

بررسی راهکارهای تقویت تربیت بدنی دانش آموزان دختر در دوره‌های راهنمایی و متوسطه استان اصفهان در سال تحصیلی ۸۱-۸۰

خیرالله قربانی با همکاری ناهید واثقی(*) و دکتر حسین مجتهدی(**)

مقدمه:

تربیت بدنی بخش تفکیک‌ناپذیر تعلیم و تربیت با هدف تربیت و سالم‌سازی و حفظ تندرستی دانش‌آموزان و افزایش مقاومت بدنی فرد در مقابل بیماری‌ها و عوارض و ناهنجاری‌های بدنی حاصل از عادات و شیوه‌های نادرست رفتاری است.

سیر روند توجه و تقویت تربیت بدنی و ورزش دختران نسبت به گذشته‌ی آن دارای افق روشن و امیدوار کننده است و رفته رفته جایگاه واقعی گم شده خود را نه تنها بین ملت‌ها یافته، بلکه هر روز پژوهش‌های پزشکی ورزشی در سطح دنیا مؤید فواید گسترده و ارزنده ناشی از ورزش کردن هستند، در این راستا دانش‌آموزان پسر به‌لحاظ شرایط خاص از امکانات ورزشی بیشتر بهره‌مند و حداکثر استفاده را می‌نمایند، ولی متأسفانه نیمی از افراد جامعه ما (دختران و زنان) خصوصاً دانش‌آموزان دختر امکانات ورزشی لازم را نداشته و یا به‌علل مختلف از انگیزه‌های ضعیفی جهت ورزش کردن برخوردار هستند.

بررسی راه‌های فعال و پویا نمودن دختران در عرصه تحصیل و زندگی از طریق ورزش به‌ویژه تقویت تربیت بدنی مدارس راهنمایی و متوسطه، کمک به ایجاد تحرک و نشاط در آن‌ها که لازمه یک زندگی سالم است نموده و موجب ایجاد انگیزه و جذب دانش‌آموزان دختر به ورزش، می‌گردد. مطالعاتی در این زمینه انجام شده که مختصر اشاره‌ای به آن می‌گردد.

راهکار تقویت و بهینه‌سازی درس تربیت بدنی، توسعه امکانات و فضای ورزشی و افزایش سرانه‌ی ورزشی دانش‌آموزان و آگاه کردن مدیران و خانواده‌ها از اهداف

تربیت بدنی است. (محمدی، ۷۹)

یکی دیگر از راه‌کارها جهت تقویت تربیت بدنی دانش‌آموزان (دختر) برطرف کردن مشکلات و کمبودها و موانع موجود در حیطه تربیت بدنی مدارس است که عبارتند از: کمبود امکانات و فضای ورزشی، کمبود سرانه ورزشی و پایین بودن سطح تحصیلات معلمان تربیت بدنی. (شیرعلی ۷۰، مجتهدی ۷۳، ترکمانی ۷۶، کریمی ۶۹، کاووسی ۷۴، همتی نژاد ۶۹) نتایج تحقیقات نشان داده که اغلب مدیران و والدین نسبت به تربیت بدنی دختران نگرش منفی دارند، به‌علاوه طرز تلقی‌های غیرمنطقی و دیدگاه‌های خرافه‌ای نسبت به تربیت بدنی دختران وجود دارد، هم‌چنین نگرش اعضای خانواده به ورزش و پیشرفت در آن را متأثر از کیفیت اقتصادی خانواده عنوان کرده‌اند. (ترکمانی ۷۶، مجتهدی ۷۳، نوایی‌نژاد ۷۲)

محرم سازی محیط ورزشی مدارس دخترانه برای اجرای ساعات درس تربیت بدنی در بهینه‌سازی درس تربیت بدنی مؤثر شده است. (محمدی ۷۹)

ایجاد فضای ورزشی روباز و سرپوشیده در غنی‌سازی درس تربیت بدنی مؤثر است (شهابی ۷۹)

آگاهی، میزان سواد و علاقه‌مندی والدین به ورزش در گرایش دانش‌آموزان به تربیت بدنی نقش دارد. (مجتهدی ۷۲)

بودجه و سرانه ورزشی لازم در غنی‌سازی درس تربیت بدنی مؤثر گزارش شده است. (شهابی ۷۹)

افزایش ساعات ورزش از ۲ ساعت به ۴ ساعت در هفته لازم و در بهینه‌سازی و بهبود تربیت بدنی مؤثر است.

