

## بررسی رویکردهای توسعه ورزش در آموزش و پرورش

مریم همت‌زاده دستگردی

کارشناس ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز

Maryam.90h90@gmail.com

### چکیده

توسعه، مفهومی است ساده پیچیده یا سهل ممتنع. سهل است، زیرا همگان تصویری از آن دارند و ممتنع و پیچیده است، زیرا تبیین نظری دقیق آن دشوار است. با این حال کمابیش می‌توان توسعه را بالا بردن سطح تمدن و فرهنگ بشر با بالا بردن شاخص‌های قابل اندازه‌گیری دخیل در این حوزه دانست. این شاخص‌ها ممکن است بسیار متعدد و متنوع باشند، اما بی‌تردید یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه، شاخص ورزش است. ورزش و تربیت بدنی، تنها نگهداری، بهبود و ارتقای توانایی‌های بدنی نیست، بلکه از مجرای بهبود توانایی‌هایی بدنی، به رشد اندیشه، فرهنگ و تمدن نیز یاری می‌رساند. از آنجا آموزش و پرورش، زیربنای رشد و توسعه جامعه است، توسعه ورزش در سطح آموزش و پرورش می‌تواند تأثیری گسترده تر و ژرف‌تر در حصول ثمرات توسعه ورزش به همراه داشته‌باشد. در این مقاله بر آنیم که به روش توصیفی و تحلیلی به بررسی مسئله توسعه ورزش در آموزش و پرورش و رویکردها و راهکارهای آن بپردازیم. یافته‌های این پژوهش گویای آن است که ورزش می‌تواند نه تنها در رشد بدنی بلکه در رشد ذهنی و علمی و اخلاقی دانش‌آموزان موثر باشد. همچنین برای رشد و توسعه ورزش در آموزش و پرورش می‌توان راهکارهای متنوعی را اندیشید مانند بیش‌تر کردن جلسات درس ورزش، خرید و به کارگیری وسایل متنوع ورزشی، دعوت از چهره‌های ورزشی برای حضور در مدارس و بسیاری از راهکارهای دیگر که می‌توان در این مسیر استفاده کرد.

**کلمات کلیدی:** ورزش، تربیت بدنی، آموزش و پرورش، دانش‌آموز.

## ۱- مقدمه

ورزش را می‌توان از جنبه‌های متنوعی نگریست و تحلیل کرد؛ فعالیتی که به تقویت بدن می‌انجامد یا پدیده‌ای منسجم و هدفمند و البته علمی که با عنوان تربیت بدنی از آن یاد می‌شود. ورزش در قالب پدیده تربیت بدنی، فرایندی است آموزشی-تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت‌های بدنی توجه دارد، بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. هدف‌های تربیتی در آموزش و پرورش، تربیت انسان‌هایی صدیق، امین، خلاق، تندرست، وظیفه شناس و با اخلاق است. از این رو باید فرصت و امکانات مناسب فراهم آید و کمک شود تا هر دانش آموزی بتواند مطابق ظرفیت و استعدادی که دارد در همه ابعاد وجودی خود (بعد جسمانی، روحی، ذهنی، اخلاقی، عاطفی و اجتماعی) به حد اعلائی رشد و تعالی نایل شود (صفایی، ۱۴۰۰: ۷۵). در این راستا آموزش و پرورش، نقش اساسی را ایفا نموده و بایستی برنامه‌های آموزش تربیت بدنی توسط معلمان واجد شرایط آموزش داده و تحت کنترل و نظارت دقیق قرار گیرد. لازمه اثربخشی مثبت، داشتن برنامه‌ای مشخص و مدون به صورت هماهنگ و سراسری و استفاده از روش‌های تدریس مناسب و... می‌باشد. بالا بردن آمادگی جسمانی و تندرستی و سلامت کودکان، هدف مسئولان مدرسه است. در ضمن می‌توان از آن به عنوان عاملی برای کمک به کودکان گوشه‌گیر و منزوی سود جست تا در آینده بتوانند در گروه‌های اجتماعی به فعالیت بپردازند. موفقیت و پیشرفت، عامل اساسی تداوم زندگی است، بنابراین برنامه تربیت بدنی باید متضمن پیشرفت تدریجی و قدم به قدم دانش آموزان باشد، هر گاه درس تربیت بدنی در راستای کمک به رشد، پیشرفت و سلامت دانش آموزان قرار نگیرد، جایگاه اصلی خود را از دست خواهد داد (بخشعلی پور، ۱۳۹۹: ۹۷).

ورزش و تربیت بدنی در مدارس موظف است با فراهم آوردن زمینه‌ای لازم و ایجاد محیط و فرصت مناسب، دانش‌آموزان را در موقعیت‌های گروهی سالم قرار دهد و با پاسخگویی به نیازهای اساسی آنان برنامه‌هایی در جهت تقویت جسم، همگام با اصول و مراحل رشد و هماهنگی با پرورش روح تامین نماید؛ اما این مهم حاصل نخواهد شد مگر با هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی صحیح و منطقی، مطابق با امکانات و شرایط موجود. بدون شک تربیت بدنی در مدارس در صورت تعیین خط‌مشی‌های صحیح و برخورداری از امکانات و تاسیسات مناسب و کافی همچنین نیروهای متخصص در پست‌های آموزشی می‌تواند نقش بسزایی در رشد و تکامل دانش‌آموزان داشته باشد. برنامه‌های کیفی تربیت بدنی و معلمان به دنبال تفهیم چرایی و چگونگی حرکت و پیامدهای فیزیولوژیکی و روانی و اجتماعی آن به کودک هستند. یکی از اهداف اولیه این برنامه‌ها تکامل کامل مهارت‌های حرکتی و الگوهای حرکتی است که این مهارت‌ها و الگوها ذخایر حرکتی انسان را فراهم می‌آورند. تدوین برنامه کامل تربیت بدنی برای کودکان و نوجوانان ضرورت دارد. شرکت در این برنامه‌ها در خلال سال‌های رشد و شکل‌گیری خصوصیات، با احتمال زیاد عشق به فعالیت جسمانی در طول زندگی و برداشت صحیح از اهمیت تربیت بدنی را به کودک القا خواهد کرد. اگر تجربه در این مورد مثبت نباشد، کودک از تربیت بدنی و فعالیت جسمانی نفرت پیدا خواهد کرد و این احساس در بزرگسالی دوام خواهد داشت. به دلیل ارتباط نزدیک و دقیق بین فعالیت جسمانی و تربیت بدنی، فعالیت جسمانی می‌تواند بر روند زندگی کودک تاثیر قابل توجهی داشته باشد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۶: ۳۹).

