



درس تربیت بدنی سلامت محور

غلامرضا سراج زاده

بخش اول

کلید واژه‌ها: آمادگی جسمانی، سلامت محور، ارتقای به ضرورت حفظ و ادامه‌ی فعالیت سلامت محور در طول زندگی، سلامتی، دانش آموز محوری. علاقه‌ی آنان را به کلاس درس تربیت بدنی جلب کند و ناخواسته آنان را دفع ننماید.

مدیریت برنامه‌ی درسی سلامت محور، در حوزه‌ی آمادگی

مقدمه

جسمانی مزیت بدیهی درس تربیت بدنی، ارتقای آمادگی جسمانی است. تحقیقات متعدد حکایت از آن دارد که دانش آموزان در کلاس‌های درس تربیت بدنی در بهترین حالت، زمانی در حدود یک ساعت و چهل و پنج دقیقه در هفته را به فعالیت مفید می‌پردازند. نکته‌ی با اهمیت تر این که این میزان شامل حال تمامی کودکان نمی‌شود، چرا که از هر چهار کودک در طول هفته، یکی در فعالیت‌های پر شدت آن هم به مدت ۲۰ دقیقه شرکت می‌کند.

می‌توان شرایط را برای دانش آموزان بهبود بخشید و آمادگی جسمانی سلامت محور را به عنوان یک فعالیت مستمر در طول زندگی، به آنان معرفی کرد تا پس از ترک مدرسه نیز به عنوان بخشی از برنامه‌های خود به آن بپردازند. در واقع، در این مجال

رویکرد برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در نظام جمهوری اسلامی ایران، «کسب و حفظ سلامتی» است و این مهم در سند دوره‌ی ابتدایی آن که اساس دوره‌های بالاتر را تشکیل می‌دهد به‌طور شفاف بیان شده است. این سند در سال ۱۳۸۴ به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش کشور رسیده است. در یک برنامه‌ی سلامت محور، طبعاً تمامی ارکان تحت الشعاع همین رویکرد قرار می‌گیرند پس شالوده‌ی اجرایی آن باید به گونه‌ای طراحی شود که این ایده را در سطح عام برای دانش آموزان فراهم نماید. یکی از مواردی که در بخش حوزه‌های یادگیری این درس در نظر گرفته شده است، آمادگی جسمانی، با تأکید بر «آمادگی جسمانی سلامت محور» است که نقش بسزایی را در جریان برنامه‌ی درسی به عهده دارد. در تدریس این بخش، توجه به چندین نکته از اهمیت خاصی برخوردار است که بتواند به بهترین شکل ضمن جلب توجه دانش آموزان

قصد ما این است که مسائل مبنایی آمادگی جسمانی وابسته به سلامت، راهبرد آموزش مؤثر و راه‌های مناسب ارزیابی این حیظه را بررسی کنیم.

بیان فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی باید به زبانی که برای دانش‌آموزان قابل درک باشد برای آن‌ها بیان شود، نمونه‌ای از این فواید عبارت است از:

- کاهش بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون
- ارتقای حس سلامت
- ارتقای سلامتی اعصاب و روان
- بهبود عملکرد فردی، در فعالیت‌های غیربدنی
- بهبود اقتصاد جامعه از طریق بهبود سلامت افراد
- ارتقای سلامت اسکلتی، عضلانی و آمادگی قلبی - تنفسی
- بهبود حالت نگهداری بدن

آشکارسازی تفاوت مفاهیم و اصطلاحات

لازم است تفاوت بین آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، فعالیت بدنی و تمرین مشخص شود، به‌طور خلاصه در جملات ساده‌ی زیر می‌توان این تفاوت را به دانش‌آموزان منتقل کرد.

فعالیت بدنی کاری است که فرد انجام می‌دهد. آمادگی جسمانی چیزی است که می‌توان آن را با فعالیت بدنی به‌دست آورد. تمرین، فعالیت بدنی سازمان یافته‌ای است که هدف آن، کسب آمادگی جسمانی و در نهایت سلامتی است. فردی که از نظر جسمانی آماده است، انرژی کافی برای انجام وظایف روزانه را در وجود خود دارد و احساس خستگی مفرط و بی‌مورد نمی‌کند.

