



مدیریت بهینه تربیت بدنی در مدارس

تألیف و گردآوری:

احمدعلی آصفی

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

محسن وحدانی

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان



سرشناسه	: آصفی، احمدعلی، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت بهینه تربیت بدنی در مدارس/ تالیف و گردآوری احمدعلی آصفی، محسن وحدانی؛ ویراستار ادبی کامران شهبازی
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه اصفهان، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	: ب، ۳۰۲ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (رنگی).
فروست	: انتشارات دانشگاه اصفهان؛ ۷۶۸.
شابک	: 978-600-110-236-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۹۷ - ۳۰۲
موضوع	: ورزش مدارس -- ایران -- مدیریت School sports-- Iran-- Management مربیان تربیت بدنی -- ایران -- اثربخشی Physical education teachers -- Effectiveness -- Iran تربیت بدنی -- برنامه‌ریزی Physical education and training -- Planning ورزش -- وسایل و تجهیزات Sporting goods
شناسه افزوده	: وحدانی، محسن، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده	: دانشگاه اصفهان
شناسه افزوده	: University of Isfahan
رده بندی کنگره	: GV ۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۳۷۲/۸۶۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۷۹۰۱۱

عنوان کتاب:
تالیف و گردآوری:
ویراستار ادبی:
ناشر:
نوبت چاپ:
شمارگان:
ناظر فنی:
چاپ و صحافی:
قیمت:

مدیریت بهینه تربیت بدنی در مدارس
احمدعلی آصفی، محسن وحدانی
کامران شهبازی
دانشگاه اصفهان
اول، پاییز ۱۴۰۳
۱۰۰۰
رضا نیکبخت
دانشگاه اصفهان
۲/۲۰۰/۰۰۰ ریال



تمامی حقوق نشر برای ناشر محفوظ است

مراکز فروش کتاب

اصفهان: دانشگاه اصفهان، چاپخانه دانشگاه، تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۳۲۱۸۵ و ۰۳۱-۳۷۹۳۲۰۹۲
پست الکترونیکی: press@res.ui.ac.ir فروش الکترونیکی کتاب: <https://press.ui.ac.ir>
- میدان آزادی، خیابان دانشگاه، فروشگاه کتاب دانشگاه اصفهان تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۳۲۰۶۸
تهران: میدان انقلاب، خیابان شهید لباقی‌نژاد، بین ۱۲ فروردین و اردیبهشت، پلاک ۲۳۸
مؤسسه کتابیران، مرکز پخش کتاب‌های دانشگاهی، تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۴۴۰۹ و ۰۲۱-۶۶۴۱۱۱۷۳

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	الف
فصل اول: مفهوم و چرایی تربیت بدنی.....	۱
مقدمه.....	۱
تعریف و مفهوم تربیت بدنی.....	۲
علل نیاز به تربیت بدنی.....	۸
فلسفه تربیت بدنی.....	۱۰
اجزای فلسفه و مصادیق آن در تربیت بدنی.....	۱۲
مابعدالطبیعه.....	۱۲
معرفت‌شناسی.....	۱۴
ارزش‌شناسی.....	۱۷
اخلاق.....	۲۰
منطق.....	۲۳
زیبایی‌شناسی.....	۲۴
خلاصه فصل.....	۲۵
فصل دوم: اهداف تربیت بدنی در مدارس.....	۲۷
مقدمه.....	۲۷
اهداف تربیت بدنی در مدارس.....	۲۸
طبقه‌بندی اهداف تربیت بدنی در مدارس.....	۳۰
الف) حوزه شناختی.....	۳۱
ب) حوزه مهارتی.....	۳۱
ج) حوزه نگرشی.....	۳۲
انتقال مهارت‌های زندگی.....	۳۷
آموزش صریح یا آشکار.....	۳۷
مسئولیت‌های مدارس برای اطمینان از دستیابی به اهداف تربیت بدنی.....	۳۸
ابزارهای حرکتی تربیت بدنی برای دستیابی به اهداف از پیش تعیین‌شده.....	۴۰
فعالیت بدنی.....	۴۱

۴۲	اهمیت و فواید فعالیت بدنی
۴۴	گیم
۴۸	ورزش
۵۰	تفریح
۵۲	حرکات موزون
۵۴	تفاوت بین تربیت بدنی و سایر حوزه‌های فعالیت
۵۶	نتایج مورد انتظار کلاس‌های تربیت بدنی مدارس
۵۹	خلاصه فصل
۶۱	فصل سوم: استانداردهای تربیت بدنی در مدارس
۶۱	مقدمه
۶۲	استاندارد، ملاک و شاخص‌های درس تربیت بدنی
۶۲	اهمیت تدوین استاندارد در تربیت بدنی
۶۴	استاندارد اول: شایستگی و مهارت حرکتی
۶۵	استاندارد دوم: شناخت و کاربرد مفاهیم حرکتی
۶۶	استاندارد سوم: تناسب اندام سلامت‌محور
۶۷	استاندارد چهارم: سبک زندگی فعال بدنی
۶۸	استاندارد پنجم: رفتار فردی و اجتماعی
۶۹	استاندارد ششم: درک و احترام به تفاوت‌های فردی
۷۰	استاندارد هفتم: هویت شخصی برآمده از فعالیت بدنی
۷۱	فعالیت‌های بدنی و ورزشی پیشنهادی برای رده‌های سنی مختلف
۷۴	استانداردهای درس تربیت بدنی در ایران
۸۱	خلاصه فصل
۸۳	فصل چهارم: معلمان/ مربیان تربیت بدنی در مدارس
۸۳	مقدمه
۸۴	مسئولیت و نقش معلم/ مربی تربیت بدنی
۸۴	مسئولیت‌های معلم/ مربی تربیت بدنی
۸۴	رشد شخصیت و اخلاق ورزشی
۸۴	شمول و سازگاری
۸۴	آموزش و رشد مهارت
۸۵	آموزش سلامت و تناسب اندام
۸۵	ایمنی و پیشگیری از آسیب
۸۵	ارزیابی و ارزشیابی
۸۵	حمایت و همکاری
۸۶	نقش معلم/ مربی تربیت بدنی
۸۷	الگو

مشوق.....	۸۸
حامی.....	۸۸
هم‌کنش.....	۸۹
ویژگی‌های اختصاصی معلم/ مربی تربیت بدنی.....	۹۰
شرایط و امکانات لازم کلاس تربیت بدنی.....	۹۰
اندازه کلاس.....	۹۰
فضا، امکانات، تجهیزات و وسایل آموزشی.....	۹۱
اقدامات ایمنی.....	۹۲
مدت و زمان کلاس.....	۹۲
خلاصه فصل.....	۹۳
فصل پنجم: برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس.....	۹۵
مقدمه.....	۹۵
مفهوم برنامه درسی.....	۹۶
عناصر برنامه درسی.....	۹۷
برنامه درسی تربیت بدنی.....	۹۹
منطق و رویکرد برنامه درسی تربیت بدنی.....	۹۹
اهداف برنامه درسی تربیت بدنی.....	۱۰۱
محتوای برنامه درسی تربیت بدنی.....	۱۰۲
فراگیران درس تربیت بدنی.....	۱۰۳
معلم.....	۱۰۵
مواد و منابع درس تربیت بدنی.....	۱۰۶
گروه‌بندی.....	۱۰۶
فضای اجرای درس تربیت بدنی.....	۱۰۷
زمان.....	۱۰۷
سنجش و ارزشیابی در خدمت یادگیری.....	۱۰۸
خلاصه فصل.....	۱۱۰
فصل ششم: برنامه‌ریزی در تربیت بدنی مدارس.....	۱۱۱
مقدمه.....	۱۱۱
برنامه‌ریزی در تربیت بدنی مدارس.....	۱۱۲
اهمیت و مزایای برنامه‌ریزی.....	۱۱۳
انواع برنامه‌ریزی.....	۱۱۴
عوامل موفقیت برنامه‌ریزی.....	۱۱۷
تدوین برنامه آموزشی تربیت بدنی.....	۱۱۷
فلسفه مدرسه.....	۱۱۸
اهداف مدرسه و درس تربیت بدنی.....	۱۱۸

سیاست‌ها و رویکردهای آموزشی مدرسه.....	۱۱۹
برنامه تحصیلی مدرسه.....	۱۱۹
رویکرد کلاسیک برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی.....	۱۲۱
رویکرد جدید برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی.....	۱۲۲
۱- مرحله تجزیه و تحلیل شرایط.....	۱۲۲
۲- مرحله تصمیم‌گیری.....	۱۲۴
۳- مرحله کاربرد و اجرا.....	۱۲۵
طرح کار.....	۱۲۷
O&A: فعالیتهای ورزشی و آموزش در فضای باز.....	۱۲۸
برنامه میان‌مدت.....	۱۲۸
بازنگری و ارزیابی.....	۱۲۸
برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت.....	۱۲۸
مراحل تدوین طرح درس.....	۱۲۹
۱) مشخص کردن موضوع.....	۱۲۹
۲) تعیین اهداف.....	۱۲۹
۳) تعیین وسایل و مواد لازم.....	۱۳۱
۴) تعیین گام به گام روند کار.....	۱۳۱
مراحل طراحی و اجرای بازی.....	۱۳۲
۵) تعیین شیوه ارزیابی.....	۱۳۳
ساختار اداره یک کلاس تربیت بدنی ۳۰ دقیقه‌ای.....	۱۳۴
گرم کردن/ فعالیت مقدماتی (۲ تا ۳ دقیقه).....	۱۳۴
فعالیت‌های توسعه‌ای: مهارت‌های فردی (۷ تا ۱۰ دقیقه).....	۱۳۴
فعالیت‌های رشد و توسعه‌ای: بازی‌های گروهی کوچک (۱۵ دقیقه).....	۱۳۴
فعالیت‌های پایانی (۱ تا ۲ دقیقه).....	۱۳۴
فرآیند چرخه‌ای آموزش درس تربیت بدنی.....	۱۳۵
مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی و ورزش.....	۱۳۶
مرحله آمادگی.....	۱۳۶
مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (تدریس موضوع مدنظر کلاس).....	۱۳۶
مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن).....	۱۳۶
خلاصه فصل.....	۱۳۶
فصل هفتم: مدیریت کلاس تربیت بدنی در مدارس.....	۱۳۷
مقدمه.....	۱۳۷
مدیریت محیط یادگیری.....	۱۳۸
تدوین قوانین و توافرها.....	۱۴۰
تنظیم رفتارهای مثبت، تقویتی و رشددهنده.....	۱۴۱

۱۴۳	رفتارهای دانش‌آموزان
۱۴۴	واکنش مناسب به نقص قوانین
۱۴۶	حل تعارض
۱۴۸	جلب توجه
۱۴۹	گروه‌بندی مناسب
۱۵۰	شیوه‌های استقرار دانش‌آموزان
۱۵۳	طراحی آموزشی مناسب
۱۵۴	واگذاری مسئولیت
۱۵۴	سازماندهی فضا، وسایل و تجهیزات
۱۵۷	برچسب‌زدن ممنوع
۱۵۸	مدیریت بحران
۱۵۹	قراردادهای اجتماعی
۱۶۰	مهارت مشاهده
۱۶۲	صدای معلم
۱۶۴	انگیزش
۱۶۶	دیدگاه‌های انگیزشی
۱۶۸	نمونه کاربردی از انگیزش
۱۷۰	نمونه کاربردی
۱۷۱	ارتباطات
۱۷۲	توصیه‌هایی برای بهترشدن ارتباطات
۱۷۳	رفتارهای بهبود ارتباط مربی و معلم
۱۷۴	رفتارهای تأییدی
۱۷۴	استرس و اضطراب
۱۷۴	منابع موقعیتی استرس
۱۷۵	رفتار با کودکان دارای استرس: راهکارهای عملی
۱۷۶	تمرین آرام‌سازی انگشتان اسپاگتی اورلیک
۱۷۷	خلاصه فصل
۱۸۱	فصل هشتم: نیازهای فضایی و تجهیزاتی تربیت بدنی در مدارس
۱۸۱	مقدمه
۱۸۲	بخش اول: فضاهای ورزشی
۱۸۲	رشته فوتسال
۱۸۴	ملاحظات ایمنی
۱۸۵	رشته والیبال
۱۸۶	توضیحات تکمیلی و ملاحظات ایمنی
۱۸۶	رشته هندبال

۱۸۸	توضیحات تکمیلی و ملاحظات ایمنی
۱۸۸	رشته بسکتبال
۱۹۰	توضیحات تکمیلی و ملاحظات ایمنی
۱۹۱	رشته بدمیتون
۱۹۱	توضیحات تکمیلی و ملاحظات ایمنی
۱۹۲	رشته تنیس روی میز
۱۹۴	زمین بازی (ویژه دوره ابتدایی)
۱۹۵	اتاق تربیت بدنی
۱۹۶	بخش دوم: تجهیزات و وسایل ورزشی
۱۹۶	الف) تجهیزات و وسایل ورزشی بخش تجویزی و نیمه تجویزی برنامه درسی تربیت بدنی
۲۰۷	ب) تجهیزات و وسایل ورزشی بخش اختیاری برنامه درسی تربیت بدنی
۲۱۲	خلاصه فصل
۲۱۳	فصل نهم: سنجش در تربیت بدنی
۲۱۳	مقدمه
۲۱۴	سنجش
۲۱۶	رابطه بین اندازه‌گیری، ارزیابی و ارزشیابی
۲۱۶	سنجش عملکرد دانش‌آموز
۲۱۷	عناصر سنجش
۲۱۹	رویکردهای سنجش در تربیت بدنی
۲۲۱	تمرکز برنامه درسی تربیت بدنی بر سنجش تکوینی
۲۲۲	تفاوت سنجش تکوینی و سنجش برای یادگیری
۲۲۳	روبریک چیست و چگونه ساخته می‌شود؟
۲۲۴	چه چیزی برای سنجش نیاز است؟
۲۲۵	اهداف یادگیری شناختی و سنجش
۲۲۷	اهداف یادگیری روانی-حرکتی و سنجش
۲۲۸	اهداف یادگیری آمادگی جسمانی و سنجش
۲۳۳	اهداف یادگیری عاطفی و سنجش
۲۳۶	نمونه‌هایی از روبریک‌های ترکیبی
۲۳۶	جدول رهگیری دانش‌آموز
۲۳۶	نمونه روبریک ارزیابی کلی (هر سه حیطه)
۲۳۷	بارمبندی و نمره‌دهی در درس تربیت بدنی
۲۴۰	بازخورد
۲۴۳	خلاصه
۲۴۵	فصل دهم: فراگیران تربیت بدنی با ویژگی‌های متفاوت
۲۴۵	مقدمه

۲۴۶	اصول عمومی
۲۴۷	راهبردهای پذیرش دانش‌آموزان متنوع
۲۴۹	نژاد و قومیت
۲۴۹	وضعیت اجتماعی-اقتصادی
۲۵۱	دسته‌بندی انواع معلولیت‌ها و ناتوانی‌ها در دانش‌آموزان
۲۵۲	۱- ناتوانی یادگیری
۲۵۳	۲- اختلالات ارتباطی
۲۵۴	۳- معلول ذهنی یا شناختی
۲۵۶	۴- اختلال رفتاری/ عاطفی
۲۵۸	۵- اختلال طیف اوتیسم
۲۶۱	۶- ناشنوایی و سخت‌شنوایی
۲۶۳	۷- نابینایی و کم‌بینایی
۲۶۶	۸- معلول جسمی
۲۶۹	۹- سایر اختلالات سلامتی
۲۷۹	۱۰) معلولیت چندگانه
۲۸۰	۱۱) تأخیر رشدی
۲۸۱	خلاصه
۲۸۳	فصل یازدهم: فناوری در آموزش تربیت بدنی
۲۸۳	مقدمه
۲۸۴	فناوری و آموزش
۲۸۵	روش‌های آموزش مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات
۲۸۶	یادگیری سیار
۲۸۶	آموزش از راه دور
۲۸۷	آموزش ترکیبی
۲۸۸	فناوری در کلاس تربیت بدنی
۲۸۸	برنامه‌های تلفن همراه در تربیت بدنی
۲۸۹	چند رسانه‌ای
۲۹۰	کلاس‌های مجازی
۲۹۱	سیستم‌های بازی
۲۹۱	مانیتورها
۲۹۲	توصیه‌هایی برای برگزاری مطلوب کلاس‌های مجازی
۲۹۳	نسل‌های جدید فناوری
۲۹۷	منابع

پیشگفتار

پس از سال‌ها کار و تدریس در حوزه تربیت بدنی در مدارس و مواجهه با مشکل نبود یک کتاب جامع و کامل در خصوص تربیت بدنی در مدارس، بر آن شدیم تا ضمن تلاش گسترده و شبانه‌روزی، تا حد امکان این خلأ مشهود را پر کرده و کتاب تربیت بدنی در مدارس را با رویکردی کاملاً کاربردی ارائه کنیم. ما به عنوان معلمان، مربیان و مدافعان رشد همه‌جانبه کودکان، از نزدیک شاهد قدرت دگرگون‌کننده فعالیت بدنی در زندگی دانش‌آموزان بوده‌ایم. از این رو، هدفمان روشن کردن مزایای بی‌شمار یک برنامه تربیت بدنی جامع و کامل و نقش حیاتی مدیریت مؤثر آن در شکل‌دهی رفتارهای سالم نسل آینده است. در دنیای متغیر و پرشتاب امروزی که تکنولوژی، بسیاری از فرصت‌های فعالیت بدنی را از کودکان گرفته است، تربیت بدنی جایگاهی مهم و حمایتگر برای زندگی سالم دانش‌آموزان در برنامه درسی مدارس یافته است. شدیداً معتقدیم که یک برنامه تربیت بدنی قوی، نه تنها برای سلامت دانش‌آموزان ضروری است، بلکه به‌طور قابل توجهی به موفقیت کلی تحصیلی آن‌ها نیز کمک می‌کند. تربیت بدنی به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی، ترویج کار تیمی و همکاری، القای نظم و انضباط و انعطاف‌پذیری و علاقه‌مندی مادام‌العمر به یک سبک زندگی سالم و فعال را دربردارد. همه این موارد مستلزم مدیریت مؤثر تربیت بدنی در مدارس است. تجاریمان در حوزه تربیت بدنی در مدارس به عنوان معلم، مربی و محقق نشان می‌دهد که یک برنامه خوب طراحی و اجرا شده تربیت بدنی، باعث تحول و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان می‌گردد. بنابراین، طراحی و اجرای یک برنامه بهینه تربیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. بررسی‌ها نشان می‌دهد کتاب‌های زیادی پیرامون تربیت بدنی در مدارس به چاپ رسیده است، ولی با این حال، اکثر این کتاب‌ها حالت نظری دارند و نگاه جامعی به چگونگی کاربرد تربیت بدنی در مدارس ندارند. بنابراین، با توجه به رویکردی که در این کتاب در نظر گرفته‌ایم، این کتاب می‌تواند به عنوان یک راهنمای جامع مدیریت بهینه درس تربیت بدنی برای معلمان، مربیان، مدیران، سیاست‌گذاران و هر کسی که علاقه‌مند به سلامت و رشد دانش‌آموزان است، عمل کند. کتاب حاضر به فلسفه، اصول کلیدی، راهبردها

و بهترین شیوه‌ها برای طراحی و اجرای یک برنامه تربیت بدنی بهینه وفادار است. همچنین، اهمیت شیوه‌های فراگیر، انطباق تربیت بدنی برای دانش‌آموزان با توانایی‌های متنوع و پرورش یک محیط یادگیری مثبت و فراگیر را که در آن، هر دانش‌آموز بتواند رشد کند، در نظر دارد. علاوه بر این، استانداردها و ملاک‌های درس تربیت بدنی برای افزایش تجربیات مفید تربیت بدنی و نقش ارزیابی و سنجش در سنجش پیشرفت دانش‌آموز و اثربخشی برنامه را به بحث گذاشته است.

این کتاب مشتمل بر یازده فصل است که فصل اول، درباره «مفهوم و چرایی تربیت بدنی» بحث می‌کند. فصل دوم به بیان «اهداف تربیت بدنی در مدارس» پرداخته است. «استانداردهای تربیت بدنی در مدارس» در فصل سوم به بحث گذاشته شده است. در فصل چهارم، نقش‌ها و مسئولیت‌های «معلمان/ مربیان تربیت بدنی در مدارس» آورده شده است. فصل پنجم به «برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس» اختصاص دارد و در فصل ششم، موضوع مهم «برنامه‌ریزی در تربیت بدنی مدارس» تشریح شده است. «مدیریت کلاس تربیت بدنی در مدارس» در فصل هفتم بحث شده است و در فصل هشتم، «نیازهای فضایی و تجهیزاتی تربیت بدنی در مدارس» آورده شده است. «سنجش در تربیت بدنی» موضوع فصل نهم است. در فصل دهم، به موضوع «فراگیران تربیت بدنی با ویژگی‌های متفاوت» پرداخته شده است و در نهایت، فصل یازدهم به «فناوری در آموزش تربیت بدنی» اختصاص یافته است.

برای تدوین کتابی مؤثر و مفید، از تجربیات خود و نیز تخصص و بینش معلمان، مربیان و محققان برجسته در حوزه تربیت بدنی بهره گرفته‌ایم. از این‌رو، صمیمانه امیدواریم که این کتاب الهام‌بخش و توانمندساز خوانندگان (معلمان، مربیان، مدیران و...) باشد تا مدیریت بهینه‌ای بر تربیت بدنی در مدارس داشته باشند و ارزش بسیار زیاد آن را در پرورش سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان تشخیص دهند. از همه معلمان، مربیان، مدیرانی که دانش و تجربیات خود را با ما به اشتراک گذاشته‌اند و باعث غنای محتوای این کتاب شدند، نهایت تشکر را داریم. با تمام تلاشی که کردیم، کاملاً بر این واقفیم که کتاب از نقص‌ها و کاستی‌هایی برخوردار است. از این‌رو، به‌طور کاملاً مشتاق و پذیرا و منتظر شنیدن نقدها و اظهارنظرهای سازنده خوانندگان کتاب برای بهبود و توسعه آن هستیم. بیایید برای ایجاد آینده‌ای تلاش کنیم که در آن، هر دانش‌آموزی به تربیت بدنی با کیفیت بالا دسترسی داشته باشد و در آن سلامت جسمی، ذهنی و روانی آن‌ها پرورش و توسعه یابد.

احمدعلی آصفی

محسن وحدانی

فصل اول

مفهوم و چرایی تربیت بدنی

انتظار می‌رود خوانندگان پس از مطالعه این فصل بتوانند:

- ❖ تربیت و تربیت بدنی را تعریف و مفهوم آن‌ها را درک کنند.
- ❖ علل نیاز به تربیت بدنی را درک کنند.
- ❖ فلسفه تربیت بدنی را درک کنند.
- ❖ اجزای فلسفه و مصادیق آن در تربیت بدنی را درک کنند.

مقدمه

اکثر افراد آرزوی داشتن زندگی شاد، سالم و طولانی دارند. انجام چهار فعالیت کلیدی فعالیت بدنی، مصرف نکردن دخانیات، مصرف نکردن نوشیدنی‌های الکلی و مصرف حداقل پنج وعده میوه‌جات و سبزیجات در روز، می‌تواند سال‌ها به زندگی یک فرد اضافه کند. با وجود این، در حال حاضر، افراد خیلی کمی تغذیه سالم دارند و در فعالیت بدنی منظم مشارکت می‌کنند و به عبارتی کم‌تحرك هستند. بخشی از این کم‌تحركی، ناشی از تکنولوژی مدرن است که فعالیت بدنی افراد را کاهش داده، به کاهش فرصت‌های فعالیت‌های انسانی منجر شده و سبک زندگی فعال و پویای سابق افراد را با سبک زندگی کم‌تحرك جایگزین کرده است. از منظر سلامت عمومی، این کم‌تحركی در شرف همه‌گیر شدن است و اثر اقتصادی چنین روندی با فشاری که بر روی جوامع و نظام‌های سلامت برای مدیریت بیماری‌های مرتبط با کم‌تحركی قرار می‌دهد، قابل ملاحظه است. کم‌تحركی به عنوان یکی از دلایل منجر به مرگ شناخته شده است و ارتباط خطی معکوسی بین میزان فعالیت بدنی و همه دلایل

مرگ و میر وجود دارد. کم‌تحرکی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت شیرین نوع ۲، پوکی استخوان، افسردگی، چاقی، سرطان سینه، سرطان روده بزرگ، زوال در افراد مسن، بیماری‌های مرتبط با سلامت روان و استرس را افزایش می‌دهد و باعث اختلال در ارتباطات اجتماعی و رشد شخصی می‌شود. در قرن حاضر، کم‌تحرکی در زندگی مدرن امروزی یکی از معضلات اساسی بهداشتی محسوب می‌شود. از طرفی در فرآیند توسعه، داشتن نیروی انسانی سالم و جامعه‌ای که بیشتر افراد آن از عمر طولانی همراه با سلامتی برخوردار باشند از شاخص‌های مهم توسعه انسانی و فرهنگی به حساب می‌آید. به همین دلیل، کشورهای مختلف توجه خاصی به رشد و گسترش تربیت بدنی، فعالیت بدنی و ورزش در جامعه خود دارند تا با استفاده از دستاوردهای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی آن، هم خود را به شاخص‌های توسعه نزدیک کرده و هم با استفاده از نیروی انسانی سالم و کارآمد برای تحقق اهداف دیگر توسعه قدم بردارند (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳). در این میان، نقش تربیت بدنی در مدارس، جایی که افراد سال‌های آغازین زندگی خود را می‌گذرانند، از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است؛ زیرا نشان داده شده که عادت کردن به رفتارهای سالم در این برهه از زندگی، می‌تواند به مابقی سال‌های زندگی افراد نیز تسری یابد. تربیت بدنی یک رشته علمی است که بر توسعه آمادگی بدنی، هماهنگی و سلامت کلی فرد از طریق حرکت و فعالیت بدنی تمرکز دارد. تربیت بدنی به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعدادها و فرد کمک می‌کند. بر این اساس، در این فصل سعی شده است تا ضمن تعریف و تبیین مفهوم تربیت بدنی، علل نیاز به تربیت بدنی و فلسفه آن برای درک بهتر خوانندگان ارائه شود. همچنین، فلسفه تربیت بدنی همراه با مصادیق آن به‌طور کاربردی بیان شده است.

تعریف و مفهوم تربیت بدنی

ابتدایی‌ترین کار برای درک بهتر هر موضوع یا پدیده‌ای، آشنایی با تعریف و مفهوم آن موضوع یا پدیده است. هدف از تعریف، تبدیل موضوعات یا پدیده‌ها از حالت مجهول و نامعلوم به حالت روشن، مشخص و قابل درک برای افراد به منظور برقراری ارتباط با آن‌هاست. تعریف یک موضوع یا پدیده یعنی کاربرد مجموع تصورات معلوم که موجب کشف تصویری مجهول یا تحلیل تصویری معلوم می‌گردد. برای مثال، شخصیت برای بسیاری از افراد

تصوری مجهول است. برای اینکه این تصور برای افراد قابل درک شود، سایر تصورات معلوم برای روشن‌سازی آن به کار گرفته می‌شوند. در تعریف شخصیت گفته می‌شود شخصیت الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص با محیط را تعیین می‌کند. با کاربرد سایر تصورات معلوم، معنای شخصیت روشن و قابل فهم می‌گردد. البته میزان قابل فهم بودن این تعریف به درک و فهم افراد از تصورات به‌کار برده شده در آن دارد. برای مثال، اگر کسی معنای تصوراتی مانند الگو یا رفتار را نداند، تعریف فوق نمی‌تواند به او در درک معنای شخصیت کمک کند. از طرفی، مفاهیم وجودهایی اعتباری هستند که انسان‌ها برای بیان نیازهای خود و نیز ایجاد ارتباط با دیگران به‌کار می‌برند؛ همچنین، مفاهیم رمزا و علایمی هستند که انسان‌ها با فرهنگ‌های خاص، بر اشیا و یک سلسله اعمال و... اطلاق می‌کنند. مثلاً سرخپوستان از دود آتش برای علامت و هشدار دادن به همدیگر استفاده می‌کردند. در این حالت، دیدن دود در آسمان نوعی نشانه بود.

تربیت بدنی^۱ متشکل از دو واژه تربیت و بدن است که آشنایی با معنا و مفهوم این دو واژه برای درک و فهم تربیت بدنی لازم است. تربیت مصدر باب تفعیل، دارای سه ریشه رباً، یربؤ، ربی، یربی و رب، یرب است. تربیت در معنای «ربا، یربو»، رشد کردن، برآمدن، قدکشیدن و بالیدن را می‌رساند. در معنای «ربی، یربی»، افزودن، پروراندن، برکشیدن، برآوردن، رویانیدن و تغذیه فرد است و در ریشه «رب، یرب» معنای پروردن، رهبری و سرپرستی، به فرجام رساندن، نیکوکردن، به‌تعالی و کمال رساندن و استوار و متین کردن دارد. از میان سه ریشه مذکور، تربیت بیشتر با توجه به ریشه «رب، یرب» تعریف شده است. «رب» در اصل به معنای مالک و صاحب چیزی است که به تربیت و اصلاح آن می‌پردازد. تربیت از ریشه رب به معنای پروردگار، اشاره بر شناخت خداوند به عنوان رب هستی دارد (هاشمی، ۱۳۸۸). معادل لاتین واژه «تربیت»، Education و فارسی آن «پرورش» است. در زبان فارسی، «تربیت» از جامعیت خاصی برخوردار است؛ به طوری که به جای در بر گرفتن یک یا چند جنبه از ابعاد وجودی انسان، تمام جنبه‌های زندگی مادی و معنوی او را دربرمی‌گیرد (بناری، ۱۳۹۰). تربیت به معنای پروردن، آداب و اخلاق را به کسی آموختن، آموختن و پروردن کودک تا هنگام بلوغ به کار رفته است (اعرافی و موسوی، ۱۳۹۱). همچنین، تربیت در زبان فارسی به معنای پروردن، پروراندن و اسم مصدر پرورش است که به فرآیند مداوم یاددهی در سراسر زندگی اشاره دارد. تربیت مفهومی بی‌کرانه و بی‌پایان که در

^۱ Physical Education

تمامی شئون و ساحت‌های حیات انسانی نمود دارد؛ نه در حصار زمان محدود است و نه در قلمرو مکان می‌گنجد. تربیت فراتر از محیط، وسیع‌تر از عالم و ژرف‌تر از رفتار بیرونی و نهان و سرشت آدمی است (هاشمی، ۱۳۸۸).

تعاریف گوناگونی برای تربیت ارائه شده است. با این حال، تاکنون تعریف همگون و یگانه‌ای از تربیت که مورد توافق همگان باشد، ارائه نشده است. شاید علل آن، محدوده و گستردگی تربیت یا گوناگونی رویکرد تعریف‌کنندگان نسبت به خدا، هستی، جهان، انسان، معرفت و جامعه باشد. به عبارتی، هر کسی مبتنی بر فهم و گرایش‌های علمی و فکری خود، تعریفی از تربیت ارائه داده است. «تربیت» عبارت است از پرورش دادن یعنی به فعل درآوردن استعداد‌های درونی فرد. «زاندن»^۱ تربیت را آموزشی رسمی که به شیوه‌ای آگاهانه و نظام‌مند صورت می‌گیرد، تعریف می‌کند. بیسانز و «بیسانز»^۲ تربیت را فرآیند رسمی یا غیررسمی انتقال شناخت‌گزینش‌شده و انتقال ارزش‌ها و مهارت‌های لازم برای تربیت افراد و تبدیل آن‌ها به اعضای کارآمد و مؤثر در جامعه خویش تعریف می‌کنند. «میل»^۳ تربیت را هر تأثیری می‌داند که آدمی در معرض آن است. «دیویی»^۴ تربیت را مجموعه فرآیندهایی دانسته که از طریق آن‌ها، گروه یا جامعه (کوچک و بزرگ) برای تضمین رشد و بقای پیوسته خویش، توانایی‌ها و خواسته‌های خود را به اعضا و نسل‌های جدید منتقل می‌کنند. همچنین، «دورکیم»^۵ تربیت را کارکردی می‌داند که طی آن، نسل رسیده، بالغ و تربیت‌یافته بر نسلی که هنوز برای زندگی به اندازه کافی پختگی نیافته است، اثر می‌گذارد و هدف از آن، برانگیختن و گسترش حالات جسمی، عقلی و اخلاقی متربی است. «اشتاینر»^۶ نیز تربیت را فرآیندی تعریف می‌کند که طی آن مربی، متربی را به گونه‌ای از زندگی رهنمون می‌کند که با اقتضای فطرت او سازگار گردد و بر ارزش‌های معنوی استوار شود. همچنین، «پستالوتزی»^۷ تربیت را فرآیند رشد طبیعی، تدریجی و هماهنگ همه استعدادها و نیروهای گوهرین در انسان می‌داند. «روسو» نیز تربیت را هنر یا فن راهنمایی، حمایت و هدایت نیروهای طبیعی و استعداد‌های متربی، ضمن رعایت قوانین رشد طبیعی و همکاری وی برای زیستن تحقق می‌داند. از نظر وی، تربیت، فرآیند پرورش متربی در گستره استعداد‌های مادرزادی است. به علاوه، «کانت»

¹ Zanden

² Beesanz & Biesanz

³ J. S. Mill

⁴ John Dewey

⁵ Émile Durkheim

⁶ Steiner

⁷ Johann Heinrich Pestalozzi

تربیت را پرورش و تأدیب و تعلیم توأم با فرهنگ متربی در راستای کامیابی وی در جامعه آینده (جامعه‌ای به مراتب برتر از جامعه کنونی) می‌داند. همچنین، «راغب اصفهانی» تربیت را دگرگون کردن گام‌به‌گام و پیوسته هر چیز می‌داند، تا آنگاه که به انجامی که آن را سزد برسد. «رشید رضا» نیز تربیت را رشد نیروهایی می‌داند که در خور پیشرفت و تعالی‌اند و ریشه در سرشت آدمی دارند. به علاوه، «مطهری» تربیت را فرآیند پرورش استعدادهای درونی و بالقوه در یک شیء و به فعلیت درآوردن و ایجاد تعادل و هماهنگی میان آن‌ها می‌داند تا از این راه متربی به حد اعلای کمال خود برسد (هاشمی، ۱۳۸۸).

تربیت همچنین عملی است که از طریق آن، انسان کمال مطلوب را به دست می‌آورد و بدین طریق، تحت تربیت به سوی کمال سوق داده می‌شود و بر آنچه فطرتاً می‌تواند دست یابد، موفق و کامیاب می‌شود. تربیت به عنوان مجموعه اعمال یا تأثیرات عمدی و هدفدار یک فرد (مربی)، بر فرد دیگر (متربی) به منظور ایجاد صفات (اخلاقی و عملی) یا مهارت‌های حرفه‌ای تعریف شده است. از این رو، تعلیم و تربیت عبارت از فراهم کردن زمینه‌ها و عوامل برای فعلیت رساندن یا شکوفا ساختن استعدادهای مشخص در راستای رشد و تکامل اختیاری فرد به سمت اهداف مطلوب و منطبق با برنامه‌های سنجیده است. به‌طور کل، می‌توان گفت تربیت فعالیتی هدفمند و دوسویه میان مربی و متربی، به منظور کمک به متربی در راستای تحقق بخشیدن به قابلیت‌هایش و پرورش شخصیتش در جنبه‌های گوناگون فردی، اجتماعی، جسمی، عاطفی، اخلاقی و... است. چندین نکته در این تعریف نهفته است. نخست، تربیت نوعی فعالیت و عمل است. دوم، تربیت فعالیت هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده است. سوم، تربیت دوسویه و ناشی از تعامل مطلوب و تأثیر و تأثر متقابل مربی و متربی است. چهارم، عناصر اصلی تربیت مربی و متربی است. پنجم، هرچند تربیت دوسویه است، اما غرض اصلی کمک به متربی و پرورش وی است؛ و ششم، هدف تربیت شکوفا نمودن و پرورش قابلیت‌های متربی در همه ابعاد گوناگون وی است (بناری، ۱۳۹۰).

همانند هر فعالیت ارادی دیگر انسان، تربیت نیز هدفی را دنبال می‌کند. در فرهنگ یونان قدیم، دفاع از وطن و سرزمین بالاترین ارزش قلمداد می‌شد و آماده‌سازی فرد برای فداکاری در راه سرزمین هدف تربیت بود. برخی طبیعت‌گرایان معاصر نیز هدف آموزش و پرورش را آماده ساختن فرد برای پیروزی در تنازع بقا می‌دانند. «برودی»^۱ نیز تربیت را دارای هدف دوگانه و دو بُعدی می‌داند. وی در بُعد فردی، زندگی خوب را هدف اساسی تعلیم و تربیت

¹ Broudy

دانسته و شاخصه‌های شخصی زندگی خوب را در بُعد فردی، برخورداری از سلامت بدن، برخورداری از امنیت عاطفی، احساس قدرت و احترام، امید نسبت به آینده و در بُعد اجتماعی، تربیت شهروند شایسته می‌داند. همچنین، لاک، هدف آموزش و پرورش را نیرومندی تن، فضیلت و دانش دانسته و آن را به سه بخش بدنی، اخلاقی و فکری تقسیم می‌کند. در اسلام نیز رساندن انسان به کمال مطلوب از مهم‌ترین اهداف تربیت به شمار می‌رود (هاشمی، ۱۳۸۸).

تربیت امری مهم و حیاتی در زندگی آدمی است. هیچ عاملی تأثیرگذارتر از تربیت در زندگی آدمی نیست. آدمی برای زنده ماندن، سازگاری با محیط طبیعی - اجتماعی، بهره‌گیری از مواهب این سرا و دستیابی به کمال مقدر نیازمند تربیت است. تربیت در بُعد فردی به انسان کمک می‌کند تا با خدا، مردم و طبیعت رابطه‌ای معقول و استوار برقرار کند، حقوق خود و دیگران را بشناسد، ادب و اخلاق یاد بگیرد، در حیات اجتماعی و سیاسی مشارکت کند، قادر به کار و تولید شود و... همچنین، به لحاظ اجتماعی باعث اجتماعی شدن افراد و انس یافتن و عادت کردن به زندگی در جمع و پذیرش ضوابط و معیارهای اجتماعی است. تربیت همچنین از شاخص‌های توسعه اقتصادی است و می‌تواند عامل مؤثری در کار و بهبود و توسعه تولید باشد. بار آوردن نیروی انسانی متعهد و وظیفه‌شناس و سامان دادن به امور اجرایی هر کشوری نیز از فواید تربیت است. همچنین، تربیت عامل مهمی در انتقال فرهنگی است و می‌تواند افراد جامعه را با فرهنگ خود و دیگران آشنا کند. از نظر معنوی، تربیت عامل درک و برقراری رابطه انسان با خداست و آموزنده راه و رسم این ارتباط به آدمی است. تربیت در ابعاد مختلفی صورت می‌گیرد: تربیت عقلانی یعنی فرآیند رشد و شکوفاسازی ظرفیت‌های اکتسابی ذهنی و ارزش‌های عقلی نظری و عملی؛ تربیت دینی و اخلاقی؛ تربیت دینی به معنای به‌کارگیری توانایی‌های آدمی برای نیل به قرب الهی و جهت‌گیری به سمت اهداف متعالی. به عبارتی، تربیت دینی هر نوع بسترسازی است که به شکوفایی ابعاد گوناگون وجود انسان منجر شود و آن را در جنبه‌های مثبت بارور سازد. همچنین تربیت اخلاقی، پرورش استعدادها، اخلاقی و اصلاح درون و تهذیب نفس است. هدف تربیت دینی و اخلاقی، رساندن انسان به کمال و مقام قرب الهی و کسب فضائل اخلاقی وارسته است. تربیت اجتماعی که مشتمل بر ایجاد روابط اجتماعی سالم، معاشرت توأم با وجدان اخلاقی با همدیگر، احترام به حقوق، منافع و حیثیت دیگران و... است. هدف این نوع تربیت، ایجاد آمادگی برای انطباق فرد با محیط اجتماعی، آشنایی فرد با هنجارهای اجتماعی و استحکام

روابط اجتماعی و ایجاد آرامش و امنیت در جامعه است و تربیت بدنی که به معنای پروردن جسم و تقویت و استحکام بخشیدن به اعضا و جوارح و اندام‌ها در راستای شادابی روح، رشد خصایص اخلاقی، سلحشوری، شجاعت، استقامت، تعاون، صداقت، پاکی، یاد خدا و تعمق بخشیدن به فکر و اندیشه است. بدن به مجموعه‌ای از اندام‌ها، بافت‌ها، اعصاب و بالاخره کلیه اعضای مادی انسان اطلاق دارد. تربیت بدنی مقدمه‌ای بر تربیت روح و عقل به شمار می‌رود (کیان، ۱۳۹۴).

حال که تعریف و مفهوم اجزای تربیت روشن شد، به تعریف تربیت بدنی می‌پردازیم. همانند واژه تربیت، تعاریف گوناگونی نیز برای تربیت بدنی ارائه شده است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. تربیت بدنی یک رشته علمی است که بر توسعه آمادگی بدنی، هماهنگی و سلامت کلی فرد از طریق حرکت و فعالیت بدنی تمرکز دارد. همچنین، تربیت بدنی به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می‌کند، تعریف شده است. در تعریفی دیگر، تربیت بدنی به عنوان یک سلسله فعالیت‌ها و حرکات‌های بدنی منظم و حساب‌شده، به منظور رشد و تربیت استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی تعریف شده است. همچنین، تربیت بدنی به عنوان مجموعه‌ای از شیوه‌ها و روش‌های رشد، تربیت و پرورش جسم، روح و روان تعریف شده است که برای رسیدن به این اهداف، ابزارهایی مانند بازی، بازی‌های ورزشی، ورزش، حرکات موزون و تفریح را به کار می‌گیرد. همچنین، تربیت بدنی، فرآیندی آموزشی است که در آن، از فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به افراد به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت نسبت به رشد مطلوب، همچنین، کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت‌ها برای اجرای فعالیت‌های بدنی استفاده می‌شود. همچنین، تربیت بدنی به عنوان پدیده‌ای اجتماعی زمینه‌تعلیم و تربیت انسان در راستای مطلوب و شکوفایی استعدادهای وی در تمامی ابعاد وجودی‌اش و حفظ تندرستی و شادابی، افزایش فضایل اخلاقی و پسندیده الهی و بهبود کیفیت زندگی افراد در تمامی زمینه‌های فردی و اجتماعی را از طریق شرکت فرد در فعالیت‌ها و تمرین‌های ذهنی و جسمی را فراهم می‌سازد. به علاوه، تربیت بدنی عبارت است از پرورش جسم و روان از راه حرکت و مرحله‌ای از آموزش و تربیت عمومی است که در رشد و تکامل نخستین کودک از راه فعالیت‌های جسمانی و تجارب حرکتی مشارکت دارد (رحیمی

ارسنجان، ۱۳۸۰). تربیت بدنی، همچنین، فرآیندی آموزشی است که فعالیت‌های بدنی را به عنوان راهی برای کمک به دانش‌آموزان به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب و تندرستی استفاده می‌کند.

علل نیاز به تربیت بدنی

پرسش دیگری که بسیار برای افراد و به‌ویژه دانش‌آموزان پیش می‌آید، این است که چرا من باید در فعالیت‌های تربیت بدنی شرکت کنم؟ پاسخگویی دقیق و صحیح معلمان/ مربیان تربیت بدنی به این سؤال بسیار مهم و اساسی است و می‌تواند زمینه علاقه‌مندی، مشارکت یا اهتمام دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی را فراهم کند. برای پاسخ به این سؤال می‌توان گفت: نیاز به حرکت یک نیاز غریزی در انسان است و انسان ذاتاً به حرکت وابسته است. به عبارتی، حرکت یک جنبه ضروری از زندگی انسان است که بر سلامت جسمی (گردش خون، هضم، متابولیسم، ایمنی بدن)، رفاه و بهزیستی عاطفی (کاهش علائم افسردگی و اضطراب و بهبود خلق‌وخو)، یادگیری (بهبود عملکرد شناختی و تحصیلی)، روابط (ایجاد و حفظ روابط اجتماعی) و پیامدهای اجتماعی - فرهنگی دیگر تأثیر می‌گذارد. همچنین، حرکت از اولین و ساده‌ترین راه‌ها و فعالیت‌های آموزشی است. انسان در بدو تولد اولین تجارب و یادگیری‌های خود را از طریق حرکت کردن می‌آموزد و همچنین مشخص شده است که ساده‌ترین و بهترین راه آموزش کودکان در سال‌های ابتدایی زندگی، از طریق حرکت است؛ به طوری که بدون یک برنامه حرکتی اصولی، رشد در سایر زمینه‌ها کامل نمی‌شود. از آنجا که بدن یکی از ابعاد اصلی فرد است که همراه با دو بُعد دیگر باید به‌طور متوازن رشد یابد (رشد سیستمی)، هر برنامه آموزشی که به رشد و توسعه بدنی در کنار رشد و توسعه سایر ابعاد نگاه نداشته باشد، ناقص است. از این رو، تربیت کامل و درست، تربیتی است که همه‌جانبه باشد. آنچه دیگران در تربیت حرکتی مشاهده می‌کنند، فقط یک رفتار حرکتی است، ولی آنچه یادگیرنده احساس می‌کند ترکیبی از احساسات حرکتی، شناختی، هیجانی و اجتماعی است. از این رو، از طریق حرکت می‌توان همه ابعاد وجودی فرد را تحت تأثیر و رشد قرار داد و به ساخت یک انسان کامل کمک کرد. در تربیت حرکتی، یک نکته بسیار مهم وجود دارد و آن، مشارکت فعال یادگیرنده در فعالیت حرکتی است. علاوه بر این، شرکت در فعالیت‌های تربیت بدنی در مدارس مزایای زیر را برای دانش‌آموزان در بردارد: