

بررسی اهمیت و جایگاه تربیت بدنی و ورزش در مدارس

آرزو اناری شاه ولیان^۱

^۱ کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، گرایش امدادگر ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

چکیده

زمینه و هدف: یکی از برنامه های ثابت و پرتعداد در برنامه مدارس تربیت بدنی است. تربیت بدنی و ورزش مقوله ای است که در هر اجتماعی جایگاه ویژه ای دارد و نقش آن در شکوفایی استعداد های مختلف افراد و متعاقب آن تقویت و افزایش ظرفیت های اخلاقی، تربیتی، جسمانی، ذهنی، عقلی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی افراد انکار ناپذیر است. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است و باعث رشد ابعاد شخصیتی و شناختی و اجتماعی کودکان می شود. **روش بررسی:** این پژوهش به روش مروری و از نوع کتابخانه ای انجام شده است. و برای جمع آوری اطلاعات به منابع معتبر و مکتوب در این زمینه چون کتب، مقالات، نشریات و مجلات معتبر مراجعه شد، بدین صورت که ابتدا مطالب مرتبط از منابع مختلف مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و بعد از مورد بررسی قرار دادن و انسجام آن ها به مطالب منسجم حاضر دست یافتیم. **یافته ها:** تربیت بدنی در بعد روانی دارای اثرات مثبتی از قبیل کاهش اضطراب و فشار روانی، کاهش افسردگی و پرخاشگری و افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، خود پنداره مثبت، شادابی و نشاط در دانش آموزان است. در بعد اجتماعی نیز تربیت بدنی باعث ارتقا روابط اجتماعی، مسئولیت پذیری، هدایت و رهبری، کارگروهی، امید به آینده و امید به زندگی آنان می شود. **نتیجه گیری:** تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفرینی است و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد؛ برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد.

واژه های کلیدی: ورزش، تربیت بدنی، مدارس، دانش آموزان.

مقدمه

تربیت بدنی فرایندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به دانش آموزان به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت ها برای اجرای فعالیت های بدنی استفاده می شود (مهدی زاده، ۱۳۸۳). بخش اعظم اهداف تعلیم و تربیت از طریق شرکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی و حرکتی قابل تحقق است. تربیت بدنی به عنوان یکی از شاخه های تعلیم و تربیت نقش مهمی در فرایند رشد جسمانی و روانی فراگیران ایفا می نماید. از این روی، به عنوان یکی از دروس اصلی در بسیاری از کشورها است و مرتباً برنامه های درسی آن مورد بازنگری و اصلاح قرار می گیرد (پازوکی، ۱۳۷۹). از آنجایی که تربیت بدنی و ورزش یکی از قوی ترین نهادهای تأثیر گذار در فرهنگ ملت ها محسوب می شود، می توان با گسترش فعالیت های تربیت بدنی و ورزش در مدارس سطح توانایی های جسمی، روحی و قوای عقلانی دانش آموزان را افزایش و تنش های روانی و ناراحتی های جسمانی را کاهش داد (شعبانی و همکاران، ۱۳۸۶؛ به نقل از رضوی و همکاران، ۱۳۹۳).

تربیت بدنی در مدرسه سهم بسیار مهمی در فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان دارد و دوماً این که یکی از اهداف مهم تربیت بدنی در مدارس ایجاد انگیزه در کودکان و نوجوانان برای انجام فعالیت بدنی در بیرون از محیط مدرسه است (لقمانی و همکاران، ۲۰۱۹). تربیت بدنی جزء لاینفک برنامه های آموزش و پرورش است و آموزش همگانی برای تمام دانش آموزان مطرح است و هدف از آن تقویت و پرورش استعداد های جسمانی و روانی دانش آموزان است تا حدی که یک زندگی سالم و موفق در محیط های طبیعی و اجتماعی را داشته باشند (قهرمان و همکاران، ۲۰۱۹). در شرایط مطلوب تربیت بدنی می تواند برای دانش آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشم گیری از فعالیت بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند.

درس تربیت بدنی و ورزش از شرایط خاصی در بین برنامه های آموزشی مدارس برخوردار است. از یک طرف ارتقاء کیفی این درس و دستیابی به اهداف عالی آن به امکانات و تسهیلات ورزشی بستگی دارد؛ و از طرف دیگر این درس برای پاسخگویی به نیازهای متنوع و متغیر دانش آموزان بر اساس اهداف حیطه های تربیتی مانند اهداف شناختی، روانی- حرکتی و عاطفی در برنامه درسی قرار گرفته است (رمضانی نژاد، ۱۳۸۵). بدون شک بهبود کمی و کیفی درس تربیت بدنی در مدارس و مدیریت مطلوب آن می تواند پشوانه ورزش کشور را غنی تر نموده و استحکام بیشتری ببخشد (ذبیحی، ۱۳۸۴). تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفریحی است و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد. لذا هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اهمیت و جایگاه تربیت بدنی و ورزش در مدارس است.

