

تربیت بدنی

اهداف، الگوها و ملاحظات

شراره محمدی

ماند. ایجاد یک تحول فرهنگی بزرگ، مستلزم تغییر در نگرش و عادات افراد در دوران کودکی است، زیرا در بزرگسالی نمی توان این کمبودها را جبران کرد.

فعالیت های ورزشی، از دوران پیش دبستانی تا پایان تحصیلات دانشگاهی، توسعه مهارت های عصبی عضلانی و توسعه توانمندی های جسمانی، روانی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. با ایجاد عادات ورزشی در دوران تحصیل، فرصت مناسب برای انجام فعالیت های ورزشی در مراحل بعدی زندگی ایجاد می شود. بدین ترتیب شانس زندگی سالم برای افراد افزایش می یابد و به کیفیت زندگی افزوده می شود.

اهداف تربیت بدنی در ایران که در راستای اهداف عمومی آموزش و پرورش قرار دارد، شامل توسعه و شکوفایی جسمانی، ذهنی و عاطفی دانش آموزان می شود. این اهداف که ابعاد مختلف رشد دانش آموزان را در بر می گیرد، موجب اهمیت تربیت بدنی در میان دروس دیگر شده است^۲ [اسماعیلی، ۱۳۸۳].

مقدمه

درس تربیت بدنی در برنامه ی آموزشی مدارس بخش مهم و سازنده ای به حساب می آید. توجه به درس تربیت بدنی در مدارس، تا آن جا اهمیت دارد که مواد اول و دوم منشور یونسکو، تربیت بدنی و ورزش را حق بنیادی تمام کودکان و نوجوانان می داند، و به منظور ایجاد تعادل و تقویت رابطه ی فعالیت جسمانی و دیگر اجزای آموزش و پرورش مؤسسات ملی هر کشور را برای بهبود و توسعه ی تربیت بدنی موظف می کند.

درس تربیت بدنی به دانش آموزان می آموزد که تحرک و فعالیت جسمانی را با فعالیت روزانه خود چگونه درآمیزند و از شیوه ی زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه ای پرورش یابند که بتوانند با چالش های اجتماعی برخورد مناسب داشته باشند [آزمون و آبودانی گرگانی، ۱۳۸۲]. بدون توجه به تربیت جسمانی دانش آموزان، تعلیم و تربیت ناقص خواهد

الگوها

در کشورهای پیشرفته مانند چین، دوره‌های آموزشی برای معلمان تربیت‌بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی، متفاوت است. معلمان تربیت‌بدنی برای آموزش در دوره‌های تحصیلی خاص، از دانشگاه‌های متفاوت فارغ‌التحصیل می‌شوند

آموزش و پرورش تطبیقی می‌تواند راهی برای اصلاح و ایجاد تحول باشد. در کشورهای مختلف دنیا، برای آموزش درس تربیت‌بدنی براساس شرایط سیاسی، اقتصادی، اقلیمی و فرهنگی الگوهای متفاوتی وجود دارد. همه‌ی این الگوها براساس اهداف تربیت‌بدنی که شامل رشد جسمانی، عصبی، عضلانی، شناختی، و احساسی (عاطفی) می‌شود، برنامه‌ریزی شده‌اند.

در کشورهای مختلف، همراه با توسعه‌ی اقتصادی و سیاسی، برنامه‌های آموزشی نیز دچار تغییر و بازنگری می‌شوند، به‌طوری که برنامه‌های قبلی تعدیل و اهداف منطقی‌تری جایگزین اهداف قبلی می‌گردند. همچنین نیازها و محدودیت‌ها شناسایی و برای رفع آن‌ها اقدام می‌شود. در سال ۱۳۶۰ گام‌هایی برای تنظیم برنامه‌ی درسی در ایران برداشته شد. در سال ۱۳۷۹ قانون الزام تدوین برنامه‌ی درسی ملی، برای سراسر کشور تصویب شد و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، برای تدوین برنامه‌ی هر درسی، گروهی تشکیل داد. تدوین برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی، شامل لوح آموزشی و کتاب راهنمای معلم و در سایر مقاطع، شامل کتاب راهنمای معلم بود. بعد از اجرای آزمایشی در سال ۱۳۸۶، طرح جامع تصویب شد، اما اجرای آن متوقف گردید. این کتاب‌ها با رویکرد توسعه‌ی سلامتی، افزایش دانش ورزشی و تمرینات تخصصی مهارت‌ها در ورزش‌های مختلف، برنامه‌ریزی شده بود.

از دیدگاه نظری، دلایل تفاوت‌های موجود در موفقیت برنامه‌های آمادگی و تندرستی در نظام آموزش ایران و سایر کشورها شامل موارد زیر است:

- زمان اختصاص داده شده به ساعت درس تربیت‌بدنی، در مقاطع مختلف تحصیلی
- برنامه‌ریزی محتوای آموزشی درس تربیت‌بدنی، در مقاطع مختلف تحصیلی
- آمادگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی، در مقاطع مختلف تحصیلی
- امکانات و تجهیزات ورزشی تخصصی، در مقاطع مختلف تحصیلی
- استعدادیابی در مدارس و استفاده از فوق برنامه‌های ورزشی
- اختیارات مدیران و انجمن‌های مدارس در برنامه‌ریزی ورزشی [فرجاد، ۱۳۸۲؛ Jones، ۲۰۰۵؛ Sany sukyoo، ۲۰۰۵: ۲۰-۲۴].

زمان مختص درس تربیت‌بدنی

مطالعات تطبیقی برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی از نظر زمان‌بندی نشان می‌دهد که در مقاطع مختلف تحصیلی،

دانش‌آموزان حداقل دوبار در هفته در کلاس‌های ورزش شرکت می‌کنند و زمانی نیز به ورزش همگانی و صبحگاهی اختصاص دارد. [اسماعیلی و ۱۳۸۳ و Ibid]. در کشور ما نیز در سال ۱۳۰۶ دو ساعت برنامه‌ی آموزشی هفتگی درس تربیت‌بدنی اجباری شد و در سال ۱۳۲۰ رشد چشم‌گیری در این زمینه به دست آمد.

در سال‌های بعد از انقلاب نیز، افزایش ساعات درس تربیت‌بدنی به دلیل کمبود امکانات، به صورت مقطعی اجرا و حذف شد، اما هم‌چنان در مقاطع مختلف دو ساعت در هفته برای تدریس این درس وجود دارد. افزایش زمان آموزش درس تربیت‌بدنی، نه تنها برای تأمین نیازهای جسمانی دانش‌آموزان مفید است، بلکه موجب افزایش اهمیت این درس از نظر والدین و مدیران مدارس و در نتیجه باعث بالا رفتن سطوح دانش عمومی در این زمینه خواهد شد [خداداد کاشی، ۱۳۸۴].

برنامه‌ریزی محتوای آموزشی درس تربیت‌بدنی

از دیدگاه کلان^۲، شش متغیر از متغیرهای برنامه‌ی درسی شامل: اهداف، محتوای، مدت زمان آموزشی، مکان درسی، وسایل ورزشی و روش ارزش‌یابی است. توسعه‌ی دانش مربوط به فعالیت‌های جسمانی، آمادگی جسمانی و تمرین، به عنوان مهم‌ترین هدف و بازی‌های جسمانی، به عنوان مهم‌ترین محتوای درس تربیت‌بدنی شناخته شده‌اند [اسماعیلی، ۱۳۸۳]. محتوای آموزشی در کلیه‌ی پایه‌ها، باید با هم مرتبط باشد و از توسعه‌ی حرکات و مهارت‌های پایه در دوران ابتدایی آغاز شود و با پالایش و اصلاح حرکات بنیادی و توسعه‌ی مفاهیم ابتدایی و ساده‌ی ورزشی ادامه یابد و به آموزش ورزش‌های تخصصی در دوره‌ی دبیرستان منتهی شود. در واقع، براساس الگوهای تمرینات زمان‌بندی شده‌ی معیار (استاندارد)، برنامه‌های تربیت‌بدنی برای رسیدن به موفقیت ورزشی، باید در سه مرحله برنامه‌ریزی شوند:

- آشناسازی
- شکل‌گیری ورزشی
- تخصصی شدن [بومپا، ۱۳۸۱]

آمادگی حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی

مدت زمان صرف شده برای برنامه‌ریزی جلسات تمرین ورزش و کلاس‌های تربیت‌بدنی، شاید از پرکارترین ساعات کار مربیان ورزش و تربیت‌بدنی باشد. اگر تمرینات به صورت ضعیفی سازماندهی شود، تسلسل فعالیت‌ها مبنای علمی و منطقی نداشته باشد، میزان زمان صرف شده برای هر تمرین، مناسب نباشد برای فعالیت آموزش داده شده از روش مناسب استفاده نشود، میزان تدریس

کلامی مناسب نباشد، به زمان استراحت توجه نشود، تمرینات بیش از حد طولانی، یا خیلی کوتاه باشد و یا به‌طور صحیح فاصله‌گذاری نشده باشد، کلاس‌های تربیت‌بدنی و تمرینات ورزشی تا اندازه‌ای بی‌هوده خواهد بود [علیچانی، ۱۳۷۱].

در کشورهای پیشرفته مانند چین، دوره‌های آموزشی برای معلمان تربیت‌بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی، متفاوت است. معلمان تربیت‌بدنی برای آموزش در دوره‌های تحصیلی خاص، از دانشگاه‌های متفاوت فارغ‌التحصیل می‌شوند [Jones, ۲۰۰۵]. تحقیقات و نظرسنجی‌های متعدد در کره جنوبی در مورد عدم پیشرفت تربیت‌بدنی و ورزش نشانه‌ی ضعف معلمان ورزش در ارائه مفاهیم، تکنیک‌ها و ارزشیابی مناسب بوده است [Sany sukyoo, ۲۰۰۵: ۲۰-۲۴].

