

بررسی نقش تربیت بدنی و زنگ ورزش بر میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع

ابتدایی

حسن رضایی

کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان

چکیده

آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می کند. دانش آموزی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد، قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد. چنین فردی از بیماری و نارسایی ها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت از ویژگی های چنین دانش آموزی است.

دانش آموزان باید هر روز به فعالیت های منظم ورزشی براساس قدرت بدنی شان بپردازند تا قدم های صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب می شود استخوان ها، مفاصل و عضله های بدن برای انجام حرکات و فعالیت ها نیرومند شوند. دستگاه های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه ها و حرکت های صحیح ورزشی سود می برد.

هرچه برنامه های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارسایی ها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انضباط، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان باید به آن توجه کنند. مهارت های بدنی زاییدن قدرت استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه های صحیح ورزشی به دست می آید.

کلید واژه: آموزش ابتدایی-ورزش- تربیت بدنی-پیشرفت تحصیلی

مقدمه

مطالعات جدید در مورد مغز و شیوه یادگیری مغز برای معلمان و والدین، دیدگاه های جدیدی درباره تدریس و یادگیری ایجاد کرده است. پژوهش های جدید نه فقط یافته های نوینی را عرضه کرده است، بلکه به نوسازی برداشت های قدیمی درباره یادگیری هم کمک کرده است.

پژوهش های مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نیستند، بلکه آنها رویکردهایی هستند که آموزش و پرورش را مرتفع می سازند. (کانی ۱۹۹۰). با آن که برخی پیشنهادها پژوهشی مغز محور، دیر به بار می نشینند، ولی بینش ها و چشم اندازهای عملیاتی هم عرضه می کنند حتی برای ساختمان سازی و آماده سازی فضای بازی در مدارس.

اریک جنسن (۱۹۹۵) در کتاب جدید خود تحت عنوان تدریس مبتنی بر مغز اظهار می کند که همگی درصدد هستیم تا راه حل هایی برای مسائل و چالش های آموزش و پرورش بیابیم و باید در کاربرد یافته های جدید تا حدودی احتیاط کنیم. آن گاه که فردی رویکرد خاص سازگار با مغز برای ارتقای یادگیری معرفی می کند، به واقع، آن نمی تواند گام نهایی درباره یادگیری و تدریس باشد. حال آن قدری که معلمان ورزش می توانند در میدان ورزش بچه ها را تربیت کنند، در کلاس واقعاً نمی شود آن ها را تربیت کرد، برای این که در کلاس، بچه ها خودشان را جمع وجور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آنها چیست. (شهید بزرگوار رجایی)

یادگیری و عملکرد مهارت های حرکتی همواره مورد توجه بوده است زیرا مهارت های بنیادی و ابتدایی از همان اوایل کودکی کسب می شوند و به تدریج به کنترل قامتی دست می یابند و برای رسیدن به این مرحله کودک باید مراحل رشدی خود را به طور متوالی طی نماید و این مهم در بدو تولد نوزاد با انجام حرکات غیرارادی در دستان نوزاد شروع و به تدریج به کنترل گردن و در سنین بالاتر به کسب مهارت های پیشرفته مثل مهارت های دست کاری (دریافت، پرتاب و ...) و مهارت های جابجایی می شود.

کودک همچنان، روابط اجتماعی و مهارت های مرتبط به آن را کسب می نماید عملکرد مهارت های حرکتی نیز سازگارتر و متعادل تر می گردد. حرکت جزء اساسی ترین عوامل زندگی انسان است و نقش مهمی در رشد عمومی و به خصوص رشد ذهنی دارد. (حرکت یعنی زنده بودن و زندگی کردن).

