

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

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، دوره اول متوسطه، دانش‌آموزان

دبیرستان‌ها در دوره اول باید مدیریت مجرب و تجهیزات و امکانات مناسب و ایمنی را برای شرکت در برنامه‌های فعالیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی فراهم آورند. مدیران این برنامه‌ها باید برای وضعیت‌های عادی و همچنین در شرایط اورژانسی آموزش دیده باشند. استانداردهای کیفیت مراقبت‌های مربوط به دانش‌آموزان، در اسناد «اتحادیه ملی مراقبت از دانش‌آموزان» ارائه شده است. (NSACA, 1998)

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

فواید و آثار منفی مشارکت در برنامه‌های ورزشی

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

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



هماهنگی تحصیل و ورزش؛ چگونه؟

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

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

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

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

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

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

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

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

حفظ سلامت آن‌ها

کمک به تنظیم وزن، ساخت توده عضلانی و

کاهش چربی‌ها

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

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

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

دور شدن دانش‌آموزان از اهداف آموزشی (استینبرگ، ۱۹۹۶)

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

از دست دادن هویت

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

تحریف مفهوم عدالت.

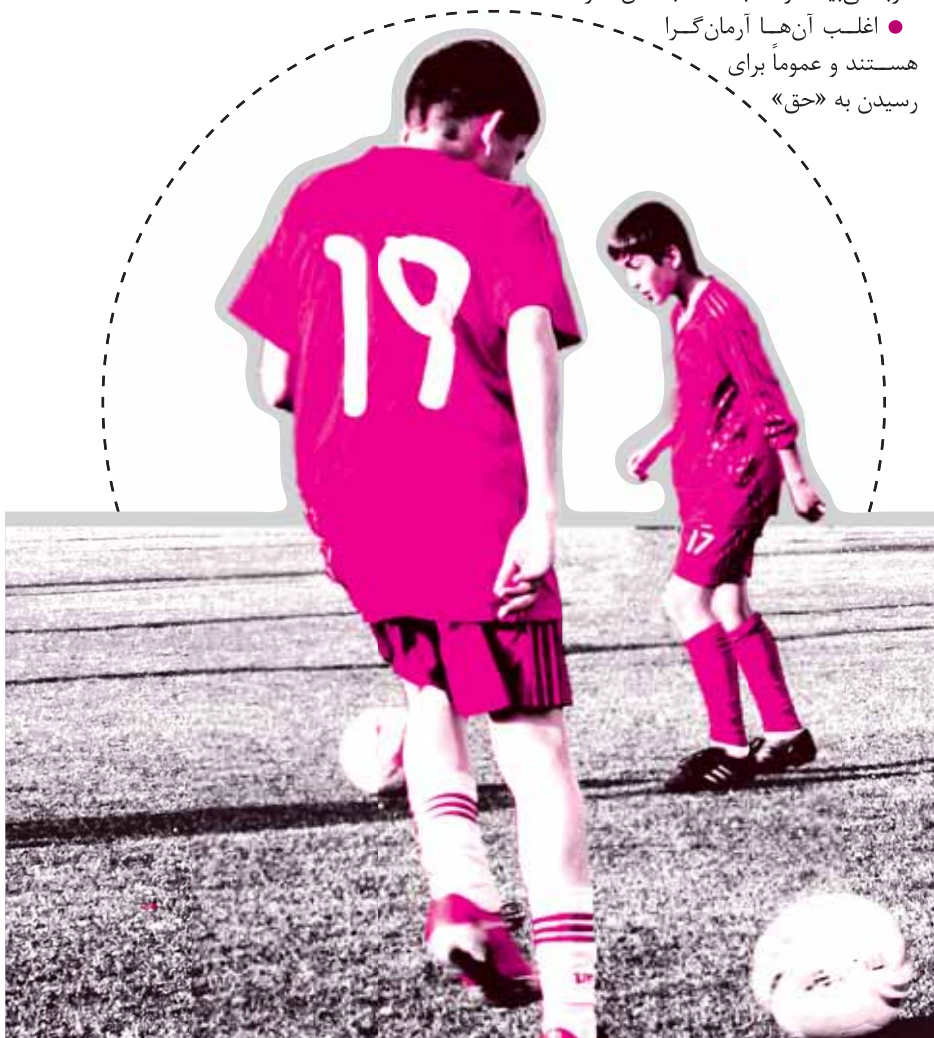
دلیل به‌وجود آمدن چنین دیدگاه‌هایی در زمینه ارزش مشارکت در برنامه‌های ورزشی، اشخاصی هستند که این نوع برنامه‌ها را رهبری می‌کنند. آن‌ها اغلب اهداف آموزشی ورزش دسته‌جمعی و گروهی و همچنین حس همکاری شرکت‌کنندگان را نادیده می‌گیرند. چنین برنامه‌هایی ممکن است به‌منظور تأمین بهترین منافع برای شرکت‌کنندگان طراحی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

پرداختن به نیازها و ویژگی‌های دانش‌آموزان دوره اول متوسطه

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

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

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



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

ورزش در درون مدرسه و در میان مدارس مختلف

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

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

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

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

دوم، برنامه‌های داخلی به‌صورت مداوم ارائه شوند. گربر و

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

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

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

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

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

حقیقت، به این مدارس توصیه می‌شود

که در برخی از فعالیت‌های

پیچیده مانند گروه‌های

پیاده‌روی و رژه، حرکات ریتمیک و ورزش‌های رقابتی که در دوره دوم متوسطه مشاهده می‌شود،

سخت‌گیری زیادی اعمال نکنند. در برنامه‌ریزی ورزشی برای دوره اول



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

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

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

توصیه‌ها

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

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

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

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

۵. خوش‌گذراندن و لذت بردن از فعالیت‌های بدنی.

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

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

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

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

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

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

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

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

همه مدیران داخلی باید به خوبی با روش‌های پیشگیری از حوادث و برخورد مؤثر با آسیب‌دیدگی و یا شرایط اضطراری محیطی آشنایی داشته باشند

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