

MDOI-01-2026.0098
MNR--1-23CB2C

نقش و جایگاه آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی در مدارس

تکتم شهابادی، زهرا هوشمندپورریک، سیدمحمدطاها اسدی، شهره شهرکی

کارشناسی دبیری تربیت بدنی

کارشناسی تربیت بدنی

کارشناسی آموزش تربیت بدنی

کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول و مبانی حرکات اصلاحی، یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت جسمانی دانش‌آموزان و پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی ـ عضلانی در محیط مدرسه است. با توجه به اینکه دانش‌آموزان در سنین رشد قرار دارند و بخش قابل توجهی از زمان خود را در وضعیت‌های مختلف نشستن، ایستادن و انجام فعالیت‌های آموزشی سپری می‌کنند، احتمال بروز مشکلاتی مانند افتادگی شانه‌ها، گودی کمر، افزایش قوس پشتی، زانوی ضربدری و سایر ناهنجاری‌های قامتی در آنان وجود دارد. در این میان، معلمان تربیت بدنی به دلیل ارتباط مستقیم با فعالیت‌های حرکتی دانش‌آموزان، نقش مؤثری در شناسایی نشانه‌های اولیه ناهنجاری‌های قامتی، آموزش الگوهای صحیح حرکتی و هدایت دانش‌آموزان به فعالیت‌های مناسب دارند. هدف این مقاله، بررسی نقش و جایگاه آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی در مدارس و تبیین اهمیت دانش تخصصی آنان در ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان است. این مقاله با رویکرد توصیفی ـ تحلیلی، اهمیت شناخت وضعیت بدنی، آشنایی با انواع ناهنجاری‌های قامتی، اصول ارزیابی اولیه، انتخاب تمرین‌های متناسب و رعایت نکات ایمنی در اجرای حرکات اصلاحی را مورد بررسی قرار می‌دهد. نتایج بررسی نشان می‌دهد که افزایش آگاهی و مهارت معلمان تربیت بدنی می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش فعالیت‌های بدنی، پیشگیری از تشدید برخی ناهنجاری‌ها و ترویج فرهنگ صحیح حرکتی در مدارس کمک کند. همچنین، برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی، فراهم‌کردن امکانات مناسب و همکاری میان معلمان، والدین و متخصصان حوزه سلامت، از جمله راهکارهای مؤثر برای تقویت جایگاه حرکات اصلاحی در نظام آموزشی است.

واژگان کلیدی: حرکات اصلاحی، معلمان تربیت بدنی، آگاهی تخصصی، ناهنجاری‌های قامتی، سلامت دانش‌آموزان.



مقدمه

سلامت جسمانی دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد همه‌جانبه و کیفیت زندگی آنان است. دوران کودکی و نوجوانی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان به شمار می‌رود؛ زیرا در این دوره، استخوان‌ها، عضلات و سایر بخش‌های دستگاه حرکتی در حال رشد و تکامل هستند. به همین دلیل، توجه به وضعیت بدنی صحیح و پیشگیری از شکل‌گیری ناهنجاری‌های قامتی در این سنین اهمیت فراوانی دارد. دانش‌آموزان به دلیل ساعات طولانی نشستن در کلاس‌های درس، استفاده نادرست از کیف مدرسه، کم‌تحرکی، فعالیت بدنی نامناسب و گاهی رعایت نکردن اصول صحیح نشستن و ایستادن، ممکن است در معرض برخی مشکلات جسمانی و ناهنجاری‌های اسکلتی ـ عضلانی قرار گیرند. در چنین شرایطی، آموزش اصول صحیح حرکتی و توجه به وضعیت بدنی دانش‌آموزان می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت آنان داشته باشد. حرکات اصلاحی به‌عنوان یکی از حوزه‌های مهم علوم ورزشی، با هدف شناسایی، پیشگیری و کمک به بهبود برخی ناهنجاری‌های حرکتی و قامتی مورد توجه قرار گرفته است. این حرکات با استفاده از تمرین‌های هدفمند، تقویت عضلات ضعیف، افزایش انعطاف‌پذیری و اصلاح الگوهای حرکتی نامناسب، به بهبود عملکرد دستگاه حرکتی کمک می‌کنند (دهقانی فیروزآبادی و درتاج، ۱۳۹۸). در محیط مدرسه، معلمان تربیت بدنی از جایگاه ویژه‌ای در زمینه حفظ و ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان برخوردارند؛ زیرا آنان به‌طور مستقیم با فعالیت‌های حرکتی، وضعیت بدنی و توانایی‌های جسمانی دانش‌آموزان ارتباط دارند. معلم تربیت بدنی تنها مسئول اجرای برنامه‌های ورزشی و آموزش مهارت‌های حرکتی نیست، بلکه می‌تواند با برخورداری از دانش تخصصی، نسبت به وضعیت بدنی دانش‌آموزان حساس باشد و نشانه‌های اولیه برخی ناهنجاری‌های قامتی را شناسایی کند. آگاهی معلم از اصول حرکات اصلاحی موجب می‌شود که فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط جسمانی، سن، توانایی و نیازهای حرکتی دانش‌آموزان انتخاب شوند. همچنین، چنین آگاهی‌ای می‌تواند از اجرای تمرین‌های نامناسب و وارد شدن فشار غیرضروری به بدن دانش‌آموزان جلوگیری کند. بنابراین، برخورداری از دانش کافی در زمینه حرکات اصلاحی باید یکی از مهارت‌های مهم و ضروری معلمان تربیت بدنی محسوب شود؛ زیرا کیفیت آموزش و میزان توجه آنان به سلامت جسمانی دانش‌آموزان، می‌تواند بر اثربخشی فعالیت‌های ورزشی در مدارس تأثیرگذار باشد (تقوی معاضد، ۱۳۹۹). از سوی دیگر، گسترش زندگی کم‌تحرک و استفاده روزافزون از ابزارهای دیجیتال، موجب شده است که میزان فعالیت بدنی بسیاری

از کودکان و نوجوانان کاهش یابد. استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه، رایانه و سایر وسایل الکترونیکی، در کنار نشستن‌های طولانی‌مدت و نداشتن برنامه منظم ورزشی، ممکن است زمینه‌ساز شکل‌گیری عادت‌های حرکتی نامناسب شود. در این میان، مدرسه یکی از مهم‌ترین محیط‌هایی است که می‌تواند با فراهم کردن فرصت فعالیت بدنی و آموزش رفتارهای صحیح حرکتی، نقش مؤثری در پیشگیری از مشکلات جسمانی ایفا کند. درس تربیت بدنی فرصتی مناسب برای آشنایی دانش‌آموزان با اهمیت تحرک، وضعیت صحیح بدن و رعایت اصول فعالیت ورزشی فراهم می‌کند. با این حال، دستیابی به اهداف سلامت‌محور این درس، تنها به اجرای فعالیت‌های ورزشی محدود نمی‌شود، بلکه نیازمند برنامه‌ریزی علمی و آگاهی معلمان از نیازهای جسمانی دانش‌آموزان است. توجه به حرکات اصلاحی در کنار فعالیت‌های معمول تربیت بدنی می‌تواند زمینه مناسبی برای ارتقای سواد حرکتی و افزایش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان نسبت به سلامت بدن خود ایجاد کند (دهقانی فیروزآبادی و درتاج، ۱۳۹۸).

یکی از موضوعات مهم در این زمینه، توانایی معلمان تربیت بدنی در شناخت انواع ناهنجاری‌های قامتی و آشنایی با اصول اولیه ارزیابی وضعیت بدنی است. ناهنجاری‌هایی مانند افزایش قوس پشتی، افزایش گودی کمر، افتادگی شانه‌ها، زانوی ضربدری و برخی اختلالات مربوط به وضعیت پاها، از جمله مشکلاتی هستند که ممکن است در دوران رشد مشاهده شوند. آشنایی معلم با ویژگی‌های این ناهنجاری‌ها به او کمک می‌کند تا در جریان فعالیت‌های کلاسی، نسبت به وضعیت حرکتی دانش‌آموزان توجه بیشتری داشته باشد و در صورت مشاهده نشانه‌های غیرطبیعی، موضوع را به والدین و متخصصان مربوط اطلاع دهد. البته باید توجه داشت که تشخیص قطعی ناهنجاری‌ها و تعیین برنامه درمانی در حیطه تخصص پزشکان و متخصصان آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی قرار دارد و معلم تربیت بدنی نباید بدون ارزیابی تخصصی، برای دانش‌آموزان برنامه درمانی تجویز کند. نقش اصلی معلم در این زمینه، افزایش آگاهی، آموزش اصول صحیح حرکتی، پیشگیری و ارجاع موارد مشکوک به افراد متخصص است. چنین رویکردی می‌تواند از تشدید مشکلات احتمالی جلوگیری کرده و زمینه همکاری مؤثر میان مدرسه، خانواده و متخصصان سلامت را فراهم سازد (تقوی معاضد، ۱۳۹۹). آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی، علاوه بر تأثیر بر سلامت جسمانی دانش‌آموزان، می‌تواند کیفیت برنامه‌های آموزشی و ورزشی مدارس را نیز ارتقا دهد. معلمی که با اصول علمی فعالیت بدنی، روش‌های صحیح گرم کردن و سرد کردن، نحوه اجرای حرکات و محدودیت‌های

جسمانی دانش‌آموزان آشنا باشد، می‌تواند کلاس تربیت بدنی را با نظم و ایمنی بیشتری مدیریت کند. همچنین، شناخت تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان به معلم کمک می‌کند تا فعالیت‌ها را متناسب با توانایی‌های آنان تنظیم کرده و از یکسان در نظر گرفتن شرایط جسمانی همه دانش‌آموزان خودداری کند. از این نظر، تخصص و دانش حرفه‌ای معلم یکی از عوامل مهم در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس به شمار می‌رود. پژوهش رضوی، روحانی و قنبری فیروزآبادی (۱۳۹۳) نیز نشان می‌دهد که تخصص معلمان، نگرش و شناخت گروه‌های مرتبط از عوامل مهم در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی هستند. بر این اساس، افزایش دانش تخصصی معلمان در زمینه حرکات اصلاحی می‌تواند علاوه بر بهبود کیفیت آموزش، نگرش دانش‌آموزان و خانواده‌ها را نسبت به اهمیت فعالیت بدنی و سلامت جسمانی تقویت کند. با وجود اهمیت موضوع، اجرای مؤثر برنامه‌های حرکات اصلاحی در مدارس با چالش‌هایی روبه‌رو است. کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی، محدود بودن زمان اختصاص‌یافته به درس تربیت بدنی، تعداد زیاد دانش‌آموزان در کلاس، نبود فضای مناسب برای تمرین و کمبود دوره‌های آموزشی تخصصی برای معلمان، از جمله عواملی هستند که ممکن است مانع توجه کافی به این حوزه شوند. همچنین، گاهی فعالیت‌های ورزشی مدارس بیشتر بر اجرای بازی‌ها و تمرین‌های عمومی متمرکز است و فرصت کافی برای آموزش وضعیت صحیح بدن و شناسایی مشکلات حرکتی دانش‌آموزان در نظر گرفته نمی‌شود. در چنین شرایطی، برگزاری دوره‌های ضمن خدمت، کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های آشنایی با اصول حرکات اصلاحی می‌تواند به افزایش دانش و مهارت معلمان کمک کند. افزون بر این، تهیه منابع آموزشی معتبر، استفاده از راهنمایی متخصصان و ایجاد ارتباط میان معلمان تربیت بدنی و کارشناسان سلامت، از راهکارهایی است که می‌تواند زمینه اجرای بهتر برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی را در مدارس فراهم آورد (دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، ۱۳۹۸؛ پویش پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، ۱۳۹۷). با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان گفت آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی، موضوعی مهم و ضروری در نظام آموزش‌وپرورش است و توجه به آن می‌تواند در ارتقای سلامت جسمانی، بهبود وضعیت حرکتی و افزایش کیفیت فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان نقش مؤثری داشته باشد. مدرسه به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین محیط‌های تربیتی، مسئولیت دارد تا در کنار آموزش دروس علمی، زمینه رشد جسمانی و شکل‌گیری عادت‌های سالم را نیز فراهم کند. تحقق این هدف مستلزم آن است که معلمان تربیت بدنی از دانش علمی و مهارت عملی کافی برخوردار باشند و بتوانند اصول حرکات اصلاحی

را در چارچوب وظایف آموزشی خود به کار گیرند. بنابراین، توجه به آموزش مستمر معلمان، تقویت امکانات ورزشی مدارس، افزایش آگاهی والدین و همکاری با متخصصان حوزه سلامت، از جمله اقداماتی است که می‌تواند جایگاه حرکات اصلاحی را در مدارس تقویت کند. بر همین اساس، مقاله حاضر با هدف بررسی نقش و جایگاه آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی در مدارس، به تبیین اهمیت دانش تخصصی معلمان، ضرورت شناخت ناهنجاری‌های قامتی، نقش آموزش‌های پیشگیرانه و عوامل مؤثر بر اجرای برنامه‌های حرکات اصلاحی می‌پردازد.

مبانی نظری

مفهوم اصول حرکات اصلاحی

حرکات اصلاحی یکی از حوزه‌های مهم علوم ورزشی است که با هدف شناسایی، پیشگیری و کمک به بهبود ناهنجاری‌های حرکتی و قامتی مورد توجه قرار می‌گیرد. این حوزه بر شناخت ساختار بدن، عملکرد عضلات و مفاصل، وضعیت صحیح قرارگیری اندام‌ها و ارتباط میان اجزای مختلف دستگاه حرکتی تمرکز دارد. بدن انسان برای انجام فعالیت‌های روزمره، حفظ تعادل، راه رفتن، نشستن و ایستادن به هماهنگی مناسب میان عضلات، استخوان‌ها و مفاصل نیازمند است. هرگونه اختلال در این هماهنگی ممکن است موجب تغییر در الگوهای حرکتی و ایجاد فشار نامناسب بر بخش‌های مختلف بدن شود. حرکات اصلاحی با استفاده از تمرین‌های هدفمند، آموزش وضعیت صحیح بدن و بهبود الگوهای حرکتی تلاش می‌کند عملکرد دستگاه حرکتی را ارتقا دهد. بنابراین، مفهوم حرکات اصلاحی تنها به انجام چند تمرین ورزشی محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از فعالیت‌های ارزیابی، آموزشی و تمرینی را در بر می‌گیرد که متناسب با شرایط جسمانی هر فرد طراحی می‌شوند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از اهداف مهم حرکات اصلاحی، کمک به پیشگیری از شکل‌گیری یا تشدید ناهنجاری‌های قامتی است. وضعیت بدنی مناسب به حالتی گفته می‌شود که در آن اندام‌های بدن در شرایطی متعادل قرار داشته باشند و عضلات و مفاصل برای حفظ حالت بدن فشار غیرضروری تحمل نکنند. در مقابل، وضعیت بدنی نامناسب ممکن است بر اثر عادت‌های حرکتی نادرست، کم‌تحرکی، ضعف یا کوتاهی برخی عضلات و شرایط رشدی ایجاد شود. از جمله ناهنجاری‌هایی که در بررسی وضعیت قامتی مورد توجه قرار می‌گیرند، می‌توان به افزایش گودی کمر، افزایش قوس پشتی، افتادگی شانه‌ها، زانوی ضربدری و زانوی پرانتزی اشاره کرد. شناخت این مشکلات به معلمان تربیت بدنی

کمک می‌کند تا اهمیت وضعیت صحیح بدن را به دانش‌آموزان آموزش دهند و در صورت مشاهده نشانه‌های غیرعادی، آنان را برای بررسی تخصصی به افراد واجد صلاحیت معرفی کنند (سجادی و همکاران، ۱۳۹۲). یکی از اصول اساسی حرکات اصلاحی، ارزیابی و شناخت وضعیت بدنی پیش از انتخاب تمرین است. اجرای هر برنامه اصلاحی باید با شناخت شرایط جسمانی فرد آغاز شود. در این مرحله، عواملی مانند وضعیت ایستادن، نحوه راه رفتن، دامنه حرکتی مفاصل، انعطاف‌پذیری، قدرت عضلات و وجود محدودیت‌های حرکتی مورد توجه قرار می‌گیرند. اهمیت ارزیابی از آن جهت است که انتخاب تمرین بدون شناخت وضعیت فرد ممکن است نتیجه مناسبی نداشته باشد. برای مثال، نمی‌توان برای همه دانش‌آموزان یک برنامه حرکتی یکسان در نظر گرفت؛ زیرا ویژگی‌های جسمانی و نیازهای حرکتی آنان متفاوت است. همچنین، در سنین رشد باید به تغییرات طبیعی بدن توجه شود و هر تفاوت ظاهری به‌عنوان ناهنجاری تلقی نگردد. ارزیابی دقیق و اصولی می‌تواند به انتخاب فعالیت‌های مناسب و جلوگیری از اجرای تمرین‌های نامتناسب کمک کند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۷). اصل مهم دیگر، توجه به تفاوت‌های فردی و انتخاب تمرین متناسب با نیاز هر شخص است. دانش‌آموزان از نظر سن، میزان رشد، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و آمادگی جسمانی با یکدیگر تفاوت دارند. به همین دلیل، برنامه‌های حرکات اصلاحی باید متناسب با شرایط هر فرد تنظیم شوند. تمرین‌هایی که برای تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری یا بهبود تعادل طراحی می‌شوند، باید از نظر شدت، مدت و تعداد تکرار با توانایی فرد هماهنگ باشند. در محیط مدرسه، معلم تربیت بدنی باید از تحمیل تمرین‌های دشوار یا یکسان به همه دانش‌آموزان خودداری کند و فعالیت‌هایی را انتخاب نماید که ایمن و متناسب با سطح توانایی آنان باشند. رعایت این اصل باعث می‌شود دانش‌آموزان با علاقه و اطمینان بیشتری در فعالیت‌های حرکتی شرکت کنند و احتمال وارد شدن فشار نامناسب به بدن کاهش یابد (گائینی و رجبی، ۱۳۹۴).

تقویت عضلات و افزایش انعطاف‌پذیری نیز از اصول اساسی حرکات اصلاحی محسوب می‌شوند. عملکرد مناسب دستگاه حرکتی به تعادل میان قدرت، انعطاف‌پذیری و هماهنگی عضلات وابسته است. ضعف برخی عضلات یا محدودیت حرکتی در مفاصل می‌تواند بر نحوه قرارگیری اندام‌ها و اجرای حرکات تأثیر بگذارد. به همین دلیل، در برنامه‌های اصلاحی از تمرین‌های تقویتی، کششی و حرکتی متناسب با شرایط فرد استفاده می‌شود. تمرین‌های تقویتی با هدف بهبود توان عضلات و تمرین‌های کششی با هدف افزایش دامنه حرکتی و

کاهش محدودیت‌های انعطاف‌پذیری انجام می‌گیرند. با این حال، استفاده از این تمرین‌ها باید با رعایت اصول صحیح اجرا و بدون وارد کردن فشار بیش از حد صورت گیرد. هدف اصلی، ایجاد تعادل عملکردی در بدن و کمک به اجرای بهتر فعالیت‌های حرکتی است (گائینی و رجبی، ۱۳۹۴). اصل دیگر در حرکات اصلاحی، رعایت تدریج و استمرار در تمرین‌ها است. اصلاح الگوهای حرکتی معمولاً به زمان نیاز دارد و نمی‌توان انتظار داشت مشکلات ناشی از عادت‌های طولانی‌مدت تنها با چند جلسه تمرین برطرف شوند. بنابراین، برنامه‌های حرکتی باید از سطح ساده و متناسب با توانایی فرد آغاز شوند و در صورت سازگاری بدن، به‌تدریج پیشرفت کنند. افزایش ناگهانی شدت تمرین یا انجام حرکات دشوار بدون آمادگی کافی ممکن است موجب خستگی، ناراحتی یا آسیب شود. استمرار در انجام تمرین‌های مناسب، رعایت نظم و توجه به کیفیت اجرای حرکات از عواملی هستند که می‌توانند اثربخشی برنامه را افزایش دهند. همچنین، اصلاح عادت‌های روزمره مانند نحوه نشستن، ایستادن، حمل کیف و استفاده از وسایل آموزشی باید در کنار تمرین‌های حرکتی مورد توجه قرار گیرد (سجادی و همکاران، ۱۳۹۲). آموزش صحیح حرکات و رعایت ایمنی از دیگر پایه‌های اصلی حرکات اصلاحی است. حتی تمرین مناسب نیز اگر به شکل نادرست اجرا شود، ممکن است اثربخشی لازم را نداشته باشد. به همین دلیل، آموزش نحوه صحیح قرارگیری بدن، کنترل حرکات، تنفس مناسب و رعایت محدودیت‌های جسمانی اهمیت فراوانی دارد. در مدارس، معلم تربیت بدنی باید پیش از اجرای فعالیت‌ها، هدف و روش انجام تمرین را برای دانش‌آموزان توضیح دهد و بر کیفیت اجرای آن‌ها نظارت داشته باشد. همچنین، فضای ورزشی باید از نظر ایمنی بررسی شود و دانش‌آموزان از انجام حرکاتی که با توانایی جسمانی آنان تناسب ندارد، منع شوند. توجه به گرم کردن پیش از فعالیت و سرد کردن پس از آن نیز می‌تواند به آماده‌سازی بدن و بازگشت تدریجی آن به شرایط عادی کمک کند (گائینی و رجبی، ۱۳۹۴).

در محیط مدرسه، آشنایی معلمان تربیت بدنی با مفهوم و اصول حرکات اصلاحی اهمیت ویژه‌ای دارد. معلمی که از دانش کافی درباره وضعیت بدنی، ناهنجاری‌های قامتی و روش‌های صحیح اجرای تمرین برخوردار باشد، می‌تواند فعالیت‌های ورزشی را با توجه بیشتری به سلامت دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کند. همچنین، آگاهی معلم موجب می‌شود تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان بهتر درک شود و از انجام فعالیت‌هایی که ممکن است برای برخی از آنان نامناسب باشد، جلوگیری گردد. البته مسئولیت معلم در این زمینه بیشتر شامل آموزش، مشاهده اولیه، پیشگیری و ارجاع موارد مشکوک به متخصصان است و تشخیص قطعی یا تجویز

برنامه درمانی باید توسط متخصصان مربوط انجام شود. از این رو، آموزش اصول حرکات اصلاحی به معلمان تربیت بدنی می‌تواند به ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی و تقویت فرهنگ سلامت جسمانی در مدارس کمک کند (رضوی، روحانی و قنبری فیروزآبادی، ۱۳۹۳). در مجموع، حرکات اصلاحی مجموعه‌ای از دانش و فعالیت‌های علمی است که با شناخت وضعیت بدن، ارزیابی نیازهای حرکتی، انتخاب تمرین مناسب، تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری و آموزش الگوهای صحیح حرکتی ارتباط دارد. رعایت اصولی مانند توجه به تفاوت‌های فردی، تدریج در تمرین، استمرار، نظارت و ایمنی، نقش مهمی در اجرای صحیح برنامه‌های اصلاحی دارد. توجه به این اصول در مدارس می‌تواند دانش‌آموزان را با اهمیت مراقبت از وضعیت بدنی آشنا کند و زمینه پیشگیری از برخی مشکلات حرکتی را فراهم سازد. بنابراین، افزایش دانش تخصصی معلمان تربیت بدنی در این زمینه، یکی از اقدامات ضروری برای ارتقای سلامت جسمانی و بهبود کیفیت فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های آموزشی به شمار می‌رود.

نقش و جایگاه آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی در مدارس

آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی یکی از عوامل مهم در ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزش فعالیت‌های ورزشی در مدارس به شمار می‌رود. دانش‌آموزان در دوران کودکی و نوجوانی مراحل مهم رشد جسمانی را پشت سر می‌گذارند و در این دوران، وضعیت بدنی و عادت‌های حرکتی آنان تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند نوع فعالیت‌های روزانه، میزان تحرک، نحوه نشستن و ایستادن و شرایط محیط آموزشی قرار دارد. از آنجا که دانش‌آموزان ساعات زیادی را در مدرسه سپری می‌کنند، توجه به وضعیت قامتی و آموزش الگوهای صحیح حرکتی در این محیط اهمیت فراوانی دارد. معلمان تربیت بدنی به دلیل ارتباط مستقیم با فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان، می‌توانند نقش مؤثری در آموزش اصول صحیح حرکت، افزایش آگاهی درباره سلامت بدن و پیشگیری از برخی مشکلات حرکتی داشته باشند. بنابراین، برخورداری از دانش تخصصی در زمینه حرکات اصلاحی برای معلمان تربیت بدنی یک ضرورت آموزشی و حرفه‌ای محسوب می‌شود (علیزاده و قیطاسی، ۱۳۹۸). یکی از مهم‌ترین نقش‌های آگاهی معلمان تربیت بدنی، شناسایی اولیه نشانه‌های ناهنجاری‌های قامتی و حرکتی در دانش‌آموزان است. برخی ناهنجاری‌ها مانند افتادگی شانه‌ها، افزایش گودی کمر، افزایش قوس پشتی، زانوی ضربدری و زانوی پرانتزی ممکن است در سنین رشد مشاهده شوند. آشنایی معلم با ویژگی‌های عمومی این مشکلات به او کمک

می‌کند تا در جریان فعالیت‌های ورزشی و آموزشی، به وضعیت بدنی دانش‌آموزان توجه بیشتری داشته باشد. البته مشاهده معلم به‌تنهایی به معنای تشخیص قطعی نیست و در صورت مشاهده نشانه‌های مشکوک، بررسی باید توسط متخصصان مربوط انجام شود. معلم تربیت بدنی با داشتن آگاهی کافی می‌تواند موارد نیازمند بررسی را به والدین اطلاع دهد و آنان را برای مراجعه به متخصص راهنمایی کند. این اقدام می‌تواند زمینه شناسایی زودهنگام برخی مشکلات و جلوگیری از نادیده گرفته شدن آن‌ها را فراهم سازد (علیزاده، میرکریم‌پور و فلاح‌محمدی، ۱۳۹۴). از دیگر نقش‌های مهم معلمان آگاه، آموزش وضعیت صحیح بدن و اصلاح عادت‌های حرکتی نامناسب است. بسیاری از رفتارهای روزمره دانش‌آموزان، مانند نشستن طولانی‌مدت در کلاس، خم کردن سر هنگام استفاده از تلفن همراه، حمل نادرست کیف و ایستادن در وضعیت نامناسب، می‌توانند بر الگوی حرکتی و وضعیت قامتی آنان تأثیر بگذارند. معلم تربیت بدنی می‌تواند با آموزش ساده و قابل فهم، دانش‌آموزان را با روش صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن و انجام فعالیت‌های روزانه آشنا کند. همچنین، آگاهی‌بخشی درباره اهمیت تحرک و تغییر وضعیت بدن در زمان‌های مناسب، به شکل‌گیری عادت‌های سالم کمک می‌کند. چنین آموزش‌هایی علاوه بر کلاس تربیت بدنی، می‌توانند در زندگی روزمره دانش‌آموزان نیز کاربرد داشته باشند و نگرش آنان را نسبت به مراقبت از سلامت جسمانی تقویت کنند (قاسمی و شهرانی، ۱۳۹۱).

برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های حرکتی متناسب با شرایط دانش‌آموزان نیز از جایگاه مهمی برخوردار است. معلمی که با اصول حرکات اصلاحی آشنا باشد، بهتر می‌تواند میان توانایی‌های جسمانی دانش‌آموزان و نوع فعالیت‌های ورزشی هماهنگی ایجاد کند. دانش‌آموزان از نظر سن، میزان رشد، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تعادل و آمادگی جسمانی شرایط یکسانی ندارند؛ بنابراین، انتخاب تمرین‌های مشابه برای همه افراد همیشه مناسب نیست. معلم آگاه می‌تواند فعالیت‌های عمومی کلاس را با توجه به تفاوت‌های فردی تنظیم کند و از انجام تمرین‌هایی که برای برخی دانش‌آموزان فشار نامناسب ایجاد می‌کنند، جلوگیری نماید. همچنین، او می‌تواند تمرین‌های ساده و ایمن مربوط به تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری و بهبود تعادل را در برنامه‌های آموزشی بگنجاند. رعایت این موارد موجب افزایش کیفیت فعالیت‌های ورزشی و مشارکت بهتر دانش‌آموزان می‌شود (علیزاده و قیطاسی، ۱۳۹۸). یکی دیگر از جنبه‌های مهم آگاهی معلمان، افزایش ایمنی در کلاس‌های تربیت بدنی است. فعالیت‌های ورزشی در صورتی می‌توانند برای دانش‌آموزان مفید باشند که

متناسب با توانایی جسمانی آنان و با رعایت اصول ایمنی اجرا شوند. شناخت محدودیت‌های حرکتی، توجه به آمادگی جسمانی، آموزش روش صحیح انجام تمرین‌ها و نظارت بر اجرای فعالیت‌ها از جمله مسئولیت‌های مهم معلم تربیت بدنی است. معلم آگاه می‌داند که افزایش ناگهانی شدت تمرین، انجام حرکات دشوار بدون آمادگی کافی و بی‌توجهی به شرایط جسمانی دانش‌آموزان ممکن است خطر آسیب‌دیدگی را افزایش دهد. به همین دلیل، توجه به گرم کردن، سرد کردن، استراحت کافی و رعایت اصول اجرای حرکت اهمیت زیادی دارد. این آگاهی باعث می‌شود محیط کلاس تربیت بدنی ایمن‌تر باشد و دانش‌آموزان با اطمینان بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند (گائینی و رجبی، ۱۳۹۴). آگاهی از اصول حرکات اصلاحی همچنین می‌تواند در ارتقای کیفیت تدریس و افزایش اثربخشی درس تربیت بدنی نقش داشته باشد. معلم تربیت بدنی زمانی می‌تواند اهداف آموزشی این درس را به شکل مطلوب دنبال کند که علاوه بر شناخت مهارت‌های ورزشی، از اصول علمی مربوط به سلامت و رشد جسمانی نیز آگاهی داشته باشد. چنین معلمی فعالیت‌های ورزشی را تنها به‌عنوان وسیله‌ای برای سرگرمی یا افزایش تحرک در نظر نمی‌گیرد، بلکه آن‌ها را فرصتی برای تقویت توانایی‌های جسمانی، بهبود هماهنگی حرکتی و آموزش رفتارهای سالم می‌داند. همچنین، استفاده از روش‌های آموزشی متنوع، توجه به تفاوت‌های فردی و ایجاد فضای مناسب برای مشارکت همه دانش‌آموزان می‌تواند انگیزه آنان را برای حضور فعال در کلاس افزایش دهد. از این رو، دانش حرکات اصلاحی بخشی از شایستگی حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی محسوب می‌شود (رضوی، روحانی و قنبری فیروزآبادی، ۱۳۹۳). از سوی دیگر، آگاهی معلمان تربیت بدنی می‌تواند در ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی و سلامت جسمانی در میان دانش‌آموزان مؤثر باشد. دانش‌آموزانی که از دوران مدرسه با اهمیت وضعیت صحیح بدن، تحرک منظم و مراقبت از سلامت عضلات و مفاصل آشنا می‌شوند، فرصت بیشتری برای شکل دادن به عادت‌های حرکتی سالم خواهند داشت. معلم تربیت بدنی می‌تواند با توضیح فواید فعالیت‌های حرکتی، ارائه تمرین‌های ساده و مناسب و تشویق دانش‌آموزان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، زمینه افزایش علاقه آنان به تحرک را فراهم کند. این موضوع به‌ویژه در شرایطی اهمیت دارد که کم‌تحرکی و استفاده طولانی‌مدت از ابزارهای دیجیتال بخشی از زندگی روزمره دانش‌آموزان شده است. در واقع، نقش معلم تنها آموزش مهارت‌های ورزشی نیست، بلکه آگاه‌سازی و کمک به شکل‌گیری نگرش مسئولانه نسبت به سلامت بدن نیز از وظایف مهم او به شمار می‌رود (شفیعی، ۱۳۹۹). جایگاه آگاهی معلمان در این زمینه زمانی

برجسته‌تر می‌شود که به نقش مدرسه در پیشگیری و آموزش سلامت توجه کنیم. مدرسه محیطی مناسب برای آموزش رفتارهای بهداشتی و حرکتی است؛ زیرا دانش‌آموزان در آن فرصت دارند اصول صحیح فعالیت بدنی را به‌صورت عملی بیاموزند. معلم آگاه می‌تواند با همکاری مدیران مدرسه، مربیان و خانواده‌ها، برنامه‌هایی برای آموزش وضعیت صحیح نشستن، ایستادن، حمل کیف و انجام فعالیت‌های بدنی ایمن در نظر بگیرد. همچنین، توجه به شرایط فضای ورزشی و تجهیزات مورد استفاده، بررسی آمادگی دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌ها و رعایت نکات ایمنی، از اقداماتی است که به کیفیت بهتر آموزش تربیت بدنی کمک می‌کند. شفیعی (۱۳۹۹) بر اهمیت ارزیابی سلامت دانش‌آموزان، آموزش نکات ایمنی و پیشگیری از حوادث در کلاس تربیت بدنی تأکید کرده است. با وجود اهمیت این موضوع، اجرای برنامه‌های مرتبط با حرکات اصلاحی در مدارس ممکن است با موانعی روبه‌رو شود. کمبود دوره‌های آموزشی تخصصی، محدودیت زمان درس تربیت بدنی، تعداد زیاد دانش‌آموزان در کلاس، کمبود فضای مناسب و نبود تجهیزات کافی، از جمله عواملی هستند که می‌توانند توجه به وضعیت بدنی دانش‌آموزان را دشوار کنند. در برخی مدارس نیز ممکن است فعالیت‌های تربیت بدنی بیشتر بر اجرای بازی‌ها و مهارت‌های ورزشی عمومی متمرکز باشد و فرصت کافی برای آموزش اصول حرکات اصلاحی در نظر گرفته نشود. برای رفع این مشکلات، برگزاری دوره‌های ضمن خدمت، کارگاه‌های آموزشی، تهیه منابع علمی فارسی و فراهم کردن امکانات مناسب ضروری است. پژوهش رضوی، روحانی و قنبری فیروزآبادی (۱۳۹۳) نیز تخصص معلمان، نگرش گروه‌های مرتبط، نظارت و ارزشیابی و امکانات و تجهیزات را از عوامل مؤثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس معرفی کرده است. نکته مهم دیگر، ضرورت همکاری معلم تربیت بدنی با خانواده‌ها و متخصصان حوزه سلامت است. معلم به دلیل ارتباط مستمر با دانش‌آموزان می‌تواند برخی نشانه‌های اولیه مشکلات حرکتی را مشاهده کند؛ اما بررسی دقیق و تعیین نوع مداخله به دانش تخصصی و ارزیابی حرفه‌ای نیاز دارد. بنابراین، در مواردی که احتمال وجود ناهنجاری یا محدودیت حرکتی مطرح است، لازم است خانواده در جریان قرار گیرد و دانش‌آموز برای ارزیابی بیشتر به متخصص مربوط ارجاع داده شود. همکاری میان مدرسه، خانواده و متخصصان می‌تواند از ارائه توصیه‌های نادرست یا اجرای تمرین‌های نامتناسب جلوگیری کند. این همکاری همچنین باعث می‌شود آموزش‌های مربوط به وضعیت صحیح بدن تنها به محیط مدرسه محدود نماند و در خانه و فعالیت‌های روزانه نیز ادامه پیدا کند (شفیعی، ۱۳۹۹؛ علیزاده و قیطاسی، ۱۳۹۸).

در کنار دانش نظری، مهارت عملی و توانایی انتقال مفاهیم به دانش‌آموزان نیز اهمیت زیادی دارد. معلم تربیت بدنی باید بتواند تمرین‌ها را به شکل صحیح نمایش دهد، اشتباهات رایج در اجرای حرکات را توضیح دهد و متناسب با سطح درک دانش‌آموزان از روش‌های آموزشی ساده و کاربردی استفاده کند. آموزش زمانی اثربخش خواهد بود که دانش‌آموزان علاوه بر آشنایی با نام و هدف تمرین‌ها، روش صحیح اجرای آن‌ها را نیز یاد بگیرند. همچنین، تشویق دانش‌آموزان به رعایت وضعیت مناسب بدن در فعالیت‌های روزمره می‌تواند آموخته‌های کلاس را به رفتارهای پایدار تبدیل کند. بنابراین، آموزش مستمر و به‌روزرسانی دانش معلمان در زمینه حرکات اصلاحی باید بخشی از برنامه‌های توسعه حرفه‌ای آنان باشد (علیزاده و قیطاسی، ۱۳۹۸؛ رضوی و همکاران، ۱۳۹۳). در مجموع، آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی جایگاه مهمی در ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزش ورزشی مدارس دارد. این آگاهی می‌تواند به شناخت اولیه مشکلات قامتی، آموزش عادت‌های حرکتی صحیح، انتخاب فعالیت‌های متناسب با توانایی دانش‌آموزان، افزایش ایمنی کلاس و تقویت نگرش مثبت نسبت به تحرک کمک کند. با این حال، تحقق این اهداف به دانش تخصصی، مهارت عملی، امکانات مناسب و همکاری خانواده‌ها و متخصصان نیاز دارد. ازاین‌رو، توجه به آموزش‌های تخصصی معلمان و گنجاندن مفاهیم مرتبط با حرکات اصلاحی در برنامه‌های تربیت بدنی مدارس، اقدامی ارزشمند برای حمایت از رشد جسمانی و ترویج فرهنگ سلامت در میان دانش‌آموزان به شمار می‌رود (رضوی، روحانی و قنبری فیروزآبادی، ۱۳۹۳؛ شفیعی، ۱۳۹۹).

بحث و نتیجه گیری

آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی یکی از موضوعات مهم در زمینه ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت فعالیت‌های ورزشی در مدارس است .با توجه به اینکه دوران کودکی و نوجوانی از مراحل حساس رشد جسمانی به شمار می‌رود، توجه به وضعیت بدنی و عادت‌های حرکتی دانش‌آموزان اهمیت فراوانی دارد .در این دوران، عواملی مانند نشستن طولانی‌مدت در کلاس، کم‌تحرکی، استفاده نادرست از وسایل دیجیتال، حمل نامناسب کیف مدرسه و رعایت نکردن اصول صحیح نشستن و ایستادن می‌توانند بر وضعیت قامتی دانش‌آموزان تأثیر بگذارند .در چنین شرایطی، معلمان تربیت بدنی به دلیل ارتباط مستقیم با فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان، نقش مهمی در آموزش رفتارهای حرکتی صحیح و افزایش آگاهی آنان نسبت به سلامت بدن دارند. یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در این زمینه باید مورد

توجه قرار گیرد، شناخت اولیه ناهنجاری‌های قامتی و حرکتی است .معلمان تربیت بدنی با برخورداری از دانش کافی می‌توانند نشانه‌های ظاهری برخی مشکلات حرکتی را بهتر مشاهده کنند و در صورت نیاز، دانش‌آموزان را برای بررسی تخصصی به افراد متخصص معرفی نمایند .این موضوع به معنای تشخیص یا درمان ناهنجاری‌ها توسط معلم نیست، بلکه نشان‌دهنده نقش آموزشی و پیشگیرانه او در محیط مدرسه است .توجه به وضعیت شانه‌ها، ستون فقرات، زانوها و نحوه قرارگیری اندام‌ها می‌تواند حساسیت معلم را نسبت به سلامت جسمانی دانش‌آموزان افزایش دهد و زمینه پیگیری به‌موقع مشکلات احتمالی را فراهم سازد. از سوی دیگر، آشنایی معلمان با اصول حرکات اصلاحی می‌تواند کیفیت برنامه‌های تربیت بدنی را افزایش دهد .معلم آگاه می‌تواند فعالیت‌های ورزشی را با توجه به سن، توانایی جسمانی، میزان آمادگی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کند .در واقع، همه دانش‌آموزان از نظر قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تعادل و هماهنگی حرکتی شرایط یکسانی ندارند؛ بنابراین، اجرای تمرین‌های مشابه و بدون توجه به ویژگی‌های فردی ممکن است برای برخی از آنان مناسب نباشد .استفاده از فعالیت‌های متنوع، ساده و متناسب با توانایی دانش‌آموزان می‌تواند مشارکت آنان را افزایش دهد و فضای کلاس تربیت بدنی را به محیطی ایمن‌تر و اثربخش‌تر تبدیل کند. موضوع دیگری که در بحث حرکات اصلاحی اهمیت دارد، آموزش عادت‌های صحیح حرکتی است .بسیاری از مشکلات جسمانی ممکن است با رفتارهای تکراری و نادرست در زندگی روزمره ارتباط داشته باشند .دانش‌آموزان باید با روش صحیح نشستن پشت میز، ایستادن، راه رفتن، حمل کیف و استفاده مناسب از وسایل دیجیتال آشنا شوند .معلمان تربیت بدنی می‌توانند این نکات را به زبان ساده و با استفاده از آموزش‌های عملی به دانش‌آموزان منتقل کنند .چنین آموزش‌هایی زمانی تأثیر بیشتری خواهند داشت که در کنار فعالیت‌های ورزشی، به‌صورت مستمر در محیط مدرسه مورد توجه قرار گیرند و خانواده‌ها نیز در تقویت آن‌ها همکاری داشته باشند.

همچنین، آگاهی از اصول حرکات اصلاحی در افزایش ایمنی فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی دارد .معلمی که با روش صحیح اجرای تمرین‌ها، اصول گرم کردن و سرد کردن، میزان مناسب فشار تمرین و محدودیت‌های جسمانی دانش‌آموزان آشنا باشد، بهتر می‌تواند از بروز مشکلات ناشی از فعالیت‌های نامناسب جلوگیری کند .رعایت تدریج در افزایش شدت تمرین، توجه به خستگی دانش‌آموزان و جلوگیری از انجام حرکات دشوار بدون آمادگی کافی، از جمله مواردی است که باید در کلاس‌های تربیت بدنی رعایت شود .

