

چارلز، بی کوربین

مترجم:

محمود عبوضی

دانشگاه شهید رجایی

انتشاره

مقاله‌ای که در این شماره از دسترس چارلز بی کوربین است که آن را در سال ۱۹۸۹ در شهر پورتون در مجمع انگلستان منتشر کرد.
دکتر کوربین، چهاردهمین عنوان معلم تربیت بدنی در مدرسه‌های دولتی آمریکا که مشغول به کار بود، و تجربیات خود را در این مبادت برای استفاده‌ی متخصصان تربیت بدنی ارائه کرده است. این کتاب تصور این مخطوطات را در میان کودکان و نوجوانان را بیان داشته و همچنین نتیجه‌های صحیح‌ترین را ارائه کرده است. خواندن مقاله‌ی او را به متخصصان تربیت بدنی توصیه می‌کنم.

مدارک جمع‌آوری شده در سال‌های اخیر، اهمیت فعالیت بدنی را در سلامتی و آمادگی جسمانی افراد در طول عمر به اثبات رسانده‌اند. قصد مقاله‌ی حاضر این است که روشن کند، هدف اصلی تربیت بدنی، ارتقای دوره‌ی فعالیت بدنی در طول عمر است. ابتدا، تصورات نادرست معمول را توصیف، و سپس پیشنهادهایی برای تغییر قصورات غلط ارائه کرده‌اند که عبارتند از:

۱. شناخت فعالیت‌های مورد نیاز جوانان؟
۲. دادن فرصت‌های بیش‌تر به دختران برای فعالیت کردن؟
۳. تغییر دادن نگرش‌ها، از آمادگی جسمانی به فعالیت بدنی عمومی؟
۴. بالا بردن احساس عزت نفس و احساس لیاقت و شایستگی بین جوانان؟
۵. محدود کردن دامنه‌ی هدف‌هایمان؟
۶. تأکید بر مهارت‌های هدایت خویش در دبیرستان‌ها، تاجوانان بتوانند، زندگی فعالی را در بزرگسالی پی‌گیرند.

در چهل سال گذشته، اطلاعات فراوان جمع‌آوری شده‌اند که ارزش

یک عمر زندگی بدنی برای فعالیت ارتقای

واقعی خون توسط رگ‌ها متناسب با افزایش اندازه‌ی قلب افزایش می‌یافت.

اندیشه‌ی جایگزین:

کودکان انعطاف پذیرند

تحقیق ما نیز معلوم ساخت که ضربان قلب کودکان هنگام فعالیت،

گذشته رایج بودند، به صورت خلاصه ارائه کرده‌ام و در عوض، پیشنهادات جایگزین را که به گمان من با دقت بیش‌تری حقایق را منعکس می‌سازند، پیشنهاد کرده‌ام. البته منظورم این نیست که این پیشنهادات، تنها حقایق مهم هستند، و یا آنچه که من اعتقاد دارم، در آینده نیازی به تغییر ندارد. ما باید دائماً حقایق را مورد تحقیق و تفحص قرار دهیم و چنانچه اسناد جدیدی ارائه می‌شوند، در موضع خود تجدیدنظر کنیم.

تصور غلط:

کودکان ضعیف و ناتوانند

در دهه‌ی ۱۹۶۰ بود که در کتاب‌های درسی، درباره‌ی رشد و تکامل کودکان هشدار داده شد، آن‌ها نباید در فعالیت‌های شدید بدنی شرکت کنند. علت آن، تصور غلطی بود که از رشد قلب و رگ‌های خونی کودکان داشتند و معتقد بودند، قلب و رگ‌های خونی کودکان به میزان متفاوتی از یکدیگر رشد می‌کنند. اگر چه به نظر می‌رسید که اندازه‌ی رشد رگ‌های خونی کودکان از رشد قلبشان عقب می‌ماند، با این حال قابلیت حمل

فعالیت بدنی را به اثبات رسانده‌اند. اکنون بیش از گذشته مدارک صریح و روشنی در دست داریم تا به روشنی بیان کنیم، فعالیت بدنی منظم، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سطح سلامتی افراد می‌شود. بیش‌تر این شواهد مؤید فعالیت بدنی را، در چهاردهه‌ی اخیر از دوره‌ی زندگی‌ام گردآوری کرده‌ام تا معلمان تربیت بدنی، به کمک این اطلاعات، فعال بودن در تمام عمر را در میان شاگردانشان افزایش دهند. در این مقاله فرض شده، هدف اصلی تربیت بدنی، انجام فعالیت بدنی در سراسر عمر است.