از عوامل موفقیت معلم تربیت‌بدنی، می‌توان به عوامل زیر اشاره کرد:

- آمادگی بدنی و مهارتی مناسب معلم
- آشنایی با اصول تکنیکی، تاکتیکی و قوانین ورزش‌های مختلف
- آشنایی با خصوصیات جسمی و روانی دانش‌آموزان
- آشنایی با اصول علمی تمرین
- آشنایی با شیوه‌های متنوع یاددهی - یادگیری

استعدادیابی در مدارس

در کشورهای پیشرفته، ورزش قهرمانی به ورزش مدارس وابستگی خاصی دارد. در واقع با به‌کارگیری روش‌های آموزشی مناسب، نه تنها کودکان در زمینه‌ی تربیت‌بدنی همه‌جانبه رشد می‌کنند، بلکه استعدادهای ورزشی آنان نیز در زمینه‌های مختلف به تدریج آشکار می‌شود. دانش‌آموزان براساس برنامه زمان‌بندی شده باید در دوره‌ی دبیرستان، در رشته‌های ورزشی مورد علاقه به تمرین بپردازند. در کشور ما امکان تخصصی شدن تمرینات ورزشی در دوره‌ی متوسطه، به صورت کامل امکان‌پذیر نیست، بنابراین باید دانش‌آموزان با استعداد شناسایی شوند و با استفاده از امکانات دولتی در تمرینات سازماندهی شده‌ی خارج از ساعات مدرسه، به صورت نظارت شده شرکت کنند و پس از غربالگری مراحل مختلف، به تیم‌های نوجوانان معرفی شوند.

فوق برنامه‌های ورزشی در مدارس، در دوره‌های ابتدایی و راهنمایی، موجب غنی‌شدن تجربیات کودکان و آشنایی آن‌ها با ورزش‌های انفرادی و گروهی می‌شود که در فعالیت آنان در همه‌ی عمر، نقش خواهد داشت. همکاری انجمن‌های مدرسه و تأمین امکانات مالی از طرف مدیران و دادن اختیار به معلم تربیت‌بدنی، برای تشکیل کلاس‌های تربیت‌بدنی در فضاهای مناسب ورزشی

و استفاده از امکانات سایر سازمان‌ها، در اثربخشی این درس تأثیر بسزایی خواهد داشت.

برای قابل حصول شدن اهداف تربیت‌بدنی در مدارس، اصلاحات و تغییرات زیادی در روش‌های سنتی لازم است. در این روش‌ها معمولاً عواملی وجود دارد که بهترین معلمان را هم از نظر صلاحیت خود دچار تردید می‌کند. به عنوان مثال: در مسابقات بین مدارس، بازی‌های قهرمانی به عنوان مدل در نظر گرفته می‌شود، در حالی که چنین نمایشی از مهارت، به کسب بیش از ۲۰۰ نوع توانایی نیاز دارد که این کار برای دانش‌آموزان در کلاس عمومی تربیت‌بدنی، امکان‌پذیر نیست و بسیاری از آنان نیز توانایی اجرای اکثر تکنیک‌ها را ندارند. برای لذت بردن کودکان و نوجوانان از بازی‌ها، باید از روش‌های ساده‌سازی و تسهیل مهارت‌ها استفاده کرد و به آن‌ها اجازه‌ی انتخاب و مشارکت در تصمیم‌گیری را داد تا به فعالیت‌هایی که در آن‌ها هدفمندی و ارزش می‌یابند، علاقه‌مند شوند.

پی‌نوشت

1. Chelladurai, 1999
2. Freeman, 1988
3. Klien, 1991

منابع

۱. اسماعیلی، محمدرضا، ۱۳۸۳، مطالعه‌ی تطبیقی برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی ایران و کشورهای منتخب جهان و ارائه الگو. رساله دکتری. دانشگاه تربیت معلم. دانشکده‌ی تربیت‌بدنی.
۲. خداداد کاشی، حمید، ۱۳۸۴، تعیین اثربخشی فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه‌ی دانشگاه‌های تهران و ارائه الگوی اثربخش. دانشگاه تربیت مدرس. دانشکده‌ی علوم انسانی.
۳. فرجاد، محمدعلی، ۱۳۸۲، آموزش و پرورش تطبیقی. جلد اول. چاپ پنجم. انتشارات رشد.
۴. بومپا، تئودور، (۱۳۸۱)، اصول و روش‌شناسی تمرین از کودکی تا بزرگسالی. خسرو ابراهیم، هاجر دشتی دربندی. پژوهشکده‌ی تربیت‌بدنی.
۵. کتاب راهنمای تدریس تربیت‌بدنی، دوره‌ی تحصیلی متوسطه، (۱۳۸۵)، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی.
6. SANG SUK YOO & HA YOUNG KIM, 2005, Standards and practice in Asian Physical Education, Juperd, v. 76No. 6 pp 20-24.
7. Jones, Robin, sport & physical education in school and university, sport & PE in school and university, 2005.

مطالعات تطبیقی برنامه‌ی
درسی تربیت‌بدنی از نظر
زمان‌بندی نشان می‌دهد
که در مقاطع مختلف
تحصیلی، دانش‌آموزان
حداقل دوبار در هفته
در کلاس‌های ورزش
شرکت می‌کنند و زمانی
نیز به ورزش همگانی و
صبحگاهی اختصاص دارد