

مدرسه تلاش و سبک زندگی

نوشته: گرت هیل
ترجمه: حدیث مرادی -
دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس،
آموزگار تربیت بدنی شهرستان سرپل ذهاب
دکتر محمد احسانی - دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

امروزه در بسیاری از موارد شاهد فعالیت بدنی بسیار کم دانش آموزان در همه دوره‌های تحصیلی هستیم. آنها اوقات فراغت زیادی دارند اما بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون و استفاده از دیگر وسایل الکترونیکی از قبیل پلی‌استیشن و اینترنت می‌کنند. در دوران ابتدایی، سبک زندگی غیرفعال از یک طرف و تغذیه نامناسب از طرف دیگر، باعث افزایش میزان شیوع بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و چاقی شده‌است. باید بدانیم که سبک زندگی غیرفعال شکل گرفته شده در دوران نوجوانی، در بزرگسالی به سختی قابل تغییر است. نتایج تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند که سطح فعالیت بدنی دختران و پسران در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان هر ساله کاهش می‌یابد. برای مقابله با چنین وضعی لازم است در کنار آموزش کامل در کلاس‌های درس تربیت بدنی توسط متخصصان امر، فرصت‌های برای فعالیت بدنی در زنگ تفریح، زمان ناهار و قبل و بعد از برنامه‌های مدرسه فراهم شود. با وجود این، در بسیاری از مدارس از زمان کلاس تربیت بدنی کاسته می‌شود یا حتی در برخی موارد شاهد حذف این کلاس‌ها هستیم. حتی اگر دانش آموزان در کلاس‌های تربیت بدنی کاملاً فعال باشند، کافی نیست و بعید است که دچار بیماری نشوند و سلامتی خود را حفظ کنند. در حقیقت، دانش آموزان تنها در حدود ۸ دقیقه از ۴۰ دقیقه زمان مفید فعالیت‌های مربوط به تندرستی، فعال‌اند. از جمله عواملی که باعث محدودیت کلاس‌های تربیت بدنی

انگیزه دانش آموزان برای فعالیت بدنی خارج از کلاس

آموزشی



می‌شود، در دسترس (نبودن وسایل نبود یا کمبود امکانات و تجهیزات) است. در دوره ابتدایی ممکن است با کمبود وقت نیز روبرو باشیم، زیرا در این دوره تأکید بیشتری بر مهارت خواندن و یادگیری ریاضیات وجود دارد. از طرف دیگر، امروزه اکثر دانش‌آموزان برای رفت‌وآمد به مدرسه از وسایل نقلیه استفاده می‌کنند، که این خود فعالیت بدنی روزانه دانش‌آموزان را محدود می‌کند.

خانواده‌های دارای وضع مالی بهتر، با تهیه تجهیزات ورزشی خانگی، عضویت در باشگاه‌های ورزشی و شرکت در اردوهای تابستانی، فرصت مشارکت در فعالیت‌های تکمیلی را برای فرزندان خود فراهم می‌آورند. در ورزش‌هایی که به تجهیزات گران‌قیمت، آموزش یا شهریه بالا نیاز دارند (از قبیل اسکی، گلف، هاکی روی یخ، و ژیمناستیک)، تفاوت میان خانواده‌های ثروتمند و فقیر از نظر شرایط اقتصادی - اجتماعی مشهودتر است؛ به گونه‌ای که درصد کمتری از کودکان خانواده‌های با درآمد کمتر در این گونه فعالیت‌ها شرکت می‌کنند. فراهم آوردن امکان مشارکت ورزشی برای کودکان دوره ابتدایی بسیار حیاتی است؛ زیرا بهبود و توسعه مهارت‌های بدنی در این دوران به افزایش شایستگی ادراک شده آنها منجر می‌شود این امر یکی از دلایل اصلی ادامه مشارکت ورزشی افراد است و باعث ایجاد انگیزه در آنها می‌شود.

به علت ناچیز بودن ساعات فعالیت بدنی در مدارس، یکی از وظایف مهم معلمان، استفاده و ایجاد راهکارهایی به منظور افزایش انگیزه در دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه است. به منظور کمک به دانش‌آموزان برای فعالیت بدنی خارج از مدرسه و برای توسعه مهارت‌های حرکتی، «سلسله مراتبی از فعالیت‌های بدنی مستقل»^۲ پیشنهاد شده است. این سلسله مراتب یک برنامه کاربردی و حاصل کار هلیسون^۳ (۱۹۹۵) و موستون و اشوورث^۴ (۱۹۹۴) است. آنها بر نیاز به معلمانی که دانش‌آموزان را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که کنترل بیشتری بر امور آموزشی خود دارند و در خارج از مدرسه نیز فعالیت‌هایشان را به صورت مستقل ادامه می‌دهند، تأکید فراوان داشتند.

سلسله مراتب فعالیت‌های بدنی مستقل مورد نیاز دانش‌آموزان سه مرحله دارد: مرحله اول، اجرا و ثبت فعالیت بدنی روزانه خود؛ مرحله دوم، خلق الگوهای حرکتی یا فعالیت‌های بدنی روزانه که بعدها با فعالیت‌های مدرسه هماهنگ می‌شوند؛ و مرحله سوم، به عهده گرفتن نقش

۱. ثبت فعالیت‌های بدنی روزانه

اولین سطح از سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل مورد نیاز دانش‌آموزان، ثبت فعالیت‌های بدنی روزانه در دفتر گزارش است؛ به طوری که معلم بتواند از حداقل سطح فعالیت استاندارد دانش‌آموزان اطمینان حاصل کند. موارد ثبت‌شده در دفتر گزارش شامل برنامه آمادگی فردی دانش‌آموزان است که مقایسه فعالیت‌های روزانه انجام‌شده را با اهداف اولیه امکان‌پذیر می‌سازد. همچنین، دانش‌آموزان ممکن است از «یک گام شمار»^۵ به منظور ثبت تعداد کل گام‌های برداشته‌شده طی روز استفاده کنند. این فعالیت‌های کلی روزانه به کمک برنامه «اکسل»^۶ به صورت نمودار نشان داده می‌شوند. دانش‌آموزان می‌توانند برای گام‌های برداشته‌شده، همراه با دیگر فعالیت‌های بدنی ثبت شده در دفتر گزارش، هدف‌گذاری کرده و عملکرد خود را با آن اهداف مقایسه کنند (جدول ۱). همچنین، یک هم‌کلاسی را به عنوان «یار ورزشی»^۷ برگزینند و میزان فعالیت‌های ثبت‌شده یکدیگر را کنترل کنند. اگر دانش‌آموزان به «کنترل‌کننده قلب»^۸ دسترسی داشته باشند، می‌توانند میانگین ضربان قلب، به علاوه مقدار کل زمان تمرین را نیز ثبت کنند.

معلمان همچنین می‌توانند یک دفتر گزارش که فعالیت‌های بدنی مختص هر سن را شامل شود، تهیه کنند و در اختیار والدین قرار دهند این دفتر مدت زمانی هم که باید صرف هر فعالیت خاص شود، مشخص می‌کند. البته امکان انجام دادن فعالیت‌هایی بیش از این مقدار پایه را نیز به دانش‌آموزان می‌دهد (جدول ۲). دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های گوناگونی را که جزء فهرست داری (چک لیست) هستند، تمرین کنند (جدول ۳). با تمرین این مهارت‌های خارج کلاسی، می‌توان امیدوار بود که دانش‌آموزان امتیازات بالاتری در مدرسه کسب کنند. اسمیت و کلکستن (۲۰۰۳) بر اهمیت تمرین مهارت‌های واحد کلاسی توسط دانش‌آموزان به عنوان تکلیف خانگی تأکید داشتند، برای مثال، تمرین پرتاب آزاد، دریبل بسکتبال، یا تکل فوتبال. همچنین، معلمان می‌توانند امتیازاتی از قبیل عضویت در تیم ورزشی مدرسه را به دانش‌آموزانی بدهند که به عضویت یک باشگاه آمادگی جسمانی یا بولینگ درآمده‌اند.

در دوران ابتدایی، سبک زندگی غیرفعال از یک طرف و تغذیه نامناسب از طرف دیگر، باعث افزایش میزان شیوع بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و چاقی شده‌است

جدول ۲. نمونه‌ای از دفتر گزارش فعالیت روزانه (مدت زمان انجام هر تمرین ۱۵ دقیقه)

جدول ۳. برگه خودارزیابی

دستورالعمل: پس از انجام دادن هر فعالیت آن را تیک بزنید. اگر تعداد تکرارهای شما بیش از تعداد مورد نظر بود، آن را یادداشت کنید. اطلاعات را صحیح و صادقانه وارد کنید.

دانش‌آموزان فعالیت‌های خود را که در خارج از مدرسه انجام می‌دهند، به اختیار و طبق علاقه خود انتخاب می‌کنند، بنابراین، احتمال اینکه در آینده آن را ادامه دهند، بیشتر است. توجه به انتخاب‌های ورزشی مبتنی بر توازن جنسیتی نیز اهمیت دارد، زیرا پسران نسبت به دختران به انتخاب ورزش‌های تیمی راغب‌ترند. در حالی که دختران به شرکت در فعالیت‌هایی از قبیل ایروبیک و طناب‌بازی علاقه دارند. می‌توان به دانش‌آموزان به خاطر پیاده آمدن به مدرسه و پیاده برگشتن به خانه امتیازات اضافه‌ای داد؛ زیرا این کار به افزایش میانگین فعالیت روزانه، به مدت حداقل نیم ساعت می‌انجامد.

به چند دلیل تمرین مستقل مهارت‌های حرکتی اهمیت دارد. این دلایل عبارت‌اند: افزایش شایستگی ادراک شده؛ لذت‌بخشی؛ حمایت والدین افزایش فعالیت بدنی شایستگی ادراک شده اصطلاح ویژه‌ای است؛ زیرا پیش‌گویی‌کننده مهمی برای مشارکت در فعالیت‌های آتی افراد محسوب می‌شود. انجام دادن فعالیت‌های خارج از کلاس، خود نوعی تبلیغ و اطلاع‌رسانی نیز هست؛ به‌گونه‌ای که همکلاسی‌ها و حتی اعضای خانواده نیز به شرکت در فعالیت‌های بدنی تشویق می‌شوند. انجام دادن فعالیت‌های بدنی خارج از کلاس و مدرسه برای دختران اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا

آنها معمولاً نسبت به پسران هم‌سن خود فعالیت کمتری دارند.

۲. خلق الگوهای حرکتی

سطح بعدی سلسله مراتب فعالیت‌های بدنی مستقل، بر ایجاد الگوهای حرکتی توسط دانش‌آموزان تمرکز دارد که بعدها در کلاس، انجمن‌ها و عملکردهای جمعی انجام می‌شوند (جدول ۴). برای مثال، دانش‌آموزان می‌توانند یک حرکت ایروبیک فردی یا گروهی ابداع کنند. زمانیکه دانش‌آموزان این حرکات را به صورت گروهی انجام دهند، حتی ممکن است زنگ تفریح یا وقت ناهار خود را به تمرین آنها بپردازند. برخی از دانش‌آموزان ممکن است بعد از مدرسه و در خانه نیز به تمرین حرکات ادامه دهند. در کنار تمرین مهارت‌های بسکتبال، می‌توان از موسیقی یا از دیگر وسایل مانند حلقه هولا‌هوپ، طناب‌بازی و علائم استفاده کرد. این حرکات ابداعی باید از لحاظ مدت و تعداد حرکت، روشن و واضح باشند. همچنین، دانش‌آموزان می‌توانند داستانی بنویسند که در آن، راوی داستان را بیان کند و بقیه دانش‌آموزان طبق آن، حرکات متفاوتی را به اجرا بگذارند. یا اینکه برنامه‌های تمرینی خود را به صورت فیلم ویدئویی ضبط کنند و ارائه دهند. حتی می‌توانند برنامه آمادگی بدنی برای محله خود طراحی کنند و با استفاده از گام‌شمار، مسافتی را که پیاده‌روی می‌کنند یا می‌دوند، تعیین کنند. همچنین می‌توانند برنامه‌های تمرینی ورزش‌های متفاوت را بررسی کنند و سپس آنها را برای استفاده شخصی تغییر دهند. با طراحی حرکات ورزشی توسط دانش‌آموزان، فعالیت بدنی آنها بیشتر شخصی و در نتیجه لذت‌بخش‌تر می‌شود و این امر به فعالیت ورزشی بیشتر در زندگی آتی آنان می‌انجامد.

جدول ۱. محاسبات گام‌شمار

روز	تعداد گام‌های مورد انتظار	تعداد گام‌های برداشته شده	مسافت کل	کالری مصرفی	توضیحات

دستورالعمل: از گام‌شمار برای محاسبه تعداد کل گام‌ها، مسافت، و مقدر کالری مصرف شده استفاده کنید. به‌علاوه، خلاصه‌ای از فعالیت‌های انجام شده در هر روز را تشریح کنید.

جدول ۲. نمونه‌ای از دفتر گزارش فعالیت روزانه (مدت زمان انجام هر تمرین ۱۵ دقیقه)

جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
۱	۲. پیاده‌روی	۳. بازی «گرگم به هوا»	۴. طناب‌زدن (۵۰۰ تکرار)	۵. توپ را با راکت به دیوار زدن	۶. شنا، اسکیت یا پیاده‌روی	۷
۸	۹. دویدن آهسته شنا یا ایروبیک	۱۰. شوت بسکتبال یا ضربه به توپ فوتبال	۱۱. تعداد ممکن «بشین و پاشو» یا پرش	۱۲. پاسکاری فوتبال با یک دوست	۱۳. سریع دویدن	۱۴
۱۵	۱۶. طناب‌زدن در یک محوطه مشخص	۱۷. بولینگ، تنیس، یا بدمینتون	۱۸. پیاده‌روی سریع	۱۹. انجام ورزش یا شرکت در یک مسابقه	۲۰. اسکیت، پیاده‌روی، یا شنا	۲۱
۲۲	۲۳. شرکت در یک مسابقه فوتبال، بسکتبال یا ورزش راکتی	۲۴. پرتاب «فریزی» یا توپ به یک دوست	۲۵. انجام ورزش یا شرکت در یک مسابقه	۲۶. انجام دادن یک بازی محلی	۲۷. پیاده‌روی یا دویدن	۲۸

۳. خدمات و رهبری

آخرین سطح از سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل به منظور ارتقای فعالیت بدنی، آماده‌سازی دانش آموزان برای ارائه خدمت و رهبری کردن است. دانش آموزان باید از مفاهیم، راهبردها و مزایای مربوط به فعالیت‌های بدنی آگاه شوند. آنها می‌توانند داوطلبانه رهبری فعالیت‌ها را در مهد کودک یا مراکز تفریحی جوانان به عهده گیرند. از آنجا که دانش آموزان دبیرستانی نشان داده اند که می‌توانند آزمون‌هایی مانند دراز - نشست را سرپرستی کنند، می‌توانند این آزمون‌ها را در خارج از مدرسه روی دیگران به اجرا درآورند. همچنین می‌توانند سرپرستی انجام آزمون‌های دیگری را مانند آزمون انعطاف‌پذیری (برای بررسی انعطاف‌پذیری عضله همسترینگ) و آزمون پله (برای بررسی آمادگی قلبی - عروقی) را نیز به عهده گیرند. دانش آموزان می‌توانند آزمون‌های ساده مهارت‌های ورزشی، مانند شوت بسکتبال، پاس فوتبال و ضربه تنیس به دیوار را به عهده گیرند. آنها حتی می‌توانند مهارت‌های حرکتی ساده را به برادر یا خواهر کوچک‌تر از خود،

دوستان و والدین آموزش دهند. حتی می‌توانند از طریق مدرسه یا دیگر انجمن‌ها، در مراکز آمادگی بدنی و مراکز سلامتی فعالیت کنند. این فعالیت‌ها آنها را در آینده به یک بزرگسالان مفید تبدیل می‌کنند

سخن آخر

دانش آموزان غیر از شرکت در فعالیت‌های بدنی کافی در طول روز، باید توانایی اداره سبک زندگی سالمی را داشته باشند. که به آنها اجازه استفاده از مهارت‌ها و معلومات را می‌دهد. سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل ارزشمند است؛ نه تنها به این علت که راهبرد ویژه شناخته شده‌ای برای تشویق فعالیت بدنی مستقل است، بلکه روشی نظام‌مند و مفید برای معلمان، به منظور کمک به پیشرفت دانش آموزان در یک توالی از غیرفعال بودن تا فعال بودن محسوب می‌شود. با استفاده از سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل، معلمان می‌توانند اطمینان پیدا کنند که دانش آموزان، خود سبک زندگی فعالی را دنبال می‌کنند که برای تمام زندگی آنها مفید خواهد بود.

جدول ۳. برگه خودارزیابی

طناب‌زنی	- جفت پا / مایل (۵ بار) - جفت پا / جلو (۵ بار) - جفت پا / عقب (۵ بار)	- هر پا جلو (۵ بار) - متقاطع (۵ بار) - گام غلتان (۵ بار)	- با پاشنه (۵ بار) - دو بار از زیر پا (۵ بار ممتد) - غیره
بسکتبال	- در بیل شکل ۷ - در بیل شکل ۸ توپ - چرخاندن توپ در اطراف بدن	- در بیل بین مخروط (۳۰ ثانیه) - راه رفتن همراه با در بیل - در بیل بین پا	- چرخاندن روی یک انگشت (۵ ثانیه) - ۳ ضربه متوالی به حلقه - غیره
فوتبال	- ۱۰ ضربه با پا رو به دیوار - پاس با سر به یار در فاصله ۱۰ قدمی (۳ بار) - پاس / استوپ با یار (۱۰ بار)	- پرتاب و دریافت (۵ بار متوالی) - پاسکاری با دیوار (۱۵ بار در مدت ۳۰ ثانیه از فاصله ۳ متری) - غیره	- چرخاندن به دور کمر - چرخاندن به دور گردن - غیره
هولاهوپ	- پرتاب کردن و گرفتن - چرخش و برگشت - استفاده به عنوان طناب	- چرخاندن به دور بازو - چرخش به دور بازو / تعویض بازو - پرتاب / چرخش و در بین آن، نشستن	- چرخاندن به دور کمر - چرخاندن به دور گردن - غیره
والیبال	- سرویس ساده (رو به دیوار - ۵ بار) - سرویس چکشی (رو به دیوار - ۵ بار) - ضربه ساعد (۵ بار)	- تمرین پنجه (۵ بار) - ضربه ساعد با یار (۱۰ بار) - تمرین پنجه با یار (۱۰ بار)	- تمرین ساعد / پنجه گروهی - غیره

دستورالعمل: پس از انجام دادن هر فعالیت آن را تیک بزنید. اگر تعداد تکرارهای شما بیش از تعداد مورد نظر بود، آن را یادداشت کنید. اطلاعات را صحیح و صادقانه وارد کنید

جدول ۴. ایجاد الگوهای حرکتی

۱. ایروبیک، بسکتبال، طناب‌بازی، هولاهوپ، پرتاب فریزی: همراه با موسیقی به مدت ۱ تا ۲ دقیقه حرکتی را ارائه دهید که حداقل شامل شش حرکت باشد.
 ۲. اجرای داستان: اعضای یک گروه، داستانی درباره فعالیت بدنی می‌خوانند؛ در حالی که اعضای دیگر گروه‌ها حرکات مربوط به آن را اجرا می‌کنند. داستان ۱ تا ۲ دقیقه طول می‌کشد (می‌توان همراه آن از موسیقی نیز استفاده کرد).
 ۳. تهیه فیلم ویدیویی از تمرینات یا فعالیت‌ها: از تمرینات گروه خود یا انواع دیگر فعالیت‌های مرتبط، فیلم ویدیویی (به مدت ۱-۲ دقیقه) تهیه کنید.
- طراحی هر حرکت باید با توجه به موارد زیر صورت گیرد:
۱. شامل حداقل شش حرکت متفاوت باشد؛
 ۲. به کیفیت حرکات، هماهنگی و توازن آنها، استفاده از فضا، و زمان توجه شود؛
 ۳. حرکات اعضای گروه هماهنگ باشند؛
 ۴. حرکات با انرژی انجام شوند؛
 ۵. حرکات با داستان یا موسیقی انتخابی تناسب داشته باشند.

دستورالعمل: یک هم‌بازی انتخاب کنید یا در گروه‌های سه یا چهار نفره کار کنید.

بی‌نوشت

1. Participant s perceived competence
2. Hierarchy of Independent physical Activity
3. Hellison
4. Mosston & Ashworth
5. pedometer
6. . Excel
7. Exercise buddy
8. Heart monitors
9. Smith & Claxton
10. Frisbee

منبع

Hill Grant.(2009). Motivating students to be active outside of class. JOPERD, VOL 80.NO 1.pp:25-30