## ۱-۱- بیان مسئله

ورزش همواره و از اعصار باستان، جزئی جدایی‌ناپذیر از نظام تعلیم و تربیت بوده‌است و متون تاریخی و قراین و شواهد باستان‌شناختی، گواه حضور برنامه‌های ورزشی در آموزش و پرورش تمدن‌هایی چون روم، یونان، ایران و تمدن اسلامی هستند. تعلیم و تربیت در توسعه، پیشرفت و دوام فرهنگ ملی موثر است. موسسات تربیتی در توسعه و تکامل منابع و استعداد‌های انسانی جامعه نقش اصلی را دارند. مدارس، دانشگاه‌ها و دانشکده‌ها موثرترین و قدرتمندترین پایگاه‌های اجتماعی برای نیل به مهارت‌های عقلانی، معرفت، فهم و شناخت لازم برای تصمیم‌گیری خردمندانه‌اند. این موسسات به طور مستقیم و غیرمستقیم عامل عمده پیشرفت‌های اجتماعی هستند و این پیشرفت‌ها با معرفت، هنر، تکنولوژی، شعور اجتماعی و دیگر موارد ضروری برای رشد ملی

ارتباط دارد، تعلیم و تربیت باید نیازها و خواسته های اجتماع را برآورد. در دهه کنونی مدارس دولتی و غیردولتی باید تندرستی و سلامت دانش آموزان را در جریان تلاش برای یک زندگی شاد، پربار و شکوفا کننده استعداد مورد توجه قرار دهند. ورزش مانند سایر عوامل مثل فرهنگ، آموزش و کار و غیره در تکمیل شخصیت فرد نقش بسزایی دارد. ورزش باعث خوشی و شادمانی و افزایش حمیت و جسارت شده و سلامتی را تضمین می کند و کاراکتر انسان را به نحو مطلوب ترقی می دهد و به وسیله افزایش دوستی و صمیمیت هرچه بیشتر باعث رشد کاراکتر وی می شود. ورزشکار در عین حال که عاشق انسان هاست و می خواهد باهم دوستی بکنند و در میدان های ورزشی بین المللی با متانت و شرافت و راستی تمام با مردم سایر کشورها مسابقه داده و طرح دوستی می ریزد و در صورت لزوم با غیرت و حمیت تمام و حتی باچنگ و دندان از سرزمین اجدادی خود دفاع می کند. خلاصه در عرصه ی نبرد زندگی با تن و روان قوی به پیش می تازد (فرجی، ۱۳۹۳: ۶۳). از اهداف بسیار مهم تربیت بدنی و ورزش پیشرفت مهارتهای حرکتی و آموزش صحیح تمرینات ورزشی برای پیشرفت در مهارتهای اجتماعی و گروهی می باشد و با بهره گیری از این علم کودکان امروز به جوانان سالم و فعال از نظر جسمانی، روحی و روانی در آینده تبدیل خواهند شد. تنها پرورش قدرت فیزیکی و تواناییهای بدنی بود که می توانست انسانهای اولیه را. به ادامه زندگی مطمئن سازد و از همین جاست که افراد قبایل نخستین انسانی وجود کودکان قوی و با بنیه و چابک را موهبت و کودکان ضعیف و ناتوان را خطری برای گره می پنداشتند. با این همه اعتبار و اهمیت بسیاری از انسانهای روزگاران کهن را برای قوای جسمانی و مهارت های بدنی و چابکی و چالاکی به منظور مقابله با حیوانات درنده یا جنگ با دشمن یا شکار و تهیه غذا، قابل بودند آنان را از توجه به برخی دیگر از نیازهای بشری غافل نکرده بود. تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که آنان احترام بزرگتران و از جمله پدر و مادر را نگه می داشتند و به روابط گروهی و زندگی اجتماعی و امور تفریحی و عبادت نیز توجه خاص مبذول می داشتند. ورزش و تربیت بدنی به عنوان جلوه ای از جریان کلی تعلیم و تربیت، فرایندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است و در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرایند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد، در صورتی که عوامل آموزشی به درستی مورد توجه قرار گیرند درس تربیت بدنی در آموزش و پرورش به هدف های خود نایل شده و می تواند در خدمت اهداف کلی نظام تعلیم و تربیت کشور قرار گیرد. عوامل آموزشی درس تربیت بدنی دارای ابعاد متعددی است و راهکارهای متنوعی برای رشد و توسعه ورزش و تربیت بدنی می توان اندیشید و پیشنهاد کرد (فلاحی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲۵۶). در این مقاله تلاش می شود که با پدیده ورزش در آموزش و پرورش پرداخته شود و راهکارها و رویکردهایی بدین منظور پیشنهاد شود. این رویکردها ممکن است جنبه های متنوعی داشته باشند و در حوزه های مختلفی می توان به آن پرداخت مانند نیروی انسانی (معلمان تربیت بدنی، مدیران مدارس)، کیفیت آموزشی معلمان تربیت بدنی، امکانات (وسایل و تجهیزات و فضاهای ورزشی)، وضعیت مالی، نظارت و کنترل، همکاری اولیای دانش آموزان در جهت ترویج تربیت بدنی و اجرای طرح های ملی.

#### ۱-۲- پیشینه تحقیق

در زمینه ورزش و حضور آن در نظام آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت تا کنون تحقیقات و پژوهش های فراوانی صورت گرفته است. این پژوهش ها هر یک به صورتی و از زاویه های حضور ورزش را در نظام تعلیم و تربیت، تبیین کرده اند. در ادامه برخی از این آثار معرفی می شود:

- بخشعلی پور، وحید. (۱۳۹۹). «ارتباط بین میزان کاربست شاخص های تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات با مولفه های توانمندسازی دبیران ورزش در وزارت آموزش و پرورش». *مجله مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزشی*. صص ۹۳-۱۰۰. سازمان های آموزشی کشور متناسب با رشد تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات، نیازمند دگرگونی هایی در فعالیت های توانمندسازی نیروی انسانی خود می باشند؛ پژوهش حاضر نیز با هدف ارتباط بین میزان کاربست شاخص های تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات با مولفه های توانمندسازی دبیران ورزش در وزارت آموزش و پرورش انجام شد. تحقیق حاضر از نوع تحقیقات کاربردی و از حیث ماهیت و روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی می باشد، جامعه آماری را ۱۱۸ دبیر ورزش در آموزش و پرورش استان گیلان تشکیل دادند. از دو پرسشنامه ترکیبی معتبر، تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات و سنجش مولفه های توانمندسازی با ضریب آلفای

بالای ۹۰/۰ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آماری K-S و آزمون همبستگی پیرسون و اسپیرمن برای تعیین ارتباط متغیرها استفاده گردید. خروجی داده‌های بدست آمده نشان می‌دهد که (۴۹/۶۹ درصد) را مردان و (۵۱/۳۰ درصد) را زنان در این تحقیق تشکیل دادند و مولفه مسئولیت پذیری و خودمختاری به ترتیب با (۸۱۱/۴) و (۷۹۱/۳) دارای بیشترین و کمترین میانگین در بین متغیرها بودند. با توجه به نتایج تحقیق، تکنولوژی‌های اطلاعات و ارتباطات در توانمند نمودن معلمان ورزش نقش مهمی می‌تواند ایفا نمایند و استفاده از کلاس‌های آموزشی توانمندسازی برای حیات مراکز آموزشی امری بدیهی به نظر می‌رسد.

