



مؤلف:
یانگ، جودیس، سی
ترجمه‌ی:
منصور سیاح
کارشناس ارشد روان‌شناسی
آموزشی و تربیت بدنی،
دانشجوی دوره دکتری
تربیت بدنی
دانشکده تربیت بدنی
دانشگاه تهران

چرا باید تربیت بدنی در مدارس آموزش داده شود؟

طور قابل ملاحظه‌ای خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی یا فوت به علت بیماری‌های قلبی، قند، سرطان روده، و پرفشارخونی را کاهش دهد. انجمن قلب آمریکا (۱۹۹۵) توصیه می‌کند، همه‌ی بچه‌ها از پنج سالگی به بالا، باید به طور روزانه به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در نوعی فعالیت بدنی با شدت ملایم و یا فعالیت بدنی پرتقلا، به مدت ۳۰ دقیقه، حداقل سه مرتبه در هفته، شرکت کنند.

آشکار شدن تأثیر تربیت بدنی مدارس بر سلامت، منجر به گنجاندن دو هدف ملی مرتبط با تربیت بدنی مدارس در اهداف ملی سلامت در وزارت سلامت و خدمات انسانی (۱۹۹۰) منجر شد:

هدف ۸-۱: افزایش حداقل ۵۰ درصدی نسبت بچه‌ها به بزرگسالان در کلاس‌های ۱ تا ۱۲ که در فعالیت‌های روزانه‌ی تربیت بدنی مدارس شرکت نمایند.

هدف ۹-۱: افزایش حداقل ۵۰ درصد به وقت کلاس‌های تربیت بدنی که در آن‌ها، دانش‌آموزان اوقات خود را از لحاظ بدنی، فعال پشت سر بگذارند.

گزارش وزیر بهداشت، تربیت بدنی را منبعی کاملاً همگانی و قابل دسترس برای ارتقای فعالیت بدنی در میان جوانان در ایالات متحده می‌شناسد [فعالیت بدنی و سلامت، ۱۹۹۶: ۲۳۷] و توصیه می‌کند، از هیچ کوششی نباید فروگذار کرد تا تربیت بدنی در تمام کلاس‌های مدارس اجباری شود تا فعالیت بدنی ارتقا یابد و به تجربه‌ای لذت‌آور در سراسر زندگی تبدیل شود (ص ۶).

تربیت بدنی بخش لاینفکی از آموزش کلی هر کودک محسوب می‌شود و در همه‌ی ایالات، مناطق و مدارس ایالات متحده، تربیت بدنی درس اجباری دانش‌آموزان است. برای افزایش شایستگی، کسب آمادگی مرتبط با سلامت^۱، عزت نفس^۲، و لذت بردن از تربیت بدنی، و برای همه‌ی دانش‌آموزان به منظور این که بتوانند از لحاظ بدنی در سراسر دوران زندگی فعال باقی بمانند، به برنامه‌های کیفی تربیت بدنی نیاز است. فقط انتقال دانش درباره‌ی این که فعالیت بدنی سلامت را ارتقا می‌بخشد، کافی نیست. دانش‌آموزان باید فرصت داشته باشند، مهارت‌های مورد نیاز را کسب کنند تا از این راه بتوانند، سبک‌های زندگی فعال را در پیش گیرند. معلمین تربیت بدنی به بچه‌ها یاد می‌دهند که چگونه عادت به فعالیت بدنی را به برنامه زندگی خود اضافه کنند و این کار را به کمک استانداردهای ملی ویژه‌ی تربیت بدنی و به کمک محتوای دروس و تجربیات آموزشی که مهارت‌ها و شوق برای زندگی فعال را تشویق می‌کند، به انجام می‌رسانند.

ارزش‌های فعالیت بدنی

فعالیت بدنی می‌تواند قدرت عضلانی، استقامت، انعطاف پذیری و استقامت قلبی عروقی را بهبود بخشد و به علاوه، وسیله‌ای باشد که به بچه‌ها کمک کند، عزت نفس خود را استحکام بخشند و برای رسیدن به اهداف قابل دسترس مشخصی، بکوشند. در گزارش وزیر بهداشت (۱۹۹۶) درباره‌ی فعالیت بدنی و سلامت آمده است، فعالیت بدنی ملایم و منظم می‌تواند، به

استانداردهای ملی برای تربیت بدنی

در سال ۱۹۸۶، «اتحادیه‌ی ملی ورزش و تربیت بدنی»^۲ (NASPE) کمیته‌ای تحت عنوان «کمیته‌ی نتایج» تشکیل داد تا به این پرسش پاسخ بگوید: «دانش آموزانی که دوره‌ی تربیت بدنی را می‌گذرانند،

چه چیزهایی را باید بدانند؟»

کمیته‌ی نتایج به

تعریفی دست یافت که روی پنج بخش اصلی برای افرادی که از لحاظ بدنی تربیت شده بودند، متمرکز شد. طبق این تعریف، فرد تربیت شده باید:

✓ مهارت‌های لازم برای اجرای انواع فعالیت‌های بدنی را کسب کرده باشد.

✓ از لحاظ بدنی آمادگی داشته باشد.

✓ به طور منظم در فعالیت‌های بدنی شرکت کند.

✓ کاربردها و منافع شرکت در فعالیت بدنی را بداند.

✓ به فعالیت بدنی و نقش آن در دست یافتن به سبک

زندگی سالم بها بدهد [اتحادیه‌ی ملی ورزش و

تربیت بدنی، NASPE، ۱۹۹۵a].

به دنبال شروع فعالیت کمیته‌ی نتایج، این

کمیته گروه کاری برای استاندارد کردن محتوا

و ارزیابی مواد براساس کارهای قبلی، تشکیل

داد. مدارک مربوط به استانداردهای این گروه

اهداف زیر را مورد توجه قرار می‌داد:

۱. ایجاد محتوای استاندارد برای برنامه‌ی تربیت بدنی مدارس، تا بتوان تعریف شفافی از آنچه دانش آموز باید بداند

و بتواند در نتیجه‌ی شرکت در یک برنامه‌ی تربیت بدنی کیفی انجام دهد، ارائه کرد.

۲. ارائه‌ی راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های «قابل دسترس برای معلمین»^۴، به منظور ارزیابی محتوای استاندارد که با اهداف آموزشی یکپارچه به قصد نقش ارزیابی تعلیم و یادگیری.

حرکت به سوی آینده

در استانداردهای ملی تربیت بدنی [NASPE, 1995]، علاوه بر راهنمایی‌هایی برای استفاده از محتوا و ارزیابی، در آغاز برای هر یک از استانداردها تعریفی ارائه گردیده و به دنبال آن، استانداردها مطابق با سطح کلاس، شامل کودستان و کلاس‌های ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰ و ۱۲ ارائه شده و هر یک به طور جداگانه توضیح داده شده است، به علاوه فهرستی از نکات کلیدی برای هر یک از کلاس‌ها مورد تأکید قرار گرفته است. «ملاک»^۵‌های اجرایی نمونه که نشان‌دهنده‌ی رفتارهایی متناسب با سطح رشد و پیشرفت

معلمین تربیت بدنی
به بچه‌ها
یاد می‌دهند
که چگونه
عادت به
فعالیت بدنی را
به برنامه زندگی خود
اضافه کنند



برای رسیدن به استانداردها هستند نیز آمده است. در خاتمه، تعدادی از فنون ارزیابی برای ارزیابی موفقیت دانش‌آموزان از لحاظ محتوای استاندارد توصیف شده‌اند. استانداردهای ملی برای تربیت بدنی نشان می‌دهند، دانش‌آموزی که از نظر بدنی تربیت شده، دارای شرایط زیر است:

● در بسیاری از شکل‌های حرکتی از خود شایستگی و لیاقت نشان می‌دهد و در شماری از شکل‌های حرکتی نیز کارایی خود را به نمایش می‌گذارد.

● از مفاهیم مشارکت و درگیر شدن، در یادگیری و رشد مهارت‌های حرکتی خود استفاده می‌کند.

● سبک زندگی فعال را در پیش می‌گیرد.

● سطحی از آمادگی جسمانی مناسب برای ارتقای سلامت را به دست می‌آورد و آن را حفظ می‌کند.

● در محیط فعالیت بدنی، رفتار اجتماعی و شخصی مسؤولانه‌ای را از خود به نمایش می‌گذارد.

● در محیط‌هایی که فعالیت بدنی در آن‌ها جریان دارد، فهم و معرفت از خود نشان می‌دهد و به اختلاف‌های بین افراد احترام می‌گذارد.

● می‌داند که فعالیت بدنی، فرصت‌هایی را برای لذت بردن، چالش، خودنمایی^۶ و تعامل اجتماعی به وجود می‌آورد.

از سال ۱۸۵۰ که اولین تعلیم بدنی دانش‌آموزان در مدارس آغاز شد، به تدریج تأکید تربیت بدنی در مدرسه، از تعلیم بدنی و زیبایی اندام، به آمادگی مرتبط با سلامت و رشد مهارت‌های ورزشی رقابتی گسترش پیدا کرد. امروزه، کانون تربیت بدنی، از آمادگی مرتبط با سلامت و شایستگی‌های رفتاری و مهارت‌های حرکتی لازم برای اشتغال، به فعالیت بدنی سالم و رضایت‌بخش در طول دوران زندگی منتقل شده است.

هر برنامه‌ی آموزشی تربیت بدنی با کیفیت، شامل موارد زیر است:

۱. تبحر^۷ پیدا کردن در مهارت‌های پایه‌ای و درک مهارت‌های حرکتی مرتبط با تعدادی از فعالیت‌های بدنی، به طوری که فرد بتواند، تصمیمات سازنده‌ای درباره‌ی گزینه‌های فعالیت بدنی اتخاذ کند.

۲. ارائه‌ی تجربیاتی که فراگیران را تشویق کند، مفاهیم شناختی در مورد مهارت‌های حرکتی و فعالیت بدنی را مورد سؤال قرار دهند، تحلیل کنند، بین آن‌ها ارتباط برقرار سازند و آن‌ها را به کار ببرند.

۳. فرصت‌هایی را برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی

و تعاون به وجود آورد و همچنین حرمت و قدردانی را .
۴ . از طریق آموزش و ارزیابی به فراگیران کمک کند،
تا جهت فهمیدن، لذت بردن، پیشرفت و ارتقاء و یا حفظ
سلامت بدنی و تندرستی چگونه عمل کند .

کاربردهای آموزشی و پشتیبانی از برنامه‌ها

برای پیشینه‌سازی فرصت‌های یادگیری در تربیت بدنی،
لازم است طیف وسیعی از عوامل را فراهم آورد . این عوامل
عبارت‌اند از: تخصیص زمان کافی، اندازه‌ی معقول
کلاس، امکانات^۸ و وسایل^۹ کافی، برنامه‌ی آموزشی
به‌خوبی طراحی شده^{۱۰}، روش‌های ارزیابی مناسب،
معلمین شایسته، و حمایت‌های مثبت . به‌علاوه ضرورت
دارد، پیشرفت‌های جدید در نظریه‌های یادگیری،
سازمان‌دهی موضوع مربوطه، و یافته‌های جدید درباره‌ی
نمو و رشد، به‌طور مداوم ملاحظه، ارزیابی، و به‌کار بسته
شوند . معلم در موفقیت برنامه‌ی تربیت بدنی، نقشی کلیدی
را به‌عهده دارد و در زمان استخدام آن‌ها باید به معلمین

کاردان و شایسته‌ی ابتدایی، راهنمایی
و دبیرستانی اولویت داده شود تا با
توانایی علمی خود بتوانند، یادگیری و
موفقیت دانش‌آموزان را به بیشترین حد
خود برسانند .

دانش‌آموزان نیز باید از فناوری
روز استفاده کنند و به کمک آن، به
کندوکاو در مورد مفاهیم آمادگی
جسمانی و مهارت‌های حرکتی
پردازند . پایشگرها^{۱۱}ی ضربان قلب،
عکس‌برداری ویدیویی و دیجیتالی،
نرم‌افزارهای رایانه‌ای، و وسایل
اندازه‌گیری ترکیب بدنی، ازجمله
ابزارهایی هستند که در خدمت آموزش
قرار دارند .

آمادگی معلم نیز در موفقیت
برنامه‌های تربیت بدنی مدارس بسیار
اهمیت دارد . استانداردهای NASPE
برای معلمین تربیت بدنی تازه‌کار
[۱۹۹۵] شامل ۹ بخش است، با این
عنوان‌ها: دانش‌محتوای آموزش^{۱۲}،
نمو و رشد^{۱۳}، فراگیران متنوع^{۱۴}،
مدیریت و انگیزه^{۱۵}، ارتباطات^{۱۶}،

برنامه‌ریزی و تدریس^{۱۷}، ارزیابی فراگیر^{۱۸}، تأمل^{۱۹} و
همکاری^{۲۰} . این استانداردها، پایه و اساس راهنمایی آن
دسته از معلمین تربیت بدنی هستند که به صورت حرفه‌ای
کار خود را انجام می‌دهند، دارای دانش و فهم مناسبی از
حرکت‌شناسی (محتوای تربیت بدنی) هستند و در کنار آن،
از دانش و مهارت پداگوژی نیز که لازمه‌ی انتقال این دانش
به دانش‌آموزان است، برخوردارند .

نتیجه‌گیری

برنامه‌های تربیت بدنی با کیفیت که توسط متخصصین
تربیت بدنی تحصیل کرده تدریس می‌شوند، نقش مهمی در
ارتقای سلامت کودکان و نهایتاً بزرگسالان ایفا می‌کنند .
استانداردهای ملی تربیت بدنی، قالبی را برای ساختار
بخشیدن به برنامه‌ها فراهم می‌آورند که به کمک آن‌ها
می‌توان، کودکان را از لحاظ بدنی به نحو مطلوب تربیت
کرد و از این طریق، به کشور یاری رساند تا به اهداف سلامتی
خود برای کودکان و بزرگسالان دست یابد .

منابع

اریک درباره تربیت و تربیت معلم، واشنگتن دی سی

References identified with an EJ or ED number have been abstracted and are in the ERIC database. Journal articles (EJ) should be available at most research libraries; most documents (ED) are available in microfiche collections at more than 900 locations. Documents can also be ordered through the ERIC Document Reproduction Service: (800) 443-ERIC.

American Heart Association. (1995). Strategic plan for promoting physical activity. Dallas, TX: Author. Healthy people 2000: National health promotion and disease prevention objectives. (1990). (DHHS) Publication No. (PHS) 91-50212). Washington, DC: U.S. Government Printing Office. NASPE. (1992a). Program guidelines and appraisal checklist for physical education, middle school. Reston, VA: Author. NASPE. (1992b). Developmentally appropriate physical education, elementary. Reston, VA: Author. NASPE. (1992c). Program guidelines and appraisal checklist for physical education, secondary. Reston, VA: Author. NASPE. (1994a). Program guidelines and appraisal checklist for physical education, elementary. Reston, VA: Author. NASPE. (1994b). Developmentally appropriate physical education, early childhood.

Reston, VA: Author. NASPE. (1995a). Moving into the future: National standards for physical education, A guide to content and assessment. Reston, VA: Author. NASPE. (1995b). Developmentally appropriate physical education, middle school. Reston, VA: Author. NASPE. (1995c). National standards for beginning physical education teachers. Reston, VA: Author. NASPE. (1996). Developmentally appropriate physical education, secondary. Reston, VA: Author. Pate, R. R., Small, M. L., Ross, J. G., Young, J. C., Flint, K. H., & Warren, C. W. (1995). School physical education. Journal of School Health, 65(8), 312-318. EJ 520 865 Physical activity and health: A report of the surgeon general. (1996). Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Seefeldt, V., & Vogel, P. (1986). The value of physical activity. Reston, VA: AAHPERD & NASPE. ED 289 866.

پی‌نویس

1. Health - Related fitness
2. Self-esteem
3. National Association for sport and physical Education
4. Teacher - friendly
5. Benchmark
6. Self-expression
7. Mastery
8. Facilities
9. equipment
10. well-planned
11. Monitors
12. Content knowledge
13. growth and Development
14. diverse learners
15. Management and motivation
16. Communication
17. Planning and Instruction
18. learner assessment
19. Reflection
20. Collaboration