روش تحقیق

در این پژوهش به علت اینکه امکان دست یابی به تمام دانش آموزان مدارس وجود نداشته است و نمی توان به تمام آن ها مراجعه کرد و مورد مشاهده و ارزیابی مطلق قرار داد و همچنین نمی توان محیط آموزشی و مکان های آموزشی در سراسر کشور در دست بررسی قرار داد ، از این رو در پژوهش پیش رو در واقع از مطالب مندرج در سایت ها و هم چنین مطالب موجود در مقاله های علمی استفاده گردیده است و هم چنین مشاهده مستقیم دانش آموزان یک کلاس و مصاحبه با معلم آن کلاس به طور کلی کمک به خصوصی به بررسی و دسته بندی مطالب پژوهش در دست کرده است. تا آن های عنوان کنند آموزش تلفیقی چه کاربردی در زمینه یاددهی و یادگیری می تواند داشته باشد.

افزون بر این مطالب مطالب استفاده شده از مقاله ها و سایت های معتبر باعث گردیده است پژوهش تا حدودی مناسب تکمیل گردد و مطالب آن مفید ارزیابی گردد. لذا بصورت کلی روش های تحقیق را می توان به این مورد های گفته شده اشاره و بسنده کرد.

جامعه و روش نمونه گیری گاهی اوقات، انتخاب نمونه برای انجام پژوهش به دلیل امکانات و حتی محدودیت هایی که فرد با آن مواجه است مشکل می باشد (همانند پیش رو) و یا بطور کلی در برخی مواقع سخت و دشوار می تواند باشد.

در چنین شرایطی پژوهش گر از نمونه گیری در دسترس بهره و استفاده می کند. نمونه ایی دسترس گروهی از اعضای یک جامعه هستند که انتخاب آنها فقط به خاطر سهولت در نمونه گیری بوده است. و همان طور که پیشتر گفته شد به دلیل محدودیت های موجود این مقاله و پژوهش هم از نمونه گیری های دسترس بهره گرفته است.

هر چند که ممکن است این روش نمونه گیری هم ضعف هایی را داشته باشد همانند سوگیری احتمالی در یافته های تحقیق و عدم توانایی پژوهشگر در تعمیم یافته های پژوهش است. چون نمونه های انتخاب شده معرف و نماینده تمام جامعه نباشد اما با توجه به این که علاوه بر مطالب استخراج شده از این روش نمونه گیری (همان مطالبی که عده ای دانش آموز یک مدرسه در کلاس درس همراه با مطالب استخراج شده از تجربیات خود و معلم و ناظمین آن مدارس).

مطالبی هم از مقاله ها و پژوهش های سایر افراد در سایت های معتبر بازنگری شده و تحقیق کامل روی آن انجام شده است و باعث می گردد این پژوهش به صورت مستمر طراحی گردد. تا حدودی مناسب و و کامل به سمع نظر رسیده باشد. و توانسته باشد مطالب خود را به عرض حضور رساند پس به طور کلی و همان طور گفته شد جامعه و روش نمونه گیری این پژوهش طبق بحث ها و مطالبی که گفته شد؛ استفاده از نمونه گیری های در دسترس بوده است و مورد تحقیق و پژوهش قرار گرفته و همراه با مطالعه مطالب سایر مقاله های در دسترس.

طرح پژوهشی طرح تحقیق در حقیقت به روشی اطلاق می شود که گروه های تحقیق به کمک آن تعیین و تنظیم می شود. چون طرح ارتباط نزدیکی با تجزیه و تحلیل آماری دارد. گرچه در برخی از مجلات مورد استفاده شده از این بخش به عنوان روش های آماری با تجزیه و تحلیل آورده شده بود.

پژوهش پیش رو نیز طرح پژوهشی خود را بیشتر روی مطالب گرفته شده از مقالات سایر پژوهش ها و هم چنین جمع آوری اطلاعات از مدرسه انتخاب شده و هم چنین مصاحبه با یک معلم گرفته شده است.

ابزار اندازه گیری همانطور که روشن است ابزار به وسیله و وسایل اطلاق می شود که از طریق اجرای آن ها اطلاعات جمع آوری می گردد. لازم به نکته است که ابزار تنها به وسایل و تجهیزات اطلاق نمی شود بلکه شامل کلیه مواردی است که پژوهش اقتضا می کند.

برخی ابزار به کار برده شده را تحت عنوان تدارکات و لوازم پژوهش توصیف می کند. در پژوهش پیش رو نیز از ابزار هایی همچون سایت های معتبر و مطالب گرفته از مشاورین و معلمان مدرسه (به دلیل محدودیت های پیش رو) گرفته شد و برای اندازه گیری استفاده شده است.

در مورد آزمودنی ها هم در رابطه با دانش آموزان مورد استفاده شده برای پژوهش هم از مواردی هم چون مورد هایی اشاره شده است. در خصوص بحث فرضیه تلاش دانش آموز و بی انگیزه شدن آن از جایزه و هدایا استفاده گردیده شد. دانش آموزان را به گروه تقسیم و در دو کلاس متفاوت قرار داده شد در طی ساعت مختلف آن هنگام که هدایا برای تشویق یک گروه از دانش آموزان قرار داده شد انگیزه آن ها برای درس خواندن و توجه به مطالب که در آن جلسه گفته شد بیشتر و بیشتر گردید اما در رابطه با آن گروه دیگر از بچه ها که جایزه یا هدایا در نظر گرفته نشده بود، خستگی و بی حوصلگی را می توان در آن ها رصد کرد.

یافته های تحقیق

تاثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خودپنداره را تقویت می کند. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است.

شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند. در جریان یکی از پژوهش های اخیر در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر بازداشته است. (سیمون ۱۹۹۹).

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندان می شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

بر طبق نتایج آزمایش هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، افزایش میزان تولید BDNF می تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خود در مغز، تعداد سلول های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول های حفاظتی مانند BDNF افزایش می یابد. مجموعه این فرآیندها می تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند (برکتولد).

انجام تمرینات ورزشی می تواند کاهش توانمندی های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می شود به تأخیر اندازد. تمرینات ورزشی رشد سلول های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند. (کریستیت یافته).

دکتر یافه تأثیرات تمرین بر سلول های عصبی ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می شود و می تواند از سکنه مغزی پیشگیری نماید. از سوی دیگر تمرینات ورزشی می تواند مانند برخی ترکیبات دارویی، موجب آزادسازی سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین شود.

انرژی برای یادگیری

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق شش ها تأمین می گردد. مغز انسان در هر ساعت به گردش ۸ گالن خون یا در هر روز تقریباً ۲۰۰ گالن (۸۰۰ تا ۶۰۰ لیتر) خون نیاز دارد. توازن الکترونیکی مناسب برای کارکرد مغز از طریق آب بدن به دست می آید. برای حصول این توازن، هر فرد بالغ باید ۶ تا ۱۲ لیوان آب بنوشد. از

دست دادن آب بدن در طول ساعات حضور دانش آموزان در کلاس درس عاملی برای آسیب های یادگیری، تنبلی و بی حالی است. (هانافورد ۱۹۹۵).

عامل حیاتی دیگر برای کارکرد مطلوب مغز، اکسیژن است. بدون هوای تازه، نمی توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه ای داشته باشد. از این رو، طراحی ساختمان مدارس و در پیش بینی تسهیلات و تجهیزات مدارس، نباید تأمین هوای تازه کلاس های درس مورد غفلت قرار گیرد. هنگام یادگیری، سلول های مغز- نرون ها- اطلاعات را تقریباً با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت انتقال داده یا مورد تبادل قرار می دهند. هر نرون می تواند هزاران سیگنال یا علامت را از سایر منابع نرونی، بدون آن که با آنها ارتباط داشته باشد، دریافت کند. نرون ها، پیام ها را بیشتر به صورت شیمیایی تبادل می کنند (جنسن ۱۹۹۸).

انرژی لازم برای فعالیت درونی، انرژی الکتریکی و شیمیایی است. ماهیت عمل نرون ها، مغز را به یک پردازشگر الکترو- شیمیایی تبدیل کرده است. الگوی یادگیری مغز از زمان تولد و بنا به دیدگاهی عمر از دوره جنینی آغاز می شود. شیوه پاسخ وی و سازگاری فرد با محیط، نحوه زیست و یادگیری مغز را تعیین می کند. الگوی یادگیری پایه گذاری شده را فرو بریزد. مدارس، یکی از مراکز عمده برای ایجاد تغییر در الگوهای یادگیری دانش آموزان هستند.

بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت های چالش برانگیز منبع اصلی یادگیری هستند. با این همه، هنوز مدارس برخلاف الگوهای یادگیری دانش آموزان طراحی می شوند. برای نمونه، استخر شنا از محیط های محرک و چالش برانگیز برای کودکان ابتدایی و راهنمایی اند، ولی مدارس به ندرت به آن دسترسی دارند.

اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری

هر دانش آموزی بارها و بارها در سالن های ورزشی دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه های گروهی، کتاب ها و نشریات با عباراتی «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می گیرند و اغلب آنها در برنامه های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی کنند.

خانم صابره شوکتی، مربی ورزش یکی از دبیرستان های تهران در این زمینه می گوید: متأسفانه در کشور ما درس و ورزش به ندرت با یکدیگر توأم می شوند. اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته اند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند و بیشتر دانش آموزان مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند که این خود نیمی از تلاش شبانه روزی آنها را هدر می دهد.

سلول های مغزی برای فعالیت خود به ۲۵ درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت- به صورتی که در بین دانش آموزان رایج است- تأمین می شود؟

خانم نرگس سماوات، کارشناس در زمینه زیست شناسی و تغذیه در توضیح این مطلب می گوید: غذا خوردن با عجله شایع بین دانش آموزان بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن- خصوصاً مغز- صورت نگرفته است.

علاوه بر این کم تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت های ذهنی و استعداد های محصلان در یادگیری است.

اغلب اوقات دانش آموزان خمود و بی حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب هایشان می روند و سعی می کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی مورد به ذهن و انواع و اقسام روش های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده تر و سالم تری مانند ورزش می توانند علاوه بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.

بدین منظور باید شش ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانش آموزان باید ریه های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول های مغزی دانش آموزان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی آورد.

برخی از دانش آموزان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می نمایند نباید ورزش های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی های توپ دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش های سبک دیگر نمایند و با اسباب های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت تر از استعدادهای خود بهره برداری خواهند کرد.

فعالیت های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی

برای رشد کارکرد های مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت عقده های پایه، مخچه و جسم پینه ای می شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می افزاید. یادگیری از طریق پیاده روی، حرکات کششی و سایر فعالیت های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می گردد. (جنسن ۱۹۹۸)

یافته های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش آموزان را افزایش می دهد. با توجه دقیق تر به نتایج تحقیق می توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ گونه اثر سویی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش آموزان نیز شده است.

جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است. تربیت بدنی آن جز از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.

اهداف درس تربیت بدنی

در برنامه ی درسی تربیت بدنی، جهت گیری اساسی یاددهی- یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش آموزان آگاهی های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله این آگاهی ها انجام صحیح حرکات پایه- یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف پذیری و قدرت می باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می شود. دانش آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می آیند.

چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟

از جمله دلایل مهم می توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان
- ۲- رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن
- ۳- تربیت فردی و گروهی
- ۴- پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی
- ۵- عادت به ورزش کردن
- ۶- پیشگیری از آلودگی دانش آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی
- ۷- پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن
- ۸- پی بردن به اهمیت نظم و سازمان دهی در کلاس

فعالیت های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارج نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می تواند به موارد زیر که اکثر دانش آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی های جسمانی به بیماران خود توجه می کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

این موارد عبارتند از:

۱- برطرف نمودن ضعف عضلانی

۲- تقویت انعطاف پذیری عضلات

۳- دادن نشاط روحی

۴- اجتماعی نمودن

۵- تقویت سیستم قلب و عروق

۶- تقویت حواس و ذهن

ارتباط آموزش حرکت بدنی با برنامه های تربیت مدارس

در آموزش حرکات تربیت بدنی کودکان با چگونگی و چرایی حرکات بدن خود آشنا می شوند. از جمله اهداف اساسی آموزش حرکات، کمک به کودکان است تا از طریق الگوهای حرکتی فعال، به توانایی های بدنی خود پی می برند.

مهم ترین کمک مربی در برنامه ریزی حرکات بدنی کودکان، آن است که کودک اصول و مبنای حرکات را یاد بگیرد و در زمان های مختلف و در شکل های متفاوت آنها را اجرا کند و یا مسائل رقابتی را برای کودکان ترتیب دهد و با ارائه تمرین های متناسب با قابلیت ها و سطح توانایی های هر کودک خاص آنها را در حل مسائل، کمک کنند:

در واقع آموزش حرکات بدنی در برنامه های تربیت بدنی نقش جایگزینی ندارد، بلکه می تواند کامل کننده آن باشد. برای مثال اگر کودکی در فعالیت هایی که نیاز به شروع و توقف کردن، چرخیدن و حرکت به طریقی خاص دارد، مشکل داشته باشد، فعالیت های حرکتی می تواند توانایی در این جهت بالا ببرد. برنامه ریزی در جهت شکل دهی برنامه های ورزشی- حرکتی آموزش حرکات بدنی و مورد علاقه کودکان نه تنها برای رشد همه جانبه بلکه برای کاهش رفتارهای تخریبی کودکان در مدرسه و محیط های دیگر نیز مؤثر است.

مهم ترین کمک مربی در برنامه های حرکات بدنی کودکان ایجاد جوی است که در آن کودک اصول حرکات را یاد بگیرد و فرصت های متنوع برای کاوش در شکل های مختلف حرکات را پیدا کند. در موارد ایجاد زمین های ورزشی در فضای باز، اولاً باید حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش آموزان در نظر گرفت. ثانیاً دقت شود که سطح زمین صاف و بدون پستی و بلندی باشد.

تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش آموزان

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقیت کودکان است. کودک با حضور در ساعت ورزش علاوه بر تقویت بعد جسمانی به بازی، تفریح، پرورش روحیه تعاون و همکاری می پردازد ولی ساعت زنگ ورزش در مدارس ایران با اولویت های اصلی نیازهای دانش آموزان تنظیم نشده است. در تحقیق زیر به مقایسه اولویت های نیازهای جسمانی، مهارتی، شناختی و عاطفی دانش آموزان در درس تربیت بدنی و ورزش مدارس پرداخته شده است. (رحیم رضانی نژاد، حمید محبی، مهرعلی همتی نژاد).

در این تحقیق آمده است توجه به نیازهای چندگانه دانش آموزان و پرهیز از پرورش تک بعدی با توجه به یک هدف با یک نیاز اهمیت بسیاری دارد، به ویژه اینکه برخی محققان معتقدند نقش معلمان تربیت بدنی در برآوردن برخی از نیازهای اجتماعی حتی بیشتر از والدین است.

بررسی محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف نشان می دهد که بسیاری از نیازهای آموزشی دانش آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در بسیاری از اهداف و استانداردهای درس تربیت بدنی بر نیازهای مختلف دانش آموزان مانند آموزش انواع حرکات و مهارت، بهداشت جسمانی و روانی توسعه مفاهیم شناختی، توسعه مهارت های ارتباطی، فعالیت های جسمانی خارج از مدرسه، لذت، حرکت، سلامتی و رشد اجتماعی، رفتار احترام آمیز و آمادگی جسمانی تأکید شده است.

تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در حیطه های مختلف تربیتی گسترش زیادی پیدا کرده است که در بسیاری از آنها فعالیت های مناسب با نیازهای لذت، تعامل اجتماعی، مهارت های ورزشی و تفریحی، توسعه حرکتی- ادراکی، الگوهای حرکتی بنیادی، سلامتی و آمادگی جسمانی، مهارت های حرکتی ورزش برای دانش آموزان دوره های مختلف تحصیلی در نظر گرفته شده است.

زنگ ورزش، زنگ سلامت

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال های اخیر سعی شده به برنامه های ورزشی در محیط های آموزشی نگاه ویژه ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می آورد بلکه می تواند فواید روان شناختی بسیاری برای دانش آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است.

برنامه تربیت بدنی باید به گونه ای طرح ریزی شود که دانش آموزان تسلط کامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت های لازم بدنی را کسب کنند. حرکت های ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارت های لازم را جزء برنامه های تربیت بدنی منظور کنند. یکی از اقدامات برای موفقیت مربیان ورزشی ایجاد ارتباط با والدین دانش آموزان است. مربیان با دعوت از اولیاء برای تماشای مسابقه ها و فعالیت های ورزشی فرزندانشان، می توانند آنها را به امر ورزش و سلامت علاقه مند سازند.

برنامه تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی تواند به تمام فعالیت های ورزشی که عامل سلامت جسمانی است جواب دهد بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی ایجاد محرک های لازم در نوجوانان است تا با اجرای فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدنشان و تأمین آمادگی جسمانی آن بپردازند.

لزوم و اهمیت، برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می گذارد. ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت های پیچیده مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگی، چالاکی، درست عمل کردن، درست تصمیم گرفتن و ... را تقویت می کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تأثیر مثبت می گذارد.

دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می شود دانش آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن در خیابان ها و ورزشگاه ها (غالباً فوتبال) حل می کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازم است در مدارس دخترانه ساعت های بیشتری برای تمرینات بدنی منظور گردد.

یک دانش آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خود به موانع بسیاری برمی خورد. افسردگی، بی حوصلگی، احساس خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانایی در یادگیری مطالب و بسیاری عوامل دیگر می تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش آموز باشد. اما ورزش همان طور که سد محکمی در برابر فساد و تباهی و اعتیاد جوانان و نوجوانان است می تواند عاملی تأثیرگذار در رفع موانع تحصیلی باشد.

فعالیت بدنی یا ورزش باعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاه های بدن (قلب و عروق) را بیشتر می کند مغز و ذهن انسان نیز از این امر مستثنی نیست. با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعاتی در روز تمام تخیلات، احساسات خستگی و بی حوصلگی و ضعف به اندازه قابل توجهی رفع می شود و به همین امر می تواند به درک بهتر مطالب برای دانش آموزان کمک کند. فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی باعث بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کار و درس، بالا رفتن شخصیت انسانی و عدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می شود یک دانش آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد.

بحث و نتیجه گیری

ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. دانش آموز ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت هایی فرا می گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان.

این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیط های دیگر از جمله ورزشگاه ها حضور می یابند و با شرایط مکان های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می شوند. اگر از قابلیت های فنی رشته های

روزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت دانش آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی و توانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند.

تمامی این پیشرفت ها در صورتی می تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می تواند مخرب و زیان آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش آموزان.

جذابی دنیای پرشور و شگفت آور ورزش و محیط پرهیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی گاه ارزش های والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری و تهور رخ می دهد و شاگردان این کلاس درس تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می آموزند.

به طور کلی می توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد که دانش آموز دختر و پسر از این امر مستثنی نیستند در نتیجه ساعت ورزش دانش آموزان نباید در اختیار دروس باشد بلکه ورزش را یک علم دانسته و به آن اهمیت بیشتری داده شود.



منابع

- ✓ رحیمی ارسنجانی، اسکندر (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز
- ✓ واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۹)، روان شناسی ورزشی، بنیاد دانش نامه بزرگ فارسی
- ✓ مشرف جوادی، بتول (۱۳۶۷)، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهی
- ✓ نبوی، مصطفی (۱۳۵۷)، اصول آموزش و پرورش برای مدارس ابتدایی و راهنمایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
- ✓ ذکاکی، محمود (۱۳۷۱)، کلیات تربیت بدنی در مدارس، سمت
- ✓ امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۰)، روش های تربیت بدنی برای داخل کلاس ویژه دانش آموزان مدارس ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی
- ✓ مت جارویس (۱۹۶۶)، روان شناسی ورزشی، ترجمه نورعلی خواجهوند، تهران ۱۳۸۰
- ✓ -ادوارد فاکس (۱۹۸۱)، فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدان، دانشگاه تهران ۱۳