

# کاهش ساعت درس تربیت بدنی

تأملی بر کاهش ساعت درس تربیت بدنی در

پایه سوم متوسطه

سید روح الله موسوی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی



## مقدمه

انسان برای رشد ذهنی

و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی و ورزش و فعالیت بدنی خمیرمایه تفکر است.

برخلاف نظر گذشتگان که بازی و فعالیت بدنی را تنها وسیله

برای صرف انرژی مازاد می دانستند، اینک برآند کودک و نوجوان در

هنگام بازی و ورزش، بخشی از نیروی تفکر خود را به کار می گیرد و آن را

بخشی از زندگی عادی به حساب می آورد. همچنین ثابت شده است که در میان

نوجوانان، میزان زیادی فعالیت با میزان افسردگی و اضطراب کمتر مرتبط است و

فعالیت بدنی با افزایش آمادگی قلبی - عروقی، کاهش خطر چاقی و کاهش عوامل

خطرزای مرتبط با بیماری های عروق قلب ارتباط دارد.

مطالعات جدید نشان می دهد بیشترین میزان افزایش مواد معدنی استخوان هنگام فعالیت

با تحمل وزن در سال های اولیه بلوغ رخ می دهد. براساس مدارک مؤسسه ملی بهداشت و مطالعات

پزشکی استرالیا، فعالیت نداشتن طی این سال ها ممکن است باعث عدم توفیق کودکان برای به فعل

درآوردن استعدادها و دست یابی آن ها به اوج توده استخوانی شود و حتی نارسایی های ارتوپدی را

به دنبال خواهد داشت و این در حالی است که براساس مطالعات اخیر فعالیت های جسمانی و تفریحی

در دو نسل گذشته به صورت ناراحت کننده ای تغییر کرده است. حضور همه جانبه تکنولوژی امروزی در

خانواده ها و ماشینی شدن جنبه های گوناگون زندگی به میزان زیادی به کاهش فعالیت جسمانی و به

صورت گسترده ای به کاهش انرژی مصرفی کمک کرده است، این مسئله به دلیل حضور وسایل گوناگون

الکتریکی مانند تلویزیون، کامپیوتر، نوت بوک و... در اتاق خواب کودکان و نوجوانان فعالیت اوقات فراغتشان

را به طور فزاینده ای غیرفعال و بی نیاز از حرکت کرده است. این شرایط و پیامدهای بی تحرکی و چاقی به

هشدارهای گوناگونی از جانب اکثر کارشناسان منتهی شده و مدرسه به عنوان کانونی تأثیرگذار در زمینه

درگیر کردن بچه ها برای جلوگیری از عوارض ناخوشایند بی تحرکی به اثبات رسیده است.

کلیدواژه ها: سیاست، تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی و فعالیت فوق برنامه



## مطالعات جدید نشان می دهد بیشترین میزان افزایش مواد معدنی استخوان هنگام فعالیت با تحمل وزن در سال های اولیه بلوغ رخ می دهد

### کاهش ساعات ورزش

حضور تاریخ ساز تربیت بدنی در برنامه درسی مدارس و سایر نهادهای رسمی، غیررسمی و اجتماعی، گویای این حقیقت و تأییدکننده مسائل فوق است. در نیمه دوم قرن بیستم، شواهد بسیار قوی پزشکی و سایر شواهد علمی سنگ زیربنای فرد فرهیخته در تربیت بدنی و شرکت منظم و مادام العمر را در فعالیت بدنی تشکیل می دهد. تربیت بدنی آن قدر مهم است که تشکیلات آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل (یونسکو) در منشور خود به سال ۱۹۷۸ جایگاه آن را به عنوان یکی از حقوق اساسی بشر به رسمیت شناخت و خواستار فراهم آوردن فرصت های آموزش ها برای آن در سیستم آموزشی کشورها شد (ماده ۱) و از آن ها خواسته شد تا با اختصاص جایگاه شایسته و مهم در نظام آموزشی تربیت بدنی و ورزش را ارتقا دهند. اما به رغم حضور تاریخی و شواهد فراوان علمی و پذیرش ماهیت تربیت بدنی به عنوان نیاز دانش آموزان و یک فعالیت آموزشی، به هنوز هم تربیت بدنی در اکثر کشور توجه نمی شود.

تاریخ پرفراز و نشیب تربیت بدنی در ایران از سال ۱۳۰۶ شمسی با تأیید روزانه یک ساعت درسی تربیت بدنی توسط مجلس شورای ملی سابق برای پایه های دبستان و دبیرستان آغاز شد، و همواره این درس در محرومیت و محدودیت ابزار و امکانات، معلم متخصص و فضای ایمن به منظور ارائه صحیح و اصولی بود و از همه مهم تر زمان این درس از یک ساعت در روز به دو ساعت در هفته و حذف درس تربیت بدنی از برنامه آموزشی کلاس های پیش دانشگاهی را به دنبال داشت. داستان

محرومیت و انزوای درس تربیت بدنی به این جا ختم نشد و در مهر ماه ۱۳۹۰، وزارت آموزش و پرورش طی بخشنامه های ساعت درس تربیت بدنی پایه های سوم دبیرستان را از دو ساعت به یک ساعت در هفته کاهش داد. به نظر می رسد این موضوع بر خلاف مصوبه اخیر دولت مبنی بر افزایش ساعت درس تربیت بدنی و همچنین بیانات وزیر محترم آموزش و پرورش باشد که فرمودند ۱۴ میلیون دانش آموز ورزشکار پرورش می دهیم.

#### منابع

۱. «مجله رشد آموزش تربیت بدنی»، دوره یازدهم، شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۹
۲. «مجله رشد آموزش تربیت بدنی» - دوره چهار - شماره ۴ - تابستان ۱۳۸۸
۳. افلاطونی، نازنین. «بازی های دبستانی و ورزش» - نشر بامداد
۴. مقدم، مصطفی و شرکان، منوچهر. «بازی های آموزشی» - دفتر تحقیقات و برنامه ریزی کتاب های درسی ۱۳۶۹.
۵. مهجور. سیامک - روانشناس بازی ۱۳۸۰

6. [www.Tebyan.net/sport/education-scientific-content](http://www.Tebyan.net/sport/education-scientific-content) 2011/09/25