مبانی نظری

تربیت بدنی، فرایندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به دانش آموزان به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت ها برای اجرای فعالیت های بدنی استفاده میشود. بخش اعظم اهداف تعلیم و تربیت از طریق شرکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی و حرکتی قابل تحقق است تربیت بدنی به عنوان یکی از شاخه های تعلیم و تربیت نقش مهمی در فرایند رشد جسمانی و روانی فراگیران ایفا می نماید. از این روی، به عنوان یکی از دروس اصلی در بسیاری از کشورها است و مرتباً برنامه های درسی آن مورد بازنگری و اصلاح قرار می گیرد. از آنجایی که تربیت بدنی و ورزش یکی از قوی ترین نهادهای تأثیر گذار در فرهنگ ملت

ها محسوب می شود میتوان با گسترش فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش در مدارس سطح توانایی های جسمی، روحی و قوای عقلانی دانش آموزان را افزایش و تنشهای روانی و ناراحتیهای جسمانی را کاهش داد. درس تربیت بدنی از نظر ضوابط آموزشی تقریباً مشابه سایر دروس دیگر است اما در عمل از نظر ارزش و اهمیت مساوی با سایر دروس نیست. شاید پایین بودن ارزش این رشته به ماهیت عملی بودن آن مربوط باشد؛ زیرا در برنامه های آموزشی فعالیتهای ذهنی برتر از فعالیتهای جسمانی است و این موضوع با بالا رفتن پایه های تحصیلی بیشتر نمود پیدا میکند تا جایی که در دوره ی چهارم عملاً از برنامه درسی دانش آموزان حذف می شود این موضوع نشان دهنده عدم درک صحیح اهمیت و جایگاه این درس از دیدگاه های مختلف است. ارایه ی تصویری نادرست از درس تربیت بدنی از سوی مدیران و پرسنل اجرایی مدرسه تاکید بیش از . والدین بر مفاهیم شناختی و موفقیت فرزندانیشان در دروس تئوری و همچنین عدم اطلاعات کافی دانش آموزان از اثرات عمیقی که درس تربیت بدنی می تواند بر زندگی داشته باشد جایگاه این درس را متزلزل ساخته حد است (رضوی و همکاران، ۱۳۹۳).

تاثیر تربیت بدنی بر ابعاد مختلف رشد کودک

تاثیرات ورزش بر ابعاد وجودی کودک به حیطه های مختلفی تقسیم میشود، مهم ترین این ابعاد عبارت اند از:

۱- تاثیر ورزش در رشد شناختی

هر چه جسم بهتر پرورش یابد، فکر بیشتر توسعه می یابد و کودک در طول حرکت و بازی نه تنها جسمش را به کار می گیرد بلکه در تمامی لحظات از قدرت تفکر خود نیز استفاده می کند مسائل را تجزیه و تحلیل میکند و با توجه به شرایط موجود و پیش رو تصمیم میگیرد بنابراین حرکت و تحرک جسمانی موجب تقویت تفکر و آمادگی در سایر ابعاد روحی و روانی فرد می شود (دارور و همکاران، ۱۳۹۵).

۲- تاثیر ورزش در بعد جسمانی

با شرکت کودک در فعالیتهای حرکتی، تغییرات فیزیولوژیکی بسیاری از جمله افزایش کارایی قلب و عروق، تنفس، افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها، تقویت عضلات و استخوانها، آرامش اعصاب، توسعه سرعت عکس العمل و استقامت و پرورش حواس پنجگانه در وی ایجاد می کند.

۳- تاثیر ورزش در بعد اجتماعی

دانش آموزان از طریق بازی و فعالیتهای حرکتی اطلاعات لازم را برای زندگی اجتماعی کسب میکنند و برای پذیرش مسئولیت در جامعه آماده می شوند. به اهمیت تعاون همکاری، رعایت حقوق دیگران و بسیاری از مسائل اجتماعی دیگر آگاهی می یابند بنابراین بازی و ورزش فرد را برای زندگی اجتماعی آماده می کند، همچنین فعالیت حرکتی برای کودک زمینه ساز همزیستی مسالمت آمیز است و یک کار کرد مهم جامعه پذیری انجام می دهد و اجازه می دهد تا برخوردهای مناسب دیگران جذب و جزئی از فرد بشود.

