

اشاره

شود. اعضای انجمن معتقدند که اگر معلم تربیت‌بدنی مطلع، روشنفکر و از اصول و مبانی برنامه‌های تربیت‌بدنی آگاه باشد، درس تربیت‌بدنی در مدارس برای کودکان و نوجوانان می‌تواند به وسیله‌ای برای رشد بدنی، فکری، شخصیتی، اجتماعی، روانی و هیجانی تبدیل شود. هم‌چنین، کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آن‌ها باید مطمئن باشند که در فعالیت‌های تربیت‌بدنی ایمنی، روش‌های آموزشی توسعه‌یافته و اصول اخلاقی رعایت می‌شوند. این برنامه‌ها در سه بخش کلی تهیه شده‌اند:

- اصول مهم در تربیت‌بدنی
- عملکرد مناسب در تربیت‌بدنی
- آسیب‌شناسی تربیت‌بدنی

کلید واژه‌ها: تربیت‌بدنی، اتحادیه اروپا و اصول و مبانی.

انجمن تربیت‌بدنی اروپا با شعار «آموزش بدون تربیت‌بدنی هرگز» در سال ۱۹۹۱ در بروکسل تشکیل شد. این انجمن با همکاری سایر انجمن‌های تخصصی دولتی و غیردولتی تربیت‌بدنی در ۲۸ کشور اروپایی، با توجه به ضرورت حفظ کیفیت بالای برنامه‌های تربیت‌بدنی، اطمینان از ارائه تمرینات مناسب و اصول رفتاری صحیح در کلاس‌های تربیت‌بدنی برنامه‌های راهبردی را برای کلاس‌های تربیت‌بدنی پیشنهاد کرد. این مبانی استانداردهایی را برای معلمان، مدیران و سایر کسانی به‌وجود آورده است که فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان را هدایت می‌کنند. این اصول در انجمن فلسفه ورزش اروپا با این باور تصویب شده است که اصول و مبانی تربیت‌بدنی باید در کنار و همراه سایر قوانین آموزشی و دولتی به کار گرفته

تعلیمی



مترجم: شراره محمدی

هرگز!

آموزش بدون تربیت‌بدنی

اصول و مبانی تربیت‌بدنی در اتحادیه اروپا

اصول مهم در تربیت بدنی

۱. درک صحیح کودکان از منافع تربیت بدنی: همه کودکانی که به نوعی در برنامه‌های تربیت بدنی شرکت دارند، باید به‌وسیله آن چه برای آن‌ها مفید است راهنمایی شوند. معلمان و سایر بزرگ‌ترها باید درک کاملی از وضعیت روانی، اجتماعی، جسمانی و نیازهای شخصیتی کودکان و نوجوانان داشته باشند. رشد کودکان در محیط ورزشی، با افزایش اعتماد به نفس، خودانگیزی، احساس طبیعی لذت بردن از برنامه‌های تربیت بدنی، فرصت بی‌نظیری برای سلامت و بهزیستی آن‌ها در طول زندگی به‌شمار می‌رود.

۲. هماهنگی روابط: معلمان و سایر افرادی که در فعالیتهای تربیت بدنی با کودکان تعامل دارند، باید رفتاری محترمانه با آن‌ها داشته باشند. محتوای برنامه تربیت بدنی ممکن است موجب سوء استفاده یا آسیب به کودکان شود؛ بنابراین، تمامی افراد باید از زمینه‌هایی آگاه باشند که برای کودکان مفید است و فعالیت‌هایی را حذف کنند که موجب سوء استفاده کلامی، بدنی یا جنسی در کودکان می‌شود.

تعامل

معلم با کودکان باید بر مبنای اصول اخلاقی باشد و در محیطی آزادانه، صادقانه، قاطعانه و همراه با تشویق باشد و برنامه‌ها با توجه به مراحل رشدی آن‌ها و برای شکوفایی و لذت بردن دانش‌آموزان طراحی شوند.

۳. تعامل کودک با کودک: تعامل کودکان با

یکدیگر در محیط‌های تربیت بدنی باید آزادانه، محترمانه و با رعایت اصول بازی جوانمردانه باشد. بزرگسالان، به عنوان الگو، در کیفیت این ارتباطات نقش مهمی دارند.

۴. بازی جوانمردانه: فضایی که کودکان و نوجوانان در

آن فعالیت ورزشی و تربیت بدنی انجام می‌دهند

باید طوری باشد که روحیه جوانمردانه

و دوستانه در آن حاکم باشد.

بازی دوستانه به‌عنوان یکی از

مشخصه‌های مبانی اخلاقی

و ورزش در اروپا (۱۹۹۳)

چنین تعریف شده است:

استفاده حداکثری

رشد کودکان
در محیط ورزشی،
با افزایش اعتماد به نفس،
خودانگیزی، احساس طبیعی لذت
بردن از برنامه‌های تربیت بدنی،
فرصت بی‌نظیری برای سلامت
و بهزیستی آن‌ها در طول
زندگی به‌شمار می‌رود

از قوانین در حین بازی به این مفهوم که شکل‌گیری روابط دوستانه، احترام به دیگران و روحیه مثبت در بازی افزایش یابد. بازی جوانمردانه راهی برای تفکر و تعمق تعریف شده است، نه برای رفتار. که به معنی کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز، زرنگی در بُرد، تقلب و دوپینگ چه به صورت جسمانی و چه به صورت کلامی است.

۵. ویژگی‌های حرفه‌ای: کودکان فعالیت‌های بدنی

خود را باید در محیطی ایمن و فضایی ترغیب‌کننده انجام دهند و باید لیاقت و تخصص لازم برای نگهداری آن‌ها در محیط‌های ورزشی وجود داشته باشد. کودکی که در

محیط ورزشی فعالیت بدنی خود را آغاز می‌کند، برای ادامه این فعالیت‌ها در طول عمر و شیوه زندگی سالم باید با لیاقت و تخصص کافی هدایت شود. چون ایجاد فشارهای روانی و بدنی او را از این محیط دور خواهد کرد.

۶. مساوات: همه کودکان با نژاد،

جنسیت، اعتقادات سیاسی و مذهبی و تفاوت‌های اجتماعی و شخصیتی و حتی ناتوانی‌های

جسمی و ذهنی باید در فعالیت‌های تربیت‌بدنی به صورت یکسان [حقوق برابر] و با توجه به توانایی‌های خود در کنار سایر کودکان به کار گرفته شوند.

۷. ضرورت آموزش و تمرین: برنامه‌های متفاوت و

مفیدی برای اجرا در کلاس‌های تربیت‌بدنی وجود دارند، مانند برنامه‌های آموزشی تخصصی، کیفیت این برنامه‌ها باید رسماً تأیید شوند. معلمان تربیت‌بدنی موظفند که از ارزشمندی این برنامه‌ها و حفظ ایمنی کودکان در مقابل خطرات احتمالی اطمینان یابند و نیز تجربیات آموزشی و شخصیت حرفه‌ای خود را برای حفظ مبانی تربیت‌بدنی توسعه دهند.

۸. آگاهی از خود: معلمان تربیت‌بدنی باید شناخت

درستی از لیاقت و کارایی خود در محیط‌های اجرایی و چگونگی اثبات خود در محیط‌های مختلف ورزشی داشته باشند.

عملکرد مناسب در تربیت‌بدنی

معلمان تربیت‌بدنی باید با فراهم آوردن محیطی ایمن و مناسب برای فعالیت‌های بدنی کودکان، مسئولیت کامل برداشتن گام‌های ضروری برای حفظ سلامتی کودکان را در فعالیت‌ها بپذیرند. علاوه بر این‌ها:

● باید باصلاحیت، بالیاقت، خوش‌بین، باذوق، مشتاق و شاداب باشند.

□ قوانین بازی‌های دوستانه را تقویت کنند و بازخوردهای سازنده‌ای در جهت رفتارها و منش اجتماعی مناسب بدهند.

□ معلمان باید مشوق شیوه زندگی فعال و سالم باشند و بدانند که آن‌ها خود نیز انسان هستند و همیشه حق با آن‌ها نیست.

کودکان را نباید بزرگسالان کوچک فرض کرد. بلکه باید نیازهایشان را در همه سطوح به رسمیت شناخت و با رعایت

قوانین و وظایف کودکان توسط معلم تربیت‌بدنی به آن‌ها آموزش داده شود. معلمان تربیت‌بدنی باید از

عملکرد مناسب در تربیت‌بدنی حمایت کنند

کودکان فعالیت‌های بدنی

خود را باید در محیطی ایمن و فضایی ترغیب‌کننده انجام دهند و باید لیاقت و تخصص لازم برای نگهداری آن‌ها در محیط‌های ورزشی وجود داشته باشد

۱. آمادگی و نظارت بر جلسات

معلم تربیت‌بدنی باید:

- وسایل لازم را برای هر جلسه و درس تدارک ببیند
- همه تجهیزات لازم را برای ایجاد محیط ایمن در یک جلسه تدریس فراهم کنند.

● فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کند که با سن،

تجربیات، سطح بلوغ، توانایی و انتظارات کودکان مناسب باشد.

۲. استانداردها و الگوهای رفتاری معلم تربیت‌بدنی

رفتار معلم ورزش باید براساس تعدادی قوانین مهم باشد:

- حفظ، حمایت و توسعه الگوهای بازی جوانمردانه.
- حمایت از همه دانش‌آموزان با در نظر گرفتن توانایی‌ها، مسائل و ارتباطات جنسی، خصوصیات قومی، محلی و سیاسی و اطمینان از وجود فرصت‌های مساوی برای همه کودکان و نوجوانان.
- پذیرفتن مسئولیت برقراری تعاملات مناسب با کودکان و نوجوانان و توانایی ارزیابی رفتار کودکان با هم، به‌ویژه وقتی معلم و کودکان از دو جنس مخالف باشند یا وقتی دانش‌آموز نوجوان باشد رفتار معلم باید به‌گونه‌ای نباشد که از طرف دانش‌آموز یا ناظران موجب نگرانی شود.
- تشویق کودکان به رعایت قوانین در جای مناسب، عدم ترغیب کودکان به خشونت و رعایت قوانین به‌صورت مداوم.
- هرگز از اعمال فشار زیاد بر کودک برای به‌دست آوردن منافع شخصی یا پاداش استفاده نکند.
- نظارت بر تمامی مراحل تمرین به‌خصوص در تعاملات کودکان با یکدیگر که ممکن است زورگویی و فشار از طرف

کودکی بر کودک دیگر، گروهی بر کودک، کودک بر گروه یا بزرگ‌ترها بر کودک وجود داشته باشد.

- در نظر گرفتن فعالیت‌های لذت‌بخش هم‌چون یک اولویت
- غدغن کردن سوء‌رفتارهای کلامی مانند قسم خوردن، لهجه‌های نامناسب، متلک‌گویی یا خواندن آهنگ‌های نامناسب
- رعایت بهداشت، التزام به ایجاد تصور صحیح از سلامتی و عملکرد مؤثر.

۳. تعادل برای به‌دست آوردن پیروزی

معلمان تربیت‌بدنی باید در مرحله‌ اول بر سلامتی، بهزیستی و آینده‌ی کودکان تأکید کنند و در مرحله‌ بعد به پیروزی در رقابت بپردازند و باید برای ایجاد صمیمیت، لذت بردن از فعالیت‌های بدنی را جایگزین بردن به هر قیمتی سازند.

۴. محتوای اجرایی برنامه‌های تربیت‌بدنی

فعالیت‌های بدنی در مرکز برنامه‌های تربیت‌بدنی قرار دارند و ایجاد محتوای مناسب در هر دوره باید با رعایت موارد زیر همراه باشد:

- طراحی برنامه‌ها علاوه بر این که باید با سطوح کلاس متناسب باشد، باید کودکان با ناتوانی را نیز تا حد ممکن دربرگیرد و معلمان بایستی بدانند این کودکان بیش‌تر در معرض سوء استفاده یا آزار قرار می‌گیرند.
- معلمان تربیت‌بدنی باید با عواملی آسیب‌زا و صدمه‌رسان و عواملی که موجب سوء استفاده از دانش‌آموزان می‌شود آگاه باشند و هنگام برنامه‌ریزی آن‌ها را مدنظر قرار دهند.
- معلمان باید توانایی پاسخ قاطعانه به سؤالات کودکان را داشته باشند.
- معلمان هنگام فعالیت باید در جایی قرار گیرند که امکان نظارت بر همه‌ی دانش‌آموزان وجود داشته باشد و از کار در محیط‌هایی که امکان مشاهده وجود ندارد اجتناب ورزند.
- معلمان نباید با کودکان در رختکن یا کلاس تنها بمانند.
- تعداد شاگردان نسبت به تعداد مربیان و کمک‌های آن‌ها باید متناسب باشد و با قوانین مدرسه مطابقت داشته باشد.

۵. کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی

یکی از مسؤولیت‌های مهم انجمن تربیت‌بدنی، تربیت معلمانی با تخصص‌های عمومی و ویژه رشته‌های مختلف است. معلمان تربیت‌بدنی باید

صلاحیت و کفایت لازم را برای هدایت فعالیت‌های تربیت‌بدنی، در سطحی که در آن مشغول به‌کار هستند، داشته باشند و با اعتقاد به شیوه‌نامه‌ها و قوانین مصوب به‌صورت مؤثر در محیط کار خود عمل کنند. هم‌چنین معلم تربیت‌بدنی باید دانش کافی در کمک‌های اولیه و اجرای آن را به‌صورت عملی داشته باشد.

۶. ایجاد محیط منظم و قانونمند

معلمان باید چارچوب قوانین و مفهوم آن‌ها را درک کنند و در محیط آموزشی به‌منظور آموزش اثربخش آن‌ها را به‌کار گیرند.

- هم‌زمان با یادگیری صحیح برنامه‌های تربیت‌بدنی، کودکان و نوجوانان می‌توانند خود را در اجرای برنامه‌ها سهیم ببینند، مسؤولیت‌پذیر شوند و به خودباوری برسند.

● قوانین در تربیت‌بدنی باید قاطعانه اجرا شود و دانش‌آموزان باید مسؤولیت اعمال خود را بپذیرند و به خود متکی باشند.

- برای اجرای قوانین باید آن‌ها را در مراحل مختلف همراه با ستایش اجرا کرد:
- ۱. تلاش
- ۲. مهارت‌های اجتماعی
- ۳. مهارت‌های حرکتی

● کودکان و نوجوانان باید توانایی تصمیم‌گیری آزادانه هنگام فعالیت‌های بدنی و انتخاب بازی‌های دوستانه و غیردوستانه را داشته باشند و از نتایج رفتارهایی مانند خیرچینی، دخالت در امور دیگران و خشونت آگاه باشند.

- کودکان هنگام تعامل با معلمان باید رفتاری مناسب و محترمانه همراه با متانت



داشته باشند و به درک درستی از زمان و نحوه تعامل برسند.

۷. تذکر و محرومیت

تذکر و محرومیت از عوامل مهم اجرای قوانین در محیط‌های تربیت‌بدنی است و معلمان باید درک درستی از به‌کارگیری آن‌ها در زمان و مکان و همچنین شدت آن‌ها داشته باشند.

● باید دقت شود که از تذکر هم‌چون عاملی تحقیرکننده استفاده نشود.

● اعمال تذکر و محرومیت باید با دقت و توجه انجام شود تا به‌صورت خواسته یا ناخواسته موجب شرمساری کودک یا انگشت‌نما شدن وی نشود.

● تذکر نباید به‌وسیله طعنه یا شوخی طعنه‌آمیز به کودک یا خانواده‌اش انجام شود.

● معلمان نباید هرگز از تنبیه بدنی و اعمال نیرو به کودکان استفاده کنند.

● معلمان باید به دنبال راه‌حل‌های مناسب برای استفاده از محرومیت یا تنبیه باشند.

● محدودیت‌ها باید در جهت رشد اخلاقی برای حال و آینده کودک استفاده شوند.

● تذکر و هشدار نباید وسیله‌ای برای تلافی کردن و احساس بهتر توسط معلم به‌کار گرفته شوند.

● وقتی خشونت یا بدرفتاری‌ها دیگر روی می‌دهند تذکر و محرومیت باید بدون جنبه‌های شخصی اعمال شوند.

● استفاده از محدودیت‌ها و تذکر به دانش‌آموزان نباید مداوم باشد یا تهدیدی برای آن‌ها حساب شود، چون بی‌زاری آن‌ها را از فعالیت‌های بدنی همراه خواهد داشت.

● نباید از فعالیت‌های بدنی مانند دویدن یا درازونشست برای تنبیه استفاده کرد، چون باعث دوری کودکان از این فعالیت‌های مرتبط با سلامتی می‌شود.

● هنگام تذکر یا ایجاد محرومیت برای کودکان مهم است که آن‌ها بدانند دوباره به‌عنوان عضوی از گروه پذیرفته خواهند شد. اعمال محدودیت‌ها باید به ملایمت انجام شود. در صورتی که تغییری حاصل نشد باید به‌صورت تدریجی و پیش‌رونده و با طی مراحل زیر باشد:

● ارائه و اعلام قوانین

● آگاهی از عواقب شکستن قوانین

● ایجاد محدودیت در صورت اصرار

● به شکستن قانون

- محروم‌سازی موقت از فعالیت
- مذاکره و مصاحبه در حضور یکی از مسؤولان مدرسه
- افزایش مدت محرومیت و ارتباط با والدین

۸. ایمنی

تمام فعالیت‌های بدنی باید با توانایی، سن، تجربه، بلوغ و جنسیت کودکان متناسب باشد، علاوه بر آن بایستی در محیط‌هایی انجام شوند که از ایمنی کافی از نظر فضا و تجهیزات برخوردارند و معلم یا یک فرد دیگر امکان کمک‌رسانی را داشته باشد.

● جعبه کمک‌های اولیه باید به‌صورت کامل در دسترس باشد و گزارش جراحات‌ها باید به‌صورت کامل از نظر زمانی و شرح‌حال ثبت شود.

● والدین یا سرپرستان کودکان باید از تمامی صدماتی آگاه شوند که کودکان حین ورزش به آن مبتلا می‌شوند.

● کودکان باید قوانین بازی را آموزش ببینند و آگاه باشند که رعایت قوانین بازی موجب صدمه‌دیدگی آن‌ها و دیگران خواهد شد.

● تجهیزات و امکانات ورزشی باید با نیرو و توان دانش‌آموزان متناسب باشد.

● کودکان باید از مسؤولیت خود برای حفاظت از خود آگاه شده باشند و موارد ایمنی و بهداشتی مانند استفاده از لباس و زیورآلات مناسب را رعایت کنند.

۹. بیمه

با توجه به این که فعالیت بدنی به‌صورت بالقوه آسیب‌زا است، بنابراین مدارس باید از پوشش بیمه‌ای مناسب برای معلمان و دانش‌آموزان در برابر خطرات احتمالی برخوردار باشند.

● معلمان تربیت‌بدنی باید از وجود پوشش بیمه‌ای مناسب از سوی کارفرما، که همه جنبه‌های آموزشی تربیت‌بدنی را در بر می‌گیرد، مطمئن شوند.

این مطلب طرحی کلی برای اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس است و نکات کلیدی و مهم را برای دستیابی به بالاترین استانداردها و احترام به دانش‌آموزان شامل می‌شود. مسؤولیت انجمن‌های حرفه‌ای و سازمان‌های آموزشی این است که با همکاری هم، فعالیت‌های ورزشی را در مدارس به تجربیاتی ارزشمند و شاد برای همه دانش‌آموزان تبدیل کنند.



پی‌نوشت

1. EUPEA

منبع

Fisher, Richard & Repond, Rosemarie. Code of Ethics & Good Practice Guide For Physical Education. European Physical Educator association. May 2002.