



دکتر عباسعلی گانظینی  
عضو هیأت علمی  
دانشگاه تهران



# تربیت بدنی و آمادگی جسمانی در مدارس

✓ تربیت بدنی  
بر مطالعه  
حرکت انسان  
تأکید دارد.



## تربیت بدنی

### (Physical Education)

تربیت بدنی فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن گسترش، تکامل کارآیی و رشد انسان از راه فعالیت های بدنی است. تعریف فوق نموداری کلی از تعلیم و تربیت است که بیانگر روند مستمر یادگیری و تکامل عمومی در دوران زندگی است. تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت های حرکتی؛ گسترش و حفظ آمادگی جسمانی برای بهداشت؛ تندرستی و سلامت؛ کسب دانش علمی درباره فعالیت های بدنی و تمرین؛ گسترش تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های بدنی به عنوان ابزاری برای تقویت کارآیی و عملکرد انسان است.

تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت بدنی توجه دارد، بلکه به ارتقای دانش و آگاهی، ایجاد موقعیت های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم توجه دارد. تربیت بدنی با واژه ورزش ارتباط تنگاتنگی دارد، ولی نزد صاحب نظران این دو واژه قابل تفکیک و مطالعه است. در تربیت بدنی و ورزش - هر دو - توجه اساسی به فعالیت های بدنی توأم با قوانین و مقررات است که افراد به وسیله آن با همدیگر به رقابت می پردازند.

در مدارس، تربیت بدنی بخشی از برنامه های درسی است که دانش آموزان، حرکت های بدنی، ورزش ها، بازی ها و سایر فعالیت های بدنی را می آموزند. در بسیاری از کشورها، تربیت بدنی در دوره های اول (دوره ابتدایی) و دوم (دوره راهنمایی) آموزش داده می شود. همچنین در بسیاری از واحدهای آموزشی پیش دانشگاهی، تربیت بدنی یکی از برنامه های درسی

است. در بسیاری از کشورها، دوره های آموزشی خاصی در مورد تربیت بدنی وجود دارد که منجر به صدور گواهینامه برای شرکت کنندگان در آن دوره ها می شود. تربیت بدنی ضمناً یکی از اجزای فوق العاده مهم در آموزش های نظامی گری و ارتش است. در دانشگاه ها، از تربیت بدنی به عنوان یک رشته تحصیلی و دانشگاهی بحث می شود. یک رشته عبارت از چهارچوب و اسکلت سازمان یافته دانش است. رشته تربیت بدنی، نخست بر مطالعه حرکت انسان تأکید دارد.

تربیت بدنی از فعالیت های بسیار متنوعی مثل بازی های مقدماتی؛ مهارت های بنیادی در حرکت ها (از قبیل دویدن یا پریدن) و تمرین ها تشکیل می شود تا آمادگی جسمانی، کشش طبیعی عضله و سلامتی بدن را ارتقا بخشد. ورزش های تیمی و فعالیت های تفریحی مثل شنا و دوچرخه سواری، فوتبال، والیبال، شنا، بسکتبال، تنیس روی میز و تنیس برای پر کردن اوقات تفریحی و تعقیب یک رشته ورزشی شرکت می کنند. فرصت های بیشتر برای پرداختن به فعالیت های تربیت بدنی را در مراحل بعد، مراکز پیش دانشگاهی و دانشگاهی فراهم می آورد.

برنامه های تربیت بدنی کمک می کند تا دانش آموزان (و دانشجویان) آمادگی جسمانی خود را از راه افزایش استقامت، قدرت و انعطاف پذیری به دست آورند. دانش آموزان، درباره آثار فعالیت های حرکتی مختلف بر بدنشان مطالبی فرامی گیرند. آنها دقیق می آموزند که بدنشان در مقابل فعالیت های شدید بدنی تا چه اندازه ای تاب می آورد.

در دوره اول تحصیلی (مدارس ابتدایی) برنامه های درس تربیت بدنی یکی از مهمترین سازه های کمکی برای کودکان است تا حرکت های بنیادی بدن را درک و تقویت کند. تربیت بدنی همچنین شامل بازی های مقدماتی

می شود که بر شرکت و همکاری تأکید دارند تا رقابت (مسابقه). فعالیت ها و تمرین های موزون (رقص) که با موزیک اجرا می شود، از جمله برنامه های تربیت بدنی مدارس ابتدایی است. ممکن است در کلاس های پیشرفته این قبیل مدارس، ورزش ها، بازی ها و فعالیت های رقابتی ساده آموزش داده شود. آموزگاران تربیت بدنی نیز اهمیت فعالیت کردن را برای دستیابی به آمادگی جسمانی و تندرستی مطرح می کنند. برنامه های تربیت بدنی مدارس در دوره دوم تحصیلی (مدارس راهنمایی) ادامه این فعالیت ها را پی می گیرند و گسترش می دهند. دانش آموزان در ورزش هایی مثل تیر و کمان، دو و میدانی، بدمینتون، دوچرخه سواری، فوتبال، والیبال، شنا، بسکتبال، تنیس روی میز و تنیس برای پر کردن اوقات تفریحی و تعقیب یک رشته ورزشی شرکت می کنند. فرصت های بیشتر برای پرداختن به فعالیت های تربیت بدنی را در مراحل بعد، مراکز پیش دانشگاهی و دانشگاهی فراهم می آورد.

### تاریخچه

مردم جوامع ابتدایی درباره تربیت بدنی مثل جهان معاصر فکر نمی کردند. در جوامع بدوی یا در فرهنگ باستانی ملل مشرق زمین، برنامه های تربیت بدنی سازمان یافته ای وجود نداشت. در زندگی مردم بدوی، فعالیت و حرکت اساساً بخش جدایی ناپذیری از زندگی روزمره مردم بود. بدن های پرورش یافته و سیستم های بدنی سالم از ویژگی های این مردم بوده است. فعالیت های بدنی شامل شکار، تلاش برای به دست آوردن غذا، برپا کردن سرپناه و محافظت خود از محیط مخاطره آمیز بود.

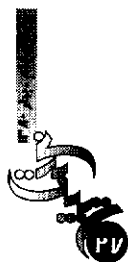
### ✓ مهمترین

### دوره گسترش

### تربیت بدنی

### متعلق به قرن

### نوزدهم است.



فعالیت را بر ورزش های تیمی بنا کرده بود. برنامه های ایالات متحده تلفیقی از برنامه های تربیت بدنی کشورهای اروپایی بود. مهمترین دوره گسترش تربیت بدنی متعلق به قرن نوزدهم است که دوره های آموزش تربیت بدنی برای دختران و افراد معلول نیز در حد بسیار زیادی گسترش یافت

## آمادگی جسمانی (Physical fitness)

آمادگی جسمانی ترکیبی از قابلیت هایی است که به واسطه آنها فرد می تواند فعالیت های بدنی گوناگون را بخوبی اجرا کند. این قابلیت ها شامل چابکی، استقامت، انعطاف پذیری و قدرت است. آمادگی جسمانی و تندرستی دو مقوله جداگانه اند و الزاماً مشابه هم نیستند، اما آنها بر یکدیگر مؤثرند. افراد تندرست (سالم) ممکن است از نظر بدنی آماده (ناورزیده) نباشند، زیرا منظم ورزش نمی کنند. افرادی که از نظر جسمانی آماده (ورزیده) هستند، فعالیت های روزانه اشان را بدون خستگی اجرا می کنند.

اجرای جسمانی برتر تنها یکی از فواید آمادگی جسمانی است. ورزش شدید منظم همچنین کارایی و ظرفیت قلب و ریه ها را افزایش می دهد و به اشخاص کمک می کند تا وزن مناسب خود را حفظ کنند. افرادی که از نظر بدنی ورزیده اند، تمایل به اندام موزون تر دارند تا آنهایی که ناورزیده اند. آنها در مقابل بیماری از خود مقاومت بیشتری نشان می دهند و اگر مریض شوند، سریع تر به حال عادی برمی گردند. افرادی که از نظر بدنی آماده اند، احتمالاً شادتر، هوشیارتر و آرام تر هستند. آنها همچنین ممکن است در مقابل آثار سالمندی توان مقاومت بیشتری داشته



تعلیم و تمرین خانه را ترک می کرد. تمرین ها شامل برنامه هایی چون دو، تیراندازی با کمان، پرتاب نیزه، ارابه رانی، شکار، ژره نظامی و کمند اندازی بود. سربازان توانایی مسافرت با غذا و لباس کم را داشتند و تمام شرایط سخت را به راحتی تحمل می کردند.

در اروپا، در سال های قرون وسطی (از قرن چهاردهم تا قرن پانزدهم) بسیاری از ورزش ها را غیر اخلاقی و اقدام کنندگان به آن را گناهکار می خواندند. در دوران رنسانس (قرن سیزدهم تا قرن شانزدهم) گرایش به فرهنگ یونانی و رومی مجدداً رواج یافت و رقابت و آمادگی برای شرکت در ورزش ها و فعالیت های پرورش اندام رونق گرفت.

در قرن هجدهم، برنامه های تربیت بدنی در مدارس آلمان، سوئد، بریتانیای کبیر و ایالات متحده گنجانده شد. آلمان و سوئد در برنامه های آموزشی خود بر برنامه های ژیمناستیک و تمرین های روزانه تأکید داشت. بریتانیا، در برنامه های خود اساس

کارشناسان و صاحب نظران شروع فعالیت های تربیت بدنی را به یونان نسبت می دهند، در ۷۰۰ سال قبل از میلاد آنها برنامه های تربیت بدنی را سازماندهی و اجرا می کردند. در این فعالیت ها که بنیانگزاران آموزشی آن را ژیمنازیا (ژیمنازیوم) می خواندند، پسران یونانی در پرتاب دیسک و نیزه؛ پریدن؛ دویدن و کشتی شرکت می کردند. آنها همچنین آموزش هایی در زمینه ریاضیات، فلسفه و فن بیان فرا می گرفتند. در تمدن رم نیز، تربیت بدنی یکی از بخش های سازنده آموزش عمومی بود، اما هدف اصلی از گسترش آن تمرین های نظامیگری بود. تمدن های ایران باستان، مصر باستان، آشور، بابلی، سریانی و فلسطین نقطه عطفی در تاریخ تربیت بدنی به وجود آورد. در ایران باستان، تربیت بدنی بخش لاینفکی از اهداف حکومتی بود و افزایش و گسترش نیرو؛ استقامت؛ بنیه جسمانی؛ چابکی و سایر ویژگی های بدنی برای نیل به اهداف نظامی و ملی دنبال می شد. در ایران باستان، پسر در شش سالگی باید برای

✓ آمادگی  
جسمانی و  
تندرستی دو  
مقوله  
جداگانه اند و  
الزاماً مشابه  
هم نیستند.

باشند تا آنهایی که از نظر بدنی غیر آماده اند.

## اصول آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی مسوولیت شخصی است. ورزشکاران و پرسنل ارتش تنها افراد معدودی هستند که نیازمندند تا در برنامه های آمادگی سازمان یافته شرکت کنند. بیشتر مردم تنها به این دلیل که به اندازه کافی فعالیت نمی کنند، از نظر بدنی غیرآماده اند. بسیاری از افراد زمانی برای ورزش کردن اختصاص نمی دهند و برخی نیز تلاش می کنند تا با فعالیت اندک و نامرتب، آمادگی را به دست آورند.

آمادگی جسمانی هر فرد با سازهایی مثل سن، توارث و رفتار مشخص می شود. اشخاص نمی توانند سن و مسایل توارثی اشان را کنترل کنند، اما رفتارشان می تواند به آنها کمک کند تا از نظر بدنی آماده شوند. ظرفیت افراد برای آمادگی جسمانی متفاوت است، اما هرکس می تواند با ورزش منظم آن را بهبود بخشد.

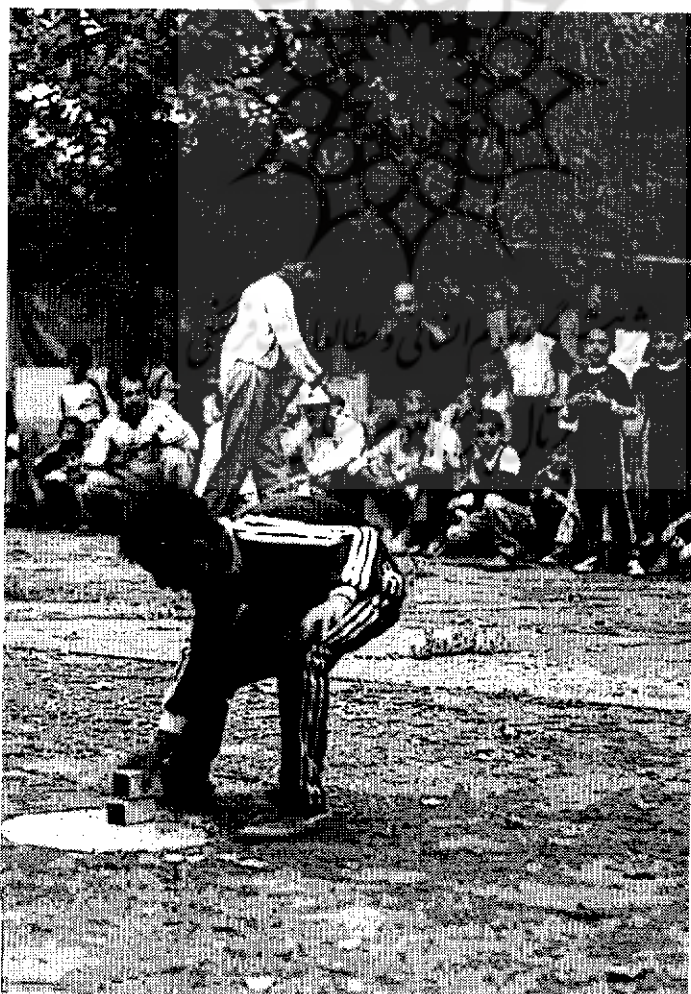
سال های بین نوجوانی و میانسالی، دوران به اوج رسیدن آمادگی جسمانی است. با وجود این، افراد در هر سنی که باشند، می توانند با عادت های بهداشتی خوب و ورزش منظم، در شرایط آماده ای باقی بمانند. کسانی که سنشان از ۳۵ سال بیشتر است، آنهایی که در امر بهداشت و سلامتی خود مشکلی دارند، پیش از شروع برنامه آمادگی باید با پزشک مشورت کنند.

آن دسته از عادت های بهداشتی که به آمادگی جسمانی کمک می کنند عبارتند از: به اندازه کافی خوابیدن؛ به اندازه خوردن؛ معاینه و مراقبت های منظم پزشکی، دندانپزشکی شدن و

حفظ نظافت شخصی. سلامتی می تواند با زیاد خوردن و خوردن انواع غذاهای نامناسب، سیگار کشیدن، و استفاده نادرست از داروها به مخاطره افتد. عادت های بهداشتی زیانبار می تواند آثار ورزش منظم را از بین ببرد.

آمادگی جسمانی هر فرد تا حد زیادی به نحوه تکرار و شدتی بستگی دارد که او ورزش می کند. بیشتر کارشناسان مسایل بهداشتی و تندرستی هم بر این عقیده اند که مردم باید دست کم ۳ بار در هفته ورزش کنند تا آمادگی مطلوب خود را حفظ کنند. با بیشتر شدن جلسه های ورزش در هفته، پیشرفت ها سریع تر به دست می آید. کارشناسان آمادگی جسمانی توصیه کرده اند ورزش تداومی ۳۰

دقیقه باشد و لازم نیست ورزش دشوار یا شدید اجرا شود. با وجود این، با بهبود وضعیت بدنی فرد، او باید تعداد دفعات هر فعالیت را زیاد کند. هر فعالیت بدنی باید سه نوع تمرین بنیادی را شامل شود (۱) تمرین های انعطاف پذیری، (۲) تمرین های استقامتی، (۳) تمرین های قدرتی تمرین های انعطاف پذیری مثل خم شدن، برگشتن، حرکت های چرخشی، کشش بافت های پیوندی و به حرکت در آوردن مفاصل در تمام دامنه حرکتی است. این تمرین ها، خطر آسیب دیدگی ناشی از ورزش شدید را به حداقل می رساند و دردهای عضلانی را تخفیف می دهد. آنها باید قبل و بعد از هر جلسه فعالیت اجرا شود.



✓ افرادی که

از نظر بدنی

آماده اند،

احتمالاً شادتر،

هوشیارتر و

آرام تر هستند.

✓ هر فعالیت بدنی باید سه نوع تمرین بنیادی را شامل شود:

- ۱) تمرین های انعطاف پذیری،
- ۲) تمرین های استقامتی،
- ۳) تمرین های قدرتی.

تمرین های استقامتی شامل دوچرخه سواری، دویدن و شنا کردن است. این فعالیت ها که ورزش های هوازی نیز خوانده می شود، با بالا بردن تعداد ضربان های قلب و تنفس دستگاه گردش خون و تنفس را تقویت می کنند.

تمرین های قدرتی شامل کشش بارفیکس، شنای روی زمین، دراز و نشست و تمرین های با وزنه است. آنها دست ها، شانه ها و سایر بخش های عضلانی بدن را نیرومند می سازد.

دانش آموزان خود تدارک ببینند. این برنامه باید فعالیت های متنوع را شامل شود تا چالاکسی، استقامت، انعطاف پذیری و قدرت را گسترش دهند.

برنامه آموزشی مدرسه در صورتی مؤثر واقع می شود که آزمایش های بهداشتی منظم مثل برنامه مراقبت ها و معاینه های بهداشتی، آزمون های عملکردی و کارآیی را در برگیرد. بدین ترتیب، پیشرفت دانش آموزان در زمینه آمادگی جسمانی سنجیده شود. چنین برنامه ای همچنین باید آموزش های

ورزش های دو نفره و تیمی شرکت جویند. برنامه های آموزشی دوره دوم تحصیلی (دوره های راهنمایی) باید شامل ورزش های درون مدرسه ای باشد که در آن دانش آموزان مدرسه بین خود مسابقه دهند و ورزش های بین مدرسه ای که دانش آموزان با یکدیگر به رقابت بپردازند.

### برنامه های اجتماعی آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی افراد وقتی افزایش می یابد که آنها در فرصت هایی به ورزش بپردازند. اجتماع به رهبری، تأسیسات کافی و سازماندهی خوب نیاز دارد تا بتواند برنامه های آمادگی را با موفقیت گسترش دهد. این برنامه باید امکان فعالیت کردن را برای مردم با هر نوع سلیقه ای و مهارتی فراهم آورد.

در بسیاری از کشورها، بعد از ظهرها (عصر هنگام)، تعطیلات و روزهایی که کلاس های مدارس منظم برگزار نمی شود، مدارس مراکز تفریحی و آمادگی می شود. مدارس می توانند تجهیزات ورزش و تأسیسات و مراکز ورزشی می توانند سالن ها، میدان های بازی، پیست های دو و میدانی و استخرهای شنای خود را در اختیار مردم گذارند. برخی کشورها، مسیرهای ویژه ای برای دوچرخه سواری و جاگینگ (فعالیت تند راه رفتن و نرم دویدن) دارند.

بسیاری از شرکت های تجاری؛ سازمان های کارگری و خدماتی؛ کلیساها؛ باشگاه های خصوصی؛ پارک ها و آژانس های تفریحی تأسیسات و مربیانی برای برنامه های اجتماعی آمادگی جسمانی اعضای خود تدارک می بینند.



### برنامه های آمادگی جسمانی

برنامه های مدارس به بچه ها کمک می کند تا عادت های آمادگی جسمانی را بخوبی تقویت کنند. آمادگی دوران کودکی بر آمادگی دوران بزرگسالی تأثیر می گذارد. زمانی که کودکان به سن بلوغ می رسند، عادت های آمادگی آنها به طور جدی بنا شده است.

مدارس در هر سطحی، باید امکان برنامه ورزشی روزانه را که مدت آن دست کم ۲۰ دقیقه است برای

درباره دویدن، پرتاب کردن، دیگر مهارت ها و برنامه های ویژه ای برای دانش آموزان معلول و عقب افتاده در نظر بگیرد.

برنامه های آمادگی جسمانی برای کودکان جوان تر باید شامل تمرین های ساده باشد که براحتی اجرا شود. همچنان که کودک به مرز بلوغ نزدیک می شود، برنامه های تمرینی می تواند پیشرفته تر و پیچیده تر شود. دانش آموزان بزرگسال تر می توانند در فعالیت هایی مثل ژیمناستیک، شنا،