



کارکردهای درس تربیت بدنی
در دوره‌ی ابتدایی

نسخه‌ای برای رفع بی‌سوادی جسمی

درس تربیت بدنی یا همان ورزش مدرسه، یکی از درس‌های حوزه‌ی تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی است که با هدف رشد شایستگی‌های پایه - البته در حد ظرفیت خود - و ایجاد نشاط و تندرستی در بین دانش‌آموزان، در جدول ساعات هفتگی مدرسه‌ها گنجانده شده است. متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی (ورزش مدرسه) را با حوزه‌های بهداشت و سلامت و نیز حوزه‌ی تفریحات سالم مرتبط می‌دانند. این نزدیکی بین حوزه‌ها نباید به اختلاط اهداف و کارکردها و وظایف آن‌ها بینجامد. در واقع، هر یک از این حوزه‌ها اهداف، کارکردها و وظایف خاص خود را دارند که در اجرای محتوای مربوطه باید به این مهم توجه شود. در ادامه، به مختصری از کارکردهای درس تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی، شامل توسعه‌ی سواد جسمانی، تعلیم و تربیت از طریق حرکت، تنوع محتوایی، رشد و تکامل مهارت‌های حرکتی بنیادی، ایجاد نشاط و تندرستی اشاره خواهد شد.

سواد جسمانی

آشنایی با کارکردهای درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی می‌تواند رغبت آموزگاران و حتی معلمان تربیت بدنی را به تدریس اثربخش این درس بیفزاید. در واقع، تفکر در خصوص کارکردها، تفکر در خصوص چرایی و چیستی است. اگر کارکرد چیزی را تبیین کنیم، فایده‌های آن را روشن کرده‌ایم. به دنبال آشنایی با فایده‌های هر چیزی، اهمیت آن خود به خود ظهور پیدا می‌کند. بنابراین، اهمیت درس تربیت بدنی در مدرسه‌ها و به‌ویژه دوره‌ی ابتدایی، حاصل کارکردهای فراوان و ارزنده‌ی آن است. در گذشته‌ی دور، پرورش بدن و تربیت بدنی، در زمره‌ی یکی از چهار درس اصلی بوده است؛ یعنی ریاضی (حساب)، موسیقی، تربیت بدنی و ادبیات (خواندن و نوشتن). این موضوع نشان از شناخت معلمان دوران باستان از کارکردهای تربیت بدنی دارد. امروزه پیشروترین عبارتها که شمول زیادی دارند و ابداع آن‌ها

از شناخت انسان امروزی از کارکردهای فعالیت‌های جسمانی و از جمله بهره‌گیری از فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان محتوایی برای تعلیم و تربیت کودکان حکایت می‌کند، عبارت «سواد جسمانی» است.

در بین انواع سوادها معرفی شده، یعنی سواد خواندن، سواد نوشتن و ... **سواد جسمانی** نیز مطرح است. اگرچه پرداختن به معنی این عبارت و تعریف آن از حوصله‌ی این مقاله خارج است و لازم است در چندین مقاله‌ی کوتاه به ابعاد آن پرداخت، اما آشنایی با آن برای آموزگاران دوره‌ی ابتدایی خالی از لطف نیست. همچون همه‌ی انواع سوادها، سواد جسمانی نیز نوعی توانایی است؛ نوعی توانایی که به تدریج به‌واسطه‌ی رشد دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. این توانایی در عمل به استفاده‌ی صحیح از بدن در فعالیت‌های روزمره، تحصیل و اوقات فراغت می‌انجامد. این سواد در مدرسه‌ها در قالب درس تربیت بدنی در همه‌ی

بر اهمیت حداقل توانایی جسمانی و مهارت حرکتی برای اجرای یک مهارت توسط دانش آموز است. چنانچه دانش آموزی این حداقل توانایی را برای شرکت در یک فعالیت مشخص نداشته باشد، نمی تواند از طریق آن فعالیت تعلیم و تربیت شود! پس از آشنایی با حداقل های مورد نیاز، دانش آموز می تواند ضمن لذت بردن از شرکت در آن فعالیت (بازی و ...) از ظرفیت های تربیتی آن نیز بهره مند شود.

ایجاد تنوع محتوایی در کل محتوای ارائه شده برای دانش آموزان دوره ی ابتدایی لازم و ضروری است.

همان طور که معلمان و آموزگاران مطلع هستند، اغلب درس ها به شکل نظری ارائه می شوند. ارائه ی صرفاً نظری محتوا به دانش آموزان، نادیده گرفتن سایر ظرفیت های محتوایی است. بنابراین، حضور دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی، به مدرسه و آموزگار فرصت بهره گیری از ظرفیت محتوای عملی را می دهد. این موضوع نه تنها دانش آموزان را به مشارکت در فعالیت های یاددهی و یادگیری ترغیب می کند، بلکه به رشد ظرفیت های جسمانی و حرکتی آنها نیز کمک می کند. بدین ترتیب، روند تعلیم و تربیت شتاب می گیرد و بین فرصت های موجود در محتوای نظری و عملی پیوند برقرار می شود.

مهارت های بنیادین

رشد و تکامل مهارت های حرکتی بنیادی یکی دیگر از کارکردهای درس تربیت بدنی در دوره ی ابتدایی است. درست است که انسان ها در طول جریان زندگی، به ویژه در دوران کودکی، مهارت های حرکتی بنیادی را به شکل طبیعی و بر حسب ضرورت می آموزند، اما همین ضرورت ها ممکن است برای همه و به یک شکل، محرکی طبیعی برای یادگیری نباشد. و چون فراگیری آنها ظرفیت و استعدادی برای پیشرفت در زمینه هایی محسوب می شود که اجرای ماهرانه ی یک شرط اجتناب ناپذیر است، از این رو فراهم آوردن تعمدی و با برنامه ی فرصت های یاددهی - یادگیری برای همه ی دانش آموزان، به ویژه در سه پایه ی دوره ی اول ابتدایی، یک ضرورت است.

برای نمونه، همه ی انسان ها به شکل طبیعی می دونند، اما معمولاً همه نمی توانند شکل پیشرفته ای از دویدن را به نمایش بگذارند. معمولاً بهترین الگو و روش برای ارائه ی چنین محتوایی «بازی» است.

محتوای سه پایه ی اول دوره ی ابتدایی با هدف رشد و تکامل مهارت های حرکتی بنیادی طراحی شده است. بنابراین، لازم است آموزگاران با مطالعه ی کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی در سه پایه ی اول، که با تأکید بر اجرای بازی های دبستانی طراحی شده است، برای اجرای آن بکوشند.



دوره ها و از جمله دوره ی ابتدایی توسعه می یابد. بنابراین، مهم ترین و اصلی ترین کارکرد درس تربیت بدنی در دوره ی ابتدایی، رشد و توسعه ی سواد جسمانی است.

تعلیم و تربیت از طریق حرکت کارکرد بسیار مهم و شناخته شده ی درس تربیت بدنی در دوره ی ابتدایی است. حتی برخی از نویسندگان که در زمینه ی روش تدریس تربیت بدنی در خارج از کشور فعالیت می کنند، از این کارکرد به عنوان یک الگوی تدریس یاد می کنند که قطعاً برای دوره ی ابتدایی مناسب است. دانش آموزان برای تعلیم و تربیت به مدرسه می روند و متخصصان این حوزه می کوشند با محتوا و روش ارائه ی مناسب (روش تدریس) از آنها پذیرایی کنند. در میان فیلسوفان تعلیم و تربیت همواره محتوایی فعالیت جسمانی محسوب می شود که بتوان با و از طریق آن به رشد و توسعه ی دانش آموزان در یک یا همه ی ابعاد رفتاری یعنی شناختی، روانی - حرکتی و عاطفی - اجتماعی کمک کرد*. منظور از «با» تأکید



فعالیت جسمانی یکی از عناصر سبک زندگی فعال است.

دانش‌آموزان بیش از سایر اعضای جامعه فرصت فعال بودن را دارند. اگرچه مشاهده می‌شود که متأسفانه برخی از خانواده‌ها یا کودکان ناآگاهانه، با غرق شدن در زندگی ماشینی، از فعالیت باز می‌مانند، اما محیط مدرسه و کلاس تربیت‌بدنی فرصت بیشتری برای فعالیت جسمانی در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. فعالیت جسمانی محور اجرای محتوای درس تربیت‌بدنی است؛ حتی اهداف عاطفی - اجتماعی و ذهنی - شناختی باید «با» و «از طریق» حرکت محقق شوند. پیامد چنین تحرک جسمانی تندرستی است. بنابراین، تحرک و فعالیت جسمانی نه‌تنها با بدن سالم همراه است، بلکه به تندرستی آن یاری می‌رساند.

پی‌نوشت

* البته الگوی هدف‌گذاری در برنامه‌ی درسی ملی، ضمن تأکید بر شایستگی‌های پایه در قالب یک شکل، به اهمیت و اولویت‌های آن‌ها اشاره می‌کند که الگوی جالبی است و به تبیین و شفاف‌سازی نیاز دارد.

منابع

۱. هاگ، هربرت (۱۳۹۷). آینده‌ی ورزش مدارس در دنیای امروز. ترجمه‌ی محسن حلاجی. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی. قزوین
۲. حلاجی، محسن و همکاران (۱۳۹۸). سواد جسمانی برای معلمان. رشد آموزش تربیت‌بدنی ۱۹(۳).



چنانچه محتوای درس تربیت‌بدنی در دوره‌ی ابتدایی به‌درستی ارائه و مدیریت شود، در دانش‌آموزان نشاط ایجاد خواهد کرد. فضا و محیط کلاس تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه، ظرفیت ایجاد نشاط را دارد. بازی که هم محتوا و هم روش ارائه‌ی این درس به ویژه در دوره‌ی ابتدایی است، با مدیریت خوب آموزگاران، لبخند بر لب‌های دانش‌آموزان می‌نشانند. بنابراین، اگر کلاس تربیت‌بدنی و ورزش نشاط نداشته باشد، باید در اجرای آن تجدیدنظر کرد.