دانش‌آموزان در پایان، پس از درک معانی و مفهوم این اصطلاحات باید به این نتیجه برسند که هدف غایی آن‌ها از فعالیت بدنی، کسب سلامت است که چیزی فراتر از بیمار نشدن است. آن‌ها باید بدانند که فعالیت بدنی علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت فکری، اجتماعی و روحی-روانی آن‌ها را نیز بهبود می‌بخشد. به‌طور خلاصه فعالیت بدنی صرفاً به ورزشکار توصیه نمی‌شود، بلکه این مقوله عامل مهمی در بهبود سلامتی هر شخص بدون توجه به علائق و شغل اوست.

واژه‌سازی و مفهوم‌سازی مثبت

تحقیقات نشان داده است که واژه‌ی تمرین در افکار عمومی اثر منفی دارد. پیشنهاد می‌شود به‌جای آن از عبارت یا اصطلاح فعالیت بدنی استفاده شود و به جای اعمال محدودیت که در تمرین معمول است، بر مواردی همچون تغین و نشاط و شادی و تنوع فعالیت‌ها تأکید شود. دانش‌آموزان باید باور کنند که فعالیت بدنی با شدت متوسط هم مفید است. حتی فعالیت بدنی مختصر هم به‌شرط تداوم می‌تواند بر سلامت کلی بدن و حس سلامتی فرد تأثیرگذار باشد. به عبارت دیگر دانش‌آموزان باید بدانند:

- افراد غیرفعال با فعالیتی با شدت متوسط و منظم می‌توانند سلامتی و نشاط خود را بهبود بخشند.
- برای بهره‌مندی از فواید سلامتی، نیازی به فعالیت شدید بدنی نیست.

معلم نیز باید به خاطر داشته باشد که هدف اصلی این نیست که دانش‌آموزان را برای رسیدن به اندام مناسب تحت فشار قرار دهیم، بلکه منظور ما تربیت آن‌هاست. از طرفی ما حداکثر ۹۰ درصد از آن چه را که می‌شنویم، می‌بینیم، می‌گوییم و انجام می‌دهیم کسب می‌کنیم.

سرانجام این‌که باید آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را به شکلی شفاف از آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت (مثل هماهنگی دست و چشم و مهارت‌های حمل توپ) که در مهارت‌های ویژه‌ی ورزشی کاربرد دارد، تفکیک و به دانش‌آموزان تفهیم کرد. برای تحقق این موضوع، باید با تأکید بر اصطلاح آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اولویت آن به‌مرور به مفاهیم این حیظه پرداخت. پیشنهاد می‌شود در تدریس فعالیت‌های بدنی به‌طور کل و آمادگی جسمانی به‌طور خاص، عوامل ژنتیکی، ارتقای فضای یادگیری و دستیابی به زمان مؤثر فعالیت بدنی را در نظر داشته باشید و اهمیت فعالیت جسمانی را در طول زندگی مدام به دانش‌آموزان یادآوری کنید.

عوامل ژنتیکی

این عوامل نقش مهمی در امتیازاتی که دانش‌آموزان به‌دست می‌آورند، ایفا می‌کنند. بدیهی است که معلم نمی‌تواند کاری در این مورد انجام دهد. در عین حال به‌جای تأکید بر نمرات آمادگی جسمانی، باید بیشتر بر استقامت در فعالیت برای آماده و سالم ماندن در طول زندگی پافشاری کرد. بیان تجربیاتی در مورد ورزشکاران حرفه‌ای و زبده که بر اثر سکتته‌ی قلبی در سنین ۵۰ سالگی فوت کرده‌اند و علت آن، رها کردن فعالیت بدنی و ادامه روال تغذیه به شیوه‌ای که قبلاً در هنگام فعالیت حرفه‌ای داشته‌اند، می‌تواند بسیار ارزنده و مفید باشد. در واقع، با این کار یادآوری می‌شود که وقتی کسی ناگهان فعالیت جسمانی خود را متوقف می‌کند، مزایای سلامتی ناشی از فعالیت را از دست می‌دهد. از طرفی این پیغام صادر می‌شود که تغذیه و فعالیت جسمانی در یک زندگی سالم و با نشاط مکمل یکدیگر هستند. تصور غلطی در جامعه وجود دارد که افرادی با ژن ورزشی به‌دنیا می‌آیند و باوجود کم‌تحرکی و ترک فعالیت جسمانی، از خطرات ناشی از آن محفوظ می‌مانند. با طرح چنین مواردی اهمیت فعالیت بدنی در طول زندگی برای همه، پررنگ‌تر می‌شود.

ایجاد فضای مثبت یادگیری

هدف اصلی کلاس درس، ترغیب دانش‌آموزان به فعالیت جسمانی به‌عنوان روشی مستمر در طول دوران زندگی است. لذا چندان نمی‌توانیم بر اهمیت جوّ یادگیری کامل پافشاری کنیم. در این قسمت به‌دقت این موضوع را در زمینه‌ی آموزش آمادگی جسمانی بررسی می‌کنیم.

رویکرد مثبت در کلاس: تشویق دانش‌آموزان به فعالیت بدنی منظم در طول زندگی، مستلزم آن است که کلاس تربیت‌بدنی احساس ظرفیت مناسب و اعتماد به‌نفس را در نزد تک‌تک آنان ایجاد کند. طبعاً، مورد نقد واقع شدن، تشویب، احساس خجالت و کسالت، دانش‌آموزان را از پرداختن به فعالیت باز می‌دارد، ولی

تشویق، تمجید و فعالیت‌های معنادار و متنوع، به انگیزش آنان در پرداختن به فعالیت بدنی دلخواه کمک می‌کند.

تعامل با دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان چاق: کودکان چاق از شاکله‌ی اندام خود مطلع هستند و این مسئله بر تلاش آنان برای شرکت در فعالیت بدنی تأثیر منفی دارد و آنان را در این مورد تنبیل می‌کند. مسلماً این نگرش، به معنای استمرار چاقی و موجب پیچیدگی‌های ناشی از چاقی است. در این مورد، به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- برنامه‌ای شاد و مفرح را برای ساعت درس تربیت‌بدنی طراحی کنید، به‌طوری‌که همه‌ی دانش‌آموزان به شرکت در آن ترغیب شوند و این پیغام که فعالیت بدنی ارزشمند است، به آنان منتقل شود.
- همواره راه‌هایی را برای اختصاصی کردن دروس تربیت‌بدنی برای تک‌تک دانش‌آموزان ابداع کنید تا همه، حتی کودکان دارای اضافه‌وزن نیز در انجام وظایف خود موفق عمل کنند.
- به شکل خصوصی با افراد خانواده‌ی دانش‌آموزان ملاقات کنید و مثل پزشک خانواده‌ی فواید و مزایای امداد رسانی حرفه‌ی خود را به آنان یادآور شوید.

- پیشرفت‌های کوچک در روش زندگی شخصی دانش‌آموزان، مثل خوردن میوه به‌جای چیپس و یا قدم زدن به جای سوار شدن به اتوموبیل را کنترل و تأیید نمایید.

- دانش‌آموزان را تشویق کنید به جای تمرکز بر روی وزن یا ترکیب بدنی خویش، به‌عنوان مهم‌ترین و تنها شاخصه‌ی سلامتی و آمادگی جسمانی، بر روی گزینه‌های شخصی خودشان که می‌تواند به روش زندگی سالم منجر شود، تمرکز کنند.

- اجازه دهید دانش‌آموز خود سطح فشار تمرین خود را انتخاب کند؛ چراکه حتی تمرین ملایم هم در چنین مواردی کارساز و مؤثر است. این رویکرد احتمال انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه را افزایش می‌دهد.

دانش‌آموز محوری در برنامه‌ی درسی: روش اصلی ارتقای توانایی و اعتماد به‌نفس دانش‌آموزان، اختصاصی کردن مفاهیم درسی و فعالیت‌های انتخابی توسط معلم است. تدریس از طریق انگیزش، یکی از ساده‌ترین روش‌های ایجاد فضای مثبت در کلاس درس است. این گزینه را هدف خود قرار دهید تا دانش‌آموزان از انجام فعالیت بدنی حس خوبی به‌دست آورند. در زیر برخی از ایده‌هایی را که به این موضوع کمک می‌کند متذکر می‌شویم:

- به‌جای آن‌که تعداد مشخصی را برای تمرینات معین کنید، دامنه‌ای از فعالیت را برای اجرا ارائه کنید. مثلاً گزینه‌ای از اجرای یک فعالیت مثل تکمیل دامنه‌ی ۲۵-۱۰ بار را به‌صورت انتخابی پیشنهاد کنید.

- چندین تمرین را در یک فهرست مشخص کنید و به دانش‌آموزان اجازه دهید تمرین مورد نظر خود را انتخاب کنند. در این مورد می‌توان ایستگاه‌های متنوع را طراحی و تدارک کرد.

