



وضعیت تربیت بدنی در روسیه



نویسندگان:
جورج میکسون و ایلیا بلوغ
ترجمه:
محمسن بلوریان

در سال ۱۹۱۷، انقلابی که پس از انقلاب بلشویکی به قدرت رسیدند، منجر است تمام آثار گذشته را همچون نظام آموزش و پرورش آن زمان از بین ببرند. نظام جدید به طور کلی بر اساس خواست دولت بیان نهاده شد، نظامی که هنوز آموزشی را پس نداده بود و برای برآوردن نیازهای مردم آماده به نظر نمی رسید.

دولت سیاست تکا قطبی ساختن همه چیز، از جمله آموزش و پرورش را دنبال می کرد. در دهه ۱۹۲۰، حزب کمونیست تصمیم گرفت فهرستی از تمام مؤلفه آموزش لازم برای مدارس روسیه تهیه کند. برنامه ها باید به طور جدی دنبال می شدند و

تربیت بدنی در روسیه از قرن نوزدهم یا برگزاری بازی ها، رقابت ها و جشنواره های مردم روسیه آغاز شد، اما تأثیر اصلی خود را از کشورهای اروپایی گرفت. معلمان تربیت بدنی در آن زمان، سرمازان ارتش بودند که نمی دانستند چگونه تربیت بدنی را تدریس کنند و چگونه نباید بسیار دانش آموزان گروه های سنتی مختلف، با قابلیت های متفاوت تمایز قابل شوند. نبودن تربیت بدنی مناسب در مدارس روسیه، سلامت کودکان و آمادگی جوانان برای خدمت در ارتش را تحت تأثیر قرار داد. این وضعیت بخصوص در جنگ روسیه با ژاپن در سال ۱۹۰۵ و اولین جنگ جهانی مشهور بود.



✓ در سال ۱۹۳۱ برای تقویت تفکر مین پرستی برنامه آمادگی برای

تقویت تفکر مین پرستی در میان کودکان و نوجوانان در سراسر کشور در نظر گرفته شد.

✓ نبود برنامه تربیت بدنی مناسب در مدارس روسیه سلامت کودکان و آمادگی جوانان برای خدمت در ارتش را تحت تأثیر قرار داد.

برای ارتش آماده می ساختند. در این برنامه ها، تأکید بر ثلث قدرت، استقامت و سرعت بود. در دهه ۱۹۲۰، دولت آسوش و پرورش و آموزش کودکان در همان زمان، آشکارا و فناوری تأکید تازه ای بر دروس ریاضی و علوم در مدارس داشت. این تأکید بر فعالیت های کلاسی موجب کاهش سلامت عمومی دانش آموزان شد. دولت برای معکوس شدن این روند، فعالیت بدنی و برنامه علوم در مدارس اضافه کرد. در همین خصوص، تمرین های آمادگی برای خدمت در ارتش در مدارس روسیه در نظر گرفته شد.

این فعالیت ها شامل موارد زیر بود: ۱۶۰۰ متر دویدن؛ دو سرعت ۱۰۰ متر؛ ۱۰ کیلو متر اسکی (یک کیلومتر با مانع اکسیژن)؛ پرش های عمودی؛ تیراندازی. در سال ۱۹۳۲، برنامه مشابهی برای کودکان نیز منتشر شد. جوانان می خواستند این فیلم را برای آمادگی مین پرستی خود در دست کنند، از این پس آن ها تشویق شدند تا در این زمینه بیش از پیش تلاش خود را کنند. علاوه بر این فعالیت ها، ورزش های مشهوری مانند بسکتبال، اسکی، فوتبال و بسکتبال در برنامه سلامت درس تربیت بدنی قرار داشت.

معلمان به هیچ وجه نباید مواد آموزشی خواست عمود را به آن اضافه می کردند. در سال ۱۹۳۷، برنامه دولت برای بخش تربیت بدنی تعیین شد. این برنامه شامل فهرستی از تمرین هایی بود که برای بهبود قابلیت جسمانی دانش آموزان باید اجرا می شد. برنامه همچنین توصیه های مشخصی در مورد نحوه رفتن، دویدن و سرعت های بدنی بود. اما نحوه آموزش این فعالیت ها در مدارس مشخص نبود. در این دوره، مین پرستی به تربیت بدنی تبدیل گشت. در این دوران، مین پرستی بخش مهمی از زندگی مردم جوان را تشکیل می داد. در نتیجه، برنامه جدیدی را در سال ۱۹۳۸ برای تقویت تفکر مین پرستی در میان جوانان طراحی آغاز کردند. این برنامه آمادگی برای کار و دفاع از اتحاد جماهیر شوروی، نام گرفت و شامل فهرستی از فعالیت های ورزشی بود که تمام افراد جوان می توانستند از نظر جسمانی انجام دهند. هر فردی برای دریافت دیپلم باید فعالیت های بدنی را با آمادگی ورزشی با یکدیگر بگذراند.

هنگام جنگ جهانی دوم، زندگی در اتحاد جماهیر شوروی بر محور حفاظت از کشور متمرکز بود. حلقه مدارس تغییر کرد تا این دوران می شود. مردم برای جنگ باید فاحشه ها، مسابقات و مسابقات ورزشی را ترک می کردند. برنامه های علوم شامل فعالیت های مسابقات دوستانه، مسابقات ورزشی و سایر تمرین های آمادگی برای خدمت در ارتش در مدارس روسیه قرار گرفت.

درس تربیت بدنی

کلاس های تربیت بدنی در مدارس روسیه دو ساعت در هفته است و به این کلاس ها اهمیت خاصی داده می شود زیرا هدف اصلی این کلاس ها حفظ آمادگی جسمانی است. این برنامه درسی به چند رشته ورزشی می پردازد که به هر یک زمان خاصی اختصاص می دهد. متوسط زمان ساعت درس تربیت بدنی با ۱۰-۸ دقیقه گرم کردن شروع می شود سپس معلم ۳۸-۳۳ دقیقه را به موضوع اصلی برنامه درسی کلاس اختصاص می دهد.

قبل از شروع درس بچه ها لباس های ورزشی می پوشند که باید تمیز و مرتب

✓ در مدارس روسیه، در آغاز هر سال، با معاینه پزشکی دانش آموزان در سه گروه مختلف درس تربیت بدنی را دنبال می کنند.

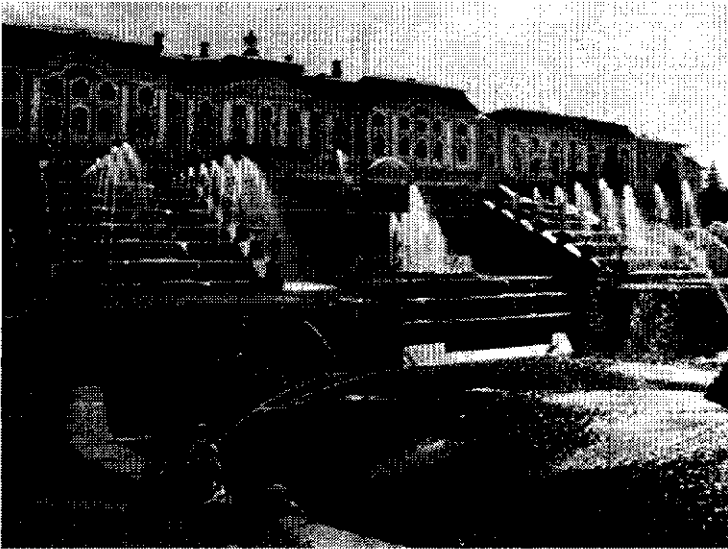
باشد. سپس در دو صف (یک صف پسران، یک صف دختران) قرار می گیرند. به طوری که معلم بتواند همه آن ها را ببیند. (پسران و دختران تا کلاس هشتم در یک کلاس قرار دارند.) معلم در کلاس حضور می یابد و برنامه درسی روز را توضیح می دهد. سپس دانش آموزان گرم کردن را شروع می کنند. این قسمت معمولاً شامل راه رفتن و دویدن می شود. در این قسمت از برنامه آن ها همچنان در یک صف قرار دارند و پس از دویدن حرکت های کششی اجرا می کنند. بخشی از این حرکت های کششی در برنامه هر روز قرار دارد و بخشی از آن با توجه به فعالیت روز تغییر می یابد. پس از گرم کردن، بخش اصلی برنامه درسی آغاز می شود. از دانش آموزان در طول درس انتظار می رود مهارت های جدید را

فراگیرند، عضله های خود را تقویت کنند و استقامت و چابکی خود را ارتقاء دهند. آخرین بخش درس، بازگشت به حالت اولیه است.

در پایان کلاس معلم آنچه آموزش داده است، خلاصه می کند. وی دانش آموزان خوب را تشویق می کند و از دانش آموزانی که به اندازه کافی تلاش نکرده اند، انتقاد می کند. عناصر مهم یک طرح درس نوین دربردارنده؛ موضوع درسی، شدت تمرین، سطح فعالیت کودکان و منحصر به فرد نبودن درس است. تحقیق نشان می دهد، تمرینی مفید است که ضربان قلب دانش آموزان به ۱۴۰ ضربه در دقیقه برسد و حداکثر ضربان قلب در تمرین ها نباید از ۱۷۰ تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه فراتر رود. البته راه های دیگری برای تعیین اثر درس مانند، نسبت مناسب فعالیت اصلی درس به کل زمان درس (۱ ÷ ۱) وجود دارد. رویکرد دیگر برای تعیین میزان تأثیر یک درس، نسبت زمان



پرتال جامع معلمان ایرانی



صرف شده برای یک فعالیت به کل زمان درس است (بین ۳/۵ و ۴/۵). هر کاری در کلاس، مانند یک کلاس معمولی درجه بندی می شود. به عبارت دیگر به کلاس ها درجه هایی مانند الف، ب، ج، د و هـ (یا مانند کلاس های روسی) (درجه های ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱) داده می شود. در سال ۱۹۹۰، امتحان نهایی یا پایانی در تربیت بدنی نهادینه شد. دانش آموزان باید به سوال هایی درباره مفاهیم تربیت بدنی پاسخ می دادند و توانایی های خود را در مهارت هایی که آموخته اند، نشان دهند. یادداشت های دانش آموز از مطالب ارایه شده در کلاس نیز در نمره تربیت بدنی او مؤثر بود.

در آغاز هر سال، با معاینه پزشکی دانش آموزان در سه گروه قرار می گیرند. گروه اصلی شامل بچه هایی است که هیچ مشکل پزشکی ندارند و می توانند در همه فعالیت های بدنی شرکت کنند. گروه دوم، بچه هایی که از نظر جسمی اندکی مشکل دارند و می توانند در کلاس هایی با محدودیت های مشخص شرکت کنند. گروه سوم، دانش آموزانی هستند که مشکل های خاصی دارند و به آن ها اجازه شرکت در ساعت درس تربیت بدنی داده نمی شود، اما آن ها در کلاس های متناسب با توانایی های خود شرکت می کنند. این گروه بندی نه تنها میزان مهارتشان را نشان می دهد بلکه قابلیت های حرکتی آن ها را از نظر سرعت، چابکی و قدرت منعکس می کند. کلاس های تربیت بدنی طوری برنامه ریزی شده است تا بچه ها به ورزش علاقه مند شوند و بتوانند در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه نیز شرکت کنند.

جنبه دیگر برنامه ملی تربیت بدنی، ورزش مدارس است. هر مدرسه از چندین فوق برنامه ورزشی حمایت می کند. معلمان ورزش آن مدرسه هر یک مسؤلیت اجرای این برنامه را به عهده دارند و حقوق آن ها برای اجرای این برنامه ها ۵۰٪ افزایش می یابد. کلاس های ورزشی دو تا چهار بار در هفته

برگزار می شود. کلاس های آموزشی در رشته های ورزشی برای دانش آموزانی برگزار می شود که مهارت کمتری دارند. دانش آموزانی که در اجرای ورزشی موفق تر از بقیه هستند به کلاس های خاص فرستاده می شوند تا برای شرکت در مسابقه ها در سطح حرفه ای آماده شوند.

مسابقه های بین مدرسه ای و درون مدرسه ای منظم برگزار می شود. در دهه ۱۹۶۰، برای تشویق دانش آموزان به شرکت در رشته های ورزشی، نظام درجه بندی برای تیم های ورزشی تدوین شد. دانش آموزان با گذراندن آزمون خاص در این نظام درجه خاصی کسب می کنند. این نظام رتبه بندی، بر اساس درجه دشواری به چند بخش تقسیم می شود. پایین ترین سطح این طبقه بندی به کودکان و بالاترین سطح آن به بزرگسالان تحت عنوان نخبگان ورزشی اختصاص داده شده است. از سال ۱۹۸۴، برای ارتقاء کیفیت ساعت درس تربیت بدنی هر ساله همایش هایی برگزار می شود. در آغاز دهه نود (۱۹۹۰) دیدگاه های تازه ای در مورد روش های تعلیم تربیت بدنی در پژوهشگاه تعلیم و تربیت روسیه^۱ به وجود آمد. این دیدگاه های جدید بر پایه نظریه های تازه روان شناسی مانند نظریه آموزش عمومی *دانیل الکوئین*^۲ و *واسیلی داویدو*^۳ و نظریه حرکت *پیتر گلپرین*^۴ استوار بود که پایه عرصه جهان آموزش و پرورش گذاشته بودند. این نظریه ها پایه ساختار برنامه تربیت بدنی نوین در روسیه هستند. در کلاس های ساعت درس تربیت بدنی نه تنها یک موضوع آموزش داده می شود بلکه دانش آموزان تشویق می شوند تا خود برای یادگیری مهارت ها تلاش کنند. در دهه ۱۹۹۰، معلمان در

کلاس های ساعت درس تربیت بدنی به دانش آموزان تکلیف می دادند. در سال ۱۹۹۴، کتاب های درس تربیت بدنی برای کلاس های پنجم تا یازدهم تدوین شد. این کتاب ها درباره توسعه قدرت، استقامت، سرعت و چابکی به اضافه فعالیت هایی برای تحرک بیشتر در خارج از مدرسه بحث می کند.

در مجموع، این رویکرد جدید به تربیت بدنی به آرامی روش های قدیمی را کنار زده است. روش هایی که در آن از بچه ها فقط خواسته می شد تا حرکت های خاصی را تکرار و آن ها را به صورت ماهرانه اجرا کنند. دانش آموز در ساعت درس تربیت بدنی باید مهارت های اساسی و دیدگاه تازه ای از تربیت بدنی بیاموزد. دیدگاهی که در آن فعالیت بدنی به عنوان بخشی از زندگی قلمداد می شود.

منبع
Teaching Elementary physical Education
November 1999.

- زیر نویس
1. Russian Academy of Education
 2. Daniel Elconin
 3. Vasily Davidov
 4. Peter Golperin

✓ کلاس های
تربیت بدنی
در مدارس
روسیه
دو ساعت
در هفته است و
هدف اصلی
این کلاس ها
حفظ آمادگی
جسمانی
است.