

کودک از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در این تلاش است که به زندگی خوب، سالم و پرتراوت دست یابد. در تأمین این نیاز و تحقق چنین هدفی، بهره‌مندی دانش‌آموزان از امکانات ورزشی، در کنار سایر عوامل تربیتی، بسیار سازنده و مفید خواهد بود و لذا معلمان آگاه تربیت‌بدنی مدارس، بایستی به آموزش صحیح تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان همت گمارند و در این راه از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ نمایند. کلیه تلاش‌ها باید در جهت توسعه آموزش تربیت‌بدنی و دانش‌نوین این رشته در بین دانش‌آموزان باشد چرا که از گذشته‌های دور، اعتقاد ما بر این است که "روح سالم در بدن سالم است". پس چه بهتر که این کار، از مدارس آغاز گردیده و به‌نحو صحیح و اصولی دنبال گردد.

روش‌های آموزش مهارت‌های ورزشی در مدارس

برای آموزش مهارت‌های ورزشی، روش‌های مختلفی بکار می‌رود. این روش‌ها با توجه به تأثیر و شرکت حس‌های مختلف در یادگیری، در سه گروه به‌شرح زیر تقسیم‌بندی می‌گردند:

- روش تکلمی:

یکی از رایج‌ترین روش‌های آموزش مهارت‌ها یا شیوه‌های اجرا، یک فعالیت، استفاده از روش تکلمی است. در این نوع شیوه، معلم مرحله به مرحله یا به‌طور خلاصه، چگونگی اجرای یک فعالیت در مراحل مختلف را فقط به‌وسیله زبان بازگو می‌کند. او به‌عنوان یک وسیله کمکی اولیه، یادگیرنده را به آنچه در قالب عمل باید پیاده کند آگاهی می‌دهد و در حقیقت یک تصویر کلی از فعالیت مورد

را از طریق شنیدن و گوش دادن یاد می گیرند.

روش مشاهده‌ای:

یکی از مهم ترین و سودمندترین راه‌های آموزش یک حرکت، نشان دادن آن به دانش آموزان است. نشان دادن مهارت یا حرکت معمولاً همراه با توضیح دادن است. نشان دادن حرکت به وسیله معلم یا دانش آموزان یا وسایل کمک آموزشی نظیر فیلم و پوستر و عکس می تواند انجام پذیرد.

- روش احساس حرکت:

این روش عبارت است از به وجود آوردن احساس حرکتی صحیح با هدایت کردن یک قسمت یا قسمت‌های مختلفی از بدن که در حرکت به کار گرفته می شود. این عمل به وسیله معلم یا فرد ماهری انجام می گیرد. در بسیاری از موارد دیده شده است که برخی از افراد تا زمانی که این حس را پیدا نکرده‌اند، مهارت مربوطه را به خوبی انجام نمی دهند. به عنوان مثال این عمل برای کسی که وزنه پرتاب می کند و حرکت دست را در موقع پرتاب به خوبی نمی داند یا کسی که چگونگی پرتاب وزنه را یاد نمی گیرد بسیار قابل استفاده است. مورد استفاده دیگر این روش زمانی است که شخصی دچار نقص عضوی مثل کوری یا کوری باشد. معلم با هدایت کردن اجراء کنندگان حرکت، چگونگی انجام دادن آن را به وسیله به وجود آوردن احساس حرکت بدنی، به فرد می آموزد.

بهداشت و ایمنی در برنامه‌های ورزش مدارس

سلامت دانش آموزان باید به عمل آید. ایمنی و حفظ بهداشت، خود به خود به دست نمی آید و باید ضمن تعلیمات هر رشته ورزشی، مقررات ایمنی آن نیز تعلیم داده شود. پس از آموزش مقررات ایمنی و بهداشتی رشته های ورزشی، بر مربیان لازم است که بر اجراء صحیح و کامل آن نظارت کنند تا همه افراد، تمامی توصیه ها را بدون کم و کاست رعایت نمایند.

اولین مسئولیت مربیان ورزش، انتخاب زمین و محوطه ورزشی مناسب از نظر حفظ سلامت دانش آموزان است. محوطه ورزشی باید، دارای وسعت کافی بوده و از برجستگی ها، موانع و اشیائی که برای سلامت افراد خطرناک است، عاری باشد.

مسئولیت بعدی مربی ورزش این است که بر رعایت مقررات ایمنی هر رشته خاص از طرف شرکت کنندگان نظارت داشته باشد. نظارت و اجراء مقررات ایمنی از مهم ترین وظایف هر مربی ورزش به شمار می رود. جو بازی باید ملایم و دوستانه باشد و بر مربیان است که با تمام قدرت، از خشونت در بازی های ورزشی جلوگیری کنند، زیرا خشونت در ورزش جائی ندارد.

شایان ذکر است، مقررات ایمنی رشته های ورزشی باید در همه جا و در همه مدارس یکسان باشد و همه معلمان باید در این موارد هماهنگ عمل کنند. بهتر آن است که مقررات ایمنی، در تابلوی اعلانات مدارس نصب گردند تا همواره در معرض دید و مطالعه دانش آموزان قرار گیرد.

استراحت و تمدد اعصاب پس از فعالیت های ورزشی
استراحت از نظر حفظ سلامت و کارآئی بدن امر مهمی است که باید به خصوص در مورد جوانان که فعالیت آنها بسیار زیاد است، مورد توجه قرار گیرد. استراحت و تمدد اعصاب، موجب

عادت دادن دانش آموزان به استراحت و تمدد اعصاب، به یادگیری و آموزش آنان کمک می کند و اضطراب آنان را می زداید و به دقت و قدرت یادگیری آنان می افزاید. بنابراین لازم است، دانش آموزان به ارزش و اهمیت استراحت و تمدد اعصاب آگاه شوند. استراحت بعد از هر فعالیت ورزشی باید جزء عادات دانش آموزان قرار گیرد تا به نیرومندی و سلامت آنان لطمه وارد نشود. باید توجه داشت که بدن از نظری قوای ذهنی و جسمی، بعد از هر فعالیت به استراحت نیاز دارد و هر عضو بدن که بیشتر فعالیت کرده باشد، به همان نسبت به استراحت بیشتری نیاز دارد. تمرینات زیر به استراحت و تمدد اعصاب شما دانش آموزان عزیز، پس از فعالیت های زیاد و خسته شدن، کمک مؤثری می نماید:

۱. در هر نقطه ای که هستید بدن را مانند شیئی که به آرامی به طرف زمین فرود می آید، با کمک دست ها روی زمین قرار دهید و به راحتی بنشینید.

۲. وقتی روی زمین نشستید، پاها را به راحتی دراز کنید و بدن را مانند شاخه ای که در اثر ورزش نسیم تکان می خورد به آرامی به طرف راست و چپ به نوسان در آورید.

۳. به آرامی دراز بکشید و چشم های خود را ببندید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۴. به پشت دراز بکشید و فکر کنید که پلک های چشم شما لحظه به لحظه سنگین تر و سنگین تر می شود.

۵. به پشت بخوابید و تصور کنید که دست ها و پاها ی شما به سنگینی آهنی است که به آرامی به زمین فرو می رود.

کنید که کم دارید به زمین فرو می‌روید.

اگر موارد چهار به بعد را پس از حرکت و فعالیت‌های بدن با راحتی و بی‌خیالی (و به قول معروف با خارج بودن از این دنیا) اجراء کنید مسلماً به خواب عمیقی هم فرو می‌روید. موارد بالا، هماهنگی قوای ذهنی و جسمی را برای تأمین استراحت و دستیابی به تمدد اعصاب و رفع خستگی پس از فعالیت‌های جسمی ثابت می‌کند.

اثرات فیزیولوژیک ورزش بر بدن

اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش

اثر روی سیستم عصبی

اثر روی دستگاه حرکتی

اثر در دستگاه تنفس

اثر در گردش خون

اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش

انرژی لازم برای انجام ورزش از اکسیده شدن مواد غذایی که قسمت عمده آن از سوختن مواد قندی و چربی‌ها به دست می‌آید حاصل می‌گردد که نتیجه آن زیاد شدن اشتها و خوردن غذای بیشتر و بالاخره زیادتر شدن دفع مواد زائد بدن خواهد بود و در نتیجه آن، فعالیت‌های غددی توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می‌شود. برای اشخاص خانه‌نشین و بی‌حرکت و افرادی که در اثر پرخوری خسته می‌شوند، ورزش دارای اثری نیکو است و نزد این افراد عمل دفع فضولات

اسیداوریک و اوره خون مشاهده شده است. هم چنین ادرار که عمل دفع اساسی فضولات را تأمین می کند غلیظ تر گردیده و مواد دفعی آن بیشتر شده است.

ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد. چون معده و کبد و روده ها می باید پیوسته غذای لازم را به عضلات برسانند و برای این کار فعالیت می کنند، سلول های تشکیل دهنده آنها همیشه شاداب و سالم باقی می ماند. بالعکس در اشخاصی که بی حرکت هستند و حتی از راه رفتن هم دریغ می ورزند، فضولات مواد غذایی به زحمت خارج می شود و علاوه بر آن که سموم این فضولات گاه از راه روده جذب بدن می شود و در واقع یک نوع مسمومیت مختصر و دائم ایجاد می کند، پس از مدتی سبب گشاد شدن معده و روده ها نیز می گردد و کبد و سایر غدد مترشح هاضمه نیز به مناسبت کار زیاد خسته و فرسوده می شود و همه این عوامل دست به دست هم داده، اختلال شدیدی در دستگاه گوارش به وجود می آورند. لازم به یاد آوری است که معده و روده و سایر قسمت های داخلی شکم به وسیله یک جدار عضلانی سفت و محکم که از عضلات مورب ساخته شده و از استخوان جناغ سینه تا بالای زهار کشیده شده و روی شکم را پوشانیده است، با کمک یک عضله مدور داخلی به طور افقی اعضاء دستگاه گوارش را در وضع خود نگاه می دارد. این عضلات که به محکمی چوب و قدرت ارتجاعی شیبه به فتر هستند، مانع از آن می شوند که محتویات شکم جای خود را تغییر دهند و به واسطه وزنی که دارند در حالت ایستادگی به طرف پائین متمایل شوند ولی گاه اتفاق می افتد که این عضلات ضعیف و نازک می شوند و سلول های چربی جای کمبود آن را پر می کند و به این ترتیب استحکام عضلات کم می شود به طوری که دیگر نمی توانند مثل سابق جلو افتادگی

عضلات پیدا می شود.

بعضی از اشخاص تصور می کنند که راه رفتن تنها می تواند جایگزین ورزش های روزانه بشود، این نظریه صحیح نیست و راه رفتن نمی تواند عضلات شکم را به کار وادارد. بدیهی است که به هر حال راه رفتن بهتر از نشستن و خوابیدن است ولی اگر قرار بشود، کسی بخواهد در عین به دست آوردن سلامت کامل از تناسب اندام هم برخوردار شود حتماً به تمرینات بدنی و ورزش های شکمی نیز پردازد. افتادگی اعضاء دستگاه گوارش به شکل شدید آن خوشبختانه خیلی زیاد نیست با این حال در اشخاصی که فعالیت بدنی ندارند انواع خفیف آن فراوان است و اشخاص مبتلاء همیشه دچار نفخ معده و یبوست مزاج می باشند. تنها راه علاج، تمرینات بدنی و شکمی خیلی کوتاه و سبک روزانه است که می تواند این عوارض را برای همیشه برطرف سازد. بدیهی است اگر در عین حال، پیروی از رژیم غذایی رعایت شود بیمار خیلی زودتر بهبودی می یابد.

مسلم است که ورزش برای اینکه دارای نتیجه رضایت بخشی باشد. باید به وسیله اشخاصی که به حد کافی و به طور متنوع غذا می خورند تمرین شود. در دوران محدودیت غذایی یا در مواردی که غذای شخص ناکافی باشد، توصیه می شود که حتی المقدور از تمرینات ورزشی که سبب مصرف شدن کالری خیلی زیاد می شود پرهیز گردد.

با توجه به آنچه گذشت، تأثیر ورزش بر سلامت جسم و روان را به شرح زیر می توان خلاصه نمود:

۱. ازدیاد حجم ریه ها

۳. نظافت پوست و تأمین سلامت آن

۴. تنظیم حرارت بدن

۵. بهبود گردش خون

۶. ازدیاد گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون

۷. تقویت کار قلب

۸. تقلیل خطرات بروز بیماری‌های قلب و عروق

۹. تسهیل خواب و استراحت در دنبال خستگی جسمی

۱۰. جلوگیری از پرخونی احشاء

۱۱. کمک به هضم و جذب غذا

۱۲. تقویت دستگاه عضلانی - عصبی و تنظیم تعادل آن

۱۳. بهبود سلامت روان

ورزش عملی است ارادی و در عین حال که سبب تنظیم و درستی حرکات می گردد، خونسردی، مهارت، نرمش و سرعت در کار را نیز باعث می شود.

اثر روی دستگاه حرکتی

واضح ترین تأثیر ورزش، زیاد شدن قدرت عضلانی است. هیچ عضوی به اندازه عضلات در نتیجه بی حرکتی و عدم فعالیت ناتوان نمی شود. کند بودن جریان خود در بافت های عضلانی اشخاصی که ورزش نمی کنند و تحرک کمتری دارند باعث می گردد که از وزن عضلات بدن نسبت به وزن طبیعی به مقدار زیاد کاسته شود. بدین ترتیب ۵۰ درصد وزن عضلانی بدن به ۳۰ تا ۳۵ درصد تنزل می کند. در این هنگام یک عدم تعادل در متابولیسم بافت های بدن پیدا می شود بدین معنی که جای عضلات از دست رفته را چربی و سلول های ناتوان پر می کنند و منجر به چاقی مرضی و نرمی عضلات می گردد. بعضی از اشخاص پس از این که وزن عضلات آنها کاسته شد آن عضلات به همان حال باقی می ماند و شخص لاغر و استخوانی می گردد و در هر دو صورت یعنی چاقی و یا لاغری زیاد هر دو، هم از نظر زیبایی و هم از نظر سلامت جسمانی عواقب نامطلوبی دارند.

افزایش نیروی عضلانی سبب تکمیل و طبیعی شدن وضعیت بدن می گردد و به همین سبب بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره ها به شمار می رود. تقویت عضلانی شکم به وسیله ورزش برای اشخاص مبتلا به افتادگی شکم و سوءهاضمه مفید و بهتر از بستن شکم بند می باشد و حرکت مفاصل تسهیل می گردد.

دستگاه تنفس که مأمور رسانیدن اکسیژن به بافت‌ها است، در حالت معمولی بدون اینکه شخص توجه داشته باشد، در هر تنفس نیم‌لیتر هوا داخل ریه او می‌کند. یعنی در واقع از ظرفیت کلی ریه‌ها فقط حدود ۱۰/۱ آن به کار می‌افتد و همین امر سبب می‌شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند در بدن باقی بماند. در هنگام ورزش احتیاج فراوان به اکسیژن افزایش فوق‌العاده تبادلات ریوی را ایجاد می‌کند و این کیفیت به صورت زیاد شدن تعداد حرکات تنفسی و افزایش ظرفیت قفسه صدری ظاهر می‌شود. به عبارت دیگر در اثر ورزش تنفس عمیق‌تر گشته، گاز کربنیک و سایر سموم بدن سریع‌تر دفع می‌گردند.

اثر در گردش خون

در اثر ورزش و حرکات عضلات، ضربان قلب بیشتر و قوی‌تر می‌گردد. در نتیجه اکسیژن و غذای بیشتری به بافت‌های بدن می‌رسد و سبب تقویت آنها می‌شود. به عقیده متخصصین قلب، ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام شود، باعث جلوگیری از سگته‌های قلبی می‌شود. به طوری که اشخاص فعال کمتر از اشخاص تنبل سگته می‌کنند و در صورت بروز سگته زودتر خوب می‌شوند.

تربیت بدنی ویژه دانش آموزان معلول

تربیت بدنی به عنوان یکی از ارکان اصلی آموزش و پرورش، با فراهم کردن زمینه‌های حرکتی و فعالیتی متنوع، می‌تواند بسیاری از ناتوانی‌های دانش آموزان معلول را کاهش داده و یا بهبود بخشد. بازی و ورزش، توانائی و شوق یادگیری را در دانش آموزان عقب‌مانده ذهنی و جسمی، ایجاد نموده

این افراد با دیگران آشنائی پیدا نموده و خود را با زندگی، با محیط و اجتماع سازگاری دهند.

تربیت بدنی برای معلولان ذهنی

بررسی روی گروه‌های مختلف عقب‌مانده ذهنی، با توجه به هدف‌های تعلیم و تربیت، نشان

می‌دهد که هر چه عقب‌ماندگی ذهنی بیشتر باشد، هدف‌های فیزیکی مهم‌تر است. در طرح و

برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، باید سه مرحله فعالیتی در نظر گرفته شود. این سه مرحله شامل: توسعه

توانائی‌های حرکتی و پایه، توسعه آمادگی جسمانی و توسعه مهارت‌های تخصصی می‌باشد. توسعه

آمادگی جسمانی مهم‌ترین هدف تربیت‌بدنی برای عقب‌ماندگان ذهنی است. زیرا توسعه و پیشرفت

قابلیت‌های جسمانی برای عقب‌ماندگان ذهنی، موقعیتی به‌وجود می‌آورد که آنها بتوانند بر شرایط

محیطی خود از نظر فیزیکی غلبه کنند. از این گذشته این امر اشتیاق و علاقه بیشتری برای زندگی به

آنها می‌بخشد و سبب می‌شود که این افراد وظایف روزمره خود را با قدرت هر چه بیشتر انجام دهند.

افزایش قابلیت‌هایی چون قدرت، سرعت، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، استقامت عمومی

بدن (دستگاه گردش خون و تنفس)، تعادل و هماهنگی، سبب توسعه قابلیت‌های جسمانی این افراد

می‌شود. همه فعالیت‌های رقابتی، بازی‌های دو نفری و گروهی مانند دوهای امدادی، بازی‌های

امدادی، طناب‌بازی، بازی‌های با توپ و حرکت‌های ژیمناستیک می‌توانند دستیابی به این هدف را

امکان‌پذیر کنند.

تربیت بدنی برای معلولان جسمی

حرکتی معلولات جسمی را تأمین کند. چگونگی برنامه‌ریزی برای این نوع افراد، شامل دو بخش عمده زیر است:

۱. فعالیت‌های ورزشی مناسب برای معلولانی که معلولیت جسمی دارند:

این گروه از معلولان کسانی هستند که بر اثر حوادثی مانند تصادفات، زلزله و غیره، عضو یا اندام‌هایی از بدن خود را از دست داده‌اند. برای این گروه، به‌طور کلی فعالیت‌هایی در نظر گرفته می‌شود که سبب افزایش قابلیت‌های بدنی آنها در اندام‌های سالم می‌شود. بالا رفتن قدرت عضلانی، استقامت عمومی بدن و سرعت از جمله قابلیت‌هایی است که باید برای این نوع افراد در نظر گرفته شود. به‌همین دلیل برای کسانی که دچار قطع عضو در اندام‌های بالائی هستند، انواع دوها، پرش‌ها، فعالیت‌های قدرتی، حرکت‌های ریتمیک، فوتبال و شنا مناسب است. گذشته از آن بسکتبال، بدمیتون، تنیس روی میز برای معلولانی که فقط یک دست خود را از دست داده‌اند بسیار مفید و مناسب است. برای کسانی که نقص عضو در اندام‌های تحتانی دارند بازی‌هایی مانند والیبال نشسته یا بازی‌هایی با استفاده از صندلی چرخ‌دار، بازی‌هایی چون بسکتبال، تنیس روی میز، انواع پرتاب‌ها، مانند پرتاب وزنه و غیره، تیراندازی، فعالیت‌های مختلف با وزنه یا مسابقات رقابتی مانند ویلچررانی مناسب می‌باشد. کسانی که از یک پا معلول هستند می‌توانند با استفاده از وسیله کمکی مانند عصا یا پای مصنوعی در اغلب فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند.

۲. فعالیت‌های مناسب برای معلولانی که بر اثر اختلالات مغزی، دچار ناتوانی حرکتی شده‌اند:

کم و بیش از نظر حرکتی در بسیاری از قابلیت‌های جسمانی دچار ناتوانی حرکتی هستند. این نوع معلولان معمولاً در حرکت‌های ارادی دچار ضعف هستند. بسیاری از این افراد به سبب کم‌تحرکی دچار ضعف عضلانی می‌شوند. هم‌چنین در بسیاری از انواع این نوع معلولیت‌ها، نارسائی ادراکی به خوبی مشاهده می‌شود. مجموعه این عوامل سبب منزوی شدن این نوع معلولان در جامعه می‌شود. بنابراین فعالیت‌های مناسب برای این گروه از معلولان فعالیت‌هایی هستند که شرکت آنها را در جمع ممکن کنند. حرکت‌های تعادلی، انواع بازی‌های با وسیله یا بدون وسیله و به شکل بسیار ساده، از آن جمله هستند.

آمادگی جسمانی در دانش‌آموزان

برای تدریس تربیت‌بدنی در مدارس همواره به معلمان تأکید می‌شود که سعی کنند فعالیت‌ها، متناسب با ویژگی‌ها و توانائی‌های جسمانی دانش‌آموزان باشد. برای اینکه معلمی بتواند بر اساس ویژگی‌ها و توانائی‌های دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کند، باید از آمادگی جسمانی آنان در سنین مختلف آگاهی داشته باشد. آمادگی جسمانی عبارت است از قدرت و استقامت موضعی (عضلانی) و عمومی (گردش خون و تنفس) یک فرد برای حداقل فعالیت با استفاده از کمترین انرژی، به عبارت دیگر آمادگی بدنی و ویژگی‌های یک فرد را که سبب مؤثر و مفید بودن او در محیط می‌شود، آمادگی جسمانی می‌گویند.

پس از انجام دادن تست‌ها و اندازه‌گیری آمادگی جسمانی افراد، معلم باید دانش‌آموزان را بر حسب آمادگی جسمانی فرد ارزشیابی کند. به‌طور حتم در نخستین دوره اندازه‌گیری، معلمان کمتر

کمک می کند که نتایج کلی را به دست آورد. گاهی نتیجه بعضی از قابلیت های جسمانی دانش آموز در همان مرحله اول تست و اندازه گیری چنان ضعیف است که معلم می تواند به آسانی این افراد را در مقایسه با افراد عادی تشخیص دهد. بنابراین باید در برنامه ریزی کلی دقت کامل به عمل آید. برای اینکه برنامه های دقیق و متناسب با نیازهای کودکان طرح ریزی شود، باید سبب ضعف های بدنی را شناخت. گاهی سبب برخی از ضعف ها، وجود یک بیماری است. گاهی وجود نقص های مختلف (پشت گرد، پای صاف) مربوط به ساختمان بدن است و گاهی کمبود حرکت و تحرک افراد است که به مرور زمان نقص های بدنی و در نتیجه بعضی بیماری ها را به دنبال دارد.

اگر وجود ضعف ها ناشی از بیماری باشد، معلم باید آن را با کمک و راهنمایی پزشک برطرف کند. البته تعداد این گونه افراد در یک کلاس بسیار کم است با این حال مربیان و معلمان باید با دقت بیشتری آنها را زیر نظر داشته باشند. اگر ضعف بدنی ناشی از نقص های موجود در ساختمان بدن باشد، معلم می تواند ضعف های این افراد را در کلاس حرکت های اصلاحی برطرف کند. هر قدر سن افرادی که در این کلاس قرار می گیرند کم باشد، برطرف کردن ضعف ها و متناسب شدن فرم بدنی آنها آسان تر و زودتر انجام می شود. نوع سوم کسانی هستند که فقط بر اثر کمبود تحرک، دچار ضعف می شوند. کیفیت بدنی این گونه افراد را می توان با برنامه ریزی دقیق و تمرین های مختلف، در مدتی بسیار کوتاه بهبود بخشید. لازم است که افراد، نوع ضعف بدنی خود را بدانند تا تمایل بیشتری نسبت به فعالیت های ورزشی و رفع آنها، نشان دهند.

اگر چه گنجاندن مسابقات ورزشی در برنامه‌های مدارس سابقه نسبتاً طولانی دارد ولی باید اذعان کرد که آنچه تاکنون در این زمینه اقدام شده، بیشتر مسابقات ورزشی پسران را مورد توجه قرار داده است، در صورتی که این برنامه‌ها باید برای تمام پسران و دختران تنظیم گردیده و همه آنان را در برگیرد.

معلمان ورزش و مربیان تربیت‌بدنی باید به این مسئله توجه داشته باشند که نتایج تربیتی بسیاری در ضمن اجراء مسابقات ورزشی عاید دانش‌آموزان خواهد شد. مسابقات ورزشی موجب می‌شود که دانش‌آموزان، شخصیت فردی و استعداد ذاتی خود را بروز دهند و نیز در اثر برخورد جدی با یکدیگر، فواید اجتماعی با ارزشی بدست آورند. البته آثار غیرقابل تردید جسمی و روحی، که از راه اجراء مسابقات ورزشی نصیب نسل جوان می‌شود، به قدری روشن و مسلم است که جای بحثی باقی نمی‌گذارد. ذهن معلمان ورزش در اجراء مسابقات ورزشی باید بر آموزش فنون و مهارت‌ها و رعایت مقررات و قواعد ورزش متمرکز گردد، تا دانش‌آموزان از هر جهت برای فعالیت‌های سالم ورزشی و حتی روبرو شدن با پیشامدها و مشکلات زندگی و مقاومت در مقابل آنها آماده شوند. در مورد اجراء برنامه‌های مربوط به مسابقات ورزشی در مدارس، نکات چندی را بایستی بشرح زیر مورد توجه قرار داد:

اولین گام در جهت رعایت ایمنی، متناسب بودن فعالیت و مسابقه ورزشی با سن و سال و توانایی جسمی شرکت‌کنندگان است. بدین معنی که در نظر گرفتن رشته‌های سنگین ورزشی بدون توجه به قوا و وضع جسمانی شرکت‌کنندگان، افزون بر اینکه به حال آنان مفید نخواهد بود، ضررهای

و مربی ورزش همواره باید به خستگی شدید بدنی و روحی دانش آموزان در مسابقات ورزشی توجه داشته باشد و قبل از اینکه این حالات به شرکت کنندگان و یا تعدادی از آنان دست دهد، از آن به شدت جلوگیری کند.

معلم و مربی آگاه ورزش، از قبل برای شرکت کنندگان و دانش آموزان، اساس ایمنی هر رشته و مسابقه ورزشی را شرح می دهد و آنان را به رعایت اصول ایمنی هر مسابقه مؤظف می سازد. البته نکته مهم دیگر از نظر ایمنی شرکت کنندگان در فعالیت ها و مسابقات ورزشی، در نظر گرفتن و بکار بردن وسایل مناسب ورزشی، حفظ ایمنی و سلامت دانش آموزان از نظر زمین ها و میدان های بی خطر ورزشی است.

روشن است که داور مسابقات ورزشی باید به وسیله مربیان آگاه ورزشی و یا متخصصان با تجربه به عمل آید. در این مورد، مهم ترین اصلی که داوران مسابقات ورزشی باید به آن توجه نمایند، حفظ اصل بی طرفی و پای بندی به ابراز علاقه عادلانه است.

در خاتمه اضافه می نماید مسابقات ورزشی در مدارس، برای پسران و دختران، باید به طور جداگانه تنظیم گردیده و اجراء آن، بهیچ وجه نباید فشار روانی بر شرکت کنندگان وارد نماید، چرا که نتیجه بازی، چه بُرد و چه باخت، چندان مهم نبوده و آنچه حائز اهمیت است، اشاعه روح جوانمردی، حفظ و گسترش موازین اخلاقی، در سایه برگزاری این قبیل از مسابقات در بین دانش آموزان مدارس می باشد.

سرپرستی و اداره کردن فعالیت های ورزشی در مدارس

فعالیت‌های ورزشی باید بدانند که چه باید بکنند، تا با توجه به وقت موجود، بتواند حداکثر استفاده را به دانش‌آموزان برساند. رعایت نکات چندی در این زمینه، به شرح زیر می‌تواند مفید و مؤثر واقع گردد:

- در ورزش مانند هر طرح آموزشی، مهم این است که ابتدا طرح و برنامه کار تهیه و آماده شود و سپس بر مبنای آن، طرح میدان‌ها و سالن‌ها و مکان‌های مورد نظر مناسب جهت فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان ایجاد شود.

- مربی باید توجه داشته باشد که هر دانش‌آموز، فرصت شرکت عملی در فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی را داشته باشد چرا که شرکت عملی دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی، یا هر رشته دیگری، پایه و اساس یادگیری آنان را تشکیل می‌دهد. برای رسیدن به این مقصود، اول باید وسایل ورزشی به اندازه کافی در اختیار دانش‌آموزان باشد تا فرصت برای استفاده فردی همه تأمین شود. ثانیاً، شرط کار کردن دسته‌جمعی این است که دانش‌آموزان را باید تا جایی که امکان دارد، به گروه‌های کوچک تقسیم کرد تا کسی یا گروهی منتظر نوبت نباشد و بیکار نایستد. بیکار ایستادن و تماشاچی و منتظر بودن دانش‌آموزان در ساعات و کلاس‌های ورزشی، باید از بین برود و یا به حداقل خود برسد.

- مربی باید همه دانش‌آموزان، اعم از استثنائی، ناتوان، کم‌استعداد، چاق و ... را به فعالیت‌های ورزشی مشغول سازد و به هر یک از آنان، بر مبنای شرایط بدنی و ذهنی، رسیدگی و نظارت داشته باشد.

ورزش مربوطه را به دانش آموزان بدهد و حتی چگونگی اجراء فعالیت‌ها را به کمک نوشتن روی تخته‌سیاه، تصاویر، اسلاید، فیلم‌های آموزشی و خود دانش آموزان، روشن سازد.

- مربی ورزش باید فعالیت‌های ورزشی را از نظر حرکات و مهارت‌های لازم آن، تجزیه و تحلیل کند تا دانش آموزان بتوانند با مبانی آن ورزش و حرکات و مهارت‌های مربوطه به خوبی آشنا شوند.

- مربی باید در آموزش مقررات ورزشی، موضوعات را واضح و صریح بیان کند و اگر شیوه‌های مختلفی در اجراء یک فعالیت وجود دارد، اقسام مختلف آن را توضیح داده و برتری یک روش را به دیگری با ذکر دلیل بیان کند و به گونه‌ای عمل کند که بیان وی درباره مقررات و مهارت‌های ورزشی مورد تعلیم، رسا و موفقیت‌آمیز باشد.

- مربی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن، نباید بیش از حد سخت‌گیر باشد. باید به دانش آموزان فرصت دهد که تجربه‌ها و نظرات خود را در یادگیری اصول و مهارت‌های ورزشی، به کار گیرند.

- مربی بایستی همیشه نکات مهم هر فعالیت ورزشی را توضیح داده و روی آن نکات تأکید کند. در هر ورزشی، نکات ظریف و خاصی وجود دارد که از نظر پیشرفت در آن ورزش، بسیار مؤثر و مهم بوده و دانستن این نکات برای دانش آموزان، از نظر تبحر آنان ضروری است.

ورزشی را با در نظر گرفتن وضع جسمانی و روحی دانش آموزان و ارتباط فنون ورزشی با یکدیگر، به آنان بیاموزد.

- ساعات ورزش باید با نشاط و شادی دانش آموزان همراه باشد، زیرا سر و صدای طبیعی، از علاقه مندی آنان به ورزش و لذت از فعالیت های ورزشی سرچشمه می گیرد، که امری عادی است.

- مربیان باید مواظب باشند که علاقه مندی شخصی آنان به یک یا چند فعالیت ورزشی، بر برنامه های ورزشی که با دانش آموزان اجراء می کنند، سایه نیافکند.

برخی از مربیان ورزش، بیشتر مایل به فعالیت های ورزشی هستند که در مورد آنها بیشتر می دانند و آنها را بهتر انجام می دهند، در حالی که علاقه مندی دانش آموز به رشته های مختلف ورزشی، می بایست مد نظر بوده و باید به آنها توجه شود.

- هنگام ورزش، همه دانش آموزان بایستی حتی المقدور از لباس ورزشی و کفش مناسب استفاده نموده و در صورت وجود امکانات، پس از پایان فعالیت های ورزشی، دوش بگیرند.

- تهیه وسایل ورزشی باید بر مبنای مطالعات دقیق و با توجه به نیازهای موجود و قیمت های مناسب به عمل آید و کیفیت وسایل و مناسب بودن آنها در نظر گرفته شود. تهیه کلی وسایل ورزشی برای مدت یک سال تحصیلی، به اجراء برنامه ها کمک نموده و از تلف شدن وقت مربیان ورزش و دانش آموزان می کاهد.

اتاق را باید با کمدها و وسایل فلزی یا چوبی طبقه‌بندی کرده و از هر طبقه آن، برای یک نوع وسیله ورزشی استفاده نمایند. لیست کلیه وسایل ورزشی موجود باید در اختیار مربیان ورزش قرار گیرد. خارج کردن و برگرداندن وسایل ورزشی از انبار ورزش، باید بسیار منظم و تحت نظر معلم ورزش و با کمک دانش‌آموزان صورت پذیرد.

- معلمان ورزش در نگهداری وسایل ورزشی باید دقت کافی نموده و دانش‌آموزان را به حفظ آنها تشویق کنند تا آنجا که حفظ وسایل ورزشی مدرسه را وظیفه خود بدانند.

- یکی از مشکلات معلمان ورزش این است که وجود هوای سرد و نامناسب، آنان را وادار

می‌سازد که برنامه‌های خود را در اتاق‌های درسی و سایر فضاهای موجود اجراء نمایند. البته استفاده از سالن‌های سرپوشیده ورزشی در این گونه موارد اولویت داشته و هم‌چنین مطلوب نیز است، ولی سالن‌های ورزشی با توجه با تعداد دانش‌آموزان برای اجراء برنامه‌های ورزشی آنان غالباً کافی نیست و چه بسا در بسیاری از نقاط کشور اصلاً سالن ورزش وجود نداشته باشد و در نتیجه استفاده از کلاس‌های درس و محیط‌های سرپوشیده دیگر مانند راهروها و ناهارخوری‌ها، به‌منظور برنامه‌ریزی مورد توجه معلمان ورزش قرار می‌گیرد. معلمان ورزش باید توجه نمایند که استفاده از کلاس درس و سایر فضاهای نامناسب برای اجراء فعالیت‌های ورزشی جز در مواقع ضروری نباید صورت پذیرد و اگر چنین ضرورتی به‌خصوص از نظر مساعد نبودن هوا پیش آید، برنامه‌های ورزشی باید متناسب با محدودیت فضا و آزاد نبودن دانش‌آموزان در اجراء حرکات، تنظیم شود.

شود و اگر آنان در هنگام عملیات ورزشی خطائی مرتکب شوند، نباید با خشونت با آنان رفتار نماید.

- ادب و نزاکت و بازی صادقانه و حفظ امانت از هدف‌های مهم ورزش است که مربیان باید

در دانش‌آموزان ایجاد و تقویت کنند. این نکات به قدری مهم است که مربیان ورزش باید در

آموزش‌های ورزشی خود، از هر فرصت مناسب، برای ایجاد و تقویت این صفات در دانش‌آموزان

استفاده نمایند.

- ارزشیابی در هر برنامه ورزشی لازم است چرا که تنها از طریق ارزشیابی است که مربیان

ورزش، می‌توانند متوجه میزان پیشرفت کار در ورزش دانش‌آموزان خود باشند.

نکات بهداشتی به هنگام فعالیت ورزشی

۱. سعی کنید در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش نمایید. در صورتی که تمرینات ورزشی

در مکان‌های سرپوشیده انجام می‌گیرد، تهویه هوای داخل این گونه اماکن الزامی است.

۲. هنگام ورزش از لباس‌های مناسب همان رشته ورزشی استفاده نمایید. هرگز با لباس‌های

معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازید.

۳. در خرید کفش ورزشی توجه بیشتری نشان دهید و سعی کنید اندازه کفش را مناسب

انتخاب نمایید تا پا در آن به راحتی قرار گیرد. کفش‌های بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از اندازه پا به

هیچ‌عنوان توصیه نمی‌گردد.

جوراب‌های نخی با الیاف طبیعی مناسب‌تر است.

۵. در هنگام ورزش در زمین یا سالن‌ها دقیقاً به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش بیاید

توجه کنید و از برجستگی و یا فرورفتگی‌های محیط بازی اطلاع داشته باشید و سعی کنید برای هموعان و همبازی‌های خود خطری ایجاد نکنید.

۶. هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشید و چگونگی استفاده از آن را بدانید تا از ورزش خود لذت ببرید.

۷. سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهید. اگر در فصل گرما هستید،

ورزش‌ها و حرکات را سبک، ملایم و با فاصله انجام دهید و اگر در فصل سرما هستید، حرکات و تمرینات را پی‌درپی و به تندی انجام دهید.

۸. از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی‌های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید.

۹. در فصل تابستان جهت استفاده از استخر و شنا، حتماً قبل از داخل آب شدن، دوش بگیرید

تا بدن نسبت به آب سرد عادت نماید.

۱۰. پس از فعالیت‌های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید زیرا احتمال ابتلا به امراض مختلف منجمله بیماری‌های کلیوی همواره وجود دارد.

۱۱. پس از ورزش، جهت نظافت بدن، دوش با آب گرم را فراموش ننمائید، ضمناً از حوله

مخصوص به خود استفاده کنید.

خشک کنید. زیرا لباس‌های ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچ‌های بیماری‌زایی است که در صورت استفاده مجدد از آنها می‌توانند انسان را مبتلا نمایند.

۱۳. بهتر است فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی، کمتر از ۳ ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه‌ها باشد. ضمناً از نیم ساعت مانده به تمرین یا یک ربع بعد از تمرین، از صرف نوشیدنی خیلی سرد باید خودداری شود.

۱۴. احساس خستگی و کوفتگی در پایان تمرین مخصوصاً در مسابقات ورزشی دست می‌دهد. در این حالت بدن کاملاً به حالت عادی برنگشته و آمادگی هضم معمولی غذا را ندارد و مدتی طول می‌کشد تا پس از فعالیت شدید، اشتها به وجود آید. بنابراین بعد از تمرینات و مسابقات، تنها مواد غذایی مناسب، نوشیدنی مخصوصاً آب میوه است.

۱۵. پیوسته اصول انسانی و احترام به دیگران را مدنظر داشته و همانند یک ورزشکار واقعی رفتار نمائید.

تعریف و اهداف تربیت‌بدنی در مدارس

تربیت‌بدنی در لغت به معنی پرورش بدن به وسیله ورزش‌های گوناگون است و مجموعه فعالیت‌هایی است که اگر متناسب با ویژگی‌های سنی انجام شود، فرد را برای یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی آماده می‌سازد. این اصطلاح امروزه برای شاخه‌ای از علم نیز به کار برده می‌شود که در آن، شیوه‌های گوناگون پرورش بدن به وسیله ورزش، در مراحل مختلف رشد، بررسی می‌شود.

هدف های اختصاصی

هدف های اجتماعی

هدف های اختصاصی

هدف های اختصاصی به هدف های گفته می شود که به افزایش قابلیت های جسمانی می پردازد. این هدف ها با در نظر گرفتن نیازهای رشدی، در سه دسته به شرح زیر قابل بررسی هستند:

۱. توسعه توانائی ها و مهارت های بنیادی در کودکان:

کودکان با مجموعه ای از توانائی های حرکتی وارد دبستان می شوند. بنابراین فراهم کردن موقعیت های مختلف حرکتی در جهت توسعه هر چه بیشتر این توانائی ها، سبب پایه ریزی مهارت های بنیادی آنها می شود. توسعه این توانائی ها به شکل های مختلف امکان پذیر است که عبارتند از: فعالیت های حرکتی مانند انواع راه رفتن، دویدن، جهیدن و لی لی کردن، فعالیت های مهارتی مانند پرتاب کردن، شوت کردن، دریبل کردن، گرفتن توپ، طناب بازی، بالا رفتن و پائین آمدن، آویزان شدن و حمل وسایل اشیاء، فعالیت های غیر حرکتی مانند خم شدن، پیچ و تاب دادن بدن، کشش بدن، حفظ تعادل بدن، فعالیت های ژیمناستیک و شیرین کاری مانند حرکت های تطبیقی و شکل سازی.

۲. توسعه قابلیت های جسمانی در کودکان و نوجوانان:

بدن آنها در حال رشد است. بنابراین افزایش و توسعه قابلیت‌های جسمانی در این دوران لازم و ضروری است، و باید این هدف در برنامه‌های حرکتی کودکان گنجانده شود. این قابلیت‌های جسمانی عبارتند از: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت عمومی بدن، سرعت، تعادل، هماهنگی، چابکی، عکس‌العمل و حفظ حالت بدن در شکل طبیعی. اگر کودکان این قابلیت‌ها را در دبستان افزایش دهند، وقتی که به دوره راهنمایی می‌رسند، وضع جسمانی مناسبی خواهند داشت. در این صورت هدف آموزشی دوره راهنمایی باید بیشتر بر یادگیری مهارت‌ها تأکید داشته باشد.

۳. توسعه مهارت‌های ورزشی در نوجوانان و جوانان:

دوران نوجوانی، به‌ویژه جوانی، مناسب‌ترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزشی نوجوانان و جوانان باید آن را هدف اصلی قرار داد.

هدف‌های اجتماعی

پیگیری هدف‌های اختصاصی تربیت‌بدنی، دستاوردهای اجتماعی نیز در بردارد که می‌تواند از هدف‌های تربیت‌بدنی باشد. دبستان نخستین جامعه بزرگی است که کودک پس از خانه، به آن وارد می‌شود. در این جامعه است که نهال‌های همبستگی با شرکت در فعالیت‌های حرکتی و بازی‌های گروهی در کودک پایه‌ریزی می‌شود. در این فعالیت‌ها است که کودک یاد می‌گیرد که برای رسیدن به یک هدف باید تلاش و کوشش کند، از قوانین و مقررات خاصی پیروی نموده و در راه رسیدن به

پرورش جسم خود، به تزکیه نفس نیز پردازد.

لازم به ذکر است، هدف‌های اختصاصی و اجتماعی تربیت‌بدنی از هم تفکیک ناپذیر هستند و

هرگز نباید در برنامه‌های آموزشی، هدفی اختصاصی بدون در نظر گرفتن هدف اجتماعی تنظیم و
اجراء گردد.

www.aftab.ir

آدرس سایت :