



مدیر مسئول: محمد ناصری
سردبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: افسانه محمدی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر
مهرداد حمیدی، دکتر مجید کاشف،
دکتر حمید رجبی، دکتر علیرضا رضانی،
دکتر هایده صیرفی، سیدامیر حسینی،
دکتر جواد آزمون، جمشید رضانی،
دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی
و افسانه محمدی
ویراستار: افسانه حجتی طباطبایی
طراح گرافیک: نوید اندرودی
www.roshdmag.ir
Tarbiyatbadani@roshdmag.ir
پيامک: ۰۳۰۰۸۹۹۵۱۰
roshdmag: 
نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۵
دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱
پيام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲
مدیر مسئول: ۱۰۲
دفتر مجله: ۱۱۳
امور مشترکین: ۱۱۴
چاپ: شرکت افست (سهامی عام)
شمارگان: ۶۳۰۰ نسخه

رشد آموزش تربیت بدنی ۵۹

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره هفدهم / شماره ۱ / پاییز ۱۳۹۵

- یادداشت سردبیر / تابستان المپیک و موفقیت انسانی / ۲
میزگرد: المپیک و ورزشی درون مدرسه‌ای / مانده علاقه‌مند / ۴
ورزش، ادبیات، اجتماع / دکتر غلامرضا حیدری، فرح عزیزی / ۸
تفاوت‌های تدریس و مربیگری در متون پژوهشی / دکتر جواد آزمون / ۱۳
طراحی روبریک‌های چک لیستی و امتیازی برای درس تربیت بدنی / دکتر محسن حلاجی، بیژن شیری / ۱۸
تربیت بدنی دختران؛ سرمایه‌گذاری مطمئن (پای صحبت خانم مهین فرهادی زاد) / سمانه آزاد / ۲۲
فعالیت بدنی، تغذیه مطلوب و چاقی در کودکان و نوجوانان / دکتر علیرضا رضانی، مراد حسینی / ۲۶
اکسیژن مصرفی بدون فعالیت ورزشی / دکتر فرشته شهیدی، مینا ملکی / ۳۰
فعالیت بدنی کودکان و سرطان / دکتر حمید رجبی / ۳۳
ورزش در نصف جهان! (گزارش عملکرد معاونت تربیت بدنی استان اصفهان) / مانده علاقه‌مند / ۳۶
نقش ورزش و مسابقات در شادابی دانش آموزان / مجید سلیمانی، دکتر حسن قره‌خانی / ۴۱
توسعه مشارکت‌های همه جانبه مردمی در حوزه تربیت بدنی / سعیدی سامی / ۴۶
بازی‌های بومی و محلی استان خراسان رضوی / حجت صادقی خلیل آباد / ۵۰
زنگ ورزش و سالی که به سختی گذشت / حسن موسوی / ۵۴
معرفی کتاب: تربیت بدنی و سلامت / افسانه محمدی / ۶۰
پرسشنامه نظر سنجی و نیاز سنجی از مخاطبان فصل نامه رشد آموزش تربیت بدنی / ۶۲

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.
- * نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * پی‌نوشت‌ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، 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 کمک‌آموزشی 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.



تابستان المپیک و

دو عالم زیر پای آرام همی دستی بر افشانم
بدون تردید، داستان گردش ایام و چرخ
بی‌قرار طبیعت در سیر تکوینی خود بسیار
شبیبه به داستان آدمی است که صبر و قرار
ندارد و از ریشه‌های خود باز می‌روید، بارور
می‌شود و در تلاطم حیات، جز با اندیشیدن به
ذات لایزال الهی به آرامش نمی‌رسد. او را همه
عشق در برمی‌گیرد و بی‌آنکه خود به زبان آورد،
قلبش گواهی می‌دهد:

نه از دنیی، نه از عقبی، نه از جنت، نه از دوزخ
نه از آدم، نه از حوآ، نه از فردوس و رضوانم
مکانم لا مکان باشد، نشانم بی‌نشان باشد
نه تن باشد نه جان باشد، که من از جان
جانانم

و تابستانی که گذشت، یکی از بی‌قراری‌های
همیشگی انسان در قالب یکی از رویدادهای
تاریخی و ماندگار ورزشی به منصفه ظهور
درآمد. سی‌ویکمین دوره بازی‌های المپیک در
شهر ریودوژانیرو در کشور برزیل برگزار شد.
نمایندگان و به تعبیری برگزیدگان ملل گوناگون
دور هم جمع شدند، روشنایی برافروختند،
رقابت کردند و روح تلاشگر انسانی را به نمایش
گذاشتند. بدون تردید، هیجان‌انگیزترین
رویداد بشری که از ماسک‌های سیاسی و
ناهنجاری‌ها و کشمکش‌ها و تعارض‌های ملل
فاصله می‌گیرد و همگان را با هر رنگ و نژاد،
قوم و مذهبی در کنار هم می‌آورد. بازی‌های
المپیک است که نه در انحصار اندیشه‌ای در
یکصد و اندی سال قبل، بلکه در آرزوها و آمال
بشر ریشه دارد و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز را از
آفریننده خود وام گرفته است. آتش‌بسی که
در تعارض‌ها، جنگ‌ها و هزاران عامل جدایی
دیگر از ره‌آورد بازی‌های المپیک پا می‌گیرد،
چشم‌ها را خیره می‌کند و هر کس حاضر در
بازی‌ها به عنوان نمادی از سوی ملت خود- در
صدد عرض اندام فنی، مدیریتی، سیاسی و ...
نیست، بلکه می‌کوشد اصل رقابت سالم را که

بی‌قراری پاییز در خودنمایی خود، رنگ سبز
بهار و رنگ آتشین تابستان را به زردی می‌کشد
و طبیعت خزانی را تجربه می‌کند که حاصل
گردش ایام است. قامت سربه‌فلک کشیده
روزها به کوتاهی می‌گراید و درازی شب و
غروب زودتر خورشید و طلوع دیرتر آن در
صبحگاهان، نوید چرخش ایام و گذر زمان و
ناپایداری لحظه‌هاست و این‌ها همه از الطاف و
کرامت الهی است.

گفتا کجاست خوش‌تر؟ گفتم که قصر قیصر
گفتا چه دیدی آنجا؟ گفتم که صد کرامت
با گردش ایام و رفت‌وآمد شب‌ها و روزها
از پی هم، زیبایی از پس زیبایی، هر فصل
چشم‌نواز بشر می‌شود و عقل، حیران در این
همه گردش و چرخش و دیدن
سایه روشن‌های طبیعی- که
هر کدام الهام‌بخش‌اند و
راهگشا. در همه این دامنه
تغییرات دست آموزگار
طبیعت و صاحب خلقت،
جهان را مالا مال از ستایش
می‌کند که با هر آیتی خود
را بر بشر ثابت می‌کند و
اگر این جریان دائمی چرخه
حیات، سرشت انسان را بیدار
نکند، روزی فرا می‌رسد که

می‌گوید
اگر در عمر خود روزی دمی بی‌تو
برآوردم
از آن وقت و از آن ساعت ز عمر
خود پشیمانم
و چون انسان را راهی نیست
جز بازگشت به اصل، در مراحل
تکاملی فرد، پایکوبان و دست افشان
سرودی خوش می‌خواند که
اگر دستم دهد روزی دمی با تو در این
خلوت





موفقیت انسانان

انسان‌هایی که در بازی‌های المپیک در کنار هم قرار می‌گیرند، نمادی از روح مسالمت‌آمیز بشر را نشان می‌دهند که به عنوان نمونه، معرفی جامعه‌ای جهانی است که آرامش در آن زمانی تحقق می‌یابد که همه در آن یکپارچه شوند.

بازی‌های المپیک می‌آموزد که موفقیت در هر کاری مرهون تلاش و کوشش است ولی برنده و بازنده آن - هر دو - در رونق این تلاش مؤثرند. شکست و پیروزی در بازی‌های المپیک، بیش از آنکه یکی را فروماند و دیگری را سروری دهد، درسی است گران‌مایه که پستی و بلندی در زندگی انسان طبیعی است. بازی‌های المپیک می‌آموزد که باید در صحنه‌های زندگی حضور داشت و از نبوده‌ها و کمبودها ننالید. از شکست‌ها درس‌ها آموخت و این درس‌ها را سرلوحه مسیر آینده قرار داد. بازی‌های المپیک می‌آموزد که موفقیت نسبی است و خداوند کریم انسان‌ها را نیافریده که همیشه توانا باشد و انسان‌ها را نیز نیافریده که همیشه ضعیف باشد. پندآموزی از هر رویدادی، سرآغاز حرکت به سوی موفقیت است و پستی‌ها و بلندی‌های مسیر، سکویی است برای فائق آمدن بر ناهمواری‌ها. کسی که از اولین ناکامی بنالد، بعید است که چهره وزین زندگی را لمس کند و تلاش مستمر را سرلوحه راه و منش خود قرار دهد. باید جهید و پرید تا پرواز به ارمغان آید؛ تا آنجا که

اختران فلک آیند به نظاره ما

مَه خود را بنماییم به ایشان، من و تو

انسانی که از پای در نیاید و آغوش خود را بر پهنای زندگی بگشاید و از ویرانه‌ها فاصله بگیرد و خود را در به اوج رسانی تشویق کند، کوس موفقیت‌اش آوازه شهر می‌شود و ورد زبان همیشگی‌اش خواهد بود.

شمس‌الحق جهانم، معشوق عاشقانم

هر دم بُوَد به پیشم، جان و روان روانه

سردبیر

لازمه تکامل وجودی آدمی است، به نمایش گذارد. شادی حاصل از برگزاری بازی‌های المپیک ارمانی است که بشر به خود هدیه می‌کند تا ببوید و بجوید فضیلت در برتری است، اما نه برتری ناجوان‌مردانه. آن‌ها - شرکت‌کنندگان و ورزشکاران حاضر در صحنه بازی‌های المپیک - آنگاه که بر سکوی اول می‌ایستند، صرفاً بانگ برمی‌آورند که «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» و رقیب خود را در سکوه‌های قهرمانی پایین‌تر، پس از هر رقابتی در آغوش می‌کشند تا جلوه انسانی و پاکی و زیبایی قلب‌ها را که هدیه‌ای فرا انسانی است، فراتر از مرزهای میهنی، قومی، ملیتی و نژادی به سقف آسمان بنمایند و ناخواسته، یکتایی انسان را به زیباترین وجه می‌سراید:

چه تدبیر ای مسلمانان؟ که من خود را نمی‌دانم

نه ترسا، نه یهودم من، نه گبرم نه مسلمانم
آثار ماندگار بازی‌های المپیک که رقابتی‌ترین رویداد بشری است، از این چند روزه برگزاری بازی‌ها فراتر می‌رود و اشتیاق چشیده شده در آن تا ماه‌ها و سال‌ها با همه جهانیان است که در خرداد این مناسبت ویژه مؤثرند. رسانه‌های جمعی، میلیاردها مشتاق بازی‌ها را همراه خود می‌کند و اندیشه‌ای به جز تحسین زیبایی‌های بازی‌ها، فکر و ذهن را بر نمی‌تابد. عشق به هم‌نوع که در ذات بازی‌های المپیک جاودان شده است، جهان را از تنگناهای رفتاری خارج می‌کند و ذهنی باز به او می‌دهد تا سعادت بشری را در کنار هم بودن و یاری رساندن به یکدیگر، تفسیر کند.

در دنیای تنازع امروزی، بازی‌های المپیک - بدون تردید - روزنه‌ای است که جوامع بشری می‌توانند در آن خردورزی را دگر بار تجربه کنند و بر این اصل اساسی پای فشرند که رستگاری در حس پرستش زیبایی است و فلاح در عبور از سنگلاخ‌های غیراخلاقی.

که ورزش را به‌عنوان یک ابزار تربیتی مورد توجه قرار می‌دهد و هدفش توسعه ارزش‌های اخلاقی است. المپیزم به تعبیر آقای کوبرتن، آیین همت و لذت بردن از تلاش و کوشش و نفرت از ترس و داشتن روحیه شجاعت و سخاوت و جوان‌مردی است. المپیزم یا المپیک ارتباطی تنگاتنگ با هنر و ادب دارد. ارزش‌های المپیزم هم از ارزش‌هایی که در اشارات کوبرتن هست، گرفته شده است. همان لذت بردن از تلاش و کوشش و همت داشتن و به‌طور خلاصه‌تر، دوستی، هم‌بستگی، احترام و تعالی. آنچه امروز در عرصه جهان المپیک مطرح است، توسعه و گسترش این ارزش‌هاست؛ به‌طوری‌که در مقوله المپیک می‌توان شاهد رشد و تعالی افراد بود؛ چه در المپیک و چه در پارا المپیک، مثل قرار گرفتن قهرمانان روی سکوی قهرمانی اما نکته قابل توجه این است که کسانی هم هستند که این تعالی را دنبال می‌کنند و این افراد معلمان هستند که در بحث آموزش، رسیدن به تعالی را در اولویت مباحث آموزشی خود قرار داده‌اند اما به همت معاونت تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش، دو سه سالی است که طرحی به‌نام «المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای» راه‌اندازی شده است. تنها سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که از نحوه برگزاری این المپیاد و اهداف و دستاوردهای حاصل از آن، لطفاً بیشتر برای ما صحبت کنند.»

دکتر مهرزاد حمیدی که این روزها معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزارت‌خانه است، در ادامه چنین گفت: «طرح المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای مأخوذ از آموزه‌های سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش است اما سند تحول، بر این نکته تأکید دارد که هر تحولی باید از مدرسه آغاز شود. از طرف دیگر، در حوزه آموزشی، عدالت آموزشی و تربیتی باید اتفاق بیفتد.»
دکتر حمیدی در ادامه گفت: «مدرسه و حتی محله، کانون تحول‌اند و هر تحولی که در آموزش و پرورش

اشاره

مدتهاست که المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای جای خود را در مدارس کشور باز کرده و تحرک، پویایی و نشاط را در مدارس دخترانه و پسرانه ایجاد کرده است. شاید این همان هدف مشخص مسئولان امور تربیت‌بدنی در وزارت‌خانه آموزش و پرورش باشد و همین موضوع بهانه‌ای شد برای برپایی میزگردی در دفتر دکتر مهرزاد حمیدی، در طبقه هشتم در روز چهارشنبه اول اردیبهشت ۹۵ ساختمان علاقه‌مندان آموزش و پرورش، رأس ساعت ۱۴ گفت‌وگو انجام شد، البته با حضور:

دکتر مهرزاد حمیدی، معاون تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش
حسین بابویی، مدیرکل تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش
حسن محمدی، معاون فعالیت‌ها و فضاهای ورزشی وزارت آموزش و پرورش...

»»»

دکتر سیدامیر حسینی گفت‌وگو را با این مقدمه آغاز کردند:

«فلسفه المپیک، فلسفه‌ای است

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای

مآدده علاقه مند





دکتر حمیدی:
«هدف المپیاد درون مدرسه‌ای، توسعه شادی و نشاط در مدارس، افزایش انس دانش‌آموزان به محیط‌های آموزشی، افزایش آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های حرکتی، ترویج و توسعه آموزه‌های رفتار پهلوانی و رفتار اخلاقی و آموزش سبک ایرانی - اسلامی می‌باشد»

تحقق آن‌ها، به مدل اجرایی نیاز داشتیم. اقتضات و سیاست‌ها را در نظر گرفتیم و این کار را شروع کردیم اما نکته قابل تأمل و توجه این است که در رأس این الگو یا بهتر بگوییم این اجرا، دانش‌آموزان بودند که با مشارکت جمعی ما را در هر چه بهتر برگزار کردن المپیاد یاری کردند. نکته‌ای که وجود دارد این است که هدف اصلی، ساعت تربیت‌بدنی مثل همه ساعت‌های درسی بایستی جدی‌تر گرفته می‌شد و حتی ایجاد حس مسئولیت‌پذیری مثل مشارکت‌پذیری در

بین دانش‌آموزان مورد نظر ما بود و اتفاقاً، اتفاق هم افتاد. حال اگر در نوع و شیوه اجرا اشکال داشته، بحث دیگری است، که دلیل هم دارد، اما اگر کمی به عقب برگردیم و به تاریخ ذهنی‌مان مراجعه کنیم، می‌بینیم که در ادواری، طرح‌ها و برنامه‌هایی آمد که قابلیت اجرا در مدارس را نداشت؛ یعنی فضا و قابلیت‌ها و امکانات و اقتضات مدرسه را نداشت. پس، مورد توجه هم قرار نگرفت و به نوعی، خود به خود کنار گذاشته شد اما در المپیاد ورزشی دقیقاً برعکس است. هر مدرسه‌ای با توجه به امکانات و اقتضات و فضا و شرایط موجود خود المپیاد را برگزار کرد و همچنین از ارکان اصلی مدرسه - که خود دانش‌آموزان هستند - محوریت اجرای کار را به‌عهده داشتند و والدین و بعد مسئولان مدرسه که برای هر چه بهتر برگزار کردن این المپیاد به کنارشان آمدند.

پس، محور اجرایی این المپیاد برعهده دانش‌آموزان و چرخه اجرایی آن از ابتدا تا انتهای برگزاری المپیاد با دانش‌آموزان بوده است و این نکته مهم در اجرایی کردن المپیاد ورزشی بوده و نهادینه شده است.

در ادامه، حسین بابویی مدیرکل تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش، به سؤالی که مطرح شده بود، پاسخ دادند. سؤال این بود: آیا فکر می‌کنید این المپیاد در سراسر ایران و حتی مناطق ۱۹ گانه تهران خوب اجرایی شده است؟ ایشان گفتند: «تقریباً در بیشتر مدارس این طرح در حال انجام است اما از طرف دیگر به این صورت نبوده که کلیه مدارس این طرح المپیاد ورزشی را اجرا کنند و در آن شرکت پیدا کنند. اساساً به ۲ دلیل:

۱. چون هدف برنامه مشخص بود؛ یعنی ۳۰ درصد از دانش‌آموزان مدارس را بایستی پوشش دهیم اما باتوجه به بضاعت نیروی انسانی، امکانات و فضاهای موجود برای اجرا این اتفاق نیفتاد. چون امکانات کافی نبود یا فضای موجود مناسب نبود یا شرایط برگزاری را نداشتند.

بخواهد اتفاق بیفتد، اول در مدرسه باید اتفاق بیفتد. سند تحول تأکید دارد که باید شایستگی‌های دانش‌آموزان مدنظر باشد و اصرار به پرورش آن‌ها باشد. از طرف دیگر، از حوزه عدالت آموزشی هم صحبت می‌کند که ادامه بحث مشارکت‌جویی در نظام داوطلبی است. وقتی این تعابیر را کنار هم قرار می‌دهیم، به معنی آن است که باید به سراغ مدرسه برویم؛ یعنی ما (آموزش و پرورش) به جای اینکه منابع محدودمان را صرف فعالیت‌های ملی حتی برون‌مرزی کنیم، باید سیاستی اتخاذ کنیم که پاسخ‌گوی مطالبات سند تحول باشیم و آن را اجرا کنیم. برای عملیاتی کردن این سند تحول، یک بسته فعالیت‌ی تعریف کرده‌ایم که اتفاقاً یکی از محورهای المپیادهای درون‌مدرسه‌ای است. اگر این بسته را نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که هم مدرسه‌محوری است، هم دانش‌آموز‌مداری است و رویکرد عمدتاً مشارکت‌محوری و فراگیری است. بعد می‌رسیم به اینکه قطعاً فعالیت‌ها باید جنس و بوی ورزش همگانی را داشته باشند. از طرف دیگر، کار باید به‌دست دانش‌آموزان سپرده شود؛ یعنی، همان مشارکت‌محوری. از طرفی، بحث عدالت آموزشی تأکید می‌کند که سطح پوشش را گسترده کنیم. پس این آموزه‌ها به ما تکلیف می‌کنند که با نوآوری بتوانیم پاسخ‌گوی سند تحول باشیم.

دکتر مهرزاد حمیدی در پاسخ یکی از پرسشگران می‌گردد به اهداف المپیاد هم اشاره کردند:

«هدف المپیاد درون مدرسه‌ای، توسعه شادی و نشاط در مدارس، افزایش انس دانش‌آموزان به محیط‌های آموزشی، افزایش آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های حرکتی، ترویج و توسعه آموزه‌های رفتار پهلوانی و رفتار اخلاقی و همین‌طور آموزش سبک ایرانی - اسلامی از موضوعات مورد توجه بود و در ادامه، دانش‌آموزان در جریان برگزاری و اجرای المپیادهای درون‌مدرسه‌ای به مقوله احترام گذاشتن به یکدیگر و تقویت آموزش مهارت در ورزش و عزت‌نفس در خود می‌رسیدند. این‌ها خروجی‌های اهداف المپیادهای درون‌مدرسه‌ای بود که برگزار شد.»

در ادامه، وقتی از نحوه اجرای المپیادها صحبت به‌میان آمد، حسین بابویی، مدیرکل تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش، به‌طور شفاف، روشن و صریح به میان بحث آمد و گفت: «من از مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی که به این مقوله مهم می‌پردازد سپاسگزارم. این نشان می‌دهد که چقدر المپیادهای درون‌مدرسه‌ای مهم‌اند. همچنین ممنونم که فرصت را به بنده دادید تا در این مورد صحبت کنم. ببینید دوستان، در سند تحول هدف متعالی بود و ما برای

بابوئی: والدینی که برای مثال، حتی از پرداخت دویست هزار تومان کمک به مدرسه هم دریغ می کردند، برای مشارکت در تأمین جواز المپیاد مبلغی بیش از این داوطلبانه کمک کردند



۲. خیلی از برنامه‌ها به مدارس ابلاغ شد ولی هدف مورد نظر را نتوانست محقق کند. چرا؟ چون یا مدرسه‌محور نبود یا مشارکت‌محور نبود یا براساس اقتضانات مدرسه طراحی نشده بود و بالاخره ایراداتی داشت.

اما المپیاد براساس امکانات و فضاهای موجود با هدف مشارکت و ایجاد صمیمیت بین دانش‌آموزان طراحی شد که خوشبختانه این امر محقق شد یعنی باتوجه به شیوه‌نامه و اساسنامه موجود، به هر مدرسه‌ای این اجازه را می‌دهد که با هر شرایطی المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای را برگزار کند؛ یعنی، این یکی از آن حالت‌های انعطاف‌پذیری بسیار بالا براساس واقعیت‌های درون مدرسه است. من نه به‌عنوان مجری این کار بلکه به‌عنوان یک ولی دانش‌آموز همین‌جا اعلام می‌کنم که بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کردیم، خوب عملی و اجرا شد و باز هم می‌گویم که با توجه به منابع موجود، طرح موفق است و این به‌دلیل داشتن اهداف متعالی است و رمز موفقیت آن هم منطبق با خواست و فطرت دانش‌آموزان است. اما در جمع‌بندی می‌خواهم اشاره کنم که هرچا این المپیاد در اجرا دچار اشکال شد یا ضعیف برگزار شد، اشکال عمده آن ضعف در آموزش و کیفیت آموزش مرتبط با المپیاد است اما در بحث مشارکت جمعی آمارهای خوبی دارم که حتماً باید خدمتتان عرض کنم.



سال گذشته اولیا بیش از ۴۰۰ میلیون تومان مشتاقانه کمک کردند؛ البته نه برای برگزاری المپیادها بلکه برای تهیه هدایای قهرمانان المپیاد و در بخش تأمین جوازی»

آقای بابوئی به مثال‌هایی در این خصوص هم اشاره کردند: «والدینی که برای مثال، حتی از پرداخت دویست هزار تومان کمک به مدرسه هم دریغ می‌کردند، برای مشارکت در تأمین جوازی المپیاد مبلغی بیش از این داوطلبانه کمک کردند. باید گفت که هنوز مدارسی هستند که نتوانسته‌اند المپیاد درون مدرسه‌ای را اجرا کنند و آن هم هیچ ربطی به شیوه‌نامه یا اساسنامه المپیاد ندارد. شاید ما به‌عنوان مجری نتوانسته‌ایم در اجرا این مفهوم را جا بیندازیم یا اینکه تکلیف نبوده است.

آقای محمدی، معاون فعالیت‌ها و فضاهای ورزشی وزارت آموزش و پرورش با ارائه آمار، مطالبی را عنوان کرد و گفت: «هدف‌گذاری برای سال اول ۹۴-۹۳ برای بیش از ۳ میلیون نفر دانش‌آموز پیش‌بینی شده بود اما آماري که به‌دست آمده است، نشان داد که فقط سه و نیم میلیون نفر در فعالیت‌های جانبی مثل

محمدی: در خصوص اخذ مشارکت‌های مردمی هم موفقیت‌های خوبی در سال اول به‌دست آمد، به‌طوری‌که ارزش کمک‌های نقدی و غیرنقدی مردمی قریب به ۲۱ میلیارد تومان بود

داوری، بخش‌های اجرایی، مدیریت کردن المپیاد و فعالیت‌های بهداشتی حضور داشته‌اند. در واقع، آمار ۴ یا ۵ میلیونی از حضور دانش‌آموزان را داشتیم که در بحث اجرا مشارکت کردند. ما در واقع انتظار داشتیم که ۲۵ درصد از دانش‌آموزان مدرسی که مجری طرح هستند، مشارکت کنند ولی آمار نشان داد که نزدیک به ۶۸ درصد دانش‌آموزان در اجرای طرح حضور جمعی داشته‌اند. به همین دلیل، در سال تحصیلی آینده رویکرد کلاس قهرمان را خواهیم داشت و رقابت‌ها کلاس به کلاس برگزار خواهد شد و جام قهرمانی در نهایت به کلاس قهرمان اهدا خواهد شد.

درخصوص اخذ مشارکت‌های مردمی هم موفقیت‌های خوبی در سال اول به‌دست آمد، به‌طوری‌که ارزش کمک‌های نقدی و غیرنقدی مردمی قریب به ۲۱ میلیارد تومان بود.»

دکتر مهرزاد حمیدی با این توضیح که کل بودجه اختصاص یافته به معاونت تربیت‌بدنی و سلامت در زمان مدیریت ایشان و آقای هاشمی اشاره کردند که در شش ماهه سال اول با مدیریت کیومرث هاشمی ۳ میلیارد بودجه اختصاص یافت و در ۶ ماهه دوم که بنده آمدم، ۴ میلیارد دریافت کردم اما سال دوم شد ۱۳ میلیارد تومان. بنابراین، فقط المپیاد با کمک‌های داوطلبانه و حمایت‌های مالی والدین و دستگاه‌ها و نهادها توانست شکل اجرایی قابل قبولی به خود بگیرد.»

در ادامه، به این سؤال که با مثالی از طرف پرسشگران آقای دکتر حسینی و خانم علاقه‌مند مطرح شد، با اطلاعاتی درباره برگزاری المپیاد پاسخ داده شد. اینکه آیا مدرسه‌ای در درون یک روستا با تعداد دانش‌آموزان کم و بی‌بضاعت و با حداقل فضای آموزشی این طرح المپیاد ورزشی اصلاً انجام شد؟ جناب محمدی این‌گونه پاسخ داد: «ما در شیوه‌نامه خود دست‌ها را نیستیم و هیچ حد و مرزی قائل نشدیم؛ آن‌چنان که در روستاها از بازی‌های بومی محلی استفاده شد.

در انتهای این میزگرد دکتر امیر حسینی از حضور مسئولان و حتی وزیر و حضور رسانه‌ها یاد کرد و آن را مؤثر دانست. الزام در حمل مشعل پرسش دیگری بود که مطرح شد و دکتر حمیدی به آن پاسخ گفت. «از ابتدا هم حمل مشعل در دستورالعمل ما نبود اما انجام شد و در هر مدرسه از هر منطقه و شهرستانی به شکل کاملاً سلیقه‌ای صورت گرفت. بعضی حمل مشعل را با اسب، بعضی با پاراگلایدر، بعضی با قایق وسط دریاچه و یا رودخانه و همین‌طور به شکل‌های متنوع و ابتکاری با خلاقیت درون مدرسه‌ای و دانش‌آموزی انجام دادند. و ما امروز این قول را می‌دهیم که ۱۵ سال آینده هر کسی در داخل کشور المپیکی شود. تأکید من برای المپیاد این بود که سکوی قهرمانی بایستی باشد؛ حتی اگر نشد



دکتر امیر حسینی:
در اجرای طرح
المپیادهای ورزشی،
دانش آموزان با
مقوله داوری، مبحث
مدیریت و همین طور
تیم پزشکی بیشتر
آشنا شدند که
این خود در آشنا
کردن دانش آموزان
با مشاغل مختلف
تأثیر بسزایی دارد

کاری هم دارد، راضی به آمدن شد. ایشان به هر دلیلی که اصلاً به ما هم مربوط نمی‌شود، از مادر خانواده جدا شده بود. این حضور ایشان چند باز خورد داشت؛ پدری که بعد از ماه‌ها فرزندش را مدرسه روی سکوی قهرمانی می‌بیند. دوم، دیداری با همسر سابقش داشت که این لحظات همه حضار را تحت تأثیر قرار داده بود؛ چراکه دانش آموز در آغوش پدر اشکریزان مدال را از پدر تحویل گرفت و این صحنه‌هایی بود که ما شاهدش بودیم. برگزاری المپیاد صحنه‌های همدلی وفاق زیادی هم ایجاد کرد و شکر خدا توانستیم قدمی در این راه هم برداریم.

نمونه‌هایی که عیناً خودم شاهدش بودم و بسیار تأثیرگذار بودند و یا نمونه‌هایی که مدیران مدرسه به ما گزارش می‌کردند، مثل این نمونه که والدین مراجعه و عنوان می‌کردند که من فرزندم را تا امروز در لباس ورزشی ندیده بودم و نمی‌دانستم این تکنیک‌های ورزشی‌اش را به این خوبی و با مهارت تمام و به شایستگی می‌تواند انجام دهد و...

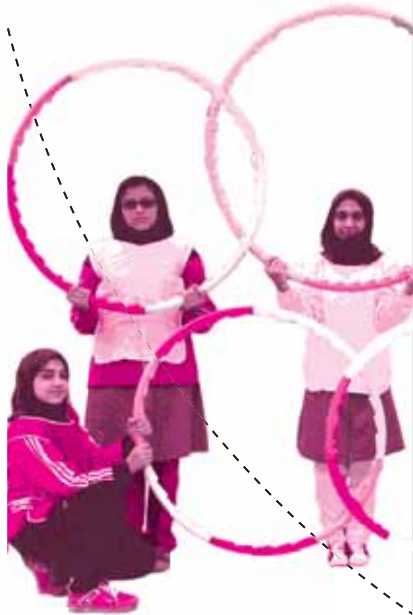
در پایان باید بگویم که هر برنامه و طرح تازه‌ای در شروع با چالش‌هایی روبه‌روست، اما برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای ضعف‌هایی هم دارد اما نفس برگزاری، صرفاً داشتن مربی ورزش یا فقط اجرا نبود؛ چراکه در دورافتاده‌ترین روستاها در شهر زنجان که فقط دو کلاس داشت هم المپیاد برگزار شد. در بالاترین بخش روستا، دقیقاً بالای کوه با کمترین امکانات زمین فوتبال درست شده بود. کل جمعیت این روستای دورافتاده که ۲۵ کیلومتر دورتر از شهر زنجان هم هست در مراسم اختتامیه شرکت کرده بودند. نمونه دیگر در اصفهان بود که بچه‌ها برای اجرای موسیقی از گروه موسیقی خود استفاده کرده بودند و موارد اینچنینی که فیلم‌ها و تصاویرشان نیز هم نزد من و هم در وزارتخانه موجود است. من خدا را شاکرم که در این کار، رضایت قلبی دانش‌آموزان و اولیا و حتی معلمان بیش از رضایت ماست و ما به‌عنوان مجریان و مسئولان آموزش‌وپرورش توانستیم با همت دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها و همراهی معلمان مدارس این کار را انجام دهیم.»

در انتهای جلسه، دکتر امیر حسینی به تأثیر المپیاد در سبک زندگی دانش‌آموزان اشاره کرد و گفت که در اجرای طرح المپیادهای ورزشی، دانش‌آموزان با مقوله داوری مبحث مدیریت و همین طور تیم پزشکی بیشتر آشنا شدند که این خود در آشنا کردن دانش‌آموزان با مشاغل مختلف تأثیر بسزایی دارد.

این جمله می‌تواند حسن ختام مبحث میزگرد امروز ما باشد: سربلندی فرزندان ایرانمان آرزوی همه ماست.

از نیمکت استفاده شود و عکس یادگاری از بچه‌ها در هنگام آویختن مدال گرفته شود و دادن احکام روی سکوی قهرمانی انجام گیرد. الان هم تصویری داریم که والدین روی سکو رفته و با فرزندانشان عکس یادگاری انداخته‌اند. در جایی سراغ داریم که همسایه‌ها برای مشاهده افتتاحیه یا اختتامیه المپیاد روی دیوار مدارس حاضر شدند و مراسم را شاهد بوده‌اند. این‌ها یکی از چند دلیل جذابیت و هیجان المپیادهای ورزشی انجام شده و یا در حال برگزاری است و همین امر ارتباط بین خانواده و مدرسه را نزدیک و نزدیک‌تر می‌کند. مهرزاد حمیدی در ادامه اشاره کرد: «به جرئت می‌توانم بگویم که حضور مسئولان و رؤسا در مراسم‌های افتتاحیه و یا اختتامیه المپیادهای ورزشی به مراتب از پروژه اول مهرماه ما بیشتر بود و علتش هم مقوله ورزش بود و بحث ورزش که پویایی و نشاط به همراه دارد اما در خصوص پوشش خبری رسانه‌ها شما اگر الان در گوگل کلمه المپیاد ورزشی را جست‌وجو کنید، خواهید دید که تصاویر و فیلم‌هایی که خانواده‌ها و مسئولان و کارشناسان تربیت‌بدنی ورزش حتی در شهرستان‌ها در یوتیوب گذاشته‌اند زیاد است اما تشکر ویژه می‌کنیم از حضور پررنگ رادیو ورزش که به بهانه‌های مختلف در این مراسم حضور پیدا کردند و با اجرای برنامه‌های زنده به ویژه افتتاحیه المپیاد به شکل زنده و پخش مستقیم از مدرسه پسرانه رازی با حضور وزیر آموزش‌وپرورش، دکتر فانی، و مدیر دو شبکه رادیویی «رادیو سلامت» و «رادیو ورزش» و همین‌طور قائم‌مقام محترم معاونت صدای جمهوری اسلامی ایران با اجرای خوب خانم علاقه‌مند که همچنان هم ادامه دارد. رسانه‌ها هم به کمک ما آمدند تا این توفیق ورزشی را که به لطف خدا نصیب ما شد، هر چه بهتر نشان دهند. فکر می‌کنیم در اجرای این طرح موفق عمل کرده‌ایم و به اهدافمان در المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای رسیده‌ایم.»

آقای بابویی، مدیر کل تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش‌وپرورش در ادامه این جلسه گفت: «من به یک نمونه از اهدافمان برای اجرای طرح باید حتماً اشاره کنم و آن هم گزینش مدارس برای اجرا بود. ما سعی داشتیم مدارس را انتخاب کنیم که در آن‌ها معضلات رفتاری دانش‌آموزی وجود داشت؛ برای مثال بعضی از دانش‌آموزان از خانواده طلاق یا در شرف طلاق بودند و یا انحرافات اخلاقی بین دانش‌آموزان آن مدرسه زیاد مشهود بود. این مدارس بیشتر مدنظر بودند. صحنه‌ای که من خود شاهدش بودم و البته مثال عینی می‌زنم که بیشتر به ارزش این المپیاد توجه کنید، دانش‌آموزی قهرمان المپیاد شده بود و مدیر مدرسه با پدر او تماس گرفته و ایشان را رسماً دعوت کرده که خود مدال را به گردن پسرش بیاویزد. حالا شما فکر کنید پدر خانواده که فرد تحصیل کرده‌ای است و گرفتاری‌های





به ورزش گرای و سرافراز باش
که فرجام سستی سرافکندگی است
ز ورزش میاسای و کوشنده باش
که بنیاد گیتی به کوشندگی است

ملک الشعرا بهار

واژه «ورزش» و مصدر اصلی «ورزیدن» و دامنه وسیع برساخته‌ها و ترکیبات متنوع صرفی و معنایی آن، به دلیل بسامد و تکرار فراوان در

ادب پارسی، چه از

نظر ادبی و چه از

نظر اجتماعی،

از جایگاه

و اهمیت

خاصی

برخوردار

است. ورزش،

شاید از نظر

معنایی، کاربرد

وسیع لغوی دیروز

را از دست داده باشد

و امروزه در جایگاه

خاص تخصصی، آن هم

با مجموعه‌ای از معانی

جدید و محدودتر نسبت

به گذشته، و صرفاً در

معنای اختصاصی: «اجرای مرتب تمرین‌های

بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی

و یا تمرین و مشق و انجام هر کار مداوم برای

هنرمند و کامل شدن و یا ریاضت و حرکات و

اعمال مخصوص روزانه برای قوت اعمال بدنی

و...» در ادب پارسی و جامعه به کار برود اما

ماهیت اصلی خود را از طیف بسیار وسیع معانی

ادبیات دیروز، که به نوعی زیربنای تعبیر امروزی

است، از دست نداده است. از بعد ادبی، گذشته

از دامنه بسیار وسیع برساخته و ترکیبات متنوع

صرفی و معنایی مصدر **ورزیدن**، مانند **ورزش**،

ورزشخانه، **ورزشکار**، **ورزشگر**، **ورزشی**،

ورز، **ورزیده**، **ورزندگی**، **ورزیدگی**، **ورزنده**،

ورزیده، **ورزدادن**، **ورزکار**، **ورزیگر**^۱ و... که

در آثار شعرا و نویسندگان، شواهد متعددی

برای آن‌ها می‌توان یافت، از بعد ادبی -

اجتماعی هم، نپرداختن به ورزش و حرکات

ورزش، ادبیات، اجتماع

دکتر غلامرضا حیدری

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

فرح عزیزی

کارشناس ارشد ادبیات و دبیر دبیرستان‌های ابهر



اشاره

در ادب پارسی، عدم پرداختن به ورزش و حرکات جسمانی، ناپسند و قبیح است و سستی و کاهلی و تن‌پروری از ویژگی‌های زشت بشری محسوب می‌شود. انسان تن‌پرور و تن‌آسا و سست، انسانی بی‌روح، بی‌خرد، سرافکننده و بیمار است. اگر امروزه رشته‌های مختلف ورزشی همچون تیراندازی، پرتاب نیزه، شنا، سوارکاری و... به‌عنوان فعالیتی در کنار دیگر فعالیت‌های اجتماعی بشر از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در اجتماع دیروزی، صرفاً در کنار فعالیت‌های اجتماعی بشر قرار نمی‌گیرد و خود جزئی از فعالیت اجتماعی و وسیله‌ای برای کسب‌وکار و تداوم زندگی و حیات است.

کلیدواژه‌ها: ورزش، اجتماع، ادبیات

جسمانی، ناپسند و قبیح است و سستی و کاهلی و تن‌پروری از ویژگی‌های زشت بشر محسوب می‌شود. انسان تن‌پرور و تن‌آسا و سست، بی‌دین، بی‌روح، بی‌خرد، سرافکنده و بیمار است. در مقابل، انسان پرتحرک و کاری تندرست، نیرومند، توانا، خردمند و پیروز به حساب می‌آید. معاشرت با افراد سست و تن‌پرور و تن‌آسا به‌علت تأثیر منفی آنان بر دیگران، در ادب پارسی نکوهیده شمرده شده است. تندرستی و سلامت که حاصل پرهیز از تن‌پروری و سستی و تن‌آسانی است، در کنار دیگر معیارهای ارزشمند جامعه، بسیار با ارزش تلقی شده است.^۲

بسیاری از رشته‌های مختلف و متنوع ورزشی که با تعاریف خاص خود، در اجتماع دیروز، جزئی از فعالیت اجتماعی و اصلاً خود زندگی و حیات شمرده می‌شده‌اند، امروزه به‌عنوان فعالیتی در کنار دیگر فعالیت‌های اجتماعی بشر از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند و به‌صورت کاملاً تخصصی و حرفه‌ای و حتی دانشگاهی، با تکنیک‌ها و شگردهای پیچیده و متنوع در فضایی کاملاً رقابتی، افتخارآفرین و حتی مدال‌آورند. در ادب پارسی از این نوع ورزش‌ها صرفاً به‌عنوان فعالیت‌ها و اعمال خاص و تفریحات و سرگرمی‌های اجتماعی و ادبی یاد شده است. افراد، به‌خصوص قشر مرفه و اشرافی برای تفریح و خوش‌گذرانی، نرد^۳ و شطرنج^۴ بازی می‌کردند، در میدان، چوگان^۵ می‌زدند و یا به تماشای بازی چوگان می‌پرداختند. اسب‌سواری^۶ علاوه بر کاربردهای جنگی، یکی از ملازمات زندگی بشری و حمل و نقل آن زمان نیز بود. البته گاهی از این فراتر می‌رفت و جای خود را در میداين و شکارگاه‌ها به اسباب سرگرمی و مسرت‌خاطر می‌داد.

امروزه کشتی ورزشی تخصصی است که در میداين ورزشی در کنار دیگر فعالیت‌های اجتماعی برای کسب افتخار برای ورزشکار انجام می‌گیرد؛ در حالی که در گذشته، جدا از خصلت‌ها و منش‌ها و قدرت‌نمایی‌های پهلوانی میدان جنگ و رزم - که حکم مرگ و زندگی داشت و مجالی برای اندیشیدن،

تأمل و اجرای فنون پیچیده امروزی برای جنگجو نبود و چه بسا کوچک‌ترین تعلل و ضعف به قیمت از دست دادن جان آن شخص تمام می‌شد - برخی مواقع از جنگ و رزم به بساط بزم و نشاط و پهلوانی کشیده می‌شد و باعث گرمی مجالس تفریح و خوشی می‌شد. دو نفر با هم کشتی می‌گرفتند و دیگران از تماشای آن لذت می‌بردند. شنا^۷ نیز همچون کشتی علاوه بر امتیاز و مدال‌آوری امروزی، در گذشته بیشتر مایه مسرت و شادی بود و شرایط زندگی و اقلیمی و حتی کسب و کار، زمینه مناسبی برای پرداختن به آن بود.

پس اگر در ادب پارسی به فعالیت‌ها و ورزش‌هایی چون تیراندازی^۸ (پرتاب نیزه)، اسب‌سواری، شنا و... که در ساختار اجتماعی گذشته جزء لاینفک زندگی و حتی وسیله‌ای برای کسب‌وکار و تداوم زندگی به حساب می‌آمده است و نرد و شطرنج و چوگان که جنبه تفریحی و خوشی و مسرت‌خاطر داشته و چه بسا اشرافی هم بوده، توجه و پرداخته شده، صرفاً به دلیل اهمیت و جایگاه آن‌ها در زندگی بشری بوده است.

تصاویر، تعبیر، فضاهای شاعرانه، تشبیهات و استعارات زیبا و نغز بر ساخته از برخی از این اصطلاحات و اسباب و ابزار مربوط بدان و در برخی موارد با ذکر تمام جزئیات آن، صرفاً بازی با کلمات و تعبیر و ابراز فضل و هنر و شاعری و نویسندگی، علاوه بر اینکه نشان از جایگاه اجتماعی این فعالیت‌ها دارد و جایگاه ادبی و هنری و اجتماعی نویسندگان ادبی را بیان می‌کند، در القای پیام‌ها و آموزه‌های اجتماعی و ادبی شاعر و نویسنده بسیار با اهمیت است.

^۱ کار ما ورزش است و خواندن درس همه از تنبلی گریزانیم

بهار

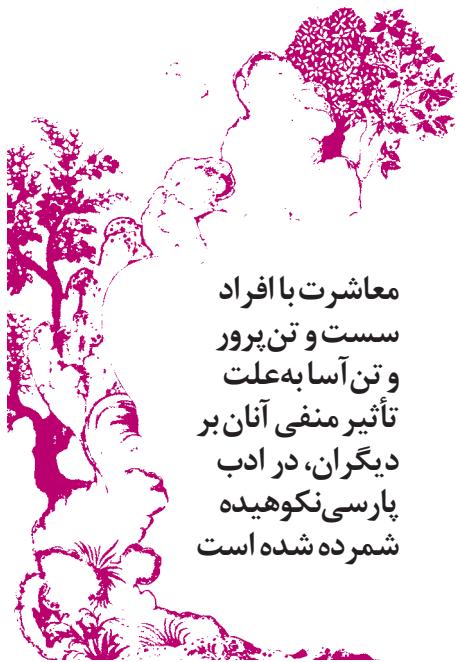
یک روز بود ورزش و ورزشگری سبک امروز مرد ورزش اولی و اوقر است

بهار

زن چو مردان پهلوان و رزم جوی محکم و ورزیده و تن پر ز موی

بهار

**معاشرت با افراد
سست و تن‌پرور
و تن‌آسا به‌علت
تأثیر منفی آنان بر
دیگران، در ادب
پارسی نکوهیده
شمرده شده است**



شما دیر مانید و خرم شوید
به رامش سوی ورزش خود شوید

فردوسی

آبه سختی دهد مرد آزاده تن
که پایان تن پروری بندگی است

بهار

به تن پرور و کاهل ار بگروی
تو را نیز چون خود، تن آسان کنند

پروین اعتصامی

تندرستی و رای سلطانی است
از دو تن پرس و شرح آن بشنو

خاقانی

مپرور تن از مرد رای و هشی
که او را چو می پروری می کشی

سعدی

فکر آن باش که تو جانی و تن مرکب تو
جان دریغ است فدا کردن و تن پروردن

شهریار

عاقبت سازد تو را از دین بری
این خودآرایی و این تن پروری

شیخ بهایی

ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی آید و کاستی

فردوسی

تن مپرور زانک قربانی ست تن
دل بیپرور دل به بالا می رود

مولوی

جانت را با تن به پروردن قرین راست، دار
نیست عادل هر که رغبت زی تن تنها کند

ناصر خسرو

تا جوانی و تندرستی هست
آید اسباب هر مراد به دست

نظامی

آزمین مقامر است و زمین نطع بُرد و باخت
ما مردمان چو مهره شطرنج و نرد، شیر
ادیب الممالک فراهانی

ز نرد زندگی ایمن مشو که طاسک بخت
هزار طاق پدید آرد از پی یک جفت

پروین اعتصامی

در تخت نرد خاکی اسیر مُششدرم
زین مهره دو رنگ کز این تخته نرد خاست

خاقانی

پاکبازان طریقت را صفت دانی که چیست
بر بساط نرد درد اول نَدب جان باختن

سعدی

مهره او سی سیه و سی سپید
گردش او زیر یکی تخت نرد

مسعود سعد سلمان

- وی نرد را همانند دنیا و بایسته هایش
وضع کرده است. یعنی هر طرف صفحه را
به تعداد ماه‌های سال به دوازده خانه تقسیم
کرده است. «کشکول بهایی»

- از آن بی‌خبر که شش جهت کعبتین
تقدیر از جهت موش موافق خواهد آمد و
چهار گوشه تخت نرد عناصر بر روی بقای او
خواهد افشاند تا زیادکاران غالب دست بدانند
که با فرودستان مظلوم به خانه گیر بازی
کردن نامبارک است.

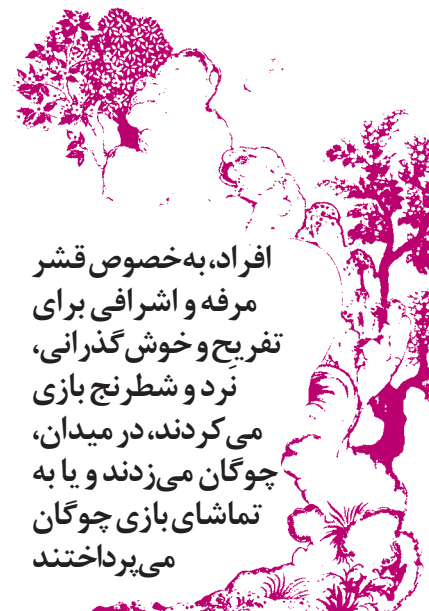
مرزبان‌نامه

- بر بساط این تمهید نرد باختیم.

مقامات حمیدی

زمین چو نطع و قضا و قدر به سان حریف
مدار چرخ چو شطرنج و در میان مات است

امیر معزی



افراد، به خصوص قشر
مرفه و اشرافی برای
تفریح و خوش گذرانی،
نرد و شطرنج بازی
می کردند، در میدان،
چوگان می زدند و یا به
تماشای بازی چوگان
می پرداختند

فلک ای دوست به شطرنج همی ماند
که زمانیت کند مات و گهی فرزین
پروین اعتصامی

از موت نجاتی نبود شاه و گدا را
چون عرصه شطرنج جهان خانه مات است
سیدای نسفی
ما چو شطرنجیم اندر برد و مات
برد و مات ما ز توست ای خوش صفات
مولوی
- باید که نرد و شطرنج باز باشی و لکن نه
چنان که مقامر باشی.

قابوس‌نامه
- گویند سه چیز از فضیلت مردمان هند
است: کلیله و دمنه، شطرنج و ...
کشکول بهایی
- پیاده عاج چون عرصه شطرنج به سرمی برد
فرزین می‌شود.

گلستان سعدی
خنک چوگانی چرخ رام شد در زیر زین
شهبوارا چون به میدان آمدی گویی بز
حافظ

سرگشته چو چوگانم و در پای سمندت
می‌افتم و می‌گردم چون گوی به پهلوی
سعدی

تا تو فرمانبر چوگان سواران نشوی
نیست ممکن که تو اندر خور میدان باشی
سنایی
اگر عاشق در این میدان خورد بر فرق صد چوگان
به زیر پای اسب او به سر چون گو دوان آید
سیف فرغانی
همه کودکان را به میدان فرست
به بازیدن گوی و چوگان فرست
فردوسی

چون سواری تو که از شیوه چوگان بازی
بر سر گوی قمر دست به چوگان شده‌ای
فروغی بسطامی
قدرتت چوگان و عالم گوی و میدان لامکان
فارس چابک‌سوار شاهد میدان تویی
منصور حلاج

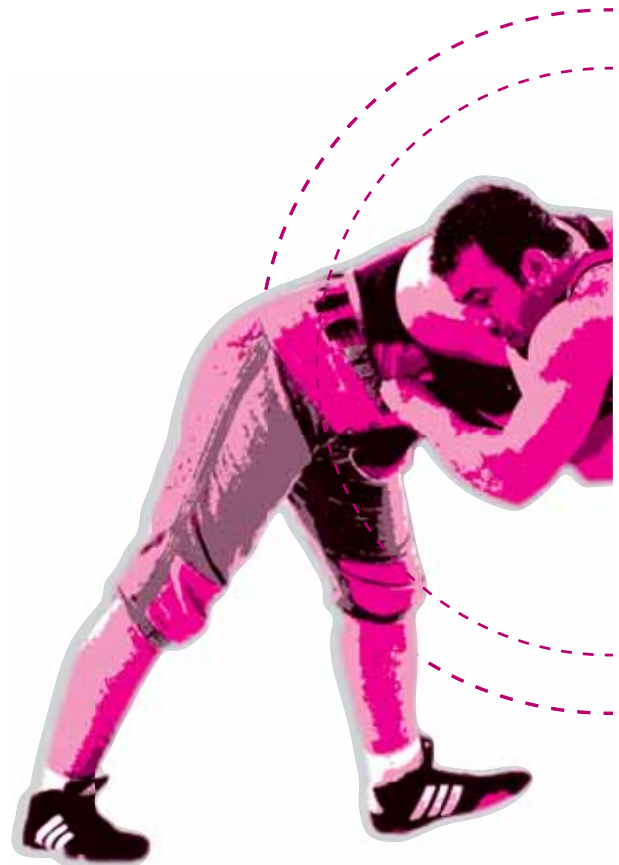
می‌دود چو گوی زرین آفتاب
ای عجب اندر خم چوگان کیست
مولوی
زمان چوگان گردون است و میدان خاک و
تو بر وی

مگر گویی یک گردنده گویی پیش چوگانش
ناصر خسرو
فلک گویی است دایم در تک و پو
فضای لامکان چوگان آن گوی

هلالی جغتایی
- بر وی، نشان زخم چوگان پادشاه است تا
یکی گوی و موحد باشی.

فیه مافیه
- بدان که بر اسب نشستن و به نخجیر
رفتن و چوگان زدن کار محتشمان است،
خاصه به جوانی.

قابوس‌نامه
۶ در زیر رانش خنگ سخن توسنی نداشت
آن کو ز توسن اسب هراسد سوار نیست
بهار
نی پاره ای به دست و سواری کنم بر او
چون طفل کو بر اسب کدوین سوار کرد
خاقانی



زمین مقامر است
و زمین نطع بُرد و
باخت
ما مردمان چو
مهرة شطرنج و
نرد، شیر

در یم شوی و شنا ندانی
گیتی سپری و داری آرام
ادیب الممالک فراهانی

گرفتم که مردانه‌ای در شنا
برهنه توانی زدن دست و پا
سعدی

حباب از چشمه‌آبی چه جویی
شنا در آب دریا می‌توان کرد
شاه نعمت‌الله ولی

نیست جز تسلیم ساحل عالم پرشور را
در محیط بی‌کران دست از شنا باید کشید
صائب

چو نتوان بر کنار افتاد با بحر از شنا کردن
کمر چون موج باید در میان بحر وا کردن
صائب

دست و پا بیهده زد در غم عشق تو کلیم
به شنا کس نتواند که ز عمان گذرد
کلیم کاشانی

گرد گرداب مگرد ای ندانی تو شنا
که شوی غرقه‌چو ناگاهی ناغوش خوری
لبیبی

- آب از سر من گذشت و من شنا ندانستم،
آب دستار و کفشم برد.
اسرار التوحید

- شاهزاده‌ای معلم فرزند خویش را گفت
قبل از کتابت وی را شنا آموز. چه، کسی را
یابد به جایش بنویسد اما کسی را نیابد که
به جایش شنا کند.

کشکول بهایی
خم ابروی تو در صنعت تیراندازی
برده از دست، هر آن کس که کمانی دارد

حافظ
صد انداختی تیر و هر صد خطاست
اگر هوشمندی یک انداز و راست

سعدی
نیست استاد آن که گاهی تیرش آید بر هدف
آن کماندار است پیش ما که جمع‌انداز شد

صائب
دخل بی‌جا ندهد غیر خجالت اثری
تیر کج باعث رسوایی تیر انداز است

کلیم کاشانی

چون کودکان که دامن خود اسب کرده‌اند
دامن سوار کرده و میدانست آرزوست
سعدی

به نی سواری طفلان پرد دلت هنوز
کنون که وقت سواری بر اسب چوبین است
واعظ قزوینی

با من اگر دعوی کشتی کند
با دگران پس چه درشتی کند
ایرج میرزا

سوزنی در مدح وی با قافیت کشتی گرفت
قاضیت شد نرم گردن، گرچه توسن بود
گست

سوزنی سمرقندی
کیست آرد پشت گردون ستمگر را به خاک
می‌زند این کهنه کشتی‌گیر، یکسر را به خاک

صائب
ندارد صرفه‌ای کشتی گرفتن با زبردستان
بود در خاک دایم هر که با گردون در آویزد
صائب

به کشتی گرفتن دو شیر ژیان
گرفتند هر یک دگر را میان
عثمان مختاری

به کشتی گرفتن برآویختند
ز تن خون و خوی را فرو ریختند
فردوسی

چند جا بندش گرفت اندر نبرد
تا به کشتی درفکندش روی زرد
مولوی

ولی عیان بود از آن دو دیده‌خونبار
که با زمانه گرفته است کشتی بسیار
میرزاده عشقی

چنین آمدست از نقیبان پیر
که با هیچ نداشت، کشتی مگیر
نظامی

- یکی در صنعت کشتی گرفتن سرآمده
بود و سیصد و شصت بند فاخر بدانستی و
هر روز به نوعی کشتی‌گرفتی، مگر گوشه‌

خاطرش با جمال یکی از شاگردانش میلی
داشت سیصد و پنجاه و نه بندش در آموخت
مگر یک بند که در تعلیم آن دفع انداختی و

تأخیر کردی.
گلستان سعدی



شاهزاده‌ای معلم فرزند خویش را گفت قبل از کتابت وی را شنا آموز. چه، کسی را یابد به جایش بنویسد اما کسی را نیابد، که به جایش شنا کند

منابع

۱. خلف تبریزی، محمد حسین. (۱۳۶۲). برهان قاطع، به اهتمام محمد معین. جلد‌های ۱، ۲، ۳، ۴. چاپ چهارم. تهران: امیرکبیر.
۲. دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۷). لغت‌نامه، زیر نظر محمد معین و جعفر شهیدی. ۱۴ جلد، چاپ اول. تهران: مؤسسه لغت‌نامه دهخدا و دانشگاه تهران.
۳. رامپوری، شرف‌الدین. (۱۳۶۳). فرهنگ غیث‌اللغات. به کوشش منصور ثروت، چاپ اول. تهران: امیرکبیر.
۴. شمیسا، سیروس. (۱۳۷۷). فرهنگ اشارات ادبیات فارسی. چاپ اول. تهران: انتشارات فردوسی.
۵. عقیقی، رحیم. (۱۳۷۳). فرهنگ شعری. چاپ اول. تهران: سروش.
۶. معین، محمد. (۱۳۷۵). فرهنگ معین. جلد‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶. چاپ نهم. تهران: امیرکبیر.
۷. میرزا نیا، منصور. (۱۳۷۸). فرهنگ‌نامه کنایه. چاپ اول. تهران: امیرکبیر.

مقدمه

عضویت در شوراهای برنامه‌ریزی درسی و تدوین راهنمای برنامه درسی تربیت‌بدنی و تألیف کتاب‌های راهنمای تدریس برای معلمان تربیت‌بدنی، و عضویت در گروه بنیان‌گذار و بعد از آن، هیئت تحریریه مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، و در حال حاضر عضویت هیئت علمی دانشکده تربیت‌بدنی و

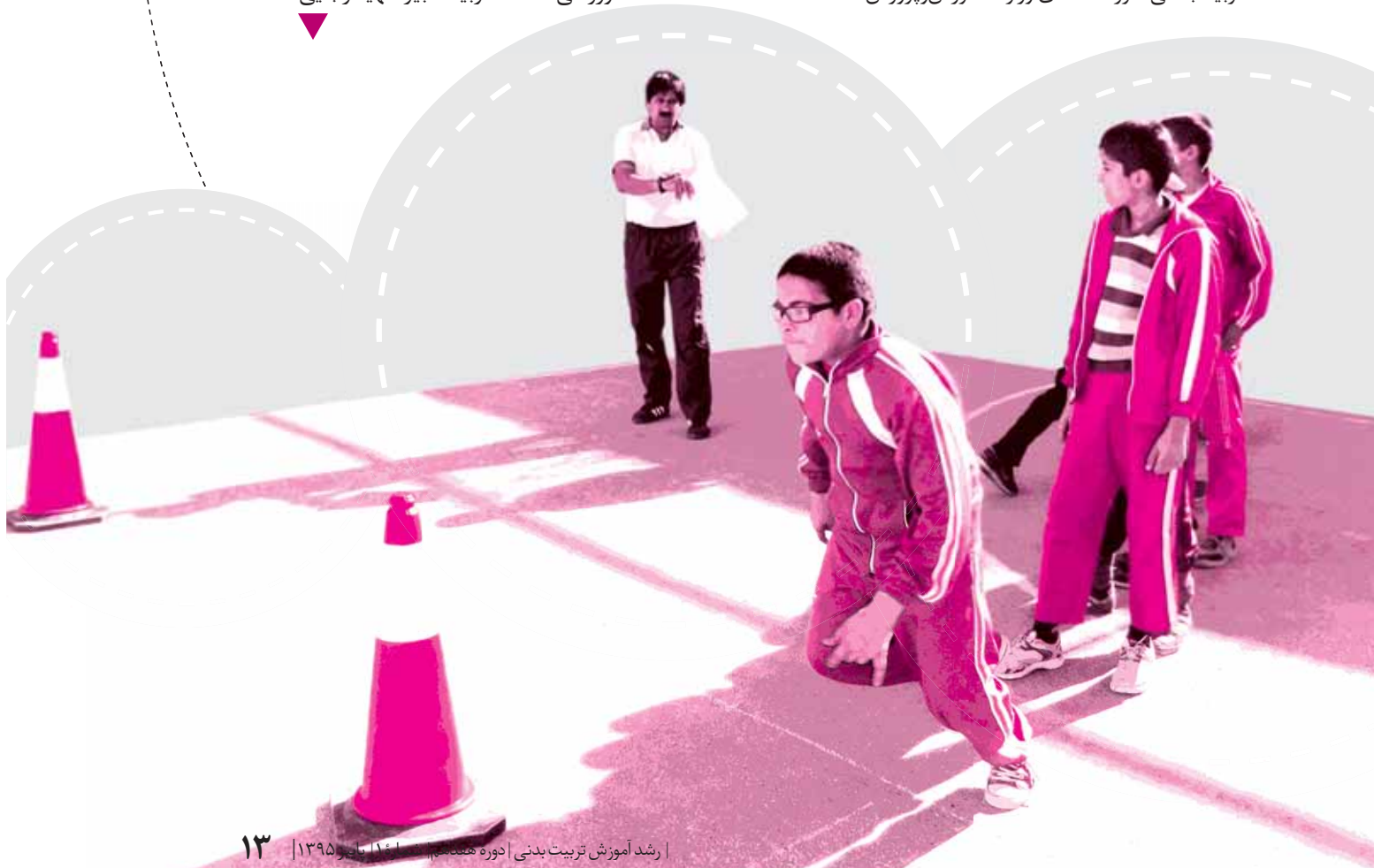
در دوران تحصیل در مقاطع تحصیلی راهنمایی و متوسطه، بیشتر معلمان تربیت‌بدنی من علاوه بر معلمی تربیت‌بدنی، ورزشکار و بعضی هم مربیان ماهر و معروفی در رشته‌های مختلف ورزشی، به‌ویژه فوتبال، بودند و اغلب، تیم‌های ورزشی آموزشگاهی را نیز در مسابقات ورزشی آموزشگاهی در سطوح مختلف هدایت می‌کردند. برای من که در همان دوران علاوه بر عضویت در تیم‌های ورزشی آموزشگاهی در سطوح مختلف در سطح باشگاهی نیز فوتبال بازی می‌کردم و مربیان مختلفی را تجربه کرده بودم، تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری مربیانی که معلم هم بودند با مربیانی که شغل‌های دیگری داشتند چندان قابل درک و تأمل نبود. بعد از آن دوران و از دوره تحصیل در رشته دبیری تربیت‌بدنی در دانشگاه، انجام وظیفه در جایگاه معلم تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، فعالیت در پست‌های کارشناسی، کارشناسی مسئول، ریاست گروه، معاونت آموزش و پژوهش در بخش تربیت‌بدنی حوزه ستادی وزارت آموزش و پرورش،

تفاوت‌های تدریس و مربیگری در متون پژوهشی

مترجم: دکتر جواد آزمون

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم

ورزشی دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی



برنامه‌هایی که تحت پوشش یک وزیر و به نمایندگی دو معاونت توسط فردی به نام «معلم تربیت‌بدنی» دنبال می‌شود، نقایص و تعارضاتی را شاهد باشیم. با وجود برنامه‌داری و مشخص بودن تکلیف معلم در مدرسه اگرچه مبین انجام وظیفه است، بعضاً شاهد صدور بخشنامه‌هایی از طرف معاونت تربیت‌بدنی و سلامت هستیم که معلم را با وظایفی اضافی و فوق‌برنامه روبه‌رو می‌کنند و احتمالاً موجب سردرگمی آن‌ها می‌شوند. البته کاستی‌ها و مشکلات موجود در نظام تربیت معلم تربیت‌بدنی، برنامه‌های درسی متعدد و سازوکارهای جذب و استخدام معلم نیز احتمالاً در بروز چنین سردرگمی‌ای مؤثر می‌باشند.

اکنون بعد از سال‌ها تحصیل، مشاهده، مطالعه و کسب تجربه می‌پندارم که بین آن دسته از معلمان که مربی نیز بودند، با مربیانی که شغل‌های دیگری داشتند تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری بسیاری وجود داشته که احتمالاً ریشه در «شغل» دارد. اما چالش اصلی این است که به‌نظر می‌رسد معلمان تربیت‌بدنی به‌دلیل مشخص نبودن وظیفه اصلی‌شان در مدرسه و مشکلات ساختاری پیش گفته، دچار «تعارض نقش تدریس - مربیگری» هستند. لذا به‌دلیل تدریس درس تربیت‌بدنی در مدارس در سطح دانشگاه و برخورد دائمی با معلمان تربیت‌بدنی و معلم - دانشجویانی که در حال حاضر مشغول تدریس درس تربیت‌بدنی در مدارس‌اند و چنین تعارضی را احساس می‌کنند، بر آن شدم که حداقل برای توجیه خودم، به روالی علمی و پژوهشی موضوع تعارض نقش معلم - مربی را در تربیت‌بدنی مدارس بررسی کنم و یافته‌هایم را در معرض دید علاقه‌مندان و احیاناً مسئولان قرار دهم. از آنجا که هر پژوهشی با مطالعه و بررسی ادبیات پیشینه آغاز می‌شود، من نیز مطالعه و ترجمه منابع مختلف در این موضوع را در دستور کار سال جاری قرار دادم و قصد دارم حداقل در قالب سه مقاله جداگانه، نتیجه بررسی‌های کتابخانه‌ای و نظری خود را به اطلاع خوانندگان محترم نشریه رشد آموزش تربیت‌بدنی برسانم. اولین مقاله با عنوان «تفاوت‌های تدریس و مربیگری در متون پژوهشی»، که ماحصل ترجمه و تلخیص منتخبی از متون پیشینه است، تقدیم می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مدارس، معلم تربیت‌بدنی، درس تربیت‌بدنی

علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی به مرور زمان علاوه بر پیگیری امور اجرایی، بیشترین تلاش و وقت‌م را به پژوهش، آموزش، تألیف و ترجمه در حوزه برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی و اخیراً تربیت معلم تربیت‌بدنی معطوف داشته‌ام. طی این دوران بزرگ‌ترین چالش‌هایی که همواره در مراحل مختلف با آن‌ها روبه‌رو بوده‌ام شاید در این جمله‌ها بگنجد که «در مدرسه درس تربیت‌بدنی داریم یا ورزش؟ معلم تربیت‌بدنی داریم یا معلم ورزش؟ ساعت تدریس تربیت‌بدنی داریم یا زنگ ورزش؟ وظیفه اصلی معلم تدریس تربیت‌بدنی است یا مربیگری ورزش؟»

به‌دلیل توجه جهانی به موضوع درس تربیت‌بدنی در مدارس و اثبات تأثیرات مختلف فعالیت‌های بدنی و به‌ویژه فعالیت‌های بدنی مدرسه‌ای در قالب درس تربیت‌بدنی، طی چند دهه گذشته و توجه دولت‌ها، دستگاه‌های متولی، دانشگاهیان، و علاقه‌مندان به موضوع تربیت‌بدنی در مدارس کشورمان طی سه دهه گذشته و تصویب اهداف کلی و دوره‌ای آموزش و پرورش کشور جمهوری اسلامی ایران و به دنبال آن، تدوین برنامه درسی تربیت‌بدنی و اقدامات تکمیلی مختلف تقریباً تکلیف سه بخش اول معلوم شده است؛ یعنی، بنابر اهداف مصوب، ما در مدارس درس تربیت‌بدنی، ساعت درس تربیت‌بدنی و معلم تربیت‌بدنی داریم (آزمون، ۱۳۸۳). اگرچه هنوز در اجرا نقایصی وجود دارد اما به‌نظر من به‌دلیل عدم تقسیم وظایف در بدنه ستادی و صفی وزارت آموزش و پرورش و وجود برخی ابهامات اجرایی و موازی‌کاری‌ها، چالش آخر کمتر مورد تأمل و توجه قرار گرفته است. بنابر قوانین آموزشی، مسئولیت برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس به عهده سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی است. از طرف دیگر، به‌دلیل اهمیت تربیت‌بدنی و ورزش در سنین مدرسه، ساختاری تشکیلاتی به نام «معاونت تربیت‌بدنی و سلامت» در وزارت آموزش و پرورش وجود دارد که در روزگاری نه‌چندان دور در حد یک اداره کل بود. اگرچه آثار مثبت این ساختار و تلاش‌های ارزنده و قابل تقدیر تمامی کسانی که طی سالیان گذشته در این ساختار انجام وظیفه کرده و مشغول انجام وظیفه‌اند قابل اغماض نیست، عدم تفکیک وظایف و برخی ابهامات وظیفه‌ای باعث شده است که در صحن مدرسه و در اجرای

**به نظر می‌رسد
معلمان تربیت‌بدنی
به دلیل مشخص
نبودن وظیفه
اصلی‌شان در
مدرسه و مشکلات
ساختاری
پیش گفته،
دچار «تعارض
نقش تدریس -
مربیگری» هستند**

تفاوت‌های تدریس و مربیگری از منظر پژوهشگران

بین نقش‌های معلم و مربی در جاتی از همپوشانی وجود دارد. تمرکز روی تدریس، آموزش، حرکت بدنی، و تماس گسترده با کودکان و بالغان عموماً در هر دو نقش هستند (گیلبرت^۱، ۲۰۱۰؛ اوکانور^۲ و مک دونالد^۳، ۲۰۰۲). اما بنا به اظهار کوکمن و همکارانش^۴ (۲۰۱۰)، نقش‌های معلم و مربی خصوصیات بسیار متفاوتی نیز دارند و ضمناً به توانایی‌های متفاوتی نیازمندند.

لاک و مسنگل^۵ (۱۹۷۸) متذکر شدند که در ارتباط بین اجرای نقش با ارتقای شغل، میزان آماده‌سازی روزانه مورد نیاز؛ فراوانی، صراحت، و مقبولیت ارزشیابی و پاسخ‌گویی، سطح اجماع در موضوعات مرتبط با تحقق عملکرد مطلوب، میزان تماس با مشتریان، ناهمگنی ارباب رجوع، میزان مشارکت داوطلبانه مشتری، انگیزش مشتریان، اندازه گروه مشتریان نسبت به سایر گروه‌ها، که شغل با آن مواجه است، تناقضاتی وجود دارد. همچنین، این دو نقش اختلافاتی در اهداف یادگیری و مشخصه‌های تکلیفی و گروهی با هم دارند (چلادوری و کوگا^۶، ۱۹۹۶؛ کوکمن و همکاران، ۲۰۱۰). به این اختلافات و سایر اختلافات در ادبیات پیشینه اخیر اشاره شده، ولی میزان تفاوت و تأثیرات مختلف آن‌ها منوط به بافتی است که معلم یا مربی در آن کار می‌کند. احتمالاً عواملی نظیر سطح و پایه تحصیلی، سطح اقتصادی - اجتماعی دانش‌آموزان، طرفداری از تدریس و مربیگری و مسئولیت نسبت به عملکرد تدریس و مربیگری بر ادراکات شخص از نقش‌هایی تأثیر گذارند. همچنین بایستی در نظر داشت که احتمالاً هویت و تعهد شخص نسبت به هر نقش متفاوت است، که این موضوع روی میزان اختلافات تجربه شده تأثیر خواهند گذاشت. در ادامه، به تحقیقات اخیر در رابطه با سازگاری نقش‌های معلم و مربی به‌طور خلاصه اشاره خواهد شد و حوزه‌هایی که توجه بیشتری به بافت و خصوصیات فرد معطوف داشته‌اند، معرفی خواهند شد (کیوین، ۲۰۱۳).

اهداف کلی و عینی

اوکانور و مک‌دونالد (۲۰۰۲) خاطر نشان می‌سازند که مربیگری و تدریس تربیت‌بدنی بر حسب پیامدهای مورد انتظار، با یکدیگر

فرق می‌کنند. در تربیت‌بدنی، عموماً رشد قابلیت‌های شناختی، عاطفی، و روانی حرکتی همچنین تقویت تمایل و علاقه به فعالیت بدنی مادام‌العمر (در قالب اشکال مختلف فعالیت بدنی مثل ورزش صبحگاهی، همگانی، تفریحی، قهرمانی یا حرفه‌ای) به‌عنوان اهداف عینی مدنظرند؛ حال آنکه هدف ورزش رشد دانش‌آموزان نخبه در یک رشته ورزشی خاص و ایجاد تیم‌های برنده است (وون و همکاران^۷، ۲۰۱۰). بنابر اظهارات میلزگل و مورلی^۸ (۲۰۰۴)، مربیان در سطح دبیرستان اغلب به‌منظور حفظ شغلشان نیازمند پیروزی هستند. مربیانی که برای آموزش جوانان وقت می‌گذارند، به‌دلیل اینکه برای کسب پیروزی تحت فشارند مجبور به ترک مربیگری می‌شوند (صفحه ۱۲۱). اگرچه استانداردهای تعیین شده بر پیامدهای کلی‌تر مربیگری تأکید کرده‌اند (انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی^۹، ۲۰۰۶). اما به‌دلیل تمایل شدید جامعه، کسب پیروزی با تیم‌های ورزشی دبیرستان کماکان مهم و حیاتی است (ریز^{۱۰}، ۱۹۹۷). در برخی موارد، خصیصه‌های رقابتی این ورزش‌ها شاید با نمونه‌های رقابتی بزرگ‌سالان قابل مقایسه باشد (کرک و گورلی^{۱۱}، ۲۰۰۰). به هر حال، میزان تأکید بر پیروزی نسبت به سایر پیامدها به مقدار زیادی به عواملی چون سطح و پایه تحصیلی، بافت مدرسه، رشته ورزشی‌ای که مربیگری می‌شود، تمایلات مربی، مدیران، ورزشکاران، و اعضای انجمن مدرسه یا جامعه بستگی دارد (کیوین، ۲۰۱۳).

خصوصیات ارباب رجوع

تربیت‌بدنی، حداقل به‌عنوان بخشی از ساعات آموزشی، یک موضوع درسی اجباری در برنامه درسی مدارس است (وون و همکاران، ۲۰۱۰؛ اوکانور و مک‌دونالد، ۲۰۰۲). در مقابل، شرکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی اصولاً داوطلبانه است (اوکانور و مک‌دونالد، ۲۰۰۲). تفاوت بنیادی بین این دو موقعیت موجب می‌شود تا هر یک، ارباب رجوع متفاوت با دیگری یا خاص خود را جذب نماید. دانش‌آموز حضور در برنامه‌های ورزشی را خود انتخاب می‌کند، اما معلم تربیت‌بدنی با دانش‌آموزانی در تعامل است که ملزم به حضور شده و تمایلات و انگیزش متفاوت‌تری برای انجام فعالیت بدنی دارند. (اس. جی. اچ. بیدل^{۱۲}، ۲۰۰۱). شواهدی وجود دارد که

دانش‌آموز حضور در برنامه‌های ورزشی را خود انتخاب می‌کند، اما معلم تربیت‌بدنی با دانش‌آموزانی در تعامل است که ملزم به حضور شده و تمایلات و انگیزش متفاوت‌تری برای انجام فعالیت بدنی دارند

ملی ورزش و تربیت‌بدنی و انجمن قلب آمریکا^۱، ۲۰۱۰). برای مثال، هاردین^{۱۵} (۱۹۹۹) در مطالعه روی معلمان - مربیان تحت بررسی خود دریافت که نسبت متوسط معلم به دانش‌آموز ۱:۳۰ بوده اما نسبت متوسط مربی به ورزشکار ۱:۴ بوده است و این، مبین وجود نسبت‌های متفاوت در بافت‌های مختلف است. برخی ایالت‌ها و نواحی محلی به نسبت‌های معلم به دانش‌آموز مشابهی در کلیه کلاس‌ها نیاز دارند؛ در حالی که سایرین کلاس‌هایی با اندازه بزرگ‌تر را در تربیت‌بدنی برنامه‌ریزی می‌کنند. به همین نحو، برنامه‌های ورزشی که مجاز به حذف بازیکنان نیستند، در مقایسه با فرایندهای سطح بالای انتخاب تیم احتمالاً نسبت‌های مربی به ورزشکار بزرگ‌تری خواهند داشت.

پاسخ‌گویی

در برخی موقعیت‌های مدرسه‌ای، معلمان یا مربیان شاید نسبت به عملکردشان در نقش مربی پاسخ‌گو باشند اما در نقش معلم چنین نباشند. مدیران ممکن است کسب موفقیت در زمین‌های ورزشی را طلب کنند، اما کسب موفقیت در کلاس درس را خیر (چلادوری، کوگا، ۱۹۹۶). همان‌طور که مسنگل (۱۹۸۱) مطرح کرده است «مدیران به ندرت به دلیل نارسایی‌های تدریس اخراج می‌شوند؛ با وجود

نشان می‌دهد برای معلم یا مربیان مشکل است که بر تفاوت‌های موجود در بین یادگیرندگان که در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اند، به‌طور مؤثر فایق آیند (آی سی نینا^{۱۳}، ۱۹۹۹). هرچند، چنین موضوعی به بافت مدرسه و خصوصیات ارباب رجوع نیز بستگی دارد.

برخی مدارس منش اجتماعی را در موضوع فعالیت بدنی بنیاد نهاده‌اند و مشارکت در همه اشکال فعالیت بدنی را ترغیب و تشویق می‌کنند. در سایر مکان‌هایی که تربیت‌بدنی و فعالیت بدنی ارزشمند تلقی نمی‌شوند، کودکان ممکن است برای داشتن تمایلات منفی نسبت به تربیت‌بدنی مستعدتر شوند. در ضمن، معلمان تربیت بدنی باید به تعداد زیادی از کودکان با سطوح مهارتی و انگیزشی مختلف آموزش دهند؛ حال آنکه مربیان گروهی نسبتاً کوچک از دانش‌آموز - ورزشکاران با انگیزه بالا را آموزش می‌دهند (آی سی نینا، ۱۹۹۹؛ وون و همکاران، ۲۰۱۰؛ اوکانور و مک دونالد، ۲۰۰۲). یافتن و مشاهده کلاس‌های تربیت‌بدنی که نسبت به سایر کلاس‌ها بزرگ‌تر باشد عجیب و غیرمتعارف نیست؛ چون بسیاری از ایالت‌ها در خصوص اندازه کلاس تربیت‌بدنی که قابل قیاس با اندازه کلاس سایر موضوعات درسی باشد، حکمی صادر نکرده‌اند (انجمن

مدیران به ندرت به دلیل نارسایی‌های تدریس اخراج می‌شوند؛ با وجود این، تجربه تدریس به ندرت بدلی برای شکست در زمین ورزش محسوب می‌شود



این، تجربه تدریس به ندرت بدلی برای شکست در زمین ورزش محسوب می‌شود (صفحه ۲۳)». هاردین (۱۹۹۹) دریافت که معلم - مربی‌ها احساس می‌کنند که برای نقش مربی بیشتر از نقش معلم پاسخ‌گو هستند؛ اگرچه ابتدا به‌عنوان معلم استخدام شده‌اند. سیچ^{۱۶} (۱۹۸۷) بر این باور است که «از معلمان با دانش‌آموزان آن‌ها ارزشیابی دولتی کمی می‌شود و ارزشیابی سازمانی نیز نوعاً پراکنده و مبهم‌اند.» (صفحه ۲۱۸). برای مثال، شرکت‌کنندگان در مطالعه نقش دوگانه معلمان و مربیان بسکتبال هربرت (۲۰۰۷) معتقد بودند که شغلشان پیروزی در بازی‌های بسکتبال بوده است، اما درباره اینکه در قبال تدریس نیز پاسخ‌گو بوده‌اند، به همان صراحت پاسخ ندادند. عوامل خودساخته، داخلی (مثل، هیئت مدیره مدرسه، مدیر،) و خارجی (مثل، والدین، جامعه) برای کسب موفقیت و ظاهر شدن در بالاترین درجات مربیگری فشار وارد می‌کنند تا تدریس یا معلمی (تمپلین^{۱۷}، ۱۹۸۰ الف) اما مدیران و اعضای جامعه که برای تربیت‌بدنی ارزش قائل‌اند و همچنین تمایلات شخصی معلم/مربی احتمالاً موجب برقراری ساختارهای پاسخ‌گویی می‌شوند. برخی معلم/مربیان نسبت به عملکرد خود در هر دو نقش به یک اندازه پاسخ‌گو بوده‌اند؛ در حالی که برخی دیگر بیشتر ارزشیابی شده باشند. به همین نحو، معلم/مربیان که بیشتر با نقش مربی شناخته می‌شوند، احتمالاً خود را در استاندارد بالای مربیگری نگه می‌دارند تا تدریس یا معلمی، و برعکس این مطلب می‌تواند در مورد تمایلات تدریسی هم واقعیت داشته باشد.

پاداش‌ها

معلم/مربیان اغلب در یک سیستم پاداشی پیچیده و نابرابر گرفتارند (مسنگل، ۱۹۸۱). مدیران ممکن است معلم/مربیان را به خاطر عملکردشان در عرصه مربیگری تشویق کنند اما از تشویق تدریس عالی آنان غافل شوند (چلادوری و کوگا، ۱۹۹۶؛ تمپلین، ۱۹۸۰، الف). بسیاری از معلمان، به‌ویژه معلمان تربیت‌بدنی، تماس محدودی با مدیر دارند و به حد زیادی کیفیت تدریستان تا حدود زیادی مورد ملاحظه و توجه قرار نمی‌گیرد (چلادوری و کوگا، ۱۹۹۶). برای مثال، معلمان مورد بررسی در مطالعه

استروت، فاوست و شواگر^{۱۸} (۱۹۹۳) معتقد بودند که بابت تدریستان هیچ حمایت نشده و بابت کیفیت تدریستان نیز پاداشی نگرفته‌اند. اگرچه، این مورد در همه موقعیت‌ها یا در مورد همه مدیران صادق نیست. برخی مدیران صادقانه برای تربیت‌بدنی ارزش قائل‌اند و به‌طور منظم در سالن ورزش حضور می‌یابند. حضور منظم مدیران در سالن ورزش برای بررسی تأثیر روند رایج پرداخت حقوق در مقابل عملکرد در ساختار پاداش معلم/مربی جالب توجه خواهد بود. به طوری که مجریان نقش معلم اجرت کامل عملکرد تدریسی‌شان را دریافت خواهند کرد. به عقیده لاک^{۱۹} (۱۹۷۸)، به دلیل تفاوت‌های موجود بین نقش‌های معلم و مربی، «ممکن نیست دو نقش به یک اندازه جذاب یا همسان باشند و وقتی به هم پیوند خوردند، غیرمنتظره نخواهد بود که یکی نقش ارجح شود و لذا ترجیح آن به اختلال در نقش غیرارجح منجر گردد» (صفحه ۱۸۳). اگرچه محیط و تمایل شخص در تأثیر تجارب معلم/مربی نقش بازی می‌کنند، به هر حال وجود درجانی از تعارض نقش اجتناب‌ناپذیر است. مسنگل (۱۹۸۱) با این پیشنهاد که طبیعت بی‌همتای نقش دوگانه معلم/مربی به‌علاوه انتظارات همراه با آن بسیاری از معلم/مربیان را در یک موقعیت «تعارض اجتناب‌ناپذیر» قرار می‌دهد، ادعای اجتناب‌ناپذیری تعارض نقش را تقویت کرد (صفحه ۲۳).

خلاصه

به‌نظر می‌رسد معلمان تربیت‌بدنی به دلایل مختلف در مدرسه با نقش‌های دوگانه معلمی (یا تدریس) و مربیگری مواجه‌اند؛ نقش‌هایی که هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارد و توانایی‌های متفاوتی را می‌طلبد. در جمع‌بندی از بررسی ادبیات پیشینه می‌توان چند عامل مهم و تأثیرگذار را در ظهور و بروز چنین نقش‌هایی شناسایی کرد؛ اهداف کلی و عینی، خصوصیات ارباب رجوع، پاسخ‌گویی و پاداش‌ها. هر یک از این عوامل، براساس سهم بیشتر و اصلی‌تری که دارند، می‌توانند به ارجحیت یک نقش نسبت به نقش دیگر منجر شوند. به هر حال، وجود تعارض نقش مسلم است و بعضاً چنین اعتقادی وجود دارد که تعارض نقش بین معلم - مربی تربیت‌بدنی اجتناب‌ناپذیر است.

به نظر می‌رسد
معلمان تربیت‌بدنی
به دلایل مختلف
در مدرسه با
نقش‌های دوگانه
معلمی (یا تدریس)
و مربیگری
مواجه‌اند

پی‌نوشت‌ها

1. Gilbert
2. O'Connor
3. Macdonald
4. Konukman and colleagues
5. Locke and Massengale
6. Chelladurai & Kuga
7. Kwon et al
8. Millsalgle and Morley
9. National Association of Sport and Physical Education (NASPE)
10. Rees
11. Kirk & Gorely
12. S. J. H. Biddle
13. Aicinena
14. National Association of Sport and Physical Education (NASPE), & American Heart Association (AHA)
15. Hardin
16. Sage
17. Templin
18. Stroot, Faucette, and Schwager
19. Locke

منابع

۱. آزمون، جواد (۱۳۸۳). اهداف آموزش و پرورش در برنامه درسی تربیت‌بدنی دوره ابتدایی. نشریه نگاه، سال دوازدهم، شماره ۲۲۵. تهران: وزارت آموزش و پرورش.
2. Kevin, A. (2013). Understanding Teacher/Coach Role Stressors and Burnout, PhD dissertation, Purdue University, West Lafayette, Indiana, USA.

مقدمه

یکی از مؤلفه‌های برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی، سنجش و ارزیابی است. سنجش و ارزیابی درس تربیت‌بدنی پیچیده و دشوار است. سنجش و ارزیابی فعالیت‌های دانش‌آموزان در سه حوزه یادگیری شناختی، عاطفی - اجتماعی و روانی - حرکتی نیازمند پیروی از قواعد خاصی است. به دلیل ابهام‌های موجود در سنجش و ارزیابی حوزه یادگیری روانی - حرکتی شامل آمادگی جسمانی، مهارت‌های پایه و پیشرفته ورزشی به‌عنوان محتوای اصلی برنامه درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس - که همواره بر سر چگونگی آن بحث و نظر است - در این مقاله، سعی شده است با معرفی روبریک‌های ویژه اندازه‌گیری توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به بخشی از نیازهای معلمان تربیت‌بدنی در این‌باره پاسخ داده شود. بنابراین، هدف مقاله حاضر، نه پرداختن به بعد نظری سنجش و ارزیابی

طراحی روبریک‌های چک‌لیستی و امتیازی برای درس تربیت‌بدنی

دکتر محسن حلاجی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

بیژن شیری

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی



بلکه رفع مشکل عملی معلمان در اندازه‌گیری، سنجش و امتیاز دادن به توانایی‌ها و مهارت‌های دانش‌آموزان در تجارب عملی است.

این مقاله به شکل کاربردی تنظیم شده است و در آن، از پرداختن به بحث‌های نظری و توضیحات خودداری می‌شود. روبریک‌ها انواع مختلفی دارند. آن‌ها به منظورهای مختلف طراحی و متناسب با شرایط در ارزشیابی‌های مستمر و پایانی مورد استفاده قرار می‌گیرند. اصطلاحاتی که با روبریک همراه‌اند، عبارت‌اند از: معیار نمره‌گذاری (امتیازدهی)، سطوح عملکرد، معیارهای فرایندی (سنجش و ارزیابی عملکرد)، معیارهای نتیجه‌ای (سنجش و ارزیابی سنتی)، روبریک‌های عمومی، روبریک‌های مبتنی بر یک وظیفه خاص. در این مقاله، دو نوع روبریک چک لیستی و امتیازی را که در ارزشیابی مستمر مورد استفاده قرار می‌گیرند، معرفی می‌کنیم اما ابتدا باید بدانیم که روبریک‌ها چه هستند و چه هدفی را دنبال می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: درس تربیت‌بدنی، سنجش و ارزیابی، معلمان، روبریک

روبریک‌ها چه هستند؟

روبریک‌ها ...
ع قوانینی برای تنظیم عملکرد مورد انتظار از دانش‌آموزان؛
ع دستورالعمل‌هایی برای کسانی که عملکرد را ارزیابی می‌کنند؛
ع نقشه راهی برای دانش‌آموزان تا به سمت مقصد هدایت شوند؛
ع معیارهایی برای عملکرد دانش‌آموزان هستند.

اهداف روبریک چیست؟

ع تعیین عمل موفقیت‌آمیز و عالی؛
ع کمک به برنامه‌معلمان که چگونه دانش‌آموزان می‌توانند به موفقیت برسند؛
ع هم‌ترازی معیارها و هدف‌های آموزشی؛
ع برآورد و تعیین میزانی که یک دانش‌آموز به هدف‌های آموزشی می‌رسد؛
ع تعیین امتیاز (نمره) دقیق‌تر و صحیح‌تر

برای عملکرد دانش‌آموزان؛
ع مستند کردن روش مورد استفاده در قضاوت درباره عملکرد دانش‌آموزان؛

روبریک چک لیستی ویژگی‌های روبریک چک لیستی

ع آنچه به‌عنوان معیار در نظر گرفته‌اید وجود دارد یا نه؛
ع در آن هیچ تلاشی برای تعیین درجه کیفیت معیارها صورت نمی‌گیرد؛
ع یک ابزار ارزیابی خوب برای سنجش و ارزیابی مستمر است؛
ع طراحی ساده‌ای دارد.

در این نوع روبریک، چون هدف، دست یافتن به وجود و یا عدم‌وجود معیار از پیش تعیین شده در روبریک است. برای نمونه در روبریک پرتاب و دریافت بالای سر، چرخش تنه از کمر معیاری برای صحت پرتاب به بالاست. معلمان تربیت‌بدنی و ورزش می‌توانند از این روبریک در ارزشیابی مستمر استفاده کنند. این بدین علت است که معلم قصد نمره دادن ندارد و فقط می‌کوشد مشاهده کند که آیا دانش‌آموز به معیار موردنظر دست پیدا کرده است یا خیر. بنابراین، این نوع روبریک مناسب نمره‌دادن نیست! در اینجا برای آشنایی بیشتر با روبریک‌های چک‌لیستی، چند نمونه از آن‌ها را که قبلاً طراحی شده و مورد استفاده قرار گرفته‌اند، به نمایش می‌گذاریم.

جداول ۱،۲،۳

روبریک با سیستم امتیازدهی

ویژگی‌های روبریک با سیستم امتیازدهی
ع امتیازدهی به معیارهای از پیش تعیین شده؛
ع هیچ تلاشی برای تعیین درجه کیفیت معیارها صورت نمی‌گیرد؛
ع ابزار خوب برای سنجش و ارزیابی مستمر؛
ع دارای طراحی ساده.

در این نوع روبریک، هدف علاوه بر دست یافتن به وجود و یا نبود معیار از پیش تعیین شده در روبریک است. بلکه معلمان تربیت‌بدنی و

**معلمان
تربیت‌بدنی و
ورزش می‌توانند
از این روبریک
در ارزشیابی
مستمر استفاده
کنند**

ورزش می‌توانند در صورت دستیابی دانش‌آموزان به معیار به آن نمره بدهند. به عبارت دیگر به نحوه انجام فعالیت مطابق با معیار، عددی که در روبریک است، ثبت می‌شود. بنابراین، معلم در این نوع روبریک برای تعیین درجه کیفیت معیارها کوششی نمی‌کند. از این روبریک می‌توان در ارزشیابی مستمر استفاده کرد. در اینجا برای آشنایی بیشتر با روبریک‌های امتیازدهی چند نمونه از آن‌ها که قبلاً طراحی شده و مورد استفاده قرار گرفته‌اند، به نمایش گذاشته می‌شود.

جدول ۴

جدول ۱. روبریک چک لیستی برای سنجش و ارزیابی عناصر مهم در پرتاب توپ به بالای سر و گرفتن آن (طراحی شده برای دانش‌آموزان پایه دوم)

پرتاب و دریافت بالای سر	
نام دانش‌آموز	
چک (✓) کنید که کدام یک از عناصر مهم توسط دانش‌آموز نشان داده می‌شود:	
<ul style="list-style-type: none"> ۱. گام جانبی ۲. چرخش تنه از کمر ۳. آرنج‌ها دور از بدن خم شده و در حالی که دارای نوسان است، به عقب باز می‌شود. ۴. گرفتن ۱. آرنج‌ها برای گرفتن خم شده و آماده برای گرفتن‌اند. ۲. دست‌ها در مسیر پرواز توپ تنظیم می‌شوند. ۳. تماس با دست و آرنج خم‌شده صورت می‌گیرد. ۴. نیروی توپ توسط دست‌ها و بازوها جذب می‌شود. 	
تعریف عملکردی	
وجود معیار: به معنی مشاهده معیار در بیش از نیمی از کوشش‌های دانش‌آموزانی است که مهارت‌های فردی خود را نشان می‌دهند.	
عدم وجود معیار: به معنی مشاهده معیار در کمتر از نیمی از کوشش‌های دانش‌آموزانی است که مهارت‌های فردی خود را نشان می‌دهند.	

جدول ۲. روبریک چک لیستی برای سنجش و ارزیابی مسیرهای جابه‌جایی (طراحی شده برای دانش‌آموزان پایه اول)

مسیرهای جابه‌جایی	
نام دانش‌آموز	
چک (✓) بله، اگر یادگیرنده می‌تواند آن را انجام دهد، و خیر اگر یادگیرنده نمی‌تواند آن را انجام دهد.	
بله	خیر
<ul style="list-style-type: none"> ۱. پرش در عرض سالن در یک مسیر مستقیم ۲. چهار نعل رفتن در عرض سالن در یک مسیر مستقیم ۳. راه رفتن در یک مسیر مستقیم، مسیر منحنی و مسیر زیگزاگ ۴. دویدن در یک مسیر مستقیم، مسیر منحنی و مسیر زیگزاگ ۵. سرسره رفتن در عرض سالن در یک مسیر مستقیم. 	
تعریف عملکرد	
وجود معیار: به معنی مشاهده معیار در بیش از نیمی از کوشش‌های دانش‌آموزانی است که مهارت‌های فردی خود را نشان می‌دهند.	
نبود معیار: به معنی مشاهده معیار در کمتر از نیمی از کوشش‌های دانش‌آموزانی است که مهارت‌های فردی خود را نشان می‌دهند.	

جدول ۳. روبریک چک‌لیستی برای سنجش و ارزیابی عناصر مهم در حرکت ضربه بالای سر در بدمینتون (طراحی شده برای دانش‌آموزان دوره متوسطه)

ضربه بالای سر در بدمینتون

۱. موقعیت آماده، گذاشتن سریع پاها در موقعیت
۲. شانه‌ها عمود بر تور
۳. آماده‌سازی اولیه راکت
۴. برخورد گوی پردهار مخصوص بدمینتون با راکت در بالای سر
۵. خم شدن سریع و ناگهانی مع دست در زمان تماس
۶. دنبال کردن مسیر توپ

تعریف عملکرد

وجود معیار: به معنی مشاهده معیار در بیش از نیمی از کوشش‌های دانش‌آموزانی است که مهارت‌های فردی خود را نشان می‌دهند.
نبود معیار: به معنی مشاهده معیار در کمتر از نیمی از کوشش‌های دانش‌آموزانی که مهارت‌های فردی خود می‌دهند.

جدول ۴. روبریک با سیستم امتیازدهی برای نمونه کار با موضوع آمادگی جسمانی (طراحی شده برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول)

نام دانش‌آموز.....

چک (✓) نشان می‌دهد که کدام‌یک از وظایف کامل شده است.

• تست آمادگی جسمانی (۱۰ امتیاز)

۱. دراز و نشست در یک دقیقه (۲ امتیاز)
۲. یک مایل دویدن (۴ امتیاز)
۳. شنا رفتن با کشش بازو (۲ امتیاز)
۴. نشستن و حرکت دادن انگشتان دست روی خط‌کش به سمت جلو (۲ امتیاز)
۵. اندازه‌گیری چربی بدن (اختیاری)

• ورود تناسب اندام (۴۵ امتیاز)

۱. محاسبه میزان ضربان قلب (۲ امتیاز)
۲. تجزیه و تحلیل نیازها (۳ امتیاز)
۳. برنامه‌ریزی برای بهبود (۵ امتیاز)
۴. جدول ضبط کارهای انجام شده (۵ امتیاز)
۵. نمودار تکمیلی از ورود تمرین (۱۵ امتیاز)
۶. مطالب مجله هفتگی (۱۵ امتیاز)

امتیاز کل

تعاریف عملکرد:

کامل - وظایف تکمیل و ثبت شده‌اند.
 ناقص - یکی (یا بیشتر) از یکی از تکالیف ناقص انجام شده است.

نکته: دقت کنید که بررسی شدن تکلیف به معنی این است که چنانچه تکلیف کامل نشود، دانش‌آموز به‌طور کلی از نمره آن بخش محروم می‌شود و نمی‌توان به آن نمره‌ای کمتر از حد تعیین شده داد. به عبارت دیگر، دانش‌آموزان یا موفق به دریافت نمره می‌شود یا نمی‌شود.

پی‌نوشت

۱. به مجموعه‌ای از تیم‌های امتیازدهی و نمره‌دهی در سامانه‌های آموزشی گفته می‌شود که مطابق با معیارها و استانداردهای مشخص برای ارزیابی کیفی به کار می‌روند.

منابع

Lund, J.L. (2005). CREATING RUBRICS FOR PHYSICAL EDUCATION. Assessment Series K-12 Physical Education. Retrieved from www.Amazon.com 2016.



آغاز کرده و همه دغدغه‌اش سلامتی دانش‌آموزانش، به ویژه دختران است. گفت‌وگوی رشد تربیت بدنی با وی درباره فعالیت‌های تربیت بدنی دختران وزارت آموزش و پرورش و وضعیت فعلی تربیت بدنی در مدارس را می‌خوانید.

یکی از سمت‌های مهمی که شما داشته‌اید، در اداره کل تربیت بدنی دختران وزارت آموزش و پرورش بوده است. از شکل‌گیری و فعالیت‌های این اداره برایمان بگوئید.

وزارت آموزش و پرورش در سال ۱۳۷۷ تصمیم گرفت در حوزه تربیت بدنی اداره کل دختران و پسران را از هم جدا کند. البته در ابتدای امر انتظار نمی‌رفت که اداره کل دختران بتواند به سرعت جایگاه خود را پیدا کند. به خصوص که ما فقط نام اداره کل را دریافت کردیم ولی حتی در گرفتن پست‌های این اداره کل مشکلاتی داشتیم. در استان‌ها هم هیچ زمینه‌ای برای این اداره آماده نبود اما ما تلاش کردیم و در زمانی که حتی یک پست به استان‌ها تعلق نمی‌گرفت، پست‌هایی را گرفتیم و بین استان‌ها تقسیم کردیم؛ چرا که معتقد بودیم کارشناس مسئول دختران باید تغییر کند. از سوی دیگر، سرانۀ ورزش دختران را جدا کردیم و بعد از ۳۲ سال فعالیت، به جرئت می‌توانم بگویم از جمله دوران‌هایی که کشور باید بدان ببالد، همان دوره‌ای بود که این اداره کل فعالیت داشت.

فعالیت‌های عمده این اداره چه بود؟
وقتی اداره کل تربیت بدنی دختران تأسیس شد، آن قدر کار و طرح برایش تعریف کردیم که حتی اداره کل پسران هم بسیاری از آن‌ها را نداشت.

۴۴ تربیت بدنی دختران؛ سرمایه‌گذاری مطمئن

**پای صحبت مهین فرهادی‌زاد،
پیش‌کسوت حوزه تربیت بدنی آموزش و پرورش**

◀ **سمانه آزاد**

اشاره

نام مهین فرهادی‌زاد- که اکنون سرپرست دبیری فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضاست- با اداره کل تربیت بدنی دختران وزارت آموزش و پرورش گره خورده است، اداره‌ای که با وجود عمر کوتاهش فعالیت‌های مهم و تأثیرگذاری داشته و فعالیت‌هایی مانند تحقیقات درباره ناهنجاری‌های قامتی دختران دانش‌آموز تا ایجاد واحد حرکات اصلاحی برای کاهش این ناهنجاری‌ها. فرهادی‌زاد که مانند دیگر پیش‌کسوتان حوزه تربیت بدنی آموزش و پرورش، کار خود را از معلمی آغاز کرده و از جمله مدیرانی است که فعالیت‌ها و سمت‌های گوناگونی داشته است؛ از جمله نیابت رئیس بانوان در فدراسیون‌های قایق‌رانی و تیراندازی، عضویت اجرایی در کمیته ملی المپیک و تدریس در دانشگاه الزهراء. فرهادی‌زاد با وجود تنوع در فعالیت‌هایش، همچنان دل در گرو آموزش و پرورش دارد؛ جایی که کار خود را از آن

از جمله، نخستین فعالیت‌های ما سنجش وضعیت بدنی دختران دانش‌آموز بود که متوجه شدیم ناهنجاری‌ها بیداد می‌کند. وقتی متوجه میزان شدید ناهنجاری‌های قامتی در دختران شدیم، نتایج تحقیقات را به وزارت‌خانه ارائه دادیم که باعث نگرانی وزیر هم شد. از سوی دیگر، به سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی هم نتایج را اعلام کردم و یک هفته مهلت دادم تا اعتبارات لازم را برای ما فراهم کنند. به این ترتیب، با بودجه ۴۰۰ میلیون تومانی این سازمان به ما، تغییراتی در پست‌هایی ایجاد و واحد حرکات اصلاحی را ایجاد کردیم. در این واحد، در سه ماه نخست سنجش داشتیم و در سه ماهه بعدی بر اساس نتایج سنجش، تمرین‌هایی را ارائه می‌دادیم و دوباره آثار تمرین‌ها را بررسی می‌کردیم. نتایج همه این فعالیت‌ها هم در سمینارهای طی سال ارائه می‌شد. علاوه بر این، بر اساس برنامه‌ای که داشتیم آموزش معلمان و کارشناس مسئولان را آغاز کردیم.

دلیل این همه ناهنجاری چه بود؟

یکی از دلایل وجود این ناهنجاری‌ها وجود مدارس دو و سه شیفته بود؛ یعنی، با وجود اینکه در شیفت‌های مختلف دانش‌آموزان مقاطع مختلف به مدرسه می‌آمدند اما فقط یک نوع نیمکت وجود داشت. همین موضوع باعث ایجاد ناهنجاری «پشت‌گرد» در دختران دبیرستانی شده بود. همچنین، بچه‌های ابتدایی که پایشان به زمین نمی‌رسید تمام عضلات خود را منقبض می‌کردند و انرژی زیادی از آن‌ها گرفته می‌شد. ناهنجاری‌ها در مناطق مختلف متفاوت بودند؛ مثلاً در استان فارس نتایج تحقیقات نشان می‌داد که انگشت شست پای کج بسیار زیاد است. مسئولان فیلمی از کفش‌فروشی‌های شهر تهیه کرده بودند که نشان می‌داد بیشتر کفش‌های دخترانه، نوک تیز و پنجه تنگ‌اند. این نشان‌دهنده آن بود که طرف‌داری از مد در یک برهه زمانی ممکن است چه آسیبی به بدن فرد وارد کند. ما اسکولیوزهایی را در دانش‌آموزان پیدا کردیم که از بد حرکتی‌ها و بد رفتاری‌های حرکتی ناشی می‌شد. مثلاً خیلی از خانواده‌ها نمی‌دانند که اگر نوزاد را به خوابیدن به روی شکم عادت دهند، بعدها ممکن است چه مشکلاتی برای فرزند ایجاد شود. خداوند در قرآن به بدن ما شخصیت داده است اما ما حتی رویکرد دینی نسبت به بدنمان را هم نمی‌دانیم. اگر چند فرمول ریاضی و فیزیک را در طول زندگی ندانیم، شاید اتفاقی نیفتد اما اگر پشت‌تاب‌دار داشته باشیم،

مطمئناً در سلامت ما و زندگی آرام مؤثر خواهد بود. بنابراین، باید این ناهنجاری‌ها در سنین پایین و قبل از دبیرستان تشخیص داده شود. گرچه ما در این زمینه هم مشکلاتی داشتیم؛ مثلاً خانواده‌ها می‌گفتند روی فرزند ما عیب می‌گذارد! اما ما سعی کردیم مدیران استانی را در این زمینه توجیه و با این قضیه آشنا کنیم. با برگزاری کارگاه‌های آموزشی معلمان را آموزش دادیم و در رادیو و تلویزیون هم برنامه‌های متعددی اجرا کردیم تا خانواده‌ها را از وضعیت جسمانی فرزندانشان آگاه کنیم.

غیر از یافتن ناهنجاری‌ها و تلاش برای برطرف کردنشان، چه فعالیت‌های دیگری برای اداره کل تربیت بدنی دختران تعریف کرده بودید؟

یکی دیگر از فعالیت‌های ما تغییر ارزشیابی معلمان بود. قبلاً در ارزشیابی معلمان موفقیت آن‌ها در مسابقات آموزش و پرورش و قهرمانی مهم بود. در واقع، از سهم درس تربیت‌بدنی در ارزشیابی معلم غافل بودیم. دو سال طول کشید تا شورای عالی آموزش و پرورش را قانع کردیم اجازه دهند معلم را در کلاس تربیت‌بدنی ارزیابی کنیم. به این ترتیب، عناصر ارزشیابی معلم را تغییر دادیم و به تأیید رساندیم. یکی دیگر از اقدامات، درباره المپیادهای ۷ هزار نفری دانش‌آموزی بود که به آن افتخار می‌کردیم. در این المپیادها ما سرانۀ ورزشی ۱۳۰ دانش‌آموز را برای یک نفر هزینه می‌کردیم که حق نبود. از این رو استان‌ها را راضی کردیم که این مسابقات را با حدود ۳ هزار دانش‌آموز برگزار کنیم و بقیه هزینه را صرف دیگر بخش‌ها کنیم. به این ترتیب، ورزش‌ها را به برنامه‌های همگانی تبدیل کردیم و بودجه و پول مربوط را هم به استان‌ها پرداختیم. در واقع، آن‌ها برنامه‌هایی را اجرا می‌کردند که همه دانش‌آموزان درگیر فعالیت‌های ورزشی شوند و ما نظارت می‌کردیم. ساخت سالن‌های ورزشی برای درس تربیت‌بدنی از دیگر فعالیت‌های ما در اداره کل تربیت‌بدنی دختران بود. در دوره‌ای سازمان ملی جوانان ۸ میلیارد تومان به حوزه پرورشی آموزش و پرورش کمک کرد. قرار شد هر بخش برنامه‌ها و طرح‌هایی را ارائه دهد تا از این اعتبار بهره‌مند شود. اداره کل تربیت‌بدنی دختران تنها بخشی بود که طی چند روز طرح‌ها و برنامه‌هایش را ارائه داد و به این ترتیب، ۴ میلیارد تومان از آن اعتبار به عنوان بودجه جاری به بخش ما تعلق گرفت. البته ما تلاش کردیم و آن را به بودجه عمرانی تبدیل کردیم. چون بعد از نتایج تحقیقات و ناهنجاری‌های قامتی دختران، به این

در هر دوره وزارت
یک سیاست‌هایی
دارد

**اگر دانش آموز
در کمتر از ۱۰
تا ۱۲ سالگی
حرکات بنیادی را
یاد نگیرد، دیگر
نمی تواند در آینده
انسانی توانمند
در فعالیت های
روزانه اش باشد**

نتیجه رسیده بودیم که باید فکری به حال فضای ورزشی دختران در مدارس بکنیم. به همین دلیل، گفت و گویمان با سازمان نوسازی مدارس را آغاز کردیم و با توجیه آن‌ها مبنی بر آسیب‌رسانی مدارس چند شیفته به دانش‌آموزان، ساخت و ساز مدارس رشد چشمگیری پیدا کرد. به این ترتیب، درصد قابل توجهی از مدارس دو شیفته، یک شیفته شدند و دستور ساخت میز و نیمکت‌های متناسب با اندام و سن بچه‌ها صادر شد، اما هنوز نیاز ما در ارتباط با کلاس درس تربیت‌بدنی برطرف نشده بود. به خصوص اینکه با توجه به ملاحظات فرهنگی، برای دختران باید کلاس مخصوص تربیت‌بدنی ایجاد شود. از حیاط مدرسه که به‌عنوان کلاس تربیت‌بدنی نمی‌توان استفاده کرد؛ چون محل رفت و آمد است نه کلاس درس. به همین دلیل، تصمیم گرفتیم با بودجه‌ای که به بخش ما تعلق گرفته بود، در چند مدرسه سالن ورزشی بسازیم. پس، جریان را با وزیر آموزش و پرورش (آقای مظفر) در میان گذاشتم اما واقعاً با ۴ میلیارد نمی‌شد چنین کاری کرد. ایشان پیشنهاد دادند که استان‌ها برای ساخت سالن ۳۰ میلیون تومان هزینه کنند؛ ۳۰ میلیون تومان هم ما از این اعتبار به آن‌ها بدهیم و هر میزان کمبود اعتبار را وزیر آموزش و پرورش تقبل کرد. به این ترتیب، ما ۸۷ سالن ورزشی در استان‌ها ساختیم که گرچه تعداد قابل توجهی نبود اما بخشی از نیازها را برطرف می‌کرد.

با توجه به تجربه و سابقه‌ای که دارید، فکر می‌کنید عمده مشکلات آموزش و پرورش کشور در حوزه تربیت‌بدنی چیست؟
یکی از مشکلات این است که در مدارس، فضای برای درس تربیت‌بدنی وجود ندارد و سازمان نوسازی مدارس باید برای ایجاد سالن ورزشی فکری کند. الان دبستان‌های ما با حیاط‌های ۴۰ متری مجوز فعالیت گرفته‌اند! در حالی که اگر دانش‌آموز در کمتر از ۱۰ تا ۱۲ سالگی حرکات بنیادی را یاد نگیرد، نمی‌تواند در آینده انسانی توانمند در فعالیت‌های روزانه‌اش باشد. راه رفتن درست، دویدن، پریدن، دریافت کردن، پرتاب کردن و جهیدن از حرکاتی است که باید طی بازی‌های دبستانی و در فضایی مناسب آموخته شود. در غیر این صورت، در دوره‌های بالاتر با دانش‌آموزانی مواجه می‌شویم که حتی قادر به انجام دادن حرکت ساده پروانه زدن نیستند و هیچ مهارت حرکتی‌ای ندارند. از سوی دیگر، تا وقتی جسم آماده نداشته باشد ذهن و روح آماده هم

ندارد. اکثر دخترانی که دچار ناهنجاری‌های قامتی هستند، در زندگی آرامش ندارند؛ چون به خستگی دچارند و از نشاط کافی هم بی‌بهره‌اند. بنابراین، پرداختن به ورزش و تربیت‌بدنی یک سرمایه‌گذاری مطمئن است. ما باید فضا و شرایطی را فراهم کنیم که در آن معلم توانمند و دلگرم شود و خانواده‌ها با فرهنگ فعالیت‌های بدنی آشنا شوند. اگر سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس متوجه این امر باشد که همه دانش‌آموزان نیازمند حرکت‌اند، باید کلاس مختص درس تربیت‌بدنی مهیا شود. از سوی دیگر، باید تلاش کنیم تا فرهنگ‌سازی در زمینه تربیت‌بدنی مستمر باشد. باید اهمیت تربیت جسم در پرورش روح را به طور مستمر یادآوری کنیم. خانواده‌ها باید در حوزه تربیت‌بدنی درگیر شوند. خانواده‌ها برای تأمین سلامت فرزندان‌شان باید یاد بگیرند که فرزندشان چگونه باید درست بنشیند، چگونه تمرین‌ها را به‌درستی انجام دهد. آنچه در آموزش و پرورش مغفول مانده، این است که فکر کنیم همه خانواده‌ها و مسئولان اهمیت درس تربیت‌بدنی را متوجه شده‌اند. اگر اهمیت این درس را می‌دانستند، در مورد ساخت و ساز مدارس به این شکل اقدام نمی‌کردند و مجوز فعالیت مدرسه با حیاط ۴۰ متری را صادر نمی‌کردند. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که در چنین فضایی معلم ورزش معجزه کند. چرا معلمان ورزش بعد از ۱۵ سال کار فرسوده می‌شوند؟ چون مدام در سرما و گرما می‌ایستند و آموزش می‌دهند. کمی هم معلمان ورزش را درک کنیم. خانواده‌ها هم باید به‌طور مستمر آموزش ببینند. اگر قرار است دختر و پسر در آینده مکمل هم باشند، باید به اندازه هم رشد کنند. در این صورت، در آینده یکدیگر را بیشتر می‌پذیرند و بیشتر می‌توانند جواب‌گوی هم باشند. همه ما در ارتباط با قشر بسیار محوری جامعه، یعنی دختران، مسئولیت داریم؛ دخترانی که زنان، همسران و مادران آینده این جامعه‌اند.

به نظر می‌رسد خانواده‌ها آموزش و پرورش را به عنوان یک ارگان جدی در امر تربیت بدنی نمی‌شناسند.

بله و این به دلیل عملکرد خود ماست. خیلی وقت‌ها معلمان اسکولیزهایی را در دانش‌آموزان تشخیص می‌دادند که با درمناش بسیاری از مشکلات حل می‌شد. پس این موضوع به عملکرد ما بستگی دارد. البته خانواده‌ها هم باید در این بخش خود را سهمیم بدانند و مطالبات خود را جست‌وجو کنند.

بچه‌هایی که دچار برخی معلولیت‌ها هستند، در فضای ورزش جان می‌گیرند. معلم به دلیل فضای باز این درس، جسم و جان دانش‌آموز را در اختیار دارد و می‌تواند او را بشناسد و حتی به صورت فردی با او تمرین کند. پس ما باید برای درسی به این مهمی، فضای مناسبی فراهم کنیم. اگر بسیاری از مشکلات و معضلات ریشه‌یابی می‌شد، شاید به این نکته می‌رسیدیم که دختران و پسران ما کودکی و شادی نکرده‌اند. آرامشی که باید در جسم و وجود خود داشته باشند تا به روحشان منتقل شود وجود ندارد. دختران برای اینکه بعد از ازدواج اندام سالمی داشته باشند تا بتوانند خانواده خود را حفظ کنند، به ورزش و تربیت بدنی نیازمندند. دانش‌آموز باید در ورزش و بازی‌ها موضوعاتی مانند گذشت، فداکاری، پذیرفتن قوانین جمع، گرفتن حق و ... را یاد بگیرد تا بتواند در جامعه زندگی کند. همه این‌ها نشان از اهمیت این درس دارد.

جایگاه استعدادیابی در آموزش و پرورش چیست؟

اصلاً استعدادیابی مال آموزش و پرورش است؛ چون بیشتر استعدادها در کمتر از ۹ و ۱۰ سالگی باید شناخته شود. فردی هم که حرکات بنیادین را در سنین کودکی یاد نگرفته باشد، نمی‌تواند به عنوان یک استعداد معرفی شود. وزارت ورزش و جوانان به عنوان متولی ورزش باید آموزش و پرورش را در این زمینه حمایت و کمک کند.

در دوران فعالیت خود برنامه‌ای در این زمینه داشتید؟

ما بعد از جا افتادن حرکات اصلاحی، مراکز سلامتی و تندرستی را در استان‌ها ایجاد کردیم. در ابتدای امر، در استان همدان که به عنوان استان پایلوت انتخاب شده بود، یک سالن را انتخاب کردیم. بدن دانش‌آموزان در این سالن ورزشی از طریق رایانه و مربیان متخصص مورد تحلیل قرار می‌گرفت و برنامه بدن‌سازی متناسب با آناتومی بدنشان صادر می‌شد. مدتی بعد و پس از انجام تمرین‌هایی، دانش‌آموزان دوباره مراجعه می‌کردند و براساس نتایج تمرین‌ها، به رشته مناسب هدایت می‌شدند. در واقع، تشخیص داده می‌شد که آن‌ها که با توجه به استعداد بدنی و توانایی‌شان، برای فعالیت در کدام رشته ورزشی مناسب‌اند.

با این حساب، نمی‌توان نقش استعدادیابی در

آموزش و پرورش را در ورزش قهرمانی نادیده گرفت. قطعاً همین‌طور است. ببینید! تعلیم و تربیت که وظیفه آموزش و پرورش است، پیش‌زمینه استعدادیابی است. البته وزارت ورزش هم باید وارد این فضا شود و شرایط را مهیا کند. زمانی که در فدراسیون قایقرانی بودم، متوجه شدم که زمان و هزینه زیادی را صرف آموزش شنا به افراد می‌کنیم تا بعد قایقرانی یاد بگیرند؛ در حالی که فدراسیون‌ها نباید از ابتدا خودشان کار کنند و درصدی از این راه باید در آموزش و پرورش طی شده باشد. در این صورت، سرعت عمل بالا می‌رود، زمان قهرمانی کوتاه می‌شود، هزینه‌ها کاهش می‌یابد و نیروی انسانی آموزش و پرورش هم علاقه‌مند می‌شود، اما همه این‌ها نیازمند آن است که فضای مناسب در آموزش و پرورش مهیا باشد.

به نظر شما، معلم تربیت بدنی باید چه مهارت‌ها و ویژگی‌هایی داشته باشد تا بتواند نقش مهم خود را ایفا کند؟

معلم ورزش، به خصوص در دوره ابتدایی، باید معلم سرحالی باشد، با آموزش‌های مستمر خود را آماده نگه دارد و همچنین، ترکیب بدنی یک معلم ورزش را داشته باشد، اما نکته اینجاست که نباید همه انتظارات را از معلم ورزش داشته باشیم. معلم ورزش گرما و سرما را تحمل می‌کند و این فشارها را تحلیل می‌دهد. پس دولت هم باید تسهیلاتی را برای او فراهم کند. معلم ورزش باید به دانش‌آموز خود نزدیک باشد تا به ارتقای جسم و جان او کمک کند. همچنین باید مشکلاتش را بیرون در مدرسه بگذارد و آن قدر نشاط داشته باشد که بچه‌ها از او انرژی بگیرند. همه ما وظیفه داریم به معلم ورزش کمک کنیم. ببینید! حداکثر عمر مفید و کارکرد با نشاط معلم ورزش ۲۰ سال است. برای ده سال باقی‌مانده باید در دیگر جنبه‌ها مثل امور پژوهشی و استفاده از تجربه‌هایشان از نیروی آن‌ها کمک بگیریم. باید یادمان باشد که ممکن است معلم ورزش ما فعالیت‌های حرفه‌ای و قهرمانی داشته باشد و آسیب‌هایی از این جهت دیده باشد. بنابراین، نمی‌توان انتظار داشت که او همه فعالیت‌ها را هم‌گام با دانش‌آموزان انجام دهد. البته تجهیزات و امکانات در ورزش بسیار مهم‌اند و سازمان نوسازی و تجهیز مدارس موظف است در ساخت کلاس درس حائز استانداردهای تربیت بدنی، کمک حال معلم ورزش باشد اما معلم هم نباید فراموش کند که اگر این مسئولیت را پذیرفته است، باید همان امکانات و فضا را هم خود آماده کند.

دختران برای اینکه بعد از ازدواج اندام سالمی داشته باشند و بتوانند خانواده خود را حفظ کنند، به ورزش و تربیت بدنی نیازمندند

را در کودکان تغییر دهیم و به کودکان کمک کنیم که اعتماد به نفس بیشتر و احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنند.

کلیدواژه‌ها: ورزش، کودک، نوجوان، چاقی

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی (WHO) شیوه زندگی غیرفعال و چاقی را یکی از ده مشکل اصلی سلامتی اعلام کرده است. این نوع شیوه زندگی مهم‌ترین عامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی است و موجب بروز اختلالاتی چون ازدیاد چربی خون، فشارخون بالا و چاقی می‌شود. چاقی و اضافه وزن، پدیده‌ای چند عاملی است که منشأ

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی فعالیت بدنی، تغذیه سالم و چاقی در کودکان و نوجوانان است. اگر دانش‌آموز شما اضافه وزن داشته باشد، بهترین برنامه درمانی این است که به او کمک کنید به درستی غذا بخورد و بیشتر ورزش کند. تحقیقات نشان می‌دهند که برنامه‌ها، از جمله رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی، ورزش و تغییر عادات می‌توانند کمک کنند که کودکان چاق، وزن مطلوب پیدا کنند. اگر خانواده‌ها نیز در تغییر سبک زندگی فعال شوند، بیشترین میزان موفقیت در این زمینه حاصل می‌شود. برنامه‌هایی که به کاهش وزن کودکان و نوجوانان چاق کمک می‌کنند، به سه دسته تقسیم می‌شوند. اول: بهبود بخشیدن به رژیم غذایی کودک. برای مثال، خوردن بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها، قطع مصرف نوشیدنی‌های شیرین، خوردن صبحانه سالم و مصرف نکردن تنقلات پر کالری مثل بیسکویت یا سیب‌زمینی سرخ کرده بین وعده‌های غذایی؛ دوم: افزایش فعالیت‌های بدنی. برای مثال: ورزش کردن، پیاده‌روی خانوادگی و کاهش زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی؛ سوم: تغییر عادات‌هایی که بر ضد سلامتی‌اند. می‌توانیم با تنظیم کردن اهدافی برای تغذیه سالم و فعالیت بدنی عادات‌های ناسالم و مضر

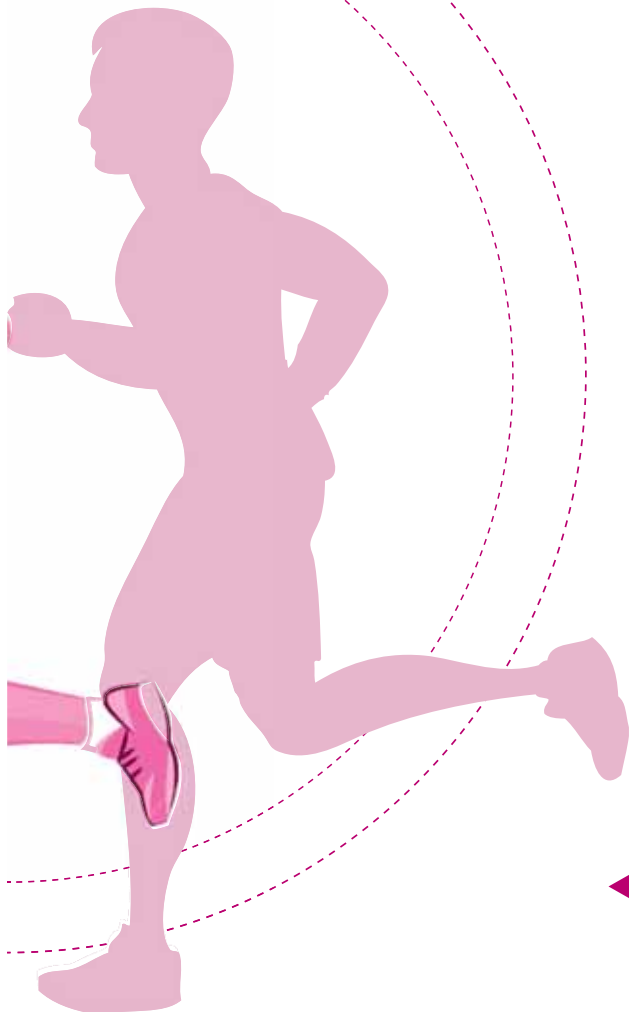
فعالیت بدنی، تغذیه مطلوب و چاقی در کودکان و نوجوانان

دکتر علیرضا رضامضانی

دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی،
دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مراد حسینی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید
رجایی و دبیر تربیت بدنی شهرستان دهدشت



ژنتیکی و محیطی دارد. در واقع، در کشورهای توسعه‌یافته، نبود فعالیت بدنی مناسب و رژیم غذایی نامناسب، از دلایل چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی به‌شمار می‌روند (۱ و ۸). امروزه چاقی مشکل عمده سلامت در جهان است و شیوع آن در کشورهای پیشرفته و همچنین در کشورهای جهان سوم و در حال توسعه تا حد زیادی رو به افزایش است (۸). چاقی آثار منفی بسیاری بر سلامت افراد دارد و با بیماری‌های مختلف از جمله دیابت نوع ۲، اختلال لیپیدهای خونی، بیماری‌های قلبی عروقی و انواع مختلف سرطان‌ها ارتباط دارد و در نهایت، با کاهش طول عمر و مرگ زودرس همراه است و در نتیجه، هزینه‌های هنگفتی را بر سلامت افراد تحمیل می‌کند. پیامدهای چاقی



به خوبی شناخته شده و تلاش‌های زیادی برای کنترل این اپیدمی جهانی یا جلوگیری از آن صورت گرفته است (۱۱).

چاقی در بین کودکان جهان مشکلی در حال گسترش است. مقاومت نسبت به انسولین با افزایش بیماری‌های قلبی - عروقی همراه و در بین کودکان چاق رایج است (۷ و ۱۰). آمارها نشان می‌دهد که اضافه وزن و چاقی در بین کودکان و نوجوانان در کشور ما به‌ویژه در شهرهای بزرگ، همانند سایر کشورهای در حال توسعه رو به افزایش و در حال نزدیک شدن به آمار کشورهای توسعه یافته است (۷). بر اساس اطلاعات به‌دست آمده از سایت اطلاعات اندازه‌گیری‌های جهانی^۱، جمعیت دنیا تا سال ۲۰۱۴، حدود ۷ میلیارد و ۷۰۰ میلیون نفر بود که حدود ۲۴ درصد این افراد اضافه وزن داشتند و حدود ۸ درصد چاق بودند (۴). در ایران، چاقی نوجوانان شایع‌ترین مشکل بهداشتی میان نوجوانان است. امروزه، دست‌کم ۲۷ درصد کودکان و ۲۱ درصد نوجوانان چاق‌اند. با این روند افزایش چاقی در کودکی و نوجوانی، تخمین زده می‌شود که ۷۰ درصد کودکان و نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل شوند (۳). سالانه حدود ۵۱ میلیون و ۱۰۰ هزار مورد مرگ در جهان رخ می‌دهد، از این تعداد، حدود ۱۲ میلیون و ۷۷۵ هزار مورد با بیماری‌های قلب و عروق ارتباط دارد و در ایران، سالانه حدود ۹۰ هزار مرگ به دلیل این بیماری رخ می‌دهد (۵). تحقیقات نشان می‌دهد که کم تحرکی می‌تواند باعث بروز چاقی و برخی بیماری‌های قلبی - عروقی شود که از عوامل تهدید کننده زندگی افراد در آینده است (۲ و ۹).

با توجه به اهمیت شناسایی و کنترل عوامل خطرزای قلبی - عروقی که سلامت جامعه را تهدید می‌کند، و همچنین شناسایی عوامل خطرزای قلبی - عروقی جدید که برای هر فرد هزینه گزافی به همراه دارد، انجام پژوهش‌های جدید می‌تواند راه‌حلی برای کاهش هزینه‌های سنگین درمانی ارائه دهد. طبق آمار رسمی سایت اطلاعات اندازه‌گیری‌های جهانی در سال ۲۰۱۳، هزینه صرف شده برای بیماری‌های ناشی از چاقی در آمریکا حدود ۴۰۰ میلیون دلار گزارش شده است و همچنان رو به افزایش می‌باشد (۴). بنابراین، هدف از این تحقیق

هر گونه کاهش بی تحرکی (از قبیل تماشای تلویزیون، ویدئو و سرگرمی‌های رایانه‌ای) و هر گونه افزایش در تحرک - به هر میزان که باشد - برای رسیدن به وزن ایده‌آل مفید خواهد بود

گرفت که مجموع فعالیت بدنی افراد باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باشد؛ بنابراین، می‌توان این مدت را به چند زمان ۱۰ دقیقه‌ای در طول شبانه‌روز تقسیم کرد. لازم است به خانواده‌ها و کودکان و نوجوانان یادآور شد که فعالیت‌های بدنی علاوه بر ده‌ها فایده که برای سلامت جسمی دارند، باعث افزایش اکسیژن رسانی به مغز و در نتیجه، افزایش یادگیری فرد می‌شوند. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با تنش‌های عصبی مقابله می‌کند و باعث می‌شود فرد با آرامش خاطر بیشتری مطالب درسی را فرا بگیرد و با اعتمادبه‌نفس بیشتری در امتحانات شرکت کند. بنابراین، فعالیت بدنی نه تنها مانعی برای یادگیری نیست بلکه می‌تواند منجر به موفقیت درسی نیز شود. لازم نیست حتماً خارج از منزل پیاده‌روی کرد. این کار را در حیاط منزل و یا در آپارتمان هم می‌توان انجام داد، یا از پله‌های منزل بالا و پایین رفت و حتی اگر امکان هیچ یک از این فعالیت‌ها نبود، می‌توان حتی در محدودترین فضا حرکات نرمشی انجام داد (۶).

چند توصیه کاربردی به کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها برای کنترل اضافه وزن

مهم‌ترین مروجان ورزش و سبک زندگی سالم، مربیان تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس و باشگاه‌های ورزشی می‌باشند که هرگونه نظر و ایده‌ای را که به کودکان و نوجوانان توصیه کنند، آن‌ها با تمام وجود آن را اجرا خواهند کرد. این مربیان می‌توانند موارد کاربردی زیر را برای کنترل و یا کاهش وزن به کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنان پیشنهاد دهند.

۱ والدین بهترین الگوی رفتاری برای فرزندان هستند. در نظر داشته باشید که برقراری شیوه زندگی سالم (تغذیه مناسب، فعالیت جسمی و آرامش روحی) مهم‌ترین و مؤثرترین راه برای مقابله با اضافه وزن است.

۲ باور داشته باشید که حتی با وجود زمینه ارثی چاقی، می‌توان از اضافه وزن پیشگیری کرد یا آن را درمان نمود.

۳ هر سه وعده اصلی غذایی را مصرف کنید و اصل تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی را در نظر بگیرید.

۴ مصرف نکردن صبحانه یک عامل مهم

بررسی فعالیت بدنی، تغذیه سالم و چاقی در کودکان و نوجوانان است و چندین توصیه عملی و کاربردی جدید در شرایط زندگی واقعی نیز ارائه خواهد شد.

برای کاهش وزن چه ورزش‌هایی توصیه می‌شود؟

هرگونه کاهش بی‌تحرکی (از قبیل تماشای تلویزیون، ویدئو و سرگرمی‌های رایانه‌ای) و هرگونه افزایش در تحرک - به هر میزان که باشد - برای رسیدن به وزن ایده‌آل مفید خواهد بود ولی اگر تحرک در حدی شدید باشد که ضربان قلب فرد افزایش پیدا کند، بهتر است. به‌طور کلی، ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، والیبال و بسکتبال توصیه می‌شوند. همچنین برای رفع چاقی موضعی، به‌ویژه در شکم، می‌توان از نرمش‌هایی نظیر دراز و نشست استفاده کرد. نکته مهم این است که ورزش مورد علاقه کودک و نوجوان باشد و مدت و شدت آن به تدریج افزایش یابد تا جنبه تفریحی داشته باشد و خسته‌کننده نباشد در غیر این صورت، پس از مدت کوتاهی کودک ورزش را رها خواهد کرد. نکته مهم دیگر، آسان و در دسترس بودن ورزش است که باعث تداوم آن می‌شود (۶).

مهم‌ترین نکته در فعالیت بدنی، برخورداری از شیوه زندگی پرتحرک است که مستلزم فعالیت بدنی روزانه می‌باشد. بنابراین، نباید فعالیت فرد را به استفاده از لباس، مکان و یا دستگاه خاصی محدود کرد. باید به نحوی برنامه‌ریزی کرد که فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد و تأکید کرد که این کار به هیچ دستگاه خاصی نیاز ندارد. اگر استفاده از دستگاه ورزشی باعث تشویق فرد به انجام فعالیت بدنی شود و فرد دستگاهی در اختیار داشته باشد که بتواند از آن استفاده کند، ایرادی ندارد. در غیر این صورت، هیچ نیازی به تهیه دستگاه مخصوص ورزشی نیست. با توجه به اینکه بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل مشغله درسی فرصت ندارند ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت کنند، چگونه می‌توان کمک کرد تا آن‌ها به حد مطلوب فعالیت دست یابند؟ در درجه اول باید در نظر



در بسیاری موارد، چون فرد قادر به ادامه رژیم‌های غذایی خیلی محدود نیست، به سرعت وزن از دست رفته باز می‌گردد و فرد حتی چاق‌تر از قبل می‌شود

پی‌نوشت‌ها

1. <http://www.worldometers.info>

2. Genetically Modified Organisms:

مواد غذایی‌ای که برای بهتر شدن طعم و مزه، افزایش تولید و حمل و نقل آسان آن‌ها از لحاظ ژنتیکی اصلاح شده‌اند.

منابع

۱. بیژه، ناهید و عباسیان، صادق. (۱۳۹۲). مقایسه اثر روزه‌داری ماه رمضان و فعالیت ورزشی هوازی منظم بر شاخص‌های لیپوکالین ۲، پروفایل لیپیدی و مقاومت انسولینی افراد چاق غیرفعال. مجله علوم پزشکی رازی. ۲۰ (۱۱۱): صص ۳۰-۱۶.
۲. تقیان، فرزانه؛ اسفرجانی، فهیمه؛ میرصفایی، رضوان. (۱۳۸۹). ارتباط بین تغییرات سطح لیپتین با برخی از عوامل خطرهای قلبی-عروقی دختران چاق در اثر تمرین هوازی. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲. صص ۸۹-۷۳.
۳. حامدی‌نیا، محمدرضا؛ حقیقی، امیرحسین؛ سردار، محمدعلی و پورجاهد، جواد. (۱۳۹۱). اثر تمرینات در آب بر آدیپونکتین سرم و مقاومت به انسولین در کودکان و نوجوانان چاق. سوخت‌وساز و فعالیت ورزشی. ج ۲، ش ۲، صص ۱۳۳-۱۲۵.
۴. سایت اطلاعات اندازه‌گیری‌های جهانی. (۲۰۱۴). مشاهده شده در فوریه ۲۰۱۴. <http://www.worldometers.info>
۵. سیاه‌کوهیان، معرفت. (۱۳۸۰). بررسی آثار تمرین هوازی ویژه بر apoB.apoA1 و سایز LDL در مردان میان‌سال. رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس. صص ۳۴.
۶. روحانی، هادی؛ فرزانه، اسماعیل؛ مهرنات، محمد؛ سادات میرمعینی، فاطمه و محمدی، زهرا. (۱۳۹۳). کودکان، چاقی و فعالیت‌های ورزشی. انتشارات پژوهشگاه تربیت‌بدنی. صص ۱۵۰-۳۰.
7. Ahmadizad S, Haghghi AH, and Hamedinia MR. (2007). Resistance versus Endurance Training on Serum Adiponectin and Insulin Resistance Index in Healthy Men. Euro J Endocrinol, 157:625-631.
8. Dridi S, Taouis M. (2009). Adiponectin and energy homeostasis: consensus and controversy. Journal of Nutritional Biochemistry. 20:831-839.
9. Fowkes FG, Murray GD, Butcher I, Heald CL, Lee RJ, Chambless LE, et al. (2008). Ankle brachial index combined with Framingham Risk Score to predict cardiovascular events and mortality: a meta-analysis. JAMA. 300: 197-208.
10. syniewska G. (2015). Laboratory assessment of cardiometabolic risk in overweight and obese children. Clinical Biochemistry. clinbiochem. 12:024.
11. Zarghami N, Maleki MJ, Mohammadzade CH, Zahedi C, Ghajzade M. (2009). Relationship between adiponectin levels with lipid profile and anthropometric indices in women with normal and different grades of obesity. Iranian Journal of Diabetes and Lipid Disorders. 9(1): 65-74.
12. Website. 2016. Address: <<http://naturalon.com/10-of-the-most-cancer-causing-foods/10/>>

۵ حداکثر مدت مجاز برای سرگرمی‌های بی‌تحرك مانند تماشای تلویزیون و سرگرمی‌های رایانه‌ای، ۲ ساعت در شبانه‌روز است.

۶ خواب ناکافی، دیروقت و نامنظم باعث بروز اضافه وزن می‌شود. شب‌ها زودتر بخوابید و صبح‌ها زودتر بیدار شوید تا هم سوخت‌وساز بدن‌تان تنظیم شود، هم فرصت کافی برای صرف صبحانه داشته باشید.

۷ در رسیدن به وزن مطلوب شکیب‌باشید. مقادیر جزئی کاهش وزن وحشی ثابت نگه داشتن وزن نوعی موفقیت است که در دراز مدت شما را به وزن مطلوب خواهد رساند. کاهش وزن‌های سریع تا مدت کوتاهی پایدار می‌مانند و در بسیاری موارد، چون فرد قادر به ادامه رژیم‌های غذایی خیلی محدود نیست، به سرعت وزن‌ها دست رفته باز می‌گردد و فرد حتی چاق‌تر از قبل می‌شود. از کند بودن سرعت کاهش وزن خود دلسرد نشوید، به مصداق شعر:

«رهرو آن نیست که گه تند و گه آهسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود»، اطمینان داشته باشید تداوم الگوهای درست تغذیه و فعالیت جسمی، شما را به وزن مطلوب خواهد رساند (۶).

۸ مواد غذایی‌ای که می‌توانند به اضافه وزن کودکان و نوجوانان منجر شوند و در عین حال، بر اساس تحقیقات ده‌سال اخیر، مصرف آن‌ها به‌عنوان عوامل احتمالی سرطان معرفی شده است، عبارت‌اند از:

۱. شکر، ۲. نوشابه‌های گازدار، ۳. گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس، کالباس)، ۴. گوشت قرمز (بیش از حد)، ۵. پاپ‌کورن مایکروویو، ۶. میوه‌هایی که غیرآلی هستند؛ میوه‌هایی که با برخی از آفت‌کش‌های بسیار خطرناک مانند آترازین، ارگانوفسفره و کود نیتروژن بالا، آلوده شده‌اند؛ ۷. چیپس، ۸. سیب‌زمینی سرخ شده، ۹. ماهی قزل‌آلای پرورشی (بیش از حد)، ۱۰. کنسرو گوجه‌فرنگی (بیش از حد)، ۱۱. روغن‌نباتی جامد، ۱۲. آرد سفید، ۱۳. الکل، ۱۴. خیارشور، ۱۵. غذاهایی که به شدت شور، ترش و یا دودی هستند؛ ۱۶. مواد غذایی که به صورت ژنتیکی اصلاح شده‌اند (GMOs)؛ ۱۷. شیرین‌کننده‌های مصنوعی، ۱۸. مواد غذایی منجمد، غذاهای آماده و یا نشان‌دار شده به‌عنوان «رژیمی» و «کم‌چرب» (۱۲).

در بروز اضافه وزن است؛ پس، حتماً هر روز صبحانه بخورید.

۹ رژیم‌های غذایی خیلی محدود ممکن است در کوتاه مدت تا حدی باعث کاهش وزن شوند اما در درازمدت باعث کاهش سوخت‌وساز می‌شوند و بدن را نسبت به کاهش وزن مقاوم می‌کنند. به علاوه، بر روند رشد تأثیر منفی دارند. از رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید تا از فواید پایدار آن بهره‌مند شوید.

۱۰ در فاصله بین وعده‌های غذایی، هرچه می‌توانید آب بنوشید.

۱۱ قبل از خوردن هر ماده غذایی، به این موضوع فکر کنید که آیا لذت کوتاه مدت ناشی از خوردن آن، ارزش به خطر انداختن سلامتی شما را دارد یا نه. مطمئن باشید که با این روش، در بسیاری موارد از خوردن مواد غذایی مضر برای سلامتی صرف نظر خواهید کرد.

۱۲ همیشه سالاد را در شروع غذا مصرف کنید نه در پایان آن. سالاد را با افزودنی‌هایی مانند سرکه، آبلیمو، آبغوره، سبزی‌های معطر و یا سس کم‌چرب تهیه شده در منزل مصرف کنید. ۱۳ همراه غذا از انواع سبزیجات خام و پخته استفاده کنید. به این ترتیب هم از مواد مفید آن‌ها بهره خواهید برد و هم با پرشدن معده، زودتر احساس سیری خواهید کرد.

۱۴ استفاده از لبنیات علاوه بر کمک به رشد و سلامتی، به تنظیم سوخت‌وساز سلول‌های چربی و کنترل وزن کمک می‌کند.

۱۵ همیشه میان وعده‌های غذایی سالم و آماده مصرف (مانند میوه، سبزی، کشک سالم) در اختیار داشته باشید تا با احساس گرسنگی، مجبور نشوید به مواد غذایی مضر رو آورید. ۱۶ به جای استفاده از غذاهای سرخ شده در روغن، از غذاهایی که به روش‌های سالم‌تر تهیه شده‌اند، استفاده کنید.

۱۷ تند غذا خوردن و مصرف مواد غذایی در حین تماشای تلویزیون باعث بروز اضافه وزن می‌شود.

۱۸ به یاد داشته باشید که غذا خوردن در زمان و مکان مشابه و به صورت مکرر به کاهش اشتها کمک می‌کند.

۱۹ از هر فرصتی برای فعالیت جسمی استفاده کنید و روی هم رفته روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تحرک کافی داشته باشید.



اکسیژن مصرفی بدون فعالیت ورزشی!

آیا الگوی بدون فعالیت ورزشی، روش مناسبی برای برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی در مدارس است؟

دکتر فرشته شهیدی،
استادیار دانشگاه تربیت
دبیر شهید رجایی تهران
مینا ملکی، کارشناس
ارشد فیزیولوژی ورزشی،
دانشگاه تربیت دبیر شهید
رجایی تهران

مقدمه

علم تمرین کمک‌های شایان توجهی کرده است. اغلب آزمون‌های دقیق و معتبر برای ارزیابی آمادگی هوازی از طریق روش‌های آزمایشگاهی و به صورت مستقیم اجرا می‌شوند. در این روش‌ها حداکثر اکسیژن مصرفی^۱ (VO_{2max}) مستقیماً اندازه‌گیری و معمولاً از آن‌ها برای مقاصد پژوهشی استفاده می‌شود. علاوه بر روش‌های آزمایشگاهی، روش‌های میدانی مفید و متعدد دیگری هم وجود دارند که عمدتاً به برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی به صورت غیرمستقیم می‌پردازند و برای استفاده‌های گروهی، واقع‌بینانه‌تر عمل می‌کنند. با این حال، در برخی موارد به دلیل کمبود وسایل و امکانات و نبود زمان کافی، دسترسی نداشتن به متخصصان مجرب، و یا افرادی که به دلیل شرایط خاص جسمانی و فیزیولوژیکی، قادر به انجام دادن آزمون‌های میدانی نیستند، روش‌های بدون فعالیت ورزشی ابداع شده‌اند. این روش‌ها

یکی از مهم‌ترین عواملی که در آمادگی جسمانی بدن نقش دارد، تمرین آمادگی هوازی یا آمادگی قلبی و تنفسی است که در بسیاری از رشته‌های ورزشی مورد استفاده است. آمادگی هوازی، فعالیتی برای کسب حداکثر توانایی ریه‌ها، قلب و عروق برای جذب و انتقال اکسیژن به عضلات، و شاخص معتبری برای سنجش آمادگی قلبی و تنفسی محسوب می‌شود. همچنین یکی از هدف‌های اساسی در تمرین‌های ورزشی است که متخصصان تربیت بدنی تأکید زیادی بر تقویت آن دارند. دستیابی به بهترین شاخص آمادگی هوازی، موضوع تحقیقات علمی در سال‌های متمادی بوده و مطالعات متعددی در مورد آن صورت گرفته است. به موازات این امر، آزمون‌های مختلفی نیز به صورت آزمایشگاهی، میدانی و بدون فعالیت ورزشی^۱ ابداع شده که به معلمان تربیت بدنی، مربیان سنجش آمادگی جسمانی و متخصصان

با توجه به متغیرهای آنترپومتریکی و میزان فعالیت بدنی، حداکثر اکسیژن مصرفی را برآورد می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: حداکثر اکسیژن مصرفی، فعالیت‌های هوازی، آزمون‌های بیشینه

محدودیت‌ها

در آزمون‌های بیشینه، اجرا تا حد زیادی وابسته به انگیزه و تحریک آزمودنی است. از دیگر مشکلات آزمون‌های بیشینه، اندازه‌گیری میزان پیشرفت آزمودنی به وسیله مقایسه نتایج آزمون ورودی یا اولیه و آزمون پایانی است. آزمودنی ممکن است در آزمون اولیه، به عمد عملکرد ضعیفی از خود نشان دهد تا در آزمون پایانی پیشرفت بیشتری را نشان دهد. در ضمن، برای اجرای برخی از این آزمون‌ها به فضای کافی نیاز داریم. در آزمون‌های میدانی بیشینه همچون دویدن، دو یک مایل یا آزمون کوپر که در مدارس قابل اجراست، تنظیم آهنگ دویدن یا شدت فعالیت در طول آزمون نیاز به آموزش و تمرین دارد و نیز اجرا تا حد زیادی وابسته به انگیزه و تحریک آزمودنی است. همچنین اجرای آزمون پله کونین در مدارس نیاز به آموزش تنظیم آهنگ گام‌برداری دارد و از سوی دیگر فشار زیادی به زانوها وارد می‌کند.

مسئله دیگر اینکه بعضی از دانش‌آموزان در مدارس نمی‌توانند آزمون‌های میدانی را به دلیل مشکلات جسمانی انجام دهند. برای برطرف کردن مشکل این گونه افراد، مدل‌های بدون فعالیت ورزشی ابداع شده است که فقط با توجه به متغیرهای آنترپومتریکی و میزان فعالیت بدنی به پیش‌بینی حداکثر اکسیژن مصرفی به عنوان شاخص مطمئنی برای تعیین آمادگی هوازی می‌پردازد. مدل بدون فعالیت، روش مناسبی برای پیش‌بینی VO_{2max} است و به وسایل، امکانات و تجهیزات زیادی نیاز ندارد، در هر نقطه‌ای از کشور قابل اجراست و می‌توان به کمک آن به آسانی حداکثر اکسیژن مصرفی را در افراد ارزیابی کرد.

آزمون بدون فعالیت ورزشی

آزمون بدون فعالیت ورزشی شامل پرسش‌نامه توانایی عملی ادراک شده^۳ (PFA) و پرسش‌نامه میزان فعالیت بدنی^۴ (PAR) زمانی بسیار مفید است که گروه زیادی در تحقیقات شرکت کنند و یا آنکه آزمون‌های دیگری مانند آزمون پله

اهمیت آمادگی هوازی

آمادگی هوازی یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی و بازتاب کلی از دستگاه قلبی-تنفسی است. از جنبه سلامتی، ظرفیت هوازی بالا، باعث آمادگی قلبی-تنفسی و کاهش عوامل خطرآفرین از قبیل فشار خون، بیماری‌های قلبی، چاقی، دیابت و برخی از سرطان‌ها می‌شود. نتایج مطالعات و تحقیقات درازمدت نشان داده است که تمرین‌های ورزشی منظم از قبیل فعالیت‌های هوازی، با آثار منفی عوامل کاهش‌دهنده طول عمر که ناشی از سیگار کشیدن و اضافه وزن است، مقابله می‌کند. آمادگی قلبی-عروقی از عوامل اصلی آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی است که سطوح قابل قبول آن با کاهش بیماری‌ها و عوامل خطر ساز سلامتی همراه است. آمادگی هوازی تا اندازه زیادی به توانایی بدن برای توزیع اکسیژن در عضله‌های در حال فعالیت، وابسته است. شش‌ها، قلب، خون و عضله‌های در حال فعالیت، عواملی هستند که برای برآورد آمادگی هوازی فرد، به کار می‌روند.

ارزیابی VO_{2max}

ارزیابی VO_{2max} به دو روش مستقیم و غیرمستقیم صورت می‌گیرد. اندازه‌گیری غیرمستقیم شامل آزمون‌های بیشینه، زیر بیشینه و آزمون بدون فعالیت ورزشی است. برای اندازه‌گیری مستقیم اکسیژن مصرفی بیشینه (VO_{2max}) به آزمایشگاه‌های مجهزی نیاز است و به پژوهشگران برای برآورد دقیق اطمینان می‌دهد. متأسفانه به دلیل دسترسی نداشتن معلمان تربیت‌بدنی مدارس به وسایل آزمایشگاهی، گران بودن این ابزار و همچنین عملی نبودن اجرای آزمون‌های آزمایشگاهی در هر شرایطی، امکان برآورد آمادگی هوازی از طریق دستگاه‌های مجهز به رایانه با دقت و اعتبار بالا وجود ندارد. برای رفع این مشکل، مربیان و متخصصان علوم ورزشی به

اندازه‌گیری
غیرمستقیم شامل
آزمون‌های بیشینه،
زیر بیشینه و
آزمون بدون فعالیت
ورزشی است. برای
اندازه‌گیری مستقیم
اکسیژن مصرفی
بیشینه (VO_{2max})، به
آزمایشگاه‌های مجهزی
نیاز است

پی‌نوشت‌ها

1. Non- exercise model
2. Maximum oxygen uptake
3. Perceived functional ability
4. Physical activity rating
5. Queen step test
6. One mile run test
7. Body Mass Index
8. Mayhew and Gifford
9. Eldridge
10. Mc common

منابع

1. دمیرچی ارسلان، مهربانی جواد. (۱۳۸۷). اثر یک برنامه‌ی منتخب هوازی بر عوامل خطرناک بیماری کرونری قلب و توان هوازی مردان بزرگسال غیر فعال، پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۱، صفحه ۸۵-۶۹.
2. آقا علی نژاد حمید، دلفان مریم، میرزایی، لطفی شهربانو. (۱۳۸۸). اثر سن، جنس و ترکیب بدنی با آمادگی قلبی تنفسی دانش‌آموزان ۱۱-۸ ساله با استفاده از مدل رگرسیونی FMI-FMI مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران، دوره یازدهم، شماره ۳.
3. زمانی اکرم، تعیین رویایی آزمون دوی ۵۴۰ متر در سنجش آمادگی قلبی-تنفسی دختران دانش‌آموز ۱۷-۱۵ ساله غیرورزشکار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی تهران.
4. دانش، صمد، بررسی ارتباط بین آزمون‌های دوی یک مایل، پله کوبین و مدل بدون فعالیت در برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر ۱۱ تا ۱۶ ساله، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی تهران ۱۳۸۸.
5. G. & P. o. "none - exercise models for prediction of aerobic fitness and applicability on epidemiological studies : descriptive review and analysis of the studies," 2003.
6. M. flork, " aerobic power and capacity ,exercise." Physiology lab write up #19 march3,2004.
7. m. .P.H," principle of nutrition's & food compound." H.I.P.N.C,1989.
8. M. W.D .katch f l , katch ,," essentials of exercise physiology," second edition. lippincott Williams & wilkins,2000.
9. Kohl H. W. Paffenbarger R. S. Clark D. G. Cooper K, and G. L. W. "Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of health men and women," Journal of the American Medical Association. 262: 2395-2401, 1989.
10. C. P & B., "Validity of Queen's College Step Test for estimation of maximum oxygen uptake in female students," Indian J Med Res 121, pp 32-35, 2003
11. Wang.W "Establishing a prediction model of maximal oxygen uptake for young adults,"17, 2000.
12. Danielle, E" An accurate vo2max non-exercise regression model for 18 to 65 years-old adults,"2003.
13. , Eldridge "Validation of a non- exercise model for to prediction of Vo2max in fire fighters,"2005.

مواقع لزوم می‌توان از این سه آزمون به جای یکدیگر استفاده نمود.

همچنین مایو و گیفورد^۸ (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای روی ۳۱ پسر ۷ تا ۹ ساله، حداکثر اکسیژن مصرفی را از طریق اندازه‌گیری برخی از ویژگی‌های آنترپومتریکی مثل حجم و ضخامت چربی زیرپوستی ساق پا و ضخامت چربی زیرپوستی ران مورد محاسبه قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که ضریب همبستگی بین حداکثر اکسیژن مصرفی حاصل از نوار گردان با حداکثر اکسیژن مصرفی حاصل از این آزمون $r=0/78$ و خطای استاندارد $see=0/152$ بوده است.

الدريج^۹ (۲۰۰۵) در تحقیقی، حداکثر اکسیژن مصرفی حاصل از مدل FAT٪/جکسون را با نوار گردان مقایسه کرد. آزمودنی‌های او شامل ۱۰۵ مرد کارمند آتش‌نشانی بودند و ضریب همبستگی بین دو آزمون $r=0/78$ را گزارش کردند.

مک کامن^{۱۰} و همکارانش (۱۹۹۷) روایی آزمون برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی بدون فعالیت (مدل FAT٪/جکسون) را در مقایسه با نوار گردان مورد بررسی قرار دادند. آزمودنی‌های او شامل ۱۳ مرد با دامنه سنی 21 ± 9 و 23 ± 9 زن با دامنه سنی 21 ± 9 بود. ضرایب همبستگی به دست آمده از این دو آزمون عبارت بود از: $r=0/54$ برای مردان و $r=0/63$ برای زنان.

با توجه به تحقیقات انجام گرفته در بررسی روایی آزمون‌های پله کوبین، دو یک مایل و مدل بدون فعالیت ورزشی، نتایج نشان می‌دهند که می‌توان از این آزمون‌ها برای تعیین توان هوازی و آمادگی قلبی عروقی در جمعیت‌های مختلف استفاده کرد. اکثر نتایج حاصل از تحقیقات، ارتباط زیادی را بین آزمون‌های پله، دو یک مایل و مدل بدون فعالیت در برآورد توان هوازی نشان داده‌اند. بنابراین، در صورتی که بنا به دلایلی اجرای آزمون یک مایل دوییدن و پله کوبین امکان‌پذیر نباشد (با توجه به همبستگی بیشتر این آزمون با مدل بدون فعالیت) می‌توان به جای آن‌ها از مدل بدون فعالیت ورزشی استفاده کرد.

و استراند- ریمینگ، پله کوبین^{۱۱} و دو یک مایل^{۱۲} برای این دسته افراد مناسب نباشد. بر طبق یافته‌های آزمون بدون فعالیت ورزشی، VO_{2max} با سن و ترکیب بدنی ارتباط منفی دارد. فرمولی که در آن درصد چربی قرار داده می‌شود به صورت زیر است:

$$VO_{2max} \text{ مردان} = 0/370 - (0/298 \times A) - (0/052 \times \%FAT) + (1/089 \times PAR)$$

$$VO_{2max} \text{ زنان} = 0/513 - (0/298 \times A) - (0/052 \times \%FAT) + (1/089 \times PAR)$$

فرمولی که در آن شاخص توده بدنی^{۱۳} (BMI) قرار داده می‌شود. فرمول مربوط به ترکیب بدنی برای محاسبه VO_{2max} به شرح زیر است:

$$VO_{2max} \text{ مردان} = 67/350 - (381 \times A) - (PAR \times 1/951) + (BMI \times 0/754)$$

$$VO_{2max} \text{ زنان} = 56/363 - (381 \times A) - (PAR \times 1/951) + (BMI \times 0/754)$$

درصد چربی بدن = FAT٪

سن = A

میزان فعالیت بدنی = PAR

دانش (۱۳۸۸) در تحقیقی، به بررسی ارتباط بین آزمون‌های دو یک مایل، پله کوبین و مدل بدون فعالیت در برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر ۱۱ تا ۱۶ ساله پرداخت و به این نتیجه رسید که بین نتایج آزمون دو یک مایل و آزمون مدل بدون فعالیت در هر دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد ($\alpha=0/05$)، ولی بین نتایج آزمون پله کوبین و مدل بدون فعالیت ورزشی در هر دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($\alpha=0/05$). در مجموع، نتایج گزارش این پژوهش بیانگر آن است که سه آزمون، دو یک مایل دوییدن، پله کوبین و مدل بدون فعالیت در برآورد VO_{2max} آزمودنی‌ها، همبستگی مستقیم و معناداری با یکدیگر دارند. همچنین، این آزمون‌ها از قابلیت نسبی برای جایگزینی برخوردارند و در

فعالیت بدنی کودکان و سرطان

دکتر حمیدرجبی
دانشیار دانشگاه خوارزمی

مقدمه

سرطان که روزگاری مفهومی غریب و نا آشنا برای عموم جامعه بود و یک بیماری نادر شناخته می‌شد، امروزه به‌عنوان یک پدیده شایع در محافل خانوادگی و اجتماعی مطرح می‌شود و بیشتر افراد با توجه به دانش و تجارب خود درباره آن اظهار نظر می‌کنند.

شرکت‌های تجاری نیز با معرفی مکمل‌های ضدسرطان و درمان‌کننده آن، وارد این حوزه شده‌اند. در یک نگاه ساده، سرطان خارج شدن برخی سلول‌های بدن از نظام طبیعی رشد آن‌هاست که با توجه به انواع سلول‌های بدن و سطح خطرناک بودن بیماری، گونه‌ها و نام‌های متفاوت و بالطبع، روش‌های درمانی خاصی دارد. تصور عمومی این است که سرطان بیماری دوران بزرگسالی است ولی کودکان بسیاری در سراسر جهان به انواع خاصی از این بیماری دچارند. همانند بسیاری از بیماری‌های دیگر، عامل ژنتیک نقش مهمی در ابتلا به سرطان دارد، با این حال، عوامل محیطی مختلفی می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهند که به «عوامل خطر آفرین» سرطان مشهورند.

برای مثال، فقر حرکتی از جمله عوامل خطر آفرین سرطان محسوب می‌شود و تأثیر آن زمانی برجسته می‌شود که عدم تحرک بدنی از دوران رشد - یعنی کودکی - آغاز شده باشد. در مقاله حاضر با مروری بر مهم‌ترین سرطان‌ها در کودکان، به نقش فعالیت بدنی در این دوران جهت پیشگیری از سرطان پرداخته خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، کودکان، سرطان

سرطان چیست؟

نامناسب و کم‌تحرکی، تشدید می‌شود. در مجموع، به هر آنچه سبب افزایش امکان ابتلا به سرطان در کودک شود «عامل خطر آفرین» می‌گویند. البته باید توجه کرد که عوامل خطر آفرین، احتمال سرطان در کودک را افزایش می‌دهند ولی علت مستقیم آن محسوب نمی‌شوند. برای مثال، قرار گرفتن در معرض مواد سمی، استنشاق گازهای سمی، عفونت‌ها، رژیم‌های غذایی نامناسب و سرانجام فقر حرکتی از عوامل خطر آفرین ابتلا به سرطان در کودکان به شمار می‌روند.

فعالیت بدنی و پیشگیری از سرطان

شواهد موجود نشان می‌دهند که عدم فعالیت بدنی با توسعه سرطان در ارتباط است. در سال ۱۹۹۷ کارشناسان سرطان به این نتیجه رسیدند که ۳۰ تا ۴۰ درصد از تمام موارد سرطان در جهان، به شرط اینکه افراد رژیم غذایی - سالم داشته باشند، از چاقی پرهیز کنند و به اندازه کافی ورزش کنند، قابل پیشگیری خواهد بود. در ابتدا مدت کم و شدت پایینی برای ورزش توصیه شده بود اما در سال ۲۰۰۸ توصیه ورزش مناسب به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر روز یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی نسبتاً شدید در هر روز رسید.

در پژوهش دیگری که روی ۵۰۰۰ نفر در یک دوره ۲۰ ساله در کشور انگلستان به انجام رسید، از مجموع ۳۱۴ نفری که هر چهار رفتار نامطلوب را داشتند (استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی، تحرک بدنی کمتر از ۲ ساعت در هفته و مصرف میوه‌ها و سبزیجات کمتر از ۳ نوبت در روز) ۹۱ نفر مردند. در تأیید این موضوع الیزابت کواویک، پژوهشگر دانشگاه اسلو، نشان داد که ترکیب این چهار رفتار بسیار خطرناک است و عمر انسان را ۱۲ سال کاهش می‌دهد. البته در مورد بچه‌ها، که معمولاً سیگار مصرف نمی‌کنند، رژیم غذایی و فعالیت بدنی از مهم‌ترین عوامل تعدیل‌کننده در خطر بروز سرطان هستند. همچنین شواهد

همه سلول‌های بدن ما به‌طور منظم و براساس قاعده‌ای مشخص و کنترل شده در حال رشدند. اما گاهی برخی از سلول‌ها از مسیر رشد طبیعی خود خارج می‌شوند و به‌طور غیرمنظم و سریع‌تر از حالت طبیعی رشد می‌کنند و باعث شکل‌گیری یک توده معیوب در بدن و برهم خوردن نظم طبیعی بدن می‌شوند؛ به این بی‌نظمی و به هم ریختگی رشد سلولی، «سرطان» می‌گویند که انواع مختلف و درمان‌های مختلفی نیز دارد. هر چند در بسیاری از موارد، بیماری سرطان معادل مرگ در نظر گرفته می‌شود ولی سرطان یک بیماری قابل پیشگیری و درمان است و به‌طور قطع، این بیماری همیشه به مرگ نمی‌انجامد.

سرطان کودکان

یکی از موضوعات نگران‌کننده در حوزه پزشکی و سلامت، رشد سرطان کودکان در کشورهای توسعه‌یافته است. در حال حاضر، از هر یک میلیارد کودک زیر پانزده سال، به‌طور متوسط سالانه ۱۶۵ کودک در کشورهای در حال توسعه به سرطان مبتلا می‌شوند. البته بیش از ۷۰ درصد از سرطان‌های دوران کودکی قابل درمان هستند. شایع‌ترین سرطان در کودکان، سرطان هماتولوژیک یا خون است و پس از آن، تومورهای مغزی شایع‌اند. سرطان غدد لنفاوی، کلیه و غده فوق کلیه، و تومورهای چشم و کبد در مقام‌های بعدی هستند.

در ایران نیز موجی از نگرانی در زمینه سرطان کودکان در جامعه پزشکی ایجاد شده است؛ زیرا آمار ابتلای کودکان ایرانی به سرطان خون افزایش یافته و آمارهای غیررسمی حاکی از ابتلای ۱۵ کودک در هر صد هزار کودک است. علت اصلی سرطان کودکان، جهش یا موتاسیون ژن است که اولین مورد آن، در دوره جنینی و جهش بعدی در دوره کودکی اتفاق می‌افتد. به‌نظر می‌رسد ژنتیک عامل مهمی برای جهش ژن و بروز سرطان است ولی این جهش توسط عوامل محیطی، به ویژه تغذیه

قرار گرفتن در معرض مواد سمی، استنشاق گازهای سمی، عفونت‌ها، رژیم‌های غذایی نامناسب و سرانجام فقر حرکتی از عوامل خطر آفرین ابتلا به سرطان در کودکان به شمار می‌روند

رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد دخترانی که از اوایل زندگی فعالیت ورزشی داشته‌اند، مقاومت بیشتری در برابر سرطان سینه دارند. حاصل یک مطالعه نشان داد دخترانی که از ۱۴ سالگی در فعالیت‌های ورزشی پرنشاط شرکت کرده بودند، ۵۰ درصد کاهش در خطر ابتلا به سرطان سینه داشتند. در خصوص سازوکار اثر فعالیت بدنی بر پیشگیری از سرطان، موضوعات متعددی مطرح شده اما در موضوعی که بیشتر مورد پذیرش قرار گرفته است، افزایش فعالیت سلول‌های خاص سیستم ایمنی بدن به‌ویژه سلول‌های کشنده طبیعی و ماکروفاژها بر اثر ورزش است و به‌نظر می‌رسد اثربخشی ورزش در دوران کودکی به این دلیل که شکل‌پذیری بدن بالاتر است، برجسته‌تر باشد. بنابراین، کارایی ورزش در پیشگیری از سرطان در این دوران بالاتر است. از سویی، کودکان سیگار مصرف نمی‌کنند ولی ممکن است در معرض دود آن قرار گیرند یا به دلیل ناآگاهی در سنین نوجوانی و جوانی به آن تمایل پیدا کنند. لازم است در کنار رعایت عادت‌های غذایی سالم و داشتن فعالیت ورزشی به این مسئله نیز توجه شود.

* راهکارهای زیر مواردی هستند که لازم است مسئولان در محیط مدرسه به آن‌ها توجه کنند. دسترسی به غذاهای سالم در مدرسه و جلوگیری از فروش محصولات که حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌های خوراکی و فرآوری شده‌اند.

* فراهم کردن محیط‌های بی‌خطر و لذت‌بخش برای فعالیت بدنی در مدرسه.

* فرهنگ‌سازی و افزایش سواد بهداشتی در زمینه منع استعمال دخانیات و دوری از دود سیگار.

ورزش و کودکان سرطانی

از جمله فراموش‌شدگان اجتماعی، کودکان سرطانی هستند که به‌رغم میل باطنی خود و صرفاً به علت بیماری، از حق طبیعی زندگی در میان جمع محروم شده و گوشه‌انزوا گزیده‌اند.

گرچه گاهی به مناسبتی از آنان یاد می‌شود یا سوژه و دست‌مایه تهیه گزارش رسانه‌ای می‌شوند ولی این دنیایی نیست که کودکان در رویای خود ساخته و پرداخته باشند. فعالیت بدنی، نشاط و توجه از موضوعات مهم برای کمک به این بیماران است. در حقیقت، بهبود و درمان سرطان به اثر عوامل مداخله‌ای در سلامت عمومی کودک ارتباط دارد و چون ورزش و فعالیت بدنی، سلامت عمومی بیمار را بالا می‌برد، می‌تواند نقش مهمی در فرایند درمان داشته باشد. همچنین، درمان‌های شیمیایی - رایج باعث تخریب و نارسایی برخی اندام‌ها و بافت‌ها می‌شود که البته افراد فعال از این عوارض کمتر تأثیر می‌پذیرند و دچار ناراحتی‌های کمتری می‌شوند.

نتیجه‌گیری

سرطان تا حد زیادی یک بیماری قابل پیشگیری

و درمان است و به

نظر می‌رسد رعایت

اصول تغذیه و عادات حرکتی

از دوران کودکی و ادامه این

رفتارهای صحیح در سراسر عمر، عاملی

بسیار مؤثر در پیشگیری از سرطان است.

در این راستا توصیه شده است که بچه‌ها

حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز (که

می‌تواند پیوسته نباشد) با شدت متوسط تا

شدید را حداقل ۵ روز در هفته داشته باشند.

همچنین، با توجه به وجود خطرات محیطی

که می‌توانند در ابتلای کودکان به سرطان

مؤثر باشد، بایستی در زمینه فرهنگ‌سازی

برای رفتارهای بهداشتی و حتی استفاده بجا

از ابزارهای فناورانه جدید همچون تلفن همراه

و رایانه تلاش کرد.



منابع

1. Nieman. c. David, Exercise Testing and Prescription, A Health Related Approach, MC Graw Hill 2011.
2. Mitten drof R, long-necker MP, New Comb PA, et al. strenuous cancer.cancer causes control 6: 1995.
3. www.asriran.com
4. www. akairan. com



ورزش در نصف جهان!

گزارش عملکرد معاونت تربیت بدنی استان اصفهان

مآده علاقه‌مند

چهارم طناب‌زنی، در پایه پنجم دوومیدانی و در پایه ششم تنیس روی میز که در واقع به‌عنوان سرفصل‌ها در مدارس اجرا می‌شود و برای اینکه بچه‌ها انگیزه بیشتری بگیرند، برگزاری مسابقات را داریم که هم در سطح استان و هم در شهرستان‌ها برگزار می‌شود و در نهایت، قهرمان و نفر برتر به مسابقات قهرمان کشوری راه پیدا می‌کنند.

✎ فکر می‌کنید چقدر در اجرای این طرح‌ها موفق بوده‌اید؟

ما سعی می‌کنیم تمرکزمان را به کلاس درس تربیت بدنی معطوف کنیم که برای ما بسیار اهمیت دارد و بعد هم به معلمان تربیت بدنی که عموماً تحصیل کرده تربیت بدنی هستند. ما به نسبت راضی هستیم ولی به واقع می‌شود بهتر از این هم برگزار کرد.

✎ از تعداد معلمان ورزش که تحصیل کرده تربیت بدنی هستند، آماری ارائه می‌دهید؟

حدود ۱۷۶۰ معلم تربیت بدنی داریم که بیش از ۶۰۰ نفر آن‌ها در حدود ۴ یا ۵ سال گذشته استخدام شده‌اند و در حال حاضر از این ۱۷۶۰ نفر ۸۶۰ نفر مرد و حدود ۹۰۰ نفر زن هستند.

✎ تحصیلاتشان چقدر است؟

از ۱۶۲۵ نفر دبیر تربیت بدنی ۳۰ نفر در حال حاضر دانشجوی دکتری و دکترای تربیت بدنی داریم، حدود ۳۷۳ نفر فوق لیسانس و تعداد ۱۱۰۲ نفر لیسانس تربیت بدنی و تعداد ۱۲۰ نفر زیر لیسانس داریم.

✎ آیا اخیراً افرادی را استخدام کرده‌اید؟ اگر بله، گزینش چگونه بوده است و از کدام شهر؟
حدود ۵ سال پیش ۶۰۰ نفر را از طریق آزمون

اشاره

بحث تربیت بدنی و بررسی عملکرد معاونت‌ها در سراسر ایران، ما را بر آن داشت که این بار مهمان همکاران در استان اصفهان شویم و از نزدیک با فعالیت‌هایی که در این استان انجام شده آشنا شویم. گزارش عملکرد تربیت بدنی استان اصفهان با توجه به وسعت استان، پراکندگی و جمعیت دانش‌آموزی شهری، روستایی و رویکردهای معاونت مربوطه و ادارات تابعه آن تهیه شده است. این معاونت ضمن اجرای برنامه‌های جاری در ایجاد فضایی نو در حوزه تربیت بدنی و سلامت، سازماندهی مفید و مجدانه‌ای داشته است.

مصاحبه‌شوندگان من در این سفر، معاون اداره کل تربیت بدنی و سلامت عبدالرضا رئیسی و آذر کیوان امیرپور، رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی استان اصفهان بودند.

✎ خودتان را به‌طور کامل معرفی کنید و در ادامه، بفرمایید که چه فعالیت‌های ورزشی‌ای در استان اصفهان انجام می‌شود؟

عبدالرضا رئیسی، معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان هستیم. در بحث فعالیت‌های ورزشی در استان، تمرکز ما روی کلاس درس است. همان طرح‌های ملی که به شش کلاس درس تقسیم می‌شود. در پایه اول بازی‌های دبستانی، در پایه دوم ژیمناستیک، در پایه سوم شنا، در پایه

علمی انتخاب کردیم. بعد از آزمون، آن‌ها در مصاحبه‌ای هم شرکت کردند و بعد از مصاحبه، نفرات برتر انتخاب و به کار گمارده شدند.

ع سؤال بعدی من درباره امکانات و تجهیزات ورزشی در مدارس است. آیا این امکانات مطلوب دانش‌آموزان و پاسخ‌گوی نیاز آنان هست؟

یکی از عواملی که باعث کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی می‌شود، وسایل ورزشی است. با توجه به اینکه وسایل ورزشی در یکی دو سال اخیر اعتبارات خوبی نداشته است، نتوانسته‌ایم آن‌طور که باید و شاید، به مدرسه کمک کنیم. البته توانسته‌ایم از کمک‌های ارگان‌های دیگر بهره بگیریم و از اعتباراتی که به ما داده شده، استفاده کنیم؛ مثلاً طرحی داریم به نام «یار مهربان» که با شهرداری مشترک است. امسال توانستیم حدود ۴۰۰ میلیون وسایل ورزشی را با کمک شهرداری خریداری کنیم البته، هزینه را شهرداری تقبل کرد و حتی حدود ۱۳ نوع بسته با توجه به تفکیک رشته‌های ورزشی در پایه‌های تحصیلی وسایل خریداری و بین مدارس تقسیم شد. مجدد تکرار می‌کنم با کمک شهرداری استان اصفهان طی جلسات متعددی که با کارشناسان داشتیم، به این تعامل رسیدیم که همراهی و همکاری شهرداری را هم در بحث مالی و کمک به امر ورزش و حتی برگزاری برنامه‌های ورزشی استان داشته باشیم.

ع کمک‌های اولیا هم در تجهیز وسایل ورزشی دخیل بوده است؟

در این طرح به هیچ عنوان و اصلاً، اگر در مدارس کمک مردمی باشد و مدیران مدارس این کار را انجام دهند، برای همان مدرسه هزینه می‌شود.

ع پس دستوری از طرف شما برای گرفتن کمک به مدرسه ندارند؟

خیر، به هیچ عنوان.

ع سؤال بعدی من در مورد وضع سالن‌های ورزشی است. آیا در مدارس استان سالن ورزشی، استخر و زمین فوتبال اختصاصی وجود دارد؟ چقدر از فضاهای آموزشی شما به فضای ورزشی و سالن ورزشی در داخل مدرسه اختصاص یافته است و آیا از این مورد راضی هستید؟

اکثر مدارسی که در استان هست، از حیاط

به‌عنوان فضای ورزشی استفاده می‌کنند. در سال‌های گذشته، در کنار تعدادی از ساختمان‌های مدرسه فضاهایی در مساحت کم ساخته شده بود تا به‌عنوان فضای ورزشی از آن استفاده کنند منتها همان‌طور که عرض کردم، دانش‌آموزان اکثراً از حیاط مدرسه به‌عنوان فضای ورزشی استفاده می‌کنند. استخر هم که فرمودید در خود شهر اصفهان دوتا استخر هست؛ یکی در نجف‌آباد و دیگری در نطنز که مورد بهره‌برداری قرار دارد و در حال حاضر هم دو تا استخر در کاشان و آران بیدگل آماده بهره‌برداری است که به‌زودی افتتاح خواهد شد.

ع زمین فوتبال چطور؟

در سال‌های گذشته با توجه به همکاری بین شهرستان‌ها و اداره کل نوسازی، تعدادی زمین چمن مصنوعی در مناطق مختلف برای دانش‌آموزان فوتبال دوست عزیزمان ساخته شد که در ساعت تربیت‌بدنی از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۱۴ در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

ع لطفاً آماری از سرانه‌های ورزشی موجود در استان به ما بدهید.

ما حدود ۳۰۴۰۰۰ متر مربع فضای ورزشی داریم و این فضاهای ورزشی منهای حیاط مدرسه محاسبه شده است. آمار دانش‌آموزان ما با افراد بزرگسالی که خانه‌دار یا شاغل هستند و عصرها جهت ادامه تحصیل به مدارس می‌آیند، حدود ۸۵۰۰۰۰ نفر و سرانه ورزشی ما در مجموع در استان به ازای هر دانش‌آموز حدود ۴۱ صدم متر مربع است که به هیچ عنوان از آن راضی نیستیم. البته سال‌های قبل خیلی کمتر از این‌ها بوده و با تلاش‌های همکاران ما در سال‌های قبل، به این عدد رسیده که البته راضی‌کننده نیست. حداقل هر دانش‌آموز باید یک تا دو متر مربع فضای ورزشی داشته باشد تا بتواند به‌خوبی فعالیت کند.

ع لطفاً از اجرایی شدن طرح‌هایی چون حیاط پویا، المپیادهای ورزشی و همین‌طور طرحی به‌نام طرح سباح در استان بگوئید. چگونه انجام می‌شوند و اصلاً عملی شده‌اند؟

در سال‌های گذشته بر اجرای طرح سباح بسیار تأکید می‌شد؛ چون مختص پایه سوم ابتدایی بود و طرح خوبی هم بود ولی برای آموزش‌وپرورش بسیار هزینه‌بر شد و در حال حاضر هم که یک‌سال از اجرای این طرح می‌گذرد، با کلی

یکی از عواملی که باعث کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی می‌شود، وسایل ورزشی است

صدا و سیمای مرکز با ما همکاری کردند ولی ما انتظار بیشتری داشتیم.

❖ چرا؟ چه توقعی داشتید که برآورده نشده؟

صدا و سیما می‌تواند نقش مؤثری در نشان دادن یک پدیده داشته باشد و المپیاد هم یک پدیده بود و براساس آن می‌شد بیشتر دانش‌آموزان را تهییج کند و به حرکت وادارد. در هر حال، صدا و سیما خیلی قوی ظاهر نشد و می‌توانست حضور فعال‌تری را به نمایش بگذارد.

❖ شما و همکارانتان چقدر برای پوشش خبری المپیاد پیگیری کردید؟

همکاران من ارتباط تنگاتنگی با صدا و سیما دارند؛ هر زمان که مسابقاتی پیش می‌آید و یا قهرمانی مدال‌آور افتخاری کسب می‌کند، آن‌ها برای پرداختن به این موضوعات مهم ورزش استانی به کمک ما می‌آیند و حضورشان هم باعث ایجاد انگیزه و نشاط قهرمانان و خانواده‌ها می‌شود اما ظاهراً المپیاد خیلی برای آن‌ها چندان مهم نبوده و شاید مباحث مهم‌تری داشته‌اند که می‌بایست به آن‌ها پردازند. شاید هم مشغله زیادی داشته‌اند. در هر حال، حضور آن‌ها رضایت‌بخش نبود.

❖ فکر می‌کنید خانواده‌ها چقدر از المپیاد درون‌مدرسه‌ای این جشن باشکوه المپیاد اطلاع دارند؟ آیا به قدر کافی اطلاع‌رسانی کرده‌اید؟

در روزهای اول شاید اطلاع نداشتند ولی هرچه می‌گذرد، بیشتر اطلاع پیدا می‌کنند. به‌خصوص زمانی که مراسم افتتاحیه و اختتامیه انجام می‌شود، حضور والدین در برنامه‌ها مثل ساخت مستندها پرننگ بوده و مشارکت داشته‌اند و این نشان از مطلع بودن این عزیزان دارد. من مطلبی را درخصوص ورزش صبحگاهی مدارس می‌خواهم عرض کنم، زنگ ملی ورزش امسال برای اولین بار در مدارس به صدا درآمد و همچنان هم به شکل یکپارچه در حال انجام است. در واقع، نه اینکه ما ورزش صبحگاهی را هیچ‌وقت نداشته‌ایم اما امسال به شکل کاملاً یک دست در مدارس ما اجرایی شد و طبق آخرین آمار که داریم، حدود ۳۲۳۰۰۰ نفر - یعنی ۵۰ درصد از دانش‌آموزان ما - در زمینه ورزش صبحگاهی فعالیت می‌کنند و نشاط اولیه را از ورزش صبحگاهی می‌گیرند.

❖ در اجرای این طرح در مدارس چقدر

بدهی مواجه شده‌ایم. ببینید طرح سبح طرح خوبی است. اما به هزینه زیادی نیاز دارد. ضمن اینکه بایستی استخر در اختیار یا متعلق به آموزش و پرورش باشد. در حال حاضر، مدرسی که اوضاع مالی خوبی دارند، این طرح را پیش می‌برند اما به واقع، همه مدارس توان اجرایی کردن آن را ندارند.

❖ پیشنهاد شما برای هرچه بهتر اجرایی شدن طرح سبح چیست؟

به‌نظر من ما بایسیم از استخرهایی که غیر از آموزش و پرورش هستند، استفاده کنیم؛ مثل شهرداری و اداره کل تربیت‌بدنی. البته خانواده‌ها هم بایستی وارد قضیه بشوند تا این طرح سرنوشتی مثل طرح المپیادهای درون‌مدرسه‌ای یا طرح مهربانی ما پیدا کند که به‌خوبی در بین خانواده‌ها هم مورد استقبال قرار گرفتند. والدینی که فرزند پایه سوم دارند به‌نظر من بایستی مشارکت داشته باشند و البته با مشارکت والدین طرح هم خوب جلو می‌رود هم اجرایی می‌شود. دقیقاً مانند طرح المپیادهای درون‌مدرسه‌ای که در بین دانش‌آموزان جا افتاده، طرح سبح هم می‌تواند جای خود را باز کند.

❖ طرح المپیادهای ورزشی چگونه

همان‌طور که عرض کردم در حال برگزاری است و امسال به‌عنوان دومین دوره داریم آن را انجام می‌دهیم و حدود ۳۰۷۰۰۰ دانش‌آموز درگیر این طرح شده‌اند. امسال نسبت به سال گذشته مدارس بیشتری از این طرح استقبال کردند.

❖ آیا موفق عمل کرده‌اید؟

طرح المپیاد طرح خوبی است؛ شور و هیجان و نشاط و حرکتی در بچه‌ها به‌وجود می‌آورد و کارهای مشارکتی را در بین بچه‌ها پرننگ می‌کند.

❖ اولیا و معلمان چقدر درگیر این المپیاد شدند؟

هم دانش‌آموزان، هم اولیا و هم معلمان در برگزاری المپیاد حضور مستقیم داشتند؛ به‌خصوص دانش‌آموزان و ما توانستیم المپیاد قابل‌قبولی را برگزار کنیم.

❖ حضور رسانه‌ها برای پوشش خبری المپیاد در استان چگونه بود؟ آیا در اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها و هرچه بهتر به تصویر کشیده شدن المپیاد حضور مؤثری داشتند؟

طرح المپیاد طرح خوبی است؛ شور و هیجان و نشاط و حرکتی در بچه‌ها به‌وجود می‌آورد و کارهای مشارکتی را در بین بچه‌ها پرننگ می‌کند





رئیس:
ما در استان
اصفهان ۴ دوره
آموزشی ضمن
خدمت برگزار
کردیم که حدود
۳۸۷ نفر در این
دوره‌ها شرکت
کردند و ۲۰۲ نفر
مرد و ۱۸۵ نفر
زن بودند

و ۱ تیم هم مقام سوم را کسب کردند. در هر دو دوره پسران و دختران در بحث فرهنگی تیم استان اصفهان برتر شد. ضمن اینکه در بخش دختران در قسمت بومی - محلی تیم دختران استان اصفهان تیم برتر شد. در مجموع، ۱۱۸ ورزشکار دختر و به همراه آنان ۲۸ همکار اعزام شدند. در مجموع، ۷ مقام اولی و ۶ مقام دومی و ۳ مقام سومی داشتیم.

سؤال بعدی من در مورد کتاب‌های تربیت‌بدنی است که برای معلمان طراحی شده‌اند. به نظر شما این طرح خوبی است؟

در استان اصفهان تعدادی از معلمان که تحصیلات تربیت‌بدنی ندارند، به استفاده از این کتاب‌ها احساس نیاز می‌کنند اما تعدادی از معلمان که تحصیلات تربیت‌بدنی دارند، شاید این نیاز را در خود نمی‌بینند که از این کتاب‌ها استفاده کنند.

پیشنهاد شما برای استفاده از این کتاب‌ها چیست؟

ما با برگزاری دوره‌ها ضرورت استفاده از این کتاب‌ها را برای معلمان توضیح می‌دهیم. خوب است اگر استانی معلمان تربیت‌بدنی‌اش که تحصیلات آکادمیک دارند و ضرورت استفاده از این کتاب‌ها را نمی‌بینند به‌نظر می‌رسد که با برگزاری چنین دوره‌هایی می‌توان طرز تفکر آن‌ها را تغییر داد و بر ضرورت استفاده از این کتاب‌ها بیش از پیش تأکید کرد.

دوره‌های ضمن خدمت معلمان در سال چندبار برگزار می‌شود؟

ما در استان اصفهان ۴ دوره آموزشی ضمن خدمت برگزار کردیم که حدود ۳۸۷ نفر در این

موفق بوده‌اید و آیا به شکل هماهنگ هست یا خیر؟

امسال صدا و سیما، به‌خصوص شبکه رادیویی ورزش، در این زمینه سرمایه‌گذاری زیادی کرد و زمان زیادی به این موضوع پرداخت. همین باعث شد که خیلی بهتر شناخته شود. من خودم پیگیر بودم و می‌شنیدم که حضور در مدارس اتفاق می‌افتاد و به صدا درآوردن زنگ ورزش و پخش مستقیم آن از مدارس دخترانه و پسرانه یکی از موفق‌ترین کارها و تعاملات آموزش و پرورش با صدا و سیما بود. به‌خصوص رادیو ورزش که تا الان هم خوب عمل کرده و فکر می‌کنم برای شروع خوب بوده است.

طرح حیاط پویا در مدارس استان شما چگونه انجام می‌شود؟

در این طرح چون دانش‌آموزان آموزش لازم برای استفاده از اشکال منقش شده بر روی دیوار و زمین مدرسه را یاد گرفتند، در زنگ تفریح نیازی به مدیریت و آموزش بچه‌ها دیگر نیست و حرکات را انجام می‌دهند؛ بدون اینکه خطری تهدیدشان کند. از نظر من طرح موفق بود؛ چون برگرفته از بازی‌های بومی محلی و سنتی بود که قانونمند شده‌اند. به‌خصوص در مدارس ابتدایی آن‌ها را خیلی با ذوق و شوق انجام می‌دهند و دانش‌آموزان دوره اول متوسطه نیز از آن خیلی استقبال کرده‌اند.

آیا از مدرسی که حیاط پویا دارند، آماری دارید؟

در ۲۲ منطقه و در همه مدارس تقریباً در حال برگزاری است، اما به شکل متوسط آماری نداریم که البته می‌توانیم جمع‌آوری کنیم.

