

رشد آموزش

۶۴

گزینت بلنی

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان، مدرسان و دانش‌جویان

دوره هجدهم | شماره ۳ | بهار ۱۳۹۷ | ۶۴ صفحه | ۱۴۵۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰

w w w . r o s h d m a g . i r



- یادگیری سازمانی در مدارس و موانع آن
- چاقی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده‌ها
- ورزش دانش‌آموزی، الگوی ورزش همگانی در استان کردستان



ورزش و تندرستی



صفحه ۴۰ را مطالعه کنید



رشد آموزش تربیت بدنی ۶۴

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان، مدرسان و دانشجویان
دوره هجدهم شماره ۳ بهار ۱۳۹۷ ۶۴ صفحه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی
شرکت افست

مدیرمسئول: محمد ناصری

سردبیر: دکتر عباسعلی گائینی

هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،

دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر حمید رحیمی،

دکتر علیرضا رضانی، دکترهایده صیرفی،

سیدامیر حسینی، دکتر جواد آزمون،

جمشید رضانی، دکتر محسن حلاجی،

حسین بابویی و افسانه محمدی

مدیر داخلی: افسانه محمدی

ویراستار: افسانه حجتی طباطبایی

طراح گرافیک: نوید اندرودی

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله:

۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)

نمابر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

سندوق پستی مجله: ۱۵۸۷۵-۶۵۸۵

سندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

پیام‌نگار مجله: TarbiyatBadani@roshdmag.ir

Telegram: http://telegram.me/roshdmag

roshdmag: [Logo]

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰

شمارگان: ۵۵۰۰ نسخه

بهار در بهار / یادداشت سردبیر / ۲

میزگرد نقش ورزش در شادی دانش آموزان / عباس قشمی میمند / ۴

استانداردهای بین‌المللی تربیت بدنی و ورزش کودکان / دکتر امیر اشراقی، دکتر محسن حلاجی / ۸

آثار به حاشیه رفتن تربیت بدنی در مدارس / محمد جلالی / ۱۲

یادگیری سازمانی در مدارس و موانع آن / امیر مقصود گردوان، صبیحه مقصود گردوان، درخشان عبداللهی / ۱۶

تربیت بدنی در مدارس / ابراهیم در تاج / ۲۲

دانش آموزان معلمان ورزش را خیلی دوست دارند (پای صحبت سیداحمد و کیلی) / فرزانه زنگیان / ۲۵

آثار فعالیت بدنی بر عملکرد مغزی / بهرام بهرامی پور / ۳۰

سه بازی دبستانی جدید برای افزایش هماهنگی چشم و دست / مریم فخاری / ۳۳

ورزشکاران جوان و مصرف آب / مترجم: حجت صادقی خلیل آباد / ۳۶

ورزش و تندرستی / الهام مرادی، زهرا نیکخواه / ۴۰

ورزش دانش آموزی، الگوی ورزش همگانی در استان کردستان (پای صحبت افشین خوشگوار)

/ عباس قشمی میمند / ۴۲

رایانه و اینترنت، اضافه وزن و چاقی / مترجمان: حجت صادقی خلیل آباد، جعفر صداقتی خلیل آباد / ۴۷

چاقی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده‌ها / بهرام بهرامی پور / ۵۳

تأثیر فعالیت بدنی بر اضطراب / محمد جلالی / ۵۶

ماراتن امید / مریم فخاری / ۵۹

معرفی کتاب / تحلیل یاددهی و یادگیری در تربیت بدنی / افسانه محمدی / ۶۳

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.

* مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.

* شکل قرار گرفتن جدول‌ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.

* نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.

* مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.

* در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.

* پی‌نوشت‌ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.

* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است.

* آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک‌آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسندگان یا مترجم است.

* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام‌خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.

* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.



بهار در بهار

ارمغانی است به انسان‌های فضیلت‌طلب که دلدادگی و شیدایی، مانایی ندارد و باید خوشه‌ای کاشت و به موقع، محصول آن را برداشت؛ قبل از آنکه بانگ جرس به صدا درآید. طبیعت زیبا و سراسر درس و پند ما را می‌گوید که اگر نکاریم، برداشتی نخواهیم داشت و زین غصه شکایت به کجا بریم:

مکن ز غصه شکایت که در طریق ادب
به راحتی نرسید آن که زحمتی نکشید

و در این فرهنگستان پارسی، توصیف بهار بدون توصیه به رونق کار و اقدام به نیکی و تلاش برای زیستنی پایدار نمی‌توان کرد و بدانیم اگر در این میدان کار وارد نشویم، رونق کار و تلاش نیز از دست خواهد رفت؛ به گفته شری شاعر نغزگوی، بیندیشیم:

بیا که وقت بهار است و موسم شادی
مدار منتظرم، وقت کار می‌گذرد

در این اندیشه که غور می‌کنم، پیام اصلی بهار را رویش و ریزش می‌بینم. طبیعت بهار، فصل پاک اندیشیدن به آینده است که به فاصله کوتاهی خزان می‌رسد و پس از آن، سرمای سوزناک که کسی در آن در امان خواهد بود که بهارش را صرف کاشتن کرده است. در داستان زندگی نیز همین توالی وجود دارد: کودکی، نوجوانی، جوانی، میان‌سالی و سالمندی، و در این دوره‌های تحول، انسانی در سالمندی پویاتر زندگی می‌کند که در کودکی و نوجوانی برای حیات طیب خود از همه ابزار به خوبی بهره‌گیر و چه ابزاری برای رسیدن به یک زندگی فاقد بیماری و رنج و تعب ناشی از سالمندی بهتر از فعالیت بدنی و فعالیت ورزشی است.

باید به کودکان و نوجوانان امروزی گفت که بهار زندگی دیری نمی‌پاید و چندی بعد، به خزان میان‌سالی و زمستان سالمندی می‌رسند. همه شواهد علمی هم می‌گویند که کودکان و نوجوانان پویاتر، علاوه بر آنکه دوره کودکی و نوجوانی خوش‌تری خواهند داشت، مرارت‌های ذاتی ناشی از سالمندی را نیز بهتر تحمل خواهند کرد. آمار و ارقام نشان می‌دهد اگر در سه دهه گذشته، جامعه ایران جوان بوده است و سه دهه آینده، فصل سالمندی جامعه ما فرا می‌رسد و اگر توازن سالمندی به کودکی و نوجوانی و جوانی بچربد، باید برای آن چاره‌های اندیشید. از هم‌اکنون باید به فکر

رخش بهار شاداب‌تر از همیشه، به دشت رونق می‌دهد؛ بوی سبزه در فضا پراکنده است و نغمه‌های شاد یکسر بر شاخسار درختان شنیده می‌شود. آفتاب، طلایی‌تر از همیشه، چهره گل را زیباتر می‌کند و طلوع و غروب خود را به طیفی از رنگ‌ها در پهنه زیبای دریا به رخ طبیعت وا می‌تاباند، و این‌گونه است که شاعر خوش‌ذوق به وجد می‌آید و می‌سراید:

دوستان وقت گل آن به که به عشرت کوشیم
سخن اهل دل است این و به جان بنیوشیم
در برخاستن کوس رحیل آواهای زمستانی و آواز
قوهای سپید بر آسمان آبی، طبع خوش نوای بهاری
در قلب‌ها هم دگرگونی می‌آفریند و می‌گوید:
نیست در کس کرم و وقت طرب می‌گذرد
چاره آن است که سجاده به می‌بفروشیم

با می‌خوشگوار بهار و صدای شاد چهچه بلبلان، بشر خوش‌مشراب این دوران نوایی به پهنای زمان سر می‌دهد که

خوش‌هوایی است فرح‌بخش، خدایا بفرست
نازینی که به رویش می‌گلگون نوشیم

و طبیعت زیبا، گشاده دست‌تر از همیشه باد و باران و گل و طراوت و عشق و شور را یکپارچه می‌پراکند تا بوی عنبر و عود و صدای دف و نی، در آغوش مهر یاران قرار گیرد و در دوستی‌ها صبح و شام باز بماند و عشق و محبت بیش از گذشته در خانه دل‌ها جای بگیرد و نوع بشر - هم دوش با شاعر خوش سخن - بگوید:

شکر آن را که دگر باره رسیدی به بهار
بیخ نیکی بنشان دیده تحقیق بجوی
دو نصیحت کثمت بشنو و صد گنج ببر
از ره عیش درآی و به ره عیب میروی

اجداد و نیاکان ما که همه یکسر با ذوق سرشار خود، این دگرگونی در آب و هوا را در ساقی گل و بستان یافته‌اند، از نقشه راه رویش بنفشه‌ها در دل زمین، طرب‌انگیزی را بنا نهادند و در گذشت اعصار به ما هدیه کردند اما هشدار نیز داده‌اند که

ساقی گل و سبزه بس طربناک شده است
دریاب که هفته دگر خاک شده است
می‌نوش و گلی بچین که تا درنگری
گل خاک شده است و سبزه خاشاک شده است

و گذر زمان، هدیه‌های دیگری در این اشعار زیبا،

**رنجوری و
درماندگی
سالمندان
فقط گریبان
خود آن‌ها
نخواهد شد
بلکه جامعه‌ای
را به بحران
خواهد برد**

باز تردیدی نیست که اگر بخواهیم کودکان و نوجوانان امروز را از دغدغه‌های فکری و نامالییات زندگی ماشینی و وابستگی به رایانه - که به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی آن‌ها تبدیل شده است - دور کنیم باید دو بال آموزش و پرورش را با قدرتی برابر تقویت نماییم



است. در این راه، حتی والدین پا را از برنامه‌های کلان کشور فراتر گذاشته‌اند و خود کاستی‌های احتمالی را جبران می‌کنند؛ آن‌ها زندگی با نشاط کودک و نوجوان خود را برتر از هر اندیشه‌ای می‌دانند و خود برای آن رأساً برنامه‌ریزی می‌کنند تا برنامه‌های آموزش‌پرورش و جامعه خویش را کامل کنند. به نظر می‌رسد، این اندیشه مؤثر واقع شده است و طول عمر قابل انتظار - بدون بیماری و رنجوری - در آن جوامع افزایش یافته است.

بی‌تردید برای مصون ماندن از کاستی‌ها، جامعه آینده باید جامعه جوان و نوجوان امروزی را دریافت و هوای فرح‌بخش بهاری را در زندگی آن‌ها جاری کرد. باز تردیدی نیست که اگر بخواهیم کودکان و نوجوانان امروز را از دغدغه‌های فکری و نامالییات زندگی ماشینی و وابستگی به رایانه - که به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی آن‌ها تبدیل شده است - دور کنیم باید دو بال آموزش و پرورش را با قدرتی برابر تقویت نماییم. در بعد پرورشی، غذای جسم و روح از ره‌آورد زیستی سالم پدیدار می‌شود که بخشی از آن، ریشه در الگوهای زندگی والدین آن‌ها و بخشی دیگر ریشه در آموزه‌های درسی و تحصیل در مدرسه و بخش دیگر هم ریشه در رسانه‌های ارتباط جمعی به‌ویژه رادیو تلویزیون دارد. با اندک تسامح، باید پذیرفت رسانه ملی به‌طور جدی برای فعال نگه‌داشتن کودکان و نوجوانان تلاش نمی‌کند و برنامه‌هایش گاهی در تضاد با آموزه‌های درس و کلاس مدرسه است.

