

# کارکردهای تربیتی زنگ ورزش

دکتر محسن وحدانی

دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی تربیت بدنی

ابزارهای جذاب برای ایجاد موقعیت‌ها و فرصت‌های تربیتی در مدرسه، کلاس تربیت بدنی و فعالیت‌های مکمل حرکتی مرتبط با آن است.

## هدف‌گذاری تربیت بدنی

تربیت بدنی نوعی تربیت و بخشی از کل جریان تربیت محسوب می‌شود که جسم را واسطه قرار می‌دهد، ولی غایت و هدف «جسم» نیست. هدف غایی قرب الهی است. در هدف غایی، بدن به منزله‌ی مرکبی است که مقدمات نیل به این هدف را فراهم می‌کند و در صورت تربیت و قدرتمند شدن، این مرکب بانبر و مندی هر چه تمام‌تر، سریع‌تر و مطمئن‌تر ما را به مقصد می‌رساند. عیار تربیتی کلاس تربیت بدنی یکی از بالاترین ارزش‌ها را در میان برنامه‌های درسی موجود دارد. در کلاس درس تربیت بدنی، دانش آموز هم‌اندیشه می‌ورزد که چطور مفاهیم و مهارت‌های آموخته شده را در بازی و فعالیت پیاده‌سازی کند. هم‌راه با جاری‌سازی آن، احساس شور، شغف و لذت می‌کند. بازی‌های شاد و مفرح کلاس تربیت بدنی، هم «سروتونین» را در بدن افزایش می‌دهند تا دانش‌آموزان احساس خوب بودن کنند، هم «دوپامین» را زیاد می‌کنند تا موجی از لذت و اشتیاق در جسم، روح و روان دانش‌آموزان نقش بندد. فعالیت بدنی، تیم‌سازی، گروه‌بندی و همکاری

در مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، از «تربیت» به عنوان محور اساسی ارتقای حیات آدمی و اساسی‌ترین جریان اجتماعی بشری نام برده شده است که باید به وسیله‌ی نهادهای ذیربط اجتماعی پشتیبانی و هدایت شود. این فرایند به نحو تجویزی و استنباط از مبانی اساسی تصریح شده چنین تعریف شده است: «تربیت عبارت است از فرایند تعاملی زمینه‌ساز تکوین و تعالی پیوسته‌ی هویت متریان به صورتی یکپارچه و مبتنی بر نظام معیار اسلامی، به منظور هدایت ایشان در مسیر آماده‌شدن برای تحقق آگاهانه و اختیاری مراتب حیات طیبه در همه‌ی ابعاد». در راستای تحقق پوشش همگانی، تربیت رسمی و عمومی باید به روش‌ها و ابزارهای گوناگون صورت گیرد. اصل اساسی در این باره، تنوع و انعطاف‌پذیری است؛ یعنی ساز و کارها انعطاف‌پذیر و با شرایط مخاطبان متناسب باشند. در واقع تنوع موقعیت‌های تربیتی رسمی و عمومی را باید به گونه‌ای سامان داد که بیشترین افراد لازم‌التربیت با شرایط متفاوت جسمی، جنسی، فرهنگی، اقتصادی و مکانی، از حداقلی از کیفیت و کمیت آن برخوردار شوند (مبانی نظری سند تحول بنیادین). یکی از



## نمونه‌هایی از نتایج کلاس تربیت بدنی

عنوان ساحت	نمونه‌هایی از نتایج کلاس تربیت بدنی
اعتقادی، عبادی، اخلاقی	یاد خدا، حمد و سپاس، ارتقای ارزش‌های اخلاقی مانند کنترل خشم، رعایت نوبت، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، پذیرش رهبری، آداب گفتاری و رفتاری، جوانمردی، ایمان به نعمت‌های الهی (سلامتی جسم)، شجاعت، خودباوری، احترام، همدلی، عزت نفس، و فضیلت‌های اخلاقی.
اجتماعی و سیاسی	رشد مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی، همکاری و مشارکت اجتماعی و سیاسی، اعتماد به نفس، عزت نفس، تعامل و ارتباط با دیگران، قانون‌مندی، عدالت، خودکارآمدی، نظم و انضباط، و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی.
زیستی و بدنی	مهارت‌های بنیادین حرکتی، مهارت‌های ورزشی پایه، آمادگی جسمانی (استقامت هوازی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، تعادل، انعطاف‌پذیری، توده‌ی بدنی، توان، چابکی، سرعت عکس‌العمل و...)، سلامت روانی، سلامت جسمانی، بهزیستی، خودمراقبتی، بهداشت فردی و جمعی، تغذیه‌ی سالم، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش افسردگی.
زیبایی‌شناختی و هنری	کسب زیبایی، پرورش حواس و قوه‌ی تخیل، تصویرسازی، و خلق آثار و ارزش‌های هنری.
اقتصادی و حرفه‌ای	کارآفرینی و خلاقیت.
علمی و فناوریانه	حل مسئله، تفکر، برنامه‌ریزی برای داشتن سبک زندگی سالم و فعال، آگاهی در خصوص موضوعات علمی مرتبط مانند ایمنی، تغذیه، بهداشت، شناخت رشته‌های ورزشی، حرکات پایه، آمادگی جسمانی، و آسیب‌های جسمانی.

قدرت تجسم و ایده‌پردازی خود را در ساحت زیبایی‌شناختی و هنری توسعه می‌دهد. با شناسایی ویژگی‌ها، نیازها و توانمندی‌های جسمی، حرکتی و روانی، الگوی رفتاری حرکتی مطلوب را متناسب با موقعیت‌های مختلف در زندگی خود برمی‌گزیند و به کار می‌گیرد. طی فرایند کار مشارکتی در سطح مدرسه، ایده‌ها و یافته‌های علمی را دربارهی یک موضوع دانشی از کلاس تربیت‌بدنی مطالعه، تحلیل و ارائه می‌کند. شبکه‌ی گسترده‌ی تعاملات و ارتباطات که در کلاس تربیت‌بدنی شکل می‌گیرد، میدان‌تمرینی برای ارزش‌گذاری و جهت‌دهی به عواطف، هیجانات و مؤلفه‌های اخلاقی در دانش‌آموزان است. محیط کلاس تربیت‌بدنی فراهم‌کننده‌ی امنیت روانی برای دانش‌آموزان و تلقین‌کننده‌ی نظم و انضباط و صداقت و صمیمیت در آنان است. متخصصان علوم شناختی نیز معتقدند، محیطی که برای دانش‌آموز لذت‌بخش باشد، تأثیر بسیار شگفت‌انگیزی در یادگیری ایجاد خواهد کرد. بازی وسیله‌ای است برای آموزش شیوه‌ی زندگی فردی و برآوردن نیازها و عواطف و تسلط بر احساسات. بازی‌های حرکتی از زمینه‌های مهم فرهنگی - اجتماعی در کلاس تربیت‌بدنی محسوب می‌شوند که به گونه‌ای سنگ‌بنای این برنامه در دوره‌ی ابتدایی محسوب می‌شوند. وقتی بازی‌ها با فرهنگ و تمدن ایرانی - اسلامی گره می‌خورند، عمق و ارزش آن‌ها بیش از پیش هویدا می‌شود. تعلیم و تربیت کودکان از راه بازی ابزاری مؤثر و منحصر به فرد برای بساروری و توسعه‌ی استعدادهای آنان است. روان‌شناسان معتقدند، زندگی حقیقی و نیازهای واقعی کودک در بازی تجلی پیدا می‌کند و جسم و روح او با بازی تزکیه می‌شود. میل به بازی و حرکت اکتسابی نیست و به صورت غریزی در بخش عمده‌ای از زندگی کودک قابل بررسی است. کودکان تحت عنوان بازی فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که در واقع نتیجه‌ی نیاز طبیعی آن‌ها به حفظ حیات، رشد و تکامل حرکتی است. بنابراین، کلاس درس تربیت‌بدنی می‌تواند شرایطی را فراهم کند تا دانش‌آموزان در قالب مجموعه‌ای منسجم، هماهنگ و مرتبط، در تمامی ساحت‌های تربیت (ضمن تمایز نسبی) رشد یابند. در جدول صفحه قبل نمونه‌هایی از ابعاد گوناگون هر یک از ساحت‌های تربیتی ارائه شده است که به عنوان نتایج کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند ظهور پیدا کند.

و تعاون در کلاس تربیت‌بدنی، هم به جاری‌سازی «اکسی‌توسین» در بچه‌ها کمک می‌کند تا احساس خوب با هم بودن و مشارکت گروهی را تجربه کنند و هم «اندورفین» را توسعه می‌دهد تا موجی از جان تازه و سرخوشی حاصل از حرکت در آنان ایجاد شود.

### ساحت‌های تربیت

تربیت‌منتیج از کلاس درس تربیت‌بدنی تک‌ساحتی نیست. دانش‌آموز در کلاس درس تربیت‌بدنی با مشارکت جمعی در گروه، حیات اجتماعی را می‌آموزد. با ترکیب و تلفیق حواس چندگانه (حسی و حرکتی) در انجام مهارت‌های حرکتی پیچیده، قدرت تخیل، تصویرسازی و زیبایی‌شناختی خود را تقویت می‌کند. با ملاحظه و انجام قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی، عدالت و انصاف در روابط با دیگران را می‌آموزد. با بهره‌گیری از مفاهیم آمادگی جسمانی و سبک زندگی سالم و فعال، آن را برای بهبود کیفیت زندگی خود به کار می‌گیرد. با خلق یک اثر هنری (مهارت پیچیده‌ی ورزشی)