از برگزاری مسابقات ورزشی که در سطح استان اصفهان در بخش دانش‌آموزی انجام گرفته است. برای ما آماری دارید؟

بله، آماری را که می‌شود در اینجا ارائه کرد، خدمتتان عرض می‌کنم. در سال گذشته برای بخش مسابقات کشوری ویژه پسران ۱۴ تیم اعزام شد که در مردادماه ۹۴ بود در رامسر و مشهد مقدس برگزار شد. ۳ تیم در این مسابقات اول، ۵ تیم، دوم و ۱ تیم هم سوم شدند. در قسمت فرهنگی استان اصفهان رتبه برتر را کسب کرد. در بحث نمایشگاه‌ها هم رتبه برتر را کسب کردیم. در مجموع، در مسابقات پسران ۱۳۳ ورزشکار اعزام شدند و ۳۵ نفر از همکاران نیز ورزشکاران را همراهی کردند اما در بخش دختران مسابقات در شیراز، تبریز و رامسر برگزار شد که ۱۳ تیم شرکت کردند و ۴ تیم مقام اول، ۱ تیم مقام دوم

معلمان ورزش قرار دادید؟

ما تمام تلاش خود را می‌کنیم که در حد توان و بضاعت خودمان برای معلمان و دانش‌آموزان کاری انجام دهیم؛ در خصوص ارائه امکانات هم همین‌طور، اما اطلاعاتی که الان در اختیار شما می‌توانم بگذارم در خصوص کمک‌های مردمی در بحث المپیادهای ورزشی این است که، حدود ۱۷۴ میلیون ریال وجه نقد، و حدود ۴۹ میلیون ریال کمک‌های نهادهای برون‌سازمانی و حدود ۳۵۵ میلیون ریال آموزش و پرورش و در مجموع ۵۸۱ میلیون ریال کمک‌های نقدی و غیرنقدی بوده است اما تعدادی از افراد کمک‌های داوطلبانه کرده‌اند که حدود ۳۵ هزار نفر می‌شوند. ۳۴ نفر هم از دانش‌آموزان حدود ۳۱۸۱ همکار فرهنگی در اجرای المپیاد کمک کردند. همکاران ما هم بیش از ۳ هزار نفر به‌عنوان امور فرهنگی به برگزاری کمک کردند. ۶۴۳ نفر از والدین به ما کمک کردند و حدود ۲۰۰۰۰ نفر هم در بحث ایمنی و بهداشتی المپیاد همکاری داشتند. ۲۱۵۷ نفر از همکاران فرهنگی در بحث ایمنی کمک کردند و همین‌طور از اولیا ۳۹۶ نفر در اجرای المپیاد به ما کمک کردند. مطلب حائز اهمیت این است که ما در سال‌های گذشته مسابقه‌ای با عنوان علمی، تخصصی داشتیم که الان مدتی است برگزار نمی‌شود ولی ما خودمان برگزار می‌کنیم که بسیار هم مورد توجه معلمان هست.

ع در انتها، اگر دربارهٔ مجلهٔ رشد تربیت‌بدنی نظر یا پیشنهادی دارید، بفرمایید.
مجلهٔ بسیار خوب و پر محتوا و وزینی است.

ع جای چه مباحثی در مجله خالی است که بایستی به آن پرداخته شود و چه گفت‌وگوهایی که بایستی انجام شود که انجام نمی‌گیرد؟

جای گفت‌وگو و مصاحبه با معلمان تربیت‌بدنی بسیار خالی است. و یک مطلب مهم اینکه معاونت تربیت‌بدنی تلاش می‌کند که این مجله به‌دست همهٔ معلمان ورزش برسد؛ چون فکر می‌کنم که از نظر دانش‌افزایی به معلمان ورزش کمک شایانی کند؛ چون مطالب علمی خوبی دارد. امیدواریم که با همت معاونت و یا حتی استان‌ها این کار انجام شود تا مجله بهتر مورد توجه و استفادهٔ معلمان ورزش قرار گیرد. من از شما بسیار سپاسگزارم که به استان ما سر زدید و شرایطی را فراهم کردید که ما حرف‌ها و فعالیت‌های خود را در این مجال کم به عرض خوانندگان مجله و همکاران خود در سراسر کشور برسانیم.

دوره‌ها شرکت کردند و ۲۰۲ نفر مرد و ۱۸۵ نفر زن بودند. دوره‌ها به شکل تئوری و عملی برگزار شده و از ۶۶ ساعت دوره‌ای که برگزار شده، ۳۰ ساعت تئوری و ۳۶ ساعت عملی بوده است. این کلاس‌ها در مهر، آبان و دی‌ماه و با هدف ارتقای سطح علمی و آگاهی معلمان در رشته‌های ورزشی خودشان برگزار شدند. ما ۱۴ کارگاه عملی به شکل مساوی-۷ کارگاه عملی و ۷ کارگاه تئوری-هم در ادامه برگزار کردیم و بیش از ۴۰۰۰ نفر در آن‌ها شرکت کردند که ۸۶۰ نفر مرد و حدود ۳۱۵۵ نفر زن هستند.

در کارگاه‌های ما خانم‌ها بیشتر شرکت می‌کنند و علت آن هم بیشتر بودن اوقات فراغت بانوان است.

ع آقای آذر کیوان امیرپور، شما به‌عنوان رئیس ادارهٔ تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی استان اصفهان، بفرمایید که آیا در ورزش، فعالیت خلاقانه‌ای در مدارس استانی انجام شده است؟ در ادامه نیز در خصوص معرفی قهرمانان ورزش دانش‌آموزی هم برای ما صحبت کنید.

ضمن خوشامدگویی به شما، بله ما با شهرداری کارهای مشارکتی و تعاملی انجام می‌دهیم؛ البته از سال گذشته و بدین شکل که بسته‌هایی با توجه به پایه‌های کلاسی تنظیم شد و دخترانه یا پسرانه بودن مدارس هم لحاظ شد. ۱۸ بسته آماده شد و حدود ۳۰۰ تا ۴۵۰ هزار تومان وسیلهٔ ورزشی از طرف شهرداری به مدارس داده شد و ما هم مشخص می‌کردیم که چه وسایلی خریداری شود و به مدارس تحویل می‌دادیم. البته این بسته‌ها در قالب یک کیف آماده و به مدارس داده می‌شد. وسیله‌ای مثل تشک ورزشی را ما تقریباً به همهٔ مدارس برای انجام دراز و نشست دادیم و اما کارهای خلاقانه طراحی بازی با لاستیک دوچرخه بود که معلمان با این لاستیک ۲ وسیلهٔ بازی درست کرده بودند و کارهای این چنینی بسیار. همکاران من در حال جمع‌آوری تعداد بازی‌های ابتکاری معلمان مدارس هستند تا به شکل آماری بتوانیم بعدها ارائه بدهیم. ما فعالیت‌ها را با شهرداری آغاز کردیم با عنوان «نذر ورزش» که شامل مدارس فقیر شهر و یا حاشیهٔ شهر می‌شود. افراد شاخص هر رشته‌ای در همان مدرسه حضور پیدا می‌کنند و آموزش می‌دهند و در انتها به بستهٔ ورزشی به همراه پذیرایی بعد از تمرین توسط همان افراد به بچه‌ها تقدیم می‌گردد. این کار را هم با همکاری شهرداری از اردیبهشت‌ماه آغاز کرده‌ایم و بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

ع آقای رئیسی، چقدر امکانات در اختیار

معاونت تربیت‌بدنی تلاش می‌کند که این مجله به‌دست همهٔ معلمان ورزش برسد؛ چون فکر می‌کنم که از نظر دانش‌افزایی به معلمان ورزش کمک شایانی کند

نقش ورزش و مسابقات در شادابی دانش‌آموزان

با نگاهی ویژه به المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای

مجید سلیمانی، دبیر تربیت‌بدنی شهرستان آبدانان/ استان ایلام
دکتر حسن قره‌خانی، استادیار دانشگاه زنجان



چکیده

شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد؛ زیرا سلامت روحی و روانی، فیزیکی و جسمانی وی را تأمین می‌کند. میزان شادی و خنده در مدارس ما بسیار کم است؛ به بیانی خنده و توسعه فضای فرح‌بخش در آموزشگاه‌ها مورد بی‌مهری قرار گرفته است. بنابراین ضرورت دارد با برنامه‌ریزی صحیح به این مسئله توجه شود. عوامل و افراد مختلفی می‌توانند در ایجاد شادابی و نشاط در مدرسه و ایجاد انگیزه در بین دانش‌آموزان نقش‌آفرینی کنند که مهم‌ترین آن‌ها معلمان و مربیان، محیط مدرسه از لحاظ فیزیکی و روانی، انجمن اولیا و مربیان و سایر عوامل آموزشی مدرسه و برنامه‌ریزی هستند. در این میان، با توجه به ماهیت درس تربیت‌بدنی و عجين شدن فعاليت‌های ورزشی با شادی و شادابی نقش مربیان و دبیران تربیت‌بدنی و برنامه درس تربیت‌بدنی بیشتر از سایر عوامل یاد شده است. المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و مسابقات مختلف ورزشی در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علائق دانش‌آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص به مرحله اجرا گذاشته می‌شود. این المپیاد که در رشته‌های ورزشی آموزشگاهی، بازی‌های بومی و محلی و سنتی و بازی‌های پرورشی اجرا می‌شود، قابلیت بسیار زیادی در شاداب‌سازی دانش‌آموزان دارد. برگزاری مسابقات و رقابت‌های ورزشی درون کلاس یا بین کلاس‌های یک مدرسه شور و هیجان و شادابی و نشاط بسیاری در دانش‌آموزان ایجاد خواهد کرد. فعال نمودن مدارس در خارج از ساعات برنامه رسمی از طریق ترویج فعالیت‌های ورزشی و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس برای دانش‌آموزان، معلمان و اولیا از مهم‌ترین نتایج برگزاری صحیح و اصولی این حرکت انقلابی در ورزش مدارس است.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان، شادابی، مدرسه، المپیاد ورزشی

مقدمه

دانش‌آموزان مهم‌ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می‌شوند. عواملی که می‌تواند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازد، مهارت‌های رفتاری است که در محیط آموخته می‌شود نه فقط از راه محفوظات علمی.

مدارس تأمین‌کننده نیروی کیفی جامعه‌اند و نه فقط تولیدکننده کمیتی از خیل عظیم نیروی انسانی که به‌عنوان تحصیل کرده روانه جامعه می‌شوند. پس شناسایی خصایل ممتاز بشری، و ایجاد زمینه برای رشد آن اولین دغدغه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در کلیه فعالیت‌های علمی یا فرهنگی است که باید با تمام وجود خود را وقف ایفای این وظیفه سنگین کنند.

نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش‌آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می‌شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش‌آموز به توانایی‌ها و شایستگی‌های کامل دست نخواهد یافت.

این وظیفه مسئولان تعلیم و تربیت است که شرایطی را فراهم آورند تا تمام نیازهای دانش‌آموز رفع شود. شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد، زیرا سلامت روحی و روانی و فیزیکی و جسمانی او را تأمین می‌کند. میزان شادابی و خنده در مدارس ما بسیار کم است و شیوع خنده و توسعه فضای فرح‌بخش در آموزشگاه‌ها مورد بی‌مهری قرار گرفته است.

در جامعه و مدرسه فاقد شادابی، سخن گفتن از شادابی قدری مشکل خواهد بود. یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادابی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری‌های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادابی و نشاط زندگی معنا پیدا می‌کند و در پرتو آن، دانش‌آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می‌توانند خود را بسازند و قله‌های سلوک و پله‌های ترقی را با چالاک‌بی‌بیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه‌ای است که عناصر شادابی‌آفرین در آن فراوان باشد.

در گذشته به نظر می‌رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده‌ای فارغ‌التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند اما چنین می‌نماید که در قرن جدید نظام‌های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: «شوق زندگی کردن را به دانش‌آموزان بیاموزیم». پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادابی پایدار است.

در آموزش و پرورش مدرن افزون بر مهارت‌های خواندن، حساب کردن و نوشتن، نیازهای جدیدی در قالب کسب

مهارت زیستن و حل مسئله و چگونگی روبرویی با چالش‌های هزاره سوم مطرح شده است. پژوهش‌ها حاکی از آن است که فرایند تعلیم و تربیت فعال متخصص وجود شور و طرب، نیاز و جوشش، تلاش و پشتکار و نشاط در همه ابعاد آن است؛ چرا که هرگونه ارتباط و تعلیمی که بدون روح تحرک، پویایی و شادابی و نشاط باشد به شکست منتهی می‌گردد. شادابی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. پیامبر اکرم می‌فرمایند: «بازی کنید و شاد باشید؛ همانا من ناراحت‌کم که در دین شما خستگی بی‌نشاطی دیده شود.» (نهج‌الفصاحه، حدیث ۵۳۱)

تحقق اهداف متعالی آموزش و پرورش و لزوم توجه به روحیات و ویژگی‌های نسل دانش‌آموز ایجاب می‌کند که اداره امور مدارس مبتنی بر افزایش قدرت تصمیم‌گیری استقلال نسبی انعطاف‌پذیری و روش‌های غیرمتمرکز و مشارکت‌جویانه باشد تا بتواند فضای عمومی مدرسه را پویا، پرنشاط و فعال کند و توانمندی‌ها و خلاقیت‌های مدیران معلمان و دانش‌آموزان را به خوبی شکوفا و متجلی سازد. (ص ۶ آیین‌نامه‌های اجرایی مدارس)

حال سؤال این است که آموزش و پرورش در این زمینه چه اقداماتی انجام داده است. در ادامه این مقاله به جواب این سؤال خواهیم رسید.

در این مقاله معنای شاد بودن از دو دیدگاه، یکی قرآن و ائمه معصومین (ع) و دیگری دیدگاه روان‌شناسانه مورد بررسی قرار می‌گیرد. سپس نقش ورزش و برنامه‌های ورزشی در شادابی و نشاط مدارس بیان می‌شود. در ادامه نیز با بررسی برنامه و طرح ارزشمند المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای ضمن مقایسه اهداف و سیاست‌های آن با مطالب بیان شده، راهکارها و پیشنهادهای مناسب برای ایجاد مدرسه‌هایی شاد و با نشاط ارائه می‌گردد.

شادابی از نگاه قرآن

در دیدگاه قرآن درجه‌بندی و مراحل متعالی از کمال انسان بیان شده است که این مراحل کمال با رشد و تعالی بی‌پایان انسان همراه است.

در اسلام، مطالب بسیاری در مورد شادابی - که نیاز ضروری انسان‌هاست - وجود دارد. تعالیم اسلامی با شادابی‌های دنیوی مخالفتی ندارد ولی نوع شادابی مهم است. شادابی‌هایی که به دیگران لطمه می‌زنند و یا دارای قبح اخلاقی و مذهبی هستند و در نقض فرامین الهی، ظلم به خود و سایر افراد نقش دارد از نظر قرآن کریم نکوهیده و دارای عذاب اخروی‌اند، اما شادابی برای تفریح، در صورتی که قبح اخلاقی نداشته باشد، اشکالی ندارد.

نشاط و شادابی در سیره معصومان (ع)

پیامبر اکرم (ص) با یارانش مزاح می‌کرد. اجازه می‌داد

تعالیم اسلامی
با شادابی‌های
دنیوی مخالف
نیست؛ مهم
نوع شادابی
است

یاران با وی مزاح کنند و گاه به شوخی‌های یاران با یکدیگر، گوش می‌سپرد و تبسم می‌فرمود او هرگز شادی‌های یارانش را برهم نمی‌زد؛ مگر وقتی سخن یا عملی خارج از محدوده شرع از آن‌ها مشاهده می‌کرد. آیا ظاهر شدن آثار آن همه خوشحالی بر چهره شریف پیامبر و یاد دیگر رهبران امت در اثر عملکرد خوب برخی از پیروان و علاقه‌مندان، دلیل سرور و شادمانی اهل بیت (ع) نیست؟

تعریف شادی از دیدگاه روان‌شناختی

روان‌شناسی به نام دیوید مایرز سلامت روانی فرد را در میزان داشتن سرخوشی فرد می‌داند. او سرخوشی یا خوشحالی را چنین تعریف می‌کند: «نوعی احساس امنیت؛ احساس اینکه زندگی به‌طور کلی به‌خوبی می‌گذرد.» این حالت خوشی و نشاط، آنی و زودگذر نیست، نسبتاً بادوام است و به عوامل متعددی بستگی دارد.

به گفته مایرز، خوشحالی به سن یا میزان درآمد، مرد یا زن بودن بستگی ندارد ولی با بعضی خصوصیات شخصیتی فرد، وجود تناسب بین شغل و مهارت‌های او، داشتن روابط نزدیک با دیگران و برخورداری از اعتقادات مذهبی و عمل کردن به آن‌ها مربوط است. بر طبق این دیدگاه، ثروت و زیبایی یا شهرت هیچ‌کدام شاخص مناسبی برای پیش‌بینی شادی و خوشحالی افراد نمی‌باشند. اما افرادی که بیشتر احتمال دارد خود را آدم‌های سرخوشی تعریف کنند، صفات یا ویژگی‌های مشخصی دارند که در ادامه آمده است.

ورزش، سلامتی، شادابی

سلامت هرکس تحت تأثیر عوامل گوناگون چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی و سبک زندگی است؛ در این میان تمرین‌های بدنی و ورزش جایگاه مهمی دارند؛ تا آنجا که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام تأثیرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به‌خصوص بیماری‌های قلبی، فشار خون و غیره نقش مهمی ایفا می‌کند. در این میان، ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است. در سال‌های اخیر سعی شده است که به برنامه‌های ورزشی نگاه ویژه شود؛ زیرا ورزش نه تنها فایده جسمانی دارد بلکه می‌تواند فواید روان‌شناختی بسیاری برای دانش‌آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی و اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با فشارهای روانی و افزایش عزت نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش‌اند.

ورزش از سال ۱۳۰۶ وارد نظام آموزشی کشور ما

شده است؛ یعنی این درس قدمتی ۸۰ ساله دارد. بنابراین استانداردهای جهانی، اختصاص دادن روزی دو ساعت به ورزش در مدارس ضروری است. افسردگی، بی‌حوصلگی، احساس خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی‌پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، ناتوانی در یادگیری مطالب از عواملی هستند که مانع به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش‌آموز می‌شوند، اما ورزش، همان‌طور که سد محکمی در برابر فساد و تباهی و اعتیاد جوانان و نوجوانان است- می‌تواند عاملی تأثیرگذار در رفع موانع تحصیلی یاد شده نیز باشد. بارها شنیده‌ایم که مردم از ساعت ورزش به‌عنوان لحظه‌ای رؤیایی یاد می‌کنند که در آن دنیا و تفکرات دنیایی را به فراموشی می‌سپارند. فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می‌تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی به بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کار و درس، حضور به موقع در محل کار و درس، ارتقای شخصیت انسانی و به‌خاطر سپردن مطالب می‌انجامد. بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می‌شود دانش‌آموز به پیشرفت بیشتری دست یابد.

ورزش‌های گروهی علاوه بر موارد ذکر شده تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش‌آموزان دختر و پسر دارند. دانش‌آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب‌تری قرار دارند بدون شک می‌توانند بهتر، سریع‌تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند. این دانش‌آموزان با روحیه، در مراحل دیگر زندگی نیز موفق‌ترند. دانش‌آموز ورزشکار از میادین ورزشی، مربیان خود و روح ورزش خصلت‌هایی را کسب می‌کند که شاید در رفتار و کردار دیگر هم‌کلاس‌هایش کمتر مشاهده شود. از این قبیل است جوان‌مردی، گذشت، وقت‌شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگ‌ترها به‌خصوص پدر و مادر، استادان و معلمان. این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه- که قوانین و مقررات خاص خود را دارد- در محیط‌های دیگر از جمله ورزشگاه‌ها حضور می‌یابند و با شرایط این محیط‌ها و روحیات افراد مختلف آشنا می‌شوند. آن‌ها، اگر از قابلیت‌های فنی رشته‌های ورزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می‌توانند علاوه بر موفقیت تحصیلی، در مراحل بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند و گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند.

تمامی این پیشرفت‌ها در صورتی می‌تواند به سرانجام برسد که ورزش منظم و براساس برنامه‌ریزی صحیح باشد. از طرفی، نباید فراموش کرد که ورزش بی‌رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آنکه مفید و مؤثر باشد می‌تواند مخرب و زیان‌آور باشد. دنیای پرشور و شگفت‌آور ورزش و محیط پر هیاهوی آن تنها میدان رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلیگاه ارزش‌های والای انسانی است و در آن

دانش‌آموز ورزشکار
از میادین ورزشی،
از مربیان خود
و از روح ورزش
خصلت‌هایی را کسب
می‌کند که شاید در
رفتار و کردار دیگر
هم‌کلاس‌هایش کمتر
مشاهده شود

عوامل تأثیرگذار در ایجاد شادابی و نشاط در مدرسه و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان

- معلمان
- دانش‌آموزان
- محیط مدرسه
- برنامه‌ریزی.

انجمن اولیا و مربیان

انجمن اولیا و مربیان پلی بین خانه و مدرسه است و نقش ارزنده‌ای در ایجاد شادابی و نشاط در مدرسه دارد. این نکته حائز اهمیت است که برای داشتن مدرسه‌ای سالم، مطلوب و شاد باید به تمامی عوامل و اجزای تشکیل‌دهنده آن پرداخت.

معلم شاد و با روحیه

معلم آهنگ، فضا و جو کلاس درس را تنظیم می‌کند. اگر قرار باشد روح دانش‌آموز پرورش و رشد یابد، باید این روند از معلم آغاز شود. پس اگر معلم از نظر روحی افسرده و ناتوان باشد، امکان ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش‌آموزان دارد. معلمانی که در کلاس درس حضور فعال ندارند، نمی‌توانند از لحاظ انتقال فکر با دانش‌آموزان خود هماهنگ شوند و برای پاسخگویی به نیازهای دانش‌آموزان آمادگی ندارند. معلم باید با مشاهده هرگونه نقص در درک و دریافت دانش‌آموز به نقص خود در تدریس توجه کند و بکوشد تا در خود توانایی ابداع روش‌های جدید را به وجود آورد. معلم باید بتواند بهترین روش ممکن را انتخاب کند. اگر دانش‌آموزان بدانند چه باید بخوانند، چرا باید بخوانند، درسی که می‌خوانند در آینده نزدیک یا دور برایشان چه منفعتی دارد، کاربرد هر درس در جامعه چیست و چگونه مورد استفاده واقع می‌شود، اهداف برایشان روشن می‌گردد، به درس رغبت پیدا می‌کنند و درس برای آن‌ها جالب و دلپذیر می‌شود. هر درسی در میان درس‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و اگر شاگرد از ارزش آن آگاه شود، آن درس برایش معنی‌دارتر می‌شود.

مدرسه شاد و با روح

هر مدرسه خود از روحی سرشار برخوردار است. این موضوع به‌ندرت مورد توجه قرار می‌گیرد و برعکس، مدرسه را اغلب به‌صورت یک ماشین و یا کارخانه می‌شناسند. در مدرسه می‌توان بدر یا دانه جست‌وجوگری و پرسش را در زمین فکر و اندیشه کودکان کاشت تا این دانه رشد کند، همراه او بزرگ شود

صحنه‌های بسیاری از کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری و تهور می‌توان دید. شاگردان این کلاس درس نیز تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می‌آموزند.

به‌طور کلی، می‌توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد. بنابراین، ساعت ورزش دانش‌آموزان را نباید در اختیار سایر دروس قرار دهیم. باید ورزش را یک علم بدانیم و بدان اهمیت بیشتری دهیم.

نشاط، تحرک، پویایی، شادابی و... از ویژگی‌های نسل جوان و موافق طبع و مقتضیات فطری اوست.

خمودگی، سستی، انزوا، بی‌تحرکی، غمناکی، پژمردگی، آفت بزرگ و مانع عظیم رشد و شکوفایی و خلاقیت و کارآمدی نسل جوان است. جلوگیری از نشاط و شادابی جوانان و بروز احساسات و هیجانات عاطفی آنان، موجب سرخوردگی و بروز بیماری‌های حقرات و عقده‌های روحی و روانی می‌شود. اسلام دین زیبایی و نشاط و دینی آسان و منعطف است. انبساط روحی، بهجت‌افزایی و خنده‌رویی از زمینه‌های رشد و شکوفایی جوان و زمینه‌ای برای تخلیه عقده‌های روحی و فشارهای روانی است.

برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی از جمله جاذبه‌های تربیت بدنی در مدارس و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش‌آموزان است



و زندگی بزرگ‌سالی او را از زودباوری‌ها، ساده‌اندیشی‌ها، بی‌دقتی‌ها، تقلیدها، پیروی‌ها و «باری به هر جهت» گذراندن‌ها نجات دهد و در عوض، او را انسانی متفکر، منطقی، فکور، اندیشمند، علت‌جو، هدفدار، خواهان حقیقت بار آورد. هیچ نسخه‌ای برای توسعه و پرورش یک مدرسه شاد و با روح و سرزنده وجود ندارد اما ما می‌توانیم شرایطی را به‌وجود آوریم که اجازه پرورش روح را بدهد و نشاط ایجاد کند.

برای دستیابی به آرمان‌های مربوط به شاداب‌سازی مدارس باید تحولاتی جدی در نگرش مدیران و مسئولان نظام آموزش و پرورش ایجاد شود. خوشبختانه این امر جهت تحقق هرچه مطلوب‌تر اهداف آموزشی و پرورشی در قالب «المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای» به مدارس سراسر کشور ابلاغ شده است.

تأثیر برگزاری المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای

از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و بانشاط است که در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم نیز برخوردار باشد. مدارس کشور به‌عنوان اصلی‌ترین پایگاه تعلیم و تربیت، مورد توجه مدیران آموزش و پرورش هستند و در کانون توجه برنامه‌ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارند.

معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در نظر دارد در راستای عملیاتی کردن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش، تمرکز بر ساحت‌های یادگیری زیستی و بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش‌آموزان و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و براساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (مانند ۲-۱۳، ۲-۱۴ و ۱-۱۶) به برگزاری المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای مبادرت نماید و این امر مهم با استفاده از ظرفیت عظیم مدارس به‌عنوان اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین کانون حضور دانش‌آموزان و همچنین مشارکت همه‌جانبه مدیران، معلمان، دانش‌آموزان، اولیا و سایر سازمان‌های مرتبط، امکان‌پذیر است و حرکتی گسترده را در سطح کشور آغاز می‌کند.

برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی از جمله جاذبه‌های تربیت‌بدنی در مدارس و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش‌آموزان است و از دیرباز از ابزارهای بسیار قوی و در اختیار مدارس، جهت رشد و تعالی دانش‌آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی بوده است؛ به‌طوری که علاوه بر ارتقای مهارت‌های ورزشی و گذران لحظات شاد و بانشاط، تجربه‌ها و مهارت‌های فراوانی را در حوزه‌های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به دانش‌آموزان اعطا کرده است.

بهره‌گیری از مشارکت و همیاری داوطلبانه از جمله مواردی است که می‌تواند در فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی

نقشی بسیار مشهود و قابل توجه داشته باشد. برای جلب حداکثری دانش‌آموزان کشور به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به مشارکت تمامی دست‌اندرکاران محیط‌های آموزشی (مدارس) از جمله مدیران، معاونان، انجمن اولیا و به‌ویژه دانش‌آموزان نیاز است تا با تکیه بر توانمندی ایشان و با ایجاد نهضت داوطلبی و بهره‌مندی از تخصص‌ها و مهارت‌های این عزیزان، گامی مثبت و تأثیرگذار در تأمین سلامتی و داشتن نسلی پویا، شاداب و بانشاط در میهن اسلامی برداریم.

المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای که در این شیوه‌نامه به اختصار «المپیاد» نامیده می‌شود، عبارت است از برگزاری بازی‌ها و مسابقات مختلف ورزشی در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علائق دانش‌آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

رویکردها

– مدرسه‌محور کردن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی

– مشارکت‌محور نمودن فعالیت‌ها، ظرفیت‌شناسی و بهره‌مندی حداکثری از ظرفیت‌های درونی و بیرونی آموزش و پرورش

– توأم نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش با رفتارهای اخلاقی و مهارت‌های اجتماعی

– هویت‌بخشی ملی و اسلامی نونهالان، نوجوانان و جوانان دانش‌آموز

– جذاب و پرنشاط کردن فضاهای آموزشی مدارس برای دانش‌آموزان، معلمان و اولیا.

اهداف کلی

– توسعه و ارتقای آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی – ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان.

اهداف جزئی

– راه‌اندازی نهضت داوطلبی در تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی کشور

– آشکار کردن جلوه‌های ورزش همگانی و افزایش جمعیت تحت پوشش فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی

– فعال نمودن مدارس در خارج از ساعات برنامه رسمی از طریق ترویج فعالیت‌های ورزشی

– ترویج اصول ورزش جوان‌مردانه، آموزه‌های پهلوانی و منش اخلاقی ورزش در بین شرکت‌کنندگان

– افزایش اعتماد مدیریت آموزشی و اعتماد جمعی و فردی ارکان مدرسه در سایه اجرای مشارکت‌جویانه و تبلور کار تیمی حول محور یک پروژه فراگیر.

منابع

۱. میرکمالی، سیدمحمد. (۱۳۷۷). بهداشت روانی در آموزشگاه. فصلنامه مدیریت آموزش و پرورش، دوره پنجم، تابستان و پاییز.
۲. «آشنایی با مهارت‌ها و شیوه‌های بهره‌یابی از امکانات آموزشی، فرهنگی، ورزشی»، دفتر امور زنان. ۱۳۸۵.
۳. مرآت‌ی، کیانوش؛ «به شادی همی دار تن را جوان»، ماهنامه پیوند، شماره ۲۸۹، ۱۳۸۲.
۴. صیلاغیان، زهرا. (۱۳۸۴). «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی»، ماهنامه پیوند، انجمن اولیا و مربیان، شماره ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱.
۵. طاهری، فرشیده و میرحسینی‌عصمت. (۱۳۸۵). اهمیت نماز و چگونگی جذب جوانان به این فریضه الهی. ماهنامه تربیت، سال ۲۲، شماره ۲.
۶. غفاری چمستان، صفیه. (۱۳۸۵). راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی. ماهنامه تربیت، سال ۲۲، شماره ۶.
۷. کاکیا، لیدا. (۱۳۸۵). آرامش و نقش آن در زندگی، ارتباط پیوند، همدلی و آرامش. ماهنامه تربیت، سال ۲۱، شماره ۸.
۸. محمودیان، طاهره. (۱۳۸۳). شادابی و نشاط خانواده و تأثیر آن بر فرزندان. ماهنامه تربیت، سال ۲۰، شماره ۱۸.
۹. ترکمان، پری‌منظر. (۱۳۸۵). مدرسه، مدرسه است. رشد مشاور مدرسه، دوره یکم، شماره ۳.
۱۰. میرکمالی، سیدمحمد. (۱۳۷۷). بهداشت روانی در آموزشگاه. فصلنامه مدیریت آموزش و پرورش، دوره پنجم، تابستان و پاییز.
۱۱. «دستورالعمل المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای». (۱۳۹۳). وزارت آموزش و پرورش.

چکیده

با در نظر گرفتن کاستی‌های موجود در میزان سرمایه‌گذاری آموزش و پرورش در بخش تربیت‌بدنی و ورزش با توجه به امکانات محدود و اعتبارات کم متناسب با رشد جمعیت دانش‌آموزان و متقاضیان ورزش مقاله حاضر با هدف شناسایی کمبودها و ارائه راهکارهای مناسب برای مشارکت مردم در بخش تربیت‌بدنی تدوین شده است.

کلیدواژه‌ها: آموزش و پرورش، مشارکت مردم، تربیت‌بدنی

دانشمندان اعتقاد دارند که مالکیت دولتی وسیع، به‌ویژه در کشورهای توسعه‌نیافته، توسعه نظام مالی را کند و رشد اقتصادی را محدود می‌کند. بر این اساس، به نظر می‌رسد که وجود بخش دولتی،

تأمین و تولید کارآ و اثربخش خدمات و کالاها را با دشواری مواجه می‌سازد؛ در حالی که بخش خصوصی به دلیل وجود رقابت و برخورداری از هدف‌ها، مدیریت، ساختار و نیروی انسانی کاملاً متفاوت، قادرست با کارایی بسیار بالا به تأمین و تولید کالاها و خدمات بپردازد. (۱) خوش‌خبر (۱۳۷۷) در بررسی و تحلیل آثار خصوصی‌سازی در سازمان تربیت‌بدنی می‌گوید که بخش دولتی باید با واگذاری امکانات ورزشی موجب کارایی و بهره‌وری بیشتر آن شود. وی ساختار موجود با مقررات و بوروکراسی را موجب ناکارایی بیشتر و بهره‌وری نامناسب از امکانات می‌داند. (۲) ناتوانی در شناسایی و تعیین اماکن قابل واگذاری، انتخاب نکردن مشاور مالی مناسب، اعطای موافقت اصولی با سختی برای احداث اماکن ورزشی از سوی اماکن ورزشی اداره کل تربیت‌بدنی استان‌ها، نبود وام بانکی با بهره کم و فقدان تسهیلات ویژه قانونی و اجرایی از سوی



توسعه مشارکت‌های همه‌جانبه مردمی در حوزه تربیت‌بدنی

موانع، اهداف، راهکارها، پیشنهادها

سعدی سامی

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان

سازمان تربیت‌بدنی، بازدهی نامناسب سرمایه‌های بخش خصوصی در ورزش، نبود تسهیلات لازم و سریع برای اعطای مجوز صدور نقشه و ایجاد اماکن ورزشی از سوی شهرداری‌ها (۳)، هزینه بالای ساخت و خرید اماکن ورزشی و تجهیزات ورزشی، ناکافی بودن تسهیلات دولتی، تمایل نداشتن مردم به صرف هزینه برای ورزش، ناتوانی مالی مردم در استفاده از خدمات بخش‌های خصوصی، ضعف تبلیغات و ناتوانی مطبوعات و صداوسیما در فرهنگ‌سازی درباره مشارکت بخش خصوصی در ورزش، فراهم نبودن زمینه لازم برای قیمت‌گذاری مناسب خدمات باشگاه‌های خصوصی، فقدان امنیت سرمایه‌گذاری در کوتاه‌مدت و بلندمدت، وضع نامناسب قانون کار، بیمه و مالیات و قوانین سخت‌گیرانه نهادهای دولتی، مشکلات مدیریتی و تأمین امنیت باشگاه‌های خصوصی (۴)، کم نبودن منطق هزینه - فایده در باشگاه‌های حرفه‌ای فوتبال کشور، بررسی نشدن روش‌های موجود خصوصی‌سازی به‌منظور انتخاب مؤثرترین روش برای واگذاری باشگاه‌ها، خودداری از

تدوین و اجرای نظام ایجاد، اداره و نگهداری و توسعه باشگاه‌های حرفه‌ای، استفاده نکردن از رویه‌های علمی برای قیمت‌گذاری بلیت (۵) و محدودیت‌های محیط قانون‌گذاری و نظارتی، نبود برنامه‌ریزی کلان، شناسایی نشدن و قرار نگرفتن زمین‌های مناسب و ارزان در اختیار بخش خصوصی، اهمیت ندادن به حضور جدی و فعالیت بخش خصوصی در ورزش از طرف سازمان‌های دولتی، نبود آمار و اطلاعات دقیق از وضع موجود اماکن ورزشی (۶)، نبود نهادهای تخصصی در حوزه خصوصی‌سازی صنعت ورزش (۷) و مقاومت کارکنان و مدیران بخش‌های دولتی در قبال خصوصی‌سازی، اجتناب سرمایه‌گذاران خارجی و داخلی از درگیری در برنامه‌های خصوصی‌سازی، عدم تمایل رهبران سیاسی نسبت به برنامه‌های خصوصی‌سازی به‌خاطر ریسک بالای ساخت اماکن ورزشی (۸)، هزینه زیاد ساخت استادیوم‌ها، زمین‌های ورزشی و دیگر اماکن مربوط (۹) از مهم‌ترین موانع اصلی جلب مشارکت بخش خصوصی در توسعه ورزش در کشورند. با توجه به توضیحات و مباحثی که به آن‌ها اشاره شد باید گفت که توسعه ورزش همواره نیازمند مشارکت و همکاری بخش خصوصی است. با توجه به محدودیت‌های اعتباری دستگاه‌های دولتی در راستای حمایت از ورزش، حمایت مادی و معنوی بخش خصوصی و همچنین توجه جدی‌تر مسئولان دستگاه‌ها و سازمان‌های دولتی می‌تواند جایگاه فعلی ورزش را در کشور ارتقا دهد.

با توجه به کثرت و پراکندگی جمعیت و ترکیب آن در کشور و نیاز به فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش وجود دارد و نیز جمعیت جوان و علاقه‌مند و مشتاق به ورزش قهرمانی، توسعه در ورزش کشور متناسب با خواست و نیاز عمومی نیست

احساس نیاز به مشارکت مردمی در آموزش و پرورش به‌ویژه در حوزه تربیت‌بدنی

با توجه به کثرت و پراکندگی جمعیت و ترکیب آن در کشور و نیازی که به فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش وجود دارد و نیز جمعیت جوان و علاقه‌مند و مشتاق به ورزش قهرمانی، توسعه در ورزش کشور متناسب با خواست و نیاز عمومی نیست. آمارها در زمینه تأمین منابع مالی و امکانات زیربنایی با وجود افزایشی که در سال‌های اخیر داشته است، با شاخص‌های رشد در کشورهای توسعه‌یافته هماهنگ نیست؛ از جمله سرانه فضاهای ورزشی در وزارت آموزش و پرورش برای استفاده دانش‌آموزان بسیار کم است. میزان سرمایه‌گذاری آموزش و پرورش در بخش تربیت‌بدنی و ورزش متناسب با رشد جمعیت دانش‌آموزی و متقاضیان ورزش نیست و چنانچه همین روند در آینده ادامه یابد، میزان کمبودها بیشتر آشکار می‌شود. ایجاد تعادل و پاسخگویی به نیازهای اقشار جامعه به خدمات ورزشی، با میزان کم



۱۰. وجود قوانین متعدد و متناقض با یکدیگر در مورد مشارکت همه‌جانبه مردم
۱۱. بی‌توجهی به سودآوری حوزه ورزش
۱۲. عدم توانمندی حضور مردم در اداره کردن ورزش.

راه‌های افزایش انگیزه مشارکت همه‌جانبه مردم در حوزه ورزش

۱. برنامه‌ریزی مناسب و جذب حامیان توانمند برای ارتقای ورزش
۲. تجهیز انجمن‌های ورزشی در جهت رشد و توسعه ورزش
۳. اولویت‌بخشی به توسعه همه‌جانبه ورزش و افزایش سرانه فضاهای ورزشی در مناطق شهری و روستایی
۴. شکوفا کردن استعدادها و جوانان در روستاها و توجه ویژه به بازی‌های بومی و محلی
۵. تبعیض قائل نشدن میان هیئت‌های ورزشی، کاهش اختلافات فعالان و پیش‌کسوتان رشته‌های مختلف ورزشی
۶. تسطیح زمین‌های ورزشی که از اقدامات مهم برای توسعه ورزش در سطح روستاهاست
۷. واگذاری امکانات اولیه ورزشی از سوی اداره کل ورزش و جوانان به آموزش و پرورش.

پیشنهادها

۱. برنامه‌ریزان آموزش و پرورش در سطوح بالا با توجه به اهمیت مشارکت همه‌جانبه در حوزه ورزش به سمت عمل‌گرایی گام بردارند و از شعار دادن پرهیز کنند.
۲. رسانه‌های جمعی جامعه با تدارک میزگردها، مصاحبه‌های تخصصی و بین‌رشته‌ای زمینه مشارکت همه‌جانبه مردم را فراهم کنند و به شهروندان آموزش مستمر دهند.
۳. تبلیغات اجتماعی در حوزه جامعه‌پذیری ورزش در محیط‌های ورزشی می‌تواند به مشارکت همه‌جانبه مردم در حوزه ورزش به شهروندان کمک کند.
۴. آموزش مدیران ورزشی در سطوح ملی - منطقه‌ای از سوی وزارت آموزش و پرورش برای آشنایی با مهم‌ترین مسائل مشارکت همه‌جانبه مردم امری ضروری و مستمر است.
۵. عامه مردم را از برنامه‌های متنوع ورزشی تعلیم و آگاهی داد
۶. تشویق پژوهشگران اجتماعی به مطالعات علمی و کاربردی در زمینه تأثیرات مثبت و پیامدهای منفی ورزش در حوزه جامعه‌شناختی

سرمایه‌گذاری آموزش و پرورش در بودجه‌های بخش ورزشی امکان‌پذیر نیست. راه‌حل منطقی و مفیدی که در بسیاری از کشورها تجربه شده، مشارکت‌های مردمی و ترغیب و تشویق آنان در این زمینه بوده که موجب شده است بار مالی آموزش و پرورش کاهش یابد، از منابع و امکانات موجود بهره‌برداری کارآمدتری به عمل آید، کارایی فعالیت‌ها گسترش یابد، تجهیز منابع مالی افزایش یابد، درآمدزایی آموزش و پرورش بیشتر شود و موجبات ارتقا و کارایی و رشد فراهم آید.

اهداف مشارکت همه‌جانبه

۱. افزایش کارایی از طریق رقابتی کردن هرچه بیشتر خدمات
۲. کوچک کردن سطح مدیریتی سازمانی و دولتی
۳. اهمیت دادن به نظر و توانایی مردم در اداره کردن امور
۴. خارج کردن آموزش و پرورش از تنگنای فشارهای مالی
۵. بهبود وضع ورزش مدارس با ارتقای برابری و مساوات امکانات آموزشی
۶. افزایش بهره‌وری و صرفه‌جویی در هزینه‌ها.

دلایل عدم مشارکت همه‌جانبه مردم در حوزه ورزش

۱. عدم شناخت جامعه از حقوق اجتماعی و مدنی خود در عرصه مشارکت همه‌جانبه در ورزش
۲. دولتی بودن امکانات ورزشی در سطح جامعه
۳. نبود پیشینه تشکیلاتی و صنفی و عدم تجارب کافی در حوزه مشارکت، توسط گروه‌های مردم‌نهاد برای توسعه ورزش
۴. پایین بودن درک افراد از منافع ناشی از مشارکت فردی و اجتماعی در این گروه‌ها و اتحادیه‌ها
۵. اطلاع‌رسانی ضعیف و یا عدم اطلاع‌رسانی توسط رسانه‌های دیداری، مکتوب و شنیداری برای مشارکت مردم در حوزه ورزش
۶. تزریق بی‌رویه، غیرمتعارف و بی‌هدف اعتبارات دولتی و در نهایت، حاکم شدن فرهنگ مصرف‌گرایی
۷. نبود یک اراده و سیاست معین در درک و ضرورت به وجود آوردن تشکیلات مردمی برای توسعه مشارکت آن‌ها در حوزه ورزش
۸. روشن نبودن سیاست‌های اجرایی نظام ورزشی در عرصه تشویق و ایجاد تشکل‌های صنفی و مردمی
۹. بی‌اهمیت شدن کارکردهای اجتماعی، فرهنگی و تربیتی در مقابل بی‌اهمیت شدن کارکردهای اجتماعی - فرهنگی و تربیتی حوزه ورزش و قهرمانی

مشارکت همه‌جانبه مردم یعنی اشاعه فرهنگی به کلیه سطوح جامعه که بر پایه آن، دستگاه قانون‌گذاری، قوه مجریه و تمام آحاد جامعه باور کنند که کار مردم را باید به مردم واگذاشت

مردمی به مدیران آموزش و پرورش.

بحث و نتیجه گیری

طی دو دهه اخیر سازوکارهای مشارکت همه جانبه مردم در بسیاری از کشورها طراحی شده و این مشارکتها به مرحله اجرا در آمده و از آنها به عنوان راهحلی در جهت منطقی کردن ساختار اقتصادی جامعه و کاهش بار مالی و افزایش کارایی بهره گیری شده است. مهم ترین اهداف مشارکت مردم، تمرکززدایی و جلب مشارکت بیشتر مردم در فعالیتهای ورزشی و مربوط به ورزش است. مشارکت همه جانبه مردم یعنی اشاعه فرهنگی به کلیه سطوح جامعه که بر پایه آن، دستگاه قانون گذاری، قوه مجریه و تمام احاد جامعه باور کنند که کار مردم را باید به مردم وا گذاشت. رقابت در عرصه های ورزش مستلزم حضور افراد مجرب، کارآمد و با دانش است که فرصتها را غنیمت شمرده و از امکانات و منابع در جهت توسعه و سازندگی به شایستگی استفاده می کنند. با این شرایط می بینیم که پوشش تمام این فعالیتها به گونه ای مطلوب و رضایت بخش از عهده سازمان های دولتی به تنهایی خارج است و حضور بخش خصوصی نیاز است تا بتوانیم با جلب حضور افراد مجرب و کارآمد از فرصتها و شایستگیها بهره بگیریم. علل کارآ نبودن مشارکت همه جانبه مردم به خلأ برنامه های اجرایی لازم، چندگانگی فرماندهی و مدیریت، بی توجهی به عوامل اقتصادی فرهنگی و اجتماعی در مدیریت، ناهماهنگی در اجرای برنامه ها و در مجموع، پیروی نکردن از اصول مشارکت همه جانبه مردم برمی گردد. در این میان، ایجاد بسترهای لازم فکری و فرهنگی در جامعه، ایجاد نظام اطلاعاتی مؤثر و کارآمد، نظام نظارتی و ارشادی مناسب و بسترهای قانونی و قضایی مناسب نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. در مجموع، می توان گفت که گسترش بستر فعالیت های مردمی از طریق مشارکت همه جانبه مردم، ایجاد شرایط مناسب و لازم برای پوشش دادن کمبودها در زمینه تجهیزات، مکان های ورزشی و... می تواند تغییرات مهمی را در شاخص های بخش ورزش در تربیت بدنی ایجاد کند. بدین ترتیب، یکی از هدف های نهایی خصوصی سازی دولت واگذاری اموری است که دولت از عهده هزینه های آنها بر نمی آید و برای ایجاد فضای سالم و رقابتی و سایر فعالیتها آنها را به بخش خصوصی و غیردولتی واگذار می کند.

۷. ارائه تدابیر اجتماعی و نظارت بر حوزه مسائل مرتبط با ورزش از منظر جامعه شناختی و سایر رشته های مرتبط در سازمان های ورزشی جامعه که کمتر مورد توجه قرار گرفته است و باید به آن پرداخته شود.

۸. جلب مشارکت همه جانبه مردم در حوزه فعالیت های ورزشی و استفاده از مدیران مردمی و متخصص در امر ورزش که دارای دانش همه جانبه تربیت بدنی هستند.

۹. برنامه ریزان ورزش اجتماعی باید بتوانند از طریق پدیده ورزش، اعتماد اجتماعی جامعه به خصوص نسل جوان را ارتقا دهند.

۱۰. رشد ورزش همگانی و بازی های بومی - محلی در جامعه ایران با توجه به تنوع محیطی باید جزء ضرورت های سازمان آموزش و پرورش جامعه ما قرار گیرد.

۱۱. متولیان آموزش و پرورش باید بتوانند بر اساس شایسته سالاری تخصصی، نیروهای مجربی را برای جلب مشارکت همه جانبه مردم در حوزه ورزش بر اساس دستاوردهای فناوری روز به صورت مستمر پرورش دهند.

۱۲. سیاست های اجتماعی و فرهنگی متناسبی باید در جهت مشارکت همه جانبه مردم برای جلوگیری از انحطاط اجتماعی و فرهنگی ورزش در جامعه اتخاذ شود. این تدابیر و راهبردها نباید شتاب زدگی سطحی داشته باشند.

۱۳. مشارکت همه جانبه مردم در حوزه ورزش باید آن قدر قوی باشد که از انواع فسادهای اقتصادی، اخلاقی و رسانه ای در حوزه ورزش جلوگیری کند.

۱۴. آموزش و پرورش فعالان مردمی حوزه ورزش را مورد تشویق و ترغیب قرار دهد.

راهکارها

۱. بستن قرارداد با شرکتها و تشکل های خصوصی ورزش
۲. توزیع سهام مجانی یا ارزان قیمت
۳. انحصارزدایی از بخش های دولتی
۴. بستن قراردادهای خدماتی برای عرضه خدمات بهتر و بسته های تشویقی و غیره
۵. قرارداد اجاره با سالن های ورزشی، استخر و غیره
۶. باورپذیری مدیران آموزش و پرورش به حضور مشارکت های مردمی
۷. استفاده از افراد با تجربه و کاردان در زمینه مشارکت های مردمی
۸. دادن اطلاعات مورد نیاز درباره مزایای مشارکت

منابع

۱. منوریان، عباس (۱۳۸۱). خصوصی سازی: رویکردی تطبیقی، فصلنامه فرایند مدیریت و توسعه.
۲. خوش خیر، امیر (۱۳۷۷). بررسی و تحلیل آثار خصوصی سازی در سازمان تربیت بدنی، دانشگاه علوم و فنون مازندران.
۳. آقایی، لیلا (۱۳۸۵). بررسی نحوه مشارکت بخش خصوصی در ساخت اماکن ورزشی با تأکید بر پیامدهای آن در کلان شهر تهران، مجموعه مقالات اولین همایش ملی شهر و ورزش، تربیت بدنی شهرداری تهران.
۴. احمدی، اژدر؛ محمدزاده، حسن؛ تربیبیان، یختیار (۱۳۸۵). بررسی موانع و مشکلات موجود در خصوصی سازی ورزش از دیدگاه صاحبان باشگاه های خصوصی شهرستان ارومیه، مجموعه مقالات اولین همایش ملی شهر و ورزش، تربیت بدنی شهرداری تهران.
۵. الهی، علیرضا (۱۳۸۸). موانع موجود در توسعه جذب درآمد حاصل از حمایت مالی در صنعت فوتبال جمهوری اسلامی ایران. مدیریت ورزشی، شماره اول، تابستان.
۶. رضوی، محمدحسین (۱۳۸۴). خصوصی سازی و کارایی در ورزش، مجله حرکت، ش ۲۳.
۷. کیانی، فاطمه؛ فاضلیان، محسن (۱۳۸۸). ابزارها و نهاد های مالی در خصوصی سازی بنگاهها و باشگاه های ورزشی، مجموع مقالات هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
8. Freybot, Julia (2007). "The application of corporate real estate strategies to sport facilities". The Construction and building research conference of the royal institution of chartered surveyor, georgia tech, Atlanta USA, 6-7 Sept. 9. Alexander, Donald L. Kern, William and John Neill (2000). "Valuting the consumption benefits from professional sports franchises". Journal of urban economics, Vol. 48, PP: 321-337.

محوطه بازی: فضای باز

شرح بازی: مربی یا معلم ورزش، بچه‌های داوطلب را در محوطه گرد هم می‌آورد و در نزدیکی گوشه‌های محوطه دایره‌هایی رسم می‌کند. سپس بچه‌ها را در دسته‌های ۳ یا ۴ نفری تقسیم می‌کند. از هر دسته یکی به عنوان خرگوش در وسط دایره‌ها می‌نشیند و بقیه افراد با دست به دست هم دادن و حلقه زدن در محیط دایره، لانه‌ای درست می‌کنند و خرگوش را در وسط می‌گیرند. مربی تقسیم‌ها را طوری انجام می‌دهد که ۲ نفر هم به عنوان‌های شکارچی و خرگوش بی‌لانه در وسط محوطه به فاصله دو متری از هم، گوش به فرمان می‌ایستند. به محض اشاره مربی، شکارچی خرگوش بی‌لانه را دنبال می‌کند تا او را با دست لمس کند. خرگوش بی‌لانه نیز با فرار سعی می‌کند، خود را به یکی از لانه‌ها برساند تا از دست شکارچی در امان باشد. چون در هر لانه فقط یک خرگوش می‌تواند پناه بگیرد، ناگزیر خرگوش فراری به هر لانه‌ای که برود، باید خرگوش درون لانه، آنجا را ترک کند و مورد تعقیب شکارچی قرار بگیرد. هرگاه شکارچی بتواند خرگوش را لمس کند، نقش‌ها عوض می‌شود، یعنی خرگوش، شکارچی می‌شود و شکارچی، خرگوش! بازی به همین صورت ادامه پیدا می‌کند. برای اینکه بازی برای افراد روی محیط دایره یا لانه کسل‌کننده نشود، آن‌ها به ترتیب و با رعایت نوبت در نقش شکارچی و خرگوش ظاهر می‌شوند. در این بازی اگر خرگوش درون لانه با آمدن خرگوش

بازی‌های بومی و محلی استان خراسان رضوی

حجت صادقی خلیل آباد

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی و آموزگار درس تربیت بدنی شهرستان خلیل آباد

مقدمه

بازی به عنوان یک عامل انگیزشی، وسیله‌ای مناسب جهت کسب لذت فردی در زندگی کودک است. در هر بازی، تعداد زیادی تمرین‌های حرکتی وجود دارد که می‌تواند موجب ترغیب و تشویق کودکان به شرکت در فعالیت‌های بدنی شود. تعلیم و تربیت کودکان از راه بازی و با پشتوانه‌ای از تعالیم ربوبی و وسیله‌ای مؤثر برای باروری و تربیت استعدادها و خلاقیت آنان است. چنان که بیشتر روان‌شناسان اظهار می‌دارند، بازی ۷۰ درصد زندگی کودکان را تشکیل می‌دهد و فرهنگ غنی تربیتی اسلام نیز در احادیث و روایات متعدد، بر بازی و سرگرمی کودکان تأکید بسیار داشته است. در این میان، بازی‌های بومی و محلی، در مقایسه با سایر بازی‌ها، به جهت برخورداری از زیربناهای فرهنگی و ارزشی می‌توانند نقش مهمی در رشد مهارت‌های موردنیاز زندگی ایفا کنند. این مقاله براساس تحقیق تجربی نگارنده با استفاده از تجارب افرادی که این بازی‌ها را به صورت مکرر در زمان گذشته انجام داده‌اند، نوشته شده است.

کلیدواژه‌ها: بازی، بومی و محلی، کودکان، فعالیت بدنی

بازی: خرگوش و شکارچی (خرگوش بی‌لانه)

اهداف بازی: بهبود سرعت در انجام عمل و عکس‌العمل، توانایی تصمیم‌گیری در زمان کوتاه و افزایش چابکی

تعداد بازیکنان: ۸ نفر و بیشتر

ابزار بازی: به ابزار نیازی ندارد.



کند، در ته صف قرار می‌گیرد، از پریدن محروم می‌شود و باید پشت خود را خم کند. این بازی همچنان ادامه پیدا می‌کند؛ تاجایی که همه افراد به جز یک نفر بازی را می‌بازند. در نهایت، فرد باقی مانده به‌عنوان نفر ممتاز شناخته می‌شود و جایزه‌اش این است که از تک‌تک افراد سواری (کولی) بگیرد.

بازی: پلیس

اهداف بازی: سرگرمی و نشاط، افزایش سرعت چابکی و استقامت عضلانی
تعداد بازیکنان: ۶ تا ۱۲ نفر



فراری لانه را ترک نکنند، در داخل لانه نیز از دست شکارچی در امان نخواهد بود. همچنین، اگر خرگوش بدون دلیل لانه‌ای را ترک کند، شکارچی می‌تواند آن لانه را اشغال کند که در این صورت خرگوش خطاکار، نقش شکارچی را بازی خواهد کرد.

نکات: ۱. نوع دیگر از این بازی هست که با وجود ۴ خرگوش بی‌لانه اجرا می‌شود. خرگوش‌هایی که لانه ندارند، با شنیدن کلمه «عوض» از سوی خرگوش بی‌لانه، به تعویض لانه‌های خود اقدام می‌کنند. خرگوش بی‌لانه نیز باید حواسش جمع باشد و در فرصت مناسب لانه یکی از آن‌ها را اشغال کند.

۲. این بازی با اندک تغییراتی، نام‌های متفاوتی مانند خرگوش و شکارچی، سنجاب و روباه، خرگوش بی‌لانه، سنجاب بی‌درخت به خود می‌گیرد.

بازی: خرپشتونک

اهداف بازی: چابکی، تقویت قدرت پریدن، کنترل بدن و تقویت عضلات کمر بند شانه
تعداد بازیکنان: ۳ نفر و بیشتر



ابزار بازی: به ابزار نیاز ندارد.

محوطه بازی: فضای باز

شرح بازی: این بازی با دو گروه ۳ نفری آغاز می‌شود. قبل از بازی، دایره‌ای به قطر ۲ متر روی زمین رسم می‌کنند و بعد از قرعه‌کشی و تعیین گروه آغاز کننده بازی، گروه بازنده وسط دایره قرار می‌گیرد. چپ‌نش گروه بدین شکل است که یک نفر به حالت خمیده (در حالت رکوع) می‌ایستد و دو نفر دیگر باید از او محافظت کنند. گروه بیرون دایره سعی می‌کند به دور از چشم محافظان، به طرف شخص خمیده برود و بر پشتش سوار شود. اگر کسی موفق به این کار شود، نتیجه‌اش این است که سه نفر وسط دایره باید به سه نفر بیرون دایره، تا جایگاه مشخصی که تعیین کرده‌اند، سواری بدهند. چنانچه گروه بیرون موفق به انجام کار نشود و گروه داخل دایره با پا آن‌ها را بزند، گروه

ابزار بازی: به ابزار نیاز ندارد.

محوطه بازی: فضای باز

شرح بازی: با توجه به تعداد شرکت کنندگان، چند نفر به حالت رکوع در فاصله‌های مساوی از یکدیگر قرار می‌گیرند. بعد بازیکنان دیگر، به نوبت به حالت خم از روی پشت همدیگر می‌پزند و هرکدام که پایش به پشت یکی از آن‌ها برخورد



شرح بازی: در این بازی که به شکل گروهی برگزار می‌شود، بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و هر گروه یک سرگروه برای خود انتخاب می‌کند. هر سرگروه که قرعه‌کشی را ببرد، حق انتخاب دارد. سرگروهی که بازنده قرعه‌کشی شده است، باید در کنار دیوار بایستد (به‌عنوان ستون) و دست‌هایش را در هم قلاب کند. سپس نفر اول گروه از کمر خم می‌شود و سرش را روی دست‌های سرگروه که قلاب شده است، می‌گذارد. سپس نفر بعدی از کمر خم می‌شود و با دست‌هایش کمر نفر اول را می‌گیرد (دست‌ها دور کمر قلاب می‌شود و سر به کنار ران نفر اول می‌چسبند). نفرات بعدی نیز به همین ترتیب تا نفر آخر همین کار را انجام می‌دهند. سپس گروه دیگر که برنده قرعه بوده‌اند، یک نفر یک نفر به نوبت با دورخیز، شروع به دویدن می‌کنند و از روی نفراتی که از کمر خم شده‌اند می‌پرند. همه اعضای گروه باید بتوانند خود را روی گروه دیگر جای دهند و نباید در موقع پریدن و یا سوار شدن بر روی گروه دیگر، پایشان زمین را لمس کنند. در صورت موفقیت تمام گروه در پریدن روی گروه دیگر، سرگروه بلند داد می‌زند و می‌گوید: «بی‌بی قُض قُض یا نه قُض» اگر گروه دیگر خسته شده باشند و سرگروه که به عنوان ستون ایستاده است و شرایط گروه دیگر را رصد می‌کند (سرگروه نگاه می‌کند که آیا افراد گروه دیگر شرایط تعادلی خوبی دارند یا ممکن است پایشان به زمین بخورد. او از گروهش درباره خستگی‌شان سؤال می‌کند و یکی از این دو جواب را می‌دهد)، بگوید قُض یعنی بازی تمام شده است و گروه برنده دوباره باید این کار را تکرار کند و اگر سرگروه بگوید: نه قُض، یعنی بازی ادامه خواهد داشت و ممکن است هر لحظه تعادل یکی از بازیکنان که بر پشت گروهش سوارند، به هم بخورد و آن‌ها برنده بازی شوند و جایشان را با گروه دیگر عوض کنند.

بیرون، بازی را می‌بازد و باید به جای گروه داخل، به وسط دایره برود. این بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد. تنبیه و تشویق این بازی همان سواری دادن گروه بازنده به گروه برنده است. ادامه بازی با توافق ۲ گروه خواهد بود.

بازی: اشتر کجا، پیش تر بیا

اهداف بازی: سرگرمی و نشاط، افزایش سرعت، چابکی و استقامت عضلانی

تعداد بازیکنان: ۶ تا ۱۲ نفر

ابزار بازی: به ابزار نیاز ندارد.

محوطه بازی: فضای باز

شرح بازی: بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر کدام برای خود یک استاد انتخاب می‌کنند. برای تعیین گروهی که باید بازی را شروع کند، دو استاد بین خود قرعه‌کشی می‌کنند. استادی که برنده شده است، افراد خود را می‌برد و دور از چشم یاران رقیب، در گوشه خرابه یا مکان تاریکی پنهان می‌کند، بعد خودش نزد گروه رقیب برمی‌گردد و به آن گروه می‌گوید که به دنبال آن‌ها بروند. گروه رقیب از او می‌پرسد: «اشتر کجا؟» و استاد می‌گوید: «پیش تر بیا». به همین ترتیب، گروه رقیب را کم‌کم به محل مخفی شدن یاران خود می‌برد. وقتی خوب نزدیک شدند، فریاد می‌زند: «هوی» و افرادش از تاریکی بیرون می‌ریزند. گروه رقیب فرار می‌کند. اگر از افراد دسته پنهان شده کسی توانست یکی از افراد فراری را بگیرد، تا محلی که بازی از آنجا آغاز شده است و «سرمله» خوانده می‌شود، از او سواری می‌گیرد. گروه فراری باید به سرعت خود را به سرمله برساند.

بازی: بی‌بی قُض قُض یا نه قُض

اهداف بازی: سرگرمی و نشاط، تقویت توان پرش، استقامت عضلانی و تعادل

تعداد بازیکنان: ۶ تا ۸ نفر



ابزار بازی: به ابزار نیاز ندارد.

محوطه بازی: فضای باز

بازی: سنگ سنگ چلیپا



اهداف بازی: سرگرمی و نشاط، تقویت سرعت

عکس العمل، ذکاوت و تیزهوشی

تعداد بازیکنان: ۶ تا ۱۴ نفر

ابزار بازی: به ابزار نیاز ندارد.

محوطه بازی: فضای باز

شرح بازی: بچه‌ها در یک صف کنار هم می‌ایستند و دست‌هایشان را پشت سر خود به شکل باز قرار می‌دهند. استاد در پشت سر آن‌ها حرکت می‌کند و سنگ‌ریزه را به طوری که کسی متوجه نشود، در دست یکی از بازیکنان می‌گذارد و می‌گوید: «سنگ سنگ چلیپا نه در زمین نه در هوا.»

کسی که سنگ‌ریزه را در دست دارد باید قبل از اینکه دیگران متوجه شوند و او را بزنند از صف فرار کند و خود را به محلی که قبلاً در خارج از صف تعیین شده است، برساند. اگر کسی قبل از خارج شدن از صف او را بزند، او دیگر نمی‌تواند فرار کند و در صف باقی می‌ماند. اگر این فرد خود را به محل مورد نظر برساند، آن وقت استاد برای هر یک از بازیکنان داخل صف نامی انتخاب می‌کند. سپس، از بازیکن خارج از صف می‌خواهد نام بازیکنان را حدس بزند. بازیکن حدس می‌زند؛ اگر درست بود از کسی که نامش را درست حدس زده است، از فاصله محلی که ایستاده تا صف کولی می‌گیرد. اگر موفق نشد، دو بار دیگر فرصت حدس زدن دارد. اگر در این دو بار هم نتوانست حدس درستی بزند، دوباره به صف برمی‌گردد.

بازی: مات شیطان (شیطان مره)

اهداف کلی: بهبود استقامت بدن، تقویت عضلات

یا، هماهنگی اعصاب و اعضای بدن

اهداف جزئی: دقت در نشانه‌گیری و تمرکز حواس

تعداد بازیکنان: ۳ تا ۸ نفر

ابزار لازم: یک عدد توپ کوچک مانند توپ تنیس

محوطه بازی: حداقل ۱۰*۵ متر

شرح بازی: بعد از مشخص کردن محدوده زمین بازی، در یک طرف آن، گودال کوچکی به صورت چاله، تقریباً به اندازه قطر توپ، می‌کنند که نامش خانه یا مات شیطان است.

در اطراف خانه شیطان، به تعداد بازیکنان چاله‌هایی با همان کیفیت ایجاد می‌شود که هر کدام به یک نفر اختصاص دارد و افراد در کنار آن‌ها می‌ایستند. یکی به قید قرعه، از فاصله ۱/۵ متری به طور نشسته، توپ را روی زمین به سوی چاله‌ها می‌غلطاند. در این شرایط، ممکن است یکی از چهار حالت زیر برای توپ پیش بیاید:

۱. به هیچ کدام از چاله‌ها نیفتد: باز حق غلتاندن توپ را دارد.

۲. به چاله متعلق به کسی که آن را غلتانده است بیفتد: باز دوباره آن را می‌غلطاند.

۳. به چاله یکی دیگر از بازیکنان بیفتد: در این صورت، بایستی صاحب گودال را روی کولش بگیرد و این بار با دقت و تمرکز حواس بیشتری توپ را بغلطاند.

۴. اگر توپ در خانه یا چاله شیطان قرار گرفت، عنوان شیطان فوراً به طرف (توپ) می‌دود، آن را بر می‌دارد و به طرف سایر بازیکنان پرتاب می‌کند تا یکی از آن‌ها را بزند و از نقطه برخورد تا کنار چاله‌ها از او سواری بگیرد. بازیکنی که مورد اصابت توپ قرار گرفته است، بعد از سواری دادن، روی خط شروع بازی می‌ایستد و به عنوان شیطان توپ را می‌غلطاند...

بدیهی است وقتی که تویی روی زمین بازی به طرف چاله‌ها می‌غلطد، بازیکنان نظاره‌گر کنار چاله‌ها منتظر نتیجه هستند تا چنانچه توپ در چاله شیطان افتاد، فرار را برقرار ترجیح دهند و از ضربه توپ شیطان و سواری دادن و شیطان شدن و غیره در امان باشند.

این بازی محدودیت زمانی ندارد.

نکات: این بازی در زمین‌هایی که با کاشی یا آسفالت پوشیده شده‌اند امکان‌پذیر نیست؛ بنابراین، سال‌هاست که متأسفانه به فراموشی سپرده شده است.

نتیجه‌گیری

بازی‌ها از جمله نمودهای اجتماعی و فرهنگی هر اجتماع به حساب می‌آیند. آن‌ها علاوه بر تخلیه روانی و کارکردهای جسمانی، مزیت‌های فراوان دیگری هم دارند. بازی‌ها تبلور فرهنگ و میراث هر اجتماعی به حساب می‌آیند. در هر منطقه هم به فراخور شرایط اقلیمی، فرهنگی، زبانی و تاریخی بازی‌های خاصی وجود دارد. احیای بازی‌های بومی محلی می‌تواند در جامعه کنونی کودکان را از فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای دور کند و در محیطی سالم به سمت ورزش سوق دهد؛ باشد که با زنده شدن این بازی‌ها دیگر شاهد انزوا و پرخاشگری کودکان نباشیم.

منابع

1. <http://abadi-72.blogfa.com>
2. <http://www.kh-razavi.roostasport.ir>
3. <http://www.tebyan.net>

زنگ ورزش و ساله که به سختی گذشت

حسن موسوی
دبیر تربیت بدنی شهر شیراز

مقدمه

تعلیم و تربیت از جمله عوامل مهم و تأثیرگذار در پیشرفت و توسعه پایدار هر کشور در زمینه‌های گوناگون علمی، فرهنگی، صنعتی و ... به شمار می‌رود. هدف اصلی آموزش و پرورش، ایجاد فرصت‌های مناسب برای توسعه و تقویت نیروهای بالقوه افراد جامعه است. تربیت بدنی به‌عنوان ابزاری مکمل در برگزیده مفاهیم روان‌شناسی، اجتماعی و فردی دانش‌آموزان است که برای پرورش افرادی سالم، فعال و متعادل از نظر جسمی و روحی در مدرسه‌ها اجرا می‌شود.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان، تربیت بدنی

اهمیت تربیت بدنی در مدرسه‌ها عبارت است از: نقش منحصر به فرد آن در ایجاد فرصت‌هایی برای کسب تجربه‌های زندگی واقعی از طریق توسعه آمادگی، رشد و یادگیری مهارت‌های حرکتی، کسب دانش لازم درباره فعالیت بدنی. از این رو، فراهم آوردن ابزارهای لازم برای ارائه این درس از جمله فضای مناسب، معلم متخصص، وسایل آموزشی، برنامه‌ریزی علمی در

مدرسه‌ها فرصت‌های مناسبی را برای بهره‌مندی بهینه دانش‌آموزان از درس تربیت بدنی فراهم می‌کند. با نگاهی به گذشته برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی مشخص می‌شود که برنامه‌های درس تربیت بدنی در سیر تکاملی خود، الگوهای متعددی از جمله الگوی تعلیم و تربیت توسعه‌ای، الگوی انسان‌گرایانه، آمادگی جسمانی، آموزش حرکات بدنی و تعلیم و تربیت از طریق بازی را تجربه کرده‌اند (۴). از آنجا که اهمیت درس تربیت بدنی بر هیچ‌کس پوشیده نیست و با توجه به اینکه سلامتی، مهم‌ترین سرمایه زندگی هر انسان است؛ فعالیت‌های بدنی بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهند. در عین حال، باید از طریق آموزش و نوسازی آموزش در طراحی و تدوین محتوای برنامه درسی، توجه ویژه‌ای به اهمیت فعالیت‌های بدنی و داشتن تحرک بدنی در مدارس و برنامه‌ریزی برای سلامت نسل آینده کشور نمود و تربیت بدنی را به‌صورت قسمتی از زندگی روزانه درآورد. قشر دانش‌آموز به دلایل متعدد، همچون جمعیت بیشتر، نسبت به سایر اقشار جامعه، قرار داشتن در سنین رشد و ترکیب جمعیتی مؤثر در آینده جوامع، بیش از دیگر اقشار به برنامه‌ای مدون و مفید در زمینه رشد جسمانی با روش‌های صحیح نیاز دارد. این کار در مدرسه در قالب درس مهم تربیت بدنی امکان‌پذیر است و مهم‌ترین عامل در اجرای درس تربیت بدنی به ترتیب: تأمین فضای مناسب، تدریس درس تربیت بدنی توسط معلم متخصص، و تأمین وسایل و تجهیزات ورزشی است (۸).

نتایج یک طرح تحقیقاتی پیمایشی در سطح بین‌المللی، با عنوان «بررسی جهانی وضعیت و جایگاه تربیت بدنی در مدارس» که در سال ۱۹۹۹ با کمک مالی کمیته بین‌المللی المپیک و توسط کمیته بین‌المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی انجام گرفت، نشان داد که به طور کلی، تربیت بدنی در مدارس تمامی قاره‌های جهان وضعیت مطلوبی ندارد. همچنین مشخص شد که تنها ۷ درصد مدارس آفریقا و آسیا، ۴۲ درصد مدارس آمریکا، ۳۹ درصد مدارس اروپا و ۲۷ درصد





▲ عکس ۱. آب‌خوری

مجهز به آب سردکن با معماری خاصی قرار گرفته و از انصاف به دور است اگر نگوییم هم از لحاظ بهداشتی، هم از لحاظ زیبایی ظاهری و طراحی نحوه قرار گرفتن شیرهای آب‌خوری برای دانش‌آموزان بسیار جالب و قابل تحسین بود، اما همین فضای قشنگ با قابلیت استفاده بالا برای دبستان نوساز که سالن ورزش برای آن پیش‌بینی نشده بود پر از خطر بود؛ زیرا در ساعت ورزش هنگام بازی و فعالیت در فضای باز و تخلیه انرژی، برخورد فیزیکی دانش‌آموزان غیرقابل کنترل و غیرقابل پیش‌بینی است. آب‌خوری وسط حیاط قرار گرفته و همیشه امکان برخورد دانش‌آموزان با نبش‌های دیوار آن و سکوه‌های کناری‌اش وجود داشت.

عکس ۱

در سمت چپ آب‌خوری، زمینی کوچک بین آب‌خوری و سرویس بهداشتی قرار گرفته بود که توسط سکوه‌های کناری سرویس‌ها و آب‌خوری محدود شده بود. در هنگام استفاده از این زمین کوچک باید مواظب دانش‌آموزان بود که به سکوها برخورد نکنند. در ضمن، باید مواظب آمد و شد دانش‌آموزانی که سر

مدارس خاورمیانه امکانات لازم برای درس تربیت‌بدنی را دارند. (۹). وزارت آموزش و پرورش با مدیریت اعتبارات ورزشی برای تأمین زیرساخت‌های لازم، گامی مؤثر در ایجاد پویایی و نشاط و سلامت جامعه، دانش‌آموزان و کارکنان برداشته است و این امر خود می‌تواند هزینه‌های درمانی را کاهش دهد و موجبات رشد و تعالی جامعه را فراهم سازد. از جمله فعالیت‌هایی که از نظر اهمیت، جایگاه ویژه‌ای در دبستان و حتی در مرحله پیش‌دبستانی دارد، بازی و فعالیت‌های ورزشی است که به‌منظور اجرای مطلوب آن، شایسته است زمینه‌های لازم جهت ایجاد فضا و امکانات استاندارد ورزشی و عاری از هر گونه خطر برای آینده‌سازان جامعه (دانش‌آموزان) فراهم شود تا علاوه بر کاهش خطرات احتمالی ناشی از فعالیت‌های ورزشی، اصل حقوق ورزشی نیز رعایت گردد (۶).

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان، تربیت‌بدنی

گزارش وضعیت

گزارشی از درس تربیت‌بدنی، سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در یکی از دبستان‌های شهر شیراز

طی چندین سال کار دریافته‌ام که فضای ورزشی مدارس عاری از خطر نیست؛ زیرا بیشتر آن‌ها حیاط مدرسه‌ها هستند که اغلب با آسفالت یا سیمان پوشیده شده‌اند. این فضای باز علاوه بر افزایش احتمال آسیب‌دیدگی دانش‌آموزان و وضعیت بد آب‌وهوایی در فصول سرد و همچنین تابش آفتاب در ماه‌های گرم سال، باعث دل‌زدگی و سختی شرایط ورزشی می‌گردد. وضعیت در سال تحصیلی جدید کاملاً متفاوت بود؛ زیرا مدرسه‌ای که من در آن مشغول به کار شدم همان حیاط ورزشی و زمین روباز را هم نداشت. هنگام ورود به این مدرسه، با منظره‌ای قشنگ و جالب‌توجه اما غیرمنتظره جهت برگزاری کلاس ورزش روبه‌رو شدم. حیاط مدرسه تقریباً بزرگ و پر درخت، جالب، تمیز، اما پرخطر بود. در وسط حیاط آب‌خوری



هست (در حدود ۴۰ سانتی‌متر)، سقوط کنند.