بنابراین، دانش تخصصی معلم نه‌تنها بر کیفیت آموزش، بلکه بر حفظ سلامت و ایمنی دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار است. با وجود اهمیت فراوان حرکات اصلاحی، اجرای مناسب برنامه‌های مرتبط با آن در مدارس با چالش‌هایی همراه است .کمبود امکانات ورزشی، محدود بودن زمان کلاس تربیت بدنی، تعداد زیاد دانش‌آموزان، نبود فضای مناسب برای انجام تمرین‌ها و کمبود دوره‌های آموزشی تخصصی برای معلمان، از جمله موانع موجود هستند .در برخی مدارس، تمرکز اصلی فعالیت‌های ورزشی بر بازی‌ها و مهارت‌های عمومی قرار دارد و فرصت کافی برای آموزش اصول وضعیت صحیح بدن و حرکات اصلاحی اختصاص داده نمی‌شود .برای بهبود این شرایط، لازم است برنامه‌ریزی آموزشی مدارس به‌گونه‌ای باشد که در کنار فعالیت‌های معمول ورزشی، به آموزش مفاهیم مرتبط با سلامت حرکتی نیز توجه شود. از دیگر موضوعات قابل توجه، ضرورت افزایش دانش و مهارت حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی است .آشنایی با مبانی حرکات اصلاحی نباید تنها به آموزش‌های اولیه دانشگاهی محدود شود، بلکه معلمان باید در طول دوران خدمت نیز فرصت به‌روزرسانی دانش خود را داشته باشند .برگزاری کارگاه‌های تخصصی، دوره‌های ضمن خدمت، تهیه منابع آموزشی معتبر و استفاده از تجربیات متخصصان می‌تواند به ارتقای توانایی معلمان کمک کند . همچنین، همکاری میان مدرسه، خانواده، کارشناسان سلامت و متخصصان حرکات اصلاحی می‌تواند زمینه اجرای بهتر برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی را فراهم سازد.

با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان نتیجه گرفت که آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان دارد .معلمان تربیت بدنی به دلیل ارتباط مستقیم با فعالیت‌های حرکتی دانش‌آموزان، جایگاه ارزشمندی در آموزش وضعیت صحیح بدن، افزایش آگاهی درباره ناهنجاری‌های قامتی و ترویج عادت‌های حرکتی سالم دارند .برخورداری از دانش تخصصی در این زمینه به آنان کمک می‌کند تا فعالیت‌های ورزشی را با دقت بیشتری برنامه‌ریزی کنند، تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را در نظر بگیرند و محیطی ایمن و مناسب برای انجام فعالیت‌های بدنی فراهم آورند. حرکات اصلاحی زمانی می‌توانند در مدارس جایگاه مؤثری پیدا کنند که به‌عنوان بخشی از برنامه سلامت‌محور درس تربیت بدنی مورد توجه قرار گیرند .آموزش اصول صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل کیف و انجام تمرین‌های مناسب می‌تواند آگاهی دانش‌آموزان را نسبت به وضعیت جسمانی خود افزایش دهد .همچنین، توجه به تحرک منظم، تقویت عضلات، انعطاف‌پذیری و تعادل حرکتی می‌تواند در شکل‌گیری سبک زندگی

فعال و سالم مؤثر باشد .البته باید توجه داشت که اجرای تمرین‌های اصلاحی باید متناسب با شرایط هر دانش‌آموز باشد و تشخیص و درمان ناهنجاری‌ها به متخصصان مربوط واگذار شود.

ازاین‌رو، پیشنهاد می‌شود آموزش اصول حرکات اصلاحی در برنامه‌های توانمندسازی معلمان تربیت بدنی جایگاه ویژه‌ای داشته باشد .برگزاری دوره‌های آموزشی مستمر، افزایش امکانات و تجهیزات ورزشی، اختصاص زمان مناسب برای فعالیت‌های حرکتی و ایجاد ارتباط مؤثر میان مدرسه و خانواده از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به تقویت این حوزه کمک کنند .همچنین، لازم است مدیران مدارس و مسئولان آموزشی اهمیت سلامت قامتی دانش‌آموزان را جدی بگیرند و زمینه اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه را فراهم سازند. در نهایت، می‌توان گفت معلم تربیت بدنی آگاه و توانمند، علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی، نقش مهمی در پرورش دانش‌آموزانی سالم، فعال و آشنا با اصول مراقبت از بدن ایفا می‌کند .توجه به حرکات اصلاحی در مدارس، سرمایه‌گذاری ارزشمندی برای سلامت نسل آینده است؛ زیرا آموزش عادت‌های صحیح حرکتی از سنین پایین می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای سالم در سال‌های بعد زندگی باشد .بنابراین، ارتقای آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول حرکات اصلاحی باید به‌عنوان یکی از اولویت‌های مهم نظام آموزشی مورد توجه قرار گیرد.

منابع

براتی، امیرحسین؛ علیزاده، محمدحسین؛ و خاتمی، امیر. (۱۳۹۶). راهنمای کامل تمرینات اصلاحی. تهران: انتشارات حتمی .

تقوی معاضد، فاطمه. (۱۳۹۹). بازی‌های اصلاحی. دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، مجلات رشد.

دفتر انتشارات و فناوری آموزشی. (۱۳۹۸). سواد جسمانی برای معلمان. مجلات رشد.

دهقانی فیروزآبادی، الهام؛ و درتاج، ابراهیم. (۱۳۹۸). حرکت اصلاحی و کارکردهای آن. دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، مجلات رشد.

رضوی، سیدمحمدحسین؛ روحانی، زهرا؛ و قنبری فیروزآبادی، علیرضا. (۱۳۹۳). تحلیلی بر عوامل مؤثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره ۱۹، صفحات ۶۹–۸۰.

رضوی، سیدمحمدحسین؛ روحانی، زهرا؛ و قنبری فیروزآبادی، علیرضا. (۱۳۹۳). تحلیلی بر عوامل مؤثر در ارتقای جایگاه درس تربیت بدنی در مدارس. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره ۱۹، صفحات ۶۹–۸۰.

علیزاده، محمدحسین؛ میرکریم‌پور، سیدحسین؛ و فلاح‌محمدی، محمد. (۱۳۹۴). مبانی آموزش تمرینات اصلاحی. تهران: انتشارات علم و حرکت .

علیزاده، محمدحسین؛ و قیطاسی، مهدی. (۱۳۹۸). مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی. تهران: انتشارات حتمی .

قاسمی، بهنام؛ و شهرانی، زهره. (۱۳۹۱). حرکات اصلاحی با رویکرد بازی‌های اصلاحی. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی .