سرویس تدوین می‌کنند و یک کارگاه آموزشی دو ساعته (در مجموع حداقل ۳۵ ساعت در هر ماه) برای کارگران و اعضای گروه تغذیه بر پا می‌کنند تا نشان دهند که چگونه راهنمایی‌های رفتاری ویژه برای کارگران سلف‌سرویس به بهترین نحو انجام می‌شود.

از یادگیری دروس تا عمل

در طی مرحله عملی شدن، کارکنان راهکارهای ابتدایی مداخله را توسعه دادند و مفاهیم را طراحی و تولید کردند و آموزش را در چهار حیطه به اجرا درآوردند: دوره تحصیلی کلاس و تربیت‌بدنی، آموزش خانواده، سلف‌سرویس، و گروه اجرا.

فرم رضایت از والدین کودکان گرفته شد. تست آزمایش تداخل در شش جامعه سرخ‌پوستی نشان داد که محدودیت‌های استانداردهای یک مداخله با توجه به فرهنگ ممکن است فهم بهتری از برنامه ایجاد کند. ارائه ۱۲ درس در دوره تحصیلی کلاس سوم توسط معلم در ترم پاییز از افزایش رضایت از دروس همراه با لذت و افزایش دانش و مهارت حکایت داشت. مشاهده کلاس توسط اعضای ستاد راهکارها نشان می‌دهد که بچه‌ها به طور خودجوش در هر درس لذت‌بخشی (به‌ویژه داستان و موزیک) شرکت می‌کنند و به روشنی از بعضی مفاهیم اصلی آگاهی دارند. به هر حال، مشاهده‌گر توجه دارد که بعضی معلمان طرح درسی مکمل را دنبال می‌کنند یا به حذف بخش‌هایی از درس می‌پردازند و یا از راهنمای تصویری داستان، غفلت می‌کنند. بعضی معلمان نشان دادند که بر یادگیری فعال تأکید دارند. مصاحبه با معلم‌ها نشان داد که اگر چه آن‌ها از آموزش تحصیلی و ارزش‌های سنتی و مفاهیم لذت می‌برند، در اینکه چگونه برنامه تحصیلی را آموزش دهند خواهان انعطاف‌پذیری بیشتری هستند. آن‌ها عموماً معتقدند که دروس زیاد است و با برگزاری منطقه‌ای آن صرف‌نظر از تمرکزگرای موافق‌اند. آموزش معلمان توسط ستاد راهکارها در مدارس شرکت‌کننده در طرح، هماهنگی را بهبود خواهد داد و کار معلمان را در شفاف کردن دوره تحصیلی و حمایت از برنامه توسعه می‌دهد.

مصاحبه با
معلم‌ها نشان
داد که اگر چه
آن‌ها از آموزش
تحصیلی و
ارزش‌های
سنتی و
مفاهیم لذت
می‌برند، در
اینکه چگونه
برنامه تحصیلی
را آموزش
دهند خواهان
انعطاف‌پذیری
بیشتری
هستند

پی‌نوشت‌ها

1. Obesity Prevention
2. Culturally appropriate intervention
3. American Indians
4. School Children
5. School - based Prevention
6. Physical Activity
7. Pathways
8. Physical Education

مرجع

1. Sallym daris & Scott B Going, et al. Pathways, a culturally appropriate obesity - prevention program for American indian Schoolchildren 1-3 The American journal of clinical nutrition. 796s - 802s. Downloaded from www.ajcn.org by on October 26,2010

چکیده

وسایل ژیمناستیک مورد استفاده در رقابت‌های بین‌المللی و المپیک برای سطح بالا و پیشرفته طراحی شده‌اند و احتمالاً از آن‌ها برای آموزش ژیمناست سطح مبتدی، پایین و یا کم‌سن و سال استفاده نمی‌شود. بنابراین، برای آموزش نوآموزان مبتدی باید از وسایلی استفاده کرد که با قد و سطح آن‌ها متناسب باشد. وسایل کوچک‌تر قابل دسترسی‌اند اما ممکن است پرهزینه باشند. بنابراین، می‌توان در تهیه این وسایل از مشارکت عمومی در سطح‌های متفاوت استفاده کرد. در این مقاله سعی شده است تمامی وسایل کمک آموزشی پرکاربرد در رشته ژیمناستیک با ویژگی‌ها و کاربردهای هر یک به‌طور کامل توضیح داده شود. انتظار می‌رود معلمان ما در شناخت و کاربرد هر یک از این وسایل به‌طور کارآمد تلاش کنند.

کلیدواژه‌ها: نوآموزان مبتدی، وسایل آموزشی و کمک آموزشی، رشته ژیمناستیک

وسایل کمک‌آموزشی ژیمناستیک در مدارس ابتدایی

معصومه بقایان

مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران

سوده روشنی

کارشناس تربیت‌بدنی و علوم ورزشی



مقدمه

ژیمناستیک تبلور حرکات بسیار زیبای انسان است و قدرت، استقامت، انعطاف و زیبایی اندام را در انسان به وجود می آورد. تحرک و زیبایی این ورزش نه تنها موجب گرایش تعداد بیشتر ورزشکاران به آن شده، بلکه تماشاچیان زیادی را نیز به آن جذب کرده است. ژیمناستیک در دو بخش انجام می شود: بخش حرکات زمینی یا حرکاتی که فرد روی تشک مخصوص انجام می دهد، و بخش حرکاتی که با وسایل انجام می شود.

باید بدانیم که در یک برنامه تمرینی ژیمناستیک، مهارت های حرکتی پایه نقش کلیدی دارند و تلاش برای کسب مهارت در هر یک از آنها تأثیر بسزایی در اجرای موفقیت آمیز مهارت های حرکتی پیشرفته می گذارد. مهارت های حرکتی بنیادی، پایه و اساس مهارت های تخصصی هستند. این مهارت ها الگوهای حرکتی ابتدایی هستند که با استفاده از قسمت های مختلف بدن اجرا می شوند. شناخت و آگاهی از نحوه کارکرد هر یک از اعضا تأثیر بسیاری در یادگیری مهارت های حرکتی دارد. این مهارت ها که به عنوان مهارت های بنیادی یا به نوعی آغازگر الگوهای حرکتی شناخته شده اند، در بازی و انواع فعالیت های تخصصی مورد استفاده قرار می گیرند. ژیمناستیک نیز مانند سایر فعالیت ها به توسعه این الگوها می پردازد.

ژیمناستیک پایه همه ورزش هاست و کودکان از سه سالگی می توانند یادگیری این رشته را شروع کنند. هر کدام از رشته های ژیمناستیک ویژگی هایی دارد. در کل، انجام دادن حرکات های ژیمناستیک اگر متناسب با سن و شرایط بدنی باشد، مشکلی ایجاد نمی کند. به هنگام انجام دادن این حرکات باید مراقب مفاصل بود و اگر مشکلی پیش آمد بهتر است برای مدتی این ورزش کنار گذاشته یا محدود شود. در این ورزش، ستون فقرات نقش مهمی دارد و اگر ضربه و آسیبی به آن وارد شود، انجام این ورزش ناممکن خواهد شد. این ورزش به خصوص در سنین پایین فواید بسیاری دارد؛ زیرا در حین انجام دادن آن همه مفاصل کار می کنند و در همه سنین باعث ایجاد آمادگی جسمانی می شود.

وسایل کمک آموزشی

آسان سازی تدریس و افزایش اشتیاق برای یادگیری

وسایل و ابزارها در ژیمناستیک به دو گروه

تقسیم می شوند:

۱. وسایل مخصوص مسابقات
۲. وسایل و امکانات آموزشی، کمک آموزشی و ایمنی.

وسایل آموزشی و کمک آموزشی

این وسایل با توجه به نیاز و نحوه آموزش متفاوت اند و نمی توان هیچ گونه محدودیتی برای آنها قائل شد اما ما تنها به وسایلی خواهیم پرداخت که در عموم سالن های ژیمناستیک از آنها استفاده می شود. وسایل آموزشی زیر همراه با وسایل معمولی ژیمناستیک، می توانند در تسهیل آموزش و یادگیری مؤثر باشند.

خرک مطبق

جعبه ای است به ارتفاع ۱۱۰ سانتی متر در پنج طبقه که سطح آن دارای ابعاد ۱۵۰×۵۰ است.

جعبه خرک

جعبه ای است به ارتفاع ۴۰ سانتی متر که سطح آن دارای ابعاد ۶۰×۵۰ یا ۷۰×۶۰ است.

نیمکت سوئدی

چهار متر طول دارد و بسیار محکم ساخته می شود. از دو سطح زیر و بالای آن استفاده می شود.

مینی ترامپلین

این وسیله آموزشی خاصیت ارتجاعی دارد و سطح مورد استفاده آن معمولاً به رنگ سفید و در ابعاد ۶۰×۶۰ ساخته می شود.

مینی خرک

وسایله ای است مشابه حرکت پرش که ابعاد سطحی آن کوچک تر است و برای آموزش حرکات مختلف ژیمناستیک در ارتفاعات مختلف ساخته شده است که با بلند و کوتاه کردن پایه ها می توان این تغییرات را به وجود آورد.

پارالل آموزشی

شباهت بسیاری به پارالل های مسابقاتی دارد و در اندازه های مختلف ساخته می شود.

به منظور آموزش

نوآموزان مبتدی

باید از وسایلی

استفاده کرد که

با قد و سطح

آنان متناسب

باشد و به این

ترتیب امنیت،

سلامت و

پیشرفت آنها

تضمین شود



نیمکت یکی از وسایل
پراکاربرد آموزشی در
ژیمناستیک و تقریباً در دسترس
تمامی مدارس است.

از موارد استفاده این وسیله می‌توان به
نمایش انواع حرکات تعادلی به‌منظور افزایش
تعادل در نوآموزان، نحوه فرود صحیح، وارونه
شدن با استفاده از نیمکت و انواع حرکات پرشی
و جهش‌های متنوع در طول نیمکت اشاره کرد.
در مرحله اولیه آموزش، نوآموز به‌صورت جداگانه
به نمایش مهارت‌های اشاره شده می‌پردازد و
در مرحله بعد با توسعه این مهارت‌ها و پیشرفت
در اجرای آن‌ها از او خواسته می‌شود حرکات را
با توالی بیشتر و با همان چیدمان اجرایی از کف
زمین به روی نیمکت انتقال دهد.

تشک

یکی از وسایل کمک آموزشی تشک است که
هنگام اجرای مهارت‌های ژیمناستیک مانند انواع
غلت‌ها، بالانس، حرکات تعادلی و پرشی و انواع
فرود برای فراهم کردن یک محیط ایمن، از آن
استفاده می‌شود. تشک، به دلیل کاربردهای بسیار
مثل ایجاد فضای ایمن، کمک به بهبود اجرای
حرکات و جلوگیری از بسیاری از آسیب‌ها، یکی
از وسایل آموزشی پراکاربرد شناخته شده و تقریباً

قارچ

چون شباهت زیادی به قارچ دارد، «قارچ» یا
«قارچک» خوانده می‌شود. از قارچ، برای آموزش
جفتی و توماس استفاده می‌شود. این وسیله را
می‌توان در اندازه‌های مختلف ساخت. معمولاً
ارتفاع آن‌ها را ۶۰ سانتی‌متر و قطر آن ۴۸
سانتی‌متر در نظر می‌گیرند.

نردبان سوئدی (نردبان دیواری)

از وسایل کمک آموزشی است که در هر سالن
ژیمناستیک به آن نیاز داریم. نردبان‌ها را معمولاً
در ابعاد ۱۰۰×۲۶۰ سانتی‌متر می‌سازند.

تشک ایمنی

این وسیله در ابعاد ۳۰×۲۰×۳۰ سانتی‌متر با
خاصیت ارتجاعی وجود دارد.

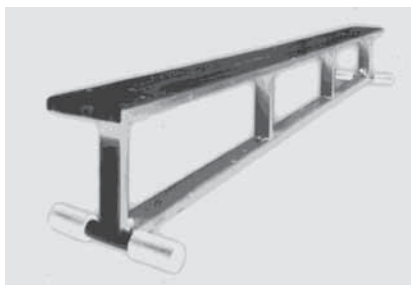
چاله ابر

عرض این وسیله سه متر و عمق آن یک‌ونیم
متر است و طول آن به نسبت نیاز و امکانات سالن
تعیین می‌شود.

از وسایل بزرگ مورد استفاده در آموزش
ژیمناستیک ابتدایی می‌توان به تشک، نیمکت
سوئدی، پلت‌فرم‌ها (تخته‌های مسطح) و نردبان
سوئدی اشاره کرد. از آنجا که به دلایل مختلف
مثل فضای ناکافی، هزینه دستگاه‌ها و ... امکان
استفاده از تمامی این وسایل در مدارس وجود
ندارد، نیاز است شما، به‌عنوان مربی ژیمناستیک،
با شناخت دقیق کارایی هر دستگاه، قابلیت
جایگزینی وسایل با دستگاه‌ها و امکانات موجود را
در خود ایجاد کنید. به این منظور می‌توانید با در
نظر داشتن کاربرد و هدف هر دستگاه، با استفاده از
اسباب و وسایل موجود، ایستگاه‌هایی را در سطح
کلاس تعبیه کنید و تمامی عناصر مورد نیاز در هر
جلسه آموزشی را پوشش دهید.

در طبقه‌بندی
وسایل دستی،
توپ با توجه به
سبکی و ساختار
آن یکی از
وسایل آموزشی
است که کار با
آن به مهارت و
هماهنگی بالای
چشم و دست
نیاز دارد

نیمکت سوئدی



دو مرحله کلیدی آموزش، از پلت فرمها برای فعالیتها و تمرینهای تعادلی در اولین مرحله و سپس اجرای مهارت‌های پرشی و نحوه فرود مناسب (پاها مقداری از هم باز با زانوهایی خمیده و دستها در طرفین و پنجه‌های چرخیده به داخل پا)، در مرحله بعدی آموزش استفاده می‌شود. در نظر داشته باشید که در دومین مرحله آموزش انتظار می‌رود نوآموز حرکات آموزشی را با توالی بیشتر و به همان شیوه‌ای که روی زمین اجرا می‌کند، به روی پلت فرمها انتقال دهد.



نردبان سوئدی

وسایله‌ای است که در مدارس ابتدایی کمتر از دیگر وسایل مورد استفاده قرار می‌گیرد. از دلایل این امر می‌توان به عدم اطمینان معلمان به ایمنی دستگاه اشاره کرد. برخی از معلمان معتقدند که دستگاه فاقد ایمنی لازم برای آموزش در مدارس ابتدایی است. از سوی دیگر، متأسفانه اغلب آنان ایده‌های خلاق در زمینه آزمایش و اکتشاف تمرین‌های جدید و متنوع به‌منظور بهبود مهارت‌ها برای دانش‌آموزان با تجربه‌تر یا شناسایی کاربردهای بیشتر دستگاه مورد نظر را ندارند. هدف اصلی دستگاه، تشویق دانش‌آموزان به اجرای مهارت‌های بالا رفتن و انواع جابه‌جایی‌هاست. دستگاه مورد نظر این امکان را به نوآموز می‌دهد که پنج شکل پایه مهارت‌های ژیمناستیک را روی میله‌های دیواری اجرا کند و با استفاده از مهارت بالا رفتن و جابه‌جایی به ساخت حرکاتی با توالی بیشتر بپردازد. در نظر داشته‌باشید که در مهارت‌هایی نظیر بالا رفتن از میله‌ها یا انواع جابه‌جایی‌ها نیازی به استفاده از تشک در زیر و اطراف دستگاه نیست و نوآموز باید قادر به حفظ تعادل در اجرای مهارت‌ها باشد، اما در مهارت‌هایی نظیر گهواره، غلت و وارونه شدن‌ها - که جزو فعالیت‌های معکوس‌اند- در صورت تشخیص معلم استفاده از تشک بلا مانع و گاهی ضروری است. توجه داشته‌باشید که به دلیل بلند بودن نردبان و تفاوت‌های جسمانی نوآموزان، طی کردن تمام مسیر ضرورت ندارد. هدف برای تمامی نوآموزان

در انواع حرکات پرشی با هدف جذب نیروی حاصل از فرود، استفاده از تشک الزامی است



در تمامی مراحل آموزشی مورد نیاز است. تشک مورد استفاده برای حرکات زمینی ژیمناستیک باید از جنس اتانوم باشد. این ماده قابلیت ارتجاعی خوبی به این نوع از تشک‌ها (با توجه به حرکاتی را که بر روی آن‌ها صورت می‌گیرد) می‌دهد. سطح یا رویه این‌گونه تشک‌ها موکت مانند و سطح زیرین آن به‌نحوی است که نباید بعد از قرار گرفتن روی کفپوش سالن (بر اثر فعالیت بر روی آن) از جای خود حرکت کند و به اصطلاح لیز بخورد. رویه تشک‌ها بایستی قابل شست‌وشو و تمیز کردن باشد. تشک باید به‌گونه‌ای طراحی شود که پس از فرود ژیمناست حداکثر پنج میلی‌متر خم شود که این کار موجب جلوگیری از آسیب‌دیدگی نوآموز خواهد شد. فراموش نکنیم در انواع حرکات از قبیل غلت، وارونه‌شدن و انواع حرکات تعادلی به‌منظور حفظ ایمنی باید از تشک استفاده کرد. در انواع حرکات پرشی با هدف جذب نیروی حاصل از فرود نیز استفاده از تشک الزامی است.

پلت فرم (سکوی پرش)

از دیگر وسایل آموزشی ژیمناستیک می‌توان به پلت فرم اشاره کرد. دانش‌آموزان با استفاده از این وسیله مهارت‌های متنوع آموزشی از قبیل حفظ تعادل، پریدن، انواع جهش و فرود را در سطوح و ارتفاعات مختلف تجربه می‌کنند. با در نظر گرفتن



توپ

بسیاری از دانش آموزان بازی با توپ را دوست دارند اما نکته قابل توجه هنگام استفاده از توپ در یک محیط آموزشی ژیمناستیک، نگهداری و کنترل توپ طی اجرای انواع فعالیت‌هاست. در طبقه‌بندی وسایل دستی، توپ - با توجه به سبکی و ساختار آن - یکی از وسایل آموزشی است که کار با آن به مهارت و هماهنگی بالای چشم و دست نیاز دارد و بنابراین سخت‌ترین وسیله در دستگاه‌های دستی معرفی شده است. توپ‌ها از پلاستیک ساخته می‌شوند. قطر آن‌ها بین ۱۸ تا ۲۰ سانتی‌متر و حداقل وزن آن‌ها ۴۰۰ گرم است. توپ تنها ابزاری است که نباید محکم گرفته شود؛

به این معنا که رابطه بین توپ و بدن ورزشکار وابسته به حس لامسه و حرکات نرم و مماس بدن است و با هماهنگی کامل با بدن حرکت می‌کند. پرتاب‌های ناگهانی با کنترل زمان و گرفتن به موقع توپ، از عوامل ایجاد کننده هیجان برنامه است. به‌طور حتم، این دستگاه در بهبود و توسعه مهارت‌های کنترل شیء نقشی اساسی دارد. در نظر داشتن اندازه و جنس توپ در هنگام فعالیت و متناسب بودن آن با توجه به سن و جثه نوازمان از موارد ضروری در اجرای مهارت‌هاست.

کیسه شنی

این وسیله که معمولاً آن را به شکل حیوانات محبوب کودکان می‌سازند، با شن‌های مخصوص - که جانشین پی‌وی‌سی و پلی اتیلن است - پر می‌شود. کیسه شنی به دلیل سهولت کنترل

صعود به ارتفاع بالاتر است اما میزان این ارتفاع در هر یک از دانش آموزان متفاوت است. بنابراین، منطقی است که معلم با قرار دادن علامت‌هایی روی میله‌ها محدودیت ارتفاع را به‌ویژه برای دانش آموزان مبتدی مشخص کند. همان‌گونه که در مورد دستگاه‌های پیشین نیز گفته شد، در مرحله پایه و مقدماتی از دانش آموزان خواسته می‌شود تا حد امکان با آزمایش و خطا به‌صورت خلاقانه به کشف اجزای متنوع با استفاده از اشکال پایه ژیمناستیک بپردازند و قابل اجرا بودن مهارت‌هایی را که تاکنون آموزش دیده‌اند، امتحان کنند.



استفاده از وسایل دستی

استفاده از وسایل زیر برای توسعه مهارت‌های دستی نوازمان در تمامی واحدهای آموزشی توصیه می‌شود:

- توپ در اندازه‌های متفاوت
- کیسه‌های شنی
- حلقه
- روبان
- طناب

بدون شک انجام حرکات مختلف با دست‌ها و استفاده کاربردی از وسایل موجود در توسعه مهارت‌های کنترل شیء در آموزش ژیمناستیک، نقشی اساسی دارد. وسایل دستی مورد استفاده در برنامه‌های ژیمناستیک از قبیل روبان، حلقه و طناب‌های مخصوص به نوازمان اجازه کسب مهارت‌های ساده ژیمناستیک و ترکیب معنادار انواع این مهارت‌ها را تا مراحل پیشرفته می‌دهد. از سوی دیگر، این وسایل با به‌کارگیری فکر خلاق و افزایش و بهبود خلاقیت سبب توسعه گام‌به‌گام مهارت‌های آموزشی خواهد شد. یکی از مزیت‌های این مرحله از آموزش، به‌دست آوردن توانایی‌های اولیه در شناخت ریتم و اجرای حرکات موزون مانند انعطاف‌پذیری، حفظ تعادل، قدرت بدنی، چابکی و هماهنگی بین حرکات دست و چشم است که می‌تواند در ورزش‌های دیگر نیز بسیار کارآمد باشد.

در طبقه‌بندی وسایل دستی، توپ - با توجه به سبکی و ساختار آن، یکی از وسایل آموزشی است که کار با آن به مهارت و هماهنگی بالای چشم و دست نیاز دارد

**استفاده از وسایل
کمک آموزشی
برای مطرح کردن
و تفهیم حرکات
ساده تا پیشرفته
به دانش آموزان
ضروری است**

ژیمناستیک ریتمیک است و به‌طور معمول از پلاستیک یا چوب ساخته می‌شود. از نکات قابل توجه در شناسایی حلقه با کیفیت، تغییر نکردن شکل حلقه طی حرکات مختلف (پرتاب، دریافت و اجرای حرکات مختلف) است. از این وسیله می‌توان به‌عنوان یک سرگرمی جذاب و متنوع برای نوآموزان با هر سنی استفاده کرد. از موارد ضروری در استفاده از حلقه، توجه به سن و جنس دانش آموزان است که اندازه حلقه با توجه به این موارد تعیین خواهد شد. از موارد کاربردی استفاده از حلقه می‌توان به چرخش در اطراف دست و بدن، غلت به همراه حلقه و همچنین پرتاب و عبور از آن اشاره کرد. به کار بردن حلقه باید همراه با تغییر مکان مداوم جای دست بر روی آن باشد. با توجه به شکل حلقه، می‌توان از آن در اجرای حرکاتی همچون غلتیدن، معلق زدن، وارو زدن و طناب زدن استفاده کرد. اصل مهم در اجرای این حرکات، هماهنگی صحیح و دقیق حرکات است.



نتیجه‌گیری

استفاده از وسایل کمک آموزشی در فرایند یاددهی - یادگیری نه تنها سبب ارائه و آموزش رشته‌های مختلف به شکل ساده و ابتدایی می‌شود، بلکه به‌طور حتم ماندگاری یادگیری و علاقه‌مندی دانش آموز به مطلب را نیز به دنبال خواهد داشت. از این‌رو به کارگیری این وسایل، هر قدر ساده هم که باشند، از سوی کارشناسان آموزشی مورد تأکید است. از سوی دیگر، استفاده از وسایل کمک آموزشی برای مطرح کردن و تفهیم حرکات ساده تا پیشرفته به دانش آموزان ضروری است؛ چرا که بازده آموزشی را از نظر کمی و کیفی افزایش می‌دهد و موجب افزایش توجه دانش آموز به درس مورد نظر می‌شود. بدیهی است توجه و رغبت معلمان ما به استفاده کارآمد از این وسایل، گامی بزرگ در جهت آموزش مؤثر و یادگیری بهینه توسط نوآموزان خواهد بود.

و راحتی حرکت برای استفاده نوآموزانی با سنین کمتر بسیار جذاب است. این وسیله می‌تواند با اطمینان خاطر در فضاهای بسته و کوچک مورد استفاده قرار گیرد و سبب افزایش مهارت کنترل شیء و حفظ تعادل در نوآموزان جوان شود.

روبان

روبان به دلیل رنگارنگ بودن، کنترل راحت و ایمنی بالا و ایجاد شور و اشتیاق ویژه و همچنین به دلیل راحتی در حرکت و عدم نیاز به کنترل و تسلط بالای نوآموزان، به‌عنوان یکی از فعالیت‌های محبوب و مورد علاقه ژیمناست‌های کم‌سن شناسایی شده است. روبان ابزاری بلند و سبک است و می‌توان آن را به هر سو پرتاب کرد. حرکات زیبایی روبان با ساختن فرم‌ها و اشکال مختلف در فضا به وجود می‌آید. پرواز آن در هوا اشکال و تصویری از هر نوع و هر اندازه‌ای به وجود می‌آورد و می‌تواند تداعی‌کننده ریتم‌های مختلف موسیقی و حرکت ورزشکار باشد. هنگام تعیین طول روبان‌ها باید سن و اندازه دانش آموزان را در نظر گرفت؛ دانش آموزان کوچک‌تر، به روبان کوتاه‌تری نیاز دارند. در هنگام استفاده از روبان‌ها توجه به این نکته ضروری است که هر دانش آموز فضای کافی به خود اختصاص داده باشد. در واقع، آن‌ها باید قادر باشند الگوهای حرکتی را به‌طور کامل نشان دهند.

روبان‌های استاندارد مورد استفاده در مسابقات از پارچه ساتن یا هر نوع پارچه بدون آهار و لغزان ساخته می‌شوند، عرض آن بین ۶-۴ سانتی‌متر، طول آن حداقل شش متر و وزنش هم حداقل ۳۵ گرم است.

حلقه

حلقه یکی از وسایل مورد استفاده در



منابع
1. Lindsay, Broomfield (2011). Complete guide to primary gymnastics. page: 29-38. GV461. B7182011.
website: www. Human kinetics. com
۲. لوید ریهد، آموزش حرکات ژیمناستیک. ترجمه علی دادرس (۱۳۸۱). انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه آموزش و پرورش.
۳. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران. انتشارات دانشگاه الزهراء (س).
4. www. International gymnastics. org

چکیده

در این مقاله چند بازی ورزشی معرفی می‌گردد که از آن‌ها برای گرم کردن در شروع کلاس، در فواصل بین فعالیت‌های ورزشی دیگر یا هنگام سرد کردن بدن در پایان کلاس استفاده می‌شود. این بازی‌ها علاوه بر اینکه در جلوگیری از چاقی و ایجاد مهارت‌های حرکتی فواید آشکاری دارند، به یادگیری مهارت‌های دیگری نیز منجر می‌شوند که عبارت‌اند از:

همکاری، ورزش دوستی، شادابی و لذت بردن از فعالیت.

کلیدواژه‌ها: بازی، کلاس، چاقی

قاپیدن دم

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و آن‌ها را در فاصله مناسبی از یکدیگر قرار دهید. به هر گروه نواری پارچه‌ای بدهید (به تعداد نفرات)؛ به طوری که رنگ نوارهای هر گروه با گروه دیگر فرق داشته باشد (نوارهای قرمز و آبی).

اعضای هر گروه باید نوارها را در قسمت پشت زیر کمر بند خود قرار دهند (حق گره زدن یا مخفی کردن آن را ندارند). با علامت معلم، دو گروه به طرف یکدیگر می‌دوند و تلاش می‌کنند دم‌های اعضای گروه حریف را بربایند. بعد از چند لحظه، هر گروهی که تعداد دم بیشتری ریبوده

بازی با دم سنجاب!

بازی‌های ورزشی دوست‌داشتنی دانش‌آموزان

مترجم: توران مرزبان پناه



باشد، برنده بازی می‌شود.
در این بازی، درگیری، گرفتن و نگه داشتن یکدیگر خطاست.

قاپیدن چوب

دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و به هر کدام از اعضای گروه از ۱ تا آخر شماره بدهید. دو گروه را در فاصله مناسبی روبه‌روی یکدیگر قرار دهید و در حد واسط بین دو گروه یک چوب گلف یا شیء دیگری نظیر آن قرار دهید. معلم شماره‌های را صدا می‌زند و دو دانش‌آموز از دو گروه با همان شماره باید به طرف چوب یا شیء بدون آن را بردارند و به جای خود برگردند. اگر هر کدام از دانش‌آموزان خوانده شده بدون اینکه دانش‌آموز گروه مقابل به او ضربه بزند چوب را به گروه خود ببرد، یک امتیاز نصیب گروه خود می‌کند. هر گروهی که بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده بازی است.

توجه: شما می‌توانید به دانش‌آموزی که چوب را بدون ضربه خوردن بقاءد، ۲ امتیاز و اگر چوب را قاپید ولی زده شد یک امتیاز بدهید.

سنجاب‌ها به سوی درختان

از دانش‌آموزان بخواهید دایره بزرگی تشکیل دهند و سه تا سه تا بشمارند (۱ و ۲ و ۳..... ۱ و ۲ و ۳) تا آخر. از دو نفر از دانش‌آموزان بخواهید که یکی نقش روباه و دیگری نقش سنجاب را بازی کنند. سنجاب خارج از دایره قرار می‌گیرد. حالا دانش‌آموزانی که شماره آن‌ها ۱ و ۳ است دست یکدیگر را می‌گیرند و یک نیمه‌دایره (درخت) تشکیل می‌دهند و شماره‌های ۲ در وسط هر کدام از درخت‌ها نقش سنجاب را بازی می‌کنند.

برای شروع بازی، دو دانش‌آموزی که به‌عنوان روباه و سنجاب برگزیده شده‌اند، همدیگر را تعقیب می‌کنند. سنجاب به درختی پناه می‌برد. در این لحظه، سنجاب آن درخت باید از آنجا فرار کند. اگر در حین فرار روباه سنجابی را بگیرد یا حتی او را لمس کند، آن سنجاب باید نقش خود را با روباه عوض کند و کار ادامه یابد. به سنجابی که وارد درخت‌ها می‌شود، بگویید که

به همه درخت‌ها برود تا همه سنجاب‌ها فرصت بازی بیابند. بگذارید همه دانش‌آموزانی که درخت تشکیل داده‌اند جای خود را به‌نوبت با سنجاب عوض کنند تا همه دانش‌آموزان فرصت دویدن و فعالیت داشته باشند.

گوسفند و گرگ

آرایش (چیدن): دو خط به فاصله ۶ تا ۹ متر از یکدیگر روی زمین بکشید. یک دانش‌آموز نقش گرگ و بقیه نقش گوسفندان را بازی می‌کنند. گرگ در فاصله بین دو خط می‌ایستد و گروه گوسفندان پشت خط‌ها قرار می‌گیرند. وقتی گرگ دست‌هایش را به هم می‌زند، گوسفندان تلاش می‌کنند از پشت یک خط به پشت خط مقابل بدون آنکه گرگ به آن‌ها دست بزند. اگر گرگ به گوسفندی ضربه زد، آن گوسفند باید نقش گرگ را به عهده بگیرد. دست زدن و فرمان حرکت گوسفندان با گرگ است.

تعویض توپ

دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند و در دو صف مقابل همدیگر قرار می‌گیرند. فاصله دو صف حدود ۴/۵ متر باشد و در جلو هر گروه یک نفر به‌عنوان رهبر به دانش‌آموزان هر گروه شماره‌های از ۱ تا آخر بدهید. در انتهای هر صف یک حلقه یا وسیله‌ای مشابه آن قرار دهید. داخل یکی از آن‌ها توپ قرمز و داخل دیگری توپ آبی قرار دهید. وقتی معلم شماره‌ای را صدا می‌زند، دو دانش‌آموز از دو گروه با همان شماره بیرون می‌دوند، توپ درون حلقه خود را برمی‌دارند و آن را داخل حلقه گروه مقابل قرار می‌دهند. در ضمن، رهبر گروه هم در داخل دایره‌ای کنار حلقه گروه مقابل نشست است و وقتی دانش‌آموز توپ گروه او را به حلقه‌ای دیگر می‌برد، او بلافاصله آن را برمی‌گرداند. هر گروهی که توپ را سریع‌تر به حلقه خود برگرداند و بنشیند، یک امتیاز می‌گیرد.

در پایان، نکته‌ای را تذکر می‌دهیم و آن این است که شما در تغییر بخش‌هایی از این بازی‌ها و تطبیق آن با کلاستان مختارید. فقط تلاش کنید تا هم خود، هم دانش‌آموزانتان از بازی لذت ببرید.

پی‌نوشت

۱. این مطلب را با همکاری همسر محمود فرید، مترجم زبان انگلیسی و دبیر آموزش‌وپرورش، ترجمه کرده‌ام.

منبع

[Http://www.articles-base.com/k-12-education-articles/](http://www.articles-base.com/k-12-education-articles/)



شرکت در برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی خارج از برنامه منظم تربیت بدنی، زمانی که سیاست‌های آموزشی و مدیریت واجد شرایط حاضرند، مزایای مثبت فراوانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دارد. «انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی» 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 فعالیت بدنی 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, 1998)

هماهنگی تحصیل و ورزش؛ چگونه؟

ابراهیم درتاج

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی،
دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

این پیشنهادها به‌عنوان راهنمایی‌هایی برای هماهنگی مطمئن برنامه‌های تحصیلی با برنامه فعالیت بدنی 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:

• بهبود مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی
• افزایش رشد و بلوغ جسمی و اجتماعی به‌طور متعادل
• بهبود اجتماعی شدن، عزت‌نفس، ادراک خود و سلامت روانی

• ایجاد زمینه‌ای برای زندگی سالم و تعهد مادام‌العمر به فعالیت بدنی.

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:

• کمک به ایجاد استخوان‌ها، عضلات و مفاصل و حفظ سلامت آن‌ها
• کمک به تنظیم وزن، ساخت توده عضلانی و کاهش چربی‌ها

• جلوگیری از، ابتلا به بیماری فشار خون و یا به تأخیر انداختن آن و همچنین کاهش فشار خون 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 عبارت‌اند 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 دیدگاهی 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 عضلاتی 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 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؛ در حالی که 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 اعتماد به نفس ندارند.

• اغلب آن‌ها آرمان‌گرا هستند و عموماً برای رسیدن به «حق» خود و برای عدالت اجتماعی نگرانی نشان می‌دهند.

• دامنه وسیعی از استعدادها و توانایی‌های آن‌ها در این مقطع سنی شکوفا می‌شود و همچنین تفکر انتزاعی رشد می‌یابد.

دانش‌آموزان
۱۱ تا ۱۴ ساله
را باید به‌عنوان
یک گروه
سنی خاصی
در نظر گرفت
که ویژگی‌های
جسمانی،
اجتماعی،
عاطفی و فکری
منحصر به
فردی دارند

**مدیریت،
مهم‌ترین
عامل موفقیت
هر برنامه
ورزشی داخلی
یا خارج از
مدرسه است**

غالباً چهره اجتماعی را مهم‌تر از تحصیل می‌دانند. 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 برنامه‌های 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 خبره و آشنا با آموزش نوجوانان هستند. ارتقای سلامت و تناسب اندام نوجوانان به منظور 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 پیاپی روی و رژه، حرکات ریتمیک و ورزش‌های رقابتی که در دوره دوم متوسطه مشاهده می‌شود، سخت‌گیری زیادی اعمال نکنند. در برنامه‌ریزی ورزشی برای دوره اول 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 باکیفیت بالایی را به همه دانش‌آموزان 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، متخصصان مجرب اگر همسان‌سازی مهارت‌های گوناگون دانش‌آموزان مورد نیاز باشد، 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 سیاست‌های 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. گریور و تامپسون (۱۹۹۲) نمونه‌ای عالی از اینکه چگونه مسابقات داخلی می‌توانند یک برنامه 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



برنامه 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 شیوه مؤثر با دانش‌آموزان دوره اول متوسطه با هر ظرفیت و توانایی کسب کنند. این فرصت‌ها احتمالاً شامل برنامه‌های صدور گواهی‌نامه مربیگری، برنامه‌های آموزشی و یا جلسات آشنایی در مورد سیاست‌های محلی می‌شوند. رهبران و مدیران داخلی نیازمندند که در زمینه 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 ارائه 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 ریتیمیک 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 دوره اول متوسطه معرفی شده‌اند. روش‌های اجرایی متنوع برنامه‌های جدید ممکن است توجه گروه‌های مختلف دانش‌آموزان این مدارس را جلب کند.

همه دانش‌آموزان باید به شرکت در این گونه برنامه‌های بعد از مدرسه، بدون در نظر گرفتن توانایی و تجربه قبلی خود در ورزش‌های سازمان‌یافته، ترغیب شوند. اهداف اولیه این برنامه‌ها ایجاد فرصتی برای دانش‌آموزان است به‌منظور:

- افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس شایستگی از طریق تعامل مثبت با هم‌سالان و بزرگ‌سالان
- کسب مهارت‌های جدید و پالایش و اصلاح تکنیک‌هایی که قبلاً آموزش دیده‌اند؛
- یادگیری عملکرد مؤثر به‌عنوان عضو یک تیم یا گروه
- بهبود سطح سلامت شخصی و تناسب اندام

• 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 دوره اول دبیرستان منافع زیادی دارد؛ از جمله:

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

• آشنایی آن‌ها با ورزش‌هایی که قبلاً با آن آشنایی نداشته‌اند.

• تقویت اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس از طریق ایجاد بستری برای تجربه رقابت عادلانه و فعالیت‌های توسعه یافته؛

• 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 برخوردی 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 دوره 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 دوره اول متوسطه نباید به تقلید از روش‌هایی که در سطح دوره دوم متوسطه انجام می‌شوند، بپردازند. علاوه بر این، اهداف اولیه برنامه‌های ورزشی مدارس دوره 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. برنامه منحصربه‌فرد مسابقات خارج از مدرسه که به حذف تعدادی از دانش‌آموزان می‌پردازد، هیچ جایگاهی در مدارس این دوره سنی ندارد. انواع سیاست‌ها را می‌توان برای غلبه بر تمام موانع مربوط به دستیابی به این هدف اجرا کرد.

همه 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.



نفس تازه کنید!

تأثیر ورزش‌های هوازی بر کاهش اختلالات رفتاری و حرکتی

اعظم‌عبدعلی

مقدمه

اخبار و احادیث زیادی در کتب معتبر اسلامی آمده است که عنایت خاص اسلام را به جسم انسان نشان می‌دهد.

پیامبر اکرم (ص) تندرستی را باارزش‌ترین نعمت‌ها برشمرده‌اند و برای تشویق مسلمانان به پرورش تن می‌فرمایند: «مؤمن نیرومند بهتر و محبوب‌تر از مؤمن ناتوان است». ایشان همچنین برای جلب توجه مسلمانان بدن را شخصیتی مستقل و صاحب حق دانسته‌اند و می‌فرمایند: «بدن تو بر تو حقی دارد که باید آن را ادا کنی». مولای متقیان نیز هنگام راز و نیاز با پروردگار از خدای خویش می‌خواهد تا اعضای بدنش را برای خدمتگزاری در راه خودش

(خدا) نیرومند سازد. امیرمؤمنان برای نشان دادن اهمیت نیرومندی بدن همچنین می‌فرماید: «غفلت حاسدان از سلامت جسم مایه شگفتی است». اهمیت حفظ سلامت در اسلام تا بدانجا است که حتی اگر ادای فرائض با اهمیتی همچون نماز و روزه، سلامت مسلمانان را به مخاطره اندازد، یا وجوب آن فریضه از میان می‌رود و یا چگونگی ادای آن به مقتضای توانایی جسم تغییر می‌کند. پرورش بدن به منظور حفظ تندرستی و نیرومند ساختن جسم از جمله مسائلی است که اسلام بر آن تأکید فراوان دارد. بسیاری از احکام اسلامی که به تحصیل و رعایت

نظافت و امثال آن سفارش می‌کند، از توجه اسلام به پرورش و حفظ سلامت و نیرومندی جسم سرچشمه گرفته است. استاد شهید مرتضی مطهری درباره ضرورت پرورش جسم می‌گوید: تضعیف جسم در روش‌های غیر اسلامی یعنی همان روش هندی که می‌گوید جسم و قوای جسمانی را باید ضعیف نگه داشت، طرز تفکری اسلامی نیست، بلکه از نظر اسلام، وقتی انسان جسم سالم و قوی نداشته باشد، روح سالم هم نخواهد داشت، اما داشتن جسم سالم هم تنها شرط و زمینه است، نه هدف و غایت. «اسلام تن و روان نیرومند و متعادل را وسیله‌ای سودمند برای نیل به هدف نهایی که جلب رضایت خداست، می‌شناسد و ارج می‌نهد.

کلیدواژه‌ها: حفظ سلامت، روح سالم، قوای جسمانی

پس هر فعالیتی که جسم و جان آدمی را با نشاط و نیرومند سازد از نظر اسلام مورد تأیید و پذیرفتنی است اما فعالیتی را که به جسم زیان می‌رساند یا روح و فکر را بیهوده و بی‌نتیجه مشغول می‌دارد، نمی‌پذیرد. به‌طور کلی، ورزش‌ها و فعالیت‌های جسمانی مجاز را به دو دسته می‌توان تقسیم کرد:

۱. بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی کودکان و نوجوانان
۲. فعالیت‌های رزمی به‌منظور کسب مهارت‌های جنگی و نظامی

در مورد بازی‌های کودکان و نوجوانان و قواعد آن‌ها در اخبار و احادیث توصیه‌های بسیاری دیده می‌شود. کسب مهارت‌های جنگی به‌منظور شرکت در جهاد همواره مورد توجه اسلام بوده است. حلال بودن شرط‌بندی در اسب‌دوانی و تیراندازی شاهی بر این موضوع است؛ در حالی که هرگونه شرط‌بندی در اسلام حرام است.

ورزش شنا نیز به سبب نقشی که در نجات جان افراد از غرق شدن دارد، همواره مورد توجه بوده است. پیغمبر اکرم (ص) آن را بهترین سرگرمی شمرده‌اند و به مسلمانان توصیه فرموده‌اند: «به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید.» بدین‌گونه می‌بینیم که اسلام نه تنها به تربیت بدنی بی‌توجه نیست بلکه به بهداشت و حفظ سلامت جسم و جان مسلمانان نیز اهمیت بسیاری می‌دهد و بازی‌های سودمند ورزشی را برای کودکان و نوجوانان و نیز بزرگسالان جایز شمرده است. این

نوشته را با کلام گهربار پیامبر گرامی (ص) به پایان می‌بریم که فرمودند: «تفریح کنید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود».

تمرین‌های هوازی

به ورزش‌هایی تمرین‌های هوازی یا زیر بیشینه می‌گویند که مستمرد و بیش از ۲ دقیقه طول می‌کشند و ضربان قلب فرد در هنگام تمرین به کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب او می‌رسد. دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا در مسافت‌های طولانی از تمرینات هوازی به‌شمار می‌رود که به دو صورت هستند:

۱. تداومی یا مستمر
۲. تناوبی یا منقطع.

در روش تداومی، فرد بدون استراحت مثلاً ۲۰ دقیقه به‌طور پیوسته و بدون استراحت به تمرین می‌پردازد ولی در روش تناوبی فرد بین تمرین کردن استراحت می‌کند و معمولاً زمان استراحت با زمان فعالیت در تمرینات تناوبی هوازی برابر است. مثلاً یک دقیقه دویدن و یک دقیقه استراحت کردن. استراحت فعال مثل راه رفتن و شنای آرام یک تمرین تناوبی هوازی محسوب می‌شود؛ بنابراین، برای کاهش چربی خون یا کاهش وزن، چربی بدن، تمرین هوازی بهترین تمرین است. انرژی لازم برای تمرینات هوازی از گلوکز و چربی تأمین می‌شود.

غیر هوازی

تمرین‌های غیرهوازی به ورزش‌هایی گفته می‌شود که در زمان کوتاه (کمتر از ۲ دقیقه) و با شدتی بیش از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب صورت می‌گیرد. ورزش‌هایی مثل دو ۱۰۰ متر یا ۸۰۰ متر و همچنین ورزش‌های گروهی مانند: فوتبال، بسکتبال، والیبال. ورزش‌های گروهی مذکور بیش از دو دقیقه طول می‌کشند، ولی باید توجه داشت که یک بازیکن در یک مسابقه فوتبال تمام ۹۰ دقیقه را نمی‌دود بلکه به استراحت یا تماشای بازی نیز می‌پردازد. از نشانه‌های تمرین‌های غیر هوازی باید به افزایش بیش از حد ضربان قلب هنگام تمرین، تجمع اسید لاکتیک در عضلات فعال و خستگی مفرط اشاره کرد. به‌طوری که ورزشکار، اگر شدت تمرین بالا باشد، مثل دوندۀ دو ۸۰۰ متر، پس از مسابقه به زمان زیادی برای بازسازی انرژی از دست رفته نیاز دارد.

هر فعالیتی که
جسم و جان
آدمی را با نشاط
و نیرومند سازد
از نظر اسلام
مورد تأیید و
پذیرفتنی است

ایروبیك و تأثیرات آن بر کاهش اختلالات رفتاری و حرکتی

ایروبیك یا حرکات موزون هوازی یکی از روش‌های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی هوازی است و توانایی قلب و عروق و سیستم تنفسی را افزایش می‌دهد.

به‌طور کلی، فعالیت‌های ایروبیك نام دارد که نیاز بدن را به استفاده از اکسیژن برای مدت چشمگیری افزایش دهد.

این شیوه ورزشی از دهه ۱۹۶۰ متداول شد و در سال ۱۹۸۰ در میان ورزش‌های پرطرفدار دنیا قرار گرفت و امروزه نیز از ورزش‌های پرطرفدار و محبوب است.

ایروبیك به رشد و افزایش آمادگی جسمانی (هوازی) کمک می‌کند و این مسئله افزایش قدرت، سرعت و هماهنگی بین اعصاب و عضلات، انعطاف‌پذیری و چابکی بدن را در پی دارد. در اجرای حرکات ایروبیك، تمرکز ذهنی از اهمیت بسزایی برخوردار است. این مسئله موجب رشد ذهنی و خلاقیت می‌شود. امروزه در بسیاری از نقاط جهان، این ورزش پر تحرک و پر جاذبه نقش مهمی را برای حفظ سلامتی و تندرستی انسان ایفا می‌کند.

با اجرای حرکات ایروبیك، چربی‌های اضافی بدن همانند سوخت یا انرژی مصرف می‌شوند و وزن اضافی بدن کاهش می‌یابد. با ادامه چنین حرکاتی به تدریج قلب و سیستم عروقی و تنفسی با فعالیت‌های حرکتی از کارایی بالاتری برخوردار می‌شوند. ایروبیك به سبب اجراهای هوازی موزون و هماهنگ، که با موزیک همراه است و چون فرد تمرین‌کننده این ورزش را گروهی و در قالب حرکاتی موزون و از قبل تعیین شده دنبال می‌کند، تأثیر بسزایی در تقویت رفتارهای گروهی دارد.

در تمرین‌های ایروبیك، برخلاف تمرین‌های آمادگی جسمانی (که بین تمرین‌ها استراحت‌های کوتاه در نظر گرفته می‌شود) اجرای حرکات بدنی به شکل ترکیبی (combination) صورت می‌گیرد و زمانی در حدود ۴۵ الی ۶۰ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

این نوع تمرین به تمرین‌کننده فرصت می‌دهد که ناخودآگاه خلاقیت‌های ذهنی و هنری‌اش را بیشتر به کار بگیرد و استعدادهای پنهان خود را آشکار سازد.

ایروبیك شیوه تمرینی جدیدی نیست بلکه پیشینه آن در آمریکا و سایر کشورهای اروپایی و آسیایی به بیش از ۴۰ سال قبل می‌رسد. در ایران

نیز سال‌ها این روش رایج بوده است. پژوهشگران و متخصصان تربیت‌بدنی هر نوع فعالیت طولانی مدت و با شدت کم مانند: دویدن، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، شنا، پیاده‌روی، طناب‌زدن و... را جزء فعالیت و تمرین‌های ایروبیکی و هوازی می‌دانند و فعالیت‌های شدید و کوتاه مدت (زیر ۳ دقیقه) و پرکار را از فعالیت‌های غیرهوازی به حساب می‌آورند. توصیه می‌شود بدون آمادگی جسمانی مطلوب به انجام دادن تمرین‌های ایروبیك اقدام نکنید؛ زیرا ممکن است انجام چنین تمرین‌هایی بدون آمادگی به قلب و عروق دستگاه تنفسی و عضلات آسیب برساند و مانع ادامه تمرین و فعالیت شما شود.

ایروبیك نسبت به ورزش‌های دیگر چه ویژگی‌های مثبتی دارد؟

در ایران وقتی درباره ایروبیك صحبت می‌کنیم، اکثراً تصور می‌کنیم که ایروبیك یک ورزش انفرادی مثل دویدن و شنا کردن است. ولی ایروبیك ورزشی گروهی است و در یک سالن ورزشی انجام می‌شود. به‌طوری که به رشد بیشترین عوامل آمادگی جسمانی، مثل: قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی، چابکی، تعادل، توازن و عکس‌العمل در انسان منجر می‌شود. ایروبیك این فاکتورها را در بدن انسان تقویت می‌کند و می‌توانیم بگوییم شخصی که درصد بالایی از این فاکتورها را دارد، از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار است. وقتی این ورزش را به‌صورت گروهی انجام می‌دهیم، به غیر از افزایش این فاکتورها از افسردگی نیز جلوگیری می‌کنیم. ترشح هورمون اندروفین، هورمونی نشاط‌آور، در مغز ترشح می‌شود. در این ورزش حضور ذهن تقویت می‌شود؛ یعنی در اصل، حافظه را ورزش می‌دهیم و از افسردگی جلوگیری می‌کنیم. به‌طوری که بعد از انجام دادن این ورزش روحیه بسیار خوبی خواهیم داشت. معمولاً این ورزش ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. ایروبیك برای همه گروه‌های سنی، از جمله سالمندان، کودکان و حتی زنان باردار مناسب است. علت این‌که می‌گویند این ورزش حافظه را تقویت می‌کند، این است که ایروبیك از حرکات ترکیبی تشکیل می‌شود و با آهنگ همراه است. کسانی که در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند چون می‌بایست این حرکات را به ذهن بسپارند، ناخودآگاه فکرشان مشغول حفظ این حرکات می‌شود و از حالت افسردگی و ناراحتی‌های روحی، گاهی به اجبار، حداقل برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت خارج می‌شوند.

ایروبیك یا حرکات موزون هوازی یکی از روش‌های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی هوازی است که توانایی قلب و عروق و سیستم تنفسی را افزایش می‌دهد

چه نوع تغذیه‌ای مناسب است و مصرف چه میزان کالری در زمان انجام دادن ایروبیک یا پس از آن لازم است؟

ضرب‌المثل «کم بخور، همیشه بخور» در روزهایی که به این ورزش می‌پردازیم بسیار مناسب است. اگر هر کس بداند که هر نوع غذا و یا میوه چه میزان کالری دارد و با ورزش چند کالری از دست می‌دهد، می‌تواند بین آن‌ها تناسب برقرار سازد و ورزش را متعادل نگه دارد و سوخت‌وساز بدنش را با میزان کالری هماهنگ کند.

ایروبیک را چه کسی در چه سالی ابداع کرد و از چه سالی مردم در ایران با آن آشنا شدند؟

جکی سونسون این ورزش را در سال ۱۹۶۹ م. در آمریکا ابداع کرد. او عقیده داشت این ورزش هوازی بهترین روش برای دستیابی به آمادگی جسمانی مطلوب است.

ورزش‌های ایروبیک به سه گروه تقسیم می‌شوند: با شدت بالا (high impact)، با شدت پایین (low impact) و ایروبیک با شدت متوسط (plyometrics). واژه شدت (impact) به معنی تماس پا با زمین است. امروزه ایروبیک با شدت بالا مردود است و معمولاً این روش کار نمی‌شود و چون کلاس‌ها در سطح معمولی برگزار می‌شوند، بهتر است این روش به کار نرود. روش‌های دوم و سوم همیشه مقبول بوده است. در روش سوم همین حرکات با قدرت بیشتر انجام می‌شود. یادآوری این نکته ضروری است که امروزه در دنیا، قدرت را در ورزش در درجه اول اهمیت می‌دانند؛ چون ثابت شده است که ورزش‌های قدرتی در سن‌های بالا از پوکی استخوان، به‌خصوص در سالمندان، جلوگیری می‌کند.

در ایران از سالیان قبل، مردم ورزش ایروبیک را انجام می‌داده‌اند، البته نه به‌صورت ترکیبی و همراه

با موزیک، بلکه به‌صورت انفرادی، مانند: پیاده‌روی و ورزش‌های سبک دیگر. من نزدیک به ۱۵ سال است که ایروبیک را به‌صورت علمی و همراه با موسیقی و حرکات ترکیبی به مربیان زیادی در همه استان‌ها آموزش می‌دهم و اکنون می‌توانم بگویم که سطح ایروبیک در ایران با کشورهای دیگر فاصله‌ای ندارد.

بررسی تأثیر یک برنامه‌ی هوازی بر اضطراب

در تحقیقی، ۶۰ نفر را به‌طور تصادفی انتخاب کردیم که به دو گروه نسبتاً همگن ۳۰ نفری تقسیم شدند. یک گروه سابقه‌ی هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشت. این گروه طی ۸ هفته و هر هفته ۳ روز در کمتر از یک ساعت به تمرین‌های هوازی می‌پرداخت. پس از اتمام دوره‌ی تمرین، آزمون اضطراب و تست درصد چربی گرفته شد. نتایج نشان داد که تمرین‌های هوازی کاهش اضطراب، افزایش توان هوازی، کاهش درصد چربی و کاهش وزن بدن را در پی داشته است.

ورزش شنا

شنا کردن می‌تواند یک فعالیت هوازی بسیار خوب باشد و چربی‌های بدن را بسوزاند. ورزش در آب برای افراد چاق، خانم‌های باردار یا مبتلا به ورم

اگر هر کس بداند که هر نوع غذا و یا میوه چه میزان کالری دارد و با ورزش چند کالری از دست می‌دهد می‌تواند بین آن‌ها تناسب برقرار سازد و ورزش را متعادل نگه دارد



مفاصل بسیار خوب است؛ زیرا غوطه‌ور شدن در آب وزن وارد بر مفاصل را کم می‌کند.

تأثیر ورزش بر کلسترول خون

نتایج تحقیق جدیدی در دانشگاه بیرمنگام نشان داده است که فعالیت‌های بدنی طولانی مدت نسبت به فعالیت‌های ورزشی سخت و کوتاه اثر بیشتری در کاهش کلسترول خون دارند. اگر چربی خونتان بالاست، باید بدانید که تنها رژیم غذایی کم چربی نیست که می‌تواند باعث کاهش کلسترول خونتان شود بلکه با ورزش می‌توانید از افزایش مصرف کالری و تجمع کالری در بدنتان جلوگیری کنید.

ورزش‌های سخت موجب بروز آسیب‌های عضلانی و به تبع آن دردها و کشیدگی و گرفتگی ماهیچه‌ای می‌شوند؛ به طوری که نمی‌توانید تا چند روز تمرین دیگری را انجام دهید. در صورتی که با انجام دادن فعالیت‌های سبک و طولانی مدت این آسیب‌ها به وجود نمی‌آیند. شما با انجام یک فعالیت مستمر و روزانه می‌توانید بدن‌تان را در کاهش کلسترول خون یاری کنید.

طبق پژوهش‌های محققان علوم پزشکی، ورزش منظم هوازی نه تنها باعث کاهش توان کارکردی مغز نمی‌شود بلکه از پیری مغز جلوگیری می‌کند

مبتلا به التهاب مفاصل دریافتند که مردان و زنان مسنی که منظم ورزش می‌کنند کمتر به ناراحتی و محدودیت‌های حرکتی ناشی از این بیماری دچار می‌شوند. از این رو، پژوهشگران ورزش‌های مستمر و سبک، مانند پیاده‌روی را به سالخوردگان، به‌ویژه مبتلایان به التهاب مفاصل، پیشنهاد می‌کنند.

ورزش هوازی توان مغز را افزایش می‌دهد

طبق پژوهش‌های محققان علوم پزشکی، ورزش منظم هوازی نه تنها باعث کاهش توان کارکردی مغز نمی‌شود بلکه از پیری مغز جلوگیری می‌کند. کاهش قوای مغزی در افراد سالخورده مشکلاتی به همراه دارد که بسیاری از آن‌ها را مبتلا می‌کند. ماده سفید و خاکستری مغز کارهای متعددی همچون برنامه‌ریزی، کنترل حافظه و وظایف مهم دیگری را بر عهده دارد. با ورزش هوازی می‌توان از بروز مشکلات مغزی پیشگیری کرد.

قدرت بدنی در تمرین‌های ایروبیکی

پژوهشگران بر این باورند که فعالیت‌های قدرتی بهترین راه برای جلوگیری از پوکی استخوان است. هنگامی که تمرین‌های قدرتی انجام می‌دهید، فشار نسبتاً زیادی روی استخوان‌های بدن‌تان وارد می‌شود. این امر به بهبود عمل کلسیم‌سازی در استخوان‌ها منجر می‌شود و در نتیجه، از پوکی استخوان جلوگیری به عمل می‌آید. به همین دلیل است که برای حفظ سلامتی و تندرستی ورزشکار، فعالیت‌های قدرتی یعنی استفاده از دمبل و وزنه‌های سبک، چوب، کش و استفاده از وزن بدن در تمرین‌های روزمره ایروبیکی جای می‌گیرند. توصیه می‌شود تمرین‌های ایروبیکی را آرام شروع کنید و به تدریج بر شدت تمرین‌ها بیفزایید و دوباره آن‌ها را کاهش دهید.

اجازه دهید که پاها و مچ‌ها به اندازه کافی گرم شوند. در سه دقیقه ابتدایی تمرین از حرکات پرشی، مانند حرکات پروانه که مستلزم بلند شدن هر دو پا از زمین است، خودداری کنید.

حرکات شدید و پرشی محدودیت حرکتی بزرگ‌تری دارند و هنگام تمرین آن‌ها از هر دو دست و پاها استفاده می‌شود. در چنین حرکتهایی عضلات به اکسیژن بیشتری نیاز دارند و برای اینکه ضربان قلب حالت نسبتاً یکنواختی داشته باشد، بهتر است این حرکات شدید همراه حرکات آرام‌تری انجام شود.

تأثیر برخی ورزش‌ها در رشد استخوان

ورزش‌هایی که به بدن فشار می‌آورند، به افزایش قدرت استخوان‌ها و تأثیر مثبت بر رشد استخوان‌ها منجر می‌شوند. مثلاً ورزش‌هایی چون دویدن در کودکی و دوران بلوغ بیشتر از شنا و دوچرخه‌سواری بر استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد. بلند کردن وزنه برای کودکان توصیه نمی‌شود؛ چون روی مفاصل تأثیر منفی دارد.

نقش ورزش در جلوگیری از سرطان سینه

مطالعات اخیر ثابت می‌کند که فعالیت بدنی ممکن است در جلوگیری از ابتلا به سرطان سینه مؤثر باشد. اکنون این سؤال مطرح است که آیا ورزش می‌تواند درصد زنده ماندن زنان مبتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. براساس مطالعات صورت گرفته، بیمارانی که ۳ تا ۵ ساعت در هفته ورزش می‌کرده‌اند در مقایسه با زنان غیرفعال طی چهار سال ۵۰ درصد کاهش مرگ‌ومیر داشته‌اند.

توصیه ورزش به سالخوردگان

ورزش منظم و جدی مشکلات التهاب مفاصل سالخوردگان را کاهش می‌دهد. پژوهشگران طی ۲ سال بررسی بیش از ۵۷۰۰ سالخورده

ایروبیکی چه تأثیرات مثبتی بر روحیه و بدن انسان دارد؟

ایروبیکی به معنی هوازی است و به ورزشی گفته می‌شود که در آن دچار کمبود اکسیژن نمی‌شویم. این ورزش باعث بالا رفتن استقامت قلبی و عروقی می‌شود و استقامت عمومی بدن را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی، ورزش‌های طولانی مدت و با شدت کم، نظیر راه رفتن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوه‌نوردی، را ایروبیکی می‌نامند. در ایروبیکی هیچ‌گاه با کمبود اکسیژن مواجه نمی‌شویم؛ در حالی که ورزش‌های غیر هوازی، مثل وزنه‌برداری، دوی سرعت و شنای سرعت، کوتاه مدت (معمولاً زیر یک دقیقه) هستند و فشار زیادی بر بدن وارد می‌کنند و معمولاً زمان آن‌ها زیر یک دقیقه است.

برای موفقیت در ایروبیکی چند روز و چند ساعت باید تمرین کرد؟

اگر کسی بخواهد تأثیرات جسمانی و روانی مطلوب ورزش ایروبیکی را ببیند، باید طی ۸ هفته و هر هفته ۵-۳ جلسه به مدت یک ساعت تمرین کند. یکی از این تأثیرات، افزایش توان انسان است؛ به طوری که از انجام دادن کارهای روزانه دیگر خسته نمی‌شود و نفس کم نمی‌آورد. تغییر اندازه بدن، کاهش وزن و احساس شادابی نیز از دیگر آثار این ورزش است.

ایروبیکی چه تأثیری بر کاهش وزن دارد؟

ورزش ایروبیکی بهترین روش برای کاهش وزن و تناسب اندام است؛ زیرا در این ورزش تمام عضلات به کار گرفته می‌شوند و از همین رو بسیار مطمئن‌تر از رژیم غذایی است. تحقیقات ثابت کرده‌اند که در رژیم‌های غذایی طولانی مدت، چربی‌ها کم می‌شوند اما پس از رهایی از رژیم، دوباره افزایش می‌یابند، در حالی که با ورزش ایروبیکی چربی اضافی بدن کم‌کم از بین می‌رود و بدن به تناسب می‌رسد و به هیچ‌گونه عوارضی دچار نمی‌شود.

کدام گروه‌های سنی می‌توانند ورزش ایروبیکی را انجام دهند و آیا در این ورزش محدودیت سنی نیز وجود دارد؟

در ورزش ایروبیکی هیچ محدودیت سنی وجود ندارد و از کودکان تا سالمندان و حتی زنان باردار با مشورت و اجازه پزشک می‌توانند این ورزش را انجام دهند. زنان باردار باید با شرایط خاص - مثل

مکان مناسبی که هوای مناسبی داشته باشد - و حرکات سبک و کششی و قدرتی این ورزش را تا زمان وضع حمل نیز انجام دهند.

چرا زنان ما برای کاهش وزن به جای ورزش از رژیم‌های غذایی نادرست استفاده می‌کنند؟

متأسفانه، امروزه لاغر شدن پدیده‌ای شایع و به دور از استانداردهای درست بین زنان و دختران ماست. آن‌ها می‌خواهند به سرعت لاغر شوند و به این خاطر از رژیم‌های غذایی غلط استفاده می‌کنند. من در کلاس‌های ورزشی افرادی را دیده‌ام که صبحانه نمی‌خورند و بنابراین، هنگام ورزش به خاطر فعالیت زیاد دچار افت فشار می‌شوند. بدون تغذیه درست و مناسب نمی‌توان به خوبی ورزش کرد. پس باید مراقب تغذیه‌مان باشیم و از مصرف غذاهای حاضری نامطمئن و

اگر کسی بخواهد تأثیرات جسمانی و روانی مطلوب ورزش ایروبیکی را ببیند، باید طی ۸ هفته و هر هفته ۵-۳ جلسه به مدت یک ساعت تمرین کند



ورزشکاران و یا سرد کردن علمی بدن آن‌ها دقت کافی داشته باشند؛ زیرا اگر این کارها علمی صورت نگیرد، بدن بلافاصله آسیب می‌بیند. مربیان با اخلاق خوب در جذب مردم به ورزش و سلامت جامعه نقش مهمی دارند.

اهداف ورزش ایروبیک

۱. افزایش سطح هوای بدن
۲. افزایش و پیشرفت استقامت بدن
۳. افزایش کارایی دستگاه گردش خون
۴. کاهش ضربان قلب
۵. کاهش درصد چربی
۶. پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی
۷. پیشگیری از افسردگی و بی‌خوابی
۸. افزایش تمرکز و هماهنگی عصبی عضلانی
۹. تناسب اندام
۱۰. افزایش سلامت فکر، روح، جسم و نشاط و شادابی.

اشتباه در مورد کاهش وزن

کمبود خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله می‌شود. پنج روز در هفته کمتر از میزان معمول کالری مصرف کنید. لازم است روزانه ۵۰۰ کالری کمتر از میزان کالری‌ای که بدنتان می‌سوزاند، مصرف کنید. به دلیل اینکه اگر توازن منفی کالری وجود نداشته باشد، تلاش‌تان در کاهش وزن تأثیری ندارد و در نهایت، وزن شما کم نمی‌شود. با این تفصیل بسیار مهم است که در اواخر هفته میزان کالری مصرفی را به بیش از ۷۰۰ کالری از میزان کالری ثابت نگه‌دارنده وزن‌تان (معمولی‌تان) برسانید. این کار بسیار مهم است؛ چون از کاهش سریع متابولیسم (سوخت و ساز) بدن جلوگیری می‌کند. کاهش سریع سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و در روز یکی از معضلات اصلی اکثر رژیم‌های غذایی کاهش وزن است. بیش از هر چیز به وضعیت ظاهری خود در آینه، عکس و ساینز کمرتان توجه کنید، نه وزنی که با ترازو مشاهده می‌کنید. کاهش وزن بدین صورت درست نیست؛ چون تفاوت بسیار زیادی بین کاهش وزن از طریق از دست دادن بافت با ارزش عضله، و بافت چربی وجود دارد.

ناسالم پرهیز کنیم؛ زیرا وقتی پا به سن بگذاریم تغذیه نامناسب و متعاقب آن ورزش نکردن به‌طور صحیح باعث ضعف عضلانی ما خواهد شد.

زنان باردار چگونه می‌توانند ورزش ایروبیک را انجام دهند؟

زنان باردار با مشورت پزشک می‌توانند به این ورزش بپردازند. به‌خصوص زنانی که قبل از دوران بارداری ایروبیک انجام داده‌اند، در این دوران نیز به راحتی می‌توانند آن را انجام دهند. به شرطی که نکات ایمنی مربوط به دوران بارداری را رعایت کنند؛ مثل جهش و پرش نکردن و انجام ندادن چرخشی که شدت آن بالاست. آن‌ها می‌توانند حرکات پایه‌ای ایروبیک، مثل راه رفتن، درج‌زدن و حرکات کششی و دیگر حرکاتی را که در کلاس‌های آموزشی می‌آموزند، انجام دهند. سالی که این ورزش در آن انجام می‌شود، باید از هوای مناسب برخوردار باشد. زنان باردار می‌توانند زیر نظر مربی مخصوص از دستگاه‌های بدن‌سازی استفاده کنند و کارهای قدرتی انجام دهند. با رعایت این اصول، آن‌ها زایمان راحتی خواهند داشت و افسردگی پس از بارداری که بسیاری از زنان به آن مبتلا می‌شوند برایشان پیش نخواهد آمد.

برای توسعه و فراگیر شدن ورزش ایروبیک چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

باید کلاس‌های آموزشی و بازآموزی را افزایش داد تا با علم ورزش در این زمینه آشنا شوند. کلاس‌های آموزش ایروبیک باید در سال چند بار بازرسی شود. متأسفانه، اخیراً در بعضی کلاس‌ها به‌جای ایروبیک اقدام به حرکات موزون و کارهای ریتمیک می‌شود و به‌جای ورزش موزیک عربی می‌گذارند که هم وقت کلاس تلف می‌شود و هم وجهه خوب این ورزش از بین می‌رود. به نظر نگارنده، دلیل این امر پایین بودن فرهنگ ورزش ماست. اگر این ورزش به‌صورت علمی در کلاس‌ها جا بیفتد و کلاس‌های آموزشی متعدد برپا کنیم، مطمئناً در توسعه آن موفق خواهیم بود. باید فرهنگ‌سازی کنیم تا وقتی زن سالخورده‌ای وارد این کلاس‌ها می‌شود یا قصد انجام حرکات ایروبیک را در پارک دارد، بتواند قبلاً نرمش‌های مخصوص به این ورزش را انجام بدهد. مربیان ما باید آموزش‌های لازم و تخصصی را دریافت کنند و در گرم کردن بدن

کورتیزول
هورمونی
است که
باعث ذخیره
چربی و
سوزاندن
بافت عضله
می‌شود

منابع

۱. نمازی‌زاده، مهدی (۱۳۸۵). تربیت بدنی عمومی، سمت.
۲. سلحشور، بهمن (۱۳۸۵). تربیت بدنی، سمت.

فیزیولوژی ورزشی

تلفیق نظر و عمل

افسانه محمدی

نویسندگان: ویلیام جی کرامر، استیون جی فلک، مایکل آرد
سچنز

مترجمان: فرهاد دربانوش، عباسعلی گائینی، سارا حاجتی، سمیه کاشرفی فرد، پری‌ناز پرهیزگاری، شهرزاد اصغری
ناشر: انتشارات حتمی (تلفن: ۰۳۱۶۶۰۶۶۶)

علم فیزیولوژی علمی است که به فرایندهای فیزیولوژیکی اصلی می‌پردازد و در مورد سازگاری‌های ایجاد شده پس از فعالیت ورزشی بحث می‌کند. کتاب فیزیولوژی ورزشی (تلفیق نظر و عمل) که به قلم ویلیام جی کرامر، استیون جی فلک، مایکل آرد سچنز نگاشته شده است به کوشش دکتر فرهاد دربانوش دانشیار دانشگاه شیراز، دکتر عباسعلی گائینی استاد دانشگاه تهران، سارا حاجتی، سمیه کاشرفی فرد، پری‌ناز پرهیزگاری، شهرزاد اصغری در قالب دو جلد کتاب ترجمه شده است. هدف از نگارش این کتاب ایجاد علاقه در دانشجویان بوده است که درک کنند، یک فرد چگونه می‌تواند با انجام دادن تمرین‌های ورزشی عملکرد خود را گسترش دهد و با چگونگی فعالیت و واکنش‌های بدن نسبت به آن فعالیت ورزشی آشنا شوند و توجه داشته باشند که یک فرد چگونه می‌تواند با انجام دادن تمرین‌های ورزشی، عملکرد خود را گسترش دهد. در عین حال، با اصول فیزیولوژیک هنگام فعالیت ورزشی آشنا شوند. این کتاب به دانشجویان کمک می‌کند که با پاسخ‌های بدن به فعالیت ورزشی و چگونگی سازگاری بدن با فشارهای محیطی آشنا شوند و چگونگی ارتباط بین مفاهیم و رخدادهایی را که در اثر فعالیت ورزشی به وجود می‌آیند، به بحث گذاشته‌اند تا بتوانند فیزیولوژی ورزشی را در محیط‌های گوناگون کاری مورد استفاده قرار دهند. همچنین، در آن درباره شناخت تغییرات ناشی از فعالیت ورزشی و ارتباط آن با رشته‌های ورزشی بحث شده است و به بهتر شدن تغذیه همراه با عملکرد ورزشی و کاهش وزن پرداخته است.

کتاب فیزیولوژی ورزشی (تلفیق نظر و عمل) در قالب ۱۵ فصل و ۴ بخش تدوین شده است. ۷ فصل این کتاب در قالب دو بخش ۱ و ۲ در جلد اول آن آمده است.

بخش اول [مبانی فیزیولوژی ورزشی] شامل دو فصل است که فصل اول (کاربرد پژوهش در فعالیت ورزشی و ورزش روزانه) شامل مقدمه‌ای بر پژوهش، پیشینه علمی، ساختار یک مقاله (مطالعه) و استنتاج کاربردهای علمی است و فصل دوم (ارزش‌های زیستی و تأمین نیازهای متابولیکی ویژه انرژی) شامل: منابع انرژی، متابولیسم هوازی و بی‌هوازی، ATP، مولکول انرژی، دستگاه، ATP-PC، گلیکولیز، دستگاه‌های آنزیمی هوازی، سوبستراهای متابولیکی شرایط استراحتی و فعالیت ورزشی، بازیافت متابولیسمی پس از فعالیت ورزشی، بخش انرژی تولیدی، تعامل متابولیسم هوازی و بی‌هوازی است. در بخش دوم (فیزیولوژی فعالیت ورزشی و دستگاه‌های بدن) پنج

فصل گنجانده شده است. در فصل سوم (دستگاه عضله اسکلتی) به ساختار اصلی عضلات اسکلتی، تئوری لغزش الیاف عضلانی، حس عمقی و حس حرکتی، ظرفیت تولید نیرو، سازگاری تمرینی عضله اسکلتی و افزایش عملکرد اشاره شده است و فصل چهارم (دستگاه عصبی) شامل وظایف دستگاه عصبی، اجرای سلول‌های و زیر سلولی، دستگاه عصبی، واحد حرکتی، هدایت تکانه عصبی، سازگاری‌های عصبی با فعالیت ورزشی، کاربردهای علمی و دستگاه عصبی می‌باشد. فصل پنجم (دستگاه قلبی-عروقی) به ساختار و عملکرد و سازمان‌دهی دستگاه قلبی-عروقی، تغییرات دستگاه قلبی-عروقی هنگام فعالیت ورزشی، کنترل خارجی (غیرذاتی) رگ‌گشایی و رگ‌تنگی پرداخته است. فصل ششم (دستگاه تنفسی) شامل ساختار و عملکرد دستگاه تنفسی، مکانیک تهویه، دم، بازدم، انتشار ریوی، انتقال گاز در خون، منحنی تجزیه اکسی هموگلوبین، تبادل گاز در عضله، کنترل تهویه، آثار فعالیت ورزشی بر تهویه ریوی، ارتباط تهویه ریوی با متابولیسم، محدودیت‌های تهویه می‌باشد.

در فصل هفتم (دستگاه غدد درون‌ریز) به اهمیت دستگاه غدد درون‌ریز در فیزیولوژی ورزشی، سازمان دستگاه نورواندوکراین، غدد درون‌ریز و فعالیت ورزشی پرداخته شده است. در جلد دوم این کتاب ۸ فصل در قالب دو بخش ۳ و ۴ ارائه شده است. در بخش سوم (تغذیه و محیط‌زیست) شامل سه فصل است که فصل هشتم (حمایت‌های تغذیه‌ای ویژه فعالیت ورزشی) شامل درشت مغذی‌ها، ریز مغذی‌ها، وعده‌های غذایی مسابقه می‌باشد و فصل نهم (چالش‌های مایعات و الکترولیت‌ها در فعالیت ورزشی) نیز به آب، ماده مغذی فراموش شده، الکترولیت‌ها، فیزیولوژی آب‌زدایی هنگام فعالیت ورزشی، روش‌های ارزیابی آب‌رسانی، سیوناترمی، حفظ آب‌رسانی پرداخته است. در فصل دهم (چالش‌های محیطی و عملکرد فعالیت ورزشی) به فشار گرمایی، فشار ناشی از سرما، فشار ناشی از ارتفاع اشاره شده است. در بخش چهارم (تمرین ویژه تندرستی و عملکرد) پنج فصل گنجانده شده است. در فصل یازدهم (شناخت و بهبود ترکیب) به مرور ترکیب بدن، تعیین ترکیب بدن، تغییر ترکیبات بدن، کاهش شدید وزن پرداخته است. فصل دوازدهم (تجویز تمرین هوازی و قدرتی ویژه سلامتی و عملکرد) فعالیت ورزشی و پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی، مجوز پزشکی، خطوط راهنمای تمرین هوازی، خطوط راهنمای تمرین مقاومتی، تمرین تناوبی، ساختار یک جلسه تمرین، بی‌تمرینی، دوره‌بندی را مورد بحث قرار داده است.

فصل سیزدهم (آزمون ورزشی ویژه سلامتی، آمادگی بدنی و پیش‌بینی عملکرد ورزشی) به کار عضلانی در برابر کار توانی، آزمون‌های استقامت قلبی-عروقی، آستانه لاکتات، ظرفیت بی‌هوازی، قدرت عضلانی پرداخته است. فصل چهاردهم (ارگونومیک‌ها در ورزش و فعالیت ورزشی) شامل پژوهش‌هایی



