



نویسنده:
استوارت بیدل
ترجمه‌ی:
شمس‌ی صلتی منفرد



دوره‌ی هشتم // شماره‌ی ۲۶
تابستان ۱۳۸۷

مقدمه

همواره یکی از هدف‌های تربیت بدنی از دیدگاه معلمان ورزش، درک اصول آمادگی و فعالیت جسمانی مرتبط با تندرستی توسط دانش‌آموزان است. در چند سال اخیر، در اغلب جوامع غربی و احتمالاً در همه‌جا، نسبت به سلامتی بی‌توجهی شده است. بنابراین، فرصت مناسبی است که بر فعالیت جسمانی و تأمین سلامت کودکان از طریق تربیت بدنی تأکید خاصی شود. مدرسه، به‌عنوان محلی ویژه برای اشاعه‌ی تربیت بدنی، حداقل سه مزیت بارز دارد:

- جمعیتی را شامل می‌شود که به‌خاطر سنشان، احتمال تغییر در آن‌ها بیشتر است.
- راهبردهای آموزشی را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کند که تمام اعضای یک گروه سنی را پوشش دهند.
- در حال حاضر، اصلی‌ترین نظام

عرضه‌ی مفاهیم و آموزش‌های تربیت بدنی به‌شمار می‌رود؛ اگرچه از طریق حوزه‌های دیگر نیز، ارائه‌ی همین برنامه آموزشی و تمرینات امکان‌پذیر است.

در خصوص فعالیت جسمانی، تمایز قائل شدن میان «تمرین» و «ورزش» حائز اهمیت است. تمرین تلاشی است که به‌منظور آمادگی جسمانی انجام می‌شود، در حالی که ورزش به‌عنوان نظامی قانونمند، فعالیت جسمانی رقابتی و یا برخی تمرینات همراه شده با یک رشته‌ی ورزشی را معرفی می‌کند. برای اشاعه‌ی زندگی فعال از طریق تربیت بدنی می‌توان هم از تمرین و هم از ورزش استفاده کرد؛ اگرچه طبیعتاً درس‌های تربیت بدنی شامل ورزش و گاهی تمرین می‌شود.

کودکان و فعالیت جسمانی

مطالب بسیار زیادی در خصوص کودک و فعالیت جسمانی نوشته و گفته شده‌اند. گزارش‌های رسیده و عرف عمومی حاکی از آن‌اند که در کشورهای توسعه‌یافته، موقعیت‌های زیادی برای کودکان ایجاد می‌شود که زندگی آن‌ها را غیرفعال می‌سازند؛ از جمله در دسترس بودن رایانه، برنامه‌های تلویزیونی و موتوری شدن وسایل نقلیه. اگرچه، شواهد نشان دهنده‌ی میزان فعالیت جسمانی کودکان، متناقض و معمولاً مقطعی هستند، اما مدارک بلندمدتی نیز وجود دارند که نشان می‌دهند، سال‌های غیرفعال بودن کودکان تنها به سال‌های معدودی محدود می‌شود. بنابراین، در حال حاضر نمی‌توان گفت که کودکان کمتر از گذشته فعال‌اند.

با این حال، پژوهش‌های انجام شده

نقش نگرش‌ها در فعالیت جسمانی کودکان



تأثیر اجتماعی والدین در فعالیت جسمانی کودکان تعیین کننده است

عوامل مؤثر بر سطوح فعالیت جسمانی کودکان

کودکان و نوجوانان به لحاظ جسمانی، با یک یا بعضی از این چهار نوع فعالیت فعال می‌شوند: ورزش‌های رقابتی، تمرینات، آموزش‌های مرتبط با رقابت، و بازی. بازی‌ها، فعالیت‌های تفریحی، از قبیل بازی‌های مدرسه‌ای در طول زمان غذا و یا سایر زمان‌های استراحت، مسابقات ماجراجویانه در خیابان و غیره را شامل می‌شوند. برخی از کودکان و نوجوانان در کلاس‌های آمادگی جسمانی شرکت می‌کنند. بعضی هم با پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری در راه مدرسه فعالیت می‌کنند. این تنوع، تشخیص عوامل تعیین کننده را مشکل می‌کند.

تمرین ۱: به چهار نوع فعالیت جسمانی اشاره شده توجه کنید.

فعالیت جسمانی را از ۱۳ تا ۱۷ سالگی نشان دادند. هم چنین، این مطالعه فعال‌تر بودن پسران را نسبت به دختران نشان داد. این در حالی است که کودکان سطوح بالایی از هزینه‌ی انرژی را دارا هستند. مطالعه‌ی اخیر در منابع مکتوب دارای اعتبار است. اطلاعات دهه‌ی ۱۹۸۰ در چند کشور توسعه یافته نشان می‌دهد که افراد بالغ هم تنها در اوقات فراغتشان فعال‌تر می‌شوند و در اغلب موارد گرایش آن‌ها به شرکت در فعالیت‌های متوسط، ۱۰ برابر فعالیت‌های شدید است. در مجموع شواهد حاکی از آن‌اند که فعالیت افراد بالغ کمتر از میزان پیشنهاد شده برای سلامتی است. در فرایند اشاعه‌ی شیوه‌ی زندگی فعال، کودکان گروه ویژه‌ای هستند که با توجه به مزیت‌های کنونی و آتی باید مورد تشویق قرار گیرند.

در انگلیس حاکی از آن هستند که کودکان، فعالیت جسمانی شدید و طولانی مدت ندارند و فعالیت‌هایشان گاه و بی‌گاه و بدون برنامه است. کودکان شرکت کننده در یک مطالعه‌ی طولی که توسط هلندی‌ها انجام شد، بدون در نظر گرفتن روش اندازه‌گیری فعالیت جسمانی، کاهش سطوح



قبل از خواندن ادامه‌ی مطالب، تا حد امکان فهرستی از عوامل تهیه کنید که توضیح می‌دهند، چرا کودک/نوجوان باید یا نباید در این نوع فعالیت‌ها شرکت کند.

با این که تصویر واضح‌تری از عوامل تعیین‌کننده‌ی فعالیت جسمانی برای بزرگسالان وجود دارد، اما در ارتباط با کودکان این عوامل کمتر شناخته شده‌اند. بسیاری از این عوامل به‌طور بالقوه با حمایت خانواده یا جامعه تأمین می‌شوند. اما حمایت، همیشه از نقطه‌نظر فعالیت جسمانی مثبت تلقی نمی‌شود. بسیاری از خانواده‌ها نگران امنیت فرزندان‌شان هستند. بنابراین به شدت از شرکت کودکان‌شان در چنین فعالیت‌هایی جلوگیری می‌کنند. دو مورد از بدیهی‌ترین چنین فعالیت‌هایی، دوچرخه‌سواری در جاده‌های شلوغ، و قدم زدن یا بازی کردن در اماکنی است که والدین آن‌ها را خطرناک می‌پندارند. در هر دو مورد والدین مانع می‌شوند. احتمالاً برای رفت و آمد به مدرسه نیز از وسایل نقلیه‌ی موتورسیکلتی به جای فعالیت جسمانی استفاده می‌شود. بنابراین، تأثیر اجتماعی والدین در فعالیت جسمانی کودکان تعیین‌کننده است. حتی بسیاری از مدرسه‌های انگلستان، استفاده از دوچرخه را به منظور آمد و شد به مدرسه، به دلیل مشکلات نگه‌داری، دزدی یا ایمنی آن، ممنوع کرده‌اند.

با توجه به تنوع عوامل تعیین‌کننده و بالقوه، سه مورد با تفصیل بیشتری بررسی می‌شوند: نگرش‌ها، انگیزش درونی، و شادکامی ناشی از تمرین/فعالیت جسمانی. دلایل انتخاب سه مورد مذکور به این شرح است:

اول، این عوامل از دیدگاه معلمان ورزش به‌عنوان ساختارهای عقلی، مهم قلمداد شده‌اند.

دوم، این عوامل از نظر شناختی قابل

تعدیل هستند.

سوم، معلمان ورزش می‌توانند بر آن‌ها تأثیر بگذارند و در نتیجه باب ملاحظات مدرسه‌ای باز می‌شود.

نگرش‌ها و تغییر نگرش‌ها

تاکنون نگرش‌ها به‌طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و این توجه بیشتر، باید به ما کمک کند، فراتر از داشتن حس مشترک حرکت کنیم. نگرش‌ها با افکار و احساسات سروکار دارند: «من تربیت بدنی را دوست دارم»، «من واقعاً از خوردن گوشت پرچرب متنفرم»، «من فکر می‌کنم، این حزب سیاسی شایسته است».

غالباً تصور می‌شود که نگرش، تعیین‌کننده‌ی رفتار است. به‌عنوان نمونه، نگرش در پیشگویی رفتار بعدی به کار می‌رود؛ اگرچه این کار همیشه بی‌عیب نیست. نگرش تنها یک ساختار تئوریک یا ادراکی نیست که مستقیماً قابل مشاهده باشد، بلکه می‌توان آن را از طریق مشاهدات هم‌نتیجه‌گیری کرد. به هر حال، نگرش‌ها جز این که به هدف، عقیده و یارفتاری مرتبط شوند، مفهومی ندارند.

هم‌چنین، رفتارهای مبتنی بر نگرش‌ها، ذاتاً ارزیابی‌کننده‌اند. آن‌ها درباره‌ی موضوعی مشخص، علاقه‌ها و بی‌علاقگی‌ها را منعکس می‌کنند. برای مثال، اگر فردی بگوید: «من دویدن را دوست دارم، نه شنا کردن را»، این مقایسه به واسطه‌ی تجربه‌های فردی یا ارتباطات بین فردی انجام شده است. در نهایت، نگرش‌ها شامل دانش و عقاید هم می‌شوند که در واقع، اجزای شناختی نگرش شناخته شده‌اند؛ مثل وقتی که فردی می‌گوید: «من طرف دار فلان حزب سیاسی هستم، چون تفاوتی را در معیارهای زندگی ام ایجاد می‌کند.» یا:

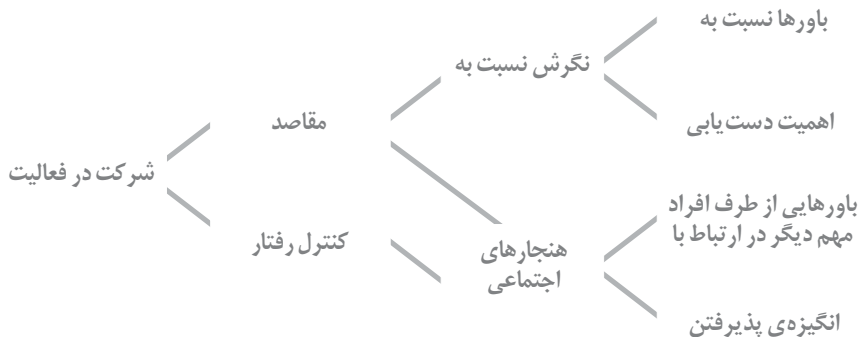
«از بودن در اتاق پر از دود متنفرم، چون سلامتی‌ام را به خطر می‌اندازد.»

باورها و رفتار حرکتی کودکان

گرچه نگرش‌ها می‌توانند تعیین‌کننده‌ی رفتار آتی باشند، اما آن‌ها تنها بخشی از یک تصمیم‌گیری چندبخشی هستند که عوامل دیگری نیز می‌توانند بر آن مؤثر باشند. ارزش‌ها، اعتقادات، و کنترول ادراکات و خواسته‌ها، ارتباط بین رفتار و نگرش را تعدیل می‌کنند. به‌ویژه، نگرش‌ها تنها در صورتی به پیشگویی رفتار منجر می‌شوند که باعث ارتقای خواسته‌ها شوند.

به علاوه، طبق نظریات معاصر، مثل نظریه‌ی «اقدام منطقی» (TRA) و نظریه‌ی «رفتار برنامه‌ریزی شده» (TPB)، هنجارهای اجتماعی هم بر رفتار مؤثرند. هنجارهای اجتماعی، تأثیر اجتماعی افراد مهم مثل والدین، معلمان و دوستان را نشان می‌دهند. (مثلاً: معلم ورزش معتقد است که در تعطیلات آخر هفته باید بیشتر تلاش کنم). انگیزه‌ی فردی برای پذیرفتن چنین هنجارهای اجتماعی، بر تعیین مقاصد فرد تأثیر می‌گذارد (مثلاً: من می‌خواهم هر چه را که معلم ورزشم به من گفته است، انجام دهم).

آیزن و فیشین^۳، محققان اصلی این نظریه‌ها، معتقدند که عنصر نگرش در این مدل، تابعی از باورها نسبت به رفتارهایی ویژه و ارزیابی نتایج احتمالی آن‌هاست. برای مثال، ممکن است دو کودک هر دو بگویند: «به عقیده‌ی من، تربیت بدنی حس رقابت‌طلبی را ارتقا می‌دهد.» اگرچه آن‌ها یک باور را بیان می‌کنند، اما اگر یکی از آن‌ها بگوید: «من رقابت‌طلبی را دوست دارم»، درحالی‌که دیگری بگوید: «به عقیده‌ی من رقابت‌طلبی اهمیتی ندارد»، این دو عبارت بیان‌کننده‌ی ارزش‌های آن‌ها هستند.



