

Research Paper

A Comparative Study of School Sports in Finland, Denmark, Germany, the United Kingdom, the United States and Iran

S. Jamshidi eini¹, S. M. H. Razavi², M. Dousti³

1. Ph.D. Student in Sports Management, Faculty of Sport Science, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.
2. Department of Sport Management, Faculty of Sport Science, University of Mazandaran, Babolsar, Iran (Corresponding Author)
3. Department of Sport Management, Faculty of Sport Science, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.

Received: 2020/07/05

Accepted: 2020/12/22

Abstract

Increasing opportunities for physical activity in schools is recognized as a global priority among school-age children and adolescents. Since the state of physical activity in some countries has not yet reached the recommended level of the World Health Organization (WHO), the aim of this study was to pay attention to the role of school in creating opportunities for physical activity and drawing a comparative framework of issues related to school sports including assessing the quality of physical education (time, content and expertise of teacher), national strategies and extracurricular programs according to the Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP). This comparative study was conducted using the Bereday method. Exploring the methods of execution in the best educational systems of the world (Finland, Denmark, Germany, the United Kingdom, and the United States) that have a CSPAP indicated that many countries designed and implemented physical activity initiatives, increasing the physical activity opportunities available to children before, during and after school. It can also compensate for the lack of physical activity hours in the school's physical education lesson.

Keywords: School Sports, Comprehensive School Physical Activity Program, Physical Activity Opportunity

-
1. Email: ss_jamshidi@yahoo.com
 2. Email: razavismh@yahoo.com
 3. Email: m_dostipasha@yahoo.com

Extended Abstract

Background and Purpose

The new global action plan on Physical Activity (PA) of the World Health Organization (WHO), introduces sports, and PA as the main factors in the quality of life, physical and mental health of people (1). Therefore, creating and promoting PA opportunities in schools has become a global priority among school-aged children and adolescents (2). Since the situation of PA in some countries has not reached the level of the recommendations of the WHO yet, the aim of this study was to concentrate on the role of school in creating opportunities for PA and promoting interest and active lifestyle among children and adolescents. Hence, in the first step, the quality of this course should be controlled as part of quality management for schools and in the next step, should be regarded to incentive plans and opportunities beyond the training program.

Materials and Methods

This applied descriptive and comparative study was conducted based on the Bereday method (3). The population of the current study was the sports program of schools in all countries, and the sample was selected using purposive methods of Finland, Denmark, Germany, the United Kingdom (UK) and the United States of America (USA). The countries selected in the present study, in addition to having the best and most well-known educational systems in the world are also pioneers in providing Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP).

Research materials in systematic library study were performed using the method of taking notes in national documents of different countries, international reports, articles and some international studies. The search was conducted using multiple search engines and databases such as Science Direct, Google Scholar and Research Gate, as well as through the websites of EU member states and related ministries of education. Over 100 selected European and American articles and documents during 2008-2020 were reviewed. Accurate national information on the situation of school sports and comprehensive PA program for schools and initiatives of countries to increase the level of PA of children and adolescents were downloaded from the information pages of countries by the Regional Office of the WHO, European Commission, European Physical Education Association Seminar (2018) and the website of the Ministry of Education. Of course, two resources for collecting information about the curriculum of PE and PA existed in this research depending on the concentration or non-concentration of course planning in schools. In countries that have a centralized education system to collect information, refer to the documents of the ministry or organization that runs the central education system. But, in countries where there is a decentralized

curriculum, national recommendations for physical education programs were mentioned.

Results

Research results showed that in the USA, school sports activities were organized in the direction of the national standard arranged by the National Association of Sports and Physical Education. In Germany, though each state has retained jurisdiction for planning, there are General and common policies by the federal for all states, that are necessary to implement for them. Decentralization in Denmark is the basis for allocating time for teachers and resources for school budget activities. Some areas such as human resource management and operations have been decentralized from the state level to the local level such as municipalities. Other areas like curriculum, goals, and responsibility are state-level. In Finland and the UK, central authorities determine the top management levels, framework and content characteristics of the obligatory curriculum and minimum content to be taught. Local education authorities and teachers arrange detailed curriculum. In addition, schools can make a decision about teaching time and how to divide the curriculum. According to the centralized education system in Iran, all measures, including general and partial, are prepared at the national level, and the teacher is merely the administrator and facilitator of the prepared programs.

Examining the characteristics related to the quality of Physical Education (PE) lessons demonstrated that the general purpose of PE in most countries was to promote the physical, psychological, social and moral development of students and guide them into lifelong PA. In terms of teaching content, there are some independent schools in some countries such as Denmark, Germany and the USA, while in the UK, Wales, Northern Ireland, and Iran, schools have common contents and are dependent. When comparing the taught time earmarked for PE by primary and general secondary levels, the differences between countries were substantial. In elementary education, the average weekly teaching time varied between 90 (in Finland and Iran) to 180 minutes (in Germany). At the secondary level, these figures ranged from 90 (in Denmark and Iran) to 225 minutes (in the USA). A comparative study of selected documents suggested that PE in elementary schools was taught by general or specialized teachers, depending on the availability, independence, and resources of the school. In high schools, the picture of countries was more uniform, and the PE teachers run classrooms.

Moreover, the findings represented that unfortunately in most countries, the time allocated to PE was not enough to cover the recommendations of the WHO. For this reason, the countries surveyed have developed strategies to encourage young people to engage in PA, most of which have been based on a CSPAP (see table1).

Table1- School and extracurricular proposals implemented for the promotion and implementation of sports practice and PA.

| Country | School strategies | Extracurricular strategies |
|---------|---|---|
| USA | Let's Move Active Schools (LMAS) The goal of LMAS is to strategically assist in the accumulation of the recommended 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) by making PE and PA a priority in schools. | |
| Germany | | National recommendations for P.A. and the promotion of P.A. were designed in the context of the national action plan "in the form", the national initiative to promote healthy diets and P.A. |
| Finland | "On the move" is a government action program launched in 2010 to establish a culture of P.A. in Finnish schools. Active breaks and before and after school activities are key elements. 45 minutes of daily P.A. in schools. | |
| Denmark | In addition to P.E. classes, they are required 45 minutes of daily P.A. (about 150 hours/year) in primary and secondary public high schools to improve students' learning, health and well-being. | |
| UK | In Scotland, the "Active School" program offers more opportunities for higher quality participation in sport and P.A. before school, during the lunch hour and after school, and also develops effective pathways between schools and local sports clubs. Sport Scotland works in partnership with all 32 local authorities to invest and support the Active Schools Network. | |
| Iran | | Generalize extracurricular activities Including in-school sports olympiads, Dynamic yard and Morning exercise. |

Conclusion

Comprehensive and multi-component approaches that help improve PA in children and adolescents are of international importance. The PA initiatives examined in this study, which are designed and implemented to stimulate students' interest and PA, seek to increase the opportunities for PA available to children before, during and after school, and may also compensate for the lack of PA hours in school PE. In these countries, the school program PE is central to the framework and includes other components such as staff involvement, and family and community involvement. The reason for this is that implementing initiatives requires strong support from school leadership and staff involvement. In particular, a PE teacher who knows the school environment, parents, and community is in an ideal position to lead, develop and implement programs. Besides these approaches, coordinated and multilevel actions should be taken to improve participation in PA. Since increasing PA can almost be considered an ideal public health measure, it is suggested that the environment be changed to support active lifestyles by informing health and educational sports organizations.

Keywords

School Sports, Comprehensive School Physical Activity Program, Physical Activity Opportunity.

References

1. Baniameryan, M., hakime zadeh, R., javadipuor, M. (2015). Comparative study of the national curriculum of Australia, New Zealand and Iran in the field of information and technology. *Technical and Vocational Education*, 4(1): 61-82. (Persian)
2. D'Anna, C., Forte, P & Gomez, F. (2019). Physical education status in European school's curriculum, extension of educational offer and planning. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4): 805- 817.
3. European Commission/EACEA/. (2013). Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union .
4. McMullen, J, Ní Chróinín, D, Tammelin, T & et al. (2015). International Approaches to Whole-of-School Physical Activity Promotion. *Quest*, 67(4): 384-399.
5. Messing, S, Rütten, A, Abu-Omar, K & et al. (2019). How Can Physical Activity Be Promoted Among Children and Adolescents?. *Front Public Health*, 7(55).
6. Public Health England. (2019). What Works in Schools and Colleges to Increase Physical Activity? A briefing for head teachers. GW-1195
7. WHO (a). (2018). Promoting physical activity in the education sector. Current status and success stories from the European Union Member. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen: Denmark
8. WHO (b). (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: License: CC BY-NC-SA 3.0

مطالعه تطبیقی ورزش مدارس کشورهای فنلاند، دانمارک، آلمان، بریتانیا، ایالات متحده آمریکا و ایران

صدیقه جمشیدی عینی^۱، سید محمد حسین رضوی^۲، مرتضی دوستی^۳

۱. دانشجوی دکترای مدیریت راهبردی، پردیس دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

۲. استاد مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۰۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۱۵

چکیده

افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی در مدارس به عنوان یک اولویت جهانی در بین کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه شناخته شده است. از آن‌جا که وضعیت فعالیت بدنی در برخی از کشورها هنوز به میزان توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی نرسیده است، هدف این پژوهش توجه به نقش مدرسه در ایجاد فرصت‌های فعالیت بدنی و ترسیم چارچوبی تطبیقی از موضوعات مرتبط با ورزش مدارس از جمله بررسی کیفیت درس تربیت بدنی (زمان، محتوی و تخصص معلمان)، استراتژی‌های ملی کشورها و فوق برنامه‌ها با توجه به چارچوب برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه است. این پژوهش از نوع مطالعات تطبیقی است و با استفاده از روش بردی انجام شده است. کاوش در شیوه‌های اجرایی بهترین سیستم‌های آموزشی دنیا (فنلاند، دانمارک، آلمان، بریتانیا، ایالات متحده) که دارای برنامه جامع در زمینه فعالیت بدنی در مدرسه بوده‌اند، نشان می‌دهد که بسیاری از کشورها ابتکار فعالیت‌های بدنی را طراحی و اجرا نموده‌اند که درصدد افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی در دسترس کودکان قبل، حین و بعد از مدرسه است و می‌تواند کمبود ساعات فعالیت بدنی در درس تربیت بدنی مدارس را نیز جبران نماید.

واژگان کلیدی: ورزش مدارس، برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه، فرصت فعالیت بدنی.

