

# اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس

# مفهوم تربیت بدنی

➤ ژرژ هپر : «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسالت به منظور تقویت کامل بدن کسب سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگانهایی مختلف بدن و پرورش استعدادهایی افراد برای انجام هر نوع فعالیت است».

➤ دکتر لوبوش : «تربیت بدنی مجموع روشهایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیله مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیط های بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگانهایی گردش خون و تنفس) و عوامل روانی- حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و مهارت های بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد».

➤ با تعاریف فوق می توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارت های حرکتی و ورزشی است.

# اهداف تربیت بدنی

✓ برنامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص می‌باشد. معلمان و برنامه‌ریزان تربیت بدنی می‌بایست با اهداف این درس آشنا بوده و بتوانند آنها را با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی برای دانش‌آموزان و والدین آنها توجیه کنند. چنانچه اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در هر سطح از تحصیل (ابتدایی، متوسطه) به طور واضح و روشن بیان گردند، در این صورت همه افرادی که در تهیه و تدوین و یا اجرای برنامه‌ها، مشارکت می‌کنند، قادر خواهند بود، پاسخ به این سؤال مهم و اساسی که «چرا و برای چه منظور فعالیت می‌کنند» با درک و آگاهی کامل دریافت نمایند.

✓ پاسخ منطقی و فلسفی این «چرایی» در واقع محور و مرکزی برای جهت‌دهی و کسب موفقیت در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس خواهد بود. اهداف تربیت بدنی را با در نظر گرفتن ابعاد وجودی انسان و نیازهای واقعی آنان به دو دسته اهداف عمومی و اختصاصی در هر دوره تحصیلی به شرح زیر بیان می‌گردد.

# ۱. اهداف عمومي تربيت بدني در دوره ابتدائي

۱-۱. پرورش قابليت هاي جسماني با به كارگيري عضلات مختلف بدن از طريق حرکات و فعاليت هاي جسماني متناسب با هر يك از اندام ها

۲-۱. پرورش قواي ذهني دانش آموزان از طريق بازي هاي سازمان يافته

۳-۱. تقويت روحية اجتماعي و مسؤليت پذيري از طريق بازي ها و حرکات دسته جمعي

۴-۱. رشد اخلاق و حس به گزيني از طريق مشارکت در بازي هاي اجتماعي

۵-۱. کمک به رشد و جلوة شخصيت کودک با ايجاد تفکر خودکار در او از طريق انواع فعاليت هاي جسماني

۶-۱. کمک به دانش آموزان در فراگرفتن مهارت هاي صحيح حرکتی پایه و بنيادي از قبيل راه رفتن، دویدن، پریدن و سر خوردن، لی لی رفتن، و...

# ۱. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

- ۱-۷. ایجاد عادت های ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات.
  - ۱-۸. ایجاد عادت های بهداشتی در دانش آموزان و علاقه مند ساختن آنها به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامتی خود و دیگران.
  - ۱-۹. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها
  - ۱-۱۰. علاقه مند ساختن دانش آموزان به تقویت و سلامتی بدن و دارا شدن اعضا و اندام های متناسب و تلاش برای انتخاب سبک زندگی فعال
- ✓ تحقق اهداف فوق از طریق محتوای درسی مناسب در قالب بازی ها، حرکات موزون، ورزش ها، بازی های محلی و به طور کلی فعالیت های جسمانی امکان پذیر خواهد بود.

## ۲. اهداف عمومي تربيت بدني در دوره هاي

### متوسطه اول و دوم

همه دانش آموزان در دوره **متوسطه اول و دوم** مي بايست آمادگي پيدا نمايند تا بتوانند در فعاليت هاي سازنده و مطلوب اجتماعي جامعه شرکت نمايند. اهداف كلي براي درس تربيت بدني در دوره **متوسطه اول و دوم** مي توان در نظر گرفت. دانش آموزان به منظور رويارويي با شرايط و اوضاع زندگي روزمره و فائق آمدن بر مشكلات روزافزون و پيچيده آن، نياز به توسعه و تکامل قابليت ها و توانايي هاي خود دارند تا قادر باشند سلامتي، تندرستي و نشاط دوره نوجواني و جواني خود را حفظ کرده، مسائل و مشكلات را با اندیشه خلاق خود حل کنند، گزينش هاي اخلاقي نيكو بنمايند و با ابراز تمايلات خوشايند، نگرشهاي منطقي، درك ارزشها و قدرشناسي ها، بتوانند عواطف و احساسات خود را به نحو مطلوبي بيان نمايند. دانش آموزان در اين دوره از تحصيل از طريق شرکت در گروههاي اجتماعي روابط رودرو با ديگران و همسالان خود برقرار مي سازند.

## ۲. اهداف عمومي تربيت بدني در دوره هاي

### متوسطه اول و دوم

سرانجام رشد و بلوغ اجتماعي به وسيله روابط گروهی همانند انجمن های ورزشی مدرسه، مسابقات مختلف ورزشی و غیره افزایش می یابد. هدف های عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

۱-۲. توسعه و رشد اندام ها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهاي جسماني از طریق شرکت در فعالیت ها و تمرینات ورزشی منظم و مداوم.

۲-۲. بهبود و توسعه مهارت های عصبی-عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیت های جسمانی و به ویژه مهارت های ورزشی از طریق یادگیری مهارت ها و فنون رشته های مختلف ورزشی و حرکات بنیادی.

۲-۳. توسعه و رشد مهارت های شناختی که در برگیرنده معلومات، درک و تشخیص ارزش هایی است که با اجرای فعالیت های جسمانی همراه است.

۲-۴. توسعه و رشد اجتماعي دانش آموزان که به منظور سازگاري دانش آموزان با خود و با دیگران و توسعه معیارهای مطلوب رفتاری است که از طریق شرکت دانش آموزان در فعالیت های گروهی و بازی های ورزشی حاصل می شود.

# اهداف اختصاصی تربیت بدنی

➤ اهداف اختصاصی در حقیقت اهداف نزدیک و سهل‌الوصولی هستند که در چارچوب اهداف کلی بیان می‌شوند. اهداف اختصاصی با تجارب و سوابق یادگیری دانش‌آموزان و میزان توانایی‌های جسمانی و استعدادهای حرکتی آن مرتبط می‌باشند.

➤ اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح زیر بیان می‌شوند:

۱. توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های پایه و بنیادی در دانش‌آموزان کلاس‌های اول تا سوم دبستان.

۲. توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های بنیادی پیشرفته و آمادگی‌های جسمانی در کلاس‌های چهارم و پنجم دبستان.

۳. توسعه و بهبود مهارت‌های ورزشی و آمادگی‌های جسمانی در دوره‌های مختلف تحصیلی متوسطه اول و دوم.



• در توضیح توسعه توانایی ها و مهارت های بنیادی در دانش آموزان مدارس ابتدایی باید گفت که کودکان با مجموعه‌ای از قابلیت های جسمانی و توانایی های حرکتی وارد دبستان می‌شوند. اکثر آنها فاقد تجارب حرکتی در سطحی مطلوب و قابل قبول می‌باشند.

• درس تربیت‌بدنی، موقعیت های مختلف حرکتی در جهت توسعه هرچه بیشتر این قابلیت ها و توانایی های حرکتی فراهم می‌آورد. محور برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی به ویژه کلاس های اول تا سوم دبستان توسعه مهارت های بنیادی و تقویت و آموزش حرکات پایه از قبیل راه رفتن صحیح، دویدن، جهیدن، گرفتن، پرتاب کردن و سایر موارد مشابه بوده که از طریق فعالیت های جسمانی مناسب و بازی ها حاصل می‌شود

توسعه توانایی ها و مهارت های ترکیبی و پیشرفته و بهبود آمادگی های جسمانی دانش آموزان کلاس های چهارم و پنجم و ششم دبستان از اهمیت زیادی برخوردار است.

اجزای آمادگی های جسمانی مرتبط با سلامت عبارت اند از: قدرت عضلانی استقامت عضلانی، استقامت عمومی بدن، انعطاف پذیری و بالاخره ترکیب بدنی که حاصل توجه به همه عوامل اثر گذار از جمله کسب آمادگی های بر شمرده شده ، تغذیه ، سبک فعال زندگی و ... است.

آمادگی های مرتبط با مهارت یا اجرای حرکتی هم عبارتند از سرعت، هماهنگی، تعادل، چابکی، عکس العمل و توان. چنانچه این قابلیت ها به نحو مطلوب و با اجرای برنامه های مناسب حرکتی توسعه یابند، دانش آموزان در دوره متوسطه اول وضعیت جسمانی مناسبی خواهند داشت.

۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره های متوسطه عمدتاً بر توسعه و بهبود مهارت های ورزشی استوار است. دوران نوجوانی و جوانی مناسب ترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارت های ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزش تربیت بدنی در مدارس متوسطه با توجه به نیازها و علایق دانش آموزان باید آموزش این گونه مهارت ها مورد توجه قرار گیرد.

# اهمیت تعیین اهداف در برنامه‌های تربیت‌بدنی

- اهداف تربیت‌بدنی در مدارس همان مفاهیم، نظریه‌ها و قواعد نسبتاً کلی در زمینه درس تربیت‌بدنی است که راهنما و الگویی همه دست‌اندرکاران اعم از معلمان تربیت‌بدنی، مدیران مدارس، برنامه‌ریزان آموزشی، والدین و دانش‌آموزان است.
- اگر اهداف برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس به صورت مشخص، روشن و کاربردی تدوین و به خوبی تعریف شوند، در این صورت موفقیت و اثربخشی برنامه‌های تربیت‌بدنی بیشتر خواهد شد.
- به طور کلی، هدف همه عملکردهای مثبت و مؤثر از پیش تعیین می‌شود و همه کارگزاران تعلیم و تربیت باید با اصولی که اهداف بر آنها مبتنی هستند به خوبی آشنا باشند.

# اهداف رفتاري در تربيت بدني

- در آموزش و پرورش نوين توجه زيادي به اهداف رفتاري دانش آموزان در مدارس مي شود. زيرا اهداف رفتاري شرح اهداف كلي و مفاد آموزشي است و معيارهاي مناسبی را به منظور اندازه گيري و تعيين ميزان پيشرفت برنامه ها را در اختيار مي گذارند. از طرفي اهداف رفتاري، نوع برنامه هاي ورزشي و در حقيقت جهت دهي نوع فعاليتها را مشخص مي کنند.
- بلوم و همکارانش اهداف رفتاري را مطابق با حیطه های تعلیم و تربیتی به سه دسته اصلي (اهداف شناختي، اهداف عاطفي و اهداف رواني - حرکتي) تقسيم بندي مي کنند.

# اهداف رفتاري در تربيت بدني

- به منظور طبقه‌بندی اهداف آموزشی در تربیت‌بدنی لازم است که جزئیات این اهداف به گونه‌ای طراحی و بیان شوند تا رفتارها برحسب سه حیطة رفتاري فوق تنظیم گردند. این طبقه‌بندی به دو منظور انجام می‌گیرد. اول برای پیش‌بینی و تعیین آنچه که می‌بایست در مفاد برنامه‌ریزی آموزشی قرار گیرد و دوم به منظور ارزیابی نتایج آموزشی و اصلاح احتمالی برنامه‌ها مؤثر می‌باشند.
- هدف های شناختی بر حفظ کردن یا بازسازی چیزی که احتمالاً یادگرفته‌شده تأکید می‌کند.
- هدف های عاطفی «بر يك مایة احساسی یا درجه‌ای از پذیرش و یا عدم پذیرش» در يك موقعیت و یا فعالیت تأکید دارد.
- هدف های روانی‌حرکتی که در تربیت‌بدنی بسیار مهم می‌باشند بر مهارت های عضلانی، مهارت های حرکتی، دستکاری مواد و اشیا، انجام ماهرانه و هماهنگ فعالیت ها و کارها و یا برخی از اعمال مربوط به هماهنگی های عصبی عضلانی تمرکز و تأکید دارند.

- مثال هایی از لغات و مفاهیم کلیدی که می‌تواند برای توصیف یک رفتار در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی مورد استفاده قرار گیرد عبارتند از:

| حیطه شناختی   | حیطه عاطفی                          | حیطه روانی- حرکتی      |
|---|-------------------------------------|------------------------|
| اعمالی که با دانش و درک مربوط به تربیت بدنی ارتباط دارد | احساسات درباره عملکردهای تربیت بدنی | مهارت ها در تربیت بدنی |
| دانش  | آگاهی                               | نمایش حرکتی            |
| ادراک   | حساسیت                              | مهارت های بنیادی       |
| تحلیل ها  | همدردی                              | دریافت کردن            |
| توضیحات   | خوشایندی                            | پرتاب کردن             |
| تفسیرها   | قدردانی ها                          | دویدن                  |
| تفاوتها   | جوایز و پاداش ها                    | پریدن                  |
| ارزیابی ها  | احساسات                             | بازی                   |
| ارتباط ها   | هیجانان                             | گرفتن                  |
| گزینش   | شادی ها                             | لی لی کردن             |
| پیش بینی ها   | ارزش ها                             | ضربه زدن به هدف        |
| کاربردها  |                                     |                        |

- مزیت عمده بیان اهداف به صورت رفتاري آن است که از همان ابتدا توجه معلمان تربیت بدني را، به طور تخصصي، به حیطة عملي (رواني - حرکتی) جلب می کند. در این صورت، تدریس درس تربیت بدني و ورزش، به طور مؤثر، قابل ارزشیابی و اندازه گیری است. در تربیت بدني و ورزش، هدف های رفتاري به راحتی بیان می شوند. يك سالن و مكان ورزشي، يك محل رفتار- محوري است و از آن به عنوان يك آزمایشگاه یادگیری از طریق گوش دادن، نگاه کردن، خواندن، بحث کردن، عمل کردن و ارزشیابی کردن استفاده می شود.
- صاحب نظران و متخصصان علوم ورزشي هر يك اهدافی را برای فعالیت های تربیت بدني ارائه نموده اند.

دکتر کین، (۱۹۷۳) در یک مطالعه تحقیقی نتیجه گرفت که برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس اهداف زیر را دنبال می‌کند. این اهداف را در سه حیطة شناختی، عاطفی و روانی‌حرکتی می‌توان بدین شکل تقسیم‌بندی کرد:

۱. رشد مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان;

۲. تحقق استعدادهاي بالقوه و پراکنده دانش‌آموزان;

۳. گذراندن اوقات فراغت;

۴. رشد اخلاقی;

۵. کسب شایستگی‌های اجتماعی;

۶. کارایی اعضا و اندام‌های بدن;

۷. رشد شناختی و ادراکی;

۸. شناخت و تحسین زیبایی.



دکتر ناش اهداف تربیت بدنی در مدارس را چنین برمی شمارد:

- تقویت جسم: ارتقای قابلیت های جسمانی و انتقال آن در زندگی (حیطه روانی حرکتی).

- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی: ارتقا بخشیدن به کار اعضای بدن در کلیه مهارت های زندگی که به این همکاری نیاز دارند (حیطه روانی حرکتی).

- تقویت درک و سرعت انتقال و عمل: ایجاد ارتباط بین انگیزه، محرک و پاسخ و تفکر مفید، قدرت تصمیم گیری و اجرا (حیطه شناختی).

- تقویت احساسات: تقویت هیجانات و عواطف فطری و استفاده از آنها در اجرای مطلوب و بهتر کارهای روزمره (حیطه عاطفی).

# عوامل اهداف رفتاري

تدوين اهداف رفتاري براساس اهداف آموزشي نياز به توصيف چهار عامل ويژه دارد:

- ۱- چه كسي رفتار را اجرا مي‌كند.
- ۲- دانش‌آموز چه فعاليت و يا وظايفي را بايد انجام دهد.
- ۳- محيطي كه فعاليت مورد نظر در آن انجام مي‌شود.
- ۴- كيفيت اجرا چگونه سنجيده و ارزيابي مي‌شود.

# عوامل اهداف رفتاري و ارتباط آن با اهداف

| اهداف                                      |   |  | عوامل                      |
|--|---|--|----------------------------|
| روانی- حرکتی                               | عاطفی   | شناختی   |                            |
| شاگرد                                      | شاگرد   | شاگرد  | چه کسی آن را انجام می دهد؟ |
| اجرای پاس پنجه را به طور صحیح انجام دهد    | انگیزه لازم و کافی برای اجرا مهارت کسب نماید                              | مفهوم حرکت پاس پنجه در والیبال را بیان کند       | چه چیزی باید انجام بدهد؟   |
| در مقابل یک وسیله کمک آموزشی               | در شرایط کلاسی و با تعامل و همکاری دیگر همکلاسان در خارج از وقت رسمی کلاس | پس از مطالعه موارد آموزشی و تحلیل آموزشها در ذهن | تحت چه شرایطی انجام دهد؟   |
| زدن ۲۰ پنجه صحیح به دیوار در فاصله سه متری | در هر شرایطی علاقه و تمایل خود را نشان دهد                                | صحیح، توضیح بدهد و مثال بزند                     | با چه کیفیتی انجام می دهد؟ |