



ضرورت بازنگری اساسی در

درس تربیت بدنی مقطع ابتدایی

دکتر هاشم کوزه‌چیان ■

استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس □

چکیده

در این مقاله، سعی شده است تا ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی در دوره حساس ابتدایی، از ابعاد مختلف مورد بررسی، بازنگری و ارزشیابی قرار گیرد و برای این کار چاره‌اندیشی اساسی و بنیادی صورت گیرد.

بدون شک، سالهای مقطع ابتدایی یکی از مهمترین مراحل زندگی کودک دبستانی است؛ زیرا در این سالهاست که شخصیت او شکل می‌گیرد و ساخته می‌شود. از این رو، لازم است برنامه‌ریزان و مسئولان با برنامه‌ریزی دقیق و اصولی برای این دوره سنی، حداکثر توان و سرمایه‌گذاری را منظور کنند تا پایه‌ریزی اساسی در این سالها شروع شود و در مقاطع بعدی به تکامل برسد.

متأسفانه باید اذعان کرد با توجه به شواهد و قراین موجود، اینگونه به نظر می‌رسد که درس تربیت بدنی هنوز جایگاه واقعی و اصلی خود را در بین سایر دروس پیدا نکرده است و مسئولان امر توجه چندانی به نتایج و پیشنهادهای محققان و پژوهشگران در این زمینه نداشته‌اند.



مقدمه

هدف از نگارش این مقاله تأکیدی است مجدد بر اهمیت و ضرورت انکارناپذیر درس تربیت بدنی در مقطع حساس ابتدایی که متأسفانه مورد بی‌مهری قرار گرفته است. بدون تردید، مقطع دبستان یکی از حساسترین مراحل رشد، شکل‌گیری و تکوین شخصیت کودکان است. بدون اغراق، باید گفت مقطع ابتدایی سال‌هایی طلایی برای کشف و توسعه استعداد‌های حرکتی و بدنی کودکان است. بدیهی است که در این سنین، کودکان نیاز مبرم به فعالیتهای بدنی دارند تا انرژیهای جسمانی خود را به طریق طبیعی تخلیه کنند. یکی از بهترین وسایل سالم، سازنده، مفید و کم‌خرج، همانا پرداختن نوباوگان به فعالیتهای جسمانی از طریق تربیت بدنی و ورزش است.^(۱)

1. Edward F. Voltmer & others , p.140.

ضعف بینش و نگرش در مسئولان و اعلام تعطیلی درس ورزش در مقطع ابتدایی به دلیل عدم تمکن مالی، وجود نقصانهای کمی و کیفی از قبیل کمبود تأسیسات و اماکن ورزشی، فقدان تجهیزات لازم و اساسی برای ورزشهای پایه، کمبود شدید هزینه سرانه ورزشی دانش‌آموزان، کمبود نیروی انسانی متخصص و کارآمد و ماهر ورزشی در این مقطع و دیگر نارساییها موجب شده است که ورزش مدارس در یک حالت بی‌برنامگی، عدم سازماندهی، سرگردانی و روزمرگی و بدون یک راهبرد مشخص قرارگیرد.

درس ورزش و تربیت بدنی در مدارس بیشتر به صورت عملی برگزار می‌شود و زمانی نمود عینی پیدا می‌کند که امکانات و تجهیزات کافی و در حد رفع نیازهای آموزشی دانش‌آموزان در اختیار باشد؛ بنابراین، وجود امکانات و تجهیزات لازم و کافی در مدارس یکی از عوامل مؤثر در عینی‌سازی، پیشرفت و گسترش تربیت بدنی و ورزش است و نبود آن لطمات سنگینی به ورزش مدارس و مآلاً ورزش کشور وارد خواهد کرد.

با وجود اهمیت فوق‌العاده درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، هنوز دانش‌آموزان در بسیاری از مدارس فاقد معلم ورزش متخصص و کارآمد هستند و گاه مربیان موجود نیز متأسفانه کارآیی و بازده لازم را ندارند و به عبارتی، درس تربیت بدنی را به شکل تحریف شده‌ای ارائه می‌دهند.





امید است صاحبان دانش و بینش و مسئولان امر واقعیات عینی و ملموس جامعه کنونی و آینده سازان کشور را مدنظر قرار داده، با شهامت اخلاقی و با تصمیمات انقلابی و کمک گرفتن از متخصصان آگاه و دلسوز، جبران مافات کنند تا ورزش مدارس جایگاه اصلی خود را بیابد. ملخص کلام اینکه اگر می‌خواهیم در ورزش به جایگاه والایی برسیم، و برنامه‌ریزی دقیق و اصولی داشته باشیم. الزاماً باید ورزش مدارس را جدی بگیریم و برای آن سرمایه‌گذاری کنیم

ضرورت و اهمیت طرح مسأله

پیشرفت، توسعه و تعالی در هر جامعه زمانی میسر و ممکن است که مسئولان، برنامه‌ریزان و سیاستگذاران توجه اصلی و اساسی به کودکان و نوجوانان را سرلوحه کار خود قرار دهند. این امر مستلزم درک و شناخت ورزش آموزشگاهها و مخصوصاً دوره ابتدایی است. تربیت بدنی و ورزش در این سنین و مقطع نقشی حیاتی ایفا می‌کند. نوباوگان از بازی و ورزش لذت می‌برند و در این میان، فرصتهای خوبی برای بیان احساسات و عواطف خود می‌یابند. علاوه بر این، از نظر رشد عقلی و اجتماعی، کودکان و نوجوانان در حین بازی با مسائل و مشکلات مختلفی روبه‌رو می‌شوند و با تلاش و کوشش در جهت حل آنها، قدرت و توانایی مقابله با مسائل و مشکلات زندگی را بهتر فرا گرفته، روح همکاری، گذشت و ایثار در آنها تقویت می‌شود؛ به عبارت دیگر، ورزش و بازی موجب تحول ذهنی کودکان می‌شود.

از طرفی، امروزه ثابت شده است که بسیاری از هدفهای اساسی تربیتی در ورزشها و بازیها نهفته است و از طریق بازیها و ورزشها، به صورت آموزش مستقیم و غیرمستقیم، می‌توان به هدفهای اساسی تربیتی در بعد جسمانی، عقلانی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی دست یافت.^(۱) بنابراین، با عنایت به اهمیتی که آموزشهای غیرمستقیم از نظر تربیتی دربردارد، بخوبی می‌توان به اهمیت و ضرورت درس تربیت بدنی و ورزش در مقطع حساس ابتدایی پی برد.

روند فعلی تربیت بدنی و ورزش در مدارس ابتدایی

سالهای مدیدی است که تربیت بدنی مدارس با بی‌توجهی، بی‌برنامگی و کمبود تأسیسات، تجهیزات و امکانات فیزیکی و مهمتر از اینها، با کمبود

معلمان و مربیان متخصص و آگاه و دلسوز مواجه است. اگر مسئولان مدرسه، خود ورزشکار یا ورزش دوست باشند، ورزش آن مدرسه نسبتاً فعال و با تحرک خواهد بود، اما فراوان مشاهده شده که با بی‌توجهی مسئولان مدرسه به ورزش، تربیت بدنی آن مدرسه نیز در حالت رکود و خمودگی فرورفته است. متأسفانه شنیده می‌شود که مسئولان می‌خواهند برنامه ورزش را از دبستانها حذف کنند. چند سال پیش که آموزش و پرورش به بهانه عدم تمکن مالی، معلمان ورزش را از سالهای اول و دوم و سوم ابتدایی کنار گذاشت، اندیشه فوق قوت گرفت. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که برآستی در ورزش به کجا می‌رویم. زمانی که کشورهای پیشرفته، در امر ورزش، سرمایه‌گذاریهای کلان و برنامه‌ریزیهای کوتاه و بلندمدت برای ورزش مدارس خود انجام می‌دهند و در مدارس ابتدایی، از متخصصان تربیت بدنی استفاده می‌کنند، ما با اتخاذ چنین تصمیماتی و به تعطیلی کشاندن ورزش مدارس، افتان و خیزان انتظار داریم در مسابقات بین‌المللی همپای آنان به رقابت برخیزیم! آیا این منطقی است و عقل سلیم این را می‌پذیرد؟ مشکل اصلی ورزش ما این است که راه اصلی فراموش شده و هنوز ورزش ما در بیراهه‌ای است که پایانی برای آن متصور نیست. ما هنوز فاقد یک راهبرد مشخص و معین در زمینه ورزش مدارس، و مآلاً، در ورزش کشور هستیم و متأسفانه سیاست‌باری به هر جهت و روزمرگی را در پیش گرفته‌ایم.

به هر حال، اگر چنین امری صحت داشته باشد، دیری نخواهد پایید که تأثیر منفی و آثار مخرب این طرز تفکر بر آینده‌سازان جامعه بوضوح آشکار می‌شود؛ نسلی که بتدریج رشد کرده، باید برای زندگی در اجتماع حساس است. عدم توجه به امر تربیت بدنی و ورزش در مقطع ابتدایی یعنی بی‌توجهی به پرورش ابعاد جسمانی، روانی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی میلیون‌ها کودک و آینده‌ساز جامعه.

در بعد پرورش جسمانی که موضوع اصلی بحث ماست، این مقطع مهمترین و بهترین موقعیت و فرصت برای فراگیری ورزشهای پایه و



اساسی، از جمله دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک است. عدم گسترش، پیشرفت و توسعه رشته‌های مادر و پایه در جامعه ورزشی کشور، ناشی از عدم سرمایه‌گذاری مادی و معنوی لازم در ورزش مدارس است. سالهای طولانی است که ما در این رشته‌ها، مرتباً در جازده و حتی در سطح منطقه و قاره نیز حرفی برای گفتن نداشته‌ایم. در واقع، ما چیزی نکاشته‌ایم که بخواهیم محصول آن را درو کنیم. ما برای نوجوانان و جوانان خود چه کرده‌ایم که از آنها توقع پیروزی داشته باشیم. در حالی که در اغلب مدارس کشور، حداقل وسیله، یعنی توپ، در اختیار کودکان نیست، آیا توقع کسب مدال در صحنه‌های بین‌المللی ساده اندیشی نیست؟ اگر به روند ورزش و تربیت بدنی کشورهای صاحب نام در ورزش توجه کنیم، ملاحظه می‌شود که همگان کار را از پایه، یعنی دبستان و حتی قبل از دبستان شروع کرده‌اند، اما متأسفانه ما اصلاً به این عوامل اساسی توجهی نداشته‌ایم. ما باید کارآمدترین و مجربترین مربیان آگاه و متعهد را در ورزش مدارس ابتدایی به کار بگیریم تا با استفاده از یافته‌های علمی و عملی خود، بتوانند استعدادها را بالقوه کودکان و نوجوانان را از هر لحاظ شکوفا کنند؛ زیرا مقطع دبستان از جهاتی بر مقاطع راهنمایی و دبیرستان ارجح و مقدم است.^(۱)

از سوی دیگر، ما سخنان و وصایای شهیدان بزرگوار را چون مرحوم رجایی را به بوته فراموشی سپرده‌ایم. ایشان در زمانی که تصدی وزارتخانه را به عهده داشت، پس از بازدید از یک کلاس ورزش (بازیهای دبستانی) چنان مجذوب حرکات و رفتار و شیوه کار معلم ورزش شده بود که با صراحت اعلام کرده بود:

اگر ورزش این است که من هم اکنون دیدم ... من نه ریاضی می‌خواهم و نه ... در همین یک ساعت همه چیز را دیدم ... بروید و ادامه دهید و کارها را تقویت کنید و ماهم هستیم و....^(۲)

این بینش شهید بزرگوار انقلاب بود که با نگرش عمیق هر موضوعی را که به ایشان مربوط بود بررسی و تحقیق می‌کرد و سپس نظر می‌داد. اکنون پس از گذشت سالها، مسئولان امر به جای پرداختن به موضوع و تکمیل برنامه‌های آنان، اینگونه عمل می‌کنند و در واقع، می‌خواهند به جای حل مسأله، صورت مسأله را پاک کنند. در اینجا این سؤال پیش می‌آید که چرا متولیان ورزش آموزشگاهها و آگاهان و دلسوزان ورزش کشور فعالیتی و واکنشی نشان نمی‌دهند. چگونه اجازه می‌دهند این

1. Edward F. Voltmer, p. 142.

۲- سخنان شهید رجایی در جمع معلمان ورزش ۱۳۵۹.

فاجعه رخ دهد و آنها صرفاً نظاره‌گر باشند. آنها که بهتر می‌دانند تعطیلی ورزش مدارس یعنی چه و چه عواقب و لطمات جبران‌ناپذیری برای آینده‌سازان کشور در پی دارد!

مسئولان امر استحضار دارند که تحقیقات متعددی در مورد وضعیت جسمانی دانش‌آموزان صورت گرفته است که نتایج آن واقعاً هشداردهنده و نگران‌کننده است؛ چراکه اغلب کودکان از لحاظ وضعیت ساختار فیزیکی و اندام، دارای وضعیت جسمانی نابهنجاری هستند. برای نمونه، یکی از این تحقیقات، پژوهشی است که در سال ۱۳۶۸ بر روی ۴۰۰ نفر دانش‌آموز تهرانی صورت گرفته است و تنها ۱۳ درصد جامعه تحقیق دارای وضعیت طبیعی بوده‌اند و بیش از دو سوم آنها، یعنی ۸۷ درصد، مشکل جسمانی داشته‌اند.^(۱) این مشتی است نمونه خروار.

برنامه پیشنهادی تربیت بدنی برای مدارس ابتدایی

قبل از انتخاب نوع فعالیتها برای برنامه تربیت بدنی مدارس ابتدایی، باید ویژگیهای جسمی، روانی و اجتماعی کودکان را خوب بشناسیم. کودک معمولاً در حدود هفت سالگی دبستان را شروع می‌کند. سالهای قبل از دبستان صرف به دست آوردن مهارت در حرکات پایه و اساسی و آشنایی با محیط می‌شود. اهم این مشخصات و ویژگیها به قرار زیر است:

۵- بررسی میزان و علل ناهنجاریهای ستون فقرات و ارائه پیشنهادهای اصلاحی و حرکتی. پایان نامه کارشناسی ارشد رضا قراخانو، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۶۸.



مقایسه صفات و ویژگیهای جسمانی کودکان در سنین دبستان

ویژگیهای جسمانی (۹ تا ۱۱ سالگی)	ویژگیهای جسمانی (۶ تا ۸ سالگی)
۱. قد یا قامت: افزایش تدریجی دارد.	۱. قد یا قامت: رشد آهسته اما پیوسته است.
۲. وزن: افزایش تدریجی دارد.	۲. وزن: به طور یکنواخت افزایش می‌یابد.
۳. سلامت: مناسب؛ مقاومت در برابر بیماریها بالا است.	۳. سلامت: مستعدتر برای بیماری.
۴. ضربان قلب: تعداد آن بیشتر از ضربان قلب بزرگسالان است.	۴. ضربان قلب: بیشتر از بزرگسالان.
۵. فشار خون: تغییر چندانی نمی‌کند.	۵. فشار خون: کمتر از ۴ میلیون در یک سی‌سی از خون بچه‌ها در این سنین طبیعی است (در افراد بزرگسال، ۴/۵ تا ۵ میلیون در سی‌سی)
۶. گلبول قرمز خون: رو به افزایش است.	۶. گلبول قرمز خون: کمتر از ۴ میلیون در یک سی‌سی از خون بچه‌ها در این سنین طبیعی است (در افراد بزرگسال، ۴/۵ تا ۵ میلیون در سی‌سی)
۷. بدهی اکسیژن: تغییر چندانی نمی‌کند.	۷. بدهی اکسیژن: کودک می‌تواند بدهی اکسیژن کمتری نسبت به بزرگسالان داشته باشد.
۸. هموگلوبین: کمی تغییر می‌کند.	۸. هموگلوبین: ۸۵ درصد برای بزرگسالان و ۷۰ درصد برای کودکان در این گروه سنی طبیعی است.
۹. قلب: کودک در مقابل کار سخت قوی‌تر و تواناتر است.	۹. قلب: در مقایسه با اندازه بدن کوچکتر است. در هفت سالگی اندازه آن یک سوم بزرگسالان است اما به اندازه یک دوم قلب بزرگسالان کارایی دارد.
۱۰. استقامت: سرعت توسعه می‌یابد.	۱۰. استقامت: ضعیف است، به دلیل گلبولهای قرمز کم، قلب کوچک و میزان هموگلوبین.
۱۱. قدرت: توسعه یافته، اما کودک هنوز ضعیف است، بویژه در فعالیتهای بالاتنه.	۱۱. قدرت: چندان توسعه نیافته، قدرت به طور مشخصی در شانه و بازو وجود ندارد.
۱۲. چشمها: بهتر می‌توانند روی اجسام با سرعت بالا تمرکز کنند.	۱۲. چشمها: به طور کامل توسعه نیافته و روی حرکات سریع اشیای کوچک دارای تمرکز نیست.
۱۳. هماهنگی: خیلی از مهارتها در این گروه سنی خودکار هستند. کودک نیاز زیادی ندارد که نیروی خود را به حرکات بدنی اختصاص دهد و خود می‌تواند راجع به بازی و حرکات راهبردی که او را در فعالیتهای مفید به کار می‌گیرد، فکر کند.	۱۳. هماهنگی: کودک صرفاً بر حرکات بزرگ کنترل دارد و در حرکات ظریف مهارت زیادی ندارد.
۱۴. اسکلت بدنی: استخوانها هنوز نرم هستند، اما استخوانی شدن آنها پیشرفت دارد.	۱۴. اسکلت بدنی: استخوانها نرم است و به آسانی تغییر شکل می‌دهند.
۱۵. عکس‌العمل: زمان عکس‌العمل در سطح عالی است و کودکان سرشار از انرژی و خیلی فعال هستند.	۱۵. عکس‌العمل: بخوبی توسعه نیافته است.

مقایسه صفات و ویژگیهای روانی کودکان در سنین دبستان

ویژگیهای روانی (۹ تا ۱۱ سالگی)	ویژگیهای روانی (۶ تا ۸ سالگی)
۱. روحیه گروهی و تیمی و باشگاهی آشکار می شود.	۱. تقلید: قوی ترین صفت است.
۲. تعاون و همکاری تیمی بیشتر توسعه می یابد.	۲. کودک برای تمرین و فعالیت بیتاب است.
۳. کودک در این سنین کمتر فردگرا و خود محور است.	۳. زمان علاقه کوتاه است. کودک به گونه های متنوعی از فعالیتها نیاز دارد، نه مقدار کم.
۴. علاقه به فعالیتهای رقابتی و مبارزه جویانه توسعه یافته است.	۴. کودک فردگراست و به بازیهای تیمی علاقه چندانی ندارد.
۵. علاقه مندی کودک به موضوع بتدریج طولانی شده، در فعالیتهای کمتری درگیر می شود.	۵. کنجکاوی صفت قوی و بارز کودک است.
۶. در این گروه سنی، شور و هیجان و ماجراجویی وجود دارد. کودک دوست دارد شجاع باشد.	۶. کودک در این سن پکپا مدعی است.
۷. به تمرین برای توسعه مهارتها علاقه مند است.	۷. علاقه کودک به فعالیت به خاطر خود فعالیت است و نه به خاطر نتیجه آن. کودک دوست ندارد روی مهارتی تمرین کند.
۸. کودک به پذیرش مسئولیتهای رهبری در پایان دوره علاقه مند است.	۸. کودک نمی تواند حالات رهبری و مدیریت را تظاهر کند.
۹. دختران به حرکات موزون علاقه مندند، اما پسران کمتر به این کار علاقه دارند.	۹. علاقه به فعالیت عضلات بزرگ بیشتر است تا عضلات کوچکتر.
۱۰. در بخش بعدی این دوره، شاخصها و تجویزهای گروهی در درجه اول اهمیت است.	۱۰. کسب موافقت بزرگسالان مهمتر از موافقت همسالان است.
۱۱. کودکان دوست دارند از قهرمانان ورزشی زن و مرد تقلید کنند.	۱۱. علاقه کودک بیشتر به داستانها، حرکات موزون، شنا، تعقیب کردن و مورد تعقیب واقع شدن، پنهان کردن و یافتن و بازیهای مربوط به شکار کردن است.

Source: Edward F. Voltmer, p. 142

اکنون که تا اندازه ای با مشخصات و ویژگیهای جسمانی، فیزیولوژیک و روانی کودکان دانش آموز در این گروه سنی آشنایی حاصل شد، بهتر می توان با این گروه رابطه احساسی و عاطفی برقرار



کرد و با شناخت کافی با آنها روبه‌رو شد. واقعیت این است که معلمان و مربیان ورزش و تربیت بدنی مدارس ابتدایی باید خصوصیات منحصر به فردی داشته باشند که در مدارس بالاتر خیلی ضروری نیست. معلم ورزش باید قادر باشد بین کودکان و فعالیت آنها ارتباط برقرار کرده، زمینه را طوری فراهم کند که دانش‌آموزان از شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی لذت ببرند؛ زیرا کودکان در این سنین تشنه یادگیری هستند.^(۱)

تلاش مؤثر معلم در جهت رفع نیازهای فردی کودکان، مستلزم صبر و بردباری و مشارکت و ارتباط قوی بین دانش‌آموز و معلم است. توانایی برنامه‌ریزی و سازماندهی برای حداکثر فعالیتهای آموزشی در هر دوره کلاسی، به نحوی که بیشترین تجربه را برای دانش‌آموز فراهم کند، بسیار مهم است.

معلم همچنین باید قادر باشد روشهای اکتشافی و تحلیلی را که بهترین طریقه برای برطرف کردن نیازهای کودکان است، مورد استفاده و بهره‌برداری قرار دهد.

اقتضای سن کودک در مقطع ابتدایی این است که می‌توان او را در یک کلمه توصیف کرد: «فعال» از لحاظ جسمی، ذهنی و اجتماعی. حتی با اینکه برخی از کودکان دارای رشد جسمانی کندی هستند، خیلی از آنها در سالهای دوم و سوم، از نظر رشد، دارای شتاب و جهش بوده‌اند. کودکان در این سن برای یادگیری مستعد و مشتاق هستند و از نظر تجربیات حرکتی، دارای رفتار مورد انتظار یا غیرقابل انتظار هستند.^(۲)

برنامه تربیت بدنی باید طوری طراحی شود که بچه‌ها از بدن خود آگاهی و شناخت پیدا کنند و راه موفقیت را بیابند. شناخت بدن و تصور مثبت از خود باید نتیجه‌نهایی برنامه تربیت بدنی باشد.^(۳)

از آنجایی که برنامه و مدل خاصی را نمی‌توان در ارتباط با برنامه تربیت بدنی عنوان کرد که در همه جا و در همه شرایط مصداق داشته باشد، با توجه به امکانات و فضاهای ورزشی موجود و نیروهای انسانی، لازم است معلمان و مربیان ورزشی برنامه‌هایی ترتیب دهند که بتوانند آنها را در شرایط خاص خودشان اجرا کنند. چنانچه امکانات و شرایط اجازه دهد، می‌توان برنامه‌های ذیل را که در اغلب کشورهای پیشرفته در امر ورزش به اجرا می‌گذارند، مطرح کرد:

۱. برنامه‌ها و کلاسهای آموزشی تربیت بدنی در مقطع ابتدایی؛

۱- اداره کل تربیت بدنی تهران، ص ۵.

2. Ibid, p.145.

3. op.cit.

برنامه‌های تربیت بدنی مدارس ابتدایی

برنامه مسابقات ورزشی و رقابتی قهرمانی	کلاسهای فوق برنامه	کلاسهای تربیت بدنی ویژه یا اصلاحی	کلاسهای آموزشی تربیت بدنی	کلاسهای آموزش تربیت بدنی (۹ تا ۱۱ سالگی)
<p>۱. شرکت در بازیها و فعالیت‌های ورزشی و رقابتی داخل و خارجی.</p> <p>۲. شرکت در مسابقات آمورشگاهی، استانی و کشوری.</p> <p>۳. شرکت در مسابقات منطقه‌ای و المپیادهای ورزشی.</p>	<p>۱. برنامه‌ها و گردهماییهای مخصوص برای شرکت تمام افراد به مناسبت‌های مختلف.</p> <p>۲. شرکت داوطلبانه در انواع بازیها و فعالیتهای حرکتی در اوقات بیکاری.</p> <p>۳. شرکت داوطلبانه در بازیها و فعالیتهای که امکان شرکت در آنها در کلاسهای معمولی میسر نیست.</p>	<p>۱. کلاسهای آموزشی ویژه برای افرادی که دارای مشکلات ذیل هستند:</p> <p>۱. ضعف عضلانی و تغییر شکل</p> <p>۲. استخوانبندی و اندامها.</p> <p>۳. ضعف قابلیت جسمانی.</p> <p>۴. ضعف تطابق و هماهنگی.</p> <p>۵. صاف بودن کف پا.</p> <p>۵. وزن زیاد.</p>	<p>۱. مهارتهای اساسی و کنترل بدن.</p> <p>۲. دویدن حین کشش، جمع کردن و بازکردن دستها، چرخاندن تنه و....</p> <p>۳. حرکات موزون، حرکات تقلیدی شامل حرکات آزاد، ابتکاری و....</p> <p>۴. بازیهای سازمان یافته.</p> <p>۵. شیرین کاریها - حرکات زمینی ساده.</p> <p>۶. بازیهای آزاد و اختیاری (بازیهای دبستانی، بومی و سنتی) به صورت انفرادی و دسته جمعی.</p> <p>۷. حرکات سبک و ملایم و راه رفتن، شامل</p>	<p>۱. حرکات موزون همراه با سرودهای دسته جمعی.</p> <p>۲. حرکات نرم بدون تغییر مکان.</p> <p>۳. مهارتهای اساسی و کنترل بدن مثل دویدن، پریدن، لی کردن، پرتاب کردن و گرفتن توپ و....</p> <p>۴. بازیهای سازماندار شامل بازیهای مختلف دبستانی.</p> <p>۵. شیرین کاریهای ساده.</p> <p>۶. بازیهای آمادگی و تفریحی.</p> <p>۷. برگشت به حالت اولیه.</p>

ضرورت بازیگری اساسی در درس تربیت بدنی مقطع ابتدایی



۲. برنامه‌ها و کلاسهای آموزشی تربیت بدنی ویژه؛

۳. برنامه‌ها و کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی؛

۴. برنامه اجرای مسابقات داخلی (بین کلاسها) و خارجی (بین

مدارس).

جزئیات برنامه‌های فوق را می‌توان در نمودار ذیل نشان داد و اهمیت مراتب آن را به صورت یک هرم رسم کرد.



فعاليتها و برنامه‌های مختلف
تربیت بدنی مدارس به تربیت
اولویت
منبع: برنامه‌ریزی درسی
تربیت بدنی، ص ۲۷۵.
جزوه درسی، مدیریت و
برنامه‌ریزی و تربیت بدنی
تالیف هاشم کوزه‌چیان سال
۱۳۷۱، ص ۲۷۵

- جدول توزیع کتی فعالیتهای
برنامه در گروههای سنی
مختلف در مقطع دبستان
منبع: اداره کل تربیت بدنی
وزارت آموزش و پرورش،
ص ۵۳.

در جدول ذیل زمان تخصیصی برای هر کدام از فعالیتهای به صورت درصد آمده است.

گروه سنی مدارس	مواد برنامه	۸ تا ۱۱ سالگی اول و دوم	۶ تا ۸ سالگی سوم و چهارم	۱۰ تا ۱۱ سالگی پنجم
	نرمش و حرکات موزون همراه یا سرودهای دسته‌جمعی و تقلیدی	۳۰	۲۰	۱۰
	مهارتهای اولیه	۲۰	۱۰	۱۰
	فعالیت‌های جنبشی و غیر جنبشی	۲۰	۲۰	۱۰
	انواع شیرین‌کاریها	۱۰	۱۰	۱۰
	بازیهای سازمان یافته ساده و ابتدایی آزاد و الزامی	—	۲۰	۵۰
	بازیهای اختیاری یکنفره و دو نفره برگشت به حالت اولیه	۱۰	—	—
		۱۰	۱۰	۱۰

رهنمودهایی برای افزایش کیفیت برنامه آموزشی تربیت بدنی در مقطع ابتدایی

با رهبری و برنامه‌ریزی صحیح، درس تربیت بدنی می‌تواند یکی از اساسی‌ترین فعالیتها در تربیت کلی دانش‌آموزان به شمار رود. در زمان تهیه و تنظیم برنامه آموزشی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، عنایت به مطالب ذیل توصیه می‌شود: (۱)

۱- همان، ص ۱۵۲.

۱. برنامه آموزش تربیت بدنی و اجرای آن باید به توسعه اعتماد به نفس و رشد و تربیت دانش‌آموزان در تمام ابعاد انسانی، به طور مؤثری کمک کند.

۲. در محتوای برنامه، باید به تسلسل مطالب آموزشی و موارد و مراحل یادگیری تمام نوآموزان، از قبیل مستعد، متوسط و ضعیف، توجه کافی و واقعی مبذول شود.

۳. در محتوای برنامه تربیت بدنی، به تأمین نیازهای جسمی، روانی، احساسی و عاطفی دانش‌آموزان چنان توجه شود که در نتیجه اجرای برنامه و رفع این نیازها، تغییرات مثبتی در رفتار و کردار دانش‌آموزان ایجاد گردد.

۴. در برنامه‌های آموزشی، باید به تنوع شرایط تجربه آموزشی دانش‌آموزان توجه کافی مبذول شود و نتیجه این امر توسعه درک مفاهیم، احترام گذاشتن به ارزشها و توسعه رفتارهای مثبت نوآموزان باشد.

۵. علاوه بر موارد یادشده، در تهیه، تنظیم و تدوین محتوای برنامه، بهتر است موارد ذیل مورد توجه قرار گیرد:

۵-۱ رشد و توسعه تمام ابعاد انسانی و خصوصیات حسنه اخلاقی و اجتماعی مطمح نظر قرار گیرد.

۵-۲ کلیه دانش‌آموزان به توسعه قابلیت‌های جسمی خود تشویق شوند.

۵-۳ نسبت به توسعه مهارت‌های جسمی و حرکتی، تمایل و



علاقه‌مندی مثبت در نوآموزان ایجاد گردد.

۴-۵ خلاقیت و نوآوری و ابتکار در دانش‌آموزان مورد تشویق قرار گیرد.

۵-۵ همواره بر رعایت موارد بهداشتی و حفظ سلامت نوآموزان تأکید و به آن توصیه شود.

۶-۵ در دانش‌آموزان انگیزه ایجاد شود تا آزادانه ابراز عقیده، اظهار وجود و قبول مسئولیت کنند و همچنین، اعتماد و تسلط به نفس داشته باشند.

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

از مجموعه مطالبی که گذشت می‌توان اینگونه استنتاج کرد که ما به طور جدی نیاز به یک بازنگری اساسی و همه‌جانبه به روند فعلی ورزش و تربیت بدنی، بخصوص در مقطع ابتدایی داریم و این موضوع ایجاب می‌کند که یک گروه کارشناسی مأموریت یابد تا تمام علل و عوامل و کمبودها، نارساییها و مشکلات را کارشناسانه بررسی کند و تمام تمهیدات لازم را به کار ببندد و از تجربیات علمی و عملی کشورهای صاحب نام در ورزش، بهره گرفته، یک برنامه جامع و راهبردی پیشنهاد کند. در ذیل، موارد پیشنهادی در چندین بند آورده می‌شود. امید است همه دست‌اندرکاران به تکلیف شرعی و ملی - میهنی خود به طور کامل عمل کنند و به وجدان کاری وفادار بمانند:

۱. برای تعیین خط مشی، سیاستگذاری و هدفهای کلان تربیت بدنی و آموزشی و ورزشی در مدارس، یک کمیته دائم مرکب از مسئولان وزارتخانه و متخصصان تربیت بدنی تشکیل شود؛

۲. تغییر و تحول و تجدید نظر در بینش و نگرش مسئولان وزارتخانه نسبت به امر ورزش و تربیت بدنی، بویژه در دوره ابتدایی؛

۳. ارتقای تشکیلات اداره کل تربیت بدنی به حوزه معاونت تربیت بدنی و علوم ورزشی؛

۴. هدفهای تربیت بدنی و ورزشی برای قشرهای مختلف جامعه و بویژه اولیای مدارس و مسئولان آموزش و پرورش توجیه شود و در این خصوص، از رسانه‌های گروهی، مخصوصاً رادیو و تلویزیون و جراید و غیره، استفاده شود تا عموم افراد به اهمیت و ضرورت آن پی ببرند؛

۵. سیاستی اتخاذ شود تا علاوه بر سرمایه‌گذاری دولتی در جهت

ایجاد تأسیسات و امکانات ورزشی، بخش خصوصی نیز به این امر تشویق و ترغیب گردد؛ البته با در اختیار گذاشتن تسهیلاتی از قبیل زمین، وام و یارانه؛

۶. برای اجرای برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی، پیشنهاد می‌شود میزان هزینه سرانه دانش‌آموزان به چند برابر رقم فعلی افزایش یابد و بودجه و اعتبار لازم تأمین گردد و همچنین کمک‌های مردمی و بخش خصوصی نیز در این قسمت به کار رود؛

۷. وسایل و لوازم ورزشی با قیمت نازل تهیه شود و در اختیار مدارس قرار گیرد؛

۸. اصول برنامه‌ریزی سالانه ورزش در مدارس ابتدایی برای معلمان ورزشی توجیه گردد و اهمیت و ضرورت تنظیم، اجرا و ارزیابی برنامه تشریح شود؛

۹. تهیه و تدوین و تنظیم برنامه‌های راهبردی و مقطعی برای ورزش مقطع دبستان ضرورت دارد؛

۱۰. برای ارتقای سطح علمی و افزایش بهره‌وری معلمان ورزش شاغل، به طور مستمر، دوره‌های بازآموزی و کارآموزی یا آموزش ضمن خدمت برپا شود؛

۱۱. استخدام و جذب نیروهای متخصص و جلوگیری از تصفیه متخصصان و نیروهای کیفی از اداره کل و وزارت آموزش و پرورش؛

۱۲. ارزیابی دائم از عملکرد معلمان ورزش و تشویق و ترغیب معلمان فعال و زحمتکش؛

۱۳. توزیع معلمان ورزش در مدارس کشور به نحو متعادل و هماهنگ صورت گیرد و سیاستی اتخاذ شود تا معلمان ورزش به خدمت در نقاط دور افتاده و بد آب و هوا ترغیب گردند؛

۱۴. معلمان ورزش درس تربیت بدنی را جدی بگیرند؛

۱۵. به رشته‌های ورزشی مادر یا پایه، مانند دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک که حایز اهمیت فراوان هستند، از دوره دبستان توجه شود و وسایل و امکانات آنها تأمین گردد و مربیان و معلمان متخصص برای این امر در نظر گرفته شود؛

۱۶. تأسیسات ورزشی سراسر کشور، اعم از دولتی و غیردولتی، طبق برنامه هفتگی، در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد تا با نظارت معلمان و مربیان کارآمد و ماهر، به یادگیری مهارت‌های ورزشی بپردازند؛



۱۷. استفاده بهینه از امکانات و تسهیلات موجود در مدارس و آموزشگاهها، با برنامه‌ریزی دقیق و سازماندهی صحیح و قوی صورت پذیرد؛

۱۸. وزارت آموزش و پرورش برای ساخت مدرسه و دادن امکانات ورزشی، با توجه به تعداد دانش‌آموزان مدرسه، اندازه‌های استاندارد را تعیین، و در موقع صدور مجوز تأسیس یا ساختمان مدارس، آنها را اعمال کند، به طوری که مدارس جدیداً تأسیس نه تنها از نظر تأسیسات ورزشی و فضای مناسب برای ورزش کمبودی نداشته باشند، بلکه امکانات توسعه نیز در اختیار آنها قرار گیرد؛

۱۹. عملکرد معلمان ورزش به وسیله اولیای مدرسه و مسئولان ورزشی منطقه یا ناحیه آموزش و پرورش به طور مداوم مورد ارزیابی قرار گیرد و از نتیجه ارزیابی، برای بهبود وضع تدریس و بالا بردن سطح معلومات و ایجاد انگیزه و دلگرمی برای پشتکار بیشتر معلمان ورزش، استفاده شود؛

۲۰. در نهایت، با تأکید فراوان پیشنهاد می‌شود که برای استفاده معلمان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی، کتب ورزشی تهیه و تدوین شود.

منابع و مأخذ

الف) کتب فارسی

۱. اداره کل تربیت بدنی تهران؛ بازیهای پرورشی در مدارس، ۱۳۷۲.
 ۲. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش؛ اساس، اهداف و برنامه و ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس، ۱۳۶۸.
 ۳. نیلگون، شمسی؛ راهنمای تدریس معلمان تربیت بدنی در دبستان، مدرسه، ۱۳۷۱.
- ب) کتب لاتین

4. Nichols, Beverly; Moring and Learning, The Elementary school physical Education Experience, St. Louis: Mosby college publishing, 1990.
5. Voltmer, Edward F. & others; The Organization and Administration of Physical Education, New Jersey: Prentice-Hall, 1980.
6. Willgoose, Cars E.; The Curriculum in Physical Education, New Jersey: Prentice-Hall, 1984.

