



نویسندگان:
هی میکسون، آی بلوخ
مترجم:
محسن ملاچی

تربیت بدنی در روسیه
با بازی، رقابت‌ها و جشن‌های مردم این سرزمین در قرن نوزدهم آغاز شد، اما عامل اصلی پاگرفتن تربیت بدنی در روسیه، ریشه در اروپا دارد. معلمان تربیت بدنی در آن زمان سربازان کهنه‌کار ارتش بودند. البته، آن‌ها اطلاعی نسبت به چگونگی تدریس تربیت بدنی، شیوه‌ی تمایز قایل شدن بین کودکان گروه‌های سنی متفاوت و نیز تفاوت‌های موجود در توانایی‌های یادگیری آن‌ها نداشتند. بی‌کفایتی برنامه‌های تربیت بدنی در مدرسه‌های روسیه، بر تندرستی و آمادگی جسمانی نوجوانان فراخوانده شده به ارتش، تأثیر سوء گذاشته بود. این تأثیر، به ویژه در طول جنگ بین روسیه و ژاپن در سال ۱۹۰۵ و جنگ جهانی اول نمایان شد. در سال ۱۹۱۷، بعد از انقلاب بلشویکی^۱، اشخاصی برای تخریب بقایای گذشته و از جمله ساختار قدیمی و کهنه‌ی آموزش و پرورش روی کار آمدند. ساختار جدید تماماً بر اساس اراده و تصمیم دولت بنا شده و گویای ساختاری آزمون نشده و بی‌کفایت در تأمین نیازهای جامعه بود. دولت در هر زمینه حتی تعلیم و تربیت، سیاست انحصار طلبانه در پیش گرفت. در سال ۱۹۲۰، حزب کمونیست اقدام به تهیه‌ی فهرستی از تمام معلمانی کرد که باید در مدرسه‌های روسیه مشغول تدریس

می‌شدند. برنامه‌ی درسی باید بدون چون و چرا اجرا می‌شد و معلمان حق هیچ‌گونه تغییری در آن نداشتند. در سال ۱۹۲۷، یک برنامه‌ی دولتی برای تربیت بدنی تنظیم شد. این برنامه شامل لیستی از تمرینات بهبود قابلیت‌های جسمانی و نیز فعالیت‌هایی از قبیل پیاده‌روی، و حرکات کششی بود. اما در این برنامه‌های درسی، به چگونگی آموزش تمرینات اشاره‌ای نشده بود.

البته معلمان به این موضوع پی برده بودند که باید شیوه‌ای را دنبال کنند تا دانش‌آموزان به درس تربیت بدنی علاقه‌مند شوند. در طول این دوره، وطن‌دوستی و ویژگی مهم زندگی نوجوانان بود. بنابراین، برنامه‌ی جدیدی در سال ۱۹۳۱ به منظور

جایگاه تربیت بدنی در روسیه

جایگاه

ارتقای خصیصه‌ی وطن‌دوستی از طریق فعالیت‌های حرکتی بنیان نهاده شد. این برنامه «آمادگی برای کار و دفاع از اتحاد جماهیر شوروی» نامیده شد که شامل لیستی از تمام عواملی بود که نوجوانان باید به لحاظ جسمانی قادر به انجام آن می‌شدند (حداقل برای مشارکت در ورزش‌ها).

به منظور دریافت مدرک دیپلم، نوجوان باید فعالیت‌های معینی را با نمره‌ی متوسط و به بالا به اجرا بگذارد. این فعالیت‌ها عبارتند از: یک کیلومتر دویدن، ۱۰۰ متر دوی سرعت، ۱۰ کیلومتر اسکی (یک کیلومتر را با ماسک گاز)، پرتاب نارنجک تا مسافتی معین، پریدن تا مسافت و ارتفاع مشخص و تیراندازی. در سال ۱۹۳۴، برنامه مشابهی نیز برای کودکان تدوین و تنظیم شد. نوجوانان به خاطر انگیزه‌ی وطن‌دوستی، خواستار دستیابی به این دیپلم بودند. از این رو با شور و شوق برای اجرای مطلوب تمرینات تلاش می‌کردند.

علاوه بر این فعالیت‌ها، ورزش‌های مردم‌پسند همچون: ژیمناستیک، اسکی، فوتبال و بسکتبال، در برنامه‌های تربیت‌بدنی آموزش داده می‌شدند. در طول جنگ جهانی دوم، زندگی در روسیه بر محور حفظ کشور دور می‌زد.

