

از:
اسماعیل ابراهیمزاده



این شماره:
مژگان هادی پور بروجنی

جایگاه تحقیقات کاربردی در تدریس تربیت بدنی

به جای مقدمه

امروز شبیه است و به لطف فصل امتحانات و ترافیک روان تر، کمی زودتر از روزهای دیگر به اداره رسیدم. قرار مصاحبه حدود یک ماه قبل گذاشته شد و هماهنگی لازم برای حضور عکاس نیز به عمل آمد که چند دقیقه بعد از من به محل مصاحبه رسید. نکته جالب توجه این است که میهمان این گفت و گو با استفاده از تبصره سحر خیزی، رکورد این حقیر و عکاس مجله را که چند دقیقه ای بود دست نخورده باقی مانده بود، در این صبح بهاری شکست. البته، صدای شکستن آن را کسی نشنید! و در هیچ کتابی هم رکورد آن ثبت نشد.

همه چیز مهبای گفت و گوست و این افراد حضور دارند: مصاحبه شونده، مصاحبه کننده و عکاس. با وجود این که از مسافت نسبتاً دوری (شهرستان بروجن) آمده

است، ولی سرحال و آماده، در مقابل ما نشسته است و در پاسخ به اولین سؤال، خود را چنین معرفی می کند: مژگان هادی پور بروجنی، دبیر ورزش دبیرستان دخترانه پاسداران عفت شهرستان بروجن، با ۱۶ سال سابقه تدریس.

خانم هادی پور که متولد سال ۱۳۴۶ است، از سال ۱۳۶۸، رسماً وارد آموزش و پرورش شد و در طول این مدت، به موفقیت های چشمگیری نائل آمد و ۷ کار تحقیقی، حاصل تلاش نامبرده است. یکی از آن ها را تحت عنوان «بازی های بومی و محلی استان چهارمحال و بختیاری» در سال ۱۳۷۱، به صورت کتاب به چاپ رساند. وی در آن کتاب، ۹۵ بازی بومی و محلی این استان را که متعلق به منطقه ای به وسعت ۱۴۸۲۰ کیلومتر مربع است، مورد بررسی قرار داده و نحوه اجرای آن ها را با بیانی ساده

توضیح داده است.

خانم هادی پور در بیان هدف خود از تألیف این کتاب می گوید: «خوشحالم از این که توانسته ام در حد توان خود گامی در روند احیای بازی های بومی و محلی بردارم و آن را به کسانی تقدیم می کنم که بازی را به عنوان یک ابزار نیرومند، برای رسیدن به هدف های عالی انسانی پذیرفته اند.» اعتلای فرهنگ اصیل هر جامعه ای، زمانی میسر است که آن جامعه حرکتی سازنده و جهشی یکپاره، در جهت احیا و رشد آن فرهنگ داشته باشد. پیداست که اعتلای بازی های بومی و محلی نیز، از این امر مستثنی نیست. این بازی ها بازندگی مردم درآمیخته و جزء لاینفک آموزشان شده است، این امر در جوامع کوچک شهری و روستایی که دارای فرهنگ اصیل و دست نخورده ای هستند، چشمگیرترند و حفظ آن از



شماره



اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وی در خصوص نامگذاری این اثر می‌افزاید: «آنچه مسلم است، بازی‌های هر منطقه یا خاص همان نقطه بوده است که در این صورت، به آن بازی‌های بومی می‌گویند یا در نتیجه مهاجرت‌های متعدد به محل آورده شده و پس از مدتی، از سوی اهالی پذیرفته شده‌اند که بدین ترتیب آن را بازی‌های محلی می‌خوانند. نامگذاری این اثر هم چنین دلیلی در پی داشته است.»

تأثیر امکانات در تدریس تربیت بدنی و مهارت‌های ورزشی

خانم هادی پور مدت ۱۰ سال است که در «دبیرستان پاسداران عفت» شهرستان بروجن تدریس می‌کند و هر سال، از ۶ رشته ورزشی که جزو فعالیت‌های اصلی این دبیرستان است، حداقل در ۳ رشته در سطح

استان حائز رتبه اول می‌شوند. وی این موفقیت را تا حد زیادی مرهون داشتن سالن سرپوشیده ورزشی مدرسه و کفپوش مناسب آن می‌داند و اعتقاد دارد، در اختیار داشتن ابزار و امکانات مورد نیاز، در نیل به هدف‌های درس تربیت بدنی تأثیر زیادی دارد، بچه‌ها را برای ادامه فعالیت بسیار علاقه‌مند می‌کند و انگیزه لازم را برای اجرای هر چه بهتر برنامه‌های تدوین شده بالا می‌برد.

وی در ادامه می‌افزاید: «از تعداد ۱۲ نفری که برای مسابقات استانی اعزام می‌شوند، حداقل ۸ نفر آنان از دبیرستان پاسداران عفت هستند که در نوع خود یک موفقیت بزرگ محسوب می‌شود.»

هادی پور در خصوص وضعیت تربیت بدنی دختران در سطح استان چهارمحال و بختیاری می‌گوید: «استان به دلیل کوهستانی بودن،

بچه‌های سختکوشی دارد و در صورت ایجاد امکانات و هدایت صحیح آن‌ها، می‌تواند از نظر درس تربیت بدنی یکی از مستعدترین استان‌های کشور به شمار آید.»

خانم هادی پور در خصوص مشکلات موجود در برگزاری بهتر برنامه‌ها گفت: «این مشکلات تا حدودی مربوط به دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها می‌شوند. برای مثال، از سال ۱۳۶۸ که بنده مشغول کار شده‌ام، به ازای تعلیم هر تیم، ۳۲ ساعت حق الزحمه به مربیان و دبیران تربیت بدنی پرداخت می‌شد که به تدریج کم شد. در حال حاضر، این مبلغ در منطقه ما برای آماده‌سازی ۶ تیم، به میزان ۴۰ ساعت رسیده است که حتی حق الزحمه نیروهای کمکی را که در اختیار گرفته‌ام، تأمین نمی‌کند و مجبور شده‌ام، مبلغی را از جیب خودم هزینه کنم! مطمئناً ادامه این روند نه

برای تربیت بدنی و نه برای شخص بنده مطلوب نخواهد بود.

در اعتراضی هم که عنوان کردم، به من گفته شد که مجبور نبودید تیم آماده کنید و به مسابقات بفرستید! این مطلب وقتی عنوان شد که فعالیت سالانه من در برگ ارزشیابی پایان سال دخالت دارد و آماده نبودن تیم در برگ ارزشیابی مؤثر خواهد بود و در این میان با دوگانگی روبه‌رو می‌شویم؛ زیرا مسابقات آموزشگاه‌ها، کار اصلی مرا تحت الشعاع قرار می‌دهد.

من به عنوان دبیر تربیت بدنی، باید درس تربیت بدنی را تدریس کنم و به مشکلات حرکتی دانش‌آموزان پردازم و آن‌ها را برطرف کنم، نه آموزش رشته‌های ورزشی که مرا به یک مربی تعلیم‌دهنده برای رشته‌های آموزشی خاص تبدیل می‌کند.

وی در پاسخ به این سؤال که در این باره پیشنهادتان چیست؟ می‌گوید: «اولاً مسابقات به صورت کانونی و در کانون‌های متمرکز برگزار شود که در این صورت در سطح استان، فقط ۶ مربی درگیر این کار می‌شوند و بقیه مربیان فرصت مناسب‌تری برای تدریس درس تربیت بدنی در اختیار خواهند داشت و تدریس درس تربیت بدنی به نحو شایسته‌تری انجام خواهد شد. در این صورت، نه دبیر ورزش و نه دانش‌آموزان، از این نظر لطمه نخواهند خورد. یک دوره مسابقات، حداقل دوماه زمان می‌برد. بدین ترتیب، هم فصل مسابقات کوتاه می‌شود، هم حق الزحمه مناسبی به مربی که زحمت کشیده است، تعلق می‌گیرد، هم، کار تخصصی‌تر انجام می‌پذیرد.»

وی طرح «مدرسه قهرمان» را طرح

خوبی می‌داند و معتقد است، به دلیل محدودیت و شاید هم اجرا نشدن دقیق و صحیح آن مشکلاتی را به وجود آورد.

تجربه در کنار تحقیق

خانم هادی پور با تجربه چندساله خود از سال ۱۳۶۸ تاکنون، موفق به انجام ۷ عنوان تحقیق کاربردی و نیز تألیف در زمینه تربیت بدنی و ورزش شده است که هر کدام از آن‌ها در جای خود اهمیت ویژه‌ای دارند.