- به‌جای آن‌که دانش‌آموزان را وادار به دویدن دوی استقامتی با مسافت مشخص کنید، دویدن را زمان‌بندی کنید و از دانش‌آموزان بخواهید ۱۲ دقیقه به شکل دویدن و یا راه رفتن فعالیت کنند و مسافتی را که در این مدت طی می‌کنند ردیابی کنند. با چنین رویکردی هر دانش‌آموزی بیشترین تلاش خود را به کار خواهد

بست و از این‌که به‌عنوان آخرین نفر از خط پایان بگذرد دست‌پاچه و مضطرب نمی‌شود، چون همه در یک زمان فعالیت را به پایان می‌برند. به یاد داشته باشید که در هنگام اجرای فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، تلاش فردی مدنظر است. مثلاً دانش‌آموزی که تا حد امکان تلاش خود را انجام داده و سخت در پی آن است که دو دور آخر را در ۱۲ دقیقه به پایان برساند، نسبت به دانش‌آموزی که چهار دور را با تلاش کمتری طی می‌کند، بهره‌ی بیشتری می‌برد.

پیشرفت محوری در برنامه‌ی درسی: روش مهم دیگر، خلق فضایی مثبت برای کسب آمادگی جسمانی است. تمرکز بر روی تلاش فردی و پیشرفت تمامی دانش‌آموزان به‌جای تمرکز و تأکید بر روی مهارت تعدادی دانش‌آموز نخبه، روش مؤثری است که یادگیری مشارکتی را جایگزین یادگیری رقابتی می‌کند و فواید بزرگی را برای دانش‌آموزان به بار می‌آورد. مثلاً به‌جای واداشتن دانش‌آموزان به رقابت برای تعیین برترین فرد یا سریع‌ترین دوندۀ تشویق کنید آن‌ها در گروه‌های کوچک همدیگر را به فعالیت تشویق کنند. بدین ترتیب هم‌چنان که معلم تلاش و رشد و پیشرفت فردی و همکاری گروهی آنان را تشویق می‌کند و پاداش می‌دهد، اعتماد به‌نفس و توانایی آنان را نیز ارتقا می‌بخشد.

پرهیز از نگرش منفی و اعمال تمرینات سخت: احتمالاً معلم نیز به‌عنوان یک شاگرد به‌خاطر دارد که چه چیزی در کلاس درس تربیت‌بدنی او را آزرده‌خاطر یا دچار کسالت می‌کند. همواره بر توانایی‌های دانش‌آموزان و احساسات واقعی آنان تأکید کنید تا به این ترتیب از نگرش منفی و تمریناتی که آنان را از فعالیت بدنی دل‌آزرده می‌کند اجتناب کنید.

یکی از روش‌های غلط که برخی از معلمان از آن به‌عنوان تنبیه دانش‌آموزی که از عهده‌ی انجام وظیفه‌ی خود بر نیامده و یا واکنش سریعی از خود نشان نداده است در نظر می‌گیرند، دویدن به دور زمین و یا انجام شنای روی زمین است که سال‌ها پیش مضر بودن آن از سوی مؤسسات مرتبط اعلام گردیده است. فهرست زیر تعدادی از ملاحظات ضروری را در این باره یادآوری می‌کند:

- هنگام تدریس آمادگی جسمانی، از اطاله کلام خودداری و دانش‌آموزان را به‌طور فعال درگیر مفاهیم آمادگی جسمانی کنید.
- از ارائه‌ی نظرات منفی در خصوص عملکردهای ضعیف اجتناب کنید و در عوض به شکل خصوصی ضمن تشریح منظور خود از عملکرد ضعیف، آن را با دانش‌آموز در میان بگذارید و علل آن را سؤال کنید و سپس با احترام آن‌چه را که در حرکت مجدد از او انتظار دارید، بازگو کنید.

- از دادن پیام‌هایی هم‌چون «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» اجتناب کنید. تفاوت بین خستگی اولیه‌ی ناشی از فعالیت و سختی و درد را که می‌تواند منجر به آسیب دیدگی شود، آموزش دهید. به آنان آموزش دهید که درد علامتی جسمانی است که معنای آن کاستن از فعالیت یا توقف آن است.

منابع

1. Physical Fitness in the Elementary Schools: Robert P.Pangrazi, Douglas N.Hastad
2. Physical Education Methods for classroom Teachers: Human Kinetics with Bonnie Pettifor