هدف از آموزش تربیت‌بدنی در مدرسه‌ها، طبیعتاً مطابق با این بحران تغییر کرد. بسیاری از مردم که توانایی کافی داشتند، برای پیوستن به ارتش

بسیج می‌شدند. بنابراین باید آماده به خدمت می‌بودند. برنامه‌ی مدرسه‌ها در این مدت شامل پرش از روی مانع، کوهنوردی، دوی طولانی مدت و سایر فعالیت‌هایی بود که به پسران و دختران آمادگی لازم برای درگیری فیزیکی در جنگ را می‌داد. تأکید این برنامه بر افزایش قدرت، استقامت و سرعت بود.

در سال ۱۹۶۰، دولت با ایجاد اصلاحاتی، آموزش و پرورش را به درجه‌ی بالای فرهنگ اتحاد جماهیر شوروی رساند. در همان زمان، کشفیات فناوری، تأکید جدیدی بر ریاضیات و علوم در مدرسه‌ها کرد. تأکید بر فعالیت‌های درون کلاس، به کاهش سلامتی عمومی بچه‌ها انجامید. به منظور ایجاد تغییر در این روند، دولت به درج انواع فعالیت‌های جسمانی در جدول برنامه‌ی هفتگی دانش‌آموزان اقدام کرد. به دنبال این اقدام، فهرست تمرینات مورد نیاز کودکان و نوجوانان گسترش یافت.

به واسطه‌ی این تغییرات، برنامه‌ی جدیدی برای درس تربیت‌بدنی تدوین شد؛ برنامه‌ای که هنوز در تمام مدرسه‌های روسیه استفاده می‌شود و از سه بخش تشکیل شده است:

الف) بخش کلی فعالیت‌هایی که باید در طول روز انجام شوند؛

ب) اطلاعاتی در خصوص چگونگی اجرای درس تربیت‌بدنی؛

ج) تمام فعالیت‌هایی که باید خارج از کلاس انجام شوند (تکلیف‌ها). اطلاعات نسبتاً جامع و مختصری در این خصوص در انتهای مقاله در اختیار شما قرار می‌گیرد.

جزئیات درس تربیت‌بدنی در روسیه

در مدرسه‌های روسیه، درس تربیت‌بدنی دو بار در هفته برگزار می‌شود و به خاطر اهمیت آن در حفظ و ارتقای سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان، ارزش زیادی برایش قائلند. برنامه‌ی درسی به دو رشته‌ی ورزشی متفاوت تقسیم می‌شود. هر رشته‌ی ورزشی زمانبندی خاص خود را در برنامه دارد. به طور میانگین، ۸ تا ۱۰ دقیقه به گرم کردن ۲۳ تا ۳۸ دقیقه به بخش اصلی درس اختصاص می‌یابد.

پیش از آغاز درس، بچه‌ها لباس‌های ورزشی تمیز و مرتب خود را می‌پوشند. سپس در دو صف می‌ایستند، یک صف دختران و یک صف پسران؛ به طوری که معلم بتواند نفرات هر دو صف را ببیند (البته در دوره‌ی متوسطه پسرها و دخترها با هم آموزش داده می‌شوند). معلم با کلاس سلام و احوال‌پرسی می‌کند و محتوای درس آن روز را بیان می‌کند. سپس دانش‌آموزان شروع به گرم کردن خود می‌کنند. گرم کردن معمولاً شامل راه رفتن و سپس دویدن است. گرم کردن، در یک صف اجرا می‌شود. پس از دویدن، بچه‌ها حرکات کششی را انجام می‌دهند. بعضی از حرکات کششی عمومی و بعضی از آن‌ها ویژه‌ی فعالیت جسمانی آن روز می‌باشند. پس از گرم کردن، قسمت اصلی درس شروع می‌شود، در حین درس، بچه‌ها مهارت‌های جدید را فرا می‌گیرند، عضلات خود را تمرین می‌دهند و به توسعه‌ی قابلیت‌های استقامت و چابکی می‌پردازند. در آخر درس، بچه‌ها اقدام به سرد کردن خود می‌کنند.

در پایان کلاس، معلم یک جمع‌بندی از محتوای تدریس شده ارائه می‌دهد. دانش‌آموزان خوب را تشویق

می‌کند و دانش‌آموزانی را که تلاش کافی از خود نشان نداده‌اند، مورد انتقاد قرار می‌دهد. عناصر کلیدی یک درس مدرن عبارتند از: موضوع درس (عنوان درس)، شدت تمرین، سطح فعالیت بچه‌ها و منحصر بودن درس. تحقیقات توصیه می‌کنند، برای مفید بودن تمرین، حداقل ضربان قلب باید ۱۴۰ ضربه در دقیقه و حداکثر آن ۱۷۰ تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه باشد. راه‌های دیگری برای تعیین اثربخشی درس، همچون سهم فعالیت اصلی به نسبت کل فعالیت‌های انجام شده در کلاس (۱: ۱) و نیز نسبت زمان صرف شده در فعالیت به کل زمان درس (بین ۵: ۳ و ۵: ۴) وجود دارند.