▲ عکس ۳. فضای اصلی حیاط

راه کارها

دانش‌آموزان با اهداف متفاوتی در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. در حالی که ممکن است معلمان و والدین و سایر افراد این اهداف را برای دانش‌آموزان در نظر نگرفته باشند. ماهیت درس تربیت‌بدنی، امکانات و تجهیزات آموزشی بر محتوای فعالیتهای آموزشی تأثیر بسیاری می‌گذارد. معلمان نیز بر اساس تجربه، تخصص و حتی سلیقه خود به تدریس می‌پردازند؛ با اینکه دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های آموزشی اندکی در این زمینه ممکن است وجود داشته باشد (۳). ما نیز طی یک سال از همه تجارب خود استفاده کردیم. تأثیر ورزش در رشد پرورش اخلاقی دانش‌آموزان، جنبه اخلاقی ورزش، جهت دادن به تمایلات و انگیزه‌های کودک و نوجوانان است تا بتوان از این طریق او را در مسیر هدایت صحیح قرار داد. اعمال و خواسته‌های دانش‌آموزان تحت تأثیر نیازهای زیستی و غریزی آنان و بازی قرار دارد. به این ترتیب، بازی میدان تمرینی برای ارزش‌گذاری و جهت‌گیری تمام رغبت‌ها، هیجان‌ها و عواطف و گرایش‌های فطری دانش‌آموزان است و آن‌ها مفاهیمی چون نوع‌دوستی، تعاون، ایثار، صبر و استقامت را به‌طور ناخودآگاه می‌آموزند (۵) و اما این میدان بازی برای من و دانش‌آموزان، پر از

زنگ‌های کلاسی به سرویس‌ها سر می‌زنند نیز باشیم. چون دانش‌آموزان در هنگام بازی دچار باریکی ادراکی می‌گردند و از درک کامل محیط پیرامون خود عاجزند.

در سمت راست آب‌خوری فضای بزرگ‌تری وجود دارد. این فضا پر از درختان بزرگ است که با فاصله کمی از یکدیگر سر به آسمان



▲ عکس ۲. فضای سمت چپ آب‌خوری

برآورده‌اند و منظره خیلی قشنگی را درست کرده‌اند و من و دانش‌آموزان نیز در سال تحصیلی از سایه آن‌ها بسیار استفاده کردیم. اما اگر مثل ما مجبور باشید از این زمین به عنوان زمین ورزش استفاده کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که چه فضای پرخطری است. از آن جهت که بچه‌ها در هنگام بازی و فعالیت ورزشی ممکن است از درختان غافل شوند یا در اثر برخورد فیزیکی با یکدیگر در معرض برخورد با درختان قرار گیرند و یا حواسشان پرت شود و به درخت برخورد کنند، آن‌ها به‌عنوان مانع و خطر در زمین ورزش محسوب می‌شوند. خطر حوضچه‌های اطراف درختان بزرگ‌تر از درختان است؛ زیرا از سطح آسفالت برآمده‌اند و ممکن است بچه‌ها هنگام بازی به آن‌ها برخورد کنند و یا پایشان گیر کند و با سر به درخت برخورد کنند. مخصوصاً اینکه ممکن است بچه‌ها به درون حوضچه بزرگ که در سمت راست زمین قرار دارد و گود هم

مهم‌ترین عامل در اجرای درس تربیت‌بدنی به ترتیب: تأمین فضای مناسب، تدریس درس تربیت‌بدنی توسط معلم متخصص، و تأمین وسایل و تجهیزات ورزشی است

خطرات و خاطرات خوب و بد بود. در تحقیقی که کاشف در سال ۹۰، دربارهٔ مسئولیت‌های مدیران ورزشی و ایمنی اماکن و فضاهای ورزشی مدارس به انجام رساند، به این نتیجه رسید که «مربیان، سرمربیان و معلمان ورزش علاوه بر حضور مستمر، باید با مراقبت کافی از خطرات جلوگیری نمایند. یکی از مهم‌ترین وظایف اولیای مدرسه، برنامه‌ریزی دقیق و منظم برای سوق دادن فعالیت‌های کودکان و نوجوانان به جهت صحیح است. اگر چه شیطنت و بازی لازمهٔ سن کودکی و نوجوانی است، می‌توان با نظم بخشیدن به این فعالیت‌ها به نتیجهٔ مطلوب دست یافت (۷).

وقتی شرایط مدرسه را با منطق و عقل سنجیدم و مسئولیت‌های قانونی کار را بازبینی کردم، مردد شدم و می‌خواستم از رفتن به آن مدرسه خودداری کنم ولی چون بچه‌ها را دوست داشتم، تصمیم گرفتم که در مدرسه بمانم و کارم را ادامه دهم. دبستان ۳۵۰ دانش‌آموز در سه پایهٔ اول، دوم و سوم داشت که این باعث می‌شد شرایط کار سخت‌تر شود. در ابتدا به مدیر مدرسه نامه نوشتم و شرایط و خطرات احتمالی را برایش توضیح دادم. ایشان نیز مراتب را به آموزش و پرورش ناحیه اطلاع‌رسانی کردند ولی متأسفانه آموزش و پرورش نتوانست سالی در اختیار مدرسه قرار دهد. ایمن‌سازی درختان نیز به دلیل کمبود بودجهٔ مدرسه و وجود مشکلات اساسی از جمله کمبود وسایل گرمایشی در زمستان به علت نوساز بودن مدرسه و آماده نبودن گاز و برق و خرید وسایل ضروری مدرسه مثل وسایل ورزشی، آموزشی، به انجام نرسید. هنگامی که متوجه شدم تغییری در شرایط موجود به وجود نمی‌آید و تا پایان سال وضعیت همین است (درختان سر جای خود بدون ایمنی و سرویس آب‌خوری وسط حیاط) و فضای جدیدی برای ورزش و درس تربیت‌بدنی نیست. پس تصمیم گرفتم با مشورت با مسئولان مدرسه، مدیریت اقتضایی را اجرا کنم. سعی کردم به کمک مسئولان مدرسه، انواع وسایل ورزشی (ارزان و تا حدودی استاندارد با توجه به سن بچه‌ها و سرانه) مورد نیاز و قابل استفاده در آموزشگاه را تهیه کنم. فرم سلامت دانش‌آموزان را به کمک مسئولان مدرسه تهیه کردیم تا هم از سلامت دانش‌آموزان مطمئن

شویم و هم برای جلوگیری از درگیری فیزیکی دانش‌آموزان - که از فرهنگ‌های مختلف آمده و در مدرسه جمع شده بودند، کاری کنیم که اولیا به مدرسه نزدیک‌تر شوند، نسبت به سلامت رفتاری فرزندان خود هوشیارتر گردند و حس مسئولیت اجتماعی را در آن‌ها قوی‌تر گردانیم. در ابتدای سال تحصیلی از مدیریت و کلاس‌داری اقتداری استفاده کردم؛ زیرا مدیریت در شرایط نامطلوب بهتر است اقتدارگرا باشد (رایبِنز، ۱۹۹۸). به دانش‌آموزان آموختم که از قوانین تبعیت کنند و آن‌ها را متوجه کردم که قوانین به نفع آن‌ها و سلامتشان است. چون محیط پرخطر بود، نظم و انضباط را جدی گرفتم و خود نیز به‌طور منظم در همه فعالیت‌ها شرکت می‌کردم و ناظر بودم.

در هر جلسه، دانش‌آموزان را به گروه‌های مختلف تقسیم می‌کردم تا گروه‌های جدید با

فعالیت‌های بدنی بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهند



▲ عکس ۴. معلم در میان دانش‌آموزان

هم کار کنند تا هم ظرفیت اجتماعی و تحمل آنان بالا رود و هم به همه، مسئولیت سرگروهی داده شود و همهٔ آن‌ها حداقل تا پایان سال یک یا دو بار سر گروه شوند. در این صورت، قدرت مدیریت و مسئولیت‌پذیری آن‌ها بالا می‌رفت و این باعث می‌شد که خود در مقابل خطرات از همدیگر مواظبت کنند (مدیریت مشارکتی) (۱). همهٔ گروه‌ها را هم‌زمان با وسایل مختلف سرگرم می‌کردم تا انرژی مازادشان تخلیه شود و فرصت درگیر شدن با همدیگر را پیدا

و هندبال، همچنین حمل توپ فوتبال با پا و دربیبل و دور زدن درختان (آموزش مقدمات فوتبال) پرداختیم.



▲ عکس ۶. تمرین مقدمات بسکتبال با توجه به شرایط

با تکرار این تمرین‌ها علاوه بر آموزش، خطر وجود درخت ملکه ذهن بچه‌ها شد و آن‌ها چابکی لازم برای دوری از خطر برخورد با درخت را به دست آوردند. این تمرین‌ها را گروه‌ها با کنترل سرگروه‌ها به‌طور هم‌زمان انجام دادند و این به بچه‌ها اجتماعی شدن و عضو جامعه شدن را می‌آموخت. آن‌ها با تبعیت از سرگروه، اطاعت از قوانین به نفع خود را می‌پذیرفتند؛ زیرا می‌دانستند که خود نیز روزی سرگروه می‌شوند و انتظار دارند که بقیه نیز از آن‌ها پیروی کنند. همراه با وضع قوانین برای بچه‌ها، دور شدن از حوضچه‌ها و سکوها را به آنان آموزش دادیم؛ مثلاً وقتی توپ درون یک حوضچه می‌افتاد، اوت شده به حساب می‌آمد و بچه‌ها باید منتظر پرتاب اوت می‌ماندند؛ و سکوها هم همین‌طور اما به دلیل کوچک بودن زمین ورزش، اگر تویی به دیوار می‌خورد و به زمین برمی‌گشت، بازی ادامه می‌یافت تا از ازدحام بچه‌ها روی سکوها جلوگیری شود. کمک گرفتن از سرگروه‌های هر تیم برای همراهی بچه‌های کلاس‌های دیگر که می‌خواستند آب بخورند یا به دستشویی بروند، گامی مؤثر در جهت جلوگیری کردن از برخورد بچه‌ها در هنگام بازی بود.

بعد از هر چند هفته بچه‌ها را در رقابت‌های انفرادی و گروهی شرکت می‌دادم تا هیجان‌شان تخلیه و بازده کار انجام شده (بازخورد) معلوم

نکنند، هیجان جابه‌جایی با بقیه گروه‌ها و انتقال وسایل را داشته باشند، خسته نشوند و همچنین آموزش مهارت‌های مختلف را ببینند. گروه‌بندی دانش‌آموزان علاوه بر آموزش و جلوگیری از خطرات، حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی و زندگی جمعی را در آن‌ها تقویت کرد؛ زیرا خود را از گروه می‌دانستند و نتیجه کار خودشان را از کار گروهی می‌گرفتند. از سرگروه اطاعت می‌کردند؛ چون خودشان نیز سرگروه می‌شدند. استفاده از گروه‌بندی‌ها، عوض شدن سرگروه‌ها و تقسیم نژادی بین گروه‌ها باعث شد بچه‌ها به یکدیگر گرایش پیدا کنند، یکدیگر را بهتر تحمل کنند و برای به دست آوردن نتیجه بهتر در گروه با هم همکاری نمایند.

مربیان و سر مربیان و معلمان ورزش علاوه بر حضور مستمر، باید با مراقبت کافی از خطرات جلوگیری نمایند



▲ عکس ۵. وضعیت یکی از گروه‌ها در حال تمرین

برای دور کردن دانش‌آموزان از خطر برخورد با درختان، درخت را به‌عنوان یک مانع آموزشی یا دفاعی فرض کردیم. در کنار آموزش حرکات اولیه، مثل راه رفتن صحیح با دید به جلو، حفظ تعادل و تقویت ماهیچه‌های پا برای داشتن چابکی بیشتر هنگام گریز از خطر مثل لی‌لی، به تمرین‌های مختلف مثل دو زیگزاگ به دور درختان همراه با آموزش دو سرعت و نیمه استقامت، تمرین‌های با توپ مثل حمل توپ هندبال و بسکتبال با دست همراه با دربیبل کردن درختان و آموزش مقدمات بسکتبال



▲ عکس ۷. تنها زمین مدرسه که بچه‌ها می‌توانستند در آن بازی کنند

شود و دانش‌آموزان انگیزه لازم برای ادامه تمرینات را پیدا کنند. البته برای اینکه بچه‌ها در زمین ورزش بدون فعالیت نباشند و از خطر درگیر شدن با هم نیز به دور باشند، بیشتر اوقات مسابقات گروهی مثل دو امدادی یا مسابقه حمل توپ امدادی برگزار می‌شد که در آن، همه گروه‌ها با هم درگیر فعالیت می‌شدند. بچه‌ها فوتبال را خیلی دوست داشتند اما چون زمین برای بازی فوتبال مناسب نبود، از این بازی به‌عنوان یک اهرم استفاده می‌کردم تا هم بچه‌ها در تمرین‌ها شرکت کنند و آمادگی لازم برای شرکت کردن در بازی فوتبال را به دست آورند و هم از خطرات احتمالی بازی کردن بدون کنترل به دور باشند. حضور همیشگی خودم در مدرسه و شرکت نکردن در مسابقات آموزش و پرورش و همچنین اجرای قوانین برای همه دانش‌آموزان نیز در بهبود این وضعیت نتیجه مثبت داشته است.

نتایج

به لطف خدا در آن سال تحصیلی مصدومیت خاصی در ساعات درس ورزش به وجود نیامد و من از این جهت خداوند را شاکرم. بسیار پیش می‌آمد از زیادی کار و اینکه مجبور بودم کار را جدی و سخت بگیرم، خسته می‌شدم و دستیابی به اهداف آموزشی را ناممکن می‌دیدم. مخصوصاً که فکر می‌کردم تعدادی از دانش‌آموزان از این وضعیت راضی نیستند و این برای من خیلی سخت بود؛ زیرا فکر می‌کردم که آموزش و پرورش و من معلم باید در خدمت رشد و تعالی دانش‌آموزان باشم و نباید باعث دل‌زدگی و رنجش آن‌ها شویم. شاید خیلی از شب‌ها تا دیروقت به این موضوعات فکر می‌کردم تا اینکه نزدیک به پایان سال تحصیلی، یکی از دانش‌آموزان کلاسی اول پاکت‌نامه‌ای دست‌ساز به من داد. اتفاقاً، فکر می‌کردم که او یکی از معترضان به شیوه کاری من است؛ به این دلیل که سر ساعت ورزش به سختی و با شیوه‌های مختلف او را به کارهای گروهی و شرکت در فعالیت‌های ورزشی وادار می‌کردم. او بعضی وقت‌ها خیلی اعتراض می‌کرد و من مجبور می‌شدم وقت زیادی را صرف راضی کردنش

کنم. وقتی پاکت‌نامه را باز کردم و دست‌خط قشنگ او را خواندم، مثل اینکه همه دنیا را به من دادند؛ زیرا جایزه‌ای برای من روی کاغذ نوشته شده بود که از دو جهت برایم ارزشمند بود؛ یکی اینکه او باسواد شده بود و دیگر اینکه نشان می‌داد من به اهداف آموزشی (آموزش شادی) مورد نظر خود رسیده‌ام و این جایزه برایم از هر جایزه‌ای که آموزش و پرورش یا هر کس دیگری می‌توانست به من بدهد، با ارزش‌تر بود. او روی کاغذ نوشته بود: «آقای ورزش، عزیز من هست و انسان را خوشحال می‌کند».

آن سال برای من به سختی گذشت؛ چون مسئولیت بسیار سنگین بود. هم در قبال سلامت دانش‌آموزان مسئولیت داشتم و هم از لحاظ انسانی احساس مسئولیت می‌کردم. خیلی از روزهای کاری حتی فرصت نشستن هم نداشتم. من در سال‌های بعد به آن مدرسه نرفتم؛ چون توان تحمل و عملی کردن آن مسئولیت‌ها را نداشتم و تا آنجا که من اطلاع دارم، بچه‌ها معلم ورزش نداشته‌اند و یا اگر داشته‌اند، فقط برای چند ساعت در هفته، در مدرسه حضور داشته است. البته همین دبیرستانی هم که اکنون در آنجا تدریس می‌کنم و یکی از دبیرستان‌های بزرگ شهر شیراز است، متأسفانه دارای فضای ورزشی غیراستاندارد و بسیار پرخطر است.

منابع

۱. الوانی، سیدمهدی. (۱۳۸۶). مدیریت عمومی. تهران: نشر نی. چاپ سی‌ام، ص ۱۵۷.
۲. رایبیز، استیفن پی و دیوید ای، دی سنزو. (۱۳۹۲). میانی مدیریت. ترجمه سید محمد اعرایی و همکاران، چاپ دوازدهم دفتر پژوهش‌های فرهنگی. صص ۳۵۰-۳۳۷.
۳. رضائی‌نژاد، رحیم، محبی، حمید، همتی‌نژاد، مهرعلی، نیلزی، سید محمد و امیر تاش، علی‌محمد. (۱۳۸۹). «مقایسه اهداف اختصاصی درس تربیت‌بدنی و ورزش از دیدگاه متخصصان، معلمان، دانش‌آموزان و والدین کشور» نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال هشتم، جلد دوم، شماره ۱۶ صص ۱-۱۴.
۴. سیاسی، حسین. مشرف جوادی، بتول. مهرعلی‌زاده، یدالله و شفیع‌نیا، پروانه. (۱۳۸۴). «بررسی وضعیت محتوای درس تربیت‌بدنی در مدرسه‌های راهنمایی دخترانه کشور و ارائه الگوی پیشنهادی» المپیک سال سیزدهم - شماره ۳ (پیاپی ۳۱)، صص ۲۷-۴.
۵. سیف، علی‌اکبر و مصر آبادی، جواد. (۱۳۸۲). «اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری بر سرعت خواندن، یاد داری و درک متون مختلف» فصلنامه تعلیم و تربیت، ۲۰۱۹، صص ۵۴-۳۷.
۶. شیوه‌نامه ایمن‌سازی فضا و تجهیزات ورزشی مدارس کشور (ssh.medu.ir)
۷. کاشف، علی‌رضا. (۱۳۸۹). «جایگاه مهندسی ساخت وسایل ورزشی در تربیت‌بدنی مدارس» مجله رشد تربیت‌بدنی. وزارت آموزش و پرورش، پاییز ۱۳۸۹، صص ۱۴-۱۱.
۸. مظفری، سید امیر احمد و همکاران. (۱۳۸۸). «توصیف وضعیت اجرای درس تربیت‌بدنی و ورزش در سه پایه اول مدارس ابتدایی کشور از نظر معلمان و مدیران» نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال هفتم، جلد دوم، شماره ۱۴، صص ۱۳۹-۱۱۹.
9. Hardman, Kenneth (1999) "an up- date on the status of physical education in schools worldwide: technical report for the world health organization" World Health Organization, ICSSPE.p 1-14.

تربیت بدنی و سلامت

کتاب معلم (راهنمای تدریس) تربیت بدنی و سلامت
[ویژه پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه]

افسانه محمدی

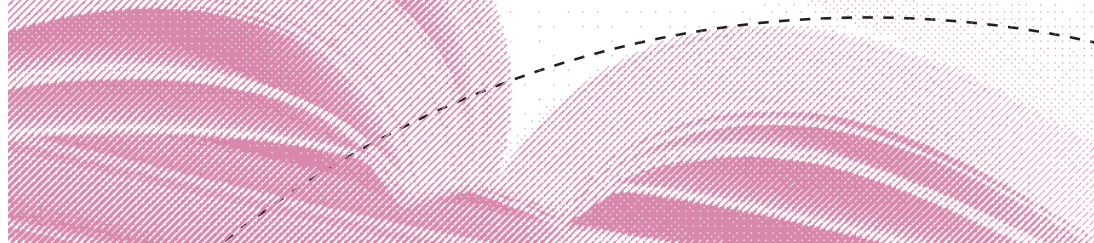
این کتاب در دو بخش گردآوری و تدوین شده است. در بخش اول، اهمیت درس تربیت بدنی و اهداف آن برای معلمان این پایه‌ها تشریح می‌شود و شرایط لازم برای داشتن کلاسی پویا با توجه به علایق و نیازهای دانش‌آموزان و محتوای برنامه درسی مطرح می‌گردد. همچنین، فرایند تدریس و ارزشیابی درس تربیت بدنی در قالب جداول جداگانه به تفکیک رده سنی برای استفاده هر چه بیشتر در اختیار معلم قرار می‌گیرد. در بخش دوم کتاب به ارائه یک نوع روش تدریس به شکل پروژه پرداخته و مزایای ارزشیابی این نوع تدریس را بیان کرده است. از آنجا که این دانش‌آموزان هستند که به کلاس تربیت بدنی روح می‌بخشند، داشتن روح و روان سالم و کفش و لباس ورزشی مناسب از مسائلی هستند که داشتن آن‌ها در بدو ورود به کلاس تربیت بدنی باید مورد توجه معلم باشد. تشکیل کلاس تربیت بدنی چه در حیطه مدرسه، چه در سالن ورزشی زمانی ادامه پیدا می‌کند که معلم از بعضی مسائل نظیر تغذیه در هنگام ورزش کردن، کنترل وزن، در نظر گرفتن ایمنی دانش‌آموزان هنگام ورزش کردن در شرایط متنوع آب‌وهوایی، تمیز نگه‌داشتن فضای ورزشی، ایمن بودن حیطه یا سالن ورزشی، آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها، مراقبت از زخم هنگام بازی کردن، شناخت وضعیت‌های درست بدنی و ناهنجاری‌های شایع بدنی اطلاع کافی داشته باشد تا بتواند برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی لازم را انجام دهد. در فصل سوم، کتاب بر آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، که لازمه ورود آنان به بخش ورزش‌های گروهی است، تأکید شده است. چون دانش‌آموزانی که در این پایه‌ها قرار می‌گیرند، در سنین ۱۲ تا ۱۵ سال هستند،



مؤلفان: صفا علی کمالیان، عباس اردستانی، محسن حلاجی، محمدرضا اسمعیلی، قاسم کردبچه، جواد مهرگان، محسن جهان‌پناه، آزاده گیلانی، طیبه ارشاد

ناشر: دفتر برنامه‌ریزی تألیف کتاب درسی

آموزش تربیت بدنی به عنوان یک صلاحیت مشترک بین رشته‌های در برنامه‌های درسی، فرصت تعمیق و به کارگیری آموخته‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی و نیز راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و با نیل به سلامت همه‌جانبه- که همانا یکی از دغدغه‌های اصلی جامعه است- همسو می‌شود. کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت ویژه پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه به کوشش صفا علی کمالیان، عباس اردستانی، محسن حلاجی، محمدرضا اسمعیلی، قاسم کردبچه، جواد مهرگان، محسن جهان‌پناه، آزاده گیلانی و طیبه ارشاد در قالب شش فصل برای دانش‌آموزان این پایه‌ها به رشته تحریر در آمده است.



شده‌اند. تمرین‌های موضوعات آموزشی از قبیل (آشنایی با توپ، حرکت در زمین، پاس پنجه، پاس ساعد، سرویس ساده، بازی‌های رقابتی، حملهٔ مقدماتی، سرویس چکشی، اصول اساسی دریافت کردن، شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره) در قالب شکل برای دسترسی راحت‌تر معلم در کتاب گنجانده شده، و همچنین، ارزشیابی از مهارت مورد نظر در صفحه‌ای تنظیم گردیده است. در آخر به رشد اجتماعی دانش‌آموزان با بازی والیبال اشاره شده است. برای دانش‌آموزان پایهٔ نهم آموزش مهارت هندبال در نظر گرفته شده است که مانند دو مهارت پیش گفته صفحه‌ای به زمین، دروازه‌ها، توپ، رهنمودهای تمرینی در آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و علائم قراردادی در قالب شکل اختصاص داده شده است و آنچه معلم برای آموزش و تمرین مهارت‌های هندبال باید بداند از قبیل (آشنایی با توپ، انواع حرکت‌ها و جابجایی در زمین، پاس و دریافت، دریبل، شوت، دروازه‌بانی، مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع و حمله) در قالب شکل آورده شده و جدولی برای ارزشیابی دانش‌آموزان تهیه شده است.

همچنین قوانین و مقررات بازی جوانمردانهٔ هندبال نیز ذکر شده است. در فصل پنجم این کتاب به بازی‌ها و ورزش‌هایی که دانش‌آموزان علاقه زیادی به انجام دادن آن‌ها در سرزنگ ورزش دارند از قبیل فوتسال، والیبال، تنیس روی میز، هندبال، بدمینتون، بومی و محلی اشاره شده است که معلم با توجه به امکانات موجود در مدرسه و علاقهٔ دانش‌آموزان، به تدریس این مهارت‌ها می‌پردازد.

فصل ششم به ورزش زورخانه‌ای، پیاده‌روی در کوهستان، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی اشاره کرده است که معلم می‌تواند آن‌ها را به صورت اختیاری در کلاس درس خود اجرا کند. دسته‌بندی کردن مطالب، قرار دادن کادرهای رنگی (برای مطالب آموزشی)، جداول، تصویر چگونگی انجام دادن تمرین‌ها، علائم راهنما و دسترسی آسان به مطالب، جذابیت این کتاب را دو چندان کرده است. کتاب حاضر بسیار کاربردی است و علاوه بر دانشجویان تمامی مقاطع تحصیلی در رشتهٔ علوم ورزشی و معلمان تربیت بدنی، همهٔ مربیان ورزشی نیز به آسانی می‌توانند از مطالب گوناگون آن بهره‌مند شوند.

کتاب به معلم تربیت‌بدنی کمک می‌کند که به ویژگی‌های جسمانی دانش‌آموزان و تمرین و ارزشیابی آمادگی جسمانی احاطه پیدا کند و بتواند به کمک اجزای آمادگی جسمانی - که شامل استقامت قلبی - تنفسی، قدرت، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، چابکی، توان انفجاری پا و سرعت است - با توجه به رشتهٔ ورزشی به تقویت توانایی‌های دانش‌آموزان بپردازد. در این کتاب، نمونه‌هایی از تمرین‌های افزایش و توسعهٔ آمادگی جسمانی به صورت مجزا در قالب شکل در اختیار معلم گذاشته است. فصل چهارم این کتاب به آموزش مقدماتی مهارت‌های گروهی به ترتیب ردهٔ سنی اختصاص پیدا کرده است. در ابتدا نکاتی که معلم باید قبل از تدریس مهارت به آن‌ها توجه کند و آن‌ها را برای دانش‌آموزان فراهم آورد، یادآوری شده است. سپس، به آموزش مهارت بسکتبال برای پایهٔ هفتم، والیبال برای پایهٔ هشتم و هندبال برای پایهٔ نهم پرداخته است. قبل از آموزش مهارت، صفحه‌ای به شکل زمین، علائم آن مهارت و خطوط زمین بازی و جایگاه بازیکنان و مربی اختصاص داده شده است که معلم بتواند از این صفحه به عنوان وسیلهٔ کمک‌آموزشی برای تدریس استفاده کند. در آموزش بسکتبال، برای هر کدام از موضوع‌های تدریس در هر جلسهٔ تربیت‌بدنی (از قبیل کار با توپ، کار پای حمله، پاس و دریافت [ساکن، متحرک]، دریبل [ساکن، متحرک]، شوت [ساکن و لوسی آپ یا سه‌گام]، دفاع انفرادی) تمرینی همراه با شکل در کتاب قرار گرفته است که معلم با یک‌بار نگاه کردن به شکل این تمرین‌ها، به سرعت بتواند مهارت مورد نظر را در ذهن خود مرور کند و شاگردان را آموزش و تمرین دهد.

نمونه‌ای از موقعیت‌های بازی ۱ علیه ۱ با توپ و بدون توپ، بازی ۲ علیه ۱، بازی ۲ علیه ۲ و بازی ۲ علیه ۳ برای دانش‌آموزان ذکر شده است تا آن‌ها بتوانند در هنگام مسابقه‌دادن شرایط را درک کنند و بهترین مهارت خود را به اجرا بگذارند. بدین صورت که معلم شرایطی شبیه مسابقه برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. برای ارزشیابی مهارت دانش‌آموزان توسط معلم، دو روش انتخابی و طراحی شده همراه با شکل و جدول تنظیم شده است. در ادامه، برای دانش‌آموزان پایهٔ هشتم آموزش مهارت والیبال در نظر گرفته شده است و در صفحه‌ای علائم والیبال و شکل زمین در قالب شکل مشخص

پرسشنامه نظرسنجی و نیازسنجی از مخاطبان فصلنامه رشد آموزش تربیت بدنی



اشاره

از آنجا که مهم‌ترین هدف انتشار فصلنامه حاضر، کمک به ارتقای علمی و مهارت‌های حرفه‌ای مخاطبان گرامی، معلمان، مربیان و دانشجویان محترم تربیت بدنی است و از انتشار نخستین شماره در سال ۱۳۷۹ تا کنون تلاش در جهت تحقق این هدف پیوسته در دست بوده است، به منظور سنجش نظرات و پیشنهادهای مخاطبان گرامی، پرسشنامه زیر تهیه شده است. خواهشمند است سئوالات این پرسشنامه را به دقت مطالعه کرده و نظرات کارشناسی خود را جهت پربار نمودن محتوای فصلنامه در سال جدید، از طریق ارسال پرسشنامه به نشانی دفتر مجله رشد آموزش تربیت بدنی (تهران، صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵) ارائه فرمائید. روی پاکت بنویسید: مربوط به پرسشنامه نظرسنجی و نیازسنجی از مخاطبان فصلنامه رشد آموزش تربیت بدنی.

قسمت اول: مخاطب‌شناسی

- شما در کدام دوره تحصیلی درس تربیت بدنی را تدریس می‌کنید؟
 - دوره ابتدایی
 - دوره متوسطه اول
 - دوره متوسطه دوم
- سابقه کار شما چند سال است؟
 - زیر ۵ سال
 - بین ۵ تا ۱۰ سال
 - بین ۱۰ تا ۱۵ سال
 - بین ۱۵ تا ۲۰ سال
 - بین ۲۰ تا ۲۵ سال
 - بین ۲۵ تا ۳۰ سال
 - ۳۰ سال به بالا
- محل خدمت شما در کدام استان و شهرستان است؟

استان..... شهرستان.....
- رشته و گرایش تحصیلی شما چیست؟
 - تربیت بدنی و علوم ورزشی
 - سایر رشته‌های تحصیلی
 - گرایش.....
- سطح تحصیلات شما کدام است؟
 - فوق دیپلم و کمتر از آن
 - لیسانس
 - فوق لیسانس
 - دکتری
- جنسیت شما چیست؟
 - مرد
 - زن
- تاکنون چند شماره از نشریه به دست شما رسیده است؟
 - یک شماره
 - دو شماره
 - سه شماره
 - چهار شماره
 - بیش از چهار شماره
- کدام یک از بخش‌های نشریه برای شما جذاب‌تر است؟ (حداکثر سه گزینه)
 - سرمقاله
 - میزگرد
 - مقالات آموزشی
 - مقالات تحلیلی
 - گزارش
 - گفت‌وگو
 - اطلاع‌رسانی
 - معرفی کتاب
- از قسمت‌های متنوع فصلنامه...
 - فقط عکس‌های آن را می‌بینم
 - فقط سوتیترهای مقالات را مطالعه می‌کنم
 - تندخوانی می‌کنم
 - فقط قسمت‌های مورد علاقه‌ام را مطالعه می‌کنم
 - کل قسمت‌ها را مطالعه می‌کنم

قسمت دوم: نظرسنجی دربارهٔ وضع موجود فصل نامه

ضرورت انتشار فصل نامه را چگونه ارزیابی می‌کنید:

انتشار فصل نامه کاملاً ضروری است انتشار فصل نامه بهتر از عدم انتشار آن است انتشار فصل نامه ضرورتی ندارد

- کدام یک از قسمت‌های نشریه برای شما شغل معلمی / کارشناسی مفیدتر و کاربردی‌تر است؟

سرمقاله میزگرد مقالات آموزشی مقالات تحلیلی گزارش‌ها گفت‌وگو
اطلاع‌رسانی معرفی کتاب

- آنچه از فضاهای ورزشی مدارس در نشریه منعکس می‌شود، چقدر با واقعیت‌های موجود و اتفاقات جاری در مدارس مطابقت دارد؟

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

- تجاربی که در فصل نامه درج می‌شود، چقدر برای شما تازه و خواندنی است؟

خیلی زیاد زیاد متوسط کم خیلی کم

- کیفیت صفحه‌آرایی، رنگ‌آمیزی و چاپ فصل نامه را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی خوب خوب متوسط بد خیلی بد

- نحوهٔ توزیع و دسترسی به فصل نامه را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی خوب خوب متوسط بد خیلی بد

- در وضعیت موجود، اهمیت قسمت‌های متنوع (منظور موضوعات ۸ گانه مندرج در مجله می‌باشد) را برای شغل معلمی چگونه اولویت‌بندی می‌کنید؟

اولویت اول

اولویت دوم

اولویت سوم

اولویت چهارم

اولویت پنجم

اولویت ششم

اولویت هفتم

اولویت هشتم

- مهم‌ترین نقص فصل نامه از نظر شما چیست؟

طولانی بودن مطالب در هر قسمت گرافیک جذاب نبودن کاربردی نبودن مقالات
کلی‌گویی و ابهام در اظهارات میهمانان میزگردها و یا گفت‌وگوها

قسمت سوم: نیازسنجی

- مطالب ارائه شده در قسمت‌های متنوع فصل نامه، تا چه اندازه با نیازهای شغلی شما تناسب دارد؟

خیلی زیاد زیاد تا حدودی کم خیلی کم

- چقدر با اضافه شدن بحث‌های نظری و علمی به فصلنامه موافقت می‌کنید؟

خیلی زیاد زیاد تا حدودی کم خیلی کم





- به عنوان یک معلم، انتشار تجارب خود و سایر همکارانتان را در فصل نامه رشد آموزش تربیت بدنی تا چه اندازه مفید می دانید؟

خیلی زیاد □ زیاد □ تا حدودی □ کم □ خیلی کم □

- حداکثر چهار مورد از مشکلاتی را که در شغل معلمی با آنها روبه رو هستید، بنویسید.

-
-
-

- چه نوع دانش، توانایی و مهارتی را برای شغل معلم تربیت بدنی در حال حاضر مفید می دانید که لازم است در نشریه به آنها پرداخته شود؟ (حداکثر ۲ مورد)

- کدامیک از حوزه های زیر بیشتر منجر به بهبود و توسعه حرفه ای شغل معلم تربیت بدنی می شود؟

نظارت و ارزیابی شغلی معلمان تربیت بدنی □ حقوق و مزایا □ اجرای بخشنامه ها □ شرکت در دوره های ضمن خدمت □

دسترسی به وسایل آموزشی، کمک آموزشی، فضا و اماکن ورزشی، پوشاک ورزشی و ... □

- برای افزایش قسمت های فصل نامه و سایر موارد، چه پیشنهادهایی دارید؟



اقتصاد مقاومتی؛ اقدام و عمل

رشد آموزش

نحوه اشتراک:
پس از واريز مبلغ اشتراك به شماره حساب ۳۹۲۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه شماره آزمایشی کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، به دو روش زیر، مسترک مجله شوید:

- ۱- مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه به وبگاه مشخصات فیزیکی و انریزی
- ۲- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک یا پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۷۷۳۳۶۶۵۶، تلفا کپی فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شماره قفسه بانکی:

مبلغ پرداختی:

آدرس پستی:

نشانی: تهران، صندوق پستی اموزشگر کین، ۱۱۱۵۵/۴۹۹
تلفن اموزشگر کین: ۰۲۱-۷۳۳۳۶۶۵۶
Email: Eshterak@roshdmag.ir

• هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۲۵۰/۰۰۰ ریال
• هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال



با مجله های رشد آشنا شوید

مجله های دانش آموزی

به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد کورک

برای دانش آموزان پیش دبستانی، پایه اول و دوم آموزش ابتدایی

رشد آهواز

برای دانش آموزان پایه های سوم و سوم و دوم آموزش ابتدایی

رشد دانش آموزان

برای دانش آموزان پایه های پنجم و ششم و هفتم آموزش ابتدایی

رشد جوان

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

رشد جوان

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله های نبرگسال عمومی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شود):

• رشد آموزش ابتدایی • رشد تکنولوژی آموزشی

• رشد مدرسه فردا • رشد معلم

مجموعه های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

• رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی

• رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره • رشد آموزش تربیت بدنی

• رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا

• رشد آموزش زبان های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک

• رشد آموزش تخصصی • رشد آموزش زیست شناسی • رشد مدیریت مدرسه

• رشد آموزش فنی و حرفه ای و کار دانش • رشد آموزش پیش دبستانی

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه های آموزشی و ... تهیه و منتشر می شود.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶

تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۲۰۱۲۷۸

• وبگاه: www.roshdmag.ir