



اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس

ترجمه‌ی دکتر علیرضا رضای
عضو هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی



۲. تقویت‌کننده‌ی اعتماد فراگیر: شرکت مستمر در ورزش‌های انفرادی، دو نفره یا تیمی، اعتماد به نفس را بالا می‌برد. توانایی رفتن به زمین و انجام ورزش، کم‌کم حس اعتماد به نفس را به وجود می‌آورد که در ارتقای شخصیت فرد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر پیروزی در زمین ورزش، به افزایش حس اعتماد به نفس افراد کمک می‌کند. علاوه بر این، توانایی پذیرش شکست در زمین ورزش و در عین حال وقوف فرد بر توانایی‌های خود، حس و نگرش مثبتی را به همراه دارد. بنابراین شرکت در ورزش‌ها، مثل ورزش‌های رزمی و حتی حرکات موزون و ایروبیک، همواره تأثیر مثبتی بر کل شخصیت دانش‌آموزان و منش آن‌ها دارد و در کسب اعتماد به نفس آن‌ها اعجاز می‌کند.

۳. آگاهی درباره‌ی اهمیت سلامت و تغذیه: در کلاس‌های درس تربیت بدنی نه تنها درباره‌ی شرکت در برنامه‌های تفریحات سالم و آمادگی جسمانی صحبت می‌شود، بلکه این کلاس‌ها منجر به ارتقای دانش درباره‌ی جنبه‌های مختلف بهداشت بدنی نیز می‌شود. برای مثال: مشکل چاقی در دنیای امروز یا کم‌خونی و اختلالات غذایی از جمله مشکلات شایع مربوط به افراد سیزده تا نوزده‌ساله است. درس تربیت بدنی فرصت مناسبی را برای معلمان مهیا می‌کند تا به فواید مواد غذایی سالم و مغذی و تأثیرات بیماری‌زای مواد غذایی مانده اشاره کنند. ترویج رفتارهای تغذیه‌ای درست و ارائه‌ی راهنمایی‌هایی در خصوص تغذیه، از جمله دروس بسیار ارزشمند و مهمی است که در خلال کلاس‌های درس تربیت بدنی و در مدارس به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

«آمادگی بدنی نه تنها یکی از مهم‌ترین عناصر در سلامت بدن، بلکه پایه و اساس فعالیت فکری خلاق و پویاست.»

اهمیت درس تربیت بدنی، از دروس دیگری که در برنامه‌ی تحصیلی مدارس وجود دارد، کمتر نیست. درس تربیت بدنی به عنوان یکی از بخش‌های متداول در برنامه‌ی تحصیلی مدارس، مشتمل بر آموزش رشد، تقویت و مراقبت از بدن و حفظ آمادگی بدنی است. هم‌چنین تمامی توانایی‌های شناختی و مهارت‌های حرکتی را از طریق ورزش، تمرین و انواع فعالیت‌های بدنی مثل: هنرهای رزمی و ایروبیک، تقویت می‌کند. در ادامه به بخشی از فوایدی که مبین اهمیت درس تربیت بدنی است، اشاره می‌شود:

۱. حفظ آمادگی بدنی: آمادگی بدنی یکی از مهم‌ترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه‌ی زندگی سالم محسوب می‌شود. درس تربیت بدنی، به نقش هر فعالیت بدنی قاعده‌مند، منظم و دائمی در کسب این آمادگی اشاره دارد. این روش دانش‌آموزان را در حفظ آمادگی، تقویت قدرت عضلانی، افزایش استقامت و هم‌چنین ارتقای توانایی‌های بدنی خود تا سطح بهینه کمک می‌کند. آمادگی بدنی در پذیرش و باور اهمیت حفظ سلامت بدن که شادی و انرژی در پی دارد، مؤثر است. اصرار به حفظ صحیح آمادگی بدنی، جذب بیشتر مواد مغذی، بهبود عملکرد گوارشی و بسیاری از دیگر فرآیندهای فیزیولوژیکی را، که همگی پیامدهای آمادگی تلقی می‌شوند، به همراه دارد.

آمادگی بدنی نه تنها یکی از
مهم‌ترین عناصر در سلامت بدن،
بلکه پایه و اساس فعالیت فکری
خلاق و پویاست

۷. افزایش همه‌جانبه‌ی توانایی‌های شناختی:

کلاس‌های درس تربیت‌بدنی به شناخت همه‌جانبه‌ی توانایی‌های دانش‌آموزان کمک می‌کند، زیرا آن‌ها از طریق شرکت در فعالیت‌های بدنی، در مورد ورزش‌های گوناگون اطلاعات و شناخت زیادی پیدا می‌کنند. برای مثال، فردی که در یک کلاس ورزش رزمی شرکت می‌کند، اطلاعاتی در مورد خاستگاه و تاریخچه‌ی این نوع ورزش نیز پیدا می‌کند. بنابراین کلاس درس تربیت‌بدنی، در غنی شدن اندوخته‌های اطلاعاتی دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار است.

۸. شکوفایی استعداد‌های ورزشی: کلاس‌های

درس تربیت‌بدنی، موقعیت خوبی را برای همه‌ی افرادی که علاقه‌مند به مطرح شدن در جهان ورزش هستند به‌وجود می‌آورد. این کلاس‌ها برای استعداد‌های ورزشی، موقعیت مناسبی را فراهم می‌آورد تا کشف و تجربه‌ی زمینه‌های مختلف ورزشی، رشته‌ی ورزشی مورد علاقه خود را شناسایی کنند. پس از این مرحله، آن‌ها با فعالیت بیشتری در این ورزش، در مسابقات شرکت می‌کنند و این روند زمینه‌ای برای راهیابی آنان به جهان رقابتی ورزش‌ها می‌شود.

۹. تأمین لذت و رفع خستگی: شرکت در

کلاس‌های درس تربیت‌بدنی، علاوه بر فرصتی که برای یادگیری در زمینه‌های بهداشتی و دانش به‌وجود می‌آورد، موقعیت و فضای لازم را برای تفریحات سالم نیز ایجاد می‌کند. دانش‌آموزانی که در طول هفته به انجام برنامه‌های درسی دیگر مشغول‌اند و از نوشتن، گوش دادن و خواندن خسته شده‌اند، نیاز به یک فعالیت تفریحی مناسب برای فوق‌برنامه‌ی خود دارند. شرکت در ورزش و آمادگی بدنی کلاس‌های تربیت‌بدنی، به‌عنوان یک فعالیت خوش‌آیند برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود.

۱۰. ارتقای زندگی سالم در بزرگسالی:

کودکانی که در سنین کودکی به اهمیت بهداشت و سلامتی پی می‌برند، در طول دوره‌ی رشد و دوران بزرگسالی از اهمیت زندگی سالم آگاهی کافی دارند. بنابراین برنامه‌ی تربیت‌بدنی که شامل انواع فعالیت‌های بدنی و ورزشی است، اطلاعات لازم را در زمینه‌ی اهمیت بهداشت و سلامتی در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهد و به شکل‌گیری شخصیت افرادی آگاه و مطلع کمک می‌کند. وجود یک برنامه‌ی کامل و همه‌جانبه‌ی درس تربیت‌بدنی، در تربیت افراد بزرگسال که اهمیت روش زندگی سالم را به‌خوبی می‌دانند مؤثر است.

۴. ایجاد روحیه‌ی جوانمردی و کار تیمی:

شرکت در ورزش‌های تیمی و حتی دو نفره، به ایجاد حس روحیه‌ی تیمی و گروهی در میان دانش‌آموزان منجر می‌شود. زمانی که دانش‌آموزان در ورزش‌های تیمی مشارکت می‌کنند، آن‌ها می‌آموزند که چگونه خود را با وظایف دیگر هم‌تیمی‌ها سازگار نمایند. این فرایند کمک همه‌جانبه‌ای به مهارت‌های ارتباطی و همکاری با دیگران می‌کند. بنابراین شرکت در ورزش‌های تیمی با تقویت حس در تیم بودن ضمن فراهم کردن فرصت مناسبی برای شکل‌گیری شخصیت هر فرد، به مشارکت افراد در آینده‌ی جامعه، کمک شایان می‌کند.

۵. توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی: توانایی تمرکز بر

روی حرکت تابی راکت و حرکت صحیح و درست آن برای ضربه‌ی به‌موقع، مثالی از مهارت‌های حرکتی در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی است. مشارکت در ورزش‌ها و فعالیت‌های کلاس درس تربیت‌بدنی، به تقویت پاسخ‌های سریع دانش‌آموزان کمک می‌کند. هم‌چنین این درس با نظم دادن به حرکات بدن و ایجاد وضعیت صحیح بدن، به توسعه و هماهنگی عصبی عضلانی چشم و دست نیز می‌انجامد.

۶. اهمیت رعایت بهداشت: کلاس‌های درس

تربیت‌بدنی، شامل دروسی مرتبط با شناخت و اهمیت بهداشت و نظافت شخصی می‌شود. بنابراین به دانش‌آموزان در زمینه‌ی بهداشت و نگهداری از سلامت فردی در طول زندگی کمک می‌کند. علاوه بر این، کلاس‌های درس تربیت‌بدنی در خصوص شناخت جنبه‌های رشد و چگونگی روبه‌رو شدن با آن در سنین گوناگون مؤثر است.

منبع

Monohadr, uttara (2009). "Importance of physicoed Education", www.buzzle.com/articies/html, 2010, 06/23.