



اهمیت تربیت بدنی در مدارس

مترجم: فرزاد عزیزی
دبیر تربیت بدنی مدارس شهرستان بانه



چرایی تربیت بدنی

فعالیت جسمانی منظم با عمر طولانی تر، زندگی سالم تر و کاهش ابتلا به بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و برخی سرطان ها ارتباط دارد. پیشنهاد رایج برای بچه ها این است که در روز حداقل ۶۰ دقیقه درگیر فعالیت های جسمانی باشند. بچه ها بیش از نصف روز را در مدرسه سپری می کنند، بنابراین ضروریست که حداقل ۳۰ دقیقه را در مدرسه فعالیت انجام دهند. تربیت بدنی باید بخش مهمی از این الزام باشد و باید امکان فعالیت هایی با شدت متوسط برای زمانی مهیا شود. به منظور ایجاد یک زندگی سالم، دانش آموزان باید یاد بگیرند که چگونه ورزش را با زندگی شان ادغام می کنند. متأسفانه، تنها ۳/۸٪ در مقطع ابتدایی، ۷/۹٪ در مقطع راهنمایی و ۲/۱٪ در مقطع دبیرستان برنامه تربیت بدنی را به صورت روزانه یا

تربیت بدنی در مدارس هم از نظر کمی و هم کیفی حائز اهمیت است. امروزه در مدارس، تربیت بدنی بخش مهمی از برنامه آموزشی جامع و کارآموده ایست که تأثیری مثبت بر سلامت و تندرستی مادام العمر دارد. برنامه تربیت بدنی مطلوب، تعهد مادام العمری را نسبت به فعالیت های جسمانی که بخشی از سالم زیستن است، پرورش خواهد داد. در نهایت، برنامه سالم و هماهنگی را در مدارس بهبود می بخشد که همان بخش سازنده مرکزی تربیت بدنی است. هم چنین تلاش های پیشگیرانه دیگر را افزایش خواهد داد و به منع از چاقی در دوران بچگی کمک می کند و پیشرفت بیماری های قلبی و عروقی را متوقف خواهد کرد. امروزه، این تلاش های مؤثر به بچه ها کمک می کند تا در طول زندگی از بیماری های مزمن و ناتوانی ها دور بمانند.

کلید واژه ها: تربیت بدنی، مدارس

مشابه آن در برنامه خود دارند. ۲۲٪ از مدارس برای دانش‌آموزان هیچ نوع فعالیت بدنی در نظر نگرفته‌اند. از آن‌جا که چاقی دوران کودکی در سراسر کشور ادامه دارد، پشتیبانی عمومی بیش‌تری برای تربیت‌بدنی در مدارس لازم است. اکثر والدین (۹۵٪) دارای بچه‌های زیر ۱۸ سال فکر می‌کنند که تربیت‌بدنی باید بخش مهمی از برنامه آموزشی مدارس را تشکیل بدهد.

در یک بازنگری دقیق و اصولی از برنامه‌های تربیت‌بدنی، که در آن‌ها مدت فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان افزایش یافته بود، مشاهده شد که توان هوازی و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان نیز رشد کرده است. علاوه بر این، سودمندترین اصلاحات در برنامه آموزشی تربیت‌بدنی مدارس، در تمام اقوام و نژادهای گوناگون و گروه‌های اجتماعی-اقتصادی، میان دختران و پسران، دانش‌آموزان ابتدایی تا دبیرستان و محیط‌های شهری و روستایی، آزموده شده است. برنامه تمرینی ۶ ماهه میان بچه‌های چاق و بالغ که با کاهش وزن آن‌ها همراه بود، به‌وضوح نشان داد که تمرین مرتب و منظم می‌تواند عملکرد رگ‌های خونی و عوامل ابتدایی به بیماری قلبی و عروقی را بهبود بخشد. شواهد و مدارک مطالعه درباره نوزادان زودرس - که به‌طور طولی رشد داشته‌اند - نشان می‌دهد که برنامه‌های تربیت‌بدنی در مبارزه با چاقی در میان دختران جوان تأثیر شگرفی دارد؛ به‌طوری که تنها یک ساعت بیش‌تر ورزش کردن در هفته می‌تواند چاقی این گروه را کاهش دهد.

رشد اعضای بدن اهمیت توجه به تربیت‌بدنی را بیش‌تر از تناسب اندام اثبات می‌کند. مطالعات وسیعی نشان داده است که عملکرد و توانایی شناختی دانشجویان در ارتباط با افزایش ساعت تربیت‌بدنی پیشرفت چشم‌گیری داشته است. همچنین، براساس مطالعاتی که اخیراً صورت گرفته است، بین تناسب اندام با ورزش‌های هوازی و عملکردهای دانشگاهی رابطه‌ای قوی وجود دارد. علاوه بر این، از نظر علمی دانشجویانی که برای آمادگی جسمانی زمان بیش‌تری صرف می‌کنند، نسبت به دانشجویانی که در این فعالیت شرکت نمی‌کنند عملکرد بهتری دارند. فعالیت جسمانی همچنین تأثیر مثبتی بر استفاده نکردن از دخانیات، رفع بی‌خوابی و جلوگیری از دل‌تنگی و اضطراب دارد. بچه‌هایی با وزن متناسب نسبت به بچه‌های چاق کم‌تر در مدرسه غیبت می‌کنند. برنامه کلاس تربیت‌بدنی نباید صرفاً به سپری کردن زمان کلاس محدود می‌شود و موضوعی مهم‌تر را شامل می‌شود. در خصوص برنامه کلاس تربیت‌بدنی زمانی می‌توان صحبت کرد که ساعات بیش‌تری به آن اختصاص یابد.

راهکارهای ارتقاء کیفیت

به گفته ناسبه^۱، تربیت‌بدنی بایستی بتواند توان جسمانی، ذهنی، عاطفی - اجتماعی هر دانش‌آموزی را افزایش دهد و آموزش تناسب اندام و ارزشیابی برای کمک به درک، بهبود و

حفظ سلامت جسمانی‌شان را در خود داشته باشد. برای اجرای هر قانون و دستوری که به ارتقای کیفیت

تربیت‌بدنی منجر می‌شود، باید موارد زیر را در نظر گرفت:

- همه مدارس برای توسعه و اجرای برنامه ارتقا کیفیت به یک برنامه آموزشی تربیت‌بدنی پیوسته، سازمانمند و از پیش طراحی شده (که استانداردهای ملی را برای سلامت جسمانی و تربیت‌بدنی مورد توجه قرار می‌دهد) نیاز دارند.
- به‌کارگیری یک هماهنگ‌کننده (اختصاصی) در سطح کشور و یک پشتیبان پیشنهادی در مدارس سراسر کشور تا مراحل آماده‌سازی منابع را پیگیری کند.

- پیشنهاد ایجاد فرصت‌های حرفه‌ای منظم برای پرورش معلمان (مربیان) تربیت‌بدنی که در این رشته خاص باشند و حفظ معلمانی که برای شکل‌گیری تکنولوژی، برنامه و روش‌های آموزشی توسعه‌یافته تلاش می‌کنند.

- اضافه کردن وسایل آموزشی برای تناسب اندام، شناخت و ارزیابی مؤثری در تربیت‌بدنی که براساس علم و دانش و دانش‌آموز حاصل شود.

- اطمینان از این‌که این برنامه‌ها آمادگی کافی و لازم را در استعدادهای درونی و خارجی فراهم می‌کنند.

- نیاز به دانش‌آموزان، برای فعالیت‌های جسمانی با شدت متوسط، در زمان پیشنهاد شده رسیدگی می‌شود.

- جایگزینی فعالیت‌هایی مانند حرکات گروهی یا ورزش‌های قهرمانی مدارس و دانشگاهی برای تربیت‌بدنی پذیرفتنی نیست.

- تربیت‌بدنی مستلزم فراغت از تحصیل نیست بلکه بخش کلی از ارزشیابی دانشجویان به حساب می‌آید.

کمیت تربیت‌بدنی

سازمان‌های بین‌المللی، از جمله انجمن قلب آمریکا، جامعه سرطانی آمریکا، انجمن دیابت آمریکا، انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی، و انجمن ملی رؤسای آموزش کل کشور (NASBE)، مراکزی برای پیشگیری و کنترل بیماری و انجمن پزشکی، هر هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمانی را برای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان پیشنهاد کرده‌اند. حداقل ۵۰٪ از زمان تعیین شده برای تربیت‌بدنی در کلاس، باید به فعالیت‌های جسمانی متوسط اختصاص یابد.

توجه به کمیت، کیفیت و شدت فعالیت جسمانی در سراسر کشور به اضافه توجه به خط‌مشی‌ها و تصمیمات مؤثر و کارآمد و نیز به‌کارگیری معلمان توانا، عمر فعالیت‌های جسمانی، سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان را افزایش خواهد داد.

پی‌نوشت

۱. انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی (NASBE)

منبع

<http://www.aahperd.org>

فعالیت جسمانی

منظم با عمر

طولانی‌تر،

زندگی سالم‌تر

و کاهش ابتلا به

بیماری قلبی،

فشار خون بالا،

دیابت، چاقی و

برخی سرطان‌ها

ارتباط دارد