



برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس برای گسترش فرهنگ ورزش در جامعه

بررسی و ارزش‌یابی شرایط و چگونگی اجرای برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در مدارس
راهنمایی دخترانه‌ی شهرستان‌های استان تهران

هما راون، کارشناس ارشد پژوهش

چکیده

یکی از بهترین راهکارها برای گسترش فرهنگ ورزش در جامعه، ارائه‌ی آموزش صحیح حرکات ورزشی در مدارس، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای ورزش کردن و هم‌چنین شناسایی مشکلات و رفع موانع بر سر راه ورزش است. تحقیق حاضر با عنوان «بررسی وضعیت تربیت بدنی مدارس راهنمایی دخترانه‌ی شهرستان‌های استان تهران» بر اساس هدف فوق انجام شده و به بررسی دیدگاه‌های مربیان ورزش و مدیران پیرامون ورزش مدارس پرداخته است. جامعه‌ی آماری این تحقیق شامل ۱۸۵ مدیر و ۲۰۴ مربی ورزش است که به دلیل تعداد نسبتاً کم آنان و اهمیت استفاده از نظرات همه‌ی آن‌ها، نمونه‌گیری انجام نشد و کل جامعه مورد بررسی و تحقیق قرار گرفت.

چکیده‌ای از نتایج تحقیق و اهم
پیشنهاد‌های مدیران و مربیان به شرح زیر
بود:

✳ اکثر مدارس
تحت بررسی
فاقد

گروه مورد مطالعه توزیع شدند. محتوای پرسش‌نامه‌ها در دو بخش تنظیم شده بود: بخش اول به اطلاعاتی چون سن، سابقه‌ی خدمت، مدیریت، سابقه‌ی آموزشی، مدرک و رشته‌ی تحصیلی مربیان ورزش اختصاص داشت. بخش دوم به ثبت اطلاعات مربوط به نگرش مدیران نسبت به ورزش و مربیان تربیت بدنی، دیدگاه مربیان ورزش نسبت به تربیت بدنی و وضعیت آن در مدارس، میزان همکاری مسئولان و اعضای انجمن اولیا و مربیان، مشکلات موجود و پیشنهاد مدیران و مربیان برای بهبود کار می‌پرداخت. این تحقیق از نوع توصیفی و زمینه‌یابی بود که به شکل میدانی انجام شد و برای این کار آمار توصیفی مورد استفاده قرار گرفت. در این تحقیق، به سبب آن که کل جامعه بررسی شد، از آمار استنباطی استفاده نشده است. برای تجزیه و تحلیل آماری نیز از جداول توزیع فراوانی داده‌ها و درصد بهره‌گرفته شده است.

پرسش‌های تحقیق به ترتیب عبارت بودند از:
۱. آیا مدارس مورد مطالعه برای اجرای برنامه‌های ورزشی به منظور تحقق هدف‌های این درس، از امکانات لازم برخوردارند؟
۲. آیا معلمان ورزش علاقه‌مندی و مهارت‌های حرفه‌ای لازم را برای اجرای برنامه‌ی درس ورزش دارند؟
۳. آیا در مدارس مورد مطالعه به درس ورزش به اندازه‌ی سایر دروس توجه می‌شود و برنامه‌های ورزشی بر اساس هدف‌های این درس به اجرا در می‌آیند؟
۴. چه مشکلاتی بر سر راه اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس وجود دارند؟
۵. پیشنهاد‌های مدیران و مربیان ورزش برای پیشبرد اهداف تربیت بدنی در مدارس و رفع نارسایی‌ها کدام‌اند؟
برای پاسخ به پرسش‌های پژوهشی فوق، از دو پرسش‌نامه محقق ساخته ویژه‌ی مدیران و مربیان ورزش استفاده شد و در تدوین و تنظیم سؤالات آنها، از نظرات مسئولان تربیت بدنی به همراه بررسی پرسش‌نامه‌های پیشین بهره‌گرفته شد. روایی و پایایی آن‌ها هم مورد بررسی قرار گرفت. این پرسش‌نامه‌ها پس از تکثیر، توسط مسئولان تربیت بدنی مناطق بین



دختران، صدور مجوز استفاده از سالن‌های موجود برای همه‌ی مدارس با برنامه‌ریزی دقیق مناطق و مدارس هم‌جوار، استفاده از معلمان مجرب و متخصص و علاقه‌مند در امر ورزش و همکاری بیشتر دانشگاه‌ها در جذب این نیروها، ایجاد کلاس‌های حضوری برای آموزش عملی مهارت‌ها، پی‌گیری علل افت ورزش در مدارس و تحقیقات بیشتر در مورد آن، اهمیت دادن به ورزش و توجیه خانواده‌ها از طریق انجمن اولیا و مربیان، استفاده از رسانه‌های عمومی برای تبلیغ و ترویج ورزش به‌ویژه در مورد دختران، در نظر گرفتن لباس ورزشی خاص دختران و فراهم کردن شرایط مناسب‌تر برای ورزش آنان در مدرسه (عدم حضور مستخدم و معلمان مرد).

یافته‌های پژوهشی و بحث پیرامون آن‌ها

در تحقیق حاضر، برای پاسخ‌گویی به پنج پرسش پژوهشی زیر دو پرسش‌نامه تدوین شد: پرسش‌نامه‌ی مخصوص مربیان ورزش و پرسش‌نامه‌ی برای مدیران. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها، به همراه مقایسه‌ی آن‌ها با یافته‌های تحقیقات محققان دیگر در این مورد، به‌طور کلی جمع‌بندی و از آن‌ها نتیجه‌گیری می‌شود.

پرسش پژوهشی ۱: آیا مدارس مورد مطالعه از امکانات لازم برای اجرای برنامه‌ی ورزشی به منظور تحقق هدف‌های این درس، از امکانات لازم برخوردارند؟

نتایج زیر از پاسخ مدیران و مربیان به این پرسش پژوهشی استخراج شده‌اند:

* اکثر مدارس فاقد سالن ورزشی بودند و فعالیت ورزشی منحصرأ در حیاط مدرسه انجام می‌شد.

* نزدیک به نیمی از مدارس، فضای ورزشی کمتر از ۴۰۰ متر مربع داشتند.

* بیشترین فضای ورزشی مدارس به ورزش والیبال اختصاص داشت و فضاهای دیگر بسیار کمتر بودند.

هم‌چنین امکان انجام ورزش‌های دیگر نیز (به جز والیبال) در مدارس بسیار کم بود. تحقیق فریبا کریمی (۱۳۷۲)، ناصر زارع و صباحی (۱۳۷۴) و هم‌چنین تحقیق دکتر نمازی‌زاده در سال ۱۳۵۳ نیز مؤید همین مطلب است.

* اکثر مربیان، کاربرد وسایل ورزشی موجود یا ارسالی را به لحاظ کیفی و کمی، نامناسب و در حد ضعیف یا متوسط ذکر کردند.

* بیش از ۳۰ درصد مربیان ورزش در ساعت ورزش از لباس ورزشی استفاده نمی‌کردند که این مورد احتمالاً می‌تواند در جذب و علاقه‌مند ساختن دانش‌آموزان به پوشیدن لباس و در کل به ورزش، تأثیر منفی داشته باشد. تحقیق حسین مجتهدی نیز مبین آن است که بیش از ۵۴ درصد دختران برخلاف پسران، لباس

امکانات لازم و سالن ورزشی بودند و فعالیت ورزشی دانش‌آموزان آن‌ها منحصرأ در حیاط مدرسه انجام می‌شد.

* بیشترین فضای ورزشی به والیبال اختصاص داشت و نزدیک به نیمی از مدارس فضای ورزشی کمتر از ۴۰۰ متر مربع داشتند.

* کاربرد وسایل ورزشی از نظر اکثر مربیان به لحاظ کیفی و کمی نامناسب و در حد ضعیف یا متوسط ذکر شد.

* اکثر مدیران و مربیان ورزش مناطق، سابقه‌ی مدیریت و تجربه‌ی آموزشی بسیار کمی داشتند و در رشته‌ی خود از نظر سنی جوان بودند و تخصص کافی نداشتند.

* اکثر مربیان، بر ضرورت تدوین کتاب درسی برای معلم و دانش‌آموزان درس ورزش تأکید کردند.

* اکثر مدیران اظهار داشتند که بر امر ورزش نظارت دارند و ضمن رضایت از مربیان، به تخصیص بودجه به این مورد تمایل نشان دادند. هم‌چنین حدود نیمی از آنان در مورد همکاری مسئولان

بیشترین سهم را برای مسئولان تربیت‌بدنی قائل شدند.

* بیش از ۴۰ درصد مدارس، وسایل ارسالی خود را به موقع (اول مهر ماه) از اداره دریافت نمی‌کردند. ممکن است این تأخیر خود مانعی در برابر روند پیشرفت امر ورزش مدارس باشد.

* حدود نیمی از انجمن‌های اولیا و مربیان، همکاری لازم را با مدرسه در حل مشکلات تربیت‌بدنی نداشتند.

اهم پیشنهاد‌های گروه مورد مطالعه عبارت بودند از: ساخت سالن‌های سرپوشیده برای ورزش خواهران، افزایش فضای ورزشی مناسب و استفاده‌ی بهینه از پارک‌ها و معابر عمومی مختص



ورزشی نمی‌پوشند که با نتایج به‌دست آمده در این تحقیق هم‌خوانی دارد.

❖ بیش از ۸۰ درصد مربیان، تطابق آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان را با نورم‌های ارزش‌یابی، در حد متوسط و یا

بیش از ۶۵ درصد مربیان متفق‌القول بودند که کتاب درسی از ضروریات کار معلم ورزش و دانش‌آموز است که باید برای هر دو تدوین شود

کم ذکر کردند. مشابه این نتایج در تحقیق ناصر زارع و صباحی نیز به‌دست آمده است.
❖ بیش از ۶۵ درصد مربیان متفق‌القول بودند که کتاب درسی از ضروریات کار معلم ورزش و دانش‌آموز است که باید برای هر دو تدوین شود. تحقیق **همت‌فر** در سال ۱۳۷۲ پیرامون همین موضوع، حاکی از آن است که ۹۳ درصد مسئولان تربیت‌بدنی، نبود کتاب درسی را یک مشکل دانسته و ضرورت آن را برای هر دو (دانش‌آموز و مربی ورزش) تأیید کرده‌اند. این مطلب مبین نیاز اساسی مربیان به کتاب است.

❖ اکثر مربیان عقیده داشتند: آزمون قوای جسمانی در بهبود آمادگی جسمانی - حرکتی دانش‌آموزان مؤثر است.

❖ اکثر مدیران بیشترین اولویت را در مدارس به ساخت سالن‌های ورزشی اختصاص دادند.

❖ طبق اظهار نظر نیمی از مدیران اظهار داشتند: انجمن اولیا و مربیان همکاری لازم برای رفع نیازهای ورزشی را ندارد و در واقع مدیران در جلب توجه آنان برای مشارکت در این امر موفق نبوده‌اند.

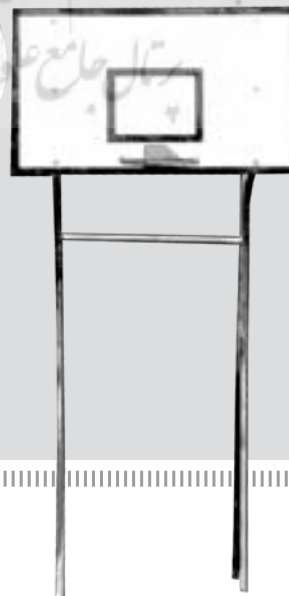
از مجموع یافته‌های فوق می‌توان چنین استنباط کرد که مدارس تحت بررسی، از امکانات و وسایل فضای ورزشی در حد متوسط برخوردار بودند. احتمالاً تا حدی ارزش‌یابی حاضر با شرایط سنی و یا جنس دانش‌آموزان متناسب نیست و می‌تواند در محتوای آن تجدید نظر به عمل آید.

پرسش پژوهشی ۲: آیا معلمان ورزش علاقه‌مندی و مهارت‌های حرفه‌ای لازم را برای اجرای برنامه‌ی درس ورزش دارند؟

از مجموع نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل پاسخ‌های مدیران و مربیان ورزش در مورد این پرسش پژوهشی می‌توان چنین استنباط کرد:

❖ اکثر مربیان ورزش از رضایت شغلی برخوردار بودند، اما درصد قابل توجهی (۳۴ درصد)، رضایت شغلی

خود را در حد متوسط و یا کم‌ابراز داشتند. این عدم رضایت احتمالاً در



پرسش پژوهشی ۴:

چه مشکلاتی بر سر راه اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس وجود دارند؟
* بیش از ۴۰ درصد مدارس، وسایل ارسالی از اداره را به موقع دریافت نمی‌کردند. این تأخیر احتمالاً خود مانعی بر سر راه پیشرفت ورزش در مدارس است.
* اکثر مربیان ورزش مشکلات تربیت‌بدنی را به ترتیب فقدان فضای آموزشی مناسب، کمبود امکانات ورزشی، عوامل جغرافیایی و مشکلات اجرایی آزمون قوای جسمانی دانستند. اکثریت مدیران نیز بیشترین مشکلات تربیت‌بدنی را به ترتیب کمبود امکانات، کمبود مربیان ورزش و عوامل جغرافیایی اعلام کردند.

تحقیقات پیشین نیز کم‌وبیش مؤید همین مطلب هستند. در یافته‌های تحقیق حسین مجتهدی در سال ۱۳۶۴، بیشترین مشکلات مربوط به کمبود وسایل ورزشی و فضای فیزیکی مدرسه، کمبود معلم تربیت‌بدنی، نبودن شرایط مناسب و مساعد برای ورزش دختران (حضور معلمان و مستخدمان مرد) ذکر شده است.

پرسش پژوهشی ۵:

پیشنهاد‌های مدیران و مربیان ورزش برای پیشبرد اهداف تربیت‌بدنی در مدارس و رفع نارسایی‌ها کدام‌اند؟
با تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها نتایج زیر حاصل شدند:

الف) خلاصه پیشنهادهای مدیران:

فراهم کردن امکانات و وسایل مناسب ورزشی، ساخت سالن‌های سرپوشیده یا صدور مجوز استفاده از سالن‌های هم‌جوار و سالن‌های اداره، برنامه‌ریزی و استفاده از ساعات غیر موظف برای مربیان به منظور برگزاری مسابقات، تأکید بر گزینش مربیان علاقه‌مند و مجرب و متخصص در امر ورزش، نظارت و پی‌گیری بیشتر مسئولان بر ورزش مدارس، استفاده از روزهای تعطیل برای اردوهای دسته‌جمعی، پرداختن به راهپیمایی و کوه‌پیمایی و شناسایی ارزش‌یابی مستمر از فعالیت‌های مربیان ورزش، تجدیدنظر در بارم‌بندی آزمون‌های قوای جسمانی، تدوین کتاب درسی و آموزش معلمان، تشویق

گرایش دانش‌آموزان به ورزش تأثیر منفی می‌گذارد. لذا لازم است ریشه‌های عدم رضایت مربیان بررسی شود.

* اکثر مربیان ورزش کلاس‌های کارآموزی را گذرانده بودند.

هم‌چنین این کلاس‌ها تا اندازه‌ای توانسته بودند، نیازهای آموزشی آن‌ها را برآورد سازند. یافته‌های تحقیق همتی‌نژاد در گیلان و فریبا کریمی در تهران نیز مؤید همین مطلب هستند.

پرسش پژوهشی ۳:

آیا در مدارس مورد مطالعه به درس ورزش به اندازه‌ی سایر دروس توجه می‌شود و برنامه‌های ورزشی بر اساس هدف‌های این درس به اجرا در می‌آیند؟
از تجزیه و تحلیل پاسخ به این پرسش پژوهشی نتایج زیر حاصل شدند:

* اکثر مربیان مقید به اجرای مرتب فعالیت ورزشی بودند و تأثیر این درس را بر دروس تئوری دیگر مثبت عنوان کردند.

* تعداد جلسات درس ورزش در طول یک سال تحصیلی طبق نظر اکثر مربیان ۱۸ تا ۲۰ جلسه است.

* اکثر مدیران ضمن رضایت از مربیان خود، بیشترین همکاری را در ارتباط با مسئولان، به مسئول تربیت‌بدنی اختصاص دادند.

* اکثر مدیران (۷۰ درصد) اعلام کردند: ضمن نظارت و پی‌گیری لازم در امر ورزش، تمایل به تخصیص بیشتر بودجه به ورزش تمایل دارند. تحقیق نصرالله سجادی پیرامون موضوع تحقیق حاضر در استان تهران، مؤید آن است که ۴۲ درصد مدیران، سرانه‌ی ورزشی را صرف خرید وسایل ورزشی و ایجاد امکانات نمی‌کنند که این مطلب جای تعمق و تدبیر بیشتر دارد.

در عین حال تحقیق سعید دقیقه رضایی پیرامون موضوع در خراسان (۱۳۷۱) نشان دهنده‌ی آن است که ۹۱/۲۳ درصد مدیران طبق اظهار خودشان، بودجه‌ی سالانه‌ی ورزش را صرف خرید و آماده‌سازی امکانات ورزشی مدرسه می‌کنند. هم‌چنین در آن استان، ۹۷/۶ درصد مدیران بر امر ورزش و کار مربی ورزش نظارت دارند. ۸۷/۶ درصد مدیران، میزان نظارت بر ورزش را مانند دروس دیگر بیان داشتند و ۹۴ درصد مدیران در این استان، اهمیت به ورزش را همانند سایر دروس ذکر کردند که با یافته‌های تحقیق حاضر تطابق دارد.





پیشنهادها و توصیه‌ها

* برای گسترش فضاهای ورزشی همانند فضای ورزشی والیبال، اقدام جدی به عمل آید و زمینه‌ی جذب دانش‌آموزان به ورزش‌های دیگر نیز فراهم شود.

* بهتر است مربیان ورزش در ساعت ورزشی از لباس و فرم مخصوص استفاده کنند و در این مورد مسئولان ادارات مناطق همکاری لازم را مبذول دارند.

* برای جذب دانش‌آموزان دختر به ورزش، در وهله‌ی اول محیطی امن و بدون حضور مردان (مستخدم و معلمان مرد) فراهم شود تا آنان با آزادی بیشتر بتوانند از لباس ورزشی و ورزش استفاده‌ی بهینه بکنند.

* در نورم‌های ارزش‌یابی و آزمون‌های متفاوت ورزشی از دیدگاه کارشناسی تجدید نظر شود و این نورم‌ها متناسب با سن، جنس و توانایی‌های جسمی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان تدوین شوند.

* زمینه‌های جذب معلمان به دانشگاه‌ها برای ادامه‌ی تحصیل و کسب کارایی لازم در حرفه‌ی آنان فراهم آید.

* دوره‌های کارآموزی در دو بخش نظری و عملی مهارت‌ها برای معلمان و دانش‌آموزان گسترش یابند.

* میزان نظارت بر امور ورزشی و پی‌گیری این امور، اعم از روش تدریس معلم، برخورد مدیران با ورزش، وضعیت استفاده از وسایل و امکانات موجود، افزایش یابد.

* مشکلات تربیت‌بدنی از دیدگاه مسئولان، مربیان، مدیران و نیز دانش‌آموزان و به‌طور گسترده و در تمام دوره‌های سه‌گانه‌ی دختران و پسران استان و در کل کشور شناسایی شوند و نسبت به رفع آن‌ها اقدامات لازم صورت گیرد.

* با عنایت به این‌که انجام ورزش صحیح در دوره‌ی ابتدایی اثرات مطلوبی در گرایش دانش‌آموزان به ورزش دوره‌های راهنمایی و دبیرستان می‌گذارد، بهتر است ضمن توجه بیشتر به ورزش دوره‌ی ابتدایی، حداقل در پایه‌های چهارم و پنجم دبستان از معلمان متخصص استفاده شود.

* سرانه‌ی ورزشی افزایش یابد و برای استمرار فرهنگ ورزش و سلامتی جامعه، در تابستان نیز سرمایه‌گذاری لازم و برنامه‌ریزی اساسی‌تری به عمل آید.

* ضمن بها دادن بیشتر به پیشنهادهای مدیران و مربیان، زمینه‌ی تحقیقات وسیع‌تر در مورد ورزش و اهمیت آن فراهم شود.

و برنامه‌ریزی برای استفاده‌ی دانش‌آموزان از امکانات ورزش صبحگاهی در مجامع عمومی پارک‌ها، برپایی جلسات توجیهی برای اولیا به منظور شناساندن اهمیت ورزش به آنان، تخصیص بودجه‌ی بیشتر به امر مهم ورزش، افزایش آزمون‌های متناسب با سن و جنس و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان.

ب) خلاصه‌ی پیشنهادهای مربیان: افزایش امکانات و فضای ورزشی مناسب و بودجه بیشتر و بالا بردن اطلاعات اولیا در مورد فواید ورزش دختران، استفاده از معلمان مجرب و بالا بردن سطح آگاهی مربیان فعلی، پی‌گیری علل افت ورزش مدارس، تهیه و تدوین منابع خاص برای هر دوره‌ی تحصیلی، ترویج شنا و صدور مجوز استفاده از سالن‌ها و کانون‌های ورزشی جامعه برای مدارس، در نظر گرفتن لباس ورزشی خاص دختران با توجه به شرایط، استفاده از آزمون‌های متفاوت ورزشی برای افزایش علاقه‌مندی دانش‌آموزان، کمک مالی به ورزشکاران که از نظر بنیه‌ی مالی ضعیف هستند، برپایی اردوهای ورزشی المپیک، برگزاری جلسات فیلم و سخن‌رانی در خصوص ورزش به‌عنوان راهی اساسی برای مبارزه با تهاجم فرهنگی، اهمیت و بهای بیشتر دادن به ورزش دختران، بازسازی وسایل ورزشی موجود مدارس، ایجاد کلاس‌های حضوری برای آموزش عملی ورزش‌های گوناگون، و انجام مسابقات ورزشی برای رقابت سالم مربیان.

امید است با عنایت بیشتر به پیشنهادهای مربیان و مدیران که از نزدیک با مشکلات تربیت‌بدنی مدارس مواجه هستند، زمینه‌ی رشد هرچه بیشتر ورزش به ویژه در مدارس دخترانه فراهم آید و شادابی و سلامت جسم و روان نسل فعلی و آتی بیمه شود.

محدودیت‌های تحقیق

* تعداد بسیار محدودی از پرسش‌نامه‌ها، به دلیل عدم دسترسی به آزمودنی‌ها تکمیل نشد. در نتیجه تعداد پرسش‌نامه‌هایی که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، از تعداد برآورد شده، کمتر بود. از تعداد ۳۹۲ پرسش‌نامه‌ای که به مناطق ارسال شدند، ۱۵۸ پرسش‌نامه‌ی مدیران و ۲۰۴ پرسش‌نامه‌ی مربیان ورزش، یعنی در کل تعداد ۳۸۹ پرسش‌نامه عودت داده شدند.

* در این طرح، فیروزکوه و دماوند مورد بررسی قرار نگرفتند (به علت تعداد بسیار کم آزمودنی و عدم همکاری لازم آن مناطق).

* به دلیل آن‌که هنوز فرهنگ تحقیق بین دبیران و مدیران، آن‌گونه که انتظار می‌رود، جا نیفتاده است، پاره‌ای مشاهدات در پاسخ به پرسش‌نامه‌ها نشان می‌دهند که بعضی از پاسخ‌دهندگان در پاسخ‌گویی به سؤالات دقت کافی مبذول نداشته‌اند. این امر هم ممکن است روایی تحقیق را تا اندازه‌ای محدود کند.

* تحقیق حاضر فقط در مورد مدارس دخترانه و دوره‌ی راهنمایی اجرا شده و نتایج آن ممکن است در مورد دبستان، دبیرستان و یا مدارس پسرانه تعمیم‌پذیری نداشته باشد.