در یک نظام آموزشی پویای اجتماعی، مدرسه محور و کانون است و سایر بخش‌ها و نهادها باید خود را با آن هماهنگ کنند. ناهماهنگی در زندگی فعال و پویا و ارائه الگوهای نامتوازن توانایی کودکان و نوجوانان را در شناسایی الگوهای صحیح و متعهد شدن به تحقق آن‌ها مورد تردید قرار می‌دهد. از آنجا که این نگرانی فقط به زمان حال محدود نمی‌شود، لازم است تا میان نظام تعلیم و تربیت صحیح - که محور آن فقط و فقط آموزش و پرورش است - بکوشند تا سایر نهادها را با خود همراه کنند و این شعار را در طولانی‌مدت تحقق بخشند: «جامعه پویای فردا از مسیر نظام تعلیم و تربیتی پویای امروز می‌گذرد» تا زباغ امروز ما در آینده بوی بهاران برخیزد و باغ ما را آیندگان، سالم‌ترین کلیدداران باشند.

سرمدبیر

رفاه و سلامتی افراد سالمند آینده باشیم و عوارض اجتماعی ناشی از آن را به گونه‌ای کنترل کنیم که نتوان تولید از جامعه آینده سلب نشود.

با وجود تفاوت‌ها در طول عمر مورد انتظار در هر جامعه‌ای، هر فرد با عبور از ۶۰ سالگی وارد دوره پیش‌کهنسالی و پس‌کهنسالی می‌شود. این دوره اگر با مشکلات جسمانی و روانی زیادی همراه باشد، عملاً دیگر افراد جامعه را به خموشی و خمودگی می‌کشاند؛ به ویژه که جامعه ایرانی جامعه‌ای عاطفی است و اعضای خانواده در درجه اول و افراد جامعه در مرحله ثانی نمی‌توانند به سرنوشت پدر و مادر و نیاکان در قید حیات بی‌توجه بمانند. بنابراین، رنجوری و درماندگی سالمندان فقط گریبان خود آن‌ها نخواهد شد بلکه جامعه‌ای را به بحران خواهد برد. این هشدارها نه از آن روست که توجه‌ها را به سوی یک زندگی با نشاط و فعال امروزی جلب کنیم بلکه متوجه جامعه‌ای است که می‌خواهد فردای ایران را اداره کند.

متأسفانه، به نظر نمی‌آید که تغییر و تحولات آینده، برنامه‌ریزان امروزی جامعه را در کل مسئولان آموزش و پرورش را به‌طور جزئی اما به اندازه کافی به خود مشغول کرده باشد. باید پذیرفت که ۱۲ سال از عمر هر سالمندی در آینده از مجرا و کانال آموزش و پرورش امروزی می‌گذرد و اگر این دوره ۱۲ ساله، دغدغه خانواده‌ها هم نباشد، برنامه‌ریزان کلان کشور باید به گونه‌ای به آن بنگرند و برنامه آن را بنویسند که نه تنها مسئولان بلکه همه خانواده‌ها را به تفکر وادارد و از ره‌آورد آن خانواده‌ای پویا و سپس جامعه‌ای پویا و در آینده سالمندانی پویا داشته باشیم؛ چرا که آموزش و پرورش - در هر سطحی - در کانون همه این تحولات است.

از دیرباز، نگاه آموزش و پرورش نگاهی آموزشی بوده و در کل، برنامه‌های پرورشی - و از جمله برنامه‌های ورزش دانش‌آموزی - همیای برنامه‌های آموزشی پیش‌ترفته و رونقی یکسان با آن نداشته است. در همان نگاه سنتی، حتی گاهی برنامه‌های ورزشی دانش‌آموزان مانعی در سر راه موفقیت برنامه‌های آموزشی تلقی شده است. این نگاه درهمه نظام‌های تعلیم و تربیتی از گذشته‌های دور وجود داشت تا اینکه متولیان آموزش و پرورش نوین به تلاش‌های جدی به اصلاح آن پرداختند. هم‌اکنون، در غرب این نگاه سنتی جای خود را به تفکرات و دیدگاه‌های نوین داده، فرایند آموزش و پرورش همسو مورد توجه است و در برنامه‌های خرد و کلان جامعه، سلامت کودک و نوجوان برای جامعه‌ای سالم در همه دوره‌های زندگی به‌عنوان یک اصل پذیرفته شده



نقش ورزش در شادی دانش‌آموزان

میزگردی با حضور صاحب نظران تربیت بدنی و ورزش

عباس قشمی میمند

دکتر ایمانی: شادی و شادکامی زمینه‌های شناختی و عاطفی دارد و ما باید این زمینه‌ها را در دانش‌آموزان تقویت کنیم

یکی از بحث‌هایی که لازم است در دوره کودکی بدان پرداخته شود، شادمانی است. در روان‌شناسی وقتی از شادمانی بحث می‌کنیم، موضوع هیجانات مطرح می‌شود؛ مثلاً هیجان محبت، خشم، تنفر، ترس که حالات روانی هستند و با انبساط خاطر همراه‌اند؛ یعنی هرگاه فردی با نشاط است، زمینه‌هایی در بدنش هویداست که با عنوان «زبان بدن» یا «Body Language» از آن یاد می‌کنند. شادی فرد نشان در لبخند یا صورت شکفته او دارد یا در حالت غم، خمودگی در بدن هویداست. پس، شادی یک زمینه شناختی دارد؛ یعنی تا ما امری را که باعث انبساط خاطرمان است نشناسیم، به دنبال آن عواطف ما تحریک نمی‌شود. پس، اگر از موضوعی احساس رضایت کنیم، عواطف ما با این شناخت همگام می‌شود و شادکامی به دنبال دارد. این بدان معناست که دریافت و شناخت مقدم بر انعکاس عاطفی است. ما در درمان افسردگی تکنیکی به نام «تکنیک دکمه فشار» داریم که دارای مراحل است. اول اینکه یک خاطره خوب را در ذهن می‌آوریم و سپس، حالت همراه با آن را درک می‌کنیم و شاد می‌شویم. بلافاصله، یک خاطره بد و حالت همراه با آن را درک می‌کنیم که تألم برای ما حاصل می‌شود و در مرحله سوم، دوباره همان خاطره خوب را در ذهن متصور می‌شویم که در اینجا حالت شادی چون بعد از غم متصور شده است، کمتر حس می‌شود. ما حاصل این تکنیک به ما می‌گوید که غم و شادی مثل دو دکمه در دستان ما هستند. نکته اینکه ادبیات ما بسیاری از این تکنیک‌ها را داراست؛ مثلاً:

اشاره

فدراسیون ورزش کارگری در تاریخ سه‌شنبه ۲۴ مرداد ۹۶ ساعت ۱۵ میزبان نشست از جلسات مجله رشد با عنوان «نقش ورزش در شادی دانش‌آموزان» با حضور دکتر سیدامیر حسینی مدیر کل ورزش اسبق وزارت آموزش و پرورش و پیش‌کسوت ورزش کشور، دکتر مجید ایمانی عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس، دکتر جاسم منوچهری عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز و دکتر عباسعلی گائینی سردبیر مجله رشد تربیت بدنی بود. دکتر سیدامیر حسینی با اشاره به اهمیت نقش ورزش در ایجاد شادی و شادکامی در بین دانش‌آموزان، بحث را با این مقدمه آغاز کرد که شادکامی در واقع ارزشیابی‌هایی است که افراد از خود در زندگی به عمل می‌آورند. این ارزشیابی‌ها می‌تواند جنبه شناختی داشته باشد؛ مثل قضاوت‌هایی که فرد در مورد جنبه‌های زندگی خودش دارد، یا در جنبه‌های عاطفی واکنش دهنده به رویدادهای زندگی در فرد ظاهر شود. برخی شواهد تجربی، همبسته‌های شادمانی را این‌طور نتیجه‌گیری می‌کنند که فرد شادکام، فردی زنده‌دل، برون‌گرا، فعال، خوش‌بین، فرهیخته، آزاد از نگرانی، مذهبی، دارای عزت‌نفس بالا و برخوردار از هوش بالاست. حال با توجه به نقشی که تربیت بدنی در فعالیت‌های مختلف، به‌ویژه مهارت‌های زندگی دارد، ابتدا لازم است تعریفی از شادکامی به دست دهیم. وی با این مقدمه از استادان حاضر خواست نظرات خود را بیان کنند.



دکتر ایمانی

دکتر گائینی: برای ما مهم است که شادی‌ها و لذت‌های مقطعی، گذرا و لحظه‌ای فعالیت‌های ورزشی کودکان را به زندگی آن‌ها تسری دهیم.

از بحث‌های دکتر ایمانی و دکتر منوچهری متوجه شدیم که لحظات شادی و غم هر دو در ورزش مدارس تأثیرگذار است. مثال‌هایی برای روشن شدن این قضیه مطرح می‌کنم. پرتاب توپ بسکتبال به طرف حلقه اگر منجر به امتیاز شود، شادکامی و نشاط به همراه دارد. همین‌طور اگر در فعالیت ورزشی فوتبال، تیمی گل بخورد، این حالت غم‌انگیز در تداوم فعالیت لذت‌آور آن‌ها مؤثر است. در عین حال، ما به هیچ‌وجه نمی‌توانیم فعالیت‌های رقابت‌زرا از ورزش جدا کنیم؛ چون یکی از ویژگی‌های فعالیت بدنی در دوره کودکی، رقابتی بودن آن است. برای ما مهم است که شادی‌ها و لذت‌های مقطعی، گذرا و لحظه‌ای فعالیت‌های ورزشی کودکان را آن‌چنان به زندگی آن‌ها تسری دهیم که اگر در زندگی معمولی با غم‌ها و گل‌خوردن‌هایی مواجه شدند، سریع بتوانند از آن‌ها عبور کنند و به زندگی عادی بازگردند. ضمن اینکه در جامعه، هر کدام از عوامل شامل معلمان و دبیران، خانواده، رسانه‌های جمعی، فضای اجتماعی و گروه همسالان در فعالیت‌های ورزشی و تربیتی کودکان و ایجاد لحظات شادی و غم آن‌ها نقش دارند.

دکتر حسینی: نقش مربیان ورزش این است که عادت به فعالیت‌های بدنی و سبک زندگی فعال را به‌عنوان یک فرهنگ مطرح کنند.

برداشت من این است که المپیسم فلسفه‌ای تربیتی است که بر آموزش‌های تربیتی تأکید دارد و در واقع، آیین همت، نفرت از ترس، شجاعت، میهن‌دوستی و ارتباط تنگاتنگ با هنر و ادب معنا می‌شود. المپیک بر لذت بردن از تلاش و کوشش تأکید ویژه‌ای دارد. آیین حمیت که از آن سخن می‌گوییم، بدین معناست که ورزشکار باید طوری تربیت شود که از تلاش و کوشش لذت ببرد. از سختی لذت ببرد و بداند بعد از هر شکستی، پیروزی است. برخی از قهرمانان المپیک بر این تأکید دارند که مربیان باید قبل از آموزش پیروز شدن، به بچه‌ها یاد بدهند که چگونه باید شکست را قبول کنند. در واقع، شکست می‌تواند یک تجربه و نیز یک روش اصلاح رفتار برای بهبود شرایط باشد، اما بحث بر سر این است که نقش فعالیت‌های تربیتی مدارس در ایجاد شادی چیست و مربیان در این زمینه چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. فکر می‌کنم نقش مربیان ورزشی این است که عادت به فعالیت‌های بدنی و سبک زندگی فعال را به‌عنوان یک فرهنگ، مطرح کنند. فعالیت‌های تربیتی در

نکوهش مکن چرخ نیلوفری را
برون کن ز سر باد خیره سری را
تو چون خود کنی اختر خویش را بد
مدار از فلک چشم نیک اختری را

پس، در گام اول بحث شناخت عواطف مطرح است و در گام دوم، خود عواطف مطرح می‌شوند؛ یعنی خود فعالیت‌ها هم می‌توانند باعث شادی شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد که حرکت و تلاش، خواه ناخواه شادکامی به دنبال دارد. وقتی به کتاب «توامیس» افلاطون مراجعه می‌کنیم، می‌بینیم افلاطون ورزش را توصیه کرده است و حتی شروع آن را به دوره جنینی مرتبط می‌داند. وی نتیجه می‌گیرد فرد یا باید خود حرکت و فعالیت کند یا در جایی باشد که حرکت می‌کند؛ مثل کشتی. به‌طور کلی، اگر ورزش را از دوران کودکی بچه‌ها آغاز کنیم، در شادکامی آن‌ها در سال‌های آتی زندگی‌شان بسیار مؤثر است.

دکتر منوچهری: مطالعات نشان می‌دهد در کشورهای در حال توسعه، فعالیت‌های جسمانی برای سنین پایه، لذت جسمی مقطعی به‌بار می‌آورد.

به‌نظر می‌رسد تحرک و فعالیت‌های جسمانی کارکرد خود را در سنین مختلف دارد. زمانی که درباره ورزش سنین پایه صحبت می‌کنیم، ورزش مدارس بیشتر به ذهن متبادر می‌شود. در اینجا متأسفانه برخی دو مفهوم تربیت بدنی و ورزش را از هم مجزا نکرده‌اند و این در حالی است که این دو معنایی متفاوت دارند. اگر به نوشته‌های افلاطون، ارسطو و دیگر اندیشمندان مراجعه کنیم، می‌بینیم که آن‌ها نیز کارکرد ورزش و فعالیت جسمی را در تربیت فرد معنا کرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که در کشورهای در حال توسعه، فعالیت‌های جسمانی برای سنین پایه، لذت جسمی مقطعی به بار می‌آورد. مطالعه نیمه تجربی مان‌شان می‌دهد که از شروع درس تربیت بدنی در مدارس، تا اواسط دوره، میزان لذات احساس شده از فعالیت‌ها در فرد زیاد است اما وقتی به انتهای دوره می‌رسیم، لذت فعالیت بدنی در بچه‌ها از بین می‌رود. یک مطالعه در انگلستان نشان می‌دهد که در دهه سنی ۶ تا ۱۰ سال، برنامه‌های جسمانی برای دانش‌آموزان لذت به همراه دارد و این تا ۱۲ و ۱۴ سالگی، حتی به‌صورت مشارکت در فعالیت ورزشی، حالتی افزایشی دارد اما از ۱۴ تا ۱۷ سالگی این مشارکت و طبعاً لذت ناشی از آن کم می‌شود. در تحقیق آن‌ها دلایل مختلفی برای این امر ذکر شده که موضوع معلمان و دبیران تربیت بدنی یکی از این عوامل است. برای رفع این معضل در انگلستان، آن‌ها از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۳ بیش از ۵۰۰ میلیون پوند برای تربیت مربی و معلم تربیت بدنی هزینه کردند و سرانجام توانستند ورزش مدارس را از این رهگذر اصلاح کنند.

از جمله مؤلفه‌هایی که در سلامت روان مؤثر است می‌توان به اعتماد به نفس، عزت نفس، خودپنداره مثبت اشاره کرد

کارهای گران، مرد کار دیده فرست. از جمله مؤلفه‌هایی که در سلامت روان مؤثر است می‌توان به اعتماد به نفس، عزت نفس، خودپنداره مثبت اشاره کرد. چیزی که در خودپنداره ما نقش دارد، نوع تصور فرد از بدنش (Body Image) است؛ یعنی اگر تصور فرد از بدنش منفی باشد، خودپنداره منفی به سراغ او می‌آید و به عکس، بدن قوی در خودپنداره مثبت فرد و ایجاد اعتماد و عزت نفس در او مؤثر است.

دکتر منوچهری: یکی از دلایل مهم کاهش مشارکت ورزشی دانش آموزان، ساختارمند شدن بیش از حد فعالیت‌های جسمانی در مدارس است.

بحث تنوع فعالیت‌هایی که آقای دکتر ایمانی مطرح کردند دارای پیشینه علمی است. یکی دیگر از دلایلی که در کاهش مشارکت ورزشی دانش آموزان مؤثر است، ساختارمند شدن بیش از حد فعالیت‌های جسمانی در مدارس است. کشور انگلستان دو رویکرد به ورزش داشته است: یکی ورزش سلامت محور که مشارکت حداکثری مردم را هدف قرار داده و دیگری، ورزش حرفه‌ای که ملاک آن کمیت و کیفیت افتخارات و مدال در ورزش است. آن‌ها دو کشور را برای این دو رویکرد الگو قرار داده‌اند؛ نخست کشور فنلاند، که به عنوان یک الگوی ورزش همگانی در دنیا مطرح است و میزان مشارکت آن‌ها- یعنی افرادی که بیش از سه جلسه در هفته ورزش می‌کنند- بیش از ۷۰ درصد جمعیت کشور است. این رقم شاید در کشور ما تکریمی باشد. دوم کشور استرالیا به عنوان یک الگوی ورزش قهرمانی که در آنجا بیش از ۷۰ درصد بودجه ورزش صرف کسب مدال می‌شود. براساس این دو رویکرد، در انگلستان گروه‌های سنی را به ۴ طبقه تقسیم کرده‌اند:

گروه اول، رده سنی ۶ تا ۱۰ سال یا مدارس ابتدایی که طیف وسیعی از فعالیت‌های ورزشی باید در دسترس آن‌ها قرار گیرد. در اینجا ماهیت فعالیت ورزشی، نشاط و سرگرمی و بازی و شادی، و کار کردنشان آشنا کردن بچه‌ها با رشته‌های ورزشی است. در دستورالعمل تدوین شده برای ورزش این رده سنی، سهم آموختن نسبت به رقابت، مطرح و به نسبت ۱۰۰ به صفر تدوین شد. این رده سنی در مفاهیم علمی به مرحله کشف استعداد مشهور است. گروه سنی دوم، دانش آموزان دوره راهنمایی یا رده سنی ۱۰ تا ۱۴ سال است که در این رده طیف وسیع فعالیت‌ها کمتر می‌شود. کودکان درگیر فعالیت‌های جسمانی می‌شوند که به لحاظ جسمانی سازگاری بهتری با آن‌ها دارند. سهم آموختن به رقابت در اینجا، ۷۵ درصد به ۲۵ درصد است.

رده سنی سوم، ۱۴ تا ۱۸ سال یعنی همان دوره دبیرستان است. این مرحله تخصصی ورزش و استعداد پروری است.

مدارس بایستی به توسعه سلامت و ایجاد نشاط در میان دانش آموزان منجر شود. اگر ما بتوانیم دانش و سواد حرکتی را در بین دانش آموزان گسترش دهیم، این قضیه به عنوان یک فرهنگ مطرح می‌شود؛ مثلاً اگر فرهنگ ۱۰ هزار قدم در روز در جامعه برای هر فرد نهادینه شود، قطعاً درس‌های تربیت بدنی در این زمینه می‌توانند کمک کنند. بحث دیگر این است که شاد زیستن چگونه اتفاق می‌افتد. علما می‌گویند با مسئولیت پذیری، داشتن باورهای انسانی، داشتن دوستان خوب، و مثبت اندیش بودن، فرد می‌تواند از میزانی لذت برخوردار شود. ورزش این فرصت را به وجود می‌آورد که دوستی‌های بچه‌ها تقویت شود و آن‌ها بتوانند به دیگران احترام بگذارند و دیگران را نیز در شادی‌هایشان سهیم کنند. ما ارزش‌هایی مثل احترام، دوستی و تعالی را که سه شعار محوری المپیک است، می‌توانیم از طریق معلمان مدارس توسعه دهیم و به جامعه‌ای بانشاط تبدیل شویم.



دکتر منوچهری

دکتر ایمانی: سلامت جسمانی و روانی نقش اساسی در ایجاد شادکامی دارد.

نکاتی تحت عنوان عوامل زمینه ساز شادی به ذهنم می‌رسد که مطرح می‌کنم. یکی بحث سلامت جسمانی است. فرد اگر بخواهد بخندد، بالطبع، سلامت جسمانی در انبساط خاطر و ایجاد حالت شادی او مؤثر است؛ پس، اینکه وقتی فردی بیمار است به ملاقات او می‌رویم و به او روحیه می‌دهیم، این معنا را به ذهن متبادر می‌کند. جان لاک می‌گوید عقل سالم در بدن سالم است. حتی سلامت جسمانی پشتوانه خوبی برای درست اندیشیدن است. گاهی مبالغ زیادی برای درمان در کشور هزینه می‌کنیم؛ مثل عمل قلب باز که ناشی از گرفتگی عروق کرونر است. اگر ما به بچه‌ها ورزش را آموزش دهیم و در کنار آن نیز به تغذیه آن‌ها توجه کنیم، می‌توانیم سلامت جسمانی را در سال‌های پیری برای آن‌ها تأمین کنیم. البته باید به فضای ورزش در مدارس توجه ویژه داشته باشیم که خدای ناکرده آسیب جسمی به همراه نیاورد. نکته دیگری که مریبان ورزشی باید آموزش ببینند این است که قدرت تشخیص هدایت هر دانش آموز به سمت رشته ورزشی یا علایق خاص را داشته باشند. این امر بدان معناست که باید استعداد ورزشی و بدنی هر دانش آموز را بشناسیم و مطابق با آن، فضا را برای او فراهم کنیم. مولوی می‌گوید: هر کسی را بهر کاری ساختند/ مهر کاری در دلش انداختند. یا سعدی می‌گوید: به



دکتر گائینی

وقتی همه چیز در یک توپ و تور و رقابت بین دانش آموزان خلاصه شد، ممکن است این رقابت شکل منفی به خود بگیرد و به دل زدگی دانش آموزان و کاهش مشارکت آن‌ها نسبت به ورزش منجر شود

از جمله آسیب‌های اجتماعی امروز، افسردگی است که بسیاری از جوانان و جوانان ما با آن درگیرند

در این مرحله است که استعداد کودک مشخص و هدایت می‌شود. سهم آموختن به رقابت در اینجا ۵۰ به ۵۰ است. - رده سنی چهارم بالاتر از ۱۸ سال و زمانی است که فرد وارد دانشگاه می‌شود. این مرحله به‌عنوان نخبه‌گزینی مطرح است. در اینجا سهم آموختن به رقابت، ۲۵ به ۷۵ است که متأسفانه این چرخه در ایران برعکس است. وقتی همه چیز در یک توپ و تور و رقابت بین دانش‌آموزان خلاصه شد، ممکن است این رقابت شکل منفی به خود بگیرد و به دل‌زدگی دانش‌آموزان و کاهش مشارکت آن‌ها نسبت به ورزش منجر شود.

دکتر گائینی: بایستی برنامه‌ریزی جامعی در زمینه ورزش سنین پایه و دانش‌آموزی داشته باشیم تا خانواده‌ها نیز درگیر فعالیت‌های بدنی کودکان شوند.

اینکه چرا فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزی نمی‌تواند سهم مؤثری در شادی‌بخشی به کودکان و نوجوانان داشته باشد و حتی توسط کودک به منزل منتقل شود و به پدر و مادر نیز تسری یابد، جای بحث دارد. البته برنامه‌ریزی مناسب سیاست‌گذاران در ارتباط با ورزش دانش‌آموزی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. به‌نظر من ایجاد رقابت در فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان باید متناسب با رده سنی خاصی باشد و رقابت طوری ایجاد شود که کودک از شکست احساس یأس نکند و از فعالیت‌های بدنی فاصله نگیرد. از این نظر، می‌باید برنامه‌ریزی جامعی در زمینه ورزش سنین پایه و دانش‌آموزی داشته باشیم تا خانواده‌ها نیز درگیر فعالیت‌های بدنی کودکان شوند.

سخن پایانی

دکتر ایمانی: ایجاد مشوق در ورزش یکی از عوامل مهم افزایش مشارکت در فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان است.

نکته‌ای که به‌عنوان جمع‌بندی بحثم می‌خواهم عرض کنم این است که به لحاظ فیزیکی هیچ‌وقت لذت‌های بدنی کاهش نمی‌یابند بلکه لذت‌های ناشی از عوامل محیطی کم می‌شوند؛ منتها در ورزش ما افراد برنده را تشویق می‌کنیم. اگر فرایندی ایجاد شود که تمامی افراد درگیر در ورزش تشویق شوند، آن وقت است که احتمال افزایش مشارکت در آن افزایش می‌یابد. ورزش کردن در دانش‌آموزان باید از حالت فعل و حالت درآید و به ملکه ذهن و رفتار افراد تبدیل شود. آدم‌های موفق تعداد و میزان شادی‌هایشان در زندگی بسیار زیاد است و ورزش یکی از راه‌های کسب موفقیت و ایجاد مشوق‌هاست. از طرف دیگر، جایگاه ساعات ورزش و نیز وضعیت فضای ورزش در مدارس بیانگر اهمیتی است که نسبت به ورزش در ذهن دانش‌آموزان شکل می‌گیرد بنا بر دیدگاه‌های مختلف، دوره دبستان دوره ظهور استعدادهاست و یکی

از این استعدادها می‌تواند ورزشی باشد. از طرف دیگر، ما باید مزایای فعالیت‌های ورزشی را به دانش‌آموزان یادآوری کنیم.

دکتر منوچهری: معلم ورزش باید به‌عنوان یک الگوی فعالیت بدنی و نیز زندگی در مدرسه برای دانش‌آموزان مطرح باشد.

به‌عنوان نکته پایانی باید یادآوری کنم که سهم ورزش در مدارس باید به نحوی باشد که دانش‌آموزان را تشویق به ورزش کند. از طرف دیگر، معلم ورزش باید به‌عنوان یک الگوی فعالیت بدنی و نیز زندگی در مدرسه برای دانش‌آموزان مطرح باشد. به‌نظر من معلم ورزش خوب در وهله اول باید شبیه ورزشکاران باشد؛ چه در رفتار و چه در شخصیت. موضوع دیگر اینکه قرار نیست همه ورزشکار شوند و آن لذت جسمانی و مزایای ورزش مهم است؛ یعنی نقش ورزش در بهبود سبک زندگی و آسیب‌های جسمانی فرد مؤثر است.

دکتر گائینی: جامعه سالم بدون افراد سالم امکان‌پذیر نیست.

نظر من این است که با وجود اهمیت فعالیت بدنی و ورزش دانش‌آموزی در کتاب‌های تربیتی اعم از کهن و مدرن و نیز اشارات دوستان حاضر در این جلسه، متأسفانه ورزش هنوز تأثیرات خود را در زندگی کودکان ما نگذاشته است. ورزش جدا از اینکه کاربرد قهرمانی و حرفه‌ای دارد، باید در حل آسیب‌های اجتماعی و جسمانی نیز مؤثر باشد. از جمله آسیب‌های اجتماعی امروز، افسردگی است که بسیاری از نوجوانان و جوانان ما با آن درگیرند. به نظر می‌رسد که فعالیت‌های ورزش دانش‌آموزی در کشور ما هنوز بر مبنای علمی نیست. به هر حال، جمع‌بندی من این است که جامعه سالم بدون افراد سالم امکان‌پذیر نیست و افراد سالم نیز بدون آموزش‌های پایه و اساسی در سنین پایه، به‌وجود نخواهند آمد.

دکتر حسینی: معلمان نقشی مؤثر در توسعه تربیت بدنی دارند.

جمع‌بندی صحبت‌های مطرح شده این است که سلامت جسمی و روانی شرط اول شادکامی است و معلمان ورزش باید اهتمام ویژه‌ای به این امر داشته باشند. معلمان نقش مؤثری در توسعه تربیت بدنی دارند. از سویی، شرط شادکامی، سلامت جسمی و روانی است و خود شادکامی و روش ارائه آن نیز مؤلفه‌های مهم است. تجربه می‌گوید که اگر مربیان در آموزش‌های خود بتوانند تکنیک‌ها را تقسیم، جزئی و ساده‌کنند، موجب خودتشویقی دانش‌آموزان فراهم می‌آید و شادی نهادینه می‌شود و این، در فرهنگ‌سازی ورزش مؤثر خواهد بود.



دکتر امیرحسینی

برخی از قهرمانان المپیک بر این تأکید دارند که مربیان باید قبل از آموزش پیروز شدن، به بچه‌ها یاد بدهند که چگونه باید شکست را قبول کنند

مقدمه

کمک می‌کند که از مشارکت کودکان و نوجوانان در برنامه‌های درس تربیت‌بدنی (به‌عنوان یکی از حقوق اساسی انسانی ذکر شده در منشور سازمان ملل متحد) اطمینان حاصل کنند. در این مقاله به‌طور خلاصه به چهار استاندارد از هفت استاندارد بین‌المللی تربیت‌بدنی و ورزش برای کودکان از دیدگاه این نهاد بین‌المللی اشاره شده است.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مدارس، کودکان

انجمن بین‌المللی سلامتی، تربیت‌بدنی، اوقات فراغت، ورزش و حرکات موزون، نهادی بین‌المللی است که با همکاری یونسکو به اطلاعات مربوط به ایجاد استانداردهای حرفه‌ای در حوزه تربیت‌بدنی را جمع‌آوری می‌کند و به هم پیوند می‌دهد. ایجاد استانداردهای جهانی سبب ارتقای کیفیت برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی در مدارس می‌شود. ایجاد استانداردها به متخصصان تربیت‌بدنی

استانداردهای بین‌المللی تربیت‌بدنی و ورزش کودکان

دکتر امیر اشراقی، دکتری مدیریت ورزشی
دکتر محسن حلاجی، دکتری مدیریت ورزشی



کاربرد استانداردها

استانداردهای محتوایی، پایه و اساس توسعه و ارزیابی همه برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی مدارس را تشکیل می‌دهند. استانداردها در سطح جهانی، ماهیت برنامه درسی تربیت‌بدنی را به‌عنوان محتوای این برنامه در طول دوره‌های تحصیلی به تصویر می‌کشند. تعریف عملیاتی استانداردها نیز به‌طور ضمنی، تفاوت‌ها و روابط بین و در میان علم تربیت‌بدنی و رشته‌های وابسته به آن را نشان می‌دهد. بنابراین، ایجاد تعاریف عملیاتی از استانداردها گفت‌وگوی جهانی، پژوهش، درک و مبادلات میان شاغلان حرفه تربیت‌بدنی، متخصصان و رهبران سازمان‌های دولتی وابسته به تربیت‌بدنی را ممکن می‌سازد. برای اهداف سند استانداردهای تربیت‌بدنی تعاریف زیر مورد استفاده گرفته است.

تربیت‌بدنی: به‌عنوان یکی از حوزه‌های علمی، از دو جزء اصلی تشکیل شده است: حرکت انسان و آمادگی جسمانی (حرکت و سلامتی مربوط به آن). این علم شامل زیرشاخه‌های یادگیری حرکتی، رشد حرکتی، حرکت‌شناسی، بیومکانیک، فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، جامعه‌شناسی ورزش، و زیبایی‌شناسی است.

فردی که از لحاظ بدنی آموزش دیده: مهارت‌های لازم برای انجام دادن انواع فعالیت‌های جسمانی را فرا گرفته، دارای تناسب اندام است، به‌طور منظم در فعالیت‌بدنی شرکت می‌کند و مفاهیم و مزایای حاصل از مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ارزش‌های فعالیت بدنی و نقش آن در داشتن یک شیوه سالم زندگی را درک می‌کند.

استانداردها: منظور از استانداردها چیزهایی است که کودکان و نوجوانان باید بدانند تا بتوانند یک برنامه آموزشی را انجام دهند. استانداردهای ۱ تا ۴ که در این مقاله به آن اشاره شده مسئولیت اصلی و متمایز برنامه درسی تربیت‌بدنی است. استاندارد ۵ تا ۷ به‌طور کلی مسئولیت تمامی برنامه‌های درسی و شرکت در برنامه‌های درسی در مدرسه است؛ با این حال، تنظیم فعالیت‌های بدنی منحصر به فرد مخصوص کودکان و نوجوانان آن‌ها را قادر می‌سازد تا به شواهدی از این معیارها دست یابند و این یادگیری ویژه را برای درس تربیت‌بدنی به‌کار گیرند.

استانداردهای جهانی: استانداردهای جهانی، جهان‌شمول‌اند و چیزهایی را که هر کودک یا نوجوان برای انجام دادن برنامه آموزشی باید

بداند، در بر می‌گیرند. این فرض درست نیست که هر کودک یا نوجوان در هر کشور، با هر ملیتی در نقاط مختلف جهان و در هر زمانی قادر خواهد بود به همه استانداردهای محتوای آموزشی دسترسی داشته باشد. با وجود این، زمانی که کشورها حق هر کودک یا نوجوان را برای انجام دادن فعالیت جسمی بپذیرند، ناگزیرند برای تحقق استانداردها تلاش کنند. **استانداردهای محتوا:** جملات هر محتوای آموزشی، دانش ضروری سازمان‌یافته، مهارت‌ها و رفتارهای مورد نیاز برای انجام انواع فعالیت‌های بدنی، دست یافتن به سطحی از سلامتی، تناسب اندام و حفظ آن و بهره‌مندی از یک سبک زندگی فعال را توصیف می‌کند.

معیارها^۳: منظور از معیارها چیزهایی است که دانش‌آموز در رابطه با دانش، مهارت‌ها و رفتارهای مورد انتظار برنامه‌های آموزشی شاهد آن‌ها خواهد بود. معیارها شاخص پیشرفت به منظور دستیابی به استاندارد است. معیارها را می‌توان از حداقل‌ترین تا پیچیده‌ترین طبقه‌بندی کرد.

برنامه درسی مورد نظر^۴: استانداردها ابزاری برای تدوین یک برنامه آموزشی جهان‌شمول نیستند. در عوض، سبب می‌شوند که مردم یک کشور خاص، برنامه‌های درسی خود را با عواملی از قبیل استانداردهای مربوط به فرهنگ آن کشور، توسعه انتظارات عملکرد برای سطوح مختلف توانایی و ناتوانی، گسترش استانداردهای محتوا و قابلیت انجام فعالیت‌های مختلف تطبیق دهند.