عنوان‌های تحقیقی و تألیفات ایشان به ترتیب به شرح زیر است:

- تألیف کتاب بازی‌های بومی و محلی استان چهارمحال و بختیاری.
- بررسی مشکلات و تنگناهای درس تربیت بدنی مدرسه‌های استان چهارمحال و بختیاری از دیدگاه مدیران و دبیران ورزش.
- بررسی و شناساخت ناهنجاری‌های جسمانی حاصل از میز و نیمکت‌های مدرسه‌های ابتدایی دخترانه شهرستان بروجن و ارائه آسان‌ترین راه‌حل مسأله.
- ترجمه مقاله تنفس صحیح و تندرستی (یوگا).
- شطرنج در ادبیات فارسی (جمع‌آوری اشعار مربوط به شطرنج از شاعران مختلف به تفکیک).
- بررسی و شناساخت ناهنجاری‌های جسمانی کودکان در بدو ورود به دبستان (مدرسه‌های ابتدایی پسرانه و دخترانه بروجن).
- بررسی مشکلات تست ۵۴۰ متر در دوره متوسطه.
- وی تمام این طرح‌ها را به صورت شخصی و با مشکلات خاص خود انجام داده است.

هادی پور در خصوص چاپ کتاب «بازی‌های بومی و محلی استان چهارمحال و بختیاری» گفت: «مدیرکل وقت، به دلیل همکاری نکردن و درخواست سفته، مشکلات زیادی برای چاپ آن به وجود آورد. بنده هم به دلیل ناتوانی در پرداخت هزینه‌های چاپ، به ناچار با ناشر شخصی قرارداد بستم که پس از فراز و نشیب‌های فراوان و گذشت ۴ سال، تنها مبلغ ۶۰ هزار تومان برابر درصدی از قیمت پشت جلد دریافت کردم!

در این جا لازم می‌دانم از زحمات و محبت‌های بی‌دریغ دکتر احمد فرخی که انگیزه انجام این کار را در حقیر قوت بخشید، تشکر و قدردانی کنم.»

وی درخصوص تحقیق «بررسی مشکلات و تنگناهای درس تربیت بدنی مدرسه‌های استان چهارمحال و بختیاری از دیدگاه مدیران و دبیران ورزش» گفت: «این طرح در ابتدا به اتفاق آقای سلطانی پس از یک دوره روش تحقیق، به عنوان کار عملی مطرح شد و به خاطر کامل بودن، به تحقیق عملی تبدیل شد که نتایج مثبتی هم دربر داشت.»

تحقیق بعدی ایشان درخصوص «بررسی و شناخت ناهنجاری‌های جسمانی حاصل از میز و نیمکت‌های مدرسه‌های ابتدایی دخترانه شهرستان بروجن» است که با همکاری خانم زهرا راستی بروجنی صورت پذیرفت. به اعتقاد وی، این از بهترین تحقیقات انجام شده در سطح وزارت آموزش و پرورش است که از آن به عنوان «کلید پیشگیری» یاد می‌کند و می‌افزاید: «برخلاف سیستم بهداشت و درمان





است و لازم نیست هزینه‌ها را صرف درمان کنیم، بلکه می‌توانیم آن را صرف پیشگیری کنیم.»

وی در توضیح این مطلب می‌گوید: «بچه، سالم وارد دبستان می‌شود و پس از این که در دوره ابتدایی دچار آسیب‌های ناخواسته‌ای شد وارد دوره راهنمایی می‌شود و در این دوره، آزمون ساختار بدنی روی وی انجام و تمرینات اصلاحی برایشان تجویز می‌شود که معمولاً بی‌نتیجه است. زیرا اغلب مناطق از داشتن پایگاه حرکات اصلاحی بی‌بهره‌اند و کودکان نمی‌توانند تمرینات را به صورت منظم و منسجم انجام دهند، بنابراین دچار مشکلات بیش‌تری می‌شوند و در عمل، آزمون‌های مربوطه که از آنان گرفته می‌شود، بی‌حاصل است.

در پیشنهادهای طرح این تحقیق عنوان کرده‌ام، چنانچه استانداردهای میزها رعایت شوند، بسیاری از مشکلات دانش‌آموزان در دوره‌های بالاتر حل خواهند شد یا به حداقل خواهند رسید. پیشنهاد کرده‌ام از طریق هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای که رشته‌های طراحی و جوشکاری و... دارند، میزهای موجود اصلاح شوند و حتی به گونه‌ای طراحی شوند که ارتفاع آن‌ها قابل تنظیم باشد. بدین منظور، میزهای با ارتفاع ثابت و دارای سطح شیب‌دار را پیشنهاد کرده‌ام که متأسفانه تاکنون به اجرا گذاشته نشده‌اند.

