

مطالعه تطبیقی تربیت بدنی (ورزش) مدارس ایران و برخی از کشورهای جهان

حسین محمودی محمد آبادی (نویسنده مسئول)^۱، احمد رضا کریم زاده^۲

^۱ دانشگاه فرهنگیان، محمد آباد hosein.m17.1381@gmail.com

^۲ دانشگاه فرهنگیان، محمد آباد ahmad.kardezade@gmail.com

چکیده

تربیت بدنی در مدارس نه تنها در آمادگی جسمانی فوری و سلامتی مطلوب دانش آموزان موثر است، بلکه به آنان کمک می کند تا فعالیت بدنی را بهتر بفهمند و انجام دهند و آثار مثبت دراز مدت آنرا لمس کنند. تربیت بدنی در همه برنامه های درسی ملی در دوره های ابتدایی و متوسط یک وجود دارد. تقریباً هدف اصلی تربیت بدنی در همه کشورها توسعه رشد جسمانی، فردی و اجتماعی کودکان است. عوامل بسیاری بر درس تربیت بدنی تاثیر می گذارد، از جمله؛ نظام آموزش و عوامل اجرایی برنامه درسی در مدارس. افزایش فرصت های فعالیت های بدنی در مدارس بعنوان یک اولویت جهانی در بین کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه شناخته شده است.

واژه های کلیدی

تربیت بدنی، فعالیت های بدنی، مدارس، دانش آموزان

مقدمه :

از نظر بین و همکارانش (۱۹۸۳)، تربیت بدنی به بخشی از تعلیم و تربیت عمومی گفته میشود که از طریق فعالیت های جسمانی و حرکت از قبیل انواع بازی، مسابقه، ورزش، نرمش، ژیمناستیک، رقص و فعالیت ها مشابه اجرا میشود.

پایه های رفتار فعال بدنی، در اوایل زندگی شکل میگیرد و آموزش و پرورش بعنوان مهم ترین و گسترده ترین نهاد فرهنگی و اجتماعی کشور بیشترین تاثیر 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 مهارت هایی است که باعث تقویت آمادگی جسمانی و سلامتی مادام العمر (جانسن، ۲۰۱۰) و افزایش ضریب هوشی در جهت یادگیری مطالب علمی و به دنبال آن توسعه علمی در کشور میشود (میناسیان، ۲۰۱۶).

یکی از مهم ترین چالش های قرن بیست و یکم، چاقی و سبک زندگی غیرفعال است. سازمان جهانی بهداشت نیز عدم تحرک بدنی را چهارمین عامل خطر مرگ و میر در جهان معرفی کرده است (کاتساروا، ۲۰۱۶). با توجه به تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف که مدارس را بعنوان مراکز اصلی و کانون مداخلات پیشگیری از چاقی معرفی نموده اند و البته سازمان بهداشت جهانی که آموزش با کیفیت برای همه دختران و پسران را به منظور کاهش رفتارهای بی تحرک و ارتقای فعالیت های بدنی و ایجاد محیط های یادگیری بهتر، دارای اهمیت می داند (د.آنا، ۲۰۱۹)؛ نقش اساسی فضای آموزشی بیش از پیش مشخص میشود. مهم ترین دلایلی که مدارس را محیط مناسبی برای توسعه فعالیت بدنی می داند، عبارتند از:

میزان دسترسی : مدارس در تمام مناطق وجود دارند و کودکان و نوجوانان می توانند 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 بی تحرک : دانش آموزان حدود ۷ الی ۸ ساعت از زمان بیداری خود را بصورت غیرفعال صرف مدرسه و مطالعه می نمایند. بنابراین مدارس، فرصت مناسبی برای کاهش رفتارهای بی تحرک و افزایش آگاهی آنان است.

پیوند با اجتماع : پتانسیل گسترش ورزش در مدارس تاثیر بیشتری بر جوانان و خانواده های آنها در گسترش فرهنگ فعالیت بدنی در جامعه دارد (بهداشت عمومی انگلستان، ۲۰۱۹)

کمیسیون اروپا در مقاله خود درباره ورزش اظهار داشت که ورزش در مدارس شامل دروس اجباری تربیت بدنی و فعالیت های فوق برنامه است که می تواند سبب آموزش مهارت ها و مزایای سلامتی شود.

برنامه جامع فعالیت بدنی مدرسه یک رویکرد چند وجهی است و مدارس با کمک آن می توانند از همه فرصت ها 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. مولفه های موجود در این برنامه عبارتند از: ۱- تربیت بدنی با کیفیت ۲- فعالیت بدنی قبل و بعد از مدرسه ۳- فعالیت بدنی در کلاس درس ۴- مشارکت کارکنان ۵- تعامل خانواده و اجتماع.

بررسی طیف وسیعی از تحقیقات، نشان می دهد که برنامه های ساختارمند در برنامه درسی رسمی مدارس، از جمله مداخلات مربوط به درس تربیت بدنی، تاثیر مثبتی بر فعالیت بدنی در کودکان دارد (بهداشت عمومی انگلستان و میسینگ، ۲۰۱۹).

گروفيک (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 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 می شود. بنابراین تاثیر زیادی بر کل فعالیت بدنی روزانه در دانش آموزان می گذارد. بنابراین معلم تربیت بدنی نقش بسیار مهمی در پرورش دانش آموزان به معنی رشد آنها در ابعاد مختلف دارد (کمیسیون اروپا، ۲۰۱۳). مسئله اصلی تحقیق این بود که در سطح جهان و در کشورهای توسعه یافته به منظور ارتقای ورزش مدارس و همچنین دستیابی به میزان توصیه شده فعالیت بدنی روزانه در کودکان و نوجوانان از چه راهبردهایی استفاده شده و چه تغییراتی در برنامه ورزش مدارس لحاظ کرده اند.

روش پژوهش:

این تحقیق توصیفی - تحلیلی و از نوع پژوهش های تطبیقی است. از روش چهار مرحله ای بردی (توصیف ، تفسیر ، همجواری و مقایسه) که معمولا در مطالعات تطبیقی بکار 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 بوده اند. ابزار پژوهش مطالعه با استفاده از مقالات و جستجو از طریق موتورهای جستجو مانند گوگل کروم و گوگل اسکولار و همچنین وبسایت های مختلف مربوطه انجام گرفت.

نتایج و یافته های تحقیق:

جدول ۱- مقایسه ویژگی های کشورهای مورد بررسی

| نام کشور | مساحت کشور | جمعیت | نوع حکوت | تقسیمات کشوری |
|--------------|---------------------|-----------|------------------------------|---------------|
| ایران | ۱۶۴۸۱۹۵ کیلومترمربع | ۸۴۰۰۰۰۰۰ | جمهوری اسلامی | ۳۱ استان |
| فنلاند | ۳۳۸۱۴۵ کیلومترمربع | ۵۵۰۰۰۰۰ | جمهوری | ۱۹ منطقه |
| ایالات متحده | ۹۸۰۰۰۰۰ کیلومترمربع | ۳۳۰۰۰۰۰۰۰ | جمهوری فدرال | ۵۰ ایالت |
| بریتانیا | ۲۴۲۴۹۵ کیلومترمربع | ۶۸۰۰۰۰۰۰ | سلطنت مشروطه و نظام پارلمانی | ۴ کشور |
| دانمارک | ۴۳۰۹۴ کیلومتر مربع | ۵۹۰۰۰۰۰ | پادشاهی مشروطه | ۵ استان |
| آلمان | ۳۵۷۳۸۶ کیلومترمربع | ۸۴۰۰۰۰۰۰ | فدرالیسم جمهوری پارلمانی | ۱۶ ایالت |

سوال (۱) در این کشورها کیفیت در تربیت بدنی در خصوص پاسخ به سطح فعالیت بدنی دانش آموزان (کودک - نوجوان) چگونه است ؟

جدول ۲- مقایسه تمرکز ساختار سازمانی در تدوین برنامه درسی در کشورها

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

از لحاظ نوع برنامه ریزی درسی و میزان انعطاف برنامه کشورهای نام برده شده به غیر از ایران چون بصورت غیرمتمرکز اداره میشوند ، نظام آموزش ملی وجود ندارد. در آمریکا فعالیت های ورزشی در راستای استاندارد ملی که توسط انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی طراحی شده ، برنامه ریزی میشوند. در آلمان نیز با وجود اینکه هر ایالت تا حدودی اختیار برنامه ریزی را برای خود محفوظ داشته است ، اما سیاست های کلی مشترکی توسط دولت فدرال برای تمام ایالت ها وجود دارد که اجرای آن برای همگی ضروری است. عدم تمرکز در

دانمارک مبنای تخصیص وقت برای معلمان و منابع برای فعالیت های بودجه مدرسه است. برخی حوزه ها مانند مدیریت منابع انسانی از سطح ایالتی به سطح محلی غیرمتمرکز شده اند. در حالی که حوزه های دیگر مانند برنامه درسی در سطح ایالت قرار دارند. در بریتانیا، مقامات مرکزی سطوح بالای مدیریت، چهارچوب و ویژگی های محتوای برنامه درسی اجباری و حداقل محتوایی که باید تدریس شود، تعیین میکنند. مقامات محلی آموزش و معلمان، برنامه های درسی تفصیلی را تنظیم می نمایند. در انگلستان و ولز وزارت آموزش و پرورش، مسئول نظارت و بازنگری برنامه های درسی است. علاوه بر آن مقامات محلی آموزش و پرورش، هیئت مدیره و مدیر مدرسه، مسئول اجرا و ارزشیابی و بازنگری برنامه های درسی هستند. وزارت آموزش و هیئت ملی آموزش فنلاند، اندکی با سایر کشورهایی که نظام غیرمتمرکز دارند متفاوت است؛ چرا که برنامه های گسترده آموزش ملی، محتوای برنامه های آموزشی را تعیین می نمایند و در اختیار معلمان و مدارس قرار می دهد و معلمان مدارس از پاسخگویی انعطاف پذیر که تاثیر مثبت عمده ای در آموزش و یادگیری دانش آموزان دارد، بهره می گیرند. به عبارت دیگر در این سیستم، ارزیابی یادگیری دانش آموزان بیشتر براساس آزمون های ساخته شده توسط معلم است. براساس سیستم آموزشی متمرکز در ایران ف برنامه های درسی، اهداف، تخصیص زمان آموزش و نحوه ارزیابی دانش آموزان و سیاست های مربوط به تخصیص اعتبار و تامین نیرو در سطح ملی تدوین می گردد و معلم مجری و تسهیل گر برنامه های تدوین شده است.

مقایسه اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در کشورهای مورد مطالعه :

حیطه شناختی :

- ۱) افزایش دانش و اطلاعات مربوط به تناسب اندام و تمرین بدنی و استفاده از این دانش : ایران - بریتانیا
- ۲) افزایش دانش و اطلاعات در مورد بهداشت، ایمنی فعالیت بدنی، تغذیه و استفاده از این دانش : فنلاند - دانمارک - بریتانیا - ایران
- ۳) افزایش دانش و اطلاعات در مورد ورزش و مهارت های حرکتی، توانایی تجزیه و تحلیل حرکات و اجزای حرکت، کسب تکنیک ها و استراتژی های بازی و استفاده از این دانش : آمریکا - بریتانیا - ایران

حیطه عاطفی :

- ۱) ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به فعالیت های بدنی و تمایل به شرکت در بازی های جسمی و انواع ورزش ها و فعالیت های بدنی منظم و عادات سلامتی : آمریکا - دانمارک - فنلاند - ایران
- ۲) توسعه مثبت نسبت به قوانین بازی و احترام به آنها و انجام آنها و نشان دادن رفتار مسئولانه در شرایط بازی و ورزش : آمریکا - ایران
- ۳) ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به ارزش های اجتماعی از جمله فرهنگ جامعه، احساس همکاری گروهی، مسئولیت پذیری، نظم و انضباط اجتماعی، احترام به تفاوت های شخصی و توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران : ایران - آلمان - آمریکا - فنلاند - دانمارک
- ۴) ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به بهداشت و عادات بهداشتی شخصی و رعایت آنها و ایجاد ارزش های شخصی از جمله عزت نفس و اعتماد به نفس در ورزش و موقعیت های زندگی : ایران - آمریکا - فنلاند - دانمارک - آلمان

حیطه روانی - حرکتی :

- ۱) یادگیری مهارت های اساسی حرکتی و جسمی و بکارگیری آنها در شرایط زندگی و ورزشی و انجام فعالیت های بدنی : آمریکا - ایران - فنلاند - دانمارک - بریتانیا - آلمان
- ۲) کسب تناسب اندام : آمریکا - ایران
- ۳) شرکت در بازی های بدنی و ورزشی و فعالیت های بدنی منظم : آمریکا - فنلاند - ایران - آلمان - دانمارک - بریتانیا
- ۴) یادگیری مهارت های ورزشی : فنلاند - ایران
- ۵) انجام الگوهای حرکتی با بهبود هماهنگی و کنترل عملکرد : بریتانیا - ایران

هدف کلی تربیت بدنی در اکثر کشورها، ارتقای رشد جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی دانش آموزان و هدایت آنها به سمت فعالیت بدنی مادام العمر است. به طور ویژه، تربیت بدنی مدرسه با هدف ارتقای توانایی دانش آموزان در مهارت های 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. در سطح آموزش مقدماتی، تأکید اصلی بر یادگیری طیف گسترده ای از مهارت های 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 ۳- محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مورد مطالعه

| نام کشور | بازی ها | ژیمناستیک | دو و میدانی | رقص | شنا | سلامت و آمادگی جسمانی | ماجراجویی در فضای باز | دیگر |
|----------|---------|-----------|-------------|-----|-----|-----------------------|-----------------------|------|
| ایران | **# | # | # | - | - | **# | - | **# |
| آلمان | **# | **# | **# | **# | **# | * | - | * |
| فنلاند | **# | **# | - | **# | **# | - | **# | **# |
| دانمارک | **# | **# | - | - | **# | **# | **# | - |
| آمریکا | **# | # | **# | **# | - | - | - | - |
| بریتانیا | **# | **# | **# | **# | **# | **# | **# | - |

مقطع ابتدایی *مقطع متوسطه

به طور کلی بررسی اسناد مختلف نشان می‌دهد که بازی های 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 داده اند. بازی های توپی، دو و میدانی و ژیمناستیک، بیش از ۷۰ درصد محتوای برنامه درسی 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؛ اگرچه به علت عدم وجود امکانات کافی هنوز هم ژیمناستیک و شنا، در مدارس به شکل رسمی و جدی پیگیری نمی‌شود.

جدول ۴- ساعت های هفتگی برای تدریس اجباری درس تربیت بدنی در برنامه های درسی مدارس

| نام کشور | توضیحات مربوطه |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ایران | پایه های اول تا ششم ، ۲ ساعت در هفته پایه های هفتم تا دوازدهم ، یک کلاس ۹۰ دقیقه ای در هفته |
| ایالات متحده آمریکا | پایه های اول تا پنجم ، ۱۵۰ دقیقه در هفته پایه های ششم تا دوازدهم ، ۲۲۵ دقیقه در هفته |
| بریتانیا | پایه های اول تا نهم حداقل ، ۲ ساعت در هفته |
| فنلاند | پایه های اول تا نهم دو یا سه جلسه ۴۵ دقیقه ای در هر هفته |
| دانمارک | پایه های اول تا سوم ، ۹۰ دقیقه در هر هفته پایه های چهارم تا ششم ، ۱۳۵ دقیقه در هر هفته پایه های هفتم تا نهم ، ۹۰ دقیقه در هر هفته |
| آلمان | پایه های اول تا نهم ، ۳ ساعت در هفته |

بیشترین ساعت اختصاص داده شده به تربیت بدنی در آلمان و آمریکا هست و پس از آن کشورهای فنلاند و دانمارک در رتبه بعدی قرار دارند. بریتانیا نیز در رتبه بعد از فنلاند و دانمارک قرار گرفته و در انگلستان که از کشورهای بریتانیا می باشد این ساعت می تواند بیشتر هم باشد زیرا قانوناً قرار دادن مدت زمان معین ، برای دروس ممنوع است. کشور ایران در هر دو مقطع، ۲ ساعت درس تربیت بدنی در هفته می باشد که در مقطع ابتدایی در قالب دو جلسه تمرینی ۴۵ دقیقه ای و در مقطع متوسطه در یک جلسه ۹۰ دقیقه ای ارائه میشود.

جدول ۵- تخصص لازم برای آموزش در تربیت بدنی

| کشور | دوره ابتدایی | | دوره متوسطه | |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | معلمان عمومی | معلمان متخصص | معلمان عمومی | معلمان متخصص |
| 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 یکدست تر است؛ چرا که معلمان تربیت بدنی متخصص و دارای مدرک می بایست 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 گرفته اند. در بیشتر کشورهای مورد مطالعه از جمله آمریکا و آلمان از سالن های ورزشی، استخر، سالن های بدنسازی و یا زمین های ورزشی روباز و در انتها حیاط مدرسه به عنوان مکان تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در مدارس نام برده شده است.

سوال ۲) راهکار مدرسه ها و برنامه های فوق العاده در کشورهای نام برده شده چگونه است ؟

جدول ۶- پیشنهادات مدرسه و فوق برنامه که توسط کشورها برای ارتقاء فعالیت های بدنی اجرا شده است

| نام کشور | راهکار مدارس | راهکارهای فوق برنامه |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| آمریکا | "بیا بیاید در مدارس فعال حرکت کنیم" : در این برنامه اولویت مدارس این است که به کودکان کمک کنند تا به توصیه های مربوط به فعالیت بدنی دست یابند. | ----- |

| | | |
|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| آلمان | ----- | "روی فرم" : ابتکاری ملی برای ترویج رژیم های غذایی سالم و فعالیت بدنی است. |
| فنلاند | ----- | "درحال حرکت" : استراحت فعال قبل و بعد از فعالیت های مدرسه را عناصر اصلی قرار داده است. |
| دانمارک | ----- | سیاست ورزش دانمارک (۲۰۱۶) به همه گروه های جامعه امکان تضمین شرکت در ورزش یا فعالیت بدنی را میدهد. |
| بریتانیا | ----- | ۴۵ دقیقه تربیت بدنی روزانه (حدود ۱۵۰ ساعت در سال) در مدارس (ابتدایی و دبیرستانهای عمومی دولتی) علاوه بر کلاس درس تربیت بدنی |
| ایران | ----- | کمپین "این دختر میتواند" : در سال ۲۰۱۵ این کمپین برای تغییر رفتار زنان ۱۴ تا ۴۰ سال راه اندازی شد تا آنان را تشویق کنند 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 مدرسه ای، حیاط پویا، کانونهای ورزشی درون و برون مدرسه ای و نرمش صبحگاهی (وحدانی ، ۲۰۱۶) |

سوال ۳) در کشورهای نام برده شده برای جبران کمبود ساعت فعالیت بدنی چه استراتژی هایی ارائه شده است ؟
جدول ۷- راهکارهای کشورهای مورد مطالعه برای رسیدن به فعالیت مطلوب کودکان و نوجوانان

| نام کشور | فعالیت های بدنی در هنگام استراحت (زنگ های تفریح و زمان نهار) | فعالیت بدنی تلفیق شده با سایر دروس | برنام ههای فعالیت بدنی بعد از مدرسه | سفر فعال به مدرسه و از مدرسه |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| ایران | * | - | * | - |
| آلمان | * | * | * | * |
| فنلاند | * | * | * | * |
| دانمارک | * | * | * | * |
| آمریکا | * | * | * | * |
| بریتانیا | * | * | * | * |

در سرتاسر اتحادیه اروپا، تعداد کل کشورهایی که دارای سیاست ها و استراتژی هایی هستند و در ارتقای فعالیتهای بدنی در جمعیت مؤثر هستند، افزایش یافته است.

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 برنامه های 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.

در بیشتر کشورها پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی مثل هر درس دیگری ارزیابی میشود. 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 برنامه های 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.

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 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 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 استراتژی های 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 بهره وری بیشتری نیز داشته باشد.

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 طرح های اجرایی مدارس ایران دیده میشود. بنابراین پیشنهاد میشود این موضوع در پروژه های آتی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش قرار گیرد.

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 فرصت های 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 مؤلفه ها همچون کارکنان مدرسه و خانواده ها نیز بهره گرفته شده است. چرا که حمایت قوی از طرف مدیریت مدرسه و مشارکت کارکنان در این برنامه ها بسیار مهم و ضروری است. مربی ورزش با درکی که از محیط مدرسه، والدین، جامعه، ارتباط فعالیت های بدنی و ویژگی های منحصر به فرد دارد، میتواند به راحتی مسائل بی تحرکی بدنی را در طول مدرسه برطرف کند.

علاوه بر این مشارکت جامعه در برنامه های 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 فرصت های فعالیت بدنی مبتنی بر جامعه را ایجاد میکند.

به طور کلی از تجزیه و تحلیل مقایسه های کشورهای مورد بررسی در پژوهش، داده های 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 سرمایه گذاری در کیفیت و کمیت درس تربیت بدنی در سطح مدارس هستند، بسیار کاربردی است.

منابع و مآخذ :

برنامه درسی ملی انگلستان ، وزارت آموزش و پرورش ، دفتر همکاری های علمی بین المللی.
آزمون، جی (۲۰۱۷). یک تجربه جهانی - درس های تربیت بدنی از دیدگاه معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکایی. مجله رشد تربیت بدنی، ۱۸(۱): ۴۸-۵۰
بانامریان، م.، حکیمه زاده، ر.، جوادی پور، م. (۱۳۹۴). بررسی تطبیقی برنامه درسی ملی استرالیا، نیوزلند و ایران در حوزه اطلاعات و فناوری. آموزش فنی و حرفه ای، ۴(۱): ۶۱-۸۲.
مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری. (۲۰۱۸). راهبردهای فعالیت بدنی کلاس درس در مدارس. آتلانتا، GA: مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده.

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

European Commission/EACEA/. (2013). Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union

جدول دروس و ساعات هفتگی دوره های ابتدایی و راهنمایی تحصیلی و متوسطه عمومی ، وزارت آموزش و پرورش ، دفتر تحقیقات و برنامه ریزی و تالیف.

کریمی ، جواد. نگاهی به تربیت بدنی جهان ، مرکز نشر دانشگاهی