۴- تاثیر ورزش در بعد اخلاقی و معنوی

از طریق بازی و فعالیتهای حرکتی می توان فضایل اخلاقی و معنوی نیکو از جمله، ایثار، فداکاری عمل نیک و احترام را به کودک آموخت و رفتار او را با موازین اخلاقی مورد قبول جامعه تطبیق داد و خصائل ناپسند از جمله کینه توزی، حسد، تعدی و خود خواهی را از وی دور کرد.

پروفسور «مارین وپس روانشناس ورزش و علم تمرین در مطالعات گسترده خود در دهه گذشته، متوجه شد بین عزت نفس و ایجاد انگیزه و حضور کودکان در فعالیتهای منظم جسمانی تأثیری شگرف بر ابعاد مختلف روانی، اجتماعی افراد گذاشته و موجب افزایش عزت نفس می شود. او به همراه دانشجویان خود در دانشگاه «اورگون با بررسی بیش از ۶۰ مطالعه دریافت که فعالیتهای منظم جسمانی تأثیری شگرف بر ابعاد مختلف روانی و اجتماعی افراد گذاشته و موجب افزایش عزت نفس می شود. نتایج پژوهش های ایشان در بردارنده سه نکته مهم است که در این جا به صورت خلاصه بیان شده است:

۱- ادراک از توانمندی ها و قابلیت های جسمانی تأثیرات مطلوبی را به همراه خواهد داشت و می تواند سبب بروز رفتارهای موفقیت آمیز و انگیزه شود. مثلاً کودکانی که توانمندی های بدنی خود را دست کم میگیرند در مقایسه با افرادی که توانمندی های خود را باور دارند و به طور صحیح از آن بهره مند می شوند انگیزه و علاقه کمتری دارند و در برخورد با مسائل بیشتر از خود اضطراب و نگرانی نشان می دهند.

۲- ادراک خویشتن از یک فعالیت ورزشی ویژه، تنها موجب پیشرفت در همان فعالیت ورزشی میشود نمی توان این پیشرفت را به دیگر فعالیت های ورزشی تعمیم داد.

۳- چگونگی برخورد با مسائل به طور مستقیم به عزت نفس و انگیزه افراد بستگی دارد. تجربیات تلخ و شیرین کسب شده در اماکن ورزشی می تواند راهنمای خوبی در مواجهه با مشکلات آینده باشد.

همچنین پروفسور «رونالد.ام. جزیرسکی نویسنده کتاب اهمیت ورزش در مدارس معتقد است نوجوانانی که در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند، نمرات بهتری در دروس خود کسب میکنند. همچنین رفتارهای پسندیده تری در داخل و خارج از مدرسه از خود بروز میدهند. او در پایان بررسی یک نظر سنجی از کارگران، ماموران اجرای قانون و مربیان مدارس سراسر کشور درباره تأثیرات ورزش مدارس ابراز داشت: همه افراد در نظریات خود اعلام کرده اند: کودکانی که در فعالیت های منسجم ورزش مدارس خود شرکت می کنند نمرات بهتری کسب کرده اند.

علاوه بر آن از خود رفتارهای معتدل و مطلوبی از خود نشان می دهند. در خارج از کلاس نیز مشکلات رفتاری کمتری داشته و به طور چشمگیری از تنبلی و سستی به دور هستند.

برنامه ریزی درس تربیت بدنی

برنامه ریزی درس تربیت بدنی و ورزش در دبستان باید به گونه ای باشد که علاوه بر رشد و تکامل قوای جسمانی، ابعاد شخصیتی کودک را در برگیرد. اگر برنامه ریزی در این درس به خوبی انجام شود، نقش مهمی در یادگیری دروس دیگر خواهد داشت و زمینه تحقق اهداف کلی آموزش و پرورش را فراهم میکند. تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیتهای جسمانی و تمرین ها و ورزشهای مختلف رشد و توسعه قوای بدنی تواناییها و استعدادهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانش آموزان را

تسهیل می کند. تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیتهای جسمانی و تمرینها و ورزشهای مختلف رشد و توسعه قوای بدنی تواناییها و استعدادهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانش آموزان را تسهیل می کند. طبق مصوبات رسمی آموزش و پرورش، دانش آموزان دوره ابتدایی هفته ای ۲ ساعت از برنامه آموزشی خود را به زنگ ورزش و انجام فعالیت های ورزشی می پردازند. با توجه به شرایط جسمی دانش آموزان دوره ابتدایی به نظر می رسد ۲ ساعت اصلا کافی نبوده و نمی توان به اهداف مورد نظر رسید. بنابراین لازم است در میزان ساعت اختصاص داده شده به ورزش مدارس ابتدایی تجدید نظر اساسی از سوی صاحب نظران اعمال گردد. تا شاهد پیشرفت بهتر و مناسب تر دانش آموزان این دوره باشیم (دارور و همکاران، ۱۳۹۵).