(*) کارشناس ارشد تربیت بدنی شاغل در دبیرستان‌های مبارکه
(**) دکترای تربیت بدنی و استاد دانشگاه اصفهان



۴ - بررسی راه‌کارهای تأمین نیازهای حرکتی - ورزشی

دختران دانش‌آموز دوره‌های راهنمایی و متوسطه

۵ - بررسی روش‌های افزایش سرانه‌ی ورزشی

دانش‌آموزان و مصرف بهینه آن در مدارس

۶ - بررسی راه‌کارهای محرم‌سازی محیط ورزشی

دانش‌آموزان دختر راهنمایی و متوسطه

۷ - بررسی روش‌های برانگیختن دبیران به‌کار و تلاش

بیشتر در تدریس تربیت بدنی

۸ - بررسی راه‌کار جلوگیری از ورود دبیران غیر

تربیت‌بدنی برای تدریس تربیت‌بدنی

۹ - بررسی راه‌کار جذب دانش‌آموزان گوشه‌گیر (غیر فعال)

نسبت به‌درس تربیت‌بدنی

سؤال‌های پژوهش:

۱ - راه‌کارهای افزایش امکانات و فضای ورزشی در مدارس

دخترانه چیست؟

۲ - راه‌کارهای محرم‌سازی فضای ورزشی مدارس

دخترانه چیست؟

۳ - راه‌کارهای ایجاد نگرش مثبت به‌تربیت‌بدنی دختران

در مدیران و مسئولین چیست؟

۴ - راه‌کار ایجاد نگرش مثبت نسبت به‌تربیت‌بدنی دختران

در خانواده‌ها چیست؟

۵ - راه‌کار ارتقای کیفیت تدریس دبیران تربیت‌بدنی

چیست؟

۶ - راه‌کار مؤثر جذب دانش‌آموزان دختر به‌درس

تربیت‌بدنی و فعالیت چیست؟

۷ - راه‌کار تأمین نیازهای حرکتی - ورزشی دختران

دانش‌آموزان کدام است؟

۸ - راه‌کار افزایش و مصرف بهینه سرانه ورزشی

دانش‌آموزان چیست؟

متغیرهای این پژوهش: تربیت بدنی دختران، امکانات و

وسایل ورزشی، فضای ورزشی، نگرش افراد، کیفیت تدریس،

نیازهای حرکتی، افزایش سرانه ورزشی، محرم‌سازی فضای

ورزشی، مصرف بهینه‌ی سرانه ورزشی

جامعه آماری پژوهش: کلیه دبیران تربیت‌بدنی مدارس

دخترانه دوره‌ی راهنمایی و متوسطه‌ی استان اصفهان

مشتمل بر ۵۲۲ نفر، کلیه دانش‌آموزان دختر دوره‌ی راهنمایی

و متوسطه‌ی استان اصفهان که ۲۸۳۰۳۲ نفر می‌باشند و کلیه

در کشور انگلستان در کلیه مدارس ۱۰ درصد از برنامه‌ها و ساعات کار مدرسه به‌بخش تربیت‌بدنی اختصاص یافته است و به‌تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی با توجه به‌رشته‌های مادر توجه و برنامه‌ریزی‌های مفیدی (برخلاف ایران) ارائه می‌شود و این برنامه‌ها از انعطاف‌پذیری مناسبی نیز برخوردارند. (میک ۱۹۸۶ ترجمه کوشافر ۷۲)

در ایالت لویی‌زیانا آمریکا طی پژوهشی اعلام شده که تمامی دبیران دارای مدرک تحصیلی لیسانس که ۶۷ درصد آن‌ها دانشجوی فوق لیسانس هستند و اکثریت دانش‌آموزان هفته‌ای ۵ ساعت کلاس تربیت بدنی دارند. در بعضی ایالت‌های دیگر (کالیفرنیا) گزارش شده که حمایت مدیریت، تعهد دبیری و وسایل و تجهیزات به‌تربیت عوامل اثرگذار در بهبود وضعیت تربیت بدنی گزارش شده است. (ترجمه همتی نژاد ۷۳)

در کشور روسیه در ابتدای سال تحصیلی معاینه پزشکی بر روی دانش‌آموزان از نظر جسمی انجام می‌شود و میزان فعالیت هر دانش‌آموز در ارتباط با فعالیت‌های بدنی ورزشی مشخص شده و آن‌ها را به‌سه گروه: بدون مشکل و یا اندک مشکل و دارای مشکل خاص طبقه‌بندی نموده و هر فرد به‌فراخور حال خود میزان فعالیت خود را انتخاب و اجرا می‌کند. (جورج میکسون و همکاران ۱۹۹۹)

پژوهش‌های انجام شده در این زمینه کافی به‌نظر نمی‌رسد و لزوم انجام چنین پژوهش‌هایی می‌تواند بر تقویت و بهبود وضعیت تربیت‌بدنی مدارس (دخترانه) کمک نماید.

هدف کلی پژوهش: بررسی راه‌کارهای تقویت تربیت‌بدنی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی راهنمایی و متوسطه اصفهان اهداف اختصاصی

۱ - بررسی راه‌کارهای توسعه امکانات و فضای ورزشی در مدارس دخترانه راهنمایی و متوسطه از دیدگاه دبیران تربیت بدنی زن، دانش‌آموزان دختر و والدین آن‌ها.

۲ - بررسی راه‌کارهای ایجاد نگرش مثبت نسبت به‌تربیت‌بدنی دختران در والدین مدیران و مسؤولان از دیدگاه دبیران تربیت بدنی زن و دانش‌آموزان دختر.

۳ - بررسی راه‌کارهای کیفیت بخشی به‌تدریس تربیت‌بدنی و جذب دانش‌آموزان دختر به‌ورزش از دیدگاه دبیران تربیت بدنی زن و دانش‌آموزان دختر.



والدین (پدر یا مادر) دانش‌آموزان دختر دوره‌ی راهنمایی و متوسطه‌ی استان اصفهان به‌همان تعداد جامعه‌ی آماری این پژوهش را تشکیل می‌دهد.

نمونه آماری پژوهش: حجم جمعیت نمونه‌ی دبیران تربیت بدنی مدارس دخترانه‌ی راهنمایی و متوسطه‌ی استان اصفهان ۹۰ نفر (هر دوره تحصیلی ۴۵ نفر)، حجم جمعیت نمونه‌ی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی راهنمایی و متوسطه‌ی استان اصفهان ۳۰۰ نفر (هر دوره تحصیلی ۱۵۰ نفر)، حجم جمعیت نمونه‌ی آماری والدین دانش‌آموزان دختر دوره‌ی راهنمایی و متوسطه‌ی استان اصفهان ۳۰۰ نفر (هر دوره تحصیلی ۱۵۰ نفر)، ۶۹۰ نفر (کل نمونه آماری)

روش نمونه‌گیری: برای انتخاب نمونه‌های تحت بررسی کلیه نواحی و مناطق ادارات آموزش و پرورش استان که بر اساس شاخص نیروی انسانی، رتبه‌بندی شده‌اند (عابدی ۷۷)^(۱) از بین این ۴۰ اداره یا مدیریت آموزش و پرورش ده اداره به‌روش نمونه‌گیری منظم (سیستماتیک) انتخاب شدند، با به‌دست آوردن حجم هر اداره از لحاظ تعداد دبیران تربیت بدنی زن و دانش‌آموز دختر (در دوره‌های راهنمایی و متوسطه)، متناسب با حجم هر منطقه، تعداد نمونه (پیش‌نهادی) بر این مناطق تقسیم و تعداد نمونه‌ی آماری دبیران و دانش‌آموزان و والدین مختص هر اداره تعیین شد. (نمونه‌گیری طبقه‌ای)

ابزار جمع‌آوری اطلاعات: در این تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات از دو نوع ابزار اندازه‌گیری به‌شرح ذیل استفاده شده است:

الف - مصاحبه سازمان یافته و ویژه‌ی دبیران تربیت بدنی زن: برای یافتن راه‌کارهای تقویت تربیت بدنی دختران در دوره‌های راهنمایی و متوسطه از دیدگاه دبیران مصاحبه با ۴۰ سؤال بسته طراحی شده که مصاحبه‌شونده گزینه‌ها (راه‌کارها) را به‌ترتیب اهمیت، اولویت بندی می‌نماید.

ب - پرسشنامه ویژه دانش‌آموزان و والدین: پرسشنامه دانش‌آموزان با مشخصات فردی (مثل دوره‌ی تحصیلی، پایه‌ی تحصیلی، محل تحصیل) با ۳۳ سؤال دو تا چهار گزینه‌ای طراحی شد که گزینه‌ها را به‌ترتیب اهمیت اولویت بندی می‌نماید. پرسشنامه والدین نیز با مشخصات فردی (مثل جنسیت، شغل، سطح تحصیلات، محل زندگی و دوره و پایه‌ی تحصیلی فرزندشان) با ۲۰ سؤال دو تا چهار گزینه‌ای که والدین آن‌ها را بر اساس اهمیت‌شان اولویت بندی

می‌نمایند.

برای تعیین روایی ابزار اندازه‌گیری، مجموعه سؤال‌ها و گزینه‌ها به ۵ نفر (دو نفر دکترا و ۳ نفر کارشناسی ارشد تربیت بدنی) داده شده و در مورد کیفیت و کمیت آن نظرخواهی گردید، سپس پژوهشگر نظرات فوق را در محتوای ابزار اندازه‌گیری لحاظ نمود، که موجب حذف، اصلاح و ازدیاد تعدادی سؤال و گزینه گردید.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: برای بررسی و تحلیل داده‌ها و اطلاعات به‌دست آمده از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی و توصیف داده‌ها به‌صورت جداول توزیع فراوانی، درصد و نمودارها استفاده گردیده است و از آمار استنباطی ناپارامتریک (تحلیل واریانس دو طرفه فریدمن) برای بررسی سؤال‌های پژوهش و مقایسه اولویت‌های منتخب دبیران و دانش‌آموزان و والدین کمک گرفته شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار *Spss* و *Excel* استفاده شده است.

روش:

با توجه به اهداف و سؤال‌های تحقیق، روش پژوهش در این مطالعه، توصیفی از نوع زمینه‌یابی است. این فرآیند پژوهشی اظهارات افراد (نمونه) را درباره این‌که چه می‌دانند و چه فکر می‌کنند اندازه‌گیری می‌کند و به‌طور کلی این روش سه هدف را دنبال می‌کند. توصیف، تبیین و کشف (دلاور ۷۸)

از مصاحبه و پرسشنامه جهت یافتن و ارائه راه‌کارهای تقویت تربیت بدنی دختران استفاده شده است. با توجه به اولویت‌بندی راه‌کارهای ارائه شده و ثبت سایر نظرات از سوی گروه‌های نمونه تحت بررسی، این روش پژوهش، گرایش به‌روش دلفی پیمایشی (نیز) دارد.

بخشی از یافته‌های پژوهش:

برای تأمین و تهیه وسایل ورزشی مورد نیاز مدارس دخترانه در درجه اول افزایش سرانه ورزشی دانش‌آموزان از سوی وزارتخانه لازم است.

برای توسعه فضای ورزشی (مدارس) از نظر دبیران، در درجه اول احداث مجموعه‌های ورزشی برای چند آموزشگاه مجاور لازم است ولی از نظر دانش‌آموزان و والدین همکاری و همفکری اداره نوسازی با کارشناسی تربیت‌بدنی در احداث

۱- عابدی، احمد (۱۳۷۷) رتبه‌بندی نواحی و مناطق ادارات آموزش و پرورش استان بر

اساس شاخص‌های نیروی انسانی، اعتبارات و فضای آموزشی



محیط‌های ورزشی در اولویت قرار دارد.

برای محرم‌سازی فضای ورزشی مدارس دخترانه در درجه نخست احداث سالن سرپوشیده ورزشی برای مدارس هم‌جوار دخترانه اولویت و اهمیت دارد.

جهت ایجاد محیط ورزشی جذاب (برای دانش‌آموزان) در درجه اول، استفاده از پوشاک مناسب و شاد توسط دبیران اهمیت دارد، تنوع رنگ و لحاظ سلیقه در وسایل ورزشی مصرفی و رنگ‌آمیزی محیط‌های ورزشی (مدارس) به شکل جذاب در مراحل بعدی حائز اهمیت هستند.

روش ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت‌بدنی دختران در مدیران و مسؤولان آموزش و پرورش، برگزاری سخنرانی‌های تخصصی برای آن‌ها و آگاه شدن از شرایط (ضعیف) جسمانی دختران در درجه اول اهمیت قرار دارد و برای ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت‌بدنی دختران در خانواده‌ها، آگاه کردن والدین از وضعیت (نامطلوب) جسمانی - حرکتی فرزندان خود در اولویت است. زمانی تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی نزد خانواده‌ها اهمیت پیدا می‌کند که آن‌ها با اهداف تربیت‌بدنی و اثرات فعالیت‌های بدنی بر سلامتی آشنا و آگاه گردند. برای تقویت تربیت‌بدنی دختران افزایش سطح علمی - مهارتی دبیران تأثیر دارد. برای افزایش سطح علمی - مهارتی دبیران در درجه اول ایجاد انگیزه در آن‌ها جهت ادامه تحصیل در مؤسسات ضمن خدمت فرهنگیان اولویت دارد و در درجه دوم برگزاری کلاس‌های ضمن خدمت مرتبط با نیاز واقعی آنان حائز اهمیت است.

برای داشتن کلاس‌های ضمن خدمت مرتبط با نیاز واقعی دبیران در درجه اول با نظرخواهی از دبیران، محتوای این‌گونه کلاس‌ها برنامه‌ریزی گردد و در مراتب بعدی کارشناسان تربیت‌بدنی مطابق با نیازها و تشخیص خود برنامه‌ریزی نمایند.

برای جلوگیری از ورزش کردن هم‌زمان دو کلاس توسط یک دبیر در درجه اول، مدیران موظف شوند جلوگیری نمایند و در ثانی دبیر تمام وقت در اختیار آموزشگاه و برنامه‌ریزی آن قرار گیرد و ثالثاً کارشناسی تربیت‌بدنی این‌گونه موارد را برخورد جدی نماید.

برای کاهش تعداد دبیران غیر متخصص در صورت نیاز به دبیرانی مجوز تدریس داده شود که دارای کارت مربیگری و داوری در یک یا چند رشته ورزشی باشند.

راهبرد ارتقای انگیزش دبیران به کار و تلاش بیشتر، در درجه اول متناسب بودن تعداد افراد کلاس با امکانات موجود ورزشی است. در مراتب بعدی ارزشیابی صحیح و ارائه پاداش (تنبیه) و افزایش سختی کار و تأمین ملزومات اولیه (شخصی) دبیران مهم هستند.

روش جذب و مشارکت فراگیر دانش‌آموزان به درس تربیت‌بدنی در درجه اول آموزش صحیح نظری و عملی مهارت‌های ورزشی مورد علاقه دانش‌آموزان (توسط دبیر) است، تناسب بین امکانات ورزشی و نفعات کلاس و مشارکت معلم در بازی‌ها و وجود رابطه، با احترام متقابل (با دانش‌آموزان) در مراتب بعدی حائز اهمیت هستند.

برای حفظ سلامت دختران در دوره ماهانه و عبور صحیح از این مرحله در درجه اول فعالیت‌ها باید متناسب با ویژگی‌های جسمانی - روانی این دوران ارائه شود، انجام تمرین‌های سبک ورزشی و آشنایی دبیران با روانشناسی بلوغ نیز در مراتب بعدی حائز اهمیت هستند.

از نظر دبیران و دانش‌آموزان، افزایش ساعات تربیت‌بدنی (در درجه اول) و توسعه کانون‌های ورزشی در سطح آموزشگاه‌ها (در درجه دوم) بر میزان علاقه و انگیزه دانش‌آموزان تأثیر دارد.

برای تقویت درس تربیت‌بدنی در مناطق سردسیر و گرمسیر، دبیران و دانش‌آموزان اعتقاد دارند که احداث سالن سرپوشیده ورزشی برای این‌گونه مناطق لازم است و تدریس نظری و یا اجرای بازی‌های کلاسی جای فعالیت‌های بدنی را پر نخواهد کرد.

راه‌کار جذب دانش‌آموزان گوشه‌گیر (غیرفعال) به درس تربیت‌بدنی، در درجه اول اگر مشکل روحی در میان باشد دبیران و مدیران تلاش نموده و برطرف نمایند و در مراتب بعدی، برد و باخت (عامل انزوایابی تا حدودی شناخته شده) در فعالیت‌ها و بازی‌ها کمتر مورد توجه قرار گیرد و ملاک مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌ها باشد. تناسب بین امکانات ورزشی و تعداد نفعات کلاس نیز در این مورد اهمیت دارد (کلاس‌های شلوغ زمینه کنار رفتن و گوشه‌گیری را ایجاد می‌کند).

برای آگاهی و شناخت اثرات مفید ورزش توسط دانش‌آموزان در درجه اول باید فواید ورزش بر سلامتی بدن برای آن‌ها در کلاس تربیت‌بدنی آموزش داده شود و زمانی در دانش‌آموزان نیاز به فعالیت‌های ورزشی احساس می‌شود که در درجه اول تأثیرات تربیتی ورزش و فواید آن بر جسم و روح را بشناسند.



شیوه فعال کردن دانش‌آموزان در خارج از مدرسه در درجه اول وجود فضا و امکانات ورزشی ارزان (رایگان) و در دسترس هست، ارتقای کیفیت (ارائه) درس تربیت‌بدنی در آموزشگاه نیز در مرتبه بعدی، اهمیت دارد.

اجرای مهارت‌ها و فعالیت‌های بدنی با مانتو و مقنعه باعث تعریق زیاد و مانع اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی می‌گردد. راه حل آن در درجه اول محرم‌سازی محیط ورزشی دختران است. ارائه یک پوشش مناسب ورزشی از سوی کارشناسی خواهران (و الزام در رعایت آن) در مرتبه بعدی حائز اهمیت است.

صدور شناسنامه پزشکی - ورزشی برای تعیین میزان فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان ضروری است. راه‌کار صدور آن در درجه اول اقدام وزارت‌خانه به‌شکل سراسری است، همکاری خانواده و دبیر در مراتب بعدی اهمیت دارد.

برای استفاده بهینه از حداکثر جلسات درس تربیت‌بدنی در طول سال و جهت تأمین نیازهای حرکتی دانش‌آموزان در درجه اول، جلوگیری از جایگزینی کلاس‌های تقویتی به‌جای کلاس تربیت‌بدنی است و در مراتب بعدی برگزاری مسابقات ورزشی و گردهمایی‌ها در خارج از ساعات درس تربیت‌بدنی اهمیت دارد.

راه‌کار مصرف بهینه سرانه ورزشی، جهت تهیه وسایل ورزشی (هزینه غیرورزشی نگردد) در درجه اول در اختیار دبیر تربیت‌بدنی قرار گرفته و تحت نظارت مدیر یا کارشناسی تربیت‌بدنی هزینه گردد. و گزینه مدیر یا کارشناسی تربیت‌بدنی خود هزینه کنند، در مرتبه بعدی حائز اهمیت است.

افزایش سرانه ورزشی بر تقویت و پیشرفت درس تربیت‌بدنی مؤثر است، راه‌کار افزایش آن در درجه اول اعتقاد به این است که (سرانه ورزشی) از سوی وزارت‌خانه افزایش یابد و در مراتب بعدی از منابع دیگر (شرکت‌ها، مؤسسات یا والدین و دانش‌آموزان) اخذ و تأمین گردد.

برای تقویت تربیت‌بدنی مدارس دخترانه به‌طور کلی معلم متخصص و توانمند (از نظر دبیران) و فضای مناسب و امکانات ورزشی (از نظر دانش‌آموزان و والدین) در درجه اول اهمیت قرار دارد، برنامه‌ریزی دقیق و روشن در اولویت بعدی (از نظر گروه‌ها) قرار دارد.

بخشی از پیش‌نهادها:

هر ساله اغلب مدارس ما از کمبود یا عدم وجود وسایل ورزشی مصرفی در رنج و مضیقّه بوده و مدیران و دبیران با

سرانه ورزشی ناچیز به‌تهیه حداقل وسایل ورزشی که اکثر بدون کیفیت لازم بوده، اقدام می‌کنند و یا وسایل ورزشی با کیفیت آن‌قدر گران است که با این سرانه تهیه آن محال است، بنابراین با توجه به‌دهه‌ها پژوهش که در این زمینه حکایت از کمبود شدید وسایل ورزشی در مدارس را دارد و با توجه به این‌که حل این مشکل به‌عنوان یک راه‌کار در تقویت تربیت‌بدنی مدارس (به‌ویژه دختران) محسوب می‌شود. پیش‌نهاد می‌گردد سرانه ورزشی دانش‌آموزان افزایش یافته یا آموزش و پرورش با احداث کارخانجات ساخت وسایل ورزشی مصرفی مدارس نیازهای مدارس را در این زمینه تأمین نمایند.

معماری ساخت فضای ورزشی مدارس اغلب بدون در نظر گرفتن سرانه استاندارد فضای ورزشی صورت گرفته و بعضاً سرانه فضای ورزشی مدارس متأسفانه به‌سانتی‌متر و میلی‌متر گزارش شده، لذا در ساخت و ساز مدارس کارشناسی و مشاوره با کارشناسان تربیت‌بدنی لازم و ضروری است. نیاز مدارس دخترانه به‌فضاهای سرپوشیده و محرم‌سازی شده به‌خاطر مسائل فرهنگی - مذهبی و استفاده از پوشش کمتر جهت داشتن فعالیت‌های جسمانی بیشتر ضرورت دارد.

با توجه به‌نتایج تحقیقات در مورد افسردگی، زنان بیشتر از مردان در معرض افسردگی قرار دارند، به‌نظر می‌رسد که باید محیط‌های ورزشی با رنگ‌های شاد و با سلیقه مناسب رنگ‌آمیزی شده و وسایل ورزشی مصرفی نیز از تنوع رنگ‌ها برخوردار باشند، علاوه بر این دبیران و دانش‌آموزان از پوشاک شاد و مناسب در زمان ورزش استفاده نمایند.

نگرش نه چندان مطلوب مسؤولان آموزش و پرورش و سایر نهادها نسبت به‌تربیت‌بدنی به‌ویژه تربیت‌بدنی دختران همواره یکی از مشکلات موجود بر سر راه تقویت تربیت‌بدنی مدارس بوده، اگر این مورد برطرف گردد شاید به‌جرات بتوان گفت بخش بزرگی از مشکلات تربیت‌بدنی حل شده است باید معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی عزم را جزم نموده و به‌انحاء مختلف (سخنرانی‌های تخصصی، کلاس‌های ضمن خدمت، برنامه‌های صدا و سیما و ...) به‌این معضل مزمن به‌تدریج پایان دهد.

نگرش نامطلوب اکثر خانواده‌ها نسبت به‌درس تربیت‌بدنی خصوصاً تربیت‌بدنی دختران خود نیز بخش دیگر مشکل بر سر راه تقویت تربیت‌بدنی است، برای رفع این نگرش نیاز به‌یک تلاش و عزم همگانی از طرف مسؤولان، کارشناسان،



دبیران و دانش‌آموزان است. از طرف مسؤولان با برنامه‌های صدا و سیما و مطبوعات و حتی اهدای مطالبی از ورزش به خانواده‌ها و از سوی دبیران باید نگاه آنان به دانش‌آموزان، نگاه به (یک) والدین بالقوه باشد و هر آن‌چه می‌تواند تصویر روشن از تربیت‌بدنی (با عمل و سخن) به او عطا نماید. به نظر می‌رسد که توجه به ورزش ابتدایی نیز زنجیره نگرش نامطلوب به تربیت‌بدنی را خواهد گسست.

برای افزایش سطح تحصیلات و آگاهی‌های معلمان باید ظرفیت پذیرش مؤسسات آموزش عالی ضمن خدمت فرهنگیان افزایش یافته و کلاس‌های ضمن خدمت بیشتری برگزار گردد و انگیزه شرکت در این کلاس‌ها برای همه یکسان و قوی باشد و از سوی دیگر متناسب با نیازهای دبیران برنامه‌ریزی گردد.

معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی حتی الامکان از تدریس دبیران مازاد سایر رشته‌ها به تربیت‌بدنی جلوگیری نماید و یا به شکل مشروط (داشتن کارت مربیگری و داوری از آن‌ها استفاده نماید.

تحقیقات مؤید این مطلب است که تعداد جلسات تربیت‌بدنی در طول سال پاسخ‌گویی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان به هیچ وجه نیست، تدریس مطالب نظری، برگزاری مسابقات ورزشی و جلسات و گردهمایی‌های دبیران در ساعات کلاس تربیت‌بدنی موجب وخامت این وضعیت می‌گردد. بنابراین افزایش ساعات تربیت‌بدنی در طول هفته لازم و ضروری خواهد بود، برگزاری مسابقات و جلسات در ساعات تعطیل و پرداخت حق‌التدریس به دبیران تا حدودی به بهبود این وضعیت کمک خواهد کرد.

شلوغی کلاس‌های درس تربیت‌بدنی از یک‌سو و کمبود چشم‌گیر فضا و امکانات ورزشی از سوی دیگر موجب غیرفعال شدن تعدادی از دانش‌آموزان در ساعات تربیت‌بدنی شده و به ناچار دبیران (بعضاً) به این امر (به خاطر کمبودها) راضی‌اند و این اولین گام برای گوشه‌گیری و انزواطلبی بعضی از دانش‌آموزان است و برای بعضی دیگر فرار از کلاس تربیت‌بدنی و ایجاد مشکلات انضباطی و اختلال در تدریس دبیران و زمینه جرات بخشیدن به سایر دانش‌آموزان برای انجام تخلف، از پیامدهای شلوغی کلاس‌ها تربیت‌بدنی و عامل کمبودهاست، بنابراین کاهش تعداد نفرات کلاس (استاندارد) در کلاس‌های تربیت‌بدنی و تناسب آن با امکانات و فضای ورزشی لازم و ضروری است.

تألیف کتاب تربیت‌بدنی از سوی معاونت تربیت‌بدنی برای معلم و دانش‌آموزان با مطالب جذاب و مختصر و برنامه‌ریزی و تعیین زمان و ساعات تدریس آن (در طول هفته) برای دبیران می‌تواند اثرات مفیدی بر کلاس ورزش و افزایش دانش و مهارت‌های ورزشی دانش‌آموزان داشته باشد.

صدور شناسنامه ورزشی برای دانش‌آموزان و تعیین نمره سلامتی آن‌ها می‌تواند در برنامه‌ریزی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان مفید و حیاتی باشد. با توجه به نمره سلامتی و گروه‌بندی آنان، هر گروه متناسب با نمره مکتسبه به میزان فراخور حال خود، میزان فعالیت ورزشی مناسب را انتخاب می‌نماید، تا اتفاقات ناگوار به وجود نیاید.

تحقیقات زیادی تأکید کرده‌اند که سرانه ورزشی دانش‌آموزان به هیچ شکل تکافوی تأمین نیازها و امکانات ورزشی مدارس را نمی‌دهد، لزوم افزایش آن به شدت احساس می‌گردد و اعتقاد بر این است که از سوی وزارت‌خانه، سرانه ورزشی افزایش یابد.

منابع:

- ترکمانی، مهران (۱۳۷۵) مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزش دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اراک. آموزش و پرورش استان مرکزی
- خوش خلق، ایرج (۱۳۸۰) پژوهش‌نامه آموزشی. ماهنامه پژوهشکده تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش، شماره ۳۹
- جورج میکسون و همکاران (۱۹۹۹) وضعیت تربیت‌بدنی در روسیه، ترجمه محسن بلوریان ۱۳۸۰، ماهنامه ارزش و ورزش معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی
- دلاور، علی (۱۳۷۸) مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: رشد.
- شیرعلی، محسن (۱۳۷۲) بررسی و ارزشیابی وضعیت موجود درس تربیت‌بدنی در مدارس استان اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکزی تهران.
- شهابی، حسین (۱۳۷۹) بررسی شیوه‌های غنی‌سازی درس تربیت‌بدنی در دبیرستان‌های پسرانه اهواز. شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان.
- عابدی، احمد (۱۳۷۷) رتبه‌بندی نواحی و مناطق آموزش و پرورش استان اصفهان بر اساس شاخص نیروی انسانی، اعتبارات و فضای آموزشی، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان اصفهان
- کاووسی، هاجر (۱۳۷۵) بررسی امکانات موجود و سنجش گرایش‌های تربیت‌بدنی دانش‌آموزان دختر دوره‌های تحصیلی راهنمایی و متوسطه استان مازندران، اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران
- کریمی، جواد (۱۳۷۳) تاریخچه تربیت‌بدنی و پیش‌نهادهایی در جهت رشد آن، اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش
- مجتهدی، حسین (۱۳۷۲) بررسی خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان ورزشکار دختر دوره متوسطه دختران استان اصفهان، کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان اصفهان
- محمدی، رضا (۱۳۷۹) بررسی عوامل مؤثر در افزایش کارایی و بهینه‌سازی درس تربیت‌بدنی از دیدگاه مدیران و معلمان تربیت‌بدنی مدارس شهر اصفهان (شورای تحقیقات)، آموزش و پرورش استان اصفهان.
- موحدی، احمدرضا (۱۳۷۸) بررسی وضعیت استقامت قلبی تنفسی دانش‌آموزان پسر ۱۶ و ۱۷ سال شهر اصفهان، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان اصفهان
- همتی‌نژاد، مهرعلی (۱۳۷۳) تجزیه و تحلیل و ارزشیابی برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس استان گیلان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.