هرچه که در کلاس اتفاق می‌افتد، نمره‌ای به آن تعلق می‌گیرد؛ همان‌گونه که در سایر کلاس‌ها این‌گونه عمل می‌شود. نمرات بدین ترتیب داده

می‌شوند: A، B، C، D، E، F (یا در سیستم روسیه ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵). در سال ۱۹۹۰، امتحان پایانی تربیت‌بدنی برگزار شد. دانش‌آموزان باید به سؤالات مربوط به تئوری تربیت‌بدنی پاسخ می‌دادند و حداقل در یکی از مهارت‌های فراگرفته شده در کلاس، شایستگی خود را به نمایش می‌گذاشتند.

شرکت در معاینات پزشکی در همان آغاز سال مشخص می‌کند، دانش‌آموزان به کدام یک از سه گروه تعیین شده تعلق دارند. گروه اصلی شامل دانش‌آموزان سالم (بدون هیچ‌گونه مشکل پزشکی)، این گروه می‌توانند در تمام فعالیت‌های جسمانی کلاس شرکت کنند. دانش‌آموزان دارای مشکلات پزشکی کم، در گروه دوم جای می‌گیرند. آن‌ها می‌توانند در کلاس تربیت‌بدنی با ملاحظات خاصی شرکت کنند (به عبارت دیگر، از انجام برخی از فعالیت‌های جسمانی معاف هستند). گروه سوم،

گروه ویژه نام دارد و شامل دانش‌آموزانی است که اجازه‌ی شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی را ندارند و دارای مشکلات جدی پزشکی هستند. بنابراین در کلاس‌های ویژه‌ای که با وضعیت خاصشان مناسب است، شرکت می‌کنند. نمره‌ای که به دانش‌آموزان داده می‌شود، نه تنها انعکاسی از مهارت، بلکه نشانگر میزان سرعت، چابکی و قدرت آنان نیز است. کلاس‌های تربیت‌بدنی به منظور افزایش علاقه‌ی دانش‌آموزان به ورزش تشکیل می‌شوند؛ به گونه‌ای که آن‌ها بتوانند ورزش‌های فراگرفته شده را در خارج از مدرسه هم ادامه دهند.

جنبه‌ی دیگر برنامه‌ی ملی تربیت‌بدنی، «ورزش‌های مدرسه» است. هر مدرسه وظیفه دارد، چندین رشته‌ی ورزشی فوق برنامه را تحت پوشش قرار دهد. معلم کلاس وظیفه‌ی گرداندن این برنامه‌ها را به عهده می‌گیرند و به همین خاطر، مبلغ حقوق آن‌ها به میزان ۵۰ درصد افزایش می‌یابد. کلاس‌های ورزش دو تا چهار بار در هفته تشکیل می‌شوند (این کلاس‌ها در کشور ما کانون‌های ورزشی ویژه نام دارند و سه بار در هفته تشکیل می‌شوند. مترجم).

برای کودکان با توانایی‌های پایین، کلاس‌های آموزش مقدماتی رشته‌های ورزشی



گوناگون برگزار می‌شوند. آن‌هایی که از خودشایستگی بیش‌تری نشان می‌دهند، به کلاس‌های ویژه (مخصوص دانش‌آموزان با استعداد ورزشی) فرستاده می‌شوند. در این کلاس‌ها دانش‌آموزان ورزشکار آماده‌ی ارتقا به سطح قهرمانی می‌شوند.

مسابقات برنامه‌ریزی شده، درون و بیرون مدرسه برگزار می‌شوند. به منظور ایجاد انگیزه در بچه‌ها برای شرکت در ورزش‌ها، یک تیم رتبه‌بندی در سال ۱۹۶۰ مدنظر قرار گرفت. بچه‌هایی که از عهده‌ی گذراندن آزمون‌های معینی برمی‌آمدند، به دریافت یک رتبه در سیستم رتبه‌بندی موفق می‌شدند. مطابق با میزان دشواری آزمون‌ها، این سیستم به بخش‌های متعددی تقسیم شده بود. آزمون‌های ساده‌تر به دانش‌آموزان کم سن و سال و آزمون‌های مشکل‌تر این سیستم به دانش‌آموزان بزرگسال که در ورزش دارای سابقه بودند، اختصاص داشت.

به منظور بالا بردن کیفیت کلاس تربیت‌بدنی، از سال ۱۹۸۴ به بعد، هر ساله سمینار تربیت‌بدنی تشکیل می‌شود. سال ۱۹۹۰ آغاز توسعه‌ی تئوری‌های جدید در خصوص آکادمی آموزش و پرورش روسیه در ارتباط با روش‌های آموزش تربیت‌بدنی بود. این روش‌ها براساس تئوری‌های مدرن روان‌شناسی، همچون تئوری آموزش عمومی دنیل ال‌کونی و وسیلی دیوید و تئوری رشد و تکامل حرکتی پیتر گلوپترین تدوین شدند. این تئوری‌ها مبنایی برای ساختار مدرن برنامه‌ی تربیت‌بدنی در روسیه شدند. هدف کلاس‌ها نه تنها آموزش یک موضوع مشخص، بلکه ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای «خودآموزی» است. در سال ۱۹۹۰، معلمان در کلاس تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان

تکلیف می‌دادند. در سال ۱۹۹۴، برای کلاس‌های ۱۱-۱۰ و ۹-۸ و ۷-۵ کتاب تربیت‌بدنی تألیف شد. این کتاب‌ها به ارائه‌ی مفاهیم تئوری و چگونگی افزایش قدرت، استقامت، سرعت و چابکی، به علاوه‌ی فعالیت‌هایی برای تمرین بیش‌تر در خارج از مدرسه می‌پردازند.

به تدریج این برنامه‌ها جایگزین برنامه‌های پیشین شدند؛ برنامه‌هایی که در آن‌ها، بچه‌ها صرفاً به تکرار و حفظ حرکات معینی مجبور بودند. کلاس تربیت‌بدنی باید مکانی باشد که نه تنها دانش‌آموزان در آن به یادگیری مهارت‌های پایه مشغول شوند، بلکه به این اعتقاد قلبی دست پیدا کنند که فعالیت‌های حرکتی، بخشی از زندگی روزانه‌ی آن‌ها هستند.

بخش‌هایی از برنامه تربیت‌بدنی در مدرسه‌های روسیه

۱- ورزش صبحگاهی

تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌ها در زمان صبح برنامه‌ی فشرده‌ای دارند. انجام چندین تمرین ورزشی در همان آغاز صبح، به آن‌ها کمک می‌کند حواس خود را بهتر روی برنامه‌های درسی متمرکز سازند و در نتیجه یادگیری بهتری داشته باشند. تمام بچه‌ها باید در ورزش صبحگاهی شرکت کنند. ورزش صبحگاهی شامل ۵ تا ۶ تمرین انفرادی است. این فعالیت‌ها را می‌توان با لباس معمولی و در کلاس درس انجام داد.

۲- ورزش در زنگ تفریح کوتاه

مدت

معلمان ابتدایی از انجام تمرینات کششی در حین و بین کلاس‌های درس، به منظور سرحال کردن کودکان بهره می‌برند. این تمرینات با صلاحیت معلم انجام می‌شوند.

۳- ورزش در زنگ تفریح بلندمدت
تحقیقات نشان داده‌اند، توانایی یادگیری در طول روز دستخوش تغییر می‌شود. میزان دقت دانش‌آموزان پس از پایان اولین کلاس زیاد است و پس از پایان چهارمین کلاس رو به نزول می‌گذارد. بر این اساس، پس از سومین کلاس، یک زنگ تفریح بلندمدت در حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، لازم است. زمین بازی نیز برای انجام بازی‌ها و فعالیت‌های متنوع جسمانی تقسیم و به دانش‌آموزان اجازه داده می‌شود، فعالیت دلخواه خود را انتخاب کنند. همچنین، کودکان قبل از پایان یافتن این زنگ تفریح باخبر می‌شوند و از این رو فرصت دارند به سردکردن خود و پوشیدن لباس بپردازند. تحقیقات نشان داده‌اند، اگر دانش‌آموزان فعالیت‌های جسمانی را به درستی انجام بدهند، توانایی‌هایشان در انجام وظایف درسی در انتهای روز، بهبود پیدا خواهد کرد. تمرینات، علاوه بر کمک به کودکان برای آرام شدن، همچنین دانش‌آموزان را در کسب احساس خوشایند نسبت به آمادگی جسمانی رهنمون می‌سازند.

۴- اوقات فراغت در انتهای روز

در دوره‌ی ابتدایی، کودکان به انجام تمرینات فرح‌بخش و بازی در انتهای روز نیاز دارند.

۵- تکلیف

در آغاز سال ۱۹۸۵، مدرسه‌ها به دادن تکلیف‌های حرکتی به دانش‌آموزان تشویق شدند.

زیرنویس
I. Bolshevik

منبع
Meikson, G., Blokh, I (1999), "The Condition of Physical Education in Russia". TEPE, November.