1. Email: ss_jamshidi@yahoo.com

2. Email: razavismh@yahoo.com

3. Email: m_dostipasha@yahoo.com

مقدمه

پایه‌های رفتار فعال بدنی، در اوایل زندگی شکل می‌گیرد و آموزش و پرورش به عنوان مهم‌ترین و گسترده‌ترین نهاد فرهنگی و اجتماعی کشور بیشترین تأثیر را بر کودکان و نوجوانان دارد (هیلز، ۲۰۱۵). چرا که فعالیت بدنی در مدرسه و در دوران کودکی و نوجوانی، فرصتی عالی برای یادگیری و تمرین مهارت‌هایی است که باعث تقویت آمادگی جسمانی و سلامتی مادام‌العمر (جانسن، ۲۰۱۰) و افزایش ضریب هوشی در جهت یادگیری مطالب علمی و به دنبال آن توسعه علمی در کشور می‌شود (میناسیان، ۲۰۱۶). اگر چه نشستن بخشی ذاتی از طبیعت انسان است اما عدم تحرک بدنی، یک سبک زندگی غیر فعال و چاقی احتمالی و همبسته یک پدیده گسترده در سراسر جهان است (گالوتا، ۲۰۱۶) که به عنوان یکی از جدی‌ترین چالش‌های جهانی بهداشت عمومی در قرن بیست و یکم شناخته می‌شود (بلر، ۲۰۰۹). سازمان بهداشت جهانی^۵ نیز عدم تحرک بدنی را چهارمین عامل خطر مرگ و میر در جهان معرفی نموده است (کاتساروا، ۲۰۱۶). در دهه‌های اخیر، اطلاعات مربوط به افزایش میزان عدم تحرک جسمی در بین افراد در سنین رشد، افزایش چشم‌گیری داشته (نینگ ژائو، ۲۰۱۹) و سبب بالا رفتن چاقی و اضافه وزن در بین کودکان و نوجوانان شده است. طی برآوردهای انجام شده در سال ۲۰۱۶، تعداد کودکان چاق در سنین دبستان و نوجوانی نسبت به چهار دهه گذشته با افزایش ده برابری، از ۱۱ میلیون به ۱۲۴ میلیون نفر رسیده است؛ این در حالی است که در این آمار، ۲۱۶ میلیون کودک دارای اضافه وزن بوده‌اند و در طبقه چاقی قرار نگرفته‌اند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸). اهمیت توجه به چاقی در دوران کودکی و نوجوانی به چندین دلیل است: (۱) با خطر بیشتر و بروز زودرس اختلالات مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ همراه است؛ (۲) دارای عواقب روانشناختی نامطلوب بوده و پیشرفت تحصیلی را پایین می‌آورد؛ (۳) احتمالاً منجر به اضافه وزن و چاقی مادام‌العمر خواهد شد. حتی اگر چاقی و اضافه وزن در دوران کودکی و نوجوانی عوارض طبی قابل مشاهده‌ای نداشته باشد ولی در دهه‌های بعد، می‌تواند سبب کاهش کارایی اجتماعی فرد و تحمیل هزینه‌های گزاف به خانواده و نظام بهداشتی شود (حبیبی، ۲۰۱۵).

-
1. Hills, Dengel & Lubans
 2. Janssen & Leblanc
 3. Gallotta & etal
 4. Blair
 5. World Health Organization (WHO)
 6. Katsarova
 7. Ning Zhao, Ping Dong, Wu, Ling Wang, Ullah & Fen Fu

ورزش و فعالیت بدنی یک عنصر کلیدی در مبارزه با چاقی کودکان است (میسینگ^۱، ۲۰۱۹) که سبب بهبود ترکیب بدن، تنفس، سلامت قلبی و عروقی و استخوان‌ها و نشانگرهای بیولوژیکی متابولیک می‌شود. علاوه بر این، فعالیت بدنی جوانان می‌تواند اثرات مثبت مستقیم و غیرمستقیم بر سلامتی بزرگسالی داشته باشد که نشان از اهمیت شروع فعالیت بدنی در اوایل زندگی است (وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده^۲، ۲۰۰۸). سازمان بهداشت جهانی نیز به اهمیت فعالیت بدنی به عنوان عامل اصلی کیفیت زندگی، سلامت جسم و روان افراد تأکید نموده است و برای پیشگیری از روند چاقی، ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی برای بزرگسالان و حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید برای جوانان و کودکان توصیه می‌نماید (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۶). در حال حاضر تناقضی که در این رابطه وجود دارد این است که علی‌رغم افزایش نگرانی‌ها در مورد تندرستی و افزایش توصیه به انجام فعالیت جسمانی، اکثریت افراد جامعه از جنبه جسمانی کم‌تحرک می‌باشند (میناسیان، ۲۰۱۶). تقریباً ۸۱ درصد از نوجوانان در جهان (۷۸٪ پسران، ۸۴٪ دختران) پایین‌تر از حداقل حدود توصیه شده، فعالیت دارند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸، d).

سازمان بهداشت جهانی با برنامه جدید -افراد فعال‌تر برای دنیای سالم‌تر^۳- تأکید می‌نماید که با تغییر در الگوی سبک زندگی، می‌توان فعالیت بدنی منظم را با توجه به توانایی افراد در طول زندگی ایجاد کرد. این برنامه به درخواست دولت‌ها برای داشتن دستورالعمل‌های به‌روز در مورد سیاست‌های مؤثر برای افزایش فعالیت بدنی افراد جامعه پاسخ می‌دهد. این برنامه از چهار هدف استراتژیک تشکیل شده که عبارتند از: ۱. ایجاد جوامع فعال (هنجارها و رفتارهای اجتماعی)؛ ۲. ایجاد محیط‌های زندگی فعال (فضاها و مکان‌ها)؛ ۳. ترویج شیوه‌های زندگی فعال (برنامه‌ها و فرصت‌ها) و ۴. تمرکز سیستم‌های دولتی به سمت ارتقای فعالیت‌های بدنی و سلامت (اهرم‌های سیاسی و دولتی) (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸، c).

با توجه به تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف که مدارس را به عنوان مراکز اصلی و کانون مداخلات پیشگیری از چاقی معرفی نموده‌اند و البته سازمان بهداشت جهانی که آموزش با کیفیت برای همه دختران و پسران را به منظور کاهش رفتارهای بی‌تحرک و ارتقای فعالیت‌های بدنی و ایجاد محیط‌های یادگیری بهتر، دارای اهمیت می‌داند (د.آنا^۴، ۲۰۱۹)؛ نقش اساسی فضای آموزشی بیش از پیش مشخص می‌شود. مهم‌ترین دلایلی که مدارس را محیط مناسبی برای توسعه فعالیت بدنی می‌داند عبارتند از

1. Messing & et al
2. USDHHS (United States Department of Health and Human Services)
3. More active people for a healthier world
4. D'Anna, Forte & Gomez

- میزان دسترسی: مدارس در تمام مناطق وجود دارند و کودکان و نوجوانان می‌توانند به آسانی به آن دسترسی پیدا کنند.
 - زمان و دامنه فعالیت: مدارس سالانه حدوداً ۱۸۰ روز در سال را با دانش آموزان در ارتباط هستند. (کاتساروا، ۲۰۱۶).
 - وجود پرسنل کافی و تجهیزات: مدارس تا حدودی زمینه لازم را در اختیار دارند. با توجه به محدودیت منابع، افزایش جمعیت و رشد نیازها در عصر حاضر، این امر بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد (میناسیان، ۲۰۱۶).
 - کاهش رفتارهای بی‌تحرک: دانش آموزان حدوداً ۷-۸ ساعت از زمان بیداری خود را به صورت غیر فعال صرف مدرسه و مطالعه می‌نمایند. بنابراین مدارس، فرصت مناسبی برای کاهش رفتارهای بی‌تحرک و افزایش آگاهی آنان است.
 - پیوند با اجتماع: پتانسیل گسترش ورزش در مدارس تأثیر بیشتری بر جوانان و خانواده‌های آنها در گسترش فرهنگ فعالیت بدنی در جامعه دارد (بهداشت عمومی انگلستان، ۲۰۱۹).
- کمیسون اروپا^۲ در مقاله خود در مورد ورزش اظهار داشت که ورزش در مدارس شامل دروس اجباری تربیت بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه است که می‌تواند سبب آموزش مهارت‌ها و مزایای سلامتی شود. تربیت بدنی که در برنامه‌درسی ملی اکثر کشورها الزامی است، فرصت منحصر به فردی برای رشد سواد بدنی^۳ است. یک فرد با سواد به لحاظ بدنی فردی است که دانش، مهارت‌ها و اعتماد به نفس برای کسب لذت مادام‌العمر از فعالیت بدنی را دارد (انجمن مربیان تربیت بدنی و سلامت آمریکا^۴، ۲۰۱۵).
- علاوه بر این در برخی از کشورها، بر اهمیت فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک روش مفید برای استفاده از وقت آزاد نیز تأکید نموده‌اند (کمیسون اروپا، ۲۰۱۳). بدین منظور محیط مدارس باید فرصت و فضاهای مناسبی برای فعالیت بدنی تعداد زیادی از کودکان برای مدت طولانی را فراهم سازد (مانتجز،^۵ ۲۰۱۲).
- در یک رویکرد جامع برای ارتقای فعالیت بدنی در مدارس می‌بایست چند مؤلفه را در نظر گرفت. برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه^۶ یک رویکرد چند وجهی است و مدارس با کمک آن می‌توانند از همه فرصت‌ها برای افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان استفاده کنند تا دانش، مهارت و اعتماد به نفس فعال بودن در طول زندگی را در کودکان و نوجوانان توسعه دهند. مؤلفه‌های موجود در این برنامه

1. Public Health England
2. European Commission
3. physical literacy
4. Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)
5. Mantjes, Jones, Corder & et al
6. Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP)

عبارتند از ۱- تربیت بدنی با کیفیت (به عنوان پایه و اساس)؛ ۲- فعالیت بدنی قبل و بعد از مدرسه؛ ۳- فعالیت بدنی در کلاس درس؛ ۴- مشارکت کارکنان؛ ۵- تعامل خانواده و اجتماع.

بنابراین به جز کلاس درس تربیت بدنی، ورزش در مدارس را می‌توان به چهار نوع تقسیم نمود:

۱. استراحت فعال در زنگ‌های تفریح: استراحت فعال شامل فرصت‌هایی برای فعالیت بدنی و زیرساخت‌های مناسب، مانند مسیرهای پیاده روی در حیاط مدرسه، امکانات کافی برای زمین بازی و دسترسی به تجهیزات است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸).

۲. ایجاد استراحت فعال در ساعات دروس: استراحت فعال درون کلاس درس شامل فعالیت بدنی مختصر و ساختار یافته در طول درس است تا دوره‌های طولانی نشستن را از بین ببرد. به عنوان مثال در اسلوونی، معلمان دروس غیر تربیت بدنی، تشویق می‌شوند گاهی اوقات درس‌های کلاس خود را برای زمان سلامتی^۱ قطع نمایند و در این وقفه مختصر، دانش آموزان فعالیت‌های حرکتی و آرامشی انجام می‌دهند (مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۸). ارزیابی این ابتکار نشان داد که گنجاندن فعالیت بدنی در سایر دروس مانند زبان (دانمارکی) و ریاضیات، باعث بهبود رفاه و یادگیری دانش آموزان می‌شود. علاوه بر این دانش آموزان در کلاس‌ها ساکت‌تر هستند و تمرکز و توانایی بهتری برای یادگیری دارند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۸).

۳. ایجاد فرهنگ سفر فعال به مدرسه: ارتقای حمل و نقل فعال به مدرسه یکی دیگر از راهکارهای مؤثر برای ارتقای فعالیت بدنی در بین کودکان و نوجوانان است. سفر فعال به هر نوع سفر غیر موتوری از جمله پیاده روی، دوچرخه سواری، اسکیت بورد و غیره که برای افزایش فعالیت‌های بدنی شناخته می‌شود، اشاره دارد.

۴. ایجاد فعالیت‌های فوق برنامه در ساعات بیرون از مدرسه: در قالب کانون‌های ورزشی و اردوها. همه این مؤلفه‌ها این پتانسیل‌ها را دارند که بتوانند در دستیابی به سطح فعالیت‌های بدنی توصیه شده روزانه نقش داشته باشند. اهداف این برنامه نیز عبارتند از (۱) ارائه انواع فعالیت‌های بدنی مبتنی بر مدرسه (به‌منظور دستیابی کلیه دانش آموزان به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه)؛ (۲) ایجاد هماهنگی بین مؤلفه‌ها برای به حداکثر رساندن درک، کاربرد و تمرین دانش و مهارت‌های آموخته شده در تربیت بدنی، به گونه‌ای که کلیه دانش آموزان برای یک عمر فعالیت بدنی کاملاً از نظر جسمی آموخته و مجهز باشند (مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، ۲۰۱۳). از نظر انجمن مربیان تربیت بدنی و بهداشت آمریکا، برای اجرای برنامه تربیت بدنی با کیفیت باید مؤلفه‌های فرصت یادگیری، محتوای معنادار، دستوالعمل مناسب و ارزیابی دانش آموز و برنامه را در نظر گرفت.

1. The Health Minute

2. Centers for Disease Control and Prevention

بررسی طیف وسیعی از تحقیقات، نشان می‌دهد که برنامه‌های ساختارمند در برنامه درسی رسمی مدارس، از جمله مداخلات مربوط به درس تربیت بدنی، تأثیر مثبتی بر رفتار فعالیت بدنی در کودکان دارد (بهداشت عمومی انگلستان و میسینگ، ۲۰۱۹). گروفیک^۱ (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی به مقایسه دو سیستم مختلف آموزشی لهستان و جمهوری چک که به ترتیب چهار و دو درس تربیت بدنی در هفته داشت، پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که دروس تربیت بدنی بیشتر با افزایش فعالیت بدنی شدید روزانه در نوجوانان همراه است. بنابراین افزایش تعداد ساعت درس تربیت بدنی، یک استراتژی کلیدی برای ارتقای فعالیت بدنی در سطح مدارس است که علاوه بر افزایش ضریب هوشی، باعث بهبود کیفیت درس تربیت بدنی و بالا رفتن زمان صرف شده در فعالیت بدنی با شدت متوسط می‌شود. بنابراین تأثیر زیادی بر کل فعالیت بدنی روزانه در دانش آموزان می‌گذارد. کودلاک^۲ (۲۰۲۰) نیز اظهار داشت هنگام ایجاد شرایط برای ارتقای سطح فعالیت بدنی نوجوانان، لازم است انواع دلخواه فعالیت بدنی آنان را در نظر گرفت. میسینگ (۲۰۱۹) در مطالعه خود نشان داد که چون استفاده از مداخلات چند جزئی موفق‌تر از مداخلات تک جزئی است بنابراین می‌بایست فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه را جدی گرفت. به خصوص بخش‌هایی مانند درس تربیت بدنی و صبحگاه، که منابع مهمی برای درگیری پسران و دختران در فعالیت بدنی متوسط تا شدید هستند. در این زمینه، بالا بودن میزان حضور دانش آموزان از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا اثربخشی برنامه را ارتقا می‌دهد (میسینگ، ۲۰۱۹؛ کوبل^۳، ۲۰۱۷). ضمناً برای اجرای موضوع‌های مربوط به محتوای درس تربیت بدنی، بحث فضا و تجهیزات بسیار اهمیت دارد. تغییر محیط مدرسه به ویژه تهیه تجهیزات و زمین‌های بازی در فعالیت بدنی کودکان در مدرسه تأثیر دارد و استفاده از علائم زمین بازی می‌تواند باعث افزایش فعالیت بدنی در کودکان در هنگام زنگ‌های تفریح و یا استراحت‌های بین دروس شود (اسکالانته^۴، ۲۰۱۴؛ ملیچی، ۲۰۱۸). بنابراین، ورزش در مدارس فقط به آموزش مهارت‌های بدنی محدود نمی‌شود و صرفاً از بعد تفریحی برخوردار نیست. اهدافی که فراتر از تربیت بدنی و ورزش است (از جمله سلامتی، پیشرفت شخصی و مشارکت اجتماعی) سبب شده که تربیت بدنی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس میان دو کلاس را نداشته باشد. بنابراین معلم تربیت بدنی نقش بسیار مهمی در پرورش دانش آموزان به معنی رشد آنها در ابعاد مختلف دارد (کمیسون اروپا، ۲۰۱۳). در نتیجه می‌بایست خط‌مشی‌ها، جدول زمانی و برنامه‌های درسی به گونه‌ای در نظر گرفته شود که فرصت کافی برای فعالیت جسمانی کودکان در طول روز فراهم نماید (کوبل، ۲۰۱۷)

-
1. Groffik
 - 2r Kudlacek
 3. Kobel, Kettner, Lämmle & Steinacker
 4. Escalante

با توجه به این که انسان از دیرباز در اندیشه استفاده مفید، کارا و اثربخش از توانایی‌ها، امکانات و منابع در دسترس خود بوده است و این که در اکثر کشورها، دولت کنترل بخش آموزش را به عهده دارد و همکاری مؤثر بین نظام آموزش و سلامت می‌تواند به ایجاد محیط‌های سالم در مدارس و ترویج آموزش تغذیه و فعالیت بدنی در آنان کمک نماید (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۷)، مسئله اصلی تحقیق این بود که در سطح اروپا و در کشورهای توسعه یافته به منظور ارتقای ورزش مدارس همچنین دستیابی به میزان توصیه شده فعالیت بدنی روزانه در کودکان و نوجوانان از چه راهبردهایی استفاده کرده و چه تغییراتی در برنامه ورزش مدارس لحاظ نموده‌اند. بنابراین، اهداف جزئی عبارتند از (۱) بررسی کیفیت درس تربیت بدنی در کشورهای مورد مطالعه به منظور پاسخگویی به سطح فعالیت بدنی مطلوب؛ (۲) بررسی استراتژی مدارس و فوق برنامه‌ها در کشورهای مورد مطالعه و (۳) بررسی راهکارهای کشورهای مورد مطالعه برای کمبود ساعت فعالیت بدنی در مدارس. در نهایت، با مقایسه یافته‌های تحقیق با وضعیت ایران راهکارهای مفیدی برای بهبود ورزش مدارس در کشور ارائه نمایند.

روش پژوهش

این تحقیق توصیفی-تحلیلی و از نوع پژوهش‌های تطبیقی است. از روش چهار مرحله‌ای بردی^۱ (توصیف، تفسیر، هم‌جواری و مقایسه) که معمولاً در مطالعات تطبیقی به کار برده می‌شود، استفاده شده و بر همین اساس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است (بردی، ۱۹۶۴ به نقل از بنی عامریان، ۲۰۱۵). جامعه آماری پژوهش، برنامه ورزش مدارس کلیه کشورها بود و نمونه آماری به روش هدفمند کشورهای فنلاند، دانمارک، آلمان، بریتانیا و ایالات متحده آمریکا انتخاب شدند که در تدوین برنامه جامع فعالیت بدنی در مدارس پیشگام بوده‌اند. ابزار پژوهش مطالعه کتابخانه‌ای نظام‌مند با استفاده از روش فیش‌برداری از بین اسناد ملی کشورهای مختلف، گزارش‌های بین‌المللی، مقالات و برخی بررسی‌های بین‌المللی انجام شد. جستجو از طریق موتورهای جستجو مختلف و از پایگاه‌های داده مانند ساینس دایرکت^۲، گوگل اسکولار^۳ و ریسرچ گیت^۴ و همچنین از طریق وب سایت‌های کشورهای مختلف عضو اتحادیه اروپا و وزارتخانه‌های آموزشی مرتبط انجام گرفت. نزدیک به ۱۰۰ مقاله و اسناد منتخب اروپایی و آمریکایی از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۰ مورد بررسی قرار گرفت. اطلاعات دقیق ملی از وضعیت ورزش مدارس و برنامه جامع فعالیت بدنی در مدارس و ابتکارات کشورها به منظور افزایش سطح فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، از صفحه‌های اطلاعاتی کشورها توسط دفتر منطقه‌ای سازمان

-
1. Bereday
 2. Science Direct
 3. Google Scholar
 4. Research Gate

بهداشت جهانی، کمیسیون اروپا، سمینار انجمن تربیت بدنی اروپا^۱ (۲۰۱۸) و وب سایت وزارت آموزش دریافت گردید.

نتایج

جدول ۱- مقایسه ویژگی‌های کشورهای مورد بررسی

| نام کشور | مساحت Km ² | جمعیت به نفر | نوع حکومت | تقسیمات کشوری |
|---------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------------|------------------|
| ایالات متحده آمریکا | ۸/۹۰۰/۰۰۰ | ۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰ | جمهوری فدرال | ۵۰ ایالت |
| آلمان | ۳۵۷/۳۸۶ | ۸۲/۵۲۱/۶۵۳ | جمهوری فدرال دموکراتیک پارلمانی | ۱۶ ایالت |
| فنلاند | ۳۳۸/۱۴۵ | ۵/۵۰۳/۲۹۷ | جمهوری | ۱۹ منطقه |
| دانمارک | ۴۳/۰۹۴ | ۵/۷۴۸/۷۶۹ | پادشاهی مشروطه | پنج استان |
| بریتانیا کبیر | ۲۴۲/۴۹۵ | ۶۷/۸۴۲/۰۰۰ | سلطنت مشروطه و نظام پارلمانی | چهار کشور |
| ایران | ۱/۶۴۸/۱۹۵ | ۸۲/۰۰۰/۰۰۰ | جمهوری اسلامی | ۳۱ استان |

سؤال اول: در کشورهای مورد مطالعه، کیفیت درس تربیت بدنی به منظور پاسخگوی به سطح فعالیت بدنی مطلوب در کودکان و نوجوانان چگونه است؟

جدول ۲- مقایسه تمرکز ساختار سازمانی در تدوین برنامه درسی در کشورهای مورد مطالعه

| نام کشور | الگوی برنامه ریزی درسی | نوع برنامه ریزی درسی استاندارد استانی / ایالتی | اختیار تعدیل و تغییر توسط مدارس |
|---------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|
| ایالات متحده آمریکا | غیر متمرکز | * | * |
| آلمان | غیر متمرکز | * | * |
| فنلاند | غیر متمرکز | - | * |
| دانمارک | غیر متمرکز | * | * |
| بریتانیا کبیر | غیر متمرکز | * | * |
| ایران | متمرکز | * | - |

از لحاظ نوع برنامه ریزی درسی و میزان انعطاف برنامه، کشورهای ایالات متحده آمریکا، آلمان، فنلاند، دانمارک و بریتانیا، چون به صورت غیر متمرکز اداره می‌شوند، نظام آموزش ملی وجود ندارد. در ایالات متحده آمریکا فعالیت‌های ورزشی در راستای استاندارد ملی که توسط انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی طراحی شده، برنامه ریزی می‌شوند. در آلمان نیز با وجود این که هر ایالت تا حدودی اختیار برنامه ریزی را برای خود محفوظ داشته است، اما سیاست‌های کلی مشترکی توسط دولت فدرال برای تمام ایالت‌ها وجود دارد که اجرای آن برای همگی ضروری است. حتی در سطح هر یک از ایالت‌ها نیز با وجود اختیارات وسیعی که معلمان دارا هستند، کتاب درسی مورد نظر آنها باید به تأیید وزارت خانه مسئول در آن ایالت برسد. عدم تمرکز در دانمارک مبنای تخصیص وقت برای معلمان و منابع برای فعالیت‌های بودجه مدرسه است. برخی از حوزه‌ها، مانند مدیریت منابع انسانی و عملیات، از سطح ایالتی به سطح محلی مانند شهرداری‌ها غیرمتمرکز شده‌اند. در حالی که حوزه های دیگر مانند برنامه درسی، اهداف و پاسخگویی، در سطح ایالت قرار دارند.