کودکان و نوجوانان: به‌طور کلی، کودکان و نوجوانان کسانی هستند که در برنامه آموزشی رسمی مدارس (برای مثال، از زمان شروع کلاس‌های مهد کودک تا کلاس دوازده، یعنی ۵ تا ۱۸ سالگی) ثبت‌نام کرده‌اند.

رهیافت فرهنگی: همه افراد باید به محتوای ضروری تربیت‌بدنی صرف نظر از نوع کشور یا ملیت دسترسی داشته باشند تا همه کودکان و نوجوانان بتوانند در این برنامه‌ها مشارکت کنند. **حقوق مربوط به یادگیری:** حقوق مربوط به یادگیری شامل انواع پشتیبانی است که باید در زمان مناسب در سطح ملی، استانی و مدارس صورت گیرد تا مطمئن شویم حقوق کودکان یا نوجوانان برای یادگیری و رسیدن به استانداردهای سطح خود تأمین شده است. کیفیت آموزش تربیت‌بدنی و برنامه‌های وابسته

استانداردهای
محتوایی، پایه
و اساس توسعه
و ارزیابی همه
برنامه‌های درسی
تربیت‌بدنی
مدارس را
تشکیل می‌دهند

به آن نیازمند وجود اجزای مختلف به‌طور هم‌زمان است. این استانداردها چارچوبی را به‌عنوان محتوای آموزشی دانش‌آموزان فراهم می‌سازند که می‌بایست در ساختار دورهٔ درسی مدارس، سازماندهی شود.

استانداردها

استاندارد ۱: تخصص و شایستگی حرکت: نشان دادن شایستگی در بسیاری از حرکات و تخصص در تعداد کمی از حرکات.

معیارها

درجهٔ ۳ (کلاس): دانش‌آموز خواهد توانست: مهارت‌های دست‌کاری شده (برای مثال، کنترل اشیاء برای پرتاب، دریافت و شوت زدن)، مهارت‌های حرکتی فضایی (مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و سر خوردن)، مهارت‌های حرکتی غیرفضایی (مانند خم کردن، کشش، نوسان، تاب خوردن، هل دادن، کشیدن، چرخش و برگشتن) و حرکات ترکیبی (مهارت‌های پایه، توالی‌ها مانند دویدن و شوت زدن، چرخیدن، گام برداشتن و پرتاب کردن) را انجام دهد.

درجهٔ ۶: دانش‌آموز خواهد توانست:

سازگاری‌ها و تعدیل‌های حرکات و مهارت‌های تخصصی (مانند پاس، دریبل، شوت، ضربه با چوب چوگان، ضربه زدن به توپ) را در پیوستاری از انواع فعالیت‌ها در چارچوب محتوای آموزشی

حقوق مربوط به یادگیری شامل انواع پشتیبانی است که باید در زمان مناسب در سطح ملی، استانی و مدارس صورت گیرد تا مطمئن شویم حقوق کودکان یا نوجوانان برای یادگیری و رسیدن به استانداردهای سطح خود تأمین شده است



به نمایش بگذارد.

درجهٔ ۹: دانش‌آموز خواهد توانست:

راهبردهای ضروری برای اهداف ویژهٔ مربوط به انواع فعالیت‌های مشخص (مانند بازی‌ها، مانور تهاجمی و تدافعی، توالی‌های حرکات ریتمیک و حرکات شنا) را انجام دهد و آن‌ها را در بازی‌های کوچک انفرادی، نسخه‌های اصلاح شدهٔ فعالیت‌ها و توالی الگوهای مختلف حرکتی (مانند ورزش‌ها و حرکات ریتمیک) ترکیب کند.

درجه ۱۲: دانش‌آموز خواهد توانست:

مهارت‌ها، راهبردها و توالی آن‌ها را در چارچوب محتوای آموزشی فعالیت‌های سازمان‌یافته (مانند بازی‌ها، حرکات موزون و ورزش‌ها) و نیز محتوای آموزشی در مکان‌های مختلف (مانند هوا، زمین و آب) اجرا کند.

استاندارد ۲: دانش و کاربرد مفاهیم

حرکت: کاربرد مفاهیم حرکت و اصول یادگیری و توسعهٔ مهارت‌های حرکتی.

معیارها

درجه ۳: دانش‌آموز خواهد توانست:

حرکات بنیادین را تشخیص دهد، مفاهیم حرکت و حرکات پایه^۱ را با استفاده از واژگان صحیح توضیح دهد و از مفاهیم حرکت برای تصحیح حرکت استفاده کند.

درجه ۶: دانش‌آموز خواهد توانست:

عناصر ضروری الگوهای مهارت پایه، روابط بین اشیاء و میان آن‌ها، اجراکننده حرکت و دیگر شرایط و مؤلفه‌های مرتبط را شناسایی کند و از بازخورد (برای مثال داخلی، خارجی) به منظور بهبود عملکرد استفاده کند. مفاهیم حرکت را در جهت مهارت‌های تخصصی به کار گیرد و نیز برای بهبود عملکرد خود، عناصر ضروری را در مهارت‌های حرکتی تخصصی به کار ببرد.

درجه ۹: دانش‌آموز خواهد توانست:

به منظور بهبود عملکرد دیگران با استفاده از عناصر ضروری بازخورد ارائه دهد، اصول بیومکانیکی را در تکالیف، کار و زندگی روزانه به کار گیرد، خصوصیات اجزای با مهارت سطح بالا را شناسایی و از اصول تمرین - که باعث بهبود عملکرد می‌شود- استفاده کند. همچنین تأثیر عوامل محیطی را توضیح دهد.

درجه ۱۲: دانش‌آموز خواهد توانست:

از دانش ویژه، پیشرفته و نظام‌مند (برای مثال بیومکانیک، فیزیولوژی و یادگیری حرکتی) در هنگام تجزیه و تحلیل عملکرد خود و دیگران استفاده کند و اصول بیومکانیکی و فیزیولوژیکی

**کیفیت آموزش
تربیت بدنی
و برنامه‌های
وابسته به آن
نیازمند وجود
اجزای مختلف
به‌طور هم‌زمان
است**

پی‌نوشت‌ها

1. ICHPERSD
2. UNESCO
3. Benchmarks
4. Customized Curriculum
5. Grade
6. basic movements

Confederation des éducateurs et éducatrices physiques du Québec (CEEPQ ; 1994 ed.). [Quebec confederation of Physical Educators]. The future of physical education. A time for commitment, CANADA, Editions L'Impulsion.

Implementation of the Nigerian secondary school Physical education curriculum: Some observations and suggestions. (post 1992). Research Paper presented at meeting.

International Education Agency of Papua, New Guinea. (n.d.). Physical education : The health, and personal development curriculum.

Hardman, K. and Marshall, J.J. (Spring 2000). Physical education in schools: preliminary findings of a worldwide survey. ICHPER. SD Journal, 36, (3), 8-13.

Hardman, K. and Marshall, J.J. (Summer 2000). Physical Education in Schools: Preliminary findings of a worldwide Survey, part II. ICHPER. SD Journal, 36, (4), 8-12.

معیارها

درجه ۳: دانش‌آموز خواهد توانست:

در فعالیت‌های جسمانی ملایم تا شدید مشارکت کند، علل دوست داشتن و دوست نداشتن مشارکت فردی در فعالیت‌های جسمانی را شناسایی کند و به‌طور داوطلبانه در فعالیت‌های جسمانی در خارج از کلاس‌های تربیت‌بدنی شرکت کند.

درجه ۶: دانش‌آموز خواهد توانست:

حداقل یک فعالیت مرتبط با هر جزء از تناسب اندام مرتبط با سلامتی را تعریف کند، به‌طور منظم در فعالیت‌های جسمانی به‌منظور بهبود مهارت خود به‌صورت انتخابی مشارکت کند و فواید شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم (برای مثال احساس خوب بودن، جلوگیری از بیماری و کاهش استرس) را توضیح دهد.

درجه ۹:

دانش‌آموز خواهد توانست:

فعالیت‌های متوسط تا شدید را برای لذت شخصی شناسایی کند و فرصت‌های موجود در مدرسه و جامعه برای شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی را درک نماید.

رفتار ورزشی خود را با توجه به توانایی‌ها و قابلیت‌های فردی شخصی مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.

سبک زندگی سالم و ویژگی‌های مهم آن را تجزیه و تحلیل کند. اهداف فعالیت بدنی فردی را توسعه دهد و به‌صورت روزانه در برخی از فعالیت‌های افزایش‌دهنده سلامتی به‌منظور دست یافتن به اهداف تناسب اندام شرکت کند.

درجه ۱۲:

دانش‌آموز خواهد توانست:

انواع فعالیت‌های جسمانی جدید را برای دست یافتن به مزایای فردی در داخل و خارج از کلاس‌های درس تربیت‌بدنی جست‌وجو کند، با انواع فعالیت‌های جسمانی مربوط به تناسب اندام آشنا شود و به‌طور منظم یک سبک زندگی فعال را با غلبه بر موانع مشارکت در فعالیت‌های جسمانی مربوط به تناسب اندام ایجاد کند. چگونگی الگوهای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی مربوط به تناسب اندام را در طول زندگی شناسایی کند.

برای اهداف این استانداردها، تعیین سطوح درجات با طبقه‌بندی سنی زیر مناسب است:

درجه‌ها	سن تقریبی
۳	← ۸-۹
۶	← ۱۱-۱۲
۹	← ۱۴-۱۵
۱۲	← ۱۷-۱۸

مربوط به پیشگیری از آسیب‌دیدگی را به‌کار گیرد. او می‌تواند عملکرد خود و دیگران را تجزیه و تحلیل کرده با عناصر ضروری برای بهبود اجرا مقایسه کند، به‌طور مستقل دانش ویژه و نظام‌مند را برای یادگیری مهارت‌ها و فعالیت‌های جدید ادغام کند و منابع آموزشی را برای ادامه یادگیری ارزیابی نماید. همچنین، می‌تواند چگونگی تأثیر عوامل جسمانی، عاطفی و شناختی بر بهبود عملکرد را توصیف کند و برای ادامه یادگیری دسترسی به منابع پیدا کند.

استاندارد ۳: ارتقای سلامتی و تناسب اندام: دستیابی به سطح سلامتی و تناسب اندام و حفظ آن‌ها.

معیارها

درجه ۳: دانش‌آموز خواهد توانست:

فعالیت جسمانی ملایم تا شدید را بدون توقف انجام دهد و علائم فیزیولوژیکی فعالیت‌های جسمانی (برای مثال، افزایش ضربان قلب) را درک کند.

درجه ۶: دانش‌آموز خواهد توانست:

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (برای مثال عوامل قلبی تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، استقامت عضلانی و ترکیب بدن) فعالیت‌های مربوط به هر جزء از تناسب اندام مرتبط با سلامتی را تشخیص دهد.

درجه ۹: دانش‌آموز خواهد توانست:

در فعالیت جسمی ملایم تا شدید در نتیجه پاسخ‌های کافی فیزیولوژیکی برای تغییر وضعیت تناسب اندام خود مشارکت کند و نتایج آزمون تناسب اندام و سلامت شخصی و توانایی انجام فعالیت‌های مختلف را با هم مرتبط سازد برای به دست آوردن اطلاعات دقیق در مورد وضعیت تناسب اندام خود آزمون‌های آمادگی جسمانی را انجام دهد و برای آموزش و بهبود تناسب اندام خود اصول پایه را به‌کار ببرد.