نمودار ۱. نظریه‌های اقدام منطقی (بدون کنترل رفتار ادراک شده) و رفتار طراحی شده (با کنترل رفتار ادراک شده)

باورهای یکسان که با ارزش‌های متفاوت همراه شده‌اند، نگرش‌های متفاوتی را ایجاد می‌کنند که ممکن است به رفتارها و مقاصد متفاوتی منجر شوند. اندازه‌گیری چنین متغیرهایی در رفتار مورد نظر، باید بسیار تخصصی انجام شود تا ارتباط یا سازگاری بین نگرش ارزیابی شده / هنجارهای مورد نظر جامعه و رفتار تعیین شده را معلوم کند. چهار عاملی که باید در خصوص این سازگاری مورد توجه قرار گیرند، عبارت‌اند از:

● **عمل:** نگرش و رفتار باید نسبت به فعالیتی ویژه، مثل شرکت در کلاس تربیت بدنی باشد، تا به منظور تعیین گرایش عمومی، مثل فعالیت جسمانی، سنجیده شود.

● **گروه هدف:** گروه‌های هدف باید به‌طور ویژه مورد توجه قرار گیرند؛ مثل گروه شرکت‌کننده در کلاس ایروبیک، یا دختران ۱۴ ساله.

● **زمینه:** به محیطی (جوی) که رفتار در آن رخ می‌دهد، باید توجه داشت (مثلاً مدرسه).

● **زمان:** زمان تخصیص یافته نیز اهمیت دارد (مثلاً: شرکت در کلاس تربیت بدنی، دو بار در هفته، در دو ماه آینده).

آیزن (۱۹۸۸) معتقد است که این چهار عامل باید در یک سطح از کلیت / جزئیات ارزیابی شوند. نتایج پژوهش‌ها تا به امروز نظریه‌های TRA و TPB را تأیید کرده‌اند. مقاصد به‌درستی با نگرش و هنجارهای جامعه بیان می‌شوند. چنین قدرت تبیینی، با کنترل رفتار ادراک شده مضاعف می‌شود.

ارتقای نگرش‌ها

نگرش‌ها به واسطه‌ی تجربه‌های مستقیم و ارتباطات بین فردی رشد

می‌کنند. در چنین فرایندی، باورها رشد می‌یابند، تعدیل پیدا می‌کنند و در حافظه ثبت می‌شوند. ساختار باورهای چنین کودکانی ارتقا می‌یابد و تحلیلشان از پیامدهایی نظیر دوست داشتن در برابر نفرت، خوشایند در برابر ناخوشایند، مفید در برابر بی‌فایده رشد می‌کند. چنین تفکراتی به شیوه‌ای منظم در حافظه ذخیره می‌شوند. به عبارت دیگر، احتمالاً باورهای قوی‌تر تأثیر بیشتری بر رفتار و تصمیم‌گیری دارند.

مطالعاتی که در باب شکل‌گیری نگرش و باورها در شرایط فعالیت جسمانی انجام شده‌اند، مهم‌ترین باورها را در ارتباط با موارد زیر می‌دانند:

- افزایش سلامتی؛
- پرکردن اوقات فراغت؛
- صرف انرژی؛
- تأمین بهداشت روانی؛
- تفریح؛
- بهبود آمادگی جسمانی؛
- بهتر شدن ظاهر جسمانی.

به‌طور خلاصه، پژوهش‌های مبنی بر نگرش، مقاصد مثبتی را که با هنجارهای جامعه تعیین می‌شوند، مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده‌ی تصمیم‌گیری کودکان نسبت به فعالیت

جسمانی می‌دانند. نگرش مثبت با ارزش‌ها و باورهای مثبت نسبت به فعالیت جسمانی رشد می‌کند. هنجارهای اجتماعی، پذیرش کودکان را نسبت به باورها و رفتارهای افراد مهم محیطشان، افزایش می‌دهد. این افراد مهم می‌توانند عامل مهمی در تغییر رفتار باشند.

تمرین ۲: به‌عنوان معلم ورزش، برای تشویق دانش‌آموزان به فعالیت بدنی، با هر یک از دو دانش‌آموز زیر چگونه برخورد می‌کنید.

دانش‌آموز اول: من ورزش‌هایی را دوست دارم که باعث تناسب اندام و کاهش چربی‌هایم می‌شوند. چون دوست ندارم چاق باشم. مادرم همیشه از اهمیت ورزش می‌گوید، اما کمتر به حرف‌های او اعتنا می‌کنم، زیرا هرگز ورزش نمی‌کند.

دانش‌آموز دوم: خیلی از ورزش‌ها را دوست ندارم، اما تمرین با وزنه را خیلی دوست دارم. به نظر می‌رسد که عضلاتم را قوی می‌کند. من می‌خواهم عضلات قوی‌تری داشته باشم. پدرم گاهی می‌گوید که سابقاً با وزنه تمرین می‌کرده است و هنوز هم برایش جالب است. خوب می‌شد اگر با او تمرین می‌کردم.



پی‌نوشت.....

1. Theory reasoned Action
2. Theory planned behavior
3. Ayzen & Fishbein

منبع.....

Psychology for physical Educators