در بریتانیا، مقامات مرکزی سطوح بالای مدیریت، چهارچوب و ویژگی‌های محتوای برنامه درسی اجباری و حداقل محتوایی که باید تدریس شود، تعیین می‌کنند. مقامات محلی آموزشی و معلمان، برنامه‌های درسی تفصیلی را تنظیم می‌نمایند. در ضمن، مدارس می‌توانند درباره زمان آموزش و تقسیم بندی برنامه درسی تصمیم‌گیری کنند. در انگلستان و ولز وزارت آموزش و پرورش، مسئول نظارت و بازنگری برنامه‌های درسی است. افزون بر آن، مقامات محلی آموزش و پرورش، هیأت مدیره و مدیر مدرسه، مسئول اجرا و ارزشیابی و بازنگری برنامه‌های درسی هستند. وزارت آموزش و هیأت ملی آموزش فنلاند، اندکی با سایر کشورهایی که نظام غیر متمرکز دارند متفاوت است؛ چرا که برنامه‌های گسترده آموزش ملی، محتوای برنامه‌های آموزشی را تعیین می‌نماید و در اختیار معلمان و مدارس قرار می‌دهد و معلمان مدارس از پاسخگویی انعطاف پذیر که تأثیر مثبت عمده‌ای در آموزش و در یادگیری دانش آموزان دارد، بهره می‌گیرند. به عبارت دیگر در این سیستم، ارزیابی یادگیری دانش آموزان بیشتر بر اساس آزمون‌های ساخته شده توسط معلم است.

بر اساس سیستم آموزشی متمرکز در ایران، برنامه‌های درسی، اهداف، تخصیص زمان آموزش و نحوه ارزیابی دانش آموزان و سیاست‌های مربوط به تخصیص اعتبار و تأمین نیرو در سطح ملی تدوین می‌گردد و معلم مجری و تسهیل‌گر برنامه‌های تدوین شده است.

جدول ۳- مقایسه اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در کشورهای مورد مطالعه

| حیطه‌ها | اهداف | ایالات متحده | آلمان | فنلاند | دانمارک | بریتانیا | ایران |
|----------------|---|-----------------|-------|--------|---------|----------|-------|
| حیطه شناختی | افزایش دانش و اطلاعات مربوط به تناسب اندام و تمرین بدنی و استفاده از این دانش | - | - | - | - | * | * |
| | افزایش دانش و اطلاعات در مورد بهداشت، ایمنی فعالیت بدنی، تغذیه و استفاده از این دانش | - | - | * | * | * | * |
| | افزایش دانش و اطلاعات در مورد ورزش و مهارت‌های حرکتی، توانایی تجزیه و تحلیل حرکات و اجزای حرکت، کسب تکنیک‌ها و استراتژی‌های بازی و استفاده از این دانش | * | - | - | - | * | * |
| حیطه عاطفی | ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به فعالیت‌های بدنی و تمایل به شرکت در بازی‌های جسمی و انواع ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی منظم و عادات سلامتی | * | - | * | * | - | * |
| | توسعه مثبت نسبت به قوانین بازی و احترام به آنها و انجام آنها و نشان دادن رفتار مسئولانه در شرایط بازی و ورزش. | * | - | - | - | - | * |
| | ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به ارزش‌های اجتماعی از جمله فرهنگ جامعه، احساس همکاری گروهی، مسئولیت پذیری، نظم و انضباط اجتماعی، احترام به تفاوت‌های شخصی و توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران (رشد اجتماعی). ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به بهداشت و عادات بهداشتی شخصی و رعایت آنها و ایجاد ارزش‌های شخصی از جمله عزت نفس و اعتماد به نفس در ورزش و موقعیت‌های زندگی (رشد فردی و شخصیتی). | * | * | * | * | * | - |

ادامه جدول ۳- مقایسه اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در کشورهای مورد مطالعه

| حیطه‌ها | اهداف | ایالات متحده | آلمان | فنلاند | دانمارک | بریتانیا | ایران |
|----------------|--|-----------------|-------|--------|---------|----------|-------|
| | یادگیری مهارت‌های اساسی حرکتی و جسمی و بکارگیری آنها در شرایط زندگی و ورزشی و انجام فعالیت‌های بدنی (کمک به رشد حرکتی و جسمی). | * | * | * | * | * | * |
| حیطه مهارتی | کسب تناسب اندام (افزایش و حفظ آن از طریق تمرینات بدنی). | * | - | - | - | - | * |
| | شرکت در بازی‌های بدنی و ورزشی و فعالیت‌های بدنی منظم. | * | * | * | * | * | * |
| | یادگیری مهارت‌های ورزشی (مهارت‌های اساسی در ورزش). | - | * | - | - | - | * |
| | انجام الگوهای حرکتی با بهبود هماهنگی و کنترل عملکرد. | - | - | - | - | * | * |

هدف کلی تربیت بدنی در اکثر کشورها، ارتقای رشد جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی دانش آموزان و هدایت آنها به سمت فعالیت بدنی مادام‌العمر است. به طور ویژه، تربیت بدنی مدرسه با هدف ارتقای توانایی دانش آموزان در مهارت‌های حرکتی و الگوهای حرکتی، ارتقای یک سبک زندگی فعال و آمادگی جسمانی، ارتقای رفتار شخصی و اجتماعی مسئولانه، ترویج ارزش‌های مناسب و لذت بردن از فعالیت بدنی است. همان‌طور که در جدول شماره ۳ نشان داده شده است، بالاترین تکرار مربوط به اهداف به ترتیب مربوط به رشد حرکتی و جسمی، رشد شخصی و اجتماعی، شرکت در بازی‌های بدنی و ورزشی و فعالیت‌های بدنی منظم، افزایش دانش و اطلاعات در مورد بهداشت، ایمنی فعالیت بدنی، تغذیه و استفاده از این دانش، ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به فعالیت بدنی و تمایل به شرکت در بازی‌های بدنی و انواع ورزش‌ها و تقویت فعالیت‌های بدنی منظم و عادات سلامتی است. در سطح آموزش مقدماتی، تأکید اصلی بر یادگیری طیف گسترده‌ای از مهارت‌های حرکتی است. در سطح دبیرستان، برنامه درسی بر آموزش مهارت‌های ورزشی و اتخاذ یک سبک زندگی سالم و از نظر جسمی فعال و کسب درک از چگونگی تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تأکید دارد.

جدول ۴- محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مورد مطالعه

| کشورها | بازی‌ها | ژیمناستیک | دو و میدانی | رقص | شنا | سلامت و آمادگی جسمانی | ماجراجویی در فضای باز | دیگر |
|---------------------|---------|-----------|-------------|-----|-----|-----------------------|-----------------------|------|
| ایالات متحده آمریکا | ◀▶ | ▶ | ◀▶ | ◀▶ | | | | |
| آلمان | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀ | - | ◀ |
| فنلاند | ◀▶ | ◀▶ | - | ◀▶ | ◀▶ | - | ◀▶ | ◀▶ |
| دانمارک | ◀▶ | ◀▶ | - | - | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | - |
| بریتانیا کبیر | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | ◀▶ | - |
| ایران | ◀▶ | ▶ | ▶ | - | - | ◀▶ | - | ◀▶ |

◀ مقطع متوسطه

▶ مقطع ابتدایی

از نظر محتوای تدریسی، مدارس برخی از کشورها همچون دانمارک، آلمان و ایالات متحده از استقلال عمل برخوردارند. در انگلستان، ولز و ایرلند شمالی محتوای مشترک بود و مدارس استقلال ندارند اما در اسکاتلند محتوای معرفی نشده و در عوض مدارس دارای استقلال هستند. اما به طور کلی بررسی اسناد مختلف نشان می‌دهد که بازی‌های توپی، دو و میدانی، ژیمناستیک و رقص فعالیت‌هایی هستند که معمولاً بیشترین زمان درس تربیت بدنی مدارس در مقاطع ابتدایی و متوسطه را به خود اختصاص داده‌اند. بازی‌های توپی، دو و میدانی و ژیمناستیک، بیش از ۷۰ درصد محتوای برنامه‌درسی تربیت بدنی در سطح ابتدایی است. در مدارس متوسطه نیز وضعیت یکسان است، تنها تفاوت این است که دو و میدانی با ۱۷ درصد در رتبه دوم قرار دارند و پس از آن ژیمناستیک با ۱۳ درصد قرار گرفته است. در ایران نیز محتوای آموزشی تا حدودی یکسان است؛ اگر چه به علت عدم وجود امکانات کافی هنوز هم ژیمناستیک و شنا، در مدارس به شکل رسمی و جدی پیگیری نمی‌شود.

جدول ۵- ساعات‌های هفتگی برای تدریس اجباری درس تربیت بدنی در برنامه‌های درسی مدارس

| کشورها | توضیحات مربوط به هر کشور |
|----------------------------------|---|
| ایالات متحده آمریکا ^۱ | پایه‌های اول تا پنجم، ۱۵۰ دقیقه در هر هفته پایه‌های ششم تا دوازدهم ۲۲۵ دقیقه در هر هفته |
| آلمان ^۲ | پایه‌های اول تا نهم ۳ ساعت در هفته |
| فنلاند ^۳ | پایه‌های اول تا نهم دو یا سه جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در هر هفته |
| دانمارک ^۴ | پایه‌های اول تا سوم: ۹۰ دقیقه در هر هفته؛ پایه‌های چهارم تا ششم: ۱۳۵ دقیقه در هر هفته؛ پایه‌های هفتم تا نهم: ۹۰ دقیقه در هر هفته |
| بریتانیای کبیر | پایه‌های اول تا نهم حداقل ۲ ساعت در هفته |
| ایران | پایه‌های اول تا ششم، ۲ ساعت در هر هفته پایه‌های هفتم تا دوازدهم، یک کلاس ۹۰ دقیقه‌ای در هر هفته |

همان‌طور که در جدول شماره ۵ نشان داده شده است، بیشترین ساعت اختصاص داده شده به درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی مربوط به کشورهای آلمان و ایالات متحده آمریکا با ۱۸۰ و ۱۵۰ دقیقه فعالیت در هفته است. در مقطع متوسطه نیز ایالات متحده آمریکا با ۲۲۵ دقیقه فعالیت در هفته در رأس قرار گرفته و بعد از آن آلمان با ۱۸۰ دقیقه ورزش هفتگی دارای بیشترین زمان تدریس درس تربیت بدنی است. کشورهای فنلاند، دانمارک با زمان بین ۹۰ تا ۱۳۵ دقیقه ورزش هفتگی در رتبه‌های بعدی هستند. در انگلستان نیز، ۲ ساعت در هفته توصیه وزارت آموزش و پرورش است و می‌تواند این مقدار بیشتر هم باشد (چون قانوناً قرار دادن مدت زمان معین، برای دروس ممنوع است). کشور ایران در هر دو مقطع، ۲ ساعت درس تربیت بدنی در هفته می‌باشد که در مقطع ابتدایی در قالب دو جلسه تمرینی ۴۵ دقیقه‌ای و در مقطع متوسطه در یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه می‌شود.

1. References of SHAPE America
2. References of WHO (b), 2018
3. References of WHO (b), 2018
4. References of D'Anna & et al, 2019

جدول ۶- تخصص لازم برای آموزش درس تربیت بدنی

| کشورها | ابتدایی | | متوسطه | |
|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | معلمان عمومی | معلمان متخصص | معلمان عمومی | معلمان متخصص |
| ایالات متحده آمریکا | | * | * | |
| آلمان | * | | | * |
| فنلاند | | * | * | |
| دانمارک | | * | | * |
| بریتانیا | | * | * | |
| ایران | * | * | | * |

مطالعه تطبیقی اسناد منتخب نشان می‌دهد که تدریس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی توسط معلمان عمومی و یا معلمان تخصصی، بسته به در دسترس بودن، استقلال و منابع مدرسه انجام می‌شود. به طور کلی در سطح ابتدایی، حداقل مدرک تحصیلی مورد نیاز یک مدرک دانشگاهی است. در بعضی از کشورها مانند آلمان این امر را می‌توان توسط معلمان عمومی که موظف به آموزش همه چیز هستند، آموزش داد. در دبیرستان‌ها، تصویر کشورها یکدست‌تر است؛ چرا که معلمان تربیت بدنی متخصص و دارای مدرک می‌بایست کلاس‌ها را اداره نمایند. وضعیت ایران نیز با کشورهای مورد مطالعه برابر است.

از نظر سرانه فضاهای ورزشی نیز مدارس ایران با استانداردهای جهانی فاصله زیادی دارند. سرانه فضای ورزشی کشور ایران یک سوم استاندارد جهانی است. بررسی فضاهای ورزشی کشورهای پیشرو در این زمینه نشان می‌دهد که تایوان و ژاپن از بیشترین سرانه فضاهای ورزشی به ازای هر یک میلیون نفر دانش آموز برخوردارند. پس از آنها دانمارک، استرالیا، لهستان و آلمان قرار گرفته‌اند. در بیشتر کشورهای مورد مطالعه از جمله آمریکا و آلمان از سالن‌های ورزشی، استخر، سالن‌های بدنسازی (رقص) و یا زمین‌های ورزشی روباز و در انتها حیاط مدرسه به عنوان مکان تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در مدارس نام برده شده است. اما بر اساس اطلاعات موجود حدود ۱۱ درصد از مدارس ایران از سالن‌های ورزشی استفاده می‌نمایند، ۲۶ درصد مدارس دو یا بیشتر از دو زمین ورزشی (روپاز) دارند، ۳۶ درصد مدارس تنها یک زمین دارند و ۲۵ درصد مدارس زمین ایمنی برای اجرای فعالیت‌های حرکتی دانش آموزان ندارند. ضمن این‌که بررسی‌ها نشان می‌دهد در کشورهای اروپای شمالی و غربی با رونق اقتصادی، کیفیت و کمیت امکانات و تجهیزات مدارس حداقل کافی و در بعضی موارد عالی ارزیابی شده است.

سؤال دوم: استراتژی مدارس و فوق برنامه‌ها در کشورهای مورد مطالعه چگونه است؟ جدول شماره ۷ شامل رویکردهای ملی موفق است که هدف آن افزایش تعداد دانش آموزان فعال (از نظر جسمی) و همچنین بالا بردن آگاهی آنان از مزایای فعالیت‌های بدنی است.

جدول ۷- پیشنهادات مدرسه و فوق برنامه که توسط کشورها برای ارتقای فعالیت‌های بدنی اجرا شده است.

| کشورها | استراتژی مدارس | استراتژی‌های فوق برنامه |
|---------------------|--|--|
| ایالات متحده آمریکا | «بیابید در مدارس فعال حرکت کنیم ^۱ »: در این برنامه اولویت مدارس این است که به کودکان کمک کنند تا به توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی دست یابند. | |
| آلمان | | «روی فرم ^۲ »: ابتکاری ملی برای ترویج رژیم‌های غذایی سالم و فعالیت بدنی است. |
| فنلاند | «در حال حرکت ^۳ »: استراحت فعال قبل و بعد از فعالیت‌های مدرسه را عناصر اصلی قرار داده است. | |
| دانمارک | ۴۵ دقیقه تربیت بدنی روزانه (حدود ۱۵۰ ساعت در سال) در مدارس (ابتدایی و دبیرستان‌های عمومی دولتی) علاوه بر کلاس درس تربیت بدنی | سیاست ورزش دانمارک (۲۰۱۶) به همه گروه‌های جامعه امکان تضمین شرکت در ورزش یا فعالیت بدنی را می‌دهد. |
| بریتانیا | انگلستان، ایرلند شمالی و ولز: سفر فعال اسکاتلند: برنامه «مدرسه فعال». | کمپین «این دختر می‌تواند ^۴ »: در سال ۲۰۱۵ این کمپین برای تغییر رفتار زنان ۱۴ تا ۴۰ سال راه اندازی شد تا آنان را تشویق نماید که فارغ از شکل، اندازه و مهارت خود، فعال باشند. |
| ایران | | مدرسه-محور کردن و عمومیت بخشیدن به فعالیت‌های فوق برنامه از جمله المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای، حیاط پویا، کانون‌های ورزشی درون و برون مدرسه‌ای و نرمش صبحگاهی (وحدانی، ۲۰۱۶) |

۱- ایالات متحده آمریکا: برنامه «بیابید در مدارس فعال حرکت کنیم» بر اساس مدل برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه است که توسط دولت فدرال آمریکا تأیید شده است و توسط چندین سازمان و

1. Let's Move Active Schools (LMAS)
2. in the form
3. On the move
4. This girl can (TGC)

شرکت‌های خصوصی (از جمله انجمن مربیان تربیت بدنی و سلامت، اتحاد برای یک نسل سالم‌تر^۱، نایک، شورای رئیس جمهور در زمینه تناسب اندام، ورزش و تغذیه) پشتیبانی می‌شود. شعار این جنبش «بچه‌های فعال بهتر انجام می‌دهند^۲» بود (مک مولن^۳، ۲۰۱۵) و هدف آن، کمک استراتژیک به انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید توصیه شده در اولویت کار مدارس است. مطابق با برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه، برنامه تربیت بدنی مدارس در کانون و مرکز چاقوب جدید عمل کرده و سایر مؤلفه‌ها همچون کارکنان مدرسه و خانواده‌ها نیز بهره می‌گیرد. همچنین این برنامه، فعالیت بدنی دانش آموزان در زنگ‌های تفریح، فعالیت بدنی تلفیق شده با سایر دروس و فعالیت‌های قبل از مدرسه و بعد از مدرسه را نیز هدف قرار داده است (آزمون، ۲۰۱۷). ویژگی منحصر به فرد دیگر این برنامه در ایالات متحده آمریکا، داوطلبانه بودن و قابلیت دسترسی آن برای کلیه مدارس است. به طوری که مدارس با مراجعه به وب سایت موجود^۴ و ثبت نام در آن، خود فرایندی را با هدف ایجاد تیمی از افراد برای کمک به اجرا و تهیه برنامه‌های عملیاتی انجام می‌دهند (مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، ۲۰۱۳). این مدارس به منابع و ابزارهای رایگان مانند کارگاه‌های آموزشی حضوری، مطالب برنامه و کمک‌های مالی که می‌توانند از تلاش‌های اجرای برنامه پشتیبانی کنند، دسترسی پیدا می‌کنند. علاوه بر این، از کمک‌های متخصصان دارای مجوز نیز استفاده می‌کنند. هنگامی که یک برنامه نشان داد که اهداف مورد نظر خود را برآورده کرده است، به طور رسمی به عنوان برنامه «بیابید در مدارس فعال حرکت کنیم» شناخته می‌شود. نکته مهم در اجرای این ابتکار عمل، نقش معلمان تربیت بدنی است که به عنوان یک رهبر فعالیت بدنی^۵ مجدداً نقش گذاری شده‌اند و نظارت بر برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی اجزای مختلف برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه را هماهنگ می‌کند. در حال حاضر، انجمن مربیان تربیت بدنی و سلامت آژانسی است که کارگاه‌هایی را برای رهبرهای فعالیت بدنی مستقر در مدرسه برای ایفای نقش خود آموزش می‌دهد (مک مولن، ۲۰۱۵).

۲- آلمان: در سال ۲۰۱۶، توصیه‌های ملی کشور آلمان برای ارتقاء فعالیت بدنی در چارچوب برنامه اقدام ملی «روی فرم» معرفی شده است. این توصیه‌ها یک نوآوری را در دو سطح تشکیل می‌دهد: (۱) در سطح ملی، با ارائه اولین توصیه‌های مبتنی بر شواهد برای آلمان، با استفاده از روش علمی دقیق و (۲) در سطح بین المللی، با پیوند سیستماتیک توصیه‌های مربوط به فعالیت‌های بدنی با ارتقای فعالیت‌های بدنی.

1. Alliance for a Healthier Generation
2. Active Kids Do Better
3. McMullen & et al
4. <http://www.letsmoveschools.org>
5. physical activity leader(PAL)

توصیه‌های ملی برای فعالیت‌های بدنی در سال ۲۰۱۴ در وزارت بهداشت فدرال برای ارتقای فعالیت‌های بدنی در زندگی روزمره ارائه شد و با اختصاص بودجه از وزارت غذا، کشاورزی و حمایت از مصرف کننده و وزارت بهداشت فدرال، امکان پذیر گردید (سازمان بهداشت جهانی a، ۲۰۱۸). در این برنامه ملی، دولت فدرال آلمان می‌خواهد اطمینان حاصل کند که کودکان و بزرگسالان، سالم تر زندگی می‌کنند و همه از کیفیت زندگی بالاتر و افزایش کارایی بهره مند می‌شوند. در واقع هدف این است که آلمان نه تنها شرایط خوبی برای یک زندگی سالم داشته باشد، بلکه همه از آن سود ببرند. برای این منظور:

- رویکردهای مثبت برای تغذیه سالم و ورزش کافی همراه با اهداف مشترکی بسته بندی و تراز شده‌اند که اجرای آن، به طور منظم بررسی می‌شود؛
- استراتژی‌ها و تدابیری تدوین شده است که شامل رفتار فردی می‌شود و سطح منطقه‌ای و ملی را نیز در نظر می‌گیرد؛
- ساختارهایی ایجاد شده که افراد را قادر می‌سازد تا یک شیوه ارتقای سلامت را پیش ببرند (وزارت فدرال کشاورزی و حمایت از مصرف کننده، ۲۰۱۳).

اگر چه برنامه اقدام ملی نتیجه همکاری نزدیک بین دو وزارت بهداشت فدرال و غذا و کشاورزی است و یک دفتر مشترک برای هماهنگی بهتر بین آنها وجود دارد ولی ترویج سبک زندگی سالم از طریق فعالیت بدنی و رژیم غذایی یک وظیفه در بسیاری از حوزه‌های سیاست است. تصمیمات عمده برای آینده نه تنها توسط سیاست‌های بهداشتی و غذایی، بلکه در زمینه‌های برنامه ریزی شهری، برنامه ریزی حمل و نقل، تحقیق، توسعه تجارت، خانواده، محیط زیست، کشاورزی، ورزش و سیاست‌های اجتماعی اتخاذ می‌شود. تنها با تثبیت این موضوع فراگیر در حوزه‌های مختلف سیاستی است که می‌توان به پیشرفت‌های عمده در وضعیت فعالیت بدنی و رژیم غذایی در آلمان دست یافت. (وزارت فدرال کشاورزی و حمایت از مصرف کننده، ۲۰۱۳)

یک کارگروه ویژه نیز بر طراحی توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی روزانه که منعکس کننده نیازهای خاص گروه‌های هدف باشد، تمرکز نموده و پیشنهادات زیر را برای گروه‌های مختلف ارائه داده است:

- در گروه کودکان پیش دبستانی (۴ تا ۶ سال) باید در روز ۱۸۰ دقیقه و یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشند؛
- دو گروه سنی کودکان (۶ تا ۱۱ سال) و نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال) باید هر روز ۹۰ دقیقه یا بیشتر از نظر جسمی فعال باشند. ۶۰ دقیقه از این زمان را می‌توانند صرف فعالیت‌های روزمره مثلاً حداقل ۱۲۰۰۰ قدم در روز نمایند؛

- به حداقل رساندن زمان نشستن و استفاده از وسایل حمل و نقل موتوری؛
- کاهش مصرف رسانه‌های دارای صفحه نمایش (تلویزیون، رایانه، تلفن هوشمند و ...) (پفیفر^۱، ۲۰۱۶).

۳- فنلاند: «در حال حرکت»، اقدام دولت فنلاند برای ایجاد فرهنگ فعالیت بدنی در مدارس جامع است که استراحت فعال قبل و بعد از فعالیت‌های مدرسه را عناصر اصلی قرار داده است. مدارس و شهرداری‌هایی که در این برنامه شرکت می‌کنند، برنامه‌های مختص خود را برای افزایش فعالیت بدنی در طول یک روز از مدرسه به اجرا درمی‌آورند. بودجه این برنامه توسط وزارت آموزش و پرورش تأمین شده و توسط هیات آموزش و پرورش، سازمان‌های اداری منطقه‌ای دولتی و سازمان‌های مختلف دیگر اجرا می‌شود^۲ (مک مولن، ۲۰۱۵). در مرحله آزمایشی این برنامه (۲۰۱۲-۲۰۱۰) ۲۱ پروژه منطقه‌ای-محلی با ۴۵ مدرسه و ۱۰۰۰۰ دانش آموز پایه‌های اول تا نهم در سراسر فنلاند آغاز شد. هدف آن در ابتدا ترغیب کودکان به فعالیت بدنی مطابق با توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی (روزانه حداقل ۶۰ دقیقه) به منظور بهبود بهزیستی، کاهش رفتارهای غیرفعال و تقویت یادگیری، مشارکت دانش آموزان و سفر فعال به مدرسه است. در سال‌های بعد هدف این بوده است که از طریق فعالیت بدنی، یک روز مدرسه فعال‌تر و دلپذیر ایجاد شود. در ماه مه ۲۰۱۷، بیش از ۹۰٪ شهرداری‌ها و ۸۰٪ مدارس جامع (۲۰۰۰ مدرسه) در این برنامه شرکت داشتند. این یکی از اصلی‌ترین پروژه‌های دانش و آموزش در برنامه دولت است که در سراسر کشور گسترش یافت (سازمان بهداشت جهانی a، ۲۰۱۸). چندین عنصر از این برنامه در فنلاند، به عنوان یک ابتکار عمل در موفقیت آن نقش دارد. این برنامه داوطلبانه بوده و در حالی که چارچوبی برای راهنمایی وجود دارد، هر مدرسه می‌تواند فعالیت‌های مناسبی را برای اجرای خود انتخاب کند تا بتواند به هدف اصلی مدرسه دست یابد. از مهم‌ترین نقاط قوت این ابتکار عمل می‌توان به دسترسی به آموزش‌های ملی (مدارس با شرکت در سمینارهای ملی به ایده‌هایی در مورد فعال‌تر شدن دانش آموزان در طول مدرسه دست یابند)، وجود مربی آموزش دیده و فرصت‌های بودجه برای پیگیری اجرای فعالیت‌ها اشاره نمود (مک مولن، ۲۰۱۵).

۴- دانمارک: ورزش روزانه به عنوان بخشی از اصلاحات مدرسه در سال ۲۰۱۳ معرفی شد. دانش آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه دولتی دانمارک برای اطمینان از بهبود یادگیری، سلامتی و بهزیستی، موظفند روزانه ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهند. مدارس مسئولیت دارد تا روشی را برای قرار دادن این زمان در مدرسه ایجاد نمایند و این آزادی را دارد که فعالیت‌ها را با ساختارهای یادگیری ادغام نماید و یا در طی زمان اختصاص داده شده به ورزش انجام دهند. این وزارتخانه مطالب الهام

1. Pfeifer, Banzer & et al
2. www.liikkuvakoulu.fi/in-english.

بخش را به صورت آنلاین ارائه می‌دهد و از متخصصان دعوت می‌کند تا یاد بگیرند که چگونه فعالیت بدنی را در کلاس انجام دهند. مدارس و شهرداری‌ها در طراحی برنامه‌های منظم و ساختاری یاری می‌شوند. این فعالیت‌ها می‌تواند سرمایه‌گذاری مشترک با باشگاه‌ها یا شرکت‌های ورزشی محلی نیز صورت گیرد. در این برنامه بر انگیزه، تنوع و درگیری دانش‌آموزان تأکید می‌شود (سازمان بهداشت جهانی a، ۲۰۱۸).

۵- بریتانیا

۱- اسکاتلند: برنامه «مدرسه فعال»^۱ در اسکاتلند فرصت‌های بیشتری را برای مشارکت با کیفیت بالاتر در ورزش و فعالیت بدنی قبل از مدرسه، در طول نهار و بعد از مدرسه و همچنین مسیرهای مؤثر بین مدارس و باشگاه‌های ورزشی محلی ایجاد می‌نماید. ورزش اسکاتلند با همکاری هر ۳۲ مقام مسئول محلی برای سرمایه‌گذاری و پشتیبانی از شبکه مدارس فعال همکاری می‌کند (سازمان بهداشت جهانی b، ۲۰۱۸).

۲- انگلستان: برنامه «پیاده روی به مدرسه»^۲ در سال ۱۹۹۷ توسط یک خیریه^۳ تأسیس شد و سفر فعال به مدرسه را در بین دانش‌آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه سراسر انگلیس به منظور افزایش فعالیت بدنی کودکان ترویج نمود و در عین حال سبب کاهش آلودگی هوا، انتشار گازهای کربن و ترافیک به دلیل کاهش تعداد والدینی که با خودرو فرزندان خود را به مدرسه می‌رسانند، شد. همچنین در این برنامه از اثرات مفید فعالیت بدنی برای افزایش توانایی یادگیری و تمرکز کودکان در طول درس نیز بهره‌مند می‌شوند. این برنامه توسط وزارت حمل و نقل تأمین می‌شود. در سال ۲۰۱۷، یک میلیون کودک در یک چالش یک‌ساله در ۴۰۰۰ مدرسه در برنامه پیاده روی به مدرسه شرکت کردند. «پاهای خود را آزاد کنید»^۴ نیز یک چالش مشابه برای دانش‌آموزان در مدارس متوسطه است که باعث می‌شود دانش‌آموزان به مدت یک هفته، تمام یا حداقل بخشی از راه را پیاده به مدرسه بروند. طبق نظارت داخلی صورت گرفته توسط صندوق حمل و نقل پایدار محلی، ۲۳٪ کودکان پس از شرکت در این برنامه به مدت یک‌سال پیاده به مدرسه رفتند و تعداد اتومبیل‌های موجود در دروازه‌های مدرسه ۳۰٪ کاهش یافت (سازمان بهداشت جهانی a، ۲۰۱۸).

۳- ایرلند شمالی: برنامه «سفر فعال مدرسه»^۵ که هدف از آن، افزایش تعداد دانش‌آموزانی است که به طور فعال به مدرسه سفر می‌کنند. از سال ۱۹۹۵ تعداد کودکانی که در ایرلند شمالی به صورت

-
1. Active school
 2. Walk to school
 3. charity Living Streets
 4. Free your feet
 5. Active School Travel

پیاپیاده یا با دوچرخه به مدرسه می‌رفتند در حال کاهش و تعداد اتومبیل‌های سواری که به مدرسه رفت و آمد می‌نمودند، در حال افزایش بود. تا این‌که در سال تحصیلی ۲۰۱۶-۲۰۱۷، این برنامه با ۲۲۹ مدرسه که نماینده ۲۲٪ از مدارس کشور است آغاز به کار نمود. در پایان سال تحصیلی، تعداد کودکانی که پیاده روی می‌کردند و یا از دوچرخه و اسکوتر استفاده می‌نمودند، از ۳۶٪ به ۴۶٪ افزایش یافت و تعداد دانش‌آموزانی که به وسیله خودرو به مدرسه رفت و آمد می‌کردند، از ۵۶٪ به ۴۷٪ کاهش یافت. قرار است این برنامه تا سال ۲۰۲۱ با بودجه آژانس بهداشت عمومی و وزارت زیرساخت‌ها اجرا شود (سازمان بهداشت جهانی a، ۲۰۱۸).

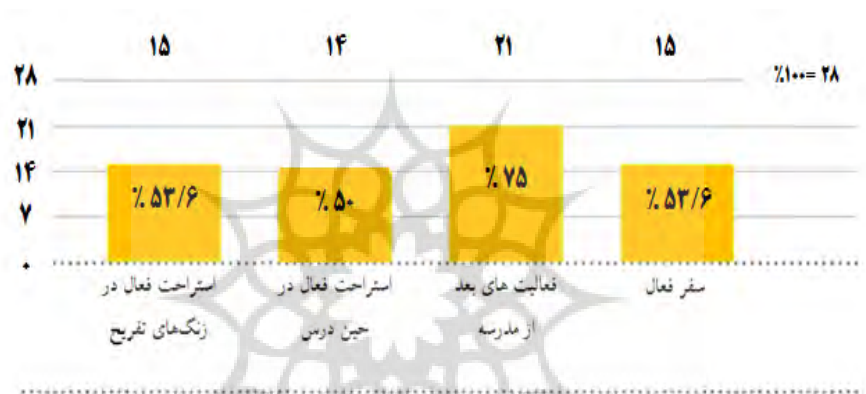
۴-۵ و لوز: برنامه «مایل روزانه»^۱ یک انگیزه سلامتی برای ارتقای فعالیت بدنی در بین دانش‌آموزان مدرسه است. اصل برنامه ایجاد انگیزه برای کودکان است که هر روز ۱۵ دقیقه، با راه رفتن یا دویدن به مدرسه بروند. این یک فرصت ساده و رایگان است که هدف آن افزایش توانایی یادگیری کودکان و آگاهی از سلامت خود و همچنین ترغیب مهارت‌های اجتماعی آنان انجام شد. این برنامه توسط دولت و لوز، وزارت بهداشت و چندین مؤسسه خصوصی و دولتی پشتیبانی می‌شود. مایل روزانه در مارس ۲۰۱۷ راه اندازی شد و تا به امروز بیش از ۲۸۰ مدرسه در این برنامه شرکت می‌کنند (سازمان بهداشت جهانی a، ۲۰۱۸).

سؤال سوم: در کشورهای مورد مطالعه برای جبران کمبود ساعت فعالیت بدنی چه راهکارهایی ارائه شده است؟

جدول ۸- راهکارهای کشورهای مورد مطالعه برای رسیدن به فعالیت مطلوب کودکان و نوجوانان

| کشورهای مورد مطالعه | فعالیت بدنی در هنگام استراحت (زنگ‌های تفریح و زمان نهار) | فعالیت بدنی تلفیق شده با سایر دروس | برنامه‌های فعالیت بدنی بعد از مدرسه | سفر فعال به مدرسه و از مدرسه |
|---------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| ایالات متحده آمریکا | * | * | * | * |
| آلمان | * | * | * | * |
| فنلاند | * | * | * | * |
| دانمارک | * | * | * | * |
| انگلستان | * | * | * | * |
| ایران | * | - | * | - |

در سرتاسر اتحادیه اروپا، تعداد کل کشورهایی که دارای سیاست‌ها و استراتژی‌هایی هستند و در ارتقای فعالیت‌های بدنی در جمعیت مؤثر هستند، افزایش یافته است. طبق تحقیق انجام شده توسط سازمان بهداشت جهانی در بین ۲۸ کشور اتحادیه اروپا، ۱۵ کشور (یعنی ۵۳٫۶٪ از کشورها) استراحت فعال در زنگ‌های تفریح، ۱۴ کشور (یعنی ۵۰٪) استراحت فعال در ساعت درسی، ۲۱ کشور (یعنی ۷۵٪) برنامه‌های بعد از مدرسه و ۱۵ کشور (یعنی ۵۳٫۶٪) سفر فعال به مدرسه را جز طرح‌های تشویقی برای ارتقای فعالیت بدنی در مدارس خود قرار داده‌اند.



شکل ۱- تعداد کشورهایی که حداقل یک طرح برای ارتقای فعالیت بدنی در مدارس یا سفرهای فعال به مدرسه را دارند (منبع: سازمان بهداشت جهانی b، ۲۰۱۸)

بحث و نتیجه گیری

آموزش حرکت و ارتقای فعالیت بدنی یک کار سازنده در مدرسه است. با این فرض، تربیت بدنی باید یکی از ارکان اصلی مسیر آموزشی در سن مدرسه باشد. اهمیت تربیت بدنی و فعالیت ورزشی به تدریج طی سال‌ها در همه کشورها تقویت شده است تا جوانان بتوانند در طول روز و بعد از مدرسه از نظر جسمی فعال باشند. برای این منظور، درس تربیت بدنی و ورزش تقریباً در برنامه‌های درسی ابتدایی و متوسطه اول کلیه کشورها اجباری شد و هدف اصلی آن در همه کشورها، پرورش جسمی، شخصی و پیشرفت اجتماعی کودکان است و اغلب بر ارتقای یک سبک زندگی سالم تأکید می‌شود. کیفیت این درس می‌بایست به عنوان بخشی از مدیریت کیفیت در مدارس کنترل شود. بدین منظور از بین مؤلفه‌های بیان شده توسط انجمن مربیان تربیت بدنی و بهداشت آمریکا، مواردی که به طور مستقیم جهت دستیابی به سطح فعالیت بدنی مطلوب در کودکان و نوجوانان نقش داشت مورد بررسی

قرار گرفت که عبارتند از برنامه درسی و محتوای آموزشی، مقدار ساعت اختصاص یافته به آموزش درس تربیت بدنی، تخصص نیروی انسانی و امکانات و تجهیزات مناسب بوده است. از آن جا که، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، یک برنامه تربیت بدنی خوب طراحی شده را شامل ویژگی‌های از جمله برآورده سازی نیازهای همه دانش آموزان، فعال نگه داشتن آنان در اغلب ساعات کلاس درس تربیت بدنی، آموزش خود مدیریتی، تأکید بر دانش و مهارت‌های فعالیت مادام العمر، تجربه‌ای لذت بخش برای همه دانش آموزان، می‌داند، اگر برنامه‌ای بتواند به گونه‌ای طراحی شود که ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان داشته باشد و به شکل صحیح در زمان کافی تدریس گردد، مسلماً سهم مهمی را در رشد همه جانبه دانش آموزان خواهد داشت. بدین منظور باید در درس تربیت بدنی مدارس، چهار رکن اصلی یعنی برنامه، دانش آموز، معلم و امکانات و تجهیزات را مد نظر قرار داد.

در تمامی مدارس دنیا، برنامه مبتنی بر نیازهای جامعه طراحی می‌شود. با تغییر سبک زندگی انسان‌ها و صنعتی شدن آنها، نیاز جامعه به تربیت بدنی و نیاز مخاطبان یعنی دانش آموزان دچار تحول شده است. بنابراین برنامه‌های مدارس باید متناسب با نیاز جامعه تغییر نماید. چرا که امروزه نیاز به تربیت شهروندانی سالم وجود دارد. معلمان نیز باید با تغییر و تحولات صورت گرفته هماهنگ شوند. در تجهیزات هم تغییرات زیادی رخ داده است؛ به طوری که اگر معلمان آموزش نبینند، نمی‌توانند از آنها استفاده کنند. در جمع بندی این چهار رکن باید گفت که نقش محور معلم خیلی برجسته است، چون اگر برنامه، دانش آموز و تجهیزات مناسب را در اختیار داشته باشیم ولی معلمی نتواند مسائل را باب روز منتقل نماید، تغییری در تربیت بدنی مدارس صورت نخواهد گرفت. بنابراین برای ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی در مدارس، روند فعلی باید تقویت مهارت‌های حرفه‌ای معلمان در مدارس باشد. این امر در مقطع ابتدایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چرا که در بیشتر کشورها از معلمان عمومی برای تدریس این درس استفاده می‌شود.

به‌علاوه یکی از ویژگی‌های تربیت بدنی کیفی این است که فرصت‌های بیشتری برای دانش آموزان فراهم سازد، برای این منظور باید در اولین قدم، مدارس (از مهدهای کودک گرفته تا دبیرستان‌ها) از تعداد کافی درس اجباری تربیت بدنی و بهبود کیفیت این درس برخوردار شود. چرا که تحقیقات زیادی نشان داده است که مداخلات مربوط به درس تربیت بدنی در فعالیت بدنی کودکان بسیار مؤثر است از جمله پژوهش بهداشت عمومی انگلیس (۲۰۱۹) که افزایش تعداد ساعت درس تربیت بدنی را یک استراتژی کلیدی برای ارتقای فعالیت بدنی در سطح مدارس معرفی نمود و بیان می‌دارد که این استراتژی سبب بهبود کیفیت درس تربیت بدنی و بالا رفتن ۲۴ درصدی زمان صرف شده در فعالیت بدنی با شدت متوسط می‌شود. بنابراین تأثیر زیادی بر کل فعالیت بدنی روزانه در دانش آموزان

می‌گذارد. اما از آنجایی که سیستم آموزش و پرورش در ایران به صورت متمرکز اداره می‌شود و افزایش ساعت کلاس درس تربیت بدنی علاوه بر مشکلات برنامه ریزی درسی، بار مالی سنگینی نیز برای دولت خواهد داشت، به همین دلیل برای دستیابی به حد مطلوب فعالیت بدنی، باید استراتژی‌های ضد انفعالی تدوین نمود و از اقدامات پیشگیرانه استفاده کرد. به عنوان مثال طرح مدرسه پویا که این فرصت را در مدارس ایران فراهم نموده است. اگر در اجرای این طرح اطلاعات و دانشی در اختیار معلمان و مدیران قرار گیرد، می‌تواند بهره‌وری بیشتری نیز داشته باشد.

ضمن این‌که، نقش تجهیزات و امکانات نیز در این امر غیر قابل انکار است. در ایران نیز اقدامات خوبی در بخش فضاهای ورزشی انجام شده است، از جمله این‌که در زیر نظام تأمین فضاهای تجهیزات و فناوری سند تحول بنیادی، توجه ویژه‌ای به فضاهای ورزشی شده است و هم‌اکنون نیز استانداردهای تجهیزات ورزشی در مرحله نهایی سازی است و معاونت تربیت بدنی و سلامت نیز هر ساله در ابتدای سال تحصیلی بخش عمده‌ای از اعتبارات خود را در قالب کاروان‌های ورزشی اختصاص به خرید تجهیزات ورزشی برای مدارس می‌نماید. اما همچنان مشکل سرانه فضاهای ورزشی در ایران وجود دارد که نیاز به سیاست‌ها و برنامه‌های بین بخشی دارد تا بتواند مشکل کمبود فضا در مدارس را بهبود داده و به استانداردهای جهانی نزدیک نماید.

اگر چه ماهیت تربیت بدنی به گونه‌ای است که معمولاً اولویت اصلی آن، توسعه مهارت‌های بدنی و حرکتی است اما یک چالش مضاعف برای این درس، جبران ساعات نشسته سپری شده در سایر دروس است. با توجه به تعداد ساعاتی که کودکان در مدرسه می‌گذرانند و این واقعیت که تا ۸۰٪ از آنها فقط در مدرسه ورزش می‌کنند، متأسفانه تنها توجه به ساعت درس تربیت بدنی نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای حرکتی کودکان و نوجوانان باشد (کاتساروا، ۲۰۱۶). به همین دلیل برای دستیابی به حد مطلوب فعالیت بدنی، باید از فعالیت‌های فوق برنامه یا جبرانی مانند استراحت فعال در زنگ‌های تفریح و استراحت فعال در کلاس درس، که یک نوع یادگیری جایگزین است و فرصت‌های بیرون از مدرسه در قالب طرح‌های مختلف از جمله ایجاد و ارتقای فرهنگ سفر فعال به مدرسه و کانون‌های ورزشی استفاده نمود؛ تا همان‌طور که سازمان بهداشت جهانی بیان داشته است فعالیت‌های متنوع ورزشی در مدارس سبب شود تا همه کودکان و نوجوانان بدون توجه به ترجیح‌هایشان از فعالیت بدنی لذت ببرند و با اتخاذ شیوه زندگی فعال بدنی، از مزایای سلامتی بهره‌مند شوند.

ابتکار فعالیت‌های بدنی، یک استراتژی شناخته شده بین‌المللی برای کمک به افزایش سطح فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان به‌ویژه در مدارس است که در اکثر کشورهای مورد بررسی از جمله ایالات متحده آمریکا، فنلاند، بریتانیا، دانمارک به اجرا در آمده است. در این کشورها با یک رویکرد جامع برای ارتقای فعالیت بدنی در مدارس، از چند مؤلفه به جای تأکید روی یک مؤلفه استفاده شده است

که با پژوهش‌های کوبل (۲۰۱۷)، مک مولن (۲۰۱۵)، میسینگ و بهداشت عمومی انگلستان (۲۰۱۹) همخوانی دارد. مدل برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه، چارچوبی را برای ابتکارات ملی از جمله ابتکار ایالات متحده ارائه می‌دهد و شامل بسیاری از مؤلفه‌های موجود در سایر طرح‌های ملی است که از مفهوم کل حمایت می‌کند و سبب ارتقای فعالیت بدنی در مدرسه می‌شود.

در کشورهایی که کودکان فقط نیمی از روز را در مدرسه می‌گذرانند مانند آلمان و ایران، مداخلات مبتنی بر مدرسه ممکن است اهمیت کمتری برای پیشرفت فعالیت بدنی داشته باشند. دلیل این امر این است که مدارس نه ظرفیت و نه امکان مداخلات اضافی برای پیشرفت فعالیت بدنی را دارند. برای چنین کشورهایی، دانش بیشتری در مورد پیشرفت فعالیت بدنی در خارج از مدرسه - یعنی فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه - لازم است. در آلمان معمولاً دروس مدرسه، ساعت ۱ تا ۲ بعد از ظهر به پایان می‌رسد. با این حال، درصد دانش آموزان که تمام روز به مدارس مراجعه می‌کنند، در طول سال‌ها افزایش یافته است (از ۹.۸٪ در سال ۲۰۰۲ تا ۳۹.۳٪ در سال ۲۰۱۵). با افزایش تعداد دانش آموزانی که همه روزه از مدارس بازدید می‌کنند، نیاز به امکانات ورزشی اضافی و تغییر در محیط مدرسه، مهم‌ترین عامل است.

لازم به ذکر است که با تمام تلاش‌های صورت گرفته برای ارتقای سطح ورزش مدارس، هنوز فرهنگ سفر فعال و هماهنگی‌های ملی، استانی و منطقه‌ای آن صورت نگرفته است و جای خالی آن، به وضوح در بین طرح‌های اجرایی مدارس ایران دیده می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود این موضوع در پروژه‌های آتی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش قرار گیرد. برای این منظور می‌توان از برنامه‌های ساختاری مانند پروژه‌های «مسیرهای ایمن به مدرسه» و «اتوبوس‌های پیاده روی» برای ترویج سفر فعال به مدرسه استفاده نمود. البته این استراتژی وابسته به سیاست‌هایی دارد که اطمینان از مسیرهای ایمن به مدرسه و بهبود طراحی شهری در آن مورد توجه قرار گرفته باشد. طرح‌های جامع و چند مؤلفه‌ای که از افزایش فعالیت‌های بدنی در بین کودکان و نوجوانان حمایت می‌کنند، دارای اهمیت بین‌المللی هستند. در این پژوهش تلاش چند کشور برای اجرای فعالیت‌های ارتقای فعالیت بدنی در سطح مدرسه نشان داده شد. هر یک از آنها اهمیت قابل توجهی در کیفیت درس تربیت بدنی و سایر فرصت‌های مشارکت فعالیت بدنی در مدرسه قائل بودند. در این کشورها، برنامه تربیت بدنی مدارس در مرکز چارچوب فعالیت بدنی در مدارس عمل کرده و از سایر مؤلفه‌ها همچون کارکنان مدرسه و خانواده‌ها نیز بهره گرفته شده است. چرا که حمایت قوی از طرف مدیریت مدرسه و مشارکت کارکنان در این برنامه‌ها بسیار مهم و ضروری است. مربی ورزش با درکی که از محیط مدرسه، والدین، جامعه، ارتباط فعالیت‌های بدنی و ویژگی‌های منحصر به فرد دارد، می‌تواند به راحتی مسائل بی‌حرکی بدنی را در طول مدرسه برطرف کند. از این منظر، معلم تربیت بدنی با

پشتیبانی کارکنان، والدین، داوطلبان و سایر معلمان، در موقعیتی ایده‌آل برای هدایت، توسعه و اجرای برنامه‌ها قرار دارد. به علاوه، معلمان کلاس و کارکنان مدرسه با تلفیق فرصت‌های فعالیت بدنی در طول روز مدرسه (به‌ویژه در زمینه ایجاد استراحت فعال درون کلاس درس) و خدمت به عنوان الگوهای مثبت، ضمن حمایت از مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی، نقشی اساسی در ارتقای سلامت دانش‌آموزان خود دارند.

علاوه بر این مشارکت جامعه در برنامه‌های فعالیت بدنی مدرسه محور، مزایای بی‌شماری را به همراه دارد از جمله این‌که مشارکت خانواده و جامعه، امکان استفاده حداکثری از منابع مدرسه و جامعه را فراهم می‌کند و ارتباطی بین مدرسه و فرصت‌های فعالیت بدنی مبتنی بر جامعه را ایجاد می‌کند. سازمان‌های درگیر در جامعه نیز ممکن است برنامه‌هایی را قبل یا بعد از مدرسه ارائه دهند یا توافق‌نامه‌های استفاده مشترک از مدارس را تنظیم نمایند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر مشخص می‌شود که بعد مالی اجرای طرح‌ها مطرح می‌شود. چرا که ورزش مدارس جهت دستیابی به اهداف سلامتی دانش‌آموز و در نتیجه جامعه سالم، با کمترین امکانات روبه‌رو است. بنابراین نیاز است تا با بازنگری در قوانین دولتی، سازمان‌های درگیر در ورزش تربیتی را درگیر فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش مدارس نمود. بنابراین تلاش‌ها برای به حداکثر رساندن فرصت‌های فعالیت بدنی در مدارس باید هماهنگ، برنامه‌ریزی شده و متفکرانه، اجرا و ارزیابی شود و به یاد داشت که زمانی فرهنگ فعالیت بدنی ایجاد می‌شود که در کل فضای مدرسه ادغام شده و فراتر از محیط مدرسه و بتن جامعه باشد. در کشورهای مورد بررسی نیز، به منظور اجرای بهتر استراتژی‌ها، به‌جز آموزش و پرورش از سایر سازمان‌های دولتی و خصوصی به‌ویژه شهرداری‌ها بهره‌گرفته‌اند و تأمین مالی، دسترسی به منابع آموزشی و قابلیت ارزیابی از جمله موارد مهم در موفقیت برنامه‌های آنان محسوب می‌شود.

به‌طور کلی از تجزیه و تحلیل مقایسه‌ای کشورهای مورد بررسی در پژوهش، داده‌های جالبی حاصل می‌شود که جای تأمل دارد. اول این‌که، اگر چه تنها افزایش واقعی تعداد ساعات درس تربیت بدنی و تعریف مشترک از استانداردهای کیفیت می‌تواند باعث بهبود وضعیت تربیت بدنی، تحقق و نهایی کردن اقدام آموزشی شود اما وجود ابتکارات و اقداماتی برای افزایش ورزش و فعالیت بدنی در بین جوانان، سبب ارتقای سبک زندگی سالم و بالا رفتن کیفیت زندگی آنان در بزرگسالی می‌شود. دوم این‌که پاسخ‌های سیاسی نوآورانه که برای کمبود فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان استفاده می‌شود، برای کشورهایی که در حال حاضر کمتر قادر به سرمایه‌گذاری در کیفیت و کمیت درس تربیت بدنی در سطح مدارس هستند، بسیار کاربردی است. نکته آخر این‌که اگر چه در طول سال‌ها کارهای زیادی انجام شده است اما به منظور بهبود هر چه بیشتر باید مکانیزم‌های هماهنگی بین بخش‌هایی از جمله بهداشت، ورزش، آموزش، حمل و نقل، برنامه‌ریزی شهری در سطح ملی، منطقه‌ای و محلی، به منظور

شناسایی اهداف مشترک، تضمین اثربخشی، مسئولیت‌های تعریف شده و داشتن منابع و ارزیابی‌های کافی ایجاد شود.

تقدیر و تشکر

این مقاله بر گرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله می باشد و بدین وسیله از راهنمایی‌ها و تلاش‌های ارزنده اساتید راهنما و مشاور که در به ثمر رسیدن این پژوهش کمال همکاری را داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

منابع

1. Azmoon, J. (2017). A global experience- Physical education lessons from the perspective of American physical education and health teachers. *Journal of Physical Education Development*, 18(1): 50-48. (Persian)
2. Baniameryan, M., hakime zadeh, R., javadipuor, M. (2015). Comparative study of the national curriculum of Australia, New Zealand and Iran in the field of information and technology. *Technical and Vocational Education*, 4(1): 61-82. (Persian)
3. Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, 43 (1).
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
5. Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *Strategies for Classroom Physical Activity in Schools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services.
6. D'Anna, C., Forte, P & Gomez, F. (2019). Physical education status in European school's curriculum, extension of educational offer and planning. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4): 805- 817.
7. Escalante, Y., García-Hermoso, A & et al. (2014). Playground designs to increase physical activity levels during school recess: a systematic review. *Health Education & Behavior*, 41(2):138-44.
8. European Commission/EACEA/. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union .
9. Federal Ministry of Food Agriculture and Consumer Protection. (2013). *IN FORM: German national initiative to promote healthy diets and physical activity*.
10. Gallotta, M.C. Iazzoni, S & et al. (2016). Effects of combined physical education and nutritional programs on schoolchildren's healthy habits. *National Library of Medicine*, 11(4).
11. Pfeifer, K. Banzer, W & et al. (2016). *National recommendations for physical activity and physical activity promotion*. Erlangen FAU University Press.

12. Groffik, D. Mitáš, J. Jakubec, L & et al. (2020). Adolescents' Physical Activity in Education Systems Varying in the Number of Weekly Physical Education Lessons. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(4): 551- 561.
13. Habibi. Y & et al. (2015). Epidemiological study of obesity and overweight in 7- to 12-year-old students in Sanandaj city. *Zanko Journal of Medical Sciences*, 16(49): 20-11. (Persian)
14. Hills, A.P. Dengel, D.R & Lubans, D.R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4): 368–374.
15. Janssen, I. Leblanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7(40).
16. Katsarova, I. (2016). Physical education in EU schools. EPRS: European Parliament Research Service.
17. Kudlacek, M. Fromel, K & Groffik, D. (2020). Associations between adolescents' preference for fitness activities and achieving the recommended weekly level of physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(1): 31-39.
18. Kobel, S. Kettner, S & et al (2017). Physical activity of German children during different segments of the school day. *Z Gesundh Wiss*, 25(1): 29–35.
19. Maliji. M., Aliasgari. M., Aghaei. N., Javadipoor. M. (2018). Comparative Study of Preschool Curriculum in Iran and Several Selected Countries in Terms of Physical Education. *Research on Educational Sport*, 6(14): 277-300. (Persian).
20. Mantjes, J.A. Jones, A.P & et al. (2012). School related factors and 1yr change in physical activity amongst 9–11-year-old English schoolchildren. *Int. J. Behav. Nutr. Phys.Act*, 9(153).
21. McMullen, J. Ní Chróinín, D. Tammelin, T & et al. (2015). International Approaches to Whole-of-School Physical Activity Promotion. *Quest*, 67(4): 384-399.
22. Messing, S. Rütten, A. Abu-Omar, K & et al. (2019). How Can Physical Activity Be Promoted Among Children and Adolescents?. *Front Public Health*, 7(55).
23. Minasian. V, Marandi. M, Klishadi R. (2016). Children, obesity and exercise (practical strategies for the prevention and treatment of overweight in children and adolescents). Vice-Chancellor for Research and Technology. University of Esfahan Medical Sciences. (Persian)
24. Ning Zhao, N. Ping Dong, G & et al (2019). FTO gene polymorphisms and obesity risk in Chinese population: a meta-analysis. *World Journal of Pediatrics*, 15: 382-389.
25. Public Health England. (2019). What Works in Schools and Colleges to Increase Physical Activity? A briefing for head teachers. GW-1195
26. Vahdani. M, Hamidi. M, Khabiri. M, Alidoost. E. (2016). Codification a Strategy Map of Physical Education and Sports Activities in Ministry of Education of Iran. *Research on Educational Sport*, 5(12): 17-36. (Persian)
27. World Health Organization. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016- 2025. Copenhagen.
28. World Health Organization. (2017). Report of the commission on ending childhood obesity.

29. WHO (a). (2018). Promoting physical activity in the education sector. Current status and success stories from the European Union Member. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen: Denmark
30. WHO (b). (2018). PHYSICAL ACTIVITY Factsheets for the 28 EU Member States of the WHO European Region. WHO Regional Office for Europe.
31. WHO (c). (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Copenhagen. Geneva: License: CC BY-NC-SA 3.0
32. WHO (d). (2018). Taking action on childhood obesity. World Health Organization.
33. SHAPE America – Society of Health and Physical Educators. (2015). The essential components of physical education.
34. USDHHS. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008. Washington, DC. United States Department of Health and Human Services.

ارجاع دهی

جمشیدی عینی، صدیقه؛ رضوی، سیدمحمدحسین؛ دوستی، مرتضی. (۱۴۰۰). مطالعه تطبیقی ورزش مدارس کشورهای فنلاند، دانمارک، آلمان، بریتانیا، ایالات متحده آمریکا و ایران. پژوهش در ورزش تربیتی، ۹ (۲۴): ۴۳-۷۶.
شناسه دیجیتال: 10.22089/RES.2020.9167.1917

Jamshidi eini, S; Razavi, S. M. H; Dousti, M. (2021). A Comparative Study of School Sports in Finland, Denmark, Germany, the United Kingdom, the United States and Iran. *Research on Educational Sport*, 9 (24): 43-76. (Persian). DOI: 10.22089/RES.2020.9167.1917