



نویسنده:
ریچارد بایلی
نشریه‌ی بهداشت مدارس
ترجمه‌ی:
پریسا درشگی
دبیر تربیت بدنی منطقه ۴
شهر تهران و کارشناسی ارشد
تربیت بدنی



دوره‌ی هشتم | شماره‌ی ۲
زمستان ۱۳۸۶ | ۴۶

حامیان تربیت بدنی و ورزش، فواید بی‌شمار مربوط به شرکت در این فعالیت‌ها را فهرست کرده‌اند. برای مثال، **تالیوت** معتقد است: تربیت بدنی به توسعه‌ی احترام به بدن (بدن خود یا دیگران)، رشد یکپارچه‌ی ذهن و بدن، افزایش درک نقش فعالیت بدنی هوازی و غیرهوازی در سلامت، ارتقای مثبت اعتماد به نفس و عزت نفس، و افزایش رشد اجتماعی و شناختی و موفقیت تحصیلی کمک می‌کند.

در نوشته‌ی ویژه‌ای درباره‌ی ورزش در گزارش مجلس اروپا، آمده است که ورزش فرصت‌هایی برای ملاقات و ارتباط با دیگران، گرفتن نقش‌های متفاوت اجتماعی، یادگیری مهارت‌های اجتماعی خاص (مانند تحمل و احترام به دیگران) و سازگاری با اهداف گروه و جامعه (مانند همکاری و هم‌بستگی) به وجود می‌آورد و تجربه‌هایی هیجانی فراهم می‌کند که در دیگر شرایط زندگی وجود ندارند. این

گزارش بر اهمیت مشارکت ورزش در فرایند رشد شخصیت و بهزیستی روان‌شناختی تأکید می‌کند. به علاوه بیان می‌کند: «شواهدی قوی برای تأثیر مثبت فعالیت‌های جسمانی بر خود پنداره، عزت نفس، اضطراب، افسردگی، تنش و فشار روانی، اعتماد به نفس، انرژی، خلق و خوی، کارآمدی و بهزیستی وجود دارد.»

البته چنین ادعاهایی، به‌خاطر نداشتن مبانی تجربی و مغشوش بودن اظهارات، غالباً مورد انتقاد قرار گرفته‌اند. این مقاله به دنبال کشف برخی شواهد علمی در خصوص فواید تربیت بدنی و ورزش برای کودکان و نظام‌های آموزشی گردآوری شده است. برای نگارش مقاله‌ی حاضر، از چارچوب و برخی یافته‌های استخراج شده از پروژه‌های تحقیقاتی بین‌المللی اخیر استفاده شده که شامل شواهد علمی بیش از ۵۰ کشور، انجام فراتحلیلی از وضعیت،

اهداف و استانداردها و برنامه‌ی ملی است. یافته‌ها نشان می‌دهند که نتایج تربیت بدنی و ورزش را می‌توان بر حسب رشد کودکان در پنج حیطه درک کرد: جسمانی، سبک زندگی، عاطفی، اجتماعی و شناختی.

همان‌طور که عنوان مقاله نشان می‌دهد، این مقاله در ارتباط با تربیت بدنی و ورزش است. از آن‌جا که ارتباط بین مفاهیم «تربیت بدنی» و «ورزش» تاکنون سبب منازعات و مباحثات فراوان بوده است، ارائه‌ی توضیحاتی درباره‌ی این دو واژه ضرورت دارد. در بسیاری موارد، واژه‌ی «تربیت بدنی» به محدوده‌ی برنامه‌ریزی مدارس، در ارتباط با افزایش شایستگی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان، و توانایی آن‌ها برای اجرای طیفی از فعالیت‌ها اطلاق شده است. در حالی که «ورزش» مفهومی جامع دارد و معمولاً به طیفی از فعالیت‌ها، فرایندها، ارتباطات اجتماعی

مروری بر فواید و نتایج تربیت بدنی و ورزش در مدارس



اصطلاح جامع «تربیت بدنی و ورزش» مربوط به فعالیت های جسمانی دارای ساختار و تحت نظارتی است که در مدارس و در خلال سال های تحصیلی انجام می گیرند



دوره هشتم - شماره ۲
زمستان ۱۳۸۶

۴۷

با مرگ زودرس و چاقی ارتباط دارد. تعجب آور نیست که برنامه های تربیت بدنی و ورزش که فرصت هایی را برای افزایش فعالیت های بدنی در میان همه ی کودکان فراهم می آورند، مؤثرترین روش تأثیر بر نسل بعدی بزرگسالان برای هدایت آنها به سوی زندگی فعال تر جسمانی به شمار می رود.

سازوکاری که باعث می شود، کودکان و نوجوانان فعال به بزرگسالان فعال تبدیل شوند، روشن نیست. با این حال، نتایج تحقیقات نشان می دهند، عوامل متعددی بر تشکیل فعالیت بدنی به عنوان بخشی از سبک زندگی سالم مؤثر است. رفتارهای مرتبط با سلامتی که در کودکی آموخته می شوند، غالباً تا بزرگسالی حفظ می شوند، اما میزان حفظ الگوهای فعالیت بدنی در طول زمان روشن نیست.

«مطالعه ی رشد آمستردام»، شواهدی مبنی بر پی گیری فعالیت بدنی، از ۱۳ و ۲۷ سالگی به دست نیاورد. با این حال، مطالعات دیگری یافته اند که فعالیت دوران کودکی از زندگی بعدی نیز انجام می شود. مروری بر مطالعات طولی و گذشته نگر گواه آن است که شرکت در فعالیت بدنی و ورزش در کودکی و نوجوانی، یک فعالیت بعدی را پیش بینی می کند. هم چنین، مطالعات نشان می دهد که چگونه کم تحرکی در نوجوانی، در بزرگسالی نیز دنبال می شود؛ به طوری که محرومیت از تربیت بدنی و ورزش، می تواند در ارتباط با سابقه ی بی تحرکی و مرتبط با بیماری های سال های بعد باشد.

بارها تکرار شده است که تربیت بدنی و ورزش مدارس، زمینه ی مهمی را ایجاد می کنند که سطح فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می دهد. مطالعات یافته اند که برنامه های ورزشی مدرسه می توانند، بر سطوح فعالیت بدنی در سال های نوجوانی و بعد از آن تأثیر بگذارند. به نظر می رسد، زمانی که برنامه های درسی، مطالعه ی کلاسی را با فعالیت ترکیب می کنند و اجازه

شرکت منظم در چنین فعالیت هایی، با کیفیت بهتر زندگی و عمر طولانی تر، کاهش خطر بیماری های گوناگون، و بسیاری از فواید روانی و هیجانی همراه است. هم چنین، ادبیات گسترده ای وجود دارد که نشان می دهد، بی تحرکی یکی از مهم ترین علل مرگ، معلولیت و کاهش کیفیت زندگی در دنیای توسعه یافته است. شواهد علمی از آن حکایت دارند که ارتباط مطلوبی بین فعالیت بدنی و دسته ای از عوامل مؤثر بر سلامت جسمانی کودکان، شامل دیابت، فشار خون، سلامت استخوان و چاقی وجود دارد.

مهارت های حرکتی پایه، مانند مهارت هایی که در تربیت بدنی و ورزش رشد می یابند، شالوده ی همه ی فعالیت های بدنی و ورزشی را شکل می دهند. شواهد نشان می دهند، کسانی که پایه ای قوی در مهارت های حرکتی بنیادی دارند، احتمال این که در دوران کودکی و پس از آن فعال تر از دیگران بهمانند، بیشتر است. هم چنین، طبق برخی فرضیه های ثابت شده و تحت تحقیق، رشد طیف گسترده ای از مهارت های حرکتی پایه از طریق برنامه های تربیت بدنی و ورزش، شرط ضروری برای برتری در ورزش است. برعکس، کودکانی که قادر به کسب پایه ای کافی از کفایت حرکتی نیستند، احتمالاً به علت نداشتن مهارت های جسمانی پایه، از شرکت در ورزش های سازمان دهی شده و تجارب بازی با دوستان، باز می مانند. بنابراین، به عنوان یکی از باارزش ترین جنبه های زندگی بسیاری از کودکان و نوجوانان، غفلت از فعالیت هایی که تربیت بدنی و ورزش ایجاد می کند، احتمالاً تأثیرات زیانباری بر رشد و آموزش بسیاری از کودکان خواهد داشت.

رشد سبک زندگی

بی تحرکی بدنی به عنوان یکی از عوامل خطر ساز بزرگ برای ابتلا به بیماری عروق قلبی شناخته می شود و همان اندازه

و نتایج مفروض جسمانی، روان شناختی و جامعه شناختی اطلاق می شود. با توجه به این تعاریف، به نظر می رسد که تمایز مفهومی روشنی بین این دو واژه وجود دارد.

با این حال، مطالعات مقطعی فرهنگی، تفاوت های مهمی را در استفاده از این دو اصطلاح نشان می دهد و در بسیاری از نظام های آموزشی، این دو واژه را به صورت مترادف به کار می برند. به این دلیل و منطبق با آژانس های بین المللی، مثل سازمان علمی، فرهنگی و آموزشی سازمان ملل متحد (یونسکو)، اصطلاح جامع «تربیت بدنی و ورزش» مربوط به فعالیت های جسمانی دارای ساختار و تحت نظارتی است که در مدارس و در خلال سال های تحصیلی انجام می گیرند.

رشد اجتماعی

تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نهاد اصلی اجتماعی برای رشد مهارت های جسمانی و تدارک فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان است. برای بسیاری از کودکان، مدرسه محیط اصلی برای فعالیت جسمانی از طریق برنامه های تربیت بدنی و ورزش یا فعالیت های پس از مدرسه است. شواهدی وجود دارند که نشان می دهند، مدارس برای تعداد زیادی از کودکان فرصت های اصلی را برای فعالیت بدنی منظم و سازمان دار فراهم می کند. زیرا ترکیبی از فشارهای اقتصادی و نگرانی های والدین برای ایمنی، موجب می شود که تعداد کمتری از کودکان قادر به بازی در شرایط غیر از مدرسه باشند.

علاوه بر این، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، فرصت منظمی برای معلمان شایسته و مسئول فراهم می آورد تا فعالیت های بدنی و مهارت های سبک زندگی و دانش دارای ساختار را، برای همه ی کودکان در محیطی ایمن و حمایت کننده ارائه کنند.

فواید سلامت جسمانی فعالیت های بدنی منظم به روشنی اثبات شده اند.

می دهند، دانش آموزان خودمختاری و احساس شایستگی در توانایی های خود را تجربه کنند، و تجارب مثبت و لذت بخشی را به دست آورند، تربیت بدنی و ورزش بیشترین تأثیر را بر فعالیت بدنی دانش آموز دارد.

رشد عاطفی

در حال حاضر، شواهد محکمی وجود دارند که نشان می دهند، فعالیت بدنی منظم می تواند، اثر مثبتی بر بهزیستی روانی کودکان و نوجوانان داشته باشد؛ اگرچه ساز و کارهایی که این اثرات را تشریح کنند، تاکنون روشن نشده اند. شواهد علمی، به ویژه درباره ی عزت نفس کودکان، بسیار قوی هستند. ارتباط فعالیت بدنی منظم با کاهش فشار روانی، اضطراب و افسردگی نیز اثبات شده است. چنین یافته هایی، از این ادعا حمایت می کنند که اگر تربیت بدنی و ورزش به خوبی برنامه ریزی شود، سبب توسعه ی سلامت روانی کودکان و نوجوانان می شود.

مجموعه ای از یافته ها در این خصوص، به توسعه ی ادراک شایستگی بدنی مربوط هستند. یافته ها گواهی می دهند، ادراک فرد از شایستگی یا بسندگی پیشرفت، تحت تأثیر عزت نفس قرار می گیرد. برخی مطالعات مدعی شده اند، ارتباط

مثبتی بین تربیت بدنی و ورزش، و نگرش کلی دانش آموز به مدرسه وجود دارد؛ البته برای حمایت از چنین ادعایی شواهد محدوداند و بیشتر بر مطالعاتی در مقیاس کوچک یا مطالب داستانی گونه استوارند. با این حال، مطالعات بسیاری نتایج مثبتی



را به طور کلی در مورد توجه دانش آموز به مدرسه، پس از شرکت در برنامه های تربیت بدنی و ورزش گزارش می کنند. شواهد علمی حاصل از مطالعه ی دانش آموزان در خطر خروج از مدرسه نشان می دهند، افزایش دست رسی به برنامه های تربیت بدنی و ورزش، تجربه ی مدرسه را جذاب تر می کند.

در خصوص «ارتباط بین تربیت بدنی و ورزش و نگرش به مدرسه» باید اعتراف کرد که همه ی دانش آموزان از چنین فعالیت هایی لذت نمی برند؛ حداقل وقتی که فعالیت ها به روش های معینی ارائه می شوند. برای مثال، بسیاری از دختران با شرکت در برخی فعالیت های ورزشی، دچار سرخوردگی تدریجی می شوند و با ورود به دوره ی متوسطه، به طور کلی شرکت در این فعالیت ها را رها می کنند. بنابراین، شاید این ادعا گمراه کننده باشد که تربیت بدنی و ورزش، ضرورتاً نگرش های مثبتی را نسبت به مدرسه در همه ی دانش آموزان ایجاد می کند؛ زیرا تدارک نامناسب ممکن است، واقعاً بی میلی و گریز را افزایش دهد. به هر حال، تحقیقات زیادی نشان می دهند: وقتی فعالیت های تربیت بدنی و ورزش با روش های جذاب و مناسب به دختران ارائه شوند، آن ها می توانند به اندازه ی پسران از ورزش لذت ببرند.

رشد اجتماعی

این ایده که تربیت بدنی و ورزش تأثیر مثبتی بر رشد اجتماعی و رفتار مثبت اجتماعی دارد، به سال های گذشته برمی گردد. محیط تربیت بدنی و ورزش، محیط جذابی به حساب می آید، زیرا تعامل های اجتماعی که به طور طبیعی در این محیط رخ می دهند و طرح ریزی می شوند، معمولاً رفتارهای مناسب و نامناسب از نظر اجتماعی را آشکار می سازند. پیشینه ی تحقیقات درباره ی ارتباط بین تربیت بدنی و ورزش و رشد اجتماعی بدون ابهام است. به نظر نمی رسد که رفتارهای مثبت

اجتماعی، لزوماً در نتیجه ی شرکت در ورزش پیشرفت کنند و شواهدی وجود دارند که نشان می دهند، در بعضی محیط ها رفتار واقعاً بدتر می شود.

با این حال، مطالعات متعددی نشان داده اند که فعالیت های ساختار بندی شده ی مناسب می توانند، سهم مهمی در رشد رفتار مثبت اجتماعی داشته باشند، و حتی می توانند، با رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکارانه در نوجوانان مبارزه کنند. یافته های دلگرم کننده ای که از تحقیقات مبتنی بر مدرسه حاصل شده اند، به طور ویژه ای روی برنامه های درسی تربیت بدنی و ورزش تمرکز داشته اند. برنامه های مدرسه محور چند مزیت دارند؛ از جمله: دست رسی تقریباً همه ی کودکان، فشار بیرونی کمتر برای تأکید بر نتیجه و مسابقه، و توانایی تلفیق آموزش اجتماعی و آموزش های برنامه ی درسی. مطالعات مداخله ای به طور کلی نتایج مثبتی را نشان می دهند؛ نتایجی مانند: پیشرفت در استدلال اخلاقی، بازی جوانمردانه و نشان دادن صفات ورزشکاری، و مسئولیت پذیری فردی. هم چنین به نظر می رسد، مناسب ترین زمینه برای رشد مهارت ها و ارزش های اجتماعی، محیط هایی هستند که به وسیله ی معلمان و مربیان به خوبی آموزش دیده ی تربیت بدنی اداره می شوند؛ معلمان و مربیانی که با پرسیدن سؤال از دانش آموزان و الگودهی پاسخ های مناسب از طریق رفتار خود، روی موقعیت هایی تمرکز می کنند که نتیجه ی طبیعی فعالیت های جسمانی هستند.

نگرانی ها معمولاً به موضوع شمول یا محرومیت اجتماعی مربوط هستند. در سال های اخیر، مبارزه با محرومیت اجتماعی یا عواملی که موجب می شوند، مردم از امکانات و حقوق طبیعی جامعه مدرن محروم شوند، در کانون توجه سازمان های دولتی و غیردولتی قرار داشته است. برخی نویسندگان اظهار داشته اند، محرومیت اجتماعی گروهی، نه تنها بر

وقتی
فعالیت های
تربیت بدنی
و ورزش
با روش های
جذاب و مناسب
به دختران ارائه
شوند، آن ها
می توانند به
اندازه ی پسران
از ورزش
لذت ببرند



منحصر به فرد است. در نتیجه، وظیفه ی کسانی که ارزش تربیت بدنی و ورزش را آموزش می دهند و تصدیق می کنند، دفاع از جایگاه آن، به عنوان یک ویژگی ضروری آموزش عمومی برای همه ی کودکان است. آن ها نه فقط برای ورود تربیت بدنی و ورزش به برنامه ی درسی و تهیه ی زمان کافی به این منظور، باید تلاش کنند، بلکه باید اهمیت برنامه ی کیفی و ارائه ی اطلاعات درباره ی فواید تربیت بدنی و ورزش را به مدیران، والدین و سیاست گذاران، مدنظر قرار دهند.

البته باید توجه داشت که شواهد علمی، از این ادعا که اثرات مورد نظر به صورت خودکار رخ می دهند، حمایت نمی کنند. دلیلی برای حمایت از این باور که شرکت در تربیت بدنی و ورزش، لزوماً تغییرات مثبتی را برای کودکان یا جامعه ی آن ها به همراه می آورد، وجود ندارد. در واقع، این اعمال و تعامل معلمان و مربیان است که تعیین می کند: آیا کودکان و نوجوانان جنبه های مثبت تربیت بدنی و ورزش را تجربه می کنند یا نه؟ و آیا پتانسیل عظیم آن را درک می کنند یا نه؟ زمینه های ورزشی که بر تجارب مثبت تربیت بدنی و ورزش تأکید می کنند، ویژگی لذت بخشی، تنوع و شرکت همه ی افراد را در خود دارند، و توسط مربیان و معلمان آموزش دیده و متعهد مدیریت، و توسط والدین حمایت می شوند، در رشد همه جانبه ی کودکان و نوجوانان نقش بسیار مهمی دارند.

مشکلات انضباطی و غیبت از مدرسه کاهش یافته اند. بیشتر مطالعات اخیر، پیشرفت عملکرد تحصیلی را برای بسیاری از کودکان، هنگام افزایش زمان تربیت بدنی و ورزش در روز مدرسه نشان داده اند. مرور سه مطالعه با مقیاس بزرگ نشان می دهد، عملکرد تحصیلی با افزایش مقادیر تربیت بدنی و ورزش دانش آموزان حفظ می شود یا حتی افزایش می یابد. به طور کلی، شواهد تحقیقی حکایت از آن دارند که افزایش سطوح فعالیت بدنی در مدرسه (مانند افزایش مقدار زمان اختصاص یافته به تربیت بدنی و ورزش)، با موفقیت دانش آموزان در دیگر موضوعات تداخل نمی کند (هرچند زمان در دسترس برای این موضوعات کاهش می یابد) و در بسیاری موارد، با افزایش عملکرد تحصیلی ارتباط دارد.

نتیجه گیری

مسلماً تربیت بدنی و ورزش، از طریق روش های متفاوت، به آموزش و رشد کودکان و نوجوانان کمک می کند. اگرچه تحقیقات و ارزیابی های بیشتر به ما کمک خواهند کرد که حیطه های بحث شده در این جا (جسمانی، سبک زندگی، عاطفی، اجتماعی و شناختی) را بهتر درک کنیم، شواهدی وجود دارند که نشان می دهند، تربیت بدنی و ورزش می تواند اثر مثبت و ژرفی داشته باشد. در برخی جنبه ها، چنین اثری به علت زمینه های مجزایی که تربیت بدنی و ورزش در آن ها رخ می دهد،

شرکت در فعالیت بدنی و ورزش تأثیر می گذارد، بلکه بازتاب آن در این فعالیت ها مشاهده می شود. با این حال، به نظر می رسد که تجربه های مثبت شرکت در فعالیت های بدنی، به وسیله ی گردآوردن افرادی از گروه های مختلف اقتصادی و اجتماعی در کنار هم با یک علاقه ی مشترک، ارائه ی حس تعلق به یک تیم یا باشگاه، فراهم کردن فرصت هایی برای رشد قابلیت ها و شایستگی های ارزشی، و توسعه ی شبکه های اجتماعی، انسجام گروهی و غرور اجتماعی، به فرایند «شمول اجتماعی» کمک می کند.

رشد شناختی

طبق اعتقادی بسیار قدیمی، «عقل سالم در بدن سالم است» و فعالیت های بدنی می توانند، از رشد ذهنی کودکان حمایت کنند. با این حال، نگرانی هایی برای برخی والدین نیز وجود دارد، با این مضمون که: «گرچه تربیت بدنی و ورزش جایگاه خود را دارد، ولی نباید با موضوع اصلی تعلیم و تربیت که بسیاری معتقدند: موفقیت تحصیلی و نتایج امتحانات است، تداخل کند.»

پژوهشگران عقیده دارند: تربیت بدنی و ورزش با افزایش جریان خون در مغز، ارتقای خلق و خو، افزایش هوشیاری ذهنی، و بهبود عزت نفس می تواند، عملکرد تحصیلی را پیشرفت دهد. اثبات علمی چنین ادعایی هنوز به تحقیقات بیشتری نیاز دارد، با این حال، برخی تحقیقات موجود، ارتباط مثبت بین کارکرد ذهنی و فعالیت بدنی منظم را برای بزرگسالان و کودکان نشان داده اند.

مطالعه ی کلاسیک ارتباط بین تربیت بدنی و ورزش و عملکرد کلی در مدرسه، از اوایل ۱۹۵۰ در فرانسه انجام شد. محققان، زمان برنامه های درسی تحصیلی را ۲۶ درصد کاهش دادند و تربیت بدنی و ورزش را جایگزین آن کردند. تاکنون نتایج تحصیلی بدتر نشده اند. به علاوه، توجه افزایش یافته است و

