

افشین افتخاریان

کارشناس ارشد مدیریت سازمان دانش آموزی



ورزش، سلامت و وظایف آموزش و پرورش

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مرکز جامع علوم انسانی

مقدمه

امروزه جوامع از منابع بی شمار اطلاعاتی، دیدگاه های گوناگون، محیط های در حال تغییر و نظام های متعددی تشکیل شده اند که با وجود گوناگونی، سراسر جهان را به یکدیگر پیوند داده اند. افرادی که در این جوامع زندگی می کنند، باید از توانایی ها و مهارت های خاص برخوردار باشند تا بتوانند آگاهانه و دقیق به حل مسائل مختلف بپردازند.

در دنیای کنونی که پیشرفت فناوری و زندگی ماشینی، حرکت انسان را محدود کرده است، فعالیت های بدنی و ورزش به عنوان ابزاری قوی در ایجاد تحرک و سلامتی مطرح شده است. فعالیت جسمانی و ورزش، بهترین و آسان ترین راه ارتقای سلامت بشر و داروی همه دردها و بیماری های عصر حاضر است و همه از پیر و جوان، بی پرداخت بهاء، می توانند در آن مشارکت کنند. حفظ سلامت، داشتن اندام مناسب و سیستم دفاعی قوی، حق همه انسان هاست. در نتیجه ورزش باید چون قوت روزانه، جزئی لاینفک از زندگی بشر گردد.

فوائد تربیت بدنی: گزارش مقام ارشد پزشکی آمریکا در سال ۱۹۹۶، تحت عنوان فعالیت بدنی، فواید بسیاری را در زمینه سلامت برای شرکت منظم در فعالیتهای بدنی برشمرد. از جمله کاهش خطر مرگ زودرس در اثر بیماریهای قلبی، دیابت، فشار خون بالا و سرطان قولون. اگر کمبود فعالیت بدنی با رژیم غذایی نامناسب توأم شود، تأثیر آن بر سلامت، ویرانگر خواهد بود و بطور متوسط سالانه به ۳۰۰۰۰۰ مورد مرگ خواهد انجامید.

گزارش مقام ارشد پزشکی، روشن نمود که فوائد فعالیت بدنی محدود به افراد بزرگسال نیست، بلکه شرکت منظم در فعالیتهای بدنی در کودکی و نوجوانی:

- به ساخته شدن و حفظ استخوانها، عضلات و مفاصل سالم کمک می کند.

- در کنترل وزن، ساختن بافت عضله و کاهش چربی مؤثر است.

- در نوجوانی که استعداد ابتلا به فشار خون دارند، مانع بالا رفتن فشار خون می شود یا شروع آن را به تأخیر می اندازد.

- احساس اضطراب و دلواپسی و تنش را کاهش می دهد.

- عزت نفس نوجوانان را افزایش می دهد.

- سلامت اجتماعی، بدنی و ذهنی نوجوانان را ارتقاء می دهد.

- کمک می کند تا آمادگی جسمانی افراد بهتر گردد. (آمادگی جسمانی وضعیتی است که به فرد اجازه می دهد، فعالیتهای روزانه خود را با انرژی انجام دهد)

سلامت

"الصحة افضل النعم" صحت و سلامتی بالاترین نعمتهاست. حضرت علی (ع)

سازمان بهداشت جهانی چنین ابراز می دارد که سلامتی فقط بیمار نبودن نیست، بلکه دارای ابعاد روحی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و بدنی می باشد.

در اساسنامه سازمان بهداشت جهانی، مصوب سال ۱۹۴۸ آمده است: "سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی.

به این ترتیب تندرستی، چیزی بیش از بیماری یا معلول نبودن، بلکه به معنای آسایش سه بعد جسم، روان و روابط اجتماعی می باشد. اما از آنجا که برای یک انسان مسلمان و کمال طلب، این تعریف کامل نیست، از این رو باید رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی صرف شود تا بتوان به

تربیت بدنی (ورزش)

تربیت بدنی، بخشی از برنامه تعلیم و تربیت عمومی است که در ابتدا از طریق تجربیات حرکتی به رشد و تکامل همه جانبه دانش آموزان کمک می کند تربیت بدنی عبارت است از کاربرد یک سلسله فعالیتها و حرکتهای بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت و اصلاح استعدادهای جسمانی و حرکتی، فکری، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی افراد.