به همین منظور، در سال تحصیلی ۸۰-۷۹، در دبستان حکمت بروجن و با حمایت مدیر مدرسه خانم محمد قاسمی، یکی از کلاس‌ها به نیمکت‌های پیشنهادی مجهز شد که حاصل آن، حداقل این بود که

شناخت ناهنجاری‌های جسمانی کودکان

وی در تکمیل تحقیق «بررسی و شناخت ناهنجاری‌های جسمانی حاصل از میز و نیمکت» به اجرای طرح تحقیقی دیگری با عنوان «بررسی و شناخت ناهنجاری‌های جسمانی کودکان در بدو ورود به دبستان» را دست زد که نتایج آن جالب و درخور توجه است.

خانم هادی‌پور در طرح این موضوع می‌گوید: «در چندسال اخیر، آزمون‌های شنوایی، بینایی و هوش از دانش‌آموزان در بدو ورود به دبستان گرفته می‌شود. در این تحقیق، همه دانش‌آموزان دختر و پسر در ابتدای ورود به دبستان (تعداد ۱۴۰۰ نفر)، مورد بررسی ساختار بدنی (ناهنجاری جسمانی) قرار گرفتند. نحوه اجرای طرح به این صورت بود که پس از انجام آزمون‌های شنوایی، بینایی و هوش به اتاق ما می‌آمدند و در حضور والدین

دانش‌آموزان در سال بعد هم درخواست حضور در همان کلاس را داشتند و استفاده از این نیمکت‌ها برایشان بسیار مطلوب بود.

چهارمین کار تحقیقی ایشان مربوط می‌شود به ترجمه مقاله «تنفس صحیح و تندرستی» که از جنبه علم یوگا به آن پرداخته است و حاوی نکته‌های ارزشمندی است که در انجام برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی در نوع خود کم‌نظیر است.

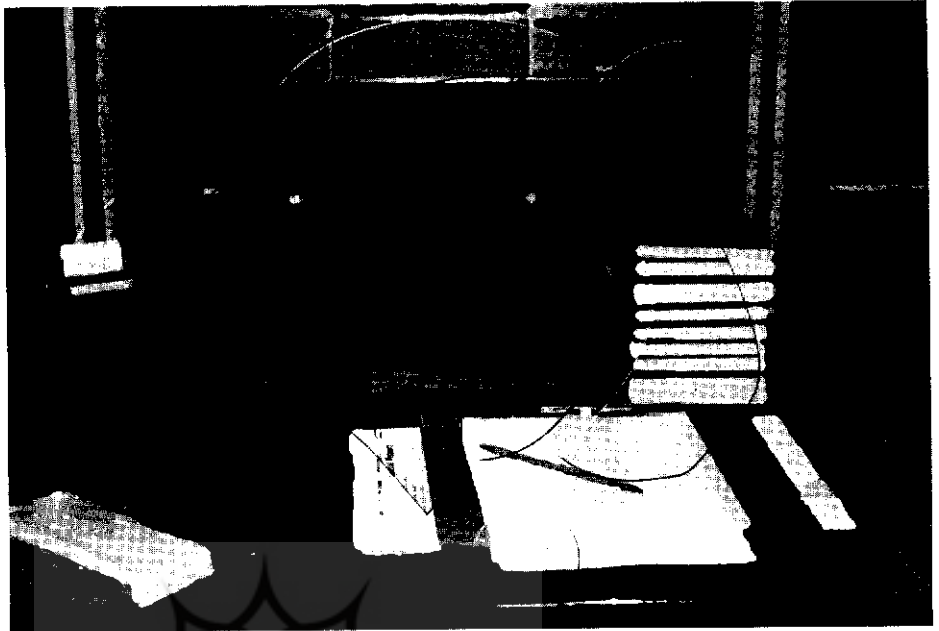
خانم هادی‌پور در تحقیقی دیگر، شطرنج را در ادبیات فارسی مورد بررسی و تحقیق قرار داد. وی در این باره می‌گوید: منظور از این تحقیق بررسی ارزش تربیت‌بدنی از نگاه ادیبان و شاعران در رشته‌ای خاص مثل شطرنج است. هدف بررسی این بود که ورزش هم هنر است و ادبیات خاص خود را دارد، و هم علم است و کاربرد آن در مسائل گوناگون زندگی بسیار است.

انتخاب می کنید؟

◆ آیا کیفی می خرید که بزرگ و جادار باشد یا به وزن کیف اهمیت می دهید؟ همیشه سعی کنید، کیفی برای کودک خود تهیه کنید که تا حد امکان سبک باشد و به سلامت کودک شما آسیبی نرساند. در صورت امکان، کیف های کوله ای (دوبند) برای کودکان خود تهیه کنید تا از افتادگی شانه و ستون فقرات او جلوگیری شود. کیف های بزرگ تر از حد معمول، محرکی برای حمل بار اضافی هستند. حمل کیف های سنگین، در به وجود آوردن ناهنجاری های افتادگی شانه، گردن و کجی ستون فقرات سهیم هستند.

این مریوطه به خرید کفش

◆ آیا می دانید کفش های پاشنه دار چه عوارضی برای بدن ایجاد می کنند؟
◆ آیا می دانید کفش های بدون پاشنه (کاملاً صاف) به وجود آورنده چه ناهنجاری هایی هستند؟
◆ آیا می دانید کفش های پنجه باریک چه مضراتی را در پی دارند؟
◆ هنگام خرید، چه نوع کفشی برای کودک خود انتخاب می کنید؟
◆ آیا کفشی تهیه می کنید که کودک در حال رشد شما، بتواند مدت های طولانی از آن استفاده کند؟
کفش هایی که ارتفاع پاشنه آن بیش از سه سانتی مترند، در به وجود آمدن قوس کمر بسیار مؤثرند. کفش های کاملاً تخت، قوس کف پا را از بین می برند و باعث به وجود آمدن کف پای صاف می شوند. ناهنجاری شست کج پا، در نتیجه استفاده از کفش پنجه باریک است.
کودک برای نگه داشتن پای خود در



آینده بهتر را نوید می دهد. بسیاری از عادات غلط در زندگی روزمره، مثل خوابیدن و نشستن نادرست. استفاده از کیف و کفش های نامناسب که در نگاهی گذرا به سلامت کودکان ماریطی ندارد، ناهنجاری های جسمانی را به وجود می آورند که در مقیاس خود در موارد پیشرفته جبران ناپذیرند.

این ناهنجاری ها عبارتند از: کجی ستون فقرات، قوس کمر، افتادگی شانه و کجی گردن، کف پای صاف و... اگر در مراحل اولیه شکل گرفتن، این ناهنجاری ها را کنترل نکنیم، ناراحتی ها و مشکلات بزرگ بعدی را به جان کودک خریده ایم.

این مریوطه به خرید کفش

اکثر اولیا هنگام خرید کیف و لوازم التحریر برای کودکان خود، سعی در خرید بهترین نوع آن را دارند.
◆ بهترین وسایل و لوازم التحریر دارای چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟
◆ شما برای کودک خود چه نوع کیفی

خود دقیقاً بررسی شدند. همچنین به آن ها روش صحیح نشستن، صحیح خوابیدن (در شرایط متفاوت)، حمل کیف، نکته های مریوطه به خرید کیف و کفش مناسب و حتی خرید لوازم التحریر آموزش داده شد. همکاری مسؤولان آموزش و پرورش شهرستان بروجن، در اجرای خوب آن بسیار مفید واقع شد تا حدی که این طرح، از طریق آموزش و پرورش در قالب «تجربیات برتر اداره های آموزش و پرورش» در اجلاس سران آموزش و پرورش تیرماه ۱۳۸۱، مقام اول را به خود اختصاص داد.

همکاران این طرح آقایان محمد احمدی، کوروش خردمند و خانم فریده طهماسبی بودند که در موفقیت این طرح نقش ارزنده ای را ایفا کردند.

وی در خصوص این طرح، ضمن بیان مطالب زیر و رعایت هریک از نکته های پیشنهادی، توضیحاتی ارائه کردند که با هم می خوانیم.
اهمیت دادن به سلامت جسم و روان هریک از این غنچه های نوشکفته،



کفش بزرگ‌تر از اندازه، همیشه پایش را در حالت انقباض نگه می‌دارد.

تکالیف نهی‌های مربوط به خرید لوازم التحریر

♦ آیا می‌دانید بهترین لوازم التحریری که می‌توانیم در اختیار کودکانمان قرار دهیم، دارای چه خصوصیتی هستند؟
♦ آیا می‌دانید هنگام خرید دفترچه تکالیف، چه نوع دفترچه‌ای انتخاب کنیم؟
♦ آیا می‌دانید مداد خوب چه ویژگی دارد؟

همیشه دفترچه‌هایی را برای تکالیف در اختیار کودکان قرار دهید که کم‌برگ و کم‌وزن باشند.

بچه‌های ابتدایی سعی می‌کنند مداد، پاک‌کن و دیگر وسایل خود را در جامدادی قرار دهند. سپس برای آن‌ها جامدادی‌هایی کم‌وزن تهیه کنید. همیشه مدادهای نرم و روان برای کودکان تهیه کنید تا هنگام نوشتن، دچار انقباضات اضافی در دست نشوند.

تکالیف نشستن و خم شدن

هنگام نشستن، بالاتنه باید نسبت به پائین‌تنه زاویه ۹۰ درجه داشته باشد، یعنی تقریباً عمود باشد. در صورت امکان برای خواندن و نوشتن از میز استفاده شود و به کودکان آموزش دهید، بالاتنه را کاملاً به صندلی تکیه دهند، پاها عمود بر زمین و کف پا کاملاً روی زمین قرار گیرد.

به کودکان آموزش دهید که هنگام تماشای تلویزیون به تکیه‌گاه تکیه نکنند و هرگز به بالاتنه خود شیب ندهند. هنگام نوشتن تکالیف به آن‌ها توصیه کنیم که هرگز روی شکم ن خوابند، زیرا باعث افزایش قوس و گودی کمر

می‌شود. ثابت ماندن روی یک پهلو هنگام نوشتن تکالیف، باعث افتادگی شانه، کجی گردن و ستون فقرات می‌شود.

هنگام خواب طولانی به یک پهلو بخوابید و یک بالش کوچک را بین دو زانو بگذارید.

تکالیف صحیح حمل کیف

♦ در مسافت‌های طولانی، کیف خود را با کدام دست حمل می‌کنید؟
♦ آیا هیچ‌گاه به فکر افتاده‌اید که وسایل را در دو دست تقسیم کنید؟

تا حد امکان کیف‌های دو بند، به صورت کوله‌پشتی، برای کودکانمان تهیه کنیم. در صورت استفاده از کیف‌های یک بند، باید به کودکانمان آموزش دهید که مسافت‌های طولانی مثل فاصله منزل تا مدرسه را به چند قسمت تقسیم و مرتباً کیف را روی دوش خود عوض کنند. به کودکانمان آموزش دهید که حداقل وسایل را با خود حمل کنند تا از حمل وسایل اضافی در امان باشند.

تکالیف ۵۴۰ متر

خانم هادی‌پور در آخرین تحقیقی که انجام داده‌اند، مشکلات آزمون ۵۴۰ متر در دوره متوسطه دخترانه بروجن را مورد بررسی قرار دادند. زیرا به نظر وی، اجرای دو ۵۴۰ متر برای دختران مضر است و چنانچه آمادگی لازم را از نظر قلب و عروق نداشته باشند، ممکن است دچار مشکلات جدی شوند.

وی در خاتمه اظهار کرد: «خوب است از دبیران تربیت‌بدنی، همان‌انتظاری را داشت که از دبیران دیگر درس‌ها مثل ریاضی، فیزیک، شیمی و... دارند. در غیر این صورت، وجهه

شغلی این دبیران زیر سؤال خواهد رفت. وظیفه دبیران تربیت‌بدنی، تدریس درس تربیت‌بدنی است، نه تعلیم تیم‌های ورزشی که عملاً کار و وظیفه اصلی ما تحت‌الشعاع فعالیت‌های حاشیه‌ای و فوق‌برنامه قرار گرفته است. ادامه این روند، به دلیل خستگی ناشی از فعالیت‌های متفرقه، کار مفید و مثمر را کمرنگ کرده است و در نهایت، به بی‌انگیزگی منتهی خواهد شد. مهم‌تر از آن، فرصت تحقیق و مطالعه بیش‌تر که لازمه کار است، از دست می‌رود و زمانی برای انجام آن‌ها باقی نمی‌ماند.

در پایان انتظار داریم، تحقیقات کاربردی که با زحمات بسیار زیاد و مشکلات عدیده‌ای انجام می‌شوند، مورد استفاده مطلوب و مؤثر قرار گیرند. آگاه باشیم که حداقل استفاده آن‌ها، جلوگیری از ناهنجاری‌های بیش‌تر است.»