پیشینه تحقیقاتی

رضوی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان تحلیلی بر عوامل موثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس نشان دادند که بر اساس نتایج تحلیل عاملی ۳۶ گویه، در پنج عامل تخصص معلمان (۶ گویه)، بعد روانی (۵ گویه)، نگرش و شناخت گروه های مرتبط (۱۱ گویه)، نظارت و ارزشیابی (۴ گویه)، و امکانات و تجهیزات (۱۰ گویه) به ترتیب مهم ترین عوامل موثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی شناخته شدند. همچنین بین اولویت عوامل موثر بر ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی تفاوت معنی داری وجود داشت ($p < 0.05$).

مظفری (۲۰۰۹) می نویسد: اهمیت برنامه های درسی تربیت بدنی و ورزش در تمام دوره های تحصیلی به ویژه در مقطع ابتدایی بر هیچ کس پوشیده نیست. به همین منظور وی به نتایج تحقیق تیمباخ (۲۰۰۰) اشاره دارد که ارتباط مثبتی را بین کسب تجربیات در کلاس های درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس و استمرار فعالیت بدنی در دوره های بعدی زندگی نشان داده است.

بیت و همکارانش (۱۹۸۳) نیز تربیت بدنی را بخشی از تعلیم و تربیت عمومی دانسته اند که از طریق فعالیتهای جسمانی و حرکت از قبیل انواع بازی، مسابقه، ورزش، نرمش، ژیمناستیک، رقص و فعالیتهای مشابه اجرا می شود.

همچنین وست و بوچر (۲۰۰۳) تربیت بدنی را به عنوان فرایند آموزشی تعریف کرده اند که در آن فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به دانش آموزان به منظور کسب مهارت ها، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در جهت رشد مطلوب و تندرستی استفاده می شود.

جودیس (۱۹۹۷) نیز بیان کرده است که باید به دانش آموزان فرصتهایی را برای کسب دانش و مهارت های مورد نیاز و ایجاد علاقه مندی در آنان داد تا بتوانند فعالیتهای حرکتی را به عنوان یکی از برنامه های زندگی خود قرار دهند و با آن در تمام طول زندگی خود سازگاری داشته باشند.

نتایج پژوهش فلاح دلاور و همکاران (۱۳۹۳) تحت عنوان تعیین رابطه بین حمایت مدیران مدارس از ورزش مدارس با تعهد حرفه ای معلمان ورزش نشان داد که بین ابعاد رفتار حمایتی مدیر تفاوت معنی داری وجود ندارد، اما بین ابعاد تعهد حرفه ای معلم تربیت بدنی تفاوت معنی داری وجود دارد و از دیدگاه آزمودنی ها بعد دلبستگی شغلی مهم ترین بعد تعهد حرفه ای معلمان بود.

روش تحقیق

این تحقیق بر اساس هدف از نوع تحقیقات بنیادی نظری است زیرا داده ها و مواد اولیه تحلیل به روش کتابخانه ای گردآوری شده است. و بر اساس ماهیت و روش از نوع توصیفی بوده زیرا به دنبال تحلیل اهمیت و جایگاه تربیت بدنی می باشد. و در مجموع روش تحقیق کیفی- تحلیلی می باشد. روش گردآوری اطلاعات در این تحقیق، روش کتابخانه ای است. ابزار گردآوری داده ها، با توجه به هدف از گردآوری اطلاعات و نوع آن، متن خوانی و تحلیل مقالات، کتاب ها و اسناد مرتبط در این زمینه می باشد. مبنا و معیار در تجزیه و تحلیل در این تحقیق، استفاده از استدلال قیاسی و استقرائی که به کمک تفکر، تعقل، منطق و استدلال صورت می پذیرد، است.

یافته های تحقیق

اهمیت درس تربیت بدنی در آموزش و پرورش

پیشرفت و توسعه هر کشوری در زمینه های مختلف به عوامل فراوانی مانند سیستم تعلیم و تربیت آن کشور بستگی دارد هدف آموزش و پرورش رشد ابعاد گوناگون شخصیت کودکان و نوجوانان در همه جنبه های جسمانی، ذهنی اجتماعی و روانی است. دستیابی به اهداف عالی تعلیم و تربیت در هر جامعه ای مستلزم شناخت عوامل اثر گذار بر فرایند رشد و تکامل انسان است از طرف دیگر در مسیر رشد و تکامل انسان باید استعدادهای نهفته در درون او را شناخت و بارور کرد و بهترین محیط برای تحقق این موضوع مدرسه است. هدف تعلیم و تربیت در مدارس فقط انتقال دانش و معلومات نیست بلکه دانش آموز باید مهارتهای مختلفی را نیز یاد بگیرد آموزش مهارتهای حرکتی و ورزشی از نیازهای اساسی دانش آموزان است که به مثابه یک مهارت اجتماعی و مهارت استفاده از اوقات فراغت برای لذت و سرگرمی، پذیرش در گروه های اجتماعی سالم و مهارت یادگیری رفتارهای بهداشتی مورد تاکید قرار گرفته است از این رو ورزش دوست و آشنای دانش آموزان و بازوی توانای آموزش و تربیت اجتماعی عاطفی آنان است درس تربیت بدنی و ورزش، جزو ضروری تعلیم و تربیت است. این درس فرصتی برای نوجوانان و جوانان فراهم میکند تا بتوانند به پرورش جسم و تواناییهای بدنی خود بپردازند و از اثرات مثبتی مانند کسب انرژی، هماهنگی تعادل، بهبود قدرت و استقامت برخوردار شوند همچنین این درس به دانش آموزان کمک میکند تا آگاهیهای درونی و حسی خود را از طریق حرکات تقویت کنند و به خود آگاهی و خودشناسی برسند. بد اذعان کرد که ورزش قهرمانی فراتر رود و به مثابه یک مقوله ی آموزشی و تربیتی توسعه و انتقال بسیاری از ارزشهای فردی، اجتماعی بهداشتی و اخلاقی را بر عهده گیرد ارزش خوب زیستن و سالم بودن از پیامدهای مهم هر نظام تربیتی و فرهنگی تلقی شده است و مسئولیت پایه ریزی بخشی از این ارزش بر دوش ورزش مدارس است دانش آموزان میتوانند با فعالیتهای مرتبط با اهداف دانشی شناختی) نگرشی عاطفی و رفتاری (مهارتی) در تربیت بدنی و ورزش مدارس میتوانند از جنبه تفریحی یا ورزش، الگوها و رفتارهای بهداشتی و سالم را یاد بگیرند هزینه ی ورزش در مدارس احتمالاً سایر هزینه های بهداشتی و درمانی کنترل اجتماعی و سایر ناهنجاریهای فردی و گروهی آینده را در جامعه کاهش میدهد همچنین از آنجا که فرد ورزشکار در جامعه به عنوان یک الگو و مدل مورد پذیرش و مقبول است؛ تربیت ورزشی میتواند نقش الگو بودن را در دانش آموزان افزایش دهد. دانش آموزان با شرکت در فعالیت بدنی و ورزش یاد میگیرند چگونه از اوقات فراغت خود به طور فعال استفاده کنند آنها در جهان کوچک ورزش، تعهد به ارزشهای اجتماعی و فرهنگی را تجربه میکنند و حتی ممکن است آن را به نسل بعدی انتقال دهند. درس

تربیت بدنی و ورزش در مدارس به دانش آموزان می آموزد تا فراتر از مرزهای طبقاتی، جنسیت، نژاد قوم و سن با هم فعالیت و رقابت کنند (موسوی راد و شهیدی، ۱۴۰۱).

اهمیت ورزش در دوره ابتدایی

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط، سرزندگی و بهداشت روان تاثیرات شگرفی در تناسب اندام و سلامت جسمانی افراد دارد. از میان دانش آموزان در دوره های متفاوت، دانش آموزان دوره ابتدایی دارای شرایط ویژه تری نسبت به سایر دانش آموزان دارند اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه جانبه او می تواند در زندگی آینده اش بسیار مفید و موثر واقع شود. در سنین پایین، نقص یا ناراحتی در قسمتی خاص از بدن با تمرین و تقویت عضلات سریع تر بر طرف میشود انواع دو پرش ها پرتاب توپ و پاس گرفتن به شکل رقابتی، خود به خود باعث تقویت همه جانبه روح و جسم کودک می شود. در دوره دبستان تربیت و تقویت کودک از طریق بازی امری ضروری است در این دوره بازی نقش مهمی در رشد کودک دارد. فعالیت و جنب و جوش کودک در دوره دبستان بسیار زیاد است. کودک به اقتضای رشد ذهنی و حواس خود در این مرحله قادر است مسائل و حقایق بیشتری را نسبت به دوره های قبل درک کند. یادگیری از طریق انجام دادن و بازی کردن میتواند کاملاً در این مرحله تحقق یابد بازی کودک دبستانی می تواند با بسیاری از مطالب خواندنی و نوشتنی همراه باشد. بازی و تربیت بدنی برای کودکان یک امر طبیعی است بازی همواره با انگیزه هایی همراه است که کودک را تحریک می کند تا اعضای گوناگون، حواس و ذهن خود را به کار اندازد و همین باعث رشد و تربیت او می شود.

نگاهی به اهداف درس تربیت بدنی در مدارس

اهداف، نتایج مطلوبی هستند که رفتار در جهت آنها هدایت می شوند. تحقق اهداف، نهایت مطلوب همه فعالیتهاست هر تعریفی که برای اهداف تعلیم و تربیت ارائه شود خواه تغییر و اصلاح در فرد یا رشد و شکوفایی استعدادها یا انتقال مجموعه ی دانش و فرهنگ به نسل بعد و یا هر تعریف دیگر تربیت بدنی نیز در آن سهیم است بنابراین اهداف تربیت بدنی بخشی از اهداف کلی تعلیم و تربیت هر جامعه است هدف اصلی برنامه ی درس تربیت بدنی در مدارس، ایجاد فرصت برای فراگیری معرفت یا آگاهی و مهارتهایی است که دانش آموز را از نظر جسمانی فعال نگه دارد تا یک شیوه ی زندگی سالم و بهداشتی را در طول عمر ادامه دهد. دانش آموزان باید بر اشکال متنوع، حرکتی مهارتهای حرکتی و ورزشی و مهارتهای اجتماعی تسلط یابند و از آنها لذت ببرند دانش آموزان از طریق حرکت پتانسیلهای فردی خود را افزایش میدهند و شایستگی لازم را برای توسعه تواناییهای حرکتی پیدا میکنند در دوره های تحصیلی، بالاتر شرکت در فعالیتهای جسمانی فرصتهای زیادی را برای، چالش تعامل اجتماعی و تعلق گروهی فراهم میکند. شناخت و آگاهی از درک روابط و تأثیر فعالیتهای حرکتی بر بدن و تعامل هیجانی و اجتماعی با پیروی از یک زندگی متحرک و فعال به دست می آید دانش آموزان نه فقط از نظر جسمانی سالم میشوند؛ بلکه آمادگی بیشتری برای تحصیل کار و مشارکت اجتماعی پیدا میکنند. هزینه های بهداشتی و درمانی نیز کم میشود در نظام آموزش و پرورش کشور، اهداف اختصاصی تربیت بدنی بر اساس حیطه های تربیتی در سه حیطه شناختی (اهداف دانشی، شناختی یا آگاهی و معرفت حیطه انفعالی اهداف) نگرشی یا عاطفی- اجتماعی و حیطه روانی- حرکتی (اهداف جسمانی و

مهارتی طبقه بندی شده است. اساس اهداف کلی آموزش و پرورش میتوان اهداف اخلاقی و معنوی را در زیر مجموعه اهداف اجتماعی قرار داد.

بیتنوا و همکاران (۱۹۹۳) اهداف اصلی تربیت بدنی در مدارس را برای کودکان، آموزش مهارتهای حرکتی، رشد دستگاههای عصبی عضلانی و فرایندهای حسی- ادراکی، و در سنین بالاتر تعامل پیچیده ی ادراکی- حرکتی از طریق فعالیتهای بدنی، رشد فردی و رشد اجتماعی میدانند. وایلد و همکارانش (۱۹۸۸) اهمیت ۲۷ هدف تربیت بدنی مدارس را از دیدگاه ۲۳ متخصص تربیت بدنی بررسی کردند آنها مهمترین هدف را اهداف شناختی می- دانستند، دومین هدف، اهداف جسمانی و حرکتی بود و اهداف عاطفی و اجتماعی در آخرین رتبه قرار داشت. از نظر دیویس ن ۳ (۱۹۸۹) هدف اصلی تربیت بدنی به ترتیب، آمادگی جسمانی و حرکتی رشد مهارتهای حرکتی و در نهایت رشد اجتماعی و شناختی است.

طبق تحقیق والی نگو دودا (۱۹۹۵) یکی از اهداف مهم درست برای اهداف مهم تربیت بدنی مدارس، فراهم آوردن فرصتی برای رشد عاطفی اجتماعی و سلامتی است از نظر و نیر و گالاهو (۱۹۷۸) اهداف کلی تربیت بدنی را میتوان به ۶ گروه توسعه مهارتهای حرکتی توسعه سطح آمادگی جسمانی، توسعه کارآیی ادراکی و حرکتی توسعه اجتماعی و عاطفی، توسعه ی درک و فهم تحصیلی، و توسعه استفاده سازنده از اوقات فراغت نام برد. اتحادیه ملی ورزش و تربیت بدنی آمریکا، اهداف و پیامدهای برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس را با عنوان فرد تربیت شده جسمانی در سال ۱۹۹۲ میلادی اعلام کرد. در بیانیه این اتحادیه، ۲۰ پیامد جسمانی، مهارتی شناختی و اطلاعاتی و عاطفی - اجتماعی مشخص شده است که میتوان از آنها به عنوان اهداف برنامه تربیت بدنی مدارس استفاده کرد. این اتحادیه در سال ۲۰۰۴ میلادی اهداف مذکور را مورد تجدید نظر قرار داد و در ۶ هدف کلی خلاصه کرد اهداف درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس سراسر کشور توسط پویان فرد (۱۳۶۸)، پویان فرد و معینی (۱۳۷۱)، ذکایی و نبوی (۱۳۷۱)، نیلگون (۱۳۷۱)، رضانی نژاد (۱۳۸۲) و دیگران بررسی شد. در یک کار جدید سراج زاده و همکاران (۱۳۷۹)، حوزه های یادگیری برنامه تربیت بدنی را بر اساس اهداف تربیت بدنی و ورزش برای کلاسهای مختلف تنظیم کرده اند علاوه بر اهداف درس تربیت بدنی مورد نظر سراج زاده و همکاران، در ایالت های آمریکا کانادا و همچنین توسط محققان مختلف اهداف تقریباً مشابهی پیشنهاد شده است. مثلاً در ایالت اونتاریو کانادا اهداف تربیت بدنی به سه حوزه، در ایالت نیوجرسی آمریکا به ۴ هدف اصلی شامل سلامتی و ایمنی، آمادگی جسمانی، مهارتهای حرکتی، ورزشی و مهارتهای روانی، اجتماعی در ایالت مریلند به ۹ هدف و در ایالت ایندیانا به ۴ هدف تقسیم شده است. اهداف درس تا ۸ هدف متغیر می بادی تربیت بدنی در ایالت ویرجینیا از دوره پیش دبستانی تا راهنمایی تا ۸ هدف متغیر میباشد (همان).

اهداف عمومی تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش

تربیت بدنی در حوزه مدیریت وزارت آموزش و پرورش اهداف کلی ذیل را که الهام بخش اهداف اختصاصی در مقاطع مختلف است در بر می گیرد :

۱ - در هر حرکت، سالم سازی جسم با توجه به فطرت انسانی دنبال شود. بنابراین دوری از هرگونه خودآزاری و آسیب رسانیدن بر جسم ضروری است.

۲ - ایجاد روحیه قوی، بشاش و سالم در نسل حال و آینده در مسیر ایثار، جوانمردی، مروت، مساعدت، درستکاری و تقویت حس مسئولیت .

- ۳- ایجاد روحیه جمع گرایی برای تشکیل وحدت در کثرت.
- ۴- پرورش نیروی رهبری و اطاعت از سرپرست مسئول.
- ۵- بیداری و تقویت حس ورزش خواهی در دانش آموزان
- ۶- آشنایی دانش آموزان با ارزش های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی در مسیر تحکیم روابط انسانی .
- ۷- ایجاد آگاهی از اصول علمی حرکت در دانش آموزان باتوجه بر عواملی چون استفاده صحیح از زمان، نیرو و رابطه جرم و انرژی
- ۸- تقویت قوای جسمانی با توجه با سلامتی کلی اعضاء و جوارح انسانی که موجب صحت و سرعت در انجام مسئولیت ها گردد.
- ۹- کمک به رفع نگرانی و خستگی ناشی از زندگی مدرن.
- ۱۰- تقویت روحیه مقابله با حوادث و پایداری در مقابل مشکلات.
- ۱۱- ایجاد عادات بهداشتی و علاقه مند ساختن دانش آموزان به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامت خود و دیگران.
- ۱۲- آموزش مهارت های ورزشی، مناسب با سن دانش آموزان برای استفاده از اوقات فراغت.

نتیجه گیری

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفرینی است و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد؛ برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. ورزش علاوه بر ایجاد نشاط، سرزندگی و بهداشت روان تاثیرات شگرفی در تناسب اندام و سلامت جسمانی افراد دارد. از میان دانش آموزان در دوره های متفاوت، دانش آموزان دوره ابتدایی دارای شرایط ویژه تری نسبت به سایر دانش آموزان دارند اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه جانبه او می تواند در زندگی آینده اش بسیار مفید و موثر واقع شود. اهداف تربیت بدنی بخشی از اهداف کلی تعلیم و تربیت هر جامعه است هدف اصلی برنامه ی درس تربیت بدنی در مدارس، ایجاد فرصت برای فراگیری معرفت یا آگاهی و مهارت هایی است که دانش آموز را از نظر جسمانی فعال نگه دارد تا یک شیوه ی زندگی سالم و بهداشتی را در طول عمر ادامه دهد. به طور کلی اهداف اصلی تربیت بدنی در مدارس برای کودکان، آموزش مهارت های حرکتی، رشد دستگاه های عصبی- عضلانی و فرایندهای حسی- ادراکی، و در سنین بالاتر تعامل پیچیده ی ادراکی- حرکتی از طریق فعالیت های بدنی، رشد فردی و رشد اجتماعی می باشد.

منابع

- اصلانخانی، محمدعلی (۱۳۸۰). ضرورت وجود معلم تربیت بدنی و ورزش در مدارس. زیور ورزش. اتقیاء، ناهید (۱۳۷۰). ضرورت و اهمیت تربیت بدنی در مقطع ابتدایی. ایزدی، علی اکبر (۱۳۶۹). حرکات ورزشی و بدن سازی، چاپ سوم، جهاد دانشگاهی: گیلان. درواری، زینب، قادری، علی و شکوهی، صفورا (۱۳۹۵). اهمیت ورزش در مدارس ابتدایی. کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ذبیحی، اسماعیل (۱۳۸۴). مقایسه مشکلات مدیریت کلاس های تربیت بدنی در مدارس محروم و برخوردار از امکانات ورزشی. مجله علم و ورزش، شماره ۴، ص ۷. رضائی نژاد، رحیم (۱۳۸۵). نیازسنجی درس تربیت بدنی در دوره های مختلف تحصیلی. ارائه الگو برای برنامه ریزی. طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. رضوی، محمدحسین، روحانی، زهرا و قنبری فیروزآبادی، علیرضا (۱۳۹۳). تحلیلی بر عوامل موثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۰ (۱۹)، ۶۹-۸۰. فلاح دلاور، مرضیه، رضائی نژاد، رحیم و شفیعی، شهرام (۱۳۹۳). تعیین رابطه بین حمایت مدیران مدارس از ورزش مدارس با تعهد حرفه ای معلمان ورزش. همایش ملی انجمن علمی مدیریت ورزشی. موسوی راد، سیده طاهره و شهیدی، زلیخا (۱۴۰۱). اهمیت درس تربیت بدنی در نظام آموزشی و تربیتی ایران با نگاهی به نگرش های مختلف در این راستا.

- Andam, R.; mehdi zade, R.(1383).Survey the relationship between physical activity and educational between middle and high school in Shahrod city, Proceedings of the Fourth Conference of Physical Education and Health of schools, Tehran.
- Ghahraman M, Ghadiri F, Bahram A.(2019). Effects of Teacher Centered and Mastery Motivational Climate Approach On the physical activity level of girls under 8 years old in Shahrekord. Research on Educational Sport, 7(17): 101-20.
- Loghmani, M., Gholidahaneh, M., Hassannejad, M. (2019). The Effect of Physical Educator's Teaching Styles on Student's Goal Orientation. Research on Educational Sport, 6(15): 53-72.
- Mozafari & et all., Describe the implementation status of Physical education and sport in the first grade of primary school Base on the teachers and administrators point of view. Journal of Motion Sciences & Exercise, Vol. 14, 2009, PP 119-139.
- pazoki, B. (1379).Problems of physical education lessons middle school and high school in Tehran, MS Thesis, Tehran University, Faculty of Physical Education and Sports Science.
- ShabaniBahar, G.;Erfani, N.&Bakhtiar,.(1386). Survey an dassessment of students' knowledge about less on physical educationin high schools in Malayercity, Harekat magazine, No. 33, autumn86, pp.153-164.
- Wuest, Deborah and Bucher, Charles, A. "Foundations of physical education, exercise science, and sport", 14th edition, McGraw-Hill Companies New York, US. 2003. Www. ibe. Unesco.