- فلاحی، مرضیه؛ قجر، مرضیه؛ جوکار، سمیه. (۱۴۰۰). «اهمیت زنگ ورزش در مدارس ابتدایی». *مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره)*. صص ۲۵۱-۲۶۰. ورزش از آنجا که منجر به سلامت جسمانی می‌شود همواره مورد توجه آموزش و پرورش بوده است. کلاس درس ورزش، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. ورزش در آموزش و پرورش جزء فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است. تحرک در مدارس باعث تخلیه انرژی آنان شده و بدینوسیله اضطراب و تنش از آنان دور می‌شود. ورزش، اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزوده و نگرش منفی به خود و دیگران را تغییر می‌دهد و زمینه سازش، همکاری و مشارکت صحیح در ارتباطات سالم اجتماعی فراهم می‌شود. دانش‌آموزانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. دانش‌آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جویی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشد.

- صفائی، ایمان. (۱۴۰۰). «نقش میانجی اخلاق حرفه‌ای در ارتباط ورزش با کیفیت زندگی کاری و عملکرد شغلی (مطالعه موردی آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان)». *مجله ویکردهای نوین در مدیریت ورزشی*. صص ۶۵-۸۲. پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش میانجی اخلاق حرفه‌ای در ارتباط ورزش با کیفیت زندگی کاری و عملکرد شغلی انجام شد. نوع پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری آن کلیه کارکنان آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان (۶۸۸ نفر) بود. حجم نمونه نیز بر اساس جدول مورگان شامل ۲۴۸ نفر از افراد ورزشکار با روش نمونه‌گیری در دسترس با پرسش از آنها به جهت ورزشکار بودن انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کیفیت زندگی کاری والتون (۱۹۷۳)، پرسشنامه عملکرد شغلی پاترسون (۱۹۷۰)، پرسشنامه ورزش برگرفته از پژوهش تاجی و همکاران (۲۰۰۹) و پرسشنامه استاندارد اخلاق حرفه‌ای کادوزیر (۲۰۰۲) استفاده شد. نتایج نشان داد ورزش تأثیر معنی‌داری بر عملکرد شغلی کارکنان داشته و از طریق اخلاق حرفه‌ای میانجی می‌شود؛ بنابراین می‌توان بیان نمود که ورزش می‌تواند تأثیر شگرفی بر کیفیت زندگی کاری و عملکرد شغلی کارکنان داشته باشد و این تأثیر با رعایت اخلاق حرفه‌ای دوچندان خواهد شد. لذا مسئولین امر می‌توانند در جهت نهاده‌سازی ضمنی و آشکار اخلاق حرفه‌ای از طریق رسیدگی به شکایات اخلاقی کارکنان و اجرای برنامه‌های تقویت اخلاق آنان در جهت بهبود کیفیت زندگی کاری کارکنان گام بردارند.

- یعقوبی، علی؛ فرقانی اوزرودی، محمدباقر. (۱۳۹۴). «رابطه‌ی سبک رهبری و شرایط احراز مسئولیت در مدیران تربیت بدنی آموزش و پرورش شهر تهران». *مجله مطالعات مدیریت ورزشی*. صص ۱۵۱-۱۶۶. شرایط احراز مسئولیت تدوین شده در آموزش و پرورش می‌تواند به بهبود مهارت رهبری مدیران تربیت بدنی کمک کند. هدف این پژوهش، بررسی سبک‌های رهبری مدیران گروه‌های تربیت بدنی و تعیین رابطه آن با شرایط احراز مسئولیت بود. از بین ۷۶ مدیر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای تعداد ۵۳ نفر انتخاب شدند. از پرسش‌نامه سبک رهبری و پرسش‌نامه ارزیابی معیارهای کلی مدیریت که روایی محتوایی آن توسط ۷ متخصص مدیریت ورزشی تأیید گردید استفاده شد. فرضیه‌های پژوهش با استفاده از آزمون تی برای گروه‌های وابسته و مستقل و همچنین، ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که مدیران به‌طور معناداری توجه بیشتری به سبک رهبری وظیفه‌گرایی دارند. هیچ رابطه معناداری بین شرایط احراز مسئولیت فعلی و سبک‌های رهبری مدیران مشاهده نشد. همچنین، سوابق علمی مدیران با سبک رهبری وظیفه‌گرایی و میزان شرکت در دوره‌های آموزشی و سوابق مربیگری با سبک رهبری انسان‌گرایی رابطه معناداری داشتند. نتایج این پژوهش نشان داد که امتیاز وظایف، نقش‌ها و مهارت‌ها و در مجموع،

معیارهای کلی مدیریت با سبک‌های رهبری مدیران رابطه قوی و مثبتی دارد. در این پژوهش بین گزارش معیارهای کلی مدیریت مدیران و کارکنان تفاوت معناداری مشاهده شد.

- قاسمی، حمید؛ عسگر شمسی، میثم. (۱۳۹۸). «تحلیل محتوای پژوهش‌های علمی در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش وزارت آموزش و پرورش ایران». مجله پژوهش در ورزش تربیتی. صص ۶۱-۸۴. هدف پژوهش تحلیل محتوای پژوهش‌های حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی در ایران می‌باشد. نوع پژوهش آمیخته و مبتنی بر تحلیل محتوا برای ارزیابی محتوای مقالات بود. نمونه‌ی آماری کل‌شمار و شامل، مقالات منتشر شده و مرتبط در نشریات علمی- پژوهشی ایران تا پایان سال ۱۳۹۶، برابر ۸۴۳ مقاله است. بیشتر پژوهش‌ها در فصلنامه‌ی رشد و یادگیری حرکتی دانشگاه تهران با ۸۷ مقاله منتشر گردید. محور اصلی پژوهش‌ها، در حوزه‌های مدیریت ورزشی؛ عوامل رفتار سازمانی دبیران تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان، در روانشناسی؛ مسائل مربوط به انگیزش، اعتماد به نفس دانش‌آموزان، در رفتار حرکتی؛ مرتبط با یادگیری حرکتی و عملکرد ادراکی- حرکتی، در فیزیولوژی؛ مربوط به علم تمرین، تغذیه و ترکیب‌بدنی، در طب ورزشی؛ مرتبط با توانبخشی و اصلاح ناهنجاری‌های قامتی بود. در ۵۵٪ پژوهش‌ها از روش نیمه‌تجربی استفاده شد؛ بیش از ۹۷٪ آنها دارای هدف کاربردی و گروه دانش‌آموزان با ۶۲٪ سطح تحلیل غالب پژوهش‌ها بودند و ۷۲٪ مطالعات روی دانش‌آموزان، صورت گرفت. ۵/۹۸٪ پژوهش‌ها از داده‌های مقطعی با ابزار پروتکل تحقیق ۵/۵۵٪ انجام شد. از داده‌های طولی استفاده نشد. ۱۵٪ پژوهش‌ها در تهران و ۱۰٪ بطور ملی انجام شد که بیشتر توسط ۳ نویسنده ۵/۷۰٪ منتشر گردید. ۵۵٪ پژوهش‌ها حداقل دارای یک نویسنده‌ی زن بودند. از سال ۱۳۹۰ به بعد روند پژوهشی در این حوزه، رشد چشم‌گیری دارد. بنابراین، انتظار می‌رود این پژوهش‌ها علاوه بر شناسایی مسائل، مشکلات و محدودیت‌های موجود و گذشته، رویکردی آینده‌نگر جهت کشف فرصت‌ها و جهت‌دهی کارکنان اجرایی و ستادی به سوی سلامت، خلق ارزش‌های فرهنگی، تربیتی و اخلاقی در ورزش دانش‌آموزی هدایت کنند.

### ۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

آموزش و پرورش، از مهمترین نهادهای اجتماعی است که به سبب تاثیرگذاری در تعلیم و تربیت افراد جامعه از کمترین سن می‌تواند تاثیر شگرف و عمیق در همه‌ی ساحات حیات فردی و اجتماعی بشر ایجاد نماید. بنابراین رشد و توسعه‌ی آموزش و پرورش معادل است با رشد و توسعه‌ی فرد و اجتماع. عوامل بسیار زیادی در توسعه‌ی آموزش و پرورش دخیل هستند که یکی از آنها ورزش و تربیت بدنی است. باید توجه داشت که آموزش و پرورش تنها معادل علم‌افزایی نیست بلکه باید ساختار بدنی و روحی انسان‌ها را هم پرورش دهد. از سوی دیگر، افزایش توانایی‌های بدنی تنها منحصر به خود بدن نمی‌شود بلکه فواید آن به رشد و توسعه‌ی دانش و اخلاق نیز می‌انجامد، زیرا همواره گفته شده است که روح سالم یا فکر سالم در بدن سالم است. پس مطالعه و بررسی رویکردها و راهکارهای توسعه‌ی ورزش در آموزش و پرورش می‌تواند تاثیر بسیار عمیقی در جامعه داشته باشد و از این جهت موضوعی دارای اهمیت و ضرورت فراوان است.

### ۴-۱- روش تحقیق

روش بررسی در مقاله حاضر ترکیبی از دو روش توصیفی و تحلیلی است. در گام نخست به توصیف ماهیت ورزش و نیز آموزش و پرورش پرداخته می‌شود و در گام دوم رویکردهایی که در توسعه‌ی ورزش در آموزش و پرورش می‌انجامد پرداخت، تحلیل میشود و بدین ترتیب می‌توان گفت که روش مقاله حاضر، ترکیبی از دو روش توصیفی و تحلیلی است.

### ۲- بحث

#### ۱-۲- چیستی ورزش و تربیت بدنی

مفهوم ورزش یا به تعبیر دیگر تربیت بدنی چیست؟ تربیت بدنی و ورزش به چه چیز اطلاق می‌شود؟ آیا یک ابزار اجتماعی است یا روشی است برای اصلاح و هدایت اجتماع، مهارتی فنی است یا روشی است تربیتی، تکنیک است یا تربیت، یک شیء مادی

است یا پدیده‌ای اجتماعی است، کمیت گرایی یا ماشینی بودن را طی می‌کند یا به دنبال کیفیات و محتوای انسانی است (فاسمی و عسگر شمسی، ۱۳۹۸: ۶۹).

تک بعدی و تک ساختی است یا جامعیت و مشمولیت را در موضوع خود به همراه دارد به عبارت دیگر تنها متوجه جسم و بعد مادی انسان است یا متوجه کل حقیقت او و همه ابعاد وجودی او را در نظر دارد. علاقه‌اش به ارزشهای انسانی چگونه است. آیا تربیت بدنی و ورزش تنها به خاطر پرورش اندام، قدرتمندی جسم و جسم پروری است یا برای تقویت قوای جسمی و روحی و هم عقلی باید مورد نظر باشد و آیا می‌تواند این کارآیی مهم را از خود بروز دهد و به غیر از جسم در ابعاد دیگر انسان تاثیر بگذارد. اساساً همان گونه که اکنون در جهان معاصر مطرح می‌باشد آیا تربیت بدنی و ورزش برای برگزاری مسابقه و رکورد گیری فردی و گروهی، عامل سرگرمی، تفنن، قهرمان پروری، کسب شهرت و نام، منابع درآمد و پول، ربودن جایزه و کاپ و مدال و از اینگونه مسائل پرزرق و برق می‌باشد (کشاورز و فراهانی، ۱۳۹۳: ۶۴).

این سوالات اندکی از مسائلی است که دقیقاً به نوع بینش اجتماعی و ماهیت آن در جوامع مختلف بستگی تام داشته و براساس آن هویت تربیت بدنی و ورزش چهره اصلی خود را مشخص ساخته است و میزان و جهت گیری آن در تحولات انسانی و اجتماعی بروز عینی می‌یابد. با این اوصاف برای شناخت حقیقی تربیت بدنی و ورزش باید به فرهنگ اجتماعی مراجعه نمود و نوع آن را مورد شناسایی قرار داد. اگر جنبه‌های مادی فرهنگ بر جنبه‌های ذهنی و معنوی آن برتری داشته و به عنوان عامل تغییر اصلی در ساختار اجتماعی و بینش حاکم بر آن پذیرفته شود و یا مادیت فلسفی و حتی مادیت اخلاقی بر شئون فردی و اجتماعی یک جامعه حکم براند تربیت بدنی و ورزش با هر میزان و با هر کیفیت یک تربیت بدنی و ورزش صحیح نخواهد بود چرا که فرهنگ اجتماعی در نهایت لذت و رفاه هرچه بیشتر را به عنوان هدف نهایی می‌پذیرد که در حقیقت تحقیر انسان و حقارت اجتماع را در پیروی از این اهداف پست حیوانی به دنبال دارد و تربیت بدنی و ورزش نیز اهداف نهایی خویش را در همین حد نازل محصور نماید و لذا به صورت صحیح در جامعه رشد نخواهد داشت. بالعکس چنانچه جنبه‌های معنوی فرهنگ بر جنبه‌های مادی آن برتری داشته و توجه به فرهنگ اجتماعی و تربیت انسانها سرفصل تربیت‌های دیگر اجتماعی اعم از اقتصادی، نظامی، سیاسی، حقوقی، بهداشتی و پزشکی و... قرار گیرد. یقیناً تربیت بدنی و ورزش در مجرای حقیقی و صحیح خویش هدایت شده و فصل نوینی در تاریخ پرفراز و نشیب آن آغاز می‌گردد که این دواى اصلی در تربیت بدنی و ورزش در سراسر جهان بوده و علت آن را باید دقیقاً در فلسفه اجتماعی و بینش اجتماعی و اهدافی که برای هدایت و سعادت حقیقی اجتماع و انسان اعلام می‌کند جستجو شود. بدین ترتیب این نتیجه حتمی محرز و مبرهن است که تکاپو و تلاشگری مجامع ورزشی در داخل یا خارج از کشور و در سطح جهانی برای دست یابی و تحقق تربیت بدنی و ورزش صحیح با کارکرد اجتماعی که تکامل انسانها و جامعه را به دنبال داشته باشد اگر فقط در محدوده تربیت بدنی و ورزش محدود و محصور شود و مبارزه‌ای سخت و رویارو با فرهنگ و فلسفه اجتماعی حاکم بر جهان از طریق همین پدیده انسانی و اجتماعی صورت نگیرد، از آنجا که تربیت بدنی و ورزش جزئی از فرهنگ اجتماعی و به شدت از آن متأثر می‌باشد لذا این فعالیتها برای تصحیح تربیت بدنی و ورزش ثمره چندانی نداشته و عواقب زیانباری ناشی از تربیت بدنی و ورزش ناصحیح و آلت دست مجامع استکبار شرق و غرب همچنان به قوت خود باقی خواهد ماند، لذا باید باور نمود و برآگاهان و دلسوزان حقیقی ورزش بباوراند که حتی اگر بخواهند صرفاً تربیت بدنی و ورزش در جهان و ورزش در مسیر صحیح سوق داده شود و به مسائل حیاتی جوامع انسانی و دو قطبی شدن جهان کاری نداشته باشند، با این وجود تصحیح فرهنگ اجتماعی و بینش اجتماعی که زیربنای نوع و ماهیت تربیت بدنی و ورزش محسوب می‌شوند برای دوستاران و آگاهان آن یک وظیفه اجتناب ناپذیر بوده و لاجرم باید به مبارزه‌های بزرگ از طریق همین پدیده و اهرمهای موجود در آن یعنی مجامع ورزشی، مسابقات ورزشی و... دست یازند و بدون این مبارزه وصول تربیت بدنی صحیح و زیرساز اجتماع در واقع از عالم خیالات و ذهنیات خارج نشده و فعالیت نخواهد یافت بدین ترتیب جایگاه حقیقی آن هرگز به دست نمی‌آید (یعقوبی و فرقانی اوزرودی، ۱۳۹۴: ۱۵۸).

## ۲-۲-۲- فواید و اهداف ورزش در آموزش و پرورش

تربیت بدنی و ورزش که بخش مهمی از برنامه های آموزش و پرورش است، علاوه بر سلامت جسم نقش مهمی بر پرورش شخصیت و سایر استعداد های دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان دارد، لذا آموزش و پرورش با اهمیت بخشیدن بر ورزش در پرورش قوای جسمی و روحی دانش آموزان، باید در جهت نیل به اهداف تعلیم و تربیت گام بردارد. این فواید عبارتند از:

### ۲-۲-۱- نقش ورزش در جلوگیری از بیماریها و سلامت جسم

نقش ورزش در سلامتی جسم و نشاط روحی افراد انکار ناپذیر است، که هر دوی این شرایط در یادگیری، بسیار موثرند.

### ۲-۲-۲- نقش ورزش در ایجاد نشاط

دانش آموزانی که به علت عدم تحرک و جنبش کافی، روحیه و نشاط خود را از دست داده باشند، دچار ضعف و افسردگی شده و احساس خستگی و کسالت در آنها بوجود می آید که یکی از عوامل موثر در عدم پیشرفت تحصیلی است (بخشعلی پور، ۱۳۹۹: ۹۷).

### ۲-۲-۳- نقش ورزش در ایجاد ارتباط با دیگران و تقویت روحیه گروهی

دانش آموزان در ضمن فعالیتهای ورزشی با ایجاد ارتباط باهمدیگر، نظم و انضباط، راستگویی و رعایت حقوق دیگران، از خود گذشتگی و همکاری را فرا می گیرند. تقویت روحیه تعاون، بردباری، خودیاری و ... از دیگر نتایج فعالیتهای ورزشی است. رعایت مقررات ورزشی نیز در فرد، روحیه اطلاعات از قانون و مقررات اجتماعی را تقویت می کند.

### ۲-۲-۴- نقش ورزش در رشد عقلانی و فکری دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی

قرار گرفتن در موقعیتهای ورزشی و دقت و تفکر در ایفای مطلوب نقش ورزشی و مهارتها و توانایی هایی که فرد در ورزش کسب می کند او را در انجام بهتر فعالیتهای کمک می کند. این موقعیتهای به منزله پیش رو داشتن مسأله و حل آن است. تقویت توانایی ها ایجاد آمادگی های جسمی و روحی در اثر ورزش زمینه مناسبی برای یادگیری بهتر و پیشرفت در برنامه درسی است (بخشعلی پور، ۱۳۹۹: ۹۷).

### ۲-۲-۵- تاثیر ورزش بر عملکرد تحصیلی دانش آموز و دانشجویان

خیلی از افراد تصور می کنند که اختصاص زمان برنامه درسی به ورزش و فعالیت بدنی، بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر منفی می گذارد. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که مشارکت در ورزش و فعالیت های بدنی، چه در داخل و خارج از کلاس، بر عملکرد تحصیلی و کارایی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد. دانش آموزانی که در کلاس متوسط هستند اما در ورزش می درخشند، عزت نفس بیشتری در خود دارند. در حقیقت، بیشتر آنها جسور تر از بقیه هستند. زیرا ورزش می تواند به آنها رسمیت و اعتبار بیشتری در بین دوستان خود بدهد. همه این عوامل باعث افزایش انگیزه برای درس خواندن در این افراد خواهد شد. اعتماد به نفس بالاتر باعث می شود که این افراد خیلی بهتر با چالش ها روبرو شده و به حل مشکلات مفیدتر بپردازند (فرجی، ۱۳۹۳: ۶۳).

ادغام ورزش و فعالیت بدنی در کارهای روزانه جوانان، باعث افزایش توانایی در یادگیری می شود. هم چنین مهارت ها و دانش های جدید را خیلی سریع تر و با بازدهی بیشتر فرا می گیرند. تحقیقات نشان می دهد که ورزش سبک تا متوسط، به ویژه صبح، نقش بسیار مثبتی در یادگیری دارد. ورزش صبحگاهی می تواند باعث شادی و نشاط بدن و در نتیجه افزایش تمرکز و حافظه شود. هم چنین با روحیه بهتر، یادگیری مفیدتر می شود. پس هرچند به مدت خیلی کم ولی ورزش همیشه لازم است.

مشارکت روزانه در ورزش و فعالیت بدنی، با سطح توجه بیشتر در کلاس های درس رابطه مثبت دارد. هرچه میزان فعالیت بدنی بیشتر باشد، یادگیری مطالب جدید سر کلاس بیشتر و بهتر می شود. علاوه بر این، هنگام دوره و مرور کردن دروس، مغزمان پردازش سریع تری خواهد داشت. برخی از مطالعات نشان می دهد دانش آموزانی که به ورزش مشغول هستند، در مطالعات خوب عمل می کنند. زیرا مغز آنها یاد گرفته است که گسترده تر به پردازش اطلاعات بپردازد. در عین حال گردش خون بهتری در مغز به هنگام ورزش، مخصوصا ورزش هوازی، صورت می گیرد. همه این موارد در نهایت موجب سبک شدن مغز ما می شوند. این

سبکی به شما کمک می کند تا مطالب را راحت تر یاد بگیرید. به بیان دیگر ورزش خواندن حتی باعث لذت بردن از درس خواندن خواهد شد (قاسمی و عسگر شمسی، ۱۳۹۸: ۶۹).

مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی برای دانش آموزان فرصت های جدیدی را جهت تعامل با یکدیگر فراهم می کند. ترویج روابط دوستانه قوی یکی از مزایای شرکت در ورزش گروهی است. وقتی کاری را با همراهی یکدیگر انجام دهید، بازدهی آن کار به مراتب افزایش می یابد. به این ترتیب هم ورزش بهتری انجام داده و هم روابط دوستانه جدیدی نیز برقرار می شود. مطالعه و درس خواندن گروهی یکی از بهترین روش های یادگیری است. از طرفی، در کلاس درس فضای مثبتی به خاطر صمیمیت و نشاط بین افراد ایجاد می شود. دانش آموزانی که در فعالیت های بدنی درسی و خارج از برنامه درسی شرکت می کنند، نسبت به مدرسه بیشتر تمایل پیدا می کنند. علاقه به محیط مدرسه و شرکت در فعالیت های مدرسه، باعث شکوفا شدن توانایی های دانش آموزان می شود. ورزش تیمی می تواند به ویژه در غلبه بر اختلافات سودمند باشد، زیرا باعث ایجاد حس مشترک هویت و هدف بین شرکت کنندگان می شود. وقتی انگیزه مشترکی بین دانش آموزان ایجاد شود، در نهایت تمرکز و یادگیری نیز افزایش می یابد (کشاورز و فراهانی، ۱۳۹۳: ۶۴).

ورزش و فعالیت بدنی در مدارس می تواند دانش آموزان را قادر سازد تا مهارت ها و دانش خود را بهبود بخشند. به این ترتیب نه تنها در کلاس درس، بلکه در خانه، جامعه و شغل خود نیز به موفقیت های فراوانی برسند. با پیشرفت مهارت ها و افزایش اعتماد به نفس، دانشجویان پویا تمایل بیشتری به دنبال کردن تحصیلات عالی خود دارند. ورزش و فعالیت های بدنی به دانشجویان این امکان را می دهد تا مهارت هایی را یاد بگیرند که در شغل آینده آن ها تأثیر به سزایی خواهد داشت. هرچه اعتماد به نفس بالاتر و مهارت های تخصصی بیشتری داشته باشید، احتمال اشتغال به کار بهتر و پردرآمدتر نیز بیشتر می شود. همچنین مطالعات نشان می دهد دانش آموزانی که در ورزش های خارج از برنامه درسی شرکت می کنند، بیشتر احتمال دارد که در جوامع پویاتر و درگیر مسائل اجتماعی و خیرخواهانه باشند.

ورزش بهترین راه برای سلامت و تناسب اندام است. ورزش کردن موجب سلامت قلب و عروق می شود و خطر بیماری هایی نظیر آلزایمر، سکته قلبی و مغزی را کاهش می دهد. یکی دیگر از دلایل ما برای ورزش کردن این است که با افزایش سن، افرادی که به صورت مداوم ورزش می کنند، فعال تر از هم سن و سالان خود خواهند بود و همچنان از قدرت تفکر خود بهترین استفاده را خواهند داشت. از آنجا که بیشتر دانش آموزان به ورزش هایی که دوست دارند می پیوندند، پس مجبور هستند این کار را بیشتر انجام دهند.

انجام ورزش های هوازی دو یا سه بار در هفته بسیار مفید می باشد. اما به مقدار کمتر هم می تواند تأثیر مفید خود را داشته باشد. تحقیقات نشان می دهد دانشجویانی که در ورزش و فعالیت بدنی شرکت می کنند، در مقایسه با دانشجویان غیرفعال از سلامت روانی مطلوبی برخوردار هستند. ورزش و فعالیت بدنی می تواند با تقویت احساس ایمنی، تقویت ارتباطات و اهداف مشترک، سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد. در نهایت تمامی این اتفاقات منجر به حالات بهتر جسمی و روحی و روانی می شوند. قرار دادن ورزش در برنامه آموزشی نیز می تواند به کاهش سطح اضطراب، استرس و افسردگی و افزایش کیفیت مطالعه کمک شایانی کند. دانش آموزان با تحرک کافی معمولاً دارای سطح بالاتری از اعتماد به نفس و عزت نفس هستند (بخشعلی پور، ۱۳۹۹: ۹۷).

### ۳-۲- ویژگی های برنامه خوب ورزش در آموزش و پرورش

یک برنامه تربیت بدنی باکیفیت، موارد زیر را برای دانش آموزان فراهم می کند:

۱. فرصت های زیاد برای مهارت های حرکتی، دانش یا آگاهی و اعتماد به نفس برای استفاده از آن ها در دامنه وسیعی از تجارب حرکتی در مدرسه و جامعه.

۲. کلاس های درس تربیت بدنی که بیشتر اوقات فعالیت های حرکتی متوسط یا شدید را در برمی گیرند.

۳. فرصت هایی برای بهبود شناختی، اجتماعی و انگیزشی از طریق و طی فعالیت های حرکتی.



۴. تجارب حرکتی که اهداف گسترده آموزشی مدارس را حمایت و منعکس می کنند.
۵. فرصت‌هایی برای دنبال کردن مسئولیت و رفتار اجتماعی در همه برنامه‌ریزی‌های فعالیت‌های حرکتی.
۶. برنامه‌های درسی که باعث تجارب یادگیری می‌شوند، ایمن و لذت‌بخش هستند و مشارکت منظم در فعالیت حرکتی را تشویق می‌کنند.
۷. آموزگاران متعهد و باهوش که برای بهبود و ارتقای مهارت‌های آموزشی تحت یادگیری تجاب حرفه‌ای قرار گرفته‌اند.
۸. مشارکت همه‌جانبه برای سبک‌های یادگیری فردی هر دانش‌آموز که از طریق رویکردهای آموزشی مختلف تهیه می‌شود (فرجی، ۱۳۹۳: ۶۳-۶۴).

## ۴-۲- برخی رویکردها و راهکارهای توسعه ورزش در آموزش و پرورش

### ۴-۲-۱- استفاده بهینه از فضای ورزشی

گرچه متخصصان حداکثر نفرات کلاس تربیت بدنی در دبستان را ۳۵ نفر ذکر می‌کنند، ولی کمتر معلمی شانس آن را دارد که در چنین کلاسی تدریس کند. بنابراین باید راه‌هایی را اختیار کرد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکلی استفاده شود. این تدبیر به همراه استفاده از سرگروه برای گروه‌های انتخابی در هر کلاس معلم را قادر می‌سازد که گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و به کار آنها به طور موثر نظارت کند. بدین ترتیب در یک فضای ورزشی فعالیت‌های زیادی را می‌توان به اجرا گذاشت (کشاورز و فراهانی، ۱۳۹۳: ۶۴).

### ۴-۲-۲- استفاده بهینه از وسایل و امکانات ورزشی

باید از امکانات و وسایل موجود بهترین استفاده کرد و لازمه این کار، ثبت دقیق و منظم وسایل است. اگر مسئول مستقیمی برای این کار وجود نداشته باشد، راهی برای آن باید پیش بینی کرد. در هر یک از جلسات درس باید یکی از شاگردان این کار را برعهده بگیرد. قبل از شروع درس ابزار لازم باید آماده شود تا از اتلاف وقت آموزش جلوگیری به عمل آید. عمل انتقال وسایل به کلاس باید به راحتی و سرعت کافی انجام شود. چرخهای دستی و جعبه‌های چرخ دار می‌تواند در سهولت و سرعت حمل و نقل وسایل و نگهداری آنها موثر باشد (فلاحی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲۵۶).

### ۴-۲-۳- سازماندهی کلاس درس ورزش

کلاسهای درس تربیت بدنی عموماً بسیار پر ازدحام هستند. تعداد ایده آل دانش‌آموز برای یک کلاس ۲۰ نفر است. این تعداد نباید از ۳۵ نفر فراتر رود. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار ناکافی به همراه تعداد زیاد دانش‌آموز مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می‌آورد. دقت در اتخاذ بهترین روش سازماندهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان باید معلم را در طراحی، هدایت، ارزیابی برنامه در هر کلاس یاری کنند. در دوره‌های ابتدایی باید به دانش‌آموزان در خصوص آنچه که باید یاد بگیرند، آنچه که باید انجام دهند و ارزیابی نتایج خودشان به تدریج مسئولیتهای بیشتری داد. سازماندهی ماهرانه کلاس و طراحی خردمندانه درس، هدف دار بودن آموزش هر دوره را برای دانش‌آموز و صحت آموزش و مفید بودن آن تضمین خواهد کرد. کلاس را می‌توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد.

معلم می‌تواند شروع و خاتمه مشخصی برای کلاس تعیین کند. وی می‌تواند بچه‌ها را عادت دهد که وقتی او صحبت می‌کند گوش کنند و با شنیدن علامت شروع، در یک دایره یا گروه و دسته قرار بگیرند و به همین ترتیب در آخر هر کلاس برای یک بحث و ارزیابی کوتاه از گروه‌های معینی بنشینند. این نکته نیز قابل تعمق است که چون کودکان با هر معلم محدودیتها و آزادیهای معینی را تجربه می‌کنند. باید از اولین کلاس تا آخرین کلاس در یک سال از ثبات رفتار، عدالت و روش بدون تغییری در کنترل گروه پیروی کنند. سازماندهی مناسب کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت کرده و برای روبرو شدن با تجربیات جدید آماده باشند (صفایی، ۱۴۰۰: ۷۶).

### ۴-۲-۴- تشکیل هوشمندانه گروه‌های ورزشی

تشکیل گروهها را می توان از نیمه اول سال اول دبستان شروع کرد. شکل ایده آل تشکیل گروه زمانی است که دانش آموزان به مرحله ای از رشد اجتماعی رسیده اند که قادرند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار معلم انتخاب میکند، اما به دانش آموزان باید فرصت داد که سرگروه را تا هفته دوم و سوم هر ثلث انتخاب کنند طول دوره سرگروهی را باید معلم و دانش آموزان با توافق هم تعیین کنند. شرط سرگروه شدن برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم گیری دارند تا رشد و توسعه یابند. در عین حال هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به عنوان سرگروه و یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود (یعقوبی و فرقانی اوزرودی، ۱۳۹۴: ۱۵۷).

#### ۵-۴-۲- ایجاد نمایه اعلانات

نمایه اعلانات می تواند اشکال متنوعی داشته باشد از تابلو اعلانات فیزیکی گرفته تا ایجاد کانال در پیام رسانها و صفحه در وبلاگها و وبسایتها. یکی از روشهایی که موجب افزایش جاذبه درس تربیت بدنی در مدارس می شود نصب یک تابلوی اعلانات ورزشی است که می توان از طریق آن اطلاعات جدید ورزشی، اخبار و... را به دانش آموزان ارائه کرد. امروزه با گسترش اینترنت در سطح جهان ودست یابی راحت و آسان به آن می توان از این طریق دانش آموزان را به ورزش کردن ترغیب کرد به این صورت که سایتهای ورزشی را به دانش آموزان معرفی نمائیم. برگزاری مسابقات ورزشی: مسابقات می تواند در سطوح مختلف اجرا شود، از سطح یک کلاس گرفته تا سطوح بالاتر: آموزشگاه، ناحیه، استان و کشور که هم اکنون در مقاطع مختلف اجرا می شود اما نکته ای که مورد توجه است این است که این مسابقات هنوز جایگاه واقعی خود را در بین دانش آموزان پیدا نکرده و این نشانه ضعف و نقص در برنامه ریزی می باشد. چرا که برگزاری اینگونه مسابقات فقط دانش آموزان برتر شرکت کننده را فرا می گیرد حال آنکه بد نیست اگر مسابقاتی جهت دانش آموزان دیگر ویا تماشاگران و مشوقین که به مسابقات می آیند برگزار گردد و برای دیگر دانش آموزان نیز ایجاد انگیزه نماید و در واقع یک فرهنگ سازی اصولی برای تماشاگران و دانش آموزان غیر فعال گردد (بخشعلی پور، ۱۳۹۹: ۹۷).

#### ۶-۴-۲- ثبت وضعیت دانش آموزان به لحاظ ورزشی

ثبت وضعیت دانش آموزان باید عملی و کاربردی باشد و به عنوان وسیله ارزیابی پیشرفت دانش آموزان و محتوای برنامه و یا برای ثبت جزئیات اجرایی استفاده شود. این کار باید برای معلم وقت گیر و انرژی بر نباشد. این سوابق شامل : اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارشات روزانه حوادث و ابزار و لوازم، اتاق رخت کن و غیره باشد. این سوابق می تواند در زمان حال یا آینده مورد استفاده قرار بگیرد و باید در فایل مخصوصی نگهداری شود. فلسفه ثبت سوابق کار تراشی نیست، زیرا سوابق و گزارشهای دقیق و با هدف برای آموزش موثر و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است (یعقوبی و فرقانی اوزرودی، ۱۳۹۴: ۱۵۲).

#### ۳- نتیجه گیری

تحقیقات در سراسر دنیا نشان می دهد نوجوانانی که به طور مرتب ورزش می کنند، به طور متوسط تحصیلات موفق تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند که اصلاً ورزش نمی کنند. در عین حال شرکت در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه نیز میزان کارایی دانش آموزان را در مدرسه و موفقیت آن ها را در دانشگاه تا حد بسیار زیادی افزایش می دهد. به همین دلیل است که توصیه می شود دانش آموزان برای افزایش کارایی مغز، حداقل دو بار در هفته به باشگاه ورزشی بروند و زیر نظر مربی ورزش کنند و اگر چنین امکانی برایشان نیست، روزی نیم ساعت (به ویژه صبح ها) در فضای باز نرمش کنند و آهسته بدونند. البته نمی توان این نکته را فراموش کرد که ورزش نه تنها سلامت جسمی بلکه سلامت روحی و ذهنی دانش آموزان را نیز به همراه دارد. فعالیت ورزشی می توان باعث گشایش عروق و بهتر شدن گردش خون شود و با افزایش جذب و توزیع اکسیژن به افزایش فعالیت مغز یاری رساند. همچنین افزایش شادابی و روحیه جمعی نیز موجب بهبود وضعیت روحی و ذهنی دانش آموز می شود. به همین سبب لازم است که ورزش در مدارس ارتقا یابد و بدین منظور رویکردها و راهکارهای متنوعی وجود دارد که برخی از آن ها در این مقاله بررسی شد، از

جمله بهینه‌سازی مکان‌های ورزشی، استفاده بهینه از وسایل، ثبت مستمر وضعیت دانش‌آموزان، گروه بندی مناسب، ایجاد تابلوی اعلانات تعاملی و بسیاری از روش‌های دیگر که در این زمینه موثر هستند.

### فهرست منابع

- بخشعلی پور، وحید. (۱۳۹۹). «ارتباط بین میزان کاربست شاخص‌های تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات با مولفه‌های توانمندسازی دبیران ورزش در وزارت آموزش و پرورش». *مجله مدیریت ارتباطات در رسانه‌های ورزشی*. صص ۹۳-۱۰۰.

- صفائی، ایمان. (۱۴۰۰). «نقش میانجی اخلاق حرفه‌ای در ارتباط ورزش با کیفیت زندگی کاری و عملکرد شغلی (مطالعه موردی آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان)». *مجله ویکردهای نوین در مدیریت ورزشی*. صص ۶۵-۸۲.

- عباسی، همایون؛ کریمی، جواد و حسینی، مریم. (۱۳۹۶). *مدیریت عملکرد در ورزش*. چاپ دوم. تهران: انتشارات طنین دانش.

- فرجی، رسول. (۱۳۹۳). «طراحی الگوی ارتقای امنیت استادیوم‌های فوتبال ایران». رساله دکتری. دانشگاه گیلان.

- فلاحی، مرضیه؛ قجر، مرضیه؛ جوکار، سمیه. (۱۴۰۰). «اهمیت زنگ ورزش در مدارس ابتدایی». *مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره)*. صص ۲۵۱-۲۶۰.

- قاسمی، حمید؛ عسگر شمسی، میثم. (۱۳۹۸). «تحلیل محتوای پژوهش‌های علمی در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش وزارت آموزش و پرورش ایران». *مجله پژوهش در ورزش تربیتی*. صص ۶۱-۸۴.

- کشاورز، لقمان؛ فراهانی، ابوالفضل. (۱۳۹۳). *مدیریت سازمانهای ورزش*. چاپ اول. تهران: انتشارات اندیشه حقوقی.

- مارتنز، رینر. (۱۳۸۵). *روان‌شناسی ورزشی*. ترجمه محمد خبیری. تهران: بامداد کتاب.

- یعقوبی، علی؛ فرقانی اوزرودی، محمدباقر. (۱۳۹۴). «رابطه ی سبک رهبری و شرایط احراز مسئولیت در مدیران تربیت بدنی آموزش و پرورش شهر تهران». *مجله مطالعات مدیریت ورزشی*. صص ۱۵۱-۱۶۶.