ما معمولاً، در برهه‌ای از زمان بهترین شواهد موجود را گردآوری و بر مبنای آن‌ها به قضاوت حرفه‌ای دست می‌زنیم. اما با گذشت زمان درمی‌یابیم، بعضی از مفروضات گذشته‌ی ما به دقتی که تصور می‌کردیم، نبوده‌اند. در این مقاله، تعدادی از تصورات غلط را که در



نسبتاً بالاست و نیز نشان داد، دویدن ۶۰۰ یارد هیچ اثر سویی بر کودکان نخواهد گذاشت. به صراحت می توان گفت، کودکان قادرند فعالیت های شدیدی انجام دهند. کودکان مدرسه های ابتدایی فعال تر از نوجوانان، و نوجوانان فعال تر از بزرگسالان هستند؛ اگر چه سالانه سطوح فعالیت نوجوانان در مدرسه کاهش می یابد.

ما به این نتیجه رسیدیم که بازی های دارای ساختار گوناگون، تأثیرات متفاوتی بر کودکان می گذارند. برای مثال، ساختار بعضی از بازی ها به گونه ای است که باعث افزایش فعالیت کودکان نسبتاً کم تحرک می شود، و بر عکس، ساختار بعضی از فعالیت ها، سطوح فعالیت کودکان فعال را کاهش می دهد. به عبارت دیگر، مشخصاً کودکان کم تحرک در فعالیت هایی که ساختار مشخصی ندارند و یا در بازی هایی که به صورت آزاد انجام می شوند، کاملاً غیر فعال هستند، در حالی که در این موقعیت ها، کودکان خیلی پرتحرک فعال هستند. بر اساس یافته های ما، به جرأت می توان گفت که هر چه فعالیت به سامان تر باشد، تنوع فعالیت های کودکان کاهش می یابد. شیوه ی فعالیت کودکان با بزرگسالان متفاوت است، اما آن ها ضعیف و ناتوان نیستند. در واقع، کودکان کاملاً انعطاف پذیرند.

تصور غلط:

کودکان، بزرگسالان کوچک شده هستند

با شکوفایی نهضت علمی در سال ۱۹۷۰، الگوهای فعالیت بدنی بزرگسالان بسط و توسعه یافتند. در نتیجه، این ایده مطرح شد که فعالیت بدنی باید به طور مداوم و شدید و با

ضربان قلب بالا انجام شود. متأسفانه، افراد بسیاری که در حرفه ی ما مشغول به کار بودند، تصمیم گرفتند که مدل دستورالعمل ورزشی را که برای بزرگسالان طراحی شده بود، برای کودکان نیز به کار گیرند.

بر اساس مطالعاتی که روی ضربان قلب کودکان انجام گرفت، نشان داده شد که بیش تر کودکان فعالیت های طولانی را که در آن ها ضربان قلب در سطح بالایی باشد، انجام نمی دهند [پانکرازی، کوربین و دیک، ۱۹۹۶]. اگر کودکان، بزرگسالان کوچک شده بودند، می توانستیم مدل های ورزشی و تمرین بزرگسالان را به طور دائم برای آن ها بکار ببریم، ولی این تصور واقعیت نداشت.

اندیشه ی جایگزین:

کودکان، کودک هستند

در سال های اخیر، متخصصان تربیت بدنی مناسب ترین نیازهای کودکان را با ورزش پاسخ داده اند. زمانی که کودکان یادگیری مهارت ها را آغاز می کنند، برای تمرین به زمان نیاز دارند. به همین علت نباید تعجب آور باشد که کودکان، تمرینات متناوب را به تمرینات مداوم ترجیح می دهند. بیش تر کودکان از فعالیت شدید بدنی لذت می برند، اما بدون زمان های استراحت، آن را انجام نمی دهند. الگوی فعالیت بدنی کودکان که بر

راهنمایی های «انجمن تربیت بدنی برای کودکان» استوار است، نشان داده است، کودکان باید حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت کنند. این موضوع مهمی است که ما الگوی فعالیت بدنی بزرگسالان را برای کودکان به کار نبریم و همچنین تشخیص دهیم که کودکان تنبل نیستند؛ آن ها به روش هایی متفاوت با بزرگسالان فعالیت

می کنند.

نکته ی دیگر شایسته ی یادآوری این است که آموختیم، کودکان قادرند فعالیت های شدید بدنی را انجام دهند، اما به گونه ای متفاوت از بزرگسالان. گذشته از این، سطح رشدی هر کودک واقعیتی است که باید به آن توجه شود.



هر شیوه ای که کودکان از آن لذت نبرند و انگیزش درونی برای فعالیت کردن در آن ها پدید نیآورد، نتیجه ای مغایر با هدف های فعالیت بدنی برای کودکان خواهد داشت [وایت هد، ۱۹۹۳ و ۱۹۹۴؛ وایت هد و کوربین، ۱۹۹۷]. این موضوع که کودکان توانایی انجام فعالیت شدید بدنی را دارند، به این معنی نیست که تمام شکل های فعالیت بدنی برای آن ها مناسب است.

تصور غلط ۳:

دختران علاقه ای به فعالیت بدنی ندارند

اگر چه در حال حاضر بیش تر معلمان تربیت بدنی می دانند که دختران علاقه ی زیادی به فعالیت بدنی دارند، اما عده معدودی هم مخالف دادن فرصت های برابر به دختران هستند و

به این موضوع اشاره می‌کنند که چون دختران ضعیف و ناتوانند، کفایت لازم را برای فعالیت بدنی ندارند. به علاوه از نظر بدنی، از قابلیت تحمل سختگیری تشکیلات ورزشی برخوردار نیستند.



اندیشه‌ی جایگزین:

دختران از فرصت‌های مشروع داده شده به آن‌ها در فعالیت بدنی استفاده می‌کنند

در طول مدتی که تربیت بدنی را آموزش می‌دادم، بی‌علاقگی به فعالیت بدنی را در میان دختران مشاهده نکردم. طی این مدت (اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰)، من و همکارانم مطالعاتی را در زمینه‌ی اعتماد به نفس دختران در فعالیت بدنی برعهده گرفتیم.

تحقیقات ما نشان دادند، خانم‌ها اغلب برای موفقیت اولیه‌ی خود فرصت‌های محدودی داشتند و علت آن‌هم نداشتن اعتماد به نفس بود. نتایج مطالعات مؤید آن بودند که عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس خانم‌ها در شغلشان، در اعتماد به نفس آن‌ها در فعالیت بدنی نیز مؤثر است [کوربین، ۱۹۸۴]. مخصوصاً فقدان اعتماد به نفس در دختران در مواقعی بیش‌تر مشاهده می‌شد که فعالیت ارائه شده به آن‌ها ماهیت مردانه داشت، باز خورد ناشی از اجرای ورزشی وجود نداشت، و یا اجزای یک فعالیت مورد ارزیابی قرار می‌گرفت.

افزایش فرصت‌های مناسب همراه با حضور معلمان و مربیان ورزیده، به تغییر نگرش و دگرگونی سیستمی منجر شد که امروزه در آن، تعداد کمی از دختران نسبت به دهه‌های قبل، دارای اعتماد به نفس نیستند.

یکی از بهترین راه‌های ایجاد اعتماد به نفس داشتن مهارت است و برای به دست آوردن مهارت، به تمرین احتیاج است. البته تمرین کافی نیز به اعتماد به نفس احتیاج دارد که نتیجه‌ی نهایی تمرین، به وجود آمدن اعتماد به نفس است. چرخه‌ی اعتماد به نفس / مهارت، چرخه‌ی پیچیده‌ای است. یادگیری مهارت، سازنده‌ی

اعتماد به نفس است، اما لازمه‌ی ایجاد مهارت نیز اعتماد به نفس است.

تصور غلط ۴:

آمادگی جسمانی هدفی برتر برای کودکان است

زمانی درس تربیت بدنی را در مدرسه‌ی ابتدایی آموزش می‌دادم. اگر کسی از من می‌پرسید مهم‌ترین کاری که در آن‌جا انجام می‌دادی چه بود، می‌گفتم: «تأمین تندرستی کودکان.» تحقیقات متعددی که در چهل سال گذشته انجام گرفته، به من آموخته‌اند:

○ وراثت نقش مهمی در آمادگی جسمانی کودکان دارد [بوچارد، ۱۹۹۳].

○ سن و بلوغ نیز مانند فعالیت بدنی، در پیش‌بینی آمادگی جسمانی نقش مهمی دارند [کوربین و پانگرازی، ۱۹۹۰].

○ بین آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی جوانان ارتباط قوی وجود ندارد. در حقیقت این ارتباط بسیار پائین است. ○ به علت پائین بودن ارتباط آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی در جوانان، نمی‌توانیم بر اساس سطح فعالیت یک کودک، درباره‌ی سطح آمادگی جسمانی او قضاوت کنیم.

○ بیش‌تر کودکان نسبت به دهه‌های قبل تندرست‌تر و سالم‌ترند.

○ کودکان نسبت به دهه‌های گذشته چاق‌ترند.

آنان که از نمرات آمادگی جسمانی در ارزیابی لیاقت و شایستگی معلم و یا به عنوان یک شاخص اصلی برای سنجش موفقیت دانش‌آموزان در تربیت بدنی استفاده می‌کنند، آشکارا این عقیده را تأیید می‌کنند که آمادگی جسمانی هدف برتر ماست. معتقدم که اتخاذ این ایده، اشتباه خطرناکی است.



اندیشه‌ی جایگزین:

باید برای ترویج فعالیت بدنی بکوشیم

باید به کودکان و والدینشان کمک کنیم که درک کنند، کودکان نیاز به فعالیت دارند، اما آمادگی جسمانی آن‌ها، شاخص خوبی برای شرکت منظم آن‌ها در فعالیت بدنی نیست. بعضی از کودکان، با وجود غیرفعال بودن، سالم و تندرست خواهند بود. باید به پدران و مادران کمک کنیم، زیبایی کودکان تندرست را ببینند. به علاوه، کسانی که فعال نیستند باید بیاموزند، از زمانی که جوان هستند، به طور مرتب فعالیت داشته باشند.

تصور غلط ۵:

لباقت و شایستگی با عزت نفس مترادف است

برخی از متخصصان احساس می‌کنند که هدف ما پرورش کودکان شایسته و با صلاحیت است. در حالی که شخصاً عقیده دارم، تا جایی که امکان دارد باید کفایت بدنی را در کودکان ارتقا دهیم.

اندیشه‌ی جایگزین:

ادراک کودک از شایستگی اش، به اندازه‌ی شایستگی واقعی اش اهمیت دارد

به عقیده‌ی من، برنامه‌های تربیت بدنی باید شامل فعالیت‌های ویژه‌ای در جهت یاری رساندن به همه‌ی کودکان در جهت رشد ادراکات مثبت از خویش (عزت نفس) در موقعیت‌های متفاوت فعالیت بدنی باشد.

این توصیه‌ها از سوی وایت‌هد و کوربین (۱۹۹۷) ارائه شده است:
○ از فعالیت‌هایی که ادراک از خویش

را در کودکان تضعیف می‌کند، استفاده نکنید. از کلمات و فعالیت‌هایی استفاده کنید که همه‌ی جوانان احساس کنند، مهم و محترم هستند.

○ جوانان را تشویق کنید، حامی دوستان خود در فعالیت‌های بدنی باشند؛ حتی کسانی که مهارت کم‌تری نسبت به دیگران دارند.

○ از گویش‌ها و فعالیت‌هایی که ادراکات مثبت از خویش را در کودکان از بین می‌برند، صرف نظر کنید.

○ از شرکت کردن کودکان در فعالیت‌هایی که خود ادراکی مثبت را در آن‌ها از بین می‌برد، جلوگیری کنید؛ مخصوصاً آنانی که در معرض خطر هستند، نظیر: جوانانی که از نظر قد و قامت و توانایی در سطح پائینی هستند، جوانانی که در مرحله‌ی رشد و نمو قرار دارند و دوران بلوغ را می‌گذرانند، و جوانانی که خیلی چاق و یا خیلی لاغر هستند.

○ از فعالیت بدنی به عنوان تنبیه استفاده نکنید. راه‌هایی بیابید که در آن‌ها، فعالیت بدنی مفرح و لذت‌بخش باشد، نه یک کار سخت و طاقت‌فرسا.

تصور غلط ۶:

تمام مهارت‌ها، مهارت‌های حرکتی هستند

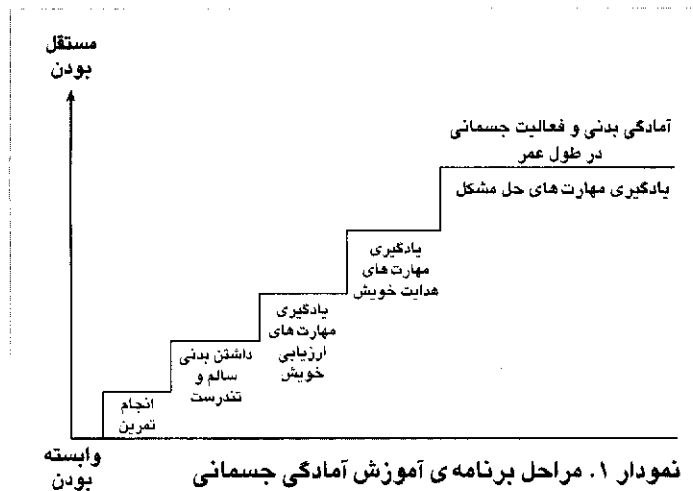
طبق شواهد موجود، کسانی که

در مهارت‌های حرکتی صلاحیت کافی دارند، به احتمال زیاد در زندگی آینده جزو افراد فعال خواهند بود. این در حالی است که برخی از معلمان تربیت بدنی احساس می‌کنند، مهارت‌هایی را باید آموزش دهند که صرفاً مهارت‌های حرکتی باشند، در حالی که مهارت‌هایی به غیر از مهارت‌های حرکتی نیز وجود دارند که ضروری است، معلمان تربیت بدنی بر آن‌ها تأکید کنند؛ مخصوصاً مهارت‌های اداره‌ی خویش.

اندیشه‌ی جایگزین:

مهارت‌های «اداره‌ی خویش» در تغییر سبک زندگی نقش مهمی دارند

ما طرح برنامه‌ی آموزش جوانان فعال را که بر آمادگی جسمانی در طول عمر تأکید دارد، به صورت نمودار پلکانی ترسیم کرده‌ایم (نمودار ۱) که در آن، از وابسته بودن به دیگران، تا مستقل بودن در زندگی و آنچه جوانان نیاز دارند بیاموزند، آمده است [کوربین و لندسی، ۱۹۹۷]. باید مهارت‌های «هدایت خویش» (مستقل بودن)، نظیر: مشخص کردن هدف، طراحی برنامه برای رسیدن به هدف، خودآگاهی و فائق آمدن بر موانع را به جوانان آموزش دهیم.



تصور غلط ۷:

ما می توانیم برای همه، همه چیز باشیم

اگر می خواهیم که حقیقتاً در پرورش جسمانی دانش آموزان تحت تعلیم خود مدار باشیم، باید بر مسائل کم تری تمرکز کنیم. باید بتوانیم همه ی هدف هایمان، به خصوص هدف های خیلی بلند مرتبه و عالی را در ذهن خود نگه داریم. و تمرکزمان را به مسائل کم تری محدود کنیم تا آن ها را به خوبی انجام دهیم. چنین روشی بهتر از آن است که کارهای زیادی را انتخاب کنیم و از عهده ی آن ها به خوبی برناییم. در بعضی از مراحل باید تدابیری اتخاذ کنیم تا بتوانیم، با تمرکز بیش تر از محدودیت زمانی استفاده کنیم.

اندیشه ی جایگزین:

می توانیم به مردم آموزش دهیم، در حال حاضر و در زندگی آینده انسان های فعالی باشند

تا جایی که زمان اجازه می دهد، باید مهارت های حرکتی را آموزش دهیم، زیرا یاد دادن مهارت های حرکتی اهمیت ویژه ای دارند. در هر حال، اگر دانش آموزان طی سال هایی که به مدرسه می روند، نتوانند مهارت های حرکتی را کسب کنند، باید راه هایی برای کمک به آن ها بیابیم تا افراد فعالی شوند؛ حتی اگر دارای سطح بالایی از مهارت های حرکتی نباشند. کمک کردن به آنانی که نیاز بیش تری دارند، اهمیت خاصی دارد.

نتیجه گیری

توضیحاتی که در این مقاله ارائه شده اند، تا حدی بر شواهد علمی ارائه شده توسط دیگران و تا حدودی بر نتایج تحقیقاتی مبتنی هستند که این جانب به اتفاق همکاران و

دانشجویانم، طی سالیان متمادی انجام داده ایم. هدف های بسیاری را که در روزهای اول برای تربیت بدنی با ارزش می دانستم، هنوز هم خیلی مهم و با ارزش می دانم. در هر حال، مهم ترین هدف ما ارتقا بخشیدن فعالیت های بدنی در میان دانش آموزانمان در سراسر عمر است. چنانچه در ابتدای مقاله خاطر نشان کردم، برای ارتقا بخشیدن به فعالیت بدنی، باید یک طرز فکر در این زمینه حاکم باشد. باید در بخش های گوناگون و به طور گسترده ای، آموزش را همچنان ادامه دهیم و به عنوان متخصص، استاندارد بالاتری برای فعالیت بدنی تهیه کنیم.



دفتر انتشارات کمک آموزشی

آشنایی با مجله های رشد

مجله های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش، با این عناوین تهیه و منتشر می شوند:

مجله های دانش آموزی (به صورت ماهنامه - ۹ شماره در هر سال تحصیلی - منتشر می شوند):

- رشد کودک (برای دانش آموزان آمادگی و پایه ی اول دوره ی ابتدایی)
- رشد نوآموز (برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره ی ابتدایی)
- رشد دانش آموز (برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دوره ی ابتدایی)
- رشد نوجوان (برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی)
- رشد جوان (برای دانش آموزان دوره ی متوسطه)

مجله های عمومی (به صورت ماهنامه - ۹ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند):

- رشد مدیریت مدرسه، رشد معلم، رشد آموزش ابتدایی، رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، رشد تکنولوژی آموزشی، رشد مدرسه فردا

مجله های تخصصی (به صورت فصلنامه و ۴ شماره در سال منتشر می شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی)، رشد برهان متوسطه (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی متوسطه)، رشد آموزش معارف اسلامی، رشد آموزش جغرافیا، رشد آموزش تاریخ، رشد آموزش زبان و ادب فارسی، رشد آموزش زبان، رشد آموزش زیست شناسی، رشد آموزش تربیت بدنی، رشد آموزش فیزیک، رشد آموزش شیمی، رشد آموزش ریاضی، رشد آموزش هنر، رشد آموزش قرآن، رشد آموزش علوم اجتماعی، رشد آموزش زمین شناسی، رشد آموزش فنی و حرفه ای و رشد مشاور مدرسه.

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، آموزگاران، مدیران و کادر اجرایی مدارس

دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته های دبیری دانشگاه ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهرشمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۸، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

تلفن و نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸

منبع.....
Corbin, ch.B., "what Every physical Educator should know About Promoting Lifelong physical Activity", Journal of Teaching in physical Education, 2002.