ورزش، علم نگهداشتن تعادل فیزیولوژیکی قسمت ارادی بدن و تقویت قوای معنوی آن است. ورزش مجموعه ای از حرکات و فعالیتهای پرورش دهنده جسم و تقویت کننده روان است. ورزش پیکاری برای مبارزه با کسالت، نخوت، و سستی است و ما را یاری می رساند تا اعضاء و جوارحی متعادل داشته باشیم.

اهداف تربیت بدنی

هدف کلی تعلیم و تربیت عمومی و تربیت بدنی، کمک به افراد برای رسیدن به رشد و تکامل بهینه است. یکی از اهداف بسیار مهم علم تربیت بدنی، پیشرفت مهارت های حرکتی و آموزش صحیح تمرینات ورزشی برای بهبود مهارت های اجتماعی و گروهی می باشد و با بهره گیری از این علم، کودکان امروز از لحاظ جسمانی، روانی و روحانی، مبدل به جوانان سالم و فعال آینده خواهند شد.

حرکت نیازی فطری می باشد، چرا که بازی، انگیزه های درونی است که از روان کودک تأثیر می پذیرد و خود بر آن تأثیر می گذارد. جسم آدمی تا ۲۵ سالگی رشد می کند و اما روان انسان در تمام ادوار زندگی در حال رشد و تکامل است و در این رشد و تکامل، بازی نقش مهمی را ایفا می کند.

چرا بچه ها به سمت ورزش کشیده می شوند؟ در بعضی از کشورها بالغ به ۲۰ میلیون کودک در سنین ۶ تا ۱۶ سالگی به ورزش های سازمان یافته می پردازند. بر طبق مطالعات متعددی که انجام گرفته نشان داده شده است که کودکان به ورزش می پردازند، زیرا که می خواهند:

- تفریح کنند.
- مهارت هایشان را بهبود بخشند و از طرفی، مهارت های جدیدی را بیاموزند.
- با دوستان خود باشند و دوستان جدیدی پیدا کنند.
- هیجان رقابت را حس کنند.
- به موفقیت برسند و برنده شوند.
- ورزش بدنی انجام دهند و یا دارای تناسب اندام شوند.



تعریف قابل قبول تری دست یافت.

۱- رفاه جسمی

۲- رفاه روانی

۳- رفاه اجتماعی

۴- محدوده هماهنگ با نظام اعتقادی.

نکته قابل ذکر آن که، هنگامی که از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی، در هماهنگی با نظام اعتقادی سخن می‌گوییم، در حقیقت به فالاح (رستگاری) و تکامل آدمی نظر داریم. در زمان ما، زمینه‌های اصلی حفظ و بازیابی سلامت در قالب پزشکی، پیشگیری (Preventive)، درمانی (Curative)، توان بخشی (Rehabilitative) و بالاخره پیشبردی یا ارتقایی (Promotive) عنوان می‌شود. گاهی نیز، پزشکی نگهدارنده یا (Conservative) را به این مجموعه می‌افزایند.

سلامتی و رفاه را می‌توان از طریق فعالیت بدنی و ورزش بهبود بخشید. فعالیت‌های بدنی سالم و ورزش، برای سلامتی و رفاه ضروری هستند. فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های مناسب، همراه با تغذیه مناسب، زندگی بدون دخانیات و اجتناب از سایر مواد مضر برای سلامتی از اجزای مهم تشکیل دهنده یک زندگی مطلوب هستند. حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه‌ای در سرشت و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط او می‌باشند. انسان، نیازمند حرکت و ناگزیر از حرکت است. منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناپه‌نجاری و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می‌گردد. نیاز انسان به فعالیت و حرکت در طول تاریخ همواره با کسب تجارب و کشف روش‌های جدید همراه است. برای کودکان حرکت یکی از معمول‌ترین راه‌های ابراز توانایی جسمی، فکری و عاطفی است. ارائه فعالیتها در قالب انواع حرکات و بازی‌ها، یادگیری بسیاری از مهارت‌های ورزشی از طریق قرار دادن دانش‌آموزان در موقعیت‌های مختلف، علاوه بر ایجاد زمینه تحرک و تجربه، تعیین کننده استقلال، خودباوری، عزت نفس فردی و اجتماعی آنها خواهد شد که این خود در مجموع، تعادل حیاتی و مهمترین هدف از پرداختن به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی که تأمین و توسعه سلامتی دانش‌آموزان است را موجب می‌شود.

اهمیت آمادگی جسمانی در سلامت کودکان:

- آمادگی جسمانی، محرک مناسبی برای رشد جسمانی کودک است.
- آمادگی جسمانی، در تندرستی و ایمنی کودک نقش اساسی دارد.

- آمادگی جسمانی، کودک را برای روبرو شدن با فشارهای جسمانی و عاطفی در شرایط اضطراری آماده می‌کند.

- آمادگی جسمانی، عامل مؤثری برای کنترل وزن و ایجاد تصویر مثبت در ذهن کودک از خویش محسوب می‌شود.

- آمادگی جسمانی باعث می‌شود که قلب و ریه‌ها بتوانند اکسیژن کافی را از طریق خون به عضلات منتقل کنند و عضلات قادر به مصرف این اکسیژن باشند و انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزانه را دارا باشند.

■ وظایف آموزش و پرورش

سفر انسان از هنگامی که هنوز متولد نشده است تا هنگام رشد و کهنسالی، سفر پر مخاطره‌ای است و در این



مسیر عوامل تهدیدکننده سلامت فراوان اند. بنابراین، حفظ سلامت انسان در برابر عوامل مخر، کار دشوار، ظریف و پیچیده‌ای محسوب می‌شود. سلامت، نتیجه مجموعه بسیار پیچیده‌ای از عوامل موروثی و محیطی است و این تصور که با تغییر دادن یک یا چند عامل، می‌توان به آن دست یافت، منطقی به نظر نمی‌رسد و همان گونه که عوامل مؤثر بر سلامت، گوناگون و متعدد می‌باشند، نهادها و سازمان‌های مسؤوّل تأمین سلامت افراد نیز متعدد می‌باشند و هر یک، بخشی از این مسؤولیت را بر عهده دارند. بدیهی است آن بخش از سلامت که نتیجه عوامل موروثی است، تقریباً از کنترل افراد، نهادها و سازمان‌های



آن ساعتها تقلا برای انجام تکالیف مدرسه در منزل، فرصت هرگونه تحرک بدنی سازنده را از دانش‌آموزان سلب می‌کند.

وظیفه خطیر بخش تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، برنامه‌ریزی آموزش فعالیت‌هایی است که بتواند نیازهای روانی و فیزیولوژیکی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان به حرکت را تأمین کند که این وظیفه در قالب درس تربیت بدنی (فعالیت اصلی و رسمی) و فعالیتها و مسابقه‌های ورزشی شکل می‌گیرد.

بنابراین، مهم‌ترین بخش وظایف تربیت بدنی آموزش و پرورش در زمینه درس تربیت بدنی است که فعالیت اصلی و اولویت اول به شمار می‌آید. اگر درس تربیت بدنی به نحو قابل قبولی در مدارس به اجرا درآید می‌توان مأموریت را انجام یافته تلقی کرد. اما کار را باید از کجا شروع کرد؟

معمولاً در بحث و تبادل نظر دربارهٔ درس تربیت بدنی، برخی از کمبود نیروی انسانی (معلم متخصص)، گروهی از کمبود اعتبارات و به تبع آن فقر امکانات (فضا و وسایل ورزش) و دسته دیگر از نبود برنامه درسی شکوه می‌کنند. اما در پایان بحث کلاف درس تربیت بدنی به همان پیچیدگی باقی می‌ماند.

صاحب‌نظران و برنامه‌ریزان درسی عقیده دارند که اساس هر اقدام در واقع برنامه و نقشه آن است که مسیر را به ما نشان می‌دهد تا سریع‌تر به اهداف تعیین شده نزدیک شویم. بنابراین اساسی‌ترین قدم در این زمینه تثبیت و تصویب برنامه رسمی درسی، برای ساعات درس تربیت بدنی است. تا زمانی که برنامه رسمی درس تربیت بدنی به صورت مکتوب و مصوب به مدارس ابلاغ و به اطلاع والدین رسانده نشود و معلمان تربیت بدنی موظف به اجرای آن نباشند، دانش‌آموزان بهره‌لازم را از این درس نخواهند برد. وظایف آموزش و پرورش در این زمینه تنها به معاونت تربیت بدنی و تندرستی محدود نمی‌شود، بلکه سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی درسی و شورای عالی آموزش و پژوهش در این مورد مسؤوَلند.

منابع:

- جلیلی، قوام‌الدین، وظیفه آموزش و پرورش در قبال بهداشت و سلامتی دانش‌آموزان، ورزش و ارزش
- اصفهان‌ای، محمد مهدی، ورزش، سلامت و رشد معنوی، ورزش و ارزش
- پهرامی، شهناز، (۱۳۸۲)، تأثیر فعالیت‌های جسمانی به سلامت از دیدگاه بهداشت، ورزش و ارزش
- توسلی مریم (۱۳۸۵) فعالیت جسمانی راز تحرک یونانی و ... زیور و ارزش شمار ۱۶۴
- واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی معصومه (۱۳۸۲) - آموزش روانشناسی ورزشی - انتشارات رشد

مسؤوَل خارج است. اما جهت دادن و تغییر عوامل نوع دوم یعنی محیطی، تا حدودی در اختیار افراد و یا نهادهای مسؤوَل است. از آنجا که بخش مهمی از زندگی دانش‌آموزان در مدارس سپری می‌شود،

بنابراین دوران مدرسه اوقاتی مؤثر و مفید محسوب می‌شود و وظیفه آموزش و پرورش در این راستا بسیار اساسی و مهم به نظر می‌رسد. این وظایف را می‌توان به دو بخش مهم بهداشت و تربیت بدنی و ورزش تقسیم کرد که هر یک در جایگاه خود و در کنار یکدیگر از اهمیت فراوانی برخوردارند.

الف) بهداشت: پیچیدگی‌های زندگی گروهی در جوامع جدید از جمله در مدارس که گروه زیادی از دانش‌آموزان را ساعت‌های متمادی در کنار یکدیگر نگاه می‌دارد، لزوم رعایت و آگاهی از اصول بهداشت فردی و گروهی را چند برابر افزایش می‌دهد. بنابراین لزوم آموزش و آگاهی دادن به والدین، مسؤوَلان مدارس و دانش‌آموزان در مورد اصول اساسی بهداشت امری بسیار ضروری و اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. وظیفه آموزش و پرورش در زمینه بهداشت، تنها به آموزش ختم نمی‌شود، بلکه نظارت بر چگونگی وضع بهداشت مدارس و تلاش در جهت رفع نقائص موجود نیز، اهمیت فراوانی دارد.

بعنوان مثال آیا ساختمان مدرسه به گونه‌ای ساخته شده که کلاسها از نور کافی برخوردار شوند؟ آیا سرویس‌های بهداشتی کافی با صابون مایع برای شست و شوی دستها پیش‌بینی شده است؟ و آیا فردی به نام مربی بهداشت در مدارس حضور دارد تا بر چگونگی این امر نظارت داشته باشد و دانش‌آموزان را از اهمیت آن آگاه سازد؟ تا زمانیکه نیازهای اساسی بهداشتی دانش‌آموزان در مدارس لحاظ نشود و آموزش‌های مفید و مؤثر در زمینه مسائل بهداشتی برای والدین، دانش‌آموزان و مسؤوَلان مدارس طراحی نشود، تحول چشمگیری در امر بهداشت مدارس مشاهده نخواهد شد.

ب) تربیت بدنی و ورزش: امروزه به خوبی اثبات شده است که کمبود فعالیت بدنی، زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری شریان کرونر، فشارخون، دیابت، کلاسترول خون، پوکی استخوان، بعضی از انواع سرطان‌ها و بیماری‌های دیگر است. همچنین معلوم شده است که زمینه بسیاری از این بیماریها در کودکی شروع و فراهم می‌شود. متأسفانه نظام مدرسه به افزایش این روند کمک می‌کند.

ساعت‌های متمادی نشستن در کلاس درس و به دنبال