درجه ۱۲:

دانش‌آموز خواهد توانست:

اهداف تناسب اندام فردی را براساس مشخصات تناسب اندام خود توسعه دهد، شاخص‌های فیزیولوژیکی ورزش، در طول فعالیت بدنی و بعد از آن را ارزیابی کند و نتایج را به اهداف تناسب اندام خود ارتباط دهد و یک برنامه تناسب اندام شخصی را به‌طور مستقل طراحی و اجرا کند.

استاندارد ۴: سبک زندگی فعال: نمایش یک سبک زندگی فعال.

آثار به حاشیه رفتن تربیت بدنی در مدارس

مقدمه

واقعیت این است که مدارس مبالغ زیادی را صرف برنامه‌های مورد نیاز خود می‌کنند اما این هزینه‌ها بیشتر صرف دروسی مثل هنر، زبان انگلیسی و ریاضی می‌شود و از این رو بیشتر مدارس در نواحی مختلف دچار کمبود بودجه و اعتبارند. این امر باعث می‌شود که بودجه کمتری به برنامه‌های تربیت بدنی مدارس اختصاص دهند و این مشکل اساسی بیشتر کشورهای (هاردمن، ۲۰۰۸). کمبود نیروهای آموزشی و تجهیزات از مشکلات برنامه‌های تربیت بدنی است. از یک سالن ورزشی که می‌تواند مورد استفاده کلاس‌های تربیت بدنی قرار گیرد، در بیشتر مدارس به‌عنوان سالن مطالعه یا برگزاری امتحانات استفاده می‌شود. بعضی مواقع از مربیان تربیت بدنی خواسته می‌شود که خارج از برنامه‌های تربیت بدنی عمل کنند؛ برای مثال، در زمان کلاس تربیت بدنی دانش‌آموزان را تشویق به مطالعهٔ دروس دیگر کنند. علاوه بر این، معلمان تربیت بدنی بعضی مواقع توسط سایر همکاران خود مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند و به آن‌ها به‌عنوان معلمانی نگرینسته می‌شود که در مدرسه وجود واقعی ندارند. این اثر با عنوان «به حاشیه رانده شدن درس تربیت بدنی» تعریف می‌شود. بنابراین، در بیشتر مواقع به تربیت بدنی به‌عنوان درسی نگرینسته می‌شود که سود و منفعتی برای دانش‌آموزان ندارد. در نتیجه، دانش‌آموزان سعی می‌کنند وقت خود را صرف سایر برنامه‌های درسی خود کنند و در زمینهٔ برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه کمتر به والدین خود اطلاع‌رسانی کنند. بر این اساس، بیشتر اولیای دانش‌آموزان نیز از

محمد جلالی

کارشناس ارشد تربیت بدنی،

دبیر تربیت بدنی، شهرستان بشرویه

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی دلایل به حاشیه رانده شدن درس تربیت بدنی در مدارس و این موضوع است که معلمان تربیت بدنی چگونه می‌توانند با تأثیرات این مشکل مقابله کنند. ۴ تحقیق احساس فرسودگی شغلی در معلمان تربیت بدنی از جمله انزوا، کمبود امکانات و تجهیزات و کمبود فضا را بررسی می‌کند. ۳ مقالهٔ پژوهشی در ارتباط با تشویق اولیای دانش‌آموز در حمایت خود از درس تربیت بدنی در مدارس است و یک پژوهش هم علل تصورات غلط اولیای دانش‌آموزان نسبت به برنامه‌های تربیت بدنی فرزندانیشان را بررسی می‌نماید. نتایج این مطالعه و بررسی پیشینهٔ تحقیق نشان می‌دهد که تربیت بدنی در مدارس در حال به حاشیه رانده شدن است و در عین حال، هنوز راه‌هایی برای مربیان تربیت بدنی وجود دارد که با این مسئله مقابله کنند.

کلیدواژه‌ها: به حاشیه رانده شدن، تربیت بدنی، سیاست‌های بهداشتی

مدارس

برنامه‌های درس تربیت‌بدنی مدرسهٔ فرزندانشان اطلاع‌چندانی ندارند (شی‌های، ۲۰۱۱). آثار به حاشیه رانده شدن معلمان تربیت‌بدنی واقعاً مخرب است. بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی از این فرسودگی شغلی رنج می‌کشند. معلمان کمتر احساس مؤثر بودن می‌کنند و حس می‌کنند که برای موفقیت دانش‌آموزان در زندگی به کمک و وجود آن‌ها در مدرسه نیازی نیست، علاوه بر این، بیشتر آن‌ها در پنج سال اول خدمت خود آموزش دانش‌آموزان را رها می‌کنند (کارل سون، ۲۰۱۱).

وجود معلم تربیت‌بدنی برای مبارزه با پدیدهٔ به حاشیه رانده شدن درس تربیت‌بدنی یک موضوع اساسی است و برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سلامتی جوانان مبتلا به چاقی و اضافه وزن در دوران کودکی بسیار مهم و ضروری می‌تواند باشد. این موضوع دارای اهمیت است که معلمان تربیت‌بدنی در مدرسه و کمیته‌های دیگر (انجمن اولیا و مربیان، شورای مدرسه و ...) مورد حمایت قرار بگیرند. با توجه به ظهور فناوری و استفاده از وبگاه‌ها در حال حاضر می‌توان اطلاعات مربوط به این حوزه - یعنی تربیت‌بدنی - را به راحتی در اختیار والدین دانش‌آموزان قرار داد. این برنامه‌ها بایستی به‌عنوان برنامه‌های آموزشی و نقشهٔ راه نه‌تنها برای معلمان بلکه برای دانش‌آموزان عمل کنند (کارل سون، ۲۰۱۱). معلمان تربیت‌بدنی بایستی نشان دهند که موضوع سلامت دانش‌آموزان برای آن‌ها بسیار مهم است و با این کار برای جذب اعتبار لازم و استانداردهای مورد نیاز سالانهٔ خود در درس تربیت‌بدنی تلاش کنند. معلمان خود باید عوامل تغییر شوند و برای این تغییرات بایستی منتظر کمک افراد دیگر باشند. دخالت خانواده‌ها می‌تواند راه‌حلی خوب برای این موضوع باشد. معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند با والدین دانش‌آموزان تماس بگیرند و از آن‌ها بخواهند که از دوره‌های تربیت‌بدنی که در آن مهارت دارند، حمایت کنند. برای مثال، والدین می‌توانند در آموزش مهارت‌هایی چون دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، صخره‌نوردی، تناسب اندام و نیز تشکیل تیم‌های ورزشی که در آن‌ها مهارت دارند به معلم تربیت‌بدنی کمک کنند. فعالیت‌هایی از قبیل جمع‌آوری پول برای اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه توسط اولیای دانش‌آموزان نیز می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد.

برداشت والدین دانش‌آموزان از درس تربیت‌بدنی فرزندانشان

در یک مطالعهٔ موردی، برداشت والدین از برنامهٔ تربیت‌بدنی فرزندانشان که در پایهٔ پنجم تحصیل می‌کردند مورد بررسی قرار گرفت (شی‌های، ۲۰۱۱). سه سؤال اصلی که در این زمینه برای والدین مطرح شد، عبارت بود از:
الف: بایستی پدر و مادر چه اطلاعاتی از برنامه‌های

درس تربیت‌بدنی فرزندشان داشته باشند؟
ب: این اطلاعات از چه منابعی به‌دست می‌آید؟
ج: کدام منابع بیشترین و کمترین درصد اعتبار را برای والدین دانش‌آموز دارند؟
محقق یک فرم به والدین دانش‌آموزان داد و از آن‌ها خواست در مورد توقع و انتظاراتشان از کلاس تربیت‌بدنی فرزندشان و اینکه چه لباسی مناسب کلاس تربیت‌بدنی است، اظهار نظر کنند. آن مدرسه هیچ برنامهٔ رسمی دیگری برای دخالت والدین دانش‌آموزان در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه نداشت. سپس، والدین دانش‌آموز در یک مصاحبهٔ یک ساعته با محقق شرکت کردند و اطلاعات جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بیشتر والدین می‌دانستند که معلم تربیت‌بدنی فرزندانشان چه کسی است اما به‌طور دقیق نمی‌دانستند که در کلاس تربیت‌بدنی چه برنامه‌ای اجرا می‌شود. فقط ۱۸ نفر از مجموع ۲۷ نفر اولیای دانش‌آموزان از حضور فعال فرزندشان در کلاس تربیت‌بدنی اطلاع داشتند. بیشتر اطلاعات والدین در مورد برنامهٔ کلاس ناقص و لذا قضاوت دربارهٔ کلاس تربیت‌بدنی توسط این والدین اغلب نادرست بود. بسیاری از والدین اظهار نظر کردند که تنها در مورد برنامهٔ کلاس تربیت‌بدنی شنیده‌اند ولی در مورد تأثیر آن بر هیجان و انگیزهٔ فرزندانشان در کلاس اطلاعی نداشتند. منبع اصلی اطلاعات در مورد کلاس تربیت‌بدنی ۶۷ درصد از والدین، اظهارات فرزندشان بود. اکثر والدین قادر به ارائهٔ اطلاعات دقیق در مورد کلاس تربیت‌بدنی نبودند. برای بیشتر اولیای دانش‌آموزان برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدرسه فاقد ارزش و اعتبار بود و بیشتر جنبهٔ سرگرمی و پر کردن وقت فرزندانشان را داشت.

علل فرسودگی شغلی در معلمان تربیت‌بدنی

آموزش و مربیگری دو شغل متفاوت‌اند و معلمان و مربیان تربیت‌بدنی با توجه به محیط کار و شرایط شغلی که درگیر آن هستند، استرس‌ها و فرسودگی شغلی متفاوتی دارند. مسئولیت‌های معلمان و مربیان تربیت‌بدنی قابل تشخیص از یکدیگر است. همین نقش‌های مختلف در تربیت‌بدنی خود گاهی باعث بروز استرس می‌شود. تاریخ آموزش و پرورش نشان می‌دهد که عوامل زمینه‌ای مختلفی در ترویج این تناقض نقش مربی و معلم دخیل‌اند. با این حال، در زمینهٔ فرسودگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی تحقیقات کمی صورت گرفته است. در یک تحقیق، ارتباط بین نیازهای شغلی، کنترل کار، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با فرسودگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی مورد بررسی قرار گرفت (بروورس و همکاران، ۲۰۱۱). این مطالعه با هدف بررسی حجم کار، سطح کنترل کاری و همچنین حمایت اجتماعی به‌عنوان عوامل

معلمان تربیت‌بدنی
بعضی مواقع توسط
سایر همکاران خود
مورد بی‌مهری قرار
می‌گیرند و به آن‌ها
به‌عنوان معلمانی
نگریسته می‌شود
که در مدرسه وجود
واقعی ندارند

والدین معتقد بودند که این امر می‌تواند به آن‌ها در پیشبرد برنامه‌های تربیت‌بدنی و آموزشی فرزندشان کمک مهمی کند. والدین همچنین اعلام کردند که خواهان برقراری ارتباط با معلم تربیت‌بدنی به منظور ارزیابی فرزندانشان در کلاس هستند.

در یک مطالعه مشابه، تأثیرات استفاده از وبگاه برای کلاس تربیت‌بدنی مورد بررسی قرار گرفت (هاننون، ۲۰۱۰). هدف از این تحقیق، تعیین میزان استفاده از وبگاه در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس متوسطه در جنوب کالیفرنیا بود. ۲۸۵ وبگاه برای این منظور طراحی شد. محققان دریافتند که فقط ۵۰ وبگاه مدارس فعال بودند. بیشتر وبگاه‌ها فقط نام و عکس مربیان را در صفحه خود قرار داده بودند و اطلاعات دیگری در اختیار بازدیدکنندگان نمی‌گذاشتند. لذا بیشتر والدین دانش‌آموزان از مراجعه به وبگاه‌ها استقبال چندانی نکردند؛ چرا که در مورد محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه اطلاعات چندانی ارائه نمی‌کردند. پیامدهای این مطالعه نشان می‌دهد که بایستی معلمان تربیت‌بدنی را تشویق به طراحی یک وبگاه خوب نموده؛ به نحوی که بتواند برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه را به‌طور واضح و روشن برای بازدیدکنندگان تشریح کند. این امر می‌تواند باعث ارتباط بین والدین و معلمان تربیت‌بدنی و ارائه تصویری مثبت از برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه شود.

کاملاً واضح است که معلمان مدارس در سراسر کشور با مشکلات و استرس‌های فراوانی روبه‌رو هستند. مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر برنامه‌های تربیت‌بدنی به حاشیه رانده شده است و اکثر معلمان تربیت‌بدنی احساس فرسودگی در حرفه و شغل خود نسبت به سایر معلمان دارند. یکی از نشانه‌ها این است که برداشت والدین دانش‌آموزان از برنامه‌های تربیت‌بدنی فرزندشان در مدرسه نسبت به آنچه به‌طور واقعی اتفاق می‌افتد، نادرست و ناآگاهانه است (شی‌های، ۲۰۰۶). علاوه بر این، خدمات آموزشی یادگیری در زمان فارغ‌التحصیلی معلمان تربیت‌بدنی می‌تواند در سال‌های اولیه تدریس به آن‌ها کمک کند. این خدمات آموزشی بهتر است شماری از مدل‌های یادگیری تجربی در زمینه نحوه ارتباط برقرار کردن با دانش‌آموزان را در سال‌های اولیه تدریس معلمان تربیت‌بدنی به آن‌ها ارائه کند. مدل یادگیری تجربی در واقع یک روش یادگیری از طریق کسب تجربه است و دانش‌آموزان را در زمینه نحوه استفاده از مهارت‌های تحصیلی براساس نیازهای جامعه و مشکلات اجتماعی یاری می‌کند (استیونس، ۲۰۰۸). نتایج تحقیقات نشان داد که بیشتر معلمان تربیت‌بدنی نسبت به بقیه معلمان احساس انزوای بیشتری می‌کنند. این احساس انزوا به‌خاطر مکان فیزیکی فعالیت معلمان تربیت‌بدنی که معمولاً استادبوم‌ها و ورزشگاه‌هاست، در آن‌ها به‌وجود

مؤثر در فرسودگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی انجام شد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه ۵۰۰ معلم تربیت‌بدنی دوره متوسطه از آموزش و پرورش کشور هلند بودند. نسبت بین معلمان زن به مرد ۱ به ۹ بود. از پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مازلاک برای این تحقیق استفاده شد که به سه مقیاس الف: خستگی عاطفی، ب: زوال شخصیت، ج: موفقیت شخصی تقسیم گردید. بعد از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها و تجزیه و تحلیل اطلاعات، نتایج نشان داد که معلمانی که قادر به کنترل محیط کار خود بودند، نسبت به معلمانی که قادر به این کنترل نبودند، خستگی عاطفی کمتری داشتند. همچنین مشخص شد که بین خواسته‌های شغلی و زوال شخصیت با کنترل محیط کار توسط معلمان تربیت‌بدنی ارتباط مستقیم وجود دارد. وقتی معلمان تربیت‌بدنی کنترل بیشتری بر شغل خود داشتند، فرسودگی شغلی کمتری را احساس می‌کردند.

مطالعه دیگری توسط طاهری و همکاران در سال ۲۰۱۲ انجام شد. محققان قصد داشتند فرسودگی شغلی و استرس را بین معلمان تربیت‌بدنی و کارگران صنعتی بررسی کنند. ۵۰ معلم تربیت‌بدنی و ۶۰ کارگر کارخانه نساجی در این مطالعه شرکت کردند و به پرسش‌نامه ۲۰ سؤالی استرس شغلی لیکرت و پرسش‌نامه فرسودگی شغلی جکسون پاسخ دادند. این بدان معنی بود که سطح بالایی از خستگی عاطفی، زوال شخصیت و عدم موفقیت با سطح بالایی از استرس شغلی در ارتباط است. نتایج این مطالعه نشان داد که کارگران صنعتی نسبت به معلمان تربیت‌بدنی به فرسودگی و استرس شغلی کمتری دچارند. این مطالعه همچنین نشان داد که فرسودگی شغلی در نهایت باعث کاهش بهره‌وری و رضایت شغلی کارکنان می‌شود.

استفاده از وبگاه برای افزایش اطلاعات والدین دانش‌آموزان از برنامه‌های تربیت‌بدنی و سلامت مدرسه

آگاهی از نقش مؤثر دخالت والدین در بهبود برنامه‌های مدرسه به معلمان تربیت‌بدنی در جهت افزایش مشارکت والدین در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه کمک مهمی می‌کند. در تحقیقی تأثیر طراحی وبگاه به منظور آگاهی دادن به والدین دانش‌آموزان درباره برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه مورد بررسی قرار گرفت (ویکسون، ۲۰۰۳). در این مطالعه ۹۴ نفر از والدین دانش‌آموزان شرکت داشتند. آن‌ها از طریق وبگاه از برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه آگاه شدند و نظرات خود را از طریق پرسش‌نامه‌ای که به همین منظور در سایت طراحی شده بود، منعکس کردند. نتایج تحقیق نشان داد که ۷۹ درصد

زمانی که اماکن و سالن‌های مدرسه در اختیار دیگر برنامه‌های مدارس قرار می‌گیرند، معلمان تربیت‌بدنی قادر به برنامه‌ریزی درست زمانی برای تحقق بخشیدن به اهداف خود در ساعت درس تربیت‌بدنی نیستند

**مدارس در حال
حاضر مجبور به
کاهش اعتبارات
خود هستند و بخش
مهمی از این کمبود
گریبان گیر معلمان
تربیت بدنی است**

به گریبان‌اند. زمانی که اماکن و سالن‌های مدرسه در اختیار دیگر برنامه‌های مدارس قرار می‌گیرند، معلمان تربیت‌بدنی قادر به برنامه‌ریزی درست زمانی برای تحقق بخشیدن به اهداف خود در ساعت درس تربیت‌بدنی نیستند (لوریانو و همکاران، ۲۰۱۴).

نتایج این تحقیق نشان داد که یکی از راه‌های کاهش مشکل به حاشیه رانده شدن درس تربیت‌بدنی، تقویت ارتباط با والدین دانش‌آموزان است. والدین باید از آنچه فرزندانشان در کلاس تربیت‌بدنی انجام می‌دهد، درک قوی و درستی داشته باشند و برنامه‌های تربیت‌بدنی نه تنها در بعد جسمی بلکه در سلامت روانی فرزندانشان به آن‌ها کمک کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که برای کاهش به حاشیه رانده شدن تربیت‌بدنی مدارس، به اصلاح استانداردهای ملی و استانی نیاز داریم. همچنین،

ضروری است سیستم نمره‌دهی مورد استفاده در کلاس تربیت‌بدنی همانند سایر دروس دارای ارزش و اعتبار لازم باشد. این امر مهم است که معلمان تربیت‌بدنی برای برداشتن موانع سر راه خود بین آن‌ها و سایر کارکنان تلاش کنند و این احساس انزوا را در خود کاهش دهند. حتی اگر معلمان تربیت‌بدنی برای کاهش این انزوا قادر به کنترل محیط کار خود نباشند، باید از طریق دیگری که برای آن‌ها قابل کنترل است، از این احساس انزوا جلوگیری شود. برای این کار معلمان تربیت‌بدنی نیاز دارند که در فعالیتهای مدرسه مشارکت بیشتری داشته باشند. این امر می‌تواند از طریق تشکیل کمیته‌های ورزشی در مدرسه و ارائه راهکارهایی برای پیشبرد محتوای درس تربیت‌بدنی صورت بگیرد؛ معلمان تربیت‌بدنی باید بتوانند این موضوع را به بقیه تفهیم کنند که برای رفاه و سلامتی دانش‌آموزان ارزش و اهمیت قابل‌اند (لوریانو و همکاران، ۲۰۱۴).

نتایج نشان می‌دهد که برنامه‌های تربیت‌بدنی می‌تواند نقش مهمی در افزایش یادگیری دانش‌آموزان داشته باشد. معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند با ارائه مدارک و شواهد کافی مزایای برنامه‌های تربیت‌بدنی را برای دانش‌آموزان، معلمان و دولت به خوبی تشریح کنند. تحقیقات به خوبی ثابت کرده‌اند که فعالیت‌های بدنی در طول روز در مدرسه مغز دانش‌آموزان را برای یادگیری و حفظ اطلاعات فعال نگه می‌دارد. علاوه بر این، تأثیر بسزایی در کسب نمرات بهتر توسط دانش‌آموزان دارد. از طرفی، فعالیت‌های تربیت‌بدنی تأثیر زیادی در کاهش وزن و جلوگیری از چاقی دانش‌آموزان دارد. ضروری است در زمینه به حاشیه رانده شدن برنامه‌های تربیت‌بدنی و ارزیابی استفاده از وبگاه‌ها به منظور کاهش این مشکل، تحقیقات بیشتری صورت گیرد (لوریانو و همکاران، ۲۰۱۴).

نمی‌آید، بلکه به احتمال فراوان به این دلیل است که معلم تربیت‌بدنی نسبت به دیگر معلمان مدارس، جایگاه و ارزش پایین تری دارد و اینکه ارزش و اعتبار درس تربیت‌بدنی در مدارس کمتر است. سایر علل فرسودگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی، نبود امکانات کافی و تجهیزات لازم برای درس تربیت‌بدنی در مدارس است. در سه مقاله که در مورد طراحی وبگاه و نقش والدین دانش‌آموز در برنامه‌های درس تربیت‌بدنی مورد بررسی قرار گرفت، نتایج نشان داد که این کار نقش عمده‌ای در آگاه ساختن والدین دانش‌آموزان و افزایش ارتباط آن‌ها با مدرسه و همچنین ارزیابی مثبت از درس تربیت‌بدنی فرزندانشان دارد (هانسون، ۲۰۱۰). در هر سه مقاله تصورات نادرست والدین از برنامه‌های تربیت‌بدنی فرزندانشان در مدرسه تا حدود زیادی از طریق طراحی وبگاه برطرف شد و آن‌ها از اطلاعات مفیدی بهره‌مند شدند. بیشتر والدین در طول مطالعات اظهار کردند که طراحی وبگاه‌هایی که بتواند با آن‌ها ارتباط مستقیم برقرار کند و برنامه‌های تربیت‌بدنی فرزندانشان را به آسانی در اختیار آن‌ها قرار دهد، بسیار مؤثر و مفید است (ویکسون، ۲۰۰۳). موضوع دیگری که در اینجا مطرح می‌شود و می‌تواند تأثیر مهمی در جلوگیری از به حاشیه رفتن درس تربیت‌بدنی در مدارس داشته باشد، سیستم نمره دادن به دانش‌آموزان است. اگر نمرات تربیت‌بدنی از نظر معلمان و دولت فاقد ارزش و اعتبار لازم باشد، صدمات جبران‌ناپذیری در پی دارد.

نتیجه‌گیری

برنامه‌های تربیت‌بدنی در سرتاسر کشور و نیز در سرتاسر جهان به دلیل مختلف به حاشیه رانده شده است. برخی از این دلایل می‌تواند فشارهای مالی در بسیاری از مناطق و نبود استانداردهای مشترک باشد. جدا از این عوامل، بیشتر معلمان تربیت‌بدنی نیز خود رغبتی برای تغییر این شرایط از خود نشان نمی‌دهند. اگر برنامه‌های تربیت‌بدنی برای معلمان یک اصل و ارزش تلقی شود که برای کودکان در مدرسه لازم و ضروری است و والدین، معلمان، مدیران و دانش‌آموزان به‌طور یکسان از اهمیت این برنامه‌ها در سلامتی جسمی آگاهی داشته باشند و برای کسب نمرات بهتر در آزمون‌های تربیت‌بدنی رغبت و انگیزه و اشتیاق لازم را نشان دهند، این موضوع تأثیر بسیار مهمی در جلوگیری از به حاشیه رانده شدن درس تربیت‌بدنی مدرسه خواهد داشت. مدارس در حال حاضر مجبور به کاهش اعتبارات خود هستند و بخش مهمی از این کمبود گریبان‌گیر معلمان تربیت‌بدنی است. بیشتر معلمان تربیت‌بدنی با مشکل کمبود فضا، تسهیلات و تجهیزات کافی دست

منابع
1. Brouwers, A., Tomic, W., & Boliujit, H. (2011). Job demands, job control, social support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 7(1), 17-39.
2. Carlson, K.B., & Henninger, M.L. (2011). Strategies to increase the value of physical educators in k-12 schools: Physical educators can halt the marginalization through a quality curriculum, assessment, continued professional development, and advocacy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82(2), 17-39.
3. Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5-28.
4. Laureano, J. et al (2014). Effects of Marginalization on School physical Education Programs: a Literature Review. *physical culture and sport*, Volume LXIV, 29-40.
5. Sheehy, D.A. (2006). Parent's perceptions of their child's 5th grade physical education program. *Physical Educator*, 63(1), 30-37.
6. Sheehy, D.A. (2011). Addressing parent's perception in the marginalizations of physical education: The influence of parents-over policymakers, other parents, and their children's attitudes - cannot be ignored. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82(7), 42.
7. Stevens, C.A. (2008). Service Learning for Health, Physical Education, and Recreation: A step by step guide. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Wilkinson, C., & schneck, H. (2003). The effects of a school physical education and health web site on parental knowledge of the program. *Physical Educator*, 60(3), 162-168.

چکیده

مزایای یادگیری سازمانی از قبیل بهبود عملکرد، بهبود خلاقیت و نوآوری در سازمان، حفظ مزیت رقابتی، توسعه سازمان به همراه شرحی کوتاه از آن‌ها بیان شده است. در آخر نیز موانع فراروی توسعه یادگیری در سازمان‌ها، از قبیل عدم تمایل به یادگیری، مقاومت در برابر تغییر، موانع ساختاری، موانع فرهنگی و عدم تعهد مدیران به یادگیری عمیق بیان شده است.

کلیدواژه‌ها: یادگیری، یادگیری سازمانی، موانع

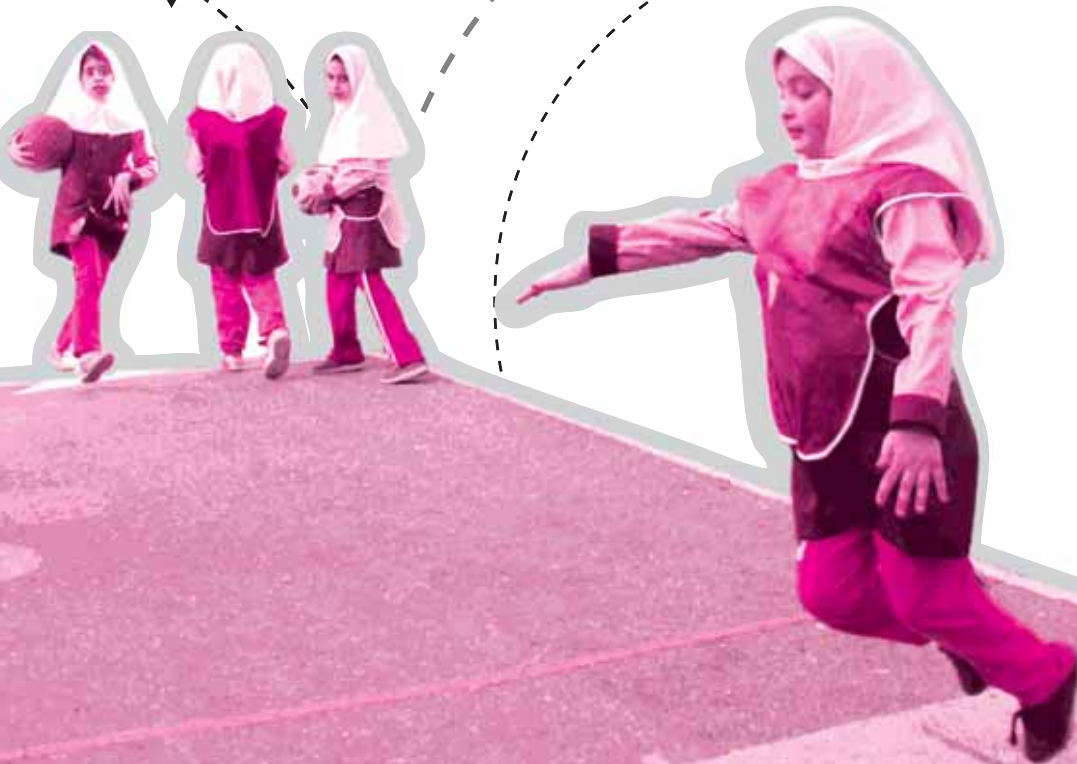
در محیط کسب‌وکار امروزی، تغییرات با گام‌هایی سریع شکل می‌گیرند. سازمان‌ها در عرصه رقابت در محیط کسب و کار جهانی ملزم هستند که نسبت به تغییرات مستمر واکنش مطلوب داشته باشند یا از بین بروند. یک سازمان به‌منظور برتری یافتن بر سایر سازمان‌ها باید منابع انسانی خود را توسعه دهد و بر میزان اطلاعات و دانش در دسترس بیفزاید. در مقاله حاضر ابتدا یادگیری، تعاریف و مفاهیم و اهمیت و ضرورت آن و نیز مفاهیم و تعاریف یادگیری سازمانی، همچنین

یادگیری سازمانی در مدارس و موانع آن

امیر مقصود گردوان، کارشناس ارشد مدیریت آموزشی و معاون هنرستان دانشمند

صبیحہ مقصود گردوان - دبیر دبیرستان‌های سیلوانا

در خشان عبداللهی - دبیر دبیرستان‌های سیلوانا



مقدمه

امروزه آموزش و پرورش نقطه عطفی در تحول جوامع مختلف تلقی می‌شود و نقش تأثیرگذاری در توسعه و پیشرفت کشورها ایفا می‌کند. از سوی دیگر، تحرکات و پویایی‌های ناشی از رشد و توسعه فناوری‌ها و صنایع جدید و به تبع آن، لزوم قرار گرفتن در این مسیر پرشتاب، لازمه کار هر سازمانی آموزشی پویایی است (گاروین، ۲۰۰۰). تغییرات و چالش‌های فراوانی دنیای کنونی ایجاد می‌کند که سازمان قادر به یادگیری و به روزرسانی خود باشد تا بتواند خود را با تحولات سریع منطبق کند، به موقع به محرک‌های محیطی پاسخ دهد و با کسب دانش و آگاهی به‌صورتی گسترده و پویا و زنده، درحوزه بهسازی و توسعه سازمانی به حیات خود ادامه دهد (لوپز و همکاران، ۲۰۰۵).

سازمان‌های آموزشی، سازمان‌های خاص آموزش و یادگیری هستند که هدف نهایی آن‌ها تحقق یادگیری و پرورش انسان‌ها و ایجاد رفتارهای نسبتاً پایدار در دانش‌آموزان است. اگر در سازمان‌های دیگر، آموزش و یادگیری وسیله‌ای برای تحقق سایر هدف‌های سازمانی مثل تولید

مصنوعات و کالاها و ارائه خدمات باشد، سازمان‌های آموزشی خاص انسان‌سازی و تغییر رفتارند. بر این اساس، کاربرد اصطلاحات سازمان‌یادگیرنده، سازمان دانش‌آفرین و سازمان تحقق‌دهنده یادگیری سازمانی برای سازمان‌های آموزشی از اصالت و درستی بیشتری نسبت به سازمان‌های دیگر برخوردار است (میرکمالی، ۱۳۸۹: ۲۸۲). آموزش همواره وسیله‌ای مطمئن برای بهبود کیفیت عملکرد و حل مشکلات سازمانی است و فقدان آن معضلات متعددی در سازمان ایجاد می‌کند. به همین دلیل، به‌منظور تربیت و تجهیز نیروی انسانی سازمان‌ها و بهسازی و بهره‌گیری مؤثرتر از این نیروها، آموزش همواره به‌عنوان تأثیرگذارترین عامل مدنظر است (صفاری و همکاران، ۱۳۸۸). در جهان کنونی آموزش، یاد دادن و یادگیری در سازمان یکی از سازوکارهای اصلی توسعه منابع انسانی است و مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران و مدیران آموزشی قرار گرفته است (مولایی، ۱۳۸۸).

در حقیقت، سازمان‌های آموزشی سازمان‌های پویایی هستند که علاوه بر اینکه می‌تواند خطاهای خود را اصلاح کنند، توانایی تغییر در دانش‌ها و ارزش‌های سازمانی خود را نیز آن‌چنان دارند که می‌توانند هر زمان با به دست آوردن مهارت‌های جدید ظرفیت حل مسئله خود را حفظ کنند. مدارس باید محیط‌های یادگیری مناسبی به‌وجود آورند که منجر به تجربه‌های سازنده- که همان یادگیری است- شود. این محیط‌ها باید علاوه بر تجربه، به تفکر درباره تجربه نیز بپردازند تا معلمان و دانش‌آموزان بتوانند به‌عنوان دانشگر، اصول، مفاهیم و نظریه‌ها را استخراج (دانش) و به نوبه خود در موقعیت‌های واقعی و جدید به کار گیرند (میرکمالی، ۱۳۸۹: ۲۸۳).

یادگیری؛ تعاریف و مفاهیم

یادگیری را می‌توان به‌صورت‌های مختلف تعریف کرد؛ از جمله کسب دانش و اطلاعات، عادت‌های مختلف، مهارت‌های متنوع و راه‌های گوناگون حل مسئله همچنین، فراگیری رفتارها و اعمال پسندیده و حتی کسب رفتارها و اعمال مضر و ناپسند.

یادگیری حوزه بسیار گسترده‌ای را شامل می‌شود. هرگنهان و السون (۲۰۰۵)، ترجمه سیف، (۱۳۸۵) گفته‌اند که یادگیری یکی از مهم‌ترین زمینه‌ها در روان‌شناسی امروز و در عین حال، یