



نویسنده:  
تام زالیف  
ترجمه:  
مخلصور سیاح

# راهکارهایی برای تدریس آمادگی جسمانی

توضیح بدهید و آن را به نمایش بگذارید (کلاس های ۳ و ۴)  
۳- معنای هوازی را توضیح دهید (کلاس های ۴ و ۵)  
۴- شمارش نبض و محاسبه ضربان قلب را آموزش دهید (کلاس های ۶ تا ۸).

منظور از این مقاله، توصیف بعضی از راهکارهای موثر آموزشی، برای استفاده در موقع تدریس مفاهیم آمادگی، در برنامه های تربیت بدنی است. قبل از بحث در این مورد راهکارهای مؤثر، باید از تعدادی مسایل رایج اجتناب کرد که در ادامه به توضیح آن ها می پردازیم.

## مسایلی که باید از آموزش آن اجتناب ورزید

گاهی با برنامه های آمادگی جسمانی دانش آموزان، چنین برخورد می شود که گویی آن ها در برنامه

سال های اولیه مدرسه اهمیت دارد. درست همان طوری که بچه ها فنون صحیح پرتاب کردن، غلطیدن و زدن را می آموزند، باید راه درست تمرین کردن را بیاموزند و بدانند، چگونه فعالیت بدنی بر بدن آن ها اثر می گذارد و به نفع آن هاست.

فهماندن اهمیت فعالیت منظم بدنی؛ آموزش دادن ورزش و آثار آن بر بدن همچنین شیوه های صحیح در برنامه های ورزشی، نمونه هایی از مفاهیم مهم برای بچه ها و جوانان است که باید در سال های در حال رشد به آن ها یاد داده شود.

در ادامه، نمونه هایی از مفاهیم آمادگی ذکر می شود که باید آموزش داده شوند:

- ۱- شناسایی و اجرای فعالیت هایی که برای قلب مناسب است (کلاس های کودکان و ۱).
- ۲- معنای حرکت موزون را

آمادگی جسمانی، یک روش برای تندرستی است که اجرای کارهای شدید روزانه را برای افراد میسر می سازد همچنین با کاهش خطر، برای شرکت در انواع فعالیت های بدنی مورد نیاز است. از نظر سلامتی، استانداردهای آمادگی با شرکت در فعالیت های منظم بدنی به وجود می آیند. بنابراین، تربیت بدنی زیربنایی برای رشد و پیشرفت پتانسیل حرکتی بچه هاست تا در طول زندگی خود فعال بمانند. کمک به بچه ها، برای کسب مهارت و تجربه های مثبت، در بازی ها و ژیمناستیک، آن ها را ترغیب و تشویق به فعالیت بدنی خواهد کرد. بچه هایی که از نظر بدنی فعالند، سالم تر و آماده تر خواهند بود.

چون سلامتی ریشه در بچگی فرد دارد، به همین دلیل، آموزش و دانش مربوط به آمادگی و فعالیت ها، در



آمادگی جسمانی بزرگسالان ثبت نام کرده‌اند. ممکن است بچه‌ها را کاملاً سر فرم آوردن، نتایج موقتی به ارمغان بیاورد، اما منافع آمادگی درازمدت را ایجاد نخواهد کرد. یک دوره دویدن بچه‌ها در هر کلاس، اجرای تمرین‌های گروهی سوندی و گرفتن آزمون آمادگی یکی دو مرتبه در سال، به دانش‌آموزان کمک نخواهد کرد تا مفاهیم آمادگی را بیاموزند یا به فعالیت بدنی بها بدهند.

باید از رفتارهای آموزشی زیر اجتناب ورزید:

۱- سخنرانی بیش از اندازه.  
۲- بحث‌های طولانی در مورد اهمیت آمادگی و حقایق مربوط به آن، باعث بی‌اعتنایی بیش تر بچه‌ها خواهد شد. صحبت در مورد مسایل سلامتی که امکان دارد در سال‌های آینده، در زندگی ایجاد شود، معمولاً به آن‌ها ربطی ندارد.

۳- اجرای فعالیت‌های آمادگی، بدون این‌که اهداف یا ارتباط آن برای بچه‌ها روشن باشد.

امکان دارد فرد تصور کند که در حال آموزش مفهوم مهمی (آمادگی) است اما بچه‌ها ارتباطی در آن مشاهده نمی‌کنند. درک نکردن بچه‌ها، در مورد این‌که چرا آن‌ها آزمون‌های آمادگی را اجرا می‌کنند، یک نمونه خوب از این مشکل است.

۳- مطرح کردن اطلاعات بیش از اندازه سخت و سریع، برای مثال: ذکر تمام موردهای سلامتی، درباره آمادگی جسمانی در طول یک جلسه و انتظار داشتن از دانش‌آموزان برای درک و به خاطر سپردن این اطلاعات، غیر واقع‌بینانه است. درست همان طوری که مدت زیادی طول

می‌کشد تا یک بازیکن بیسبال، در چرخاندن چوب ماهر شود، تکرارهای بسیار هم لازم است تا بچه‌ها مفاهیم آمادگی را یاد بگیرند.

## راهکارهای موثر آموزشی

### ۱- تجربه‌های دست‌اندرکاری

مهم‌ترین راهکار آموزشی برای مفهوم آمادگی، شرکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت است که به آن تجربه‌های آموزشی «دست‌اندرکاری» می‌گویند. راه‌هایی را طراحی کنید که بچه‌ها را از نظر بدنی مشغول به کار کند و با شرکت در فعالیت، آن‌ها از نظر شناختی فعال شوند تا مفهوم آمادگی در آن‌ها تقویت شود. تدریس حقایق پایه‌ای مربوط به قلب، یک نمونه مطلوبی از این راهکار محسوب می‌شود. از دانش‌آموزان بخواهید تا دست خود را مشت کنند و روی قلب خود بگذارند. در مورد قلب آموزش بدهید و برای آن‌ها صدای ضبط شده ضربان قلب را بگذارید تا گوش بدهند سپس از دانش‌آموزان بخواهید که به وسیله گوشی قلب، به تپش ضربان قلب خود و دانش‌آموز دیگری گوش بدهند که فعالیت‌های مختلفی اجرا می‌کنند. ارتباط بین ضربان قلب و فعالیت را می‌توان در درس‌های بعدی بیان کرد. نمونه دیگری برای کمک به بچه‌ها از تجربه فعال آموزشی، استفاده از «مدار پمپی قلب»، برای شناسایی بخش‌های مختلف سیستم قلبی ریوی و توصیف جریان خون در سیستم گردش خون است. بعضی از بچه‌ها می‌توانند نقش ریه‌ها، قلب و عضله‌ها را بازی کنند در حالی که دیگران در این بازی، در طول مدار به حرکت درمی‌آیند.

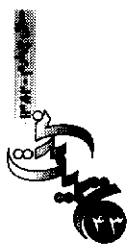
## ۲- استفاده از وسایل بصری، اشیا

### و رویدادها برای آموزش مفاهیم

در این راهکار از وسایل بصری، اشیا و رویدادها استفاده می‌شود تا به طور مقدماتی، با تقویت کاربردهای عینی مفاهیم، بتوان آن‌ها را در مدت ۱ تا ۵ دقیقه پیش از فعالیت‌های درسی بیان کرد. نمونه‌هایی از وسایل بصری برای آموزش عبارتند از: تصویرها، پوسترها، نقاشی‌ها، چارت‌ها، ترانسپارنسی‌ها، کتاب‌ها، مجله‌ها، روزنامه‌ها، لوح فشرده، اینترنت، نوار ویدیویی و اسلایدها. نمونه‌هایی از اشیا مانند: مدل‌های عضله‌ای؛ قلب و ریه؛ یک پمپ دو دوره‌ای و مدل‌های پلاستیکی از شیرینی بسته‌بندی (snack) شده. در یک نمایش، می‌توان پمپ دو دوره‌ای به کار برد تا قلب را همانند یک پمپ به نمایش گذارد. ارائه همزمان آموزش در کنار این مدل‌های آموزشی، یکی از راه‌های موثر، برای بالا بردن درک و یادآوری، به جای استفاده منحصر از کلام است که نمی‌تواند به اندازه کافی درک و یادآوری را قوت بخشد. اتحادیه قلب آمریکا، دارای مواد و وسایل عالی آموزشی است که طرح درس‌ها را با کمک وسایل بصری، به صورت پوسترها و نوارهای ویدیویی فراهم می‌کند و دارای آشیایی است که می‌توان برای آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی از آن‌ها استفاده کرد.

## تکرار و پیگیری

یادگیری شناختی یکی از جنبه‌های مهم آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی است؛ بنابراین، فراهم کردن مواد خواندنی و درسی اهمیت دارد، به نحوی که دانش‌آموزان بتوانند بر



## شکل ۱- راهنمای درسی آمادگی جسمانی

حسب توان خود، به پردازش اطلاعات بپردازند. برای مثال، می توان در آموزش از راهنمای درسی شکل شماره ۱، برای آموزش بخش های مرتبط با سلامت و آمادگی جسمانی استفاده کرد. یک نمونه از پیگیری در آموزش، می تواند بدین صورت اجرا شود: پس از این که مقدمه ای بر مفهوم فعال بودن و شرکت در فعالیت های کلاسی (فعالیتی که همه بدن را به حرکت در می آورد) گفته شد از دانش آموزان بخواهیم تا چند جمله ای درباره دلیل اهمیت فعالیت بنویسند.

### استفاده از ارزیابی برای تقویت و بررسی یادگیری

باید به خاطر داشته باشیم، ارزیابی کاری نیست که فقط در پایان دوره اجرا شود. برای این که در بررسی درک دانش آموزان موفقی شویم، باید ارزیابی های دوره ای را در سراسر دوره آموزش به اجرا درآوریم. از دانش آموزان سوال هایی بپرسیم و آن ها را وادار کنیم تا یک پاسخ بدنی از خود نشان بدهند. برای مثال، از دانش آموزان درخواست کنیم، یک حالت صحیح از دراز و نشست یا شنای روی زمین را نشان دهند. این راهکار، همه دانش آموزان را به شرکت کردن وامی دارد تا شما آن گروه از دانش آموزان را شناسایی کنید که نیاز به کمک دارند. استفاده از نمونه های متنوع ابزارهای ارزیابی، مانند: لوح کاری، آزمون های قوه کلاسی و برگ های خروج کلاسی (گراهام و همکاران ۲۰۰۱) می تواند به شما کمک کند که درک دانش آموزان را از مفاهیم آمادگی جسمانی تعیین

نام: ..... کلاس: .....

آمادگی جسمانی چیست؟ آمادگی جسمانی به این معنی است که قلب، ریه ها، عضله ها و همه بدن شما سالم است و به شما اجازه می دهد تا در فعالیت های بدنی، با بهترین وضع عمل کنید. بخشی از آمادگی جسمانی، اجرای فعالیت های روزانه را برای فرد، بدون خسته شدن بیش از حد و، با مقداری انرژی باقیمانده میسر می سازد.

یک مثال: شما به مدرسه می روید و کارهای روزانه کلاسی، تربیت بدنی یا کارهای دیگر را انجام می دهید. در طول زنگ تفریح هم فعال هستید. بعد از مدرسه شما انرژی اضافی، برای بازی یا دوستان خود، شرکت در ورزش ها، انجام تکلیف مدرسه و کمک در کارهای خانگی را دارید. عجب روز پر مشغله ای! این به شما نشان می دهد که چرا یک فرد باید از نظر بدنی آمادگی داشته باشد!

### اجزای آمادگی جسمانی

۵ بخش برای یک فرد سالم و آماده

- ۱- ترکیب بدنی**  
مقایسه مقدار چربی و مقدار عضله بدن شماست. ورزش و مصرف غذاهای سالم، می تواند به شما کمک کند تا ترکیب بدنی سالم داشته باشید.
- ۲- قدرت عضلانی**  
به این معنی است که عضله های بدن شما می توانند، وزن بدن شما یا وزنه های سنگین را جابه جا کنند، اما این کار را برای مدت زمانی کوتاه می توانید انجام دهید.
- ۳- استقامت عضلانی**  
به این معنی است که شما عضله های خود، یک ورزش را بارها و بارها اجرا کنید، بدون اینکه بیش از اندازه خسته شوید. نمونه ها: دراز و نشست زانو جمع داخل شکم
- ۴- استقامت هوازی**  
به این معنی است که شما می توانید، ضربان قلب خود را بدون این که بیش از اندازه خسته شوید، برای مدتی طولانی بالا نگه دارید. نمونه ها: طناب بازی دویدن شنا بستکال
- ۵- انعطاف پذیری**  
به این معنی است که شما می توانید، عضله ها و مفاصل خود را در حد کامل حرکت بکشید (مثل یک بانگشی).



کنید. نمونه‌هایی از ارزیابی در شکل ۲ و ۳ نشان داده شده است.

## فعالیت‌های آمادگی جسمانی را برای انطباق ستین و سطح توانایی گوناگون طراحی کنید

مفاهیم آمادگی جسمانی را به بخش‌های اطلاعاتی ساده‌تر تقسیم کنید که مطابق سطح رشد دانش آموزان است. برای مثال، هنگامی که مفاهیم مرتبط با واکنش قلب را در ورزش آموزش می‌دهید، از بچه‌های کوچک‌تر (از کودکان تا کلاس دوم) بخواهید، دست خود را قبل از شروع و پس از اتمام فعالیت شدید، روی قلب خود بگذارند تا ببینند، چگونه سرعت ضربان قلب، در طول ورزش شدید بالا می‌رود. برای دانش آموزان کلاس سوم تا پنجم، از یک وسیله برای شنیدن صدای ضربان قلب استفاده کنید تا آن‌ها بتوانند نبض خود را در طول فعالیت‌های هوازی بشمارند. دانش آموزان بزرگ‌تر (راهنمایی و دبیرستان) می‌توانند، با استفاده از ریاضیات، ضربان قلب را محاسبه و آن را ترسیم کنند همچنین نواحی ضربان قلب هدف را یاد بگیرند.

استفاده از زمان به جای مسافت یا شمارش، کمک می‌کند که انطباق برای تفاوت‌های فردی به عمل آید. اگر هرکس برای ۱۰ دقیقه، راه برود و بدود، همه افراد می‌توانند برحسب گام خود، این کار را اجرا کنند. آن‌ها می‌توانند در یک مدت زمان مشخص شروع و با هم تمام کنند. بنابراین، تاکید کم‌تری می‌شود بر این که چه کسی اول شده یا چه کسی آخر شده است. مسافت برای همه یکسان است

و همه با هم آن را تمام می‌کنند. اگر قرار است حرکت دراز نشست برای یک دقیقه اجرا شود؛ هر فرد می‌تواند هر تعدادی که می‌تواند آن را اجرا کند. در هر تمرین یا دوره کاری، به بچه‌ها اجازه انتخاب تمرین و سطح سختی آن را بدهید. برای مثال، پیشنهادهای زیر را بدهید:

(a) شنای روی زانو  
(b) شنای کامل

(c) شنا با پا در روی یک جعبه یا در یک ایستگاه، خم کردن آرنج همراه با وزنه در ۱۵، ۲۰ یا ۳۰ بار.

## فرصت‌های تمرین آمادگی جسمانی با فعالیت داشتن در خارج از وقت کلاس

در نهایت، هدف از آموزش آمادگی جسمانی، ایجاد انگیزه در بچه‌هاست تا در فعالیت‌های بدنی

## شکل شماره ۲- برگه نبض گرفتن

### ضربان قلب شما (کلاس‌های ۴ تا ۶)

در درس امروز، ما تصمیم داریم از قلب شما، همان‌طور که در حال نپیدن است، از دستگاہی به نام «گوشی» برای شنیدن صدای قلب و شمارش آن، برای فعالیت‌های مختلف استفاده کنیم.

### واقعیت‌هایی مربوط به قلب

- ۱- وقتی فردی تپش قلب خود را احساس یا گوش می‌کند، گفته می‌شود که او نبض می‌گیرد.
- ۲- ضربان قلب یا شمارش نبض برای یک دقیقه است.
- ۳- وسیله شنیدنی برای صدای قلب، به فرد اجازه می‌دهد که او دو صدرا بشنود، لاب، داب.

این صداهایی که فرد می‌شنود، به علت باز و بسته شدن دریچه‌های قلب، در زمان تپیدن است که خون را به ریه‌ها و بقیه بدن می‌فرستد.

ضربان قلب خود را بشمارید: آن تعدادی که قلب شما در حالت استراحت می‌زند، برای یک دقیقه بشمارید. شماره را یادداشت کنید و آن تعدادی را هم که قلب شما پس از اجرای یک ورزش می‌تپد، به مدت یک دقیقه بشمارید.

- ۱- در زمان استراحت: ۱۰۲ مرتبه در یک دقیقه.
  - ۲- بعد از تمرین‌های گرم کردن: ۱۶۰ مرتبه در یک دقیقه.
  - ۳- بعد از تمرین‌های هوازی: ۲۰۴ مرتبه در یک دقیقه.
  - ۴- بعد از تمرین‌های سرد کردن: ۱۴۴ مرتبه در یک دقیقه.
- تعداد ضربان قلب، به چه دلیل پس از تمرین بالاتر از تعداد آن، در قبل از تمرین است.

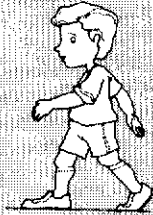
بررسی: من در این درس چه چیزی را یاد گرفتم؟

- ۱- هر موقع، شما ضربان قلب خود را می‌شمارید، گفته می‌شود که شما نبض خود را گرفته‌اید.
  - ۲- هر موقع، شما ضربان قلب خود را برای یک دقیقه بشمارید، گفته می‌شود که شما ضربان قلب خود را گرفته‌اید.
  - ۳- هر موقع، شما صدای قلب خود را با «گوشی» بشنوید، قلب صدای لاب، داب را در می‌آورد.
  - ۴- دریچه‌های قلب، با باز و بسته شدن خود، به منظور فرستادن خون به ریه‌ها و بقیه بدن صداهایی ایجاد می‌کند.
- شد وقتی بدن شما شروع به ورزش می‌کند، ضربان قلب شما تندتر می‌شود؟ به چه دلیل تندتر می‌شود؟

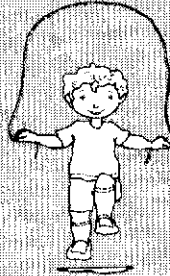
#A



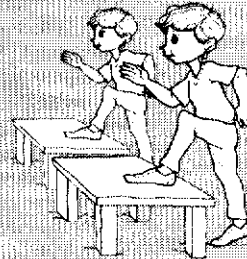
فوتبال



راه رفتن



طناب زدن



بله رفتن (از نیمکت بالا و پایین رفتن)



درجا دویدن

**آزمون نشستن و رسیدن**

به مجموعه تصویرها نگاه کنید و آن اجزای آمادگی جسمانی را مشخص کنید که با اجرای فعالیت‌های نشان داده شده، بهبود حاصل می‌کند.

اجزای آمادگی جسمانی صحیح را مشخص کنید و شماره مطابق با آن را در مربع مربوطه به آن بنویسید.

- #A ۱ استقامت هوایی
- #B ۲ قدرت عضلانی / استقامت
- #C ۳ انعطاف پذیری

#B



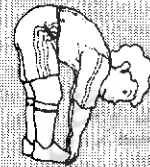
نشستن و پیچیدن



نشستن و رسیدن



دست به پشت



آویزان زمانی



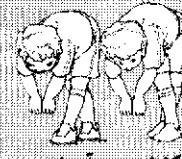
پروانه



کشش



کشش



کشش پشت پا

#C

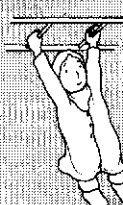


نیم خم شکمی

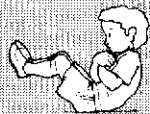
گزول عضله  
دو سر بازو با  
شش انگ  
جراحی



میله بارفیکس



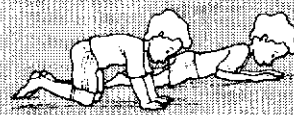
پرس پیک



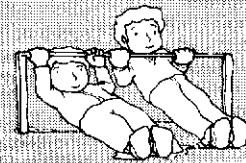
زانو جمع در شکم



بلند کردن کوزه



ششای زمین



بارفیکس اصلاح شده

مورد علاقه خود شرکت کنند. سازماندهی باشگاه‌های آمادگی جسمانی، دو، ژیمناستیک و غیره، می‌تواند به برآورده شدن این هدف کمک کند، در شکل ۴، «تقویم فعال باش» نمایش داده شده است که نمونه خوبی از یک تکلیف است و به بچه‌ها کمک می‌کند تا فعالیت دلخواه خود را انتخاب کنند.

## نتیجه‌گیری

- هنگام تدریس آمادگی جسمانی، پاداش دادن به تلاش و پایداری اهمیت دارد و باعث پیشرفت و شرکت در فعالیت بدنی می‌شود. نیازی نیست که فرد یک ورزشکار نخبه باشد تا سلامتی خود را از آمادگی جسمانی به دست آورد. به طور خلاصه، راهکارهای آموزشی برای تدریس آمادگی جسمانی عبارتند از:
- ۱- از یک تجربه آموزشی دست‌اندرکاری، برای تقویت «مفهوم» استفاده کنید.
  - ۲- از کمک‌های بصری، برای بهبود ارائه اطلاعات در درس استفاده کنید.
  - ۳- فرصت‌های تجربی را برای تکرار و پیگیری فراهم کنید تا درک مفاهیم آمادگی جسمانی تقویت شود.
  - ۴- پیشرفت را ارزیابی کنید تا پی ببرید، آن‌چه شما تدریس می‌کنید، بچه‌ها آن را می‌آموزند یا خیر.
  - ۵- با طرح ریزی فرصت‌های مناسب، بچه‌ها را تشویق کنید تا در خارج از وقت کلاس شما هم فعال باقی بمانند.
- کمک به بچه‌ها، برای آموختن اطلاعات آمادگی جسمانی، ایجاد عادت‌ها و رفتار آمادگی می‌تواند، منجر به ادامه فعالیت بدنی در سراسر زندگی آن‌ها شود.

### شکل شماره ۴ - تقویم فعال باش

فعالیت‌ها را برای یک هفته اجرا کنید. هر روز فعالیت‌های خود و زمان آن را در هر فعالیت، در تقویم خود ثبت کنید. تقویم نمونه زیر را مشاهده کنید. از یکی از والدین یا بزرگسالان بخواهید، تقویم شما را هر روز امضا کنند تا مطمئن شویم، شما فعالیت‌ها را اجرا کرده‌اید.

روزها	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
بازی فوتبال (۱ ساعت)	کلوژنیک با والدین (۳۰ دقیقه)	کلاس تربیت بدنی (۳۰ دقیقه)	دویدن در رنگ تفریح (۱۵ دقیقه)	کلاس تربیت بدنی (۳۰ دقیقه)	دویدن در رنگ تفریح (۱۵ دقیقه)	دویدن در رنگ تفریح (۱۵ دقیقه)	طناب‌بازی (۱۵ دقیقه)
دوچرخه‌سواری (۱ ساعت)	دوچرخه‌سواری و بازی (۲ ساعت)	تمرین (۱ ساعت)	قدم زدن (۱۵ دقیقه)	دوچرخه‌سواری (۳۰ دقیقه)	دوچرخه‌سواری (۱۵ دقیقه)	بازی با دوستان (۳۰ دقیقه)	
بسنکتبال (۱۵ دقیقه)							
کل زمان فعالیت	۲	۲:۳۰	۱:۳۰	۰:۴۵	۱	۰:۴۵	۰:۴۵
امضای والدین							

جمله زیر را تکمیل کنید.

با اجرای «تقویم فعال باش» من یاد گرفتم که