



# ارتقای بهداشت و سلامت دانش آموزان با سامان دهی ورزش در مدارس

کودک از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در این تلاش است که به زندگی خوب، سالم و پرطراوت 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. لذا کلیه تلاش‌ها باید در جهت توسعه آموزش تربیت بدنی و دانش‌نویین این رشته در بین دانش‌آموزان باشد، چرا که از گذشته‌های دور، اعتقاد ما بر این است که: "عقل سالم در بدن

مهندس پروش حلم سرشت

مهندس اسماعیل دل‌پیشه

دستاوردهای اجتماعی نیز در بردارد. زیرا در محیط مدرسه است که دانش آموز با شرکت در فعالیت‌های ورزشی یاد می‌گیرد که برای رسیدن به یک هدف باید تلاش کند، از قوانین و مقررات خاصی پیروی نماید و در راه رسیدن به پیروزی، راستی و صداقت و نظم و انضباط را پیشه خود سازد. از شکست‌ها پند گیرد و همراه با پرورش جسم خود، به تزکیه نفس نیز پردازد. لذا این بُعد مسئله نیز به نوبه خود حائز اهمیت فراوانی است.

### اثرات فیزیولوژیکی ورزش و تمرینات

#### بدنی در انسان

هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامت هر چه بیش‌تر بدن است. در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هم‌آهنگ شده، خستگی دیرتر ظاهر می‌گردد و عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده می‌شود. همراه با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن نیز زیادتر می‌شود. ورزش‌های شادی آور علاوه بر فعالیت بدنی، خستگی‌های روحی و فشارهای عصبی را از بین می‌برد و یک کنترل‌کننده و آرام‌بخش طبیعی و بدون ضرر می‌باشد. ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می‌شود و به افراد کمک می‌کند که از زندگی لذت بیش‌تری ببرند و احساس نشاط و بهبودی عمومی بنمایند. مزیت بسیار با ارزش دیگر ورزش این است که ورزش بهترین وسیله پیشگیری در برابر بیماری‌های مقاربتی و اعتیاد شناخته شده است. با توجه به مطالب فوق، چنان چه بخواهیم اثرات فیزیولوژیکی ورزش بر سلامت جسم و روان را فهرست‌وار یادآور شویم، به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

سالم است". پس چه بهتر که این کار از مدارس آغاز شود و به نحو صحیح و اصولی دنبال گردد. در این مقاله سعی داریم خوانندگان گرامی را به طور هر چند مختصر در جریان اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش مدارس قرار دهیم. بدان امید که مسئولین و دست‌اندرکاران گرانقدر ورزش مدارس، بیش از پیش، در آموزش و اجرای برنامه‌های تربیت بدنی همت گمارده، از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ نورزند تا روز به روز بر نشاط و شادابی و زندگی سالم و با طراوت قشر عظیمی از جامعه مہین اسلامی مان یعنی دانش‌آموزان عزیز این مرز و بوم افزوده گردد.

### تربیت بدنی و اهداف آن

تربیت بدنی در لغت به معنی پرورش بدن به وسیله ورزش‌های گوناگون است. تربیت بدنی، 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. از جمله اهداف تربیت بدنی به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

- الف - توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های بنیادی در کودکان.
  - ب - توسعه قابلیت‌های جسمانی در کودکان و نوجوانان.
  - ج - توسعه مهارت‌های ورزشی در نوجوانان و جوانان.
- شایان ذکر است که هدف‌های فوق‌الذکر،

مفید بودن او در محیط می شود، آمادگی جسمانی می گویند. علاوه بر توجه به آمادگی جسمانی دانش آموزان، رعایت نکات چندی در خصوص سرپرستی و اداره کردن صحیح فعالیت های ورزشی در مدارس توسط مربیان ورزش، می تواند مفید و مؤثر واقع گردد:

- در ورزش مانند هر فعالیت آموزشی، مهم این است که ابتدا طرح و برنامه کار تهیه و آماده شود و سپس بر مبنای آن طرح، میدان ها، سالن ها و مکان های مورد نظر مناسب برای فعالیت های ورزشی دانش آموزان ایجاد گردد.

- مربی باید توجه داشته باشد که هر دانش آموز، فرصت شرکت عملی در فعالیت ها و برنامه های ورزشی را بیابد، چرا که شرکت عملی دانش آموزان در فعالیت های ورزشی، یا هر رشته دیگر، پایه و اساس یادگیری آنان را تشکیل می دهد. برای رسیدن به این مقصود، اولاً باید وسایل ورزشی به اندازه کافی در اختیار مربی ورزش باشد تا فرصت برای استفاده فردی همه دانش آموزان تأمین شود. ثانیاً، شرط کار کردن دسته جمعی این است که دانش آموزان را تا جایی که امکان دارد، به گروه های کوچک تقسیم کرد تا کسی یا گروهی منتظر نوبت نباشد و بیکار نایستد. بیکار ایستادن و تماشاچی و منتظر بودن دانش آموزان در ساعات ورزش باید از بین برود یا به حداقل خود برسد.

- مربی باید همه دانش آموزان را به فعالیت های ورزشی مشغول سازد و به هر یک از آنان، بر مبنای شرایط جسمی و روحی، رسیدگی و نظارت داشته باشد.

- مربی ورزشی بهتر است در چند دقیقه اول ساعات ورزش، توضیحات لازم درباره

- ازدیاد حجم ریه ها

- کمک کردن به دفع سموم بدن

- نظافت پوست و تأمین سلامت آن

- تنظیم حرارت بدن

- بهبود گردش خون

- ازدیاد گلبول های قرمز و هموگلوبین خون

- تقویت کار قلب

- تقلیل خطرهای بروز بیماری های قلب و

عروق

- تسهیل خواب و استراحت، به دنبال

خستگی جسمی

- جلوگیری از پرخونی احشاء

- کمک به هضم و جذب غذا

- تقویت دستگاه عضلانی - عصبی و تنظیم

تعادل آن

- بهبود سلامت روان

رسالت خطیر مربیان ورزش در مدارس

سرپرستی و اداره صحیح فعالیت های

ورزشی در مدارس، مستلزم طرح قبلی است.

بدین معنی که مربی ورزش قبل از اجرای

فعالیت های ورزشی باید بداند که چه باید

بکند، تا با توجه به وقت موجود، بتواند حداکثر

استفاده را به دانش آموزان برساند. در این راستا

برای این که مربی بتواند براساس ویژگی ها و

توانایی های دانش آموزان برنامه ریزی کند، ابتدا

بایستی 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 انجام فعالیت مورد نظر با استفاده

از کم ترین انرژی. به عبارت دیگر به آمادگی

بدنی و ویژگی های یک فرد که سبب مؤثر و



نظریات خود را در یادگیری اصول و مهارت‌های ورزشی به کار گیرند.

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

- مربی ورزشی باید اصول علمی را در آموزش خود رعایت نموده، مهارت‌های ورزشی را با در نظر گرفتن وضع جسمانی و روحی دانش‌آموزان و ارتباط فنون ورزشی با یکدیگر، به آنان بیاموزد.

- ساعات ورزش باید با نشاط و شادی دانش‌آموزان همراه باشد، زیرا سر و صدای طبیعی، از علاقه‌مندی آنان به ورزش و لذت از فعالیت‌های ورزشی سرچشمه می‌گیرد، که امری عادی است.

- مربیان باید مواظب باشند که علاقه‌مندی شخصی آنان به یک یا چند فعالیت ورزشی، بر

فعالیت‌های ورزشی مورد نظر را ارائه کند و حتی چگونگی اجرای آن‌ها را با کمک تخته سیاه، تصاویر، اسلاید، فیلم‌های آموزشی و خود دانش‌آموزان، روشن سازد.

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

- مربی باید در آموزش مقررات ورزشی، موضوعات را واضح و صریح بیان کند و اگر شیوه‌های مختلفی در اجرای یک فعالیت ورزشی وجود دارد، اقسام مختلف آن را توضیح دهد و برتری یک روش را به دیگری با ذکر دلیل بیان کند و به گونه‌ای عمل نماید 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 سخت گیر باشد. باید به دانش‌آموزان فرصت دهد که تجربه‌ها و

دانش‌آموزان خود را حفظ کند و برای آنان احترام قائل شود و اگر آنان در هنگام عملیات ورزشی خطایی مرتکب شدند، نباید با خشونت با آنان رفتار نماید.

- ادب و نزاکت و بازی جوانمردانه از هدف‌های مهم ورزش است که مربی بایستی در دانش‌آموزان ایجاد و تقویت نماید. این امر به قدری مهم است که مربی ورزش باید در آموزش‌های ورزشی خود، از هر فرصت مناسب، برای ایجاد و تقویت این صفات در دانش‌آموزان استفاده کند.

- ارزشیابی در هر برنامه ورزشی لازم است، چرا که تنها از طریق ارزشیابی است که مربی ورزش می‌تواند متوجه میزان پیشرفت کار در ورزش دانش‌آموزان خود باشد.

مسابقات ورزشی در مدارس اگرچه گنجانیدن مسابقات ورزشی در برنامه‌های مدارس سابقه طولانی دارد، ولی

برنامه‌های ورزشی‌یی که با دانش‌آموزان اجرا می‌کنند، سایه نیفکند. برخی از مربیان ورزش، بیشتر تر مایل‌اند به فعالیت‌های ورزشی‌یی بپردازند که در مورد آن‌ها بیشتر می‌دانند و آن‌ها را بهتر انجام می‌دهند. در حالی که علاقه‌مندی دانش‌آموزان به رشته‌های مختلف ورزشی، می‌بایست مدنظر بوده، بدان‌ها توجه شود.

- تهیه وسایل ورزشی باید بر مبنای مطالعات دقیق و باتوجه به نیازهای موجود و قیمت‌های مناسب صورت گیرد و کیفیت وسایل و مرغوب بودن آن‌ها در نظر گرفته شود.

- در هر مدرسه، یک اتاق بایستی برای نگاهداری وسایل ورزشی اختصاص یابد و مربی ورزش در نگاهداری وسایل ورزشی دقت کافی داشته، دانش‌آموزان را به حفظ صحیح آن‌ها تشویق کند، تا آن‌جا که حفظ وسایل ورزشی مدرسه را وظیفه خود بدانند. - مربی ورزش باید در همه حال، شخصیت



جبران ناپذیری نیز به سلامت آن‌ها وارد خواهد ساخت. در ضمن معلم و مربی ورزش همواره باید به خستگی شدید بدنی و روحی دانش‌آموزان در مسابقات ورزشی توجه داشته باشد و قبل از این که این حالات به شرکت کنندگان یا عده‌ای از آنان دست دهد، از آن به شدت جلوگیری کند.

- معلم و مربی آگاه ورزش، بایستی از قبل برای شرکت کنندگان و دانش‌آموزان، اساس ایمنی هر رشته و مقررات مربوط را شرح داده، آنان را به رعایت اصول ایمنی و مقررات موظف سازد. البته نکته مهم دیگر از نظر ایمنی شرکت کنندگان در فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی، در نظر گرفتن و به کار بردن وسایل مناسب ورزشی، حفظ ایمنی و سلامت دانش‌آموزان از نظر زمین و میدان‌های بی‌خطر ورزشی است.

- داوری مسابقات ورزشی باید به وسیله مربیان آگاه ورزشی یا متخصصان باتجربه انجام گیرد. در این مورد، مهم‌ترین اصلی که داوران مسابقات ورزشی باید بدان توجه نمایند، حفظ اصل بی‌طرفی و پای‌بندی به ابراز نظر عادلانه است.

- مسابقات ورزشی در مدارس، برای پسران و دختران، باید به طور جداگانه تنظیم گردیده، اجرای آن، به هیچ وجه نباید فشار روانی بر شرکت کنندگان وارد نماید. چرا که نتیجه بازی، چه برد و چه باخت، چندان مهم نیست، آن چه حائز اهمیت است اشاعه روح جوانمردی و حفظ و گسترش موازین اخلاقی، در سایه برگزاری این قبیل مسابقات در بین دانش‌آموزان مدارس می‌باشد.

باید اذعان کرد که آن چه تاکنون در این زمینه انجام شده، بیش‌تر مسابقات ورزشی پسران را مورد توجه قرار داده است، در صورتی که این برنامه‌ها باید برای تمامی پسران و دختران تنظیم شود و همه آنان را در برگیرد.

معلمان ورزش و مربیان تربیت بدنی باید به این مسئله توجه داشته باشند که نتایج تربیتی بسیاری در ضمن اجرای 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، تجارب اجتماعی با ارزشی به دست آورند. البته آثار غیر قابل تردید جسمی و روحی، که از راه اجرای مسابقات ورزشی نصیب نسل جوان می‌شود، به قدری روشن و مسلم است که جای بحثی باقی نمی‌گذارد. ذهن معلمان ورزش در اجرای مسابقات ورزشی باید برآموزش فنون و مهارت‌ها، رعایت مقررات و قواعد ورزشی متمرکز گردد، تا دانش‌آموزان از هر جهت برای فعالیت‌های ورزشی و حتی روبه رو شدن با پیشامدها و مشکلات زندگی و مقاومت در برابر آن‌ها آماده شوند. در مورد اجرای برنامه‌های مربوط به مسابقات ورزشی در مدارس، نکات چندی را به شرح زیر بایستی مورد توجه قرار داد:

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



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

شماره مسلسل :

باسمه تعالی



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

## برگه درخواست اشتراک



« امام سجاد علیه السلام »

پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندانم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی : سن :

شغل : میزان تحصیلات :

• قبلاً مشترک این نشریه :  
 بوده‌ام  
 نبوده‌ام  
 شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :  
 شهرستان :  
 کد پستی :  
 تلفن :

• لطفاً مبلغ ۱۲۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ - بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه با این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند و با صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

• تلفن دفتر نشریه : ۶۴۰۹۵۷۹ - ۶۴۰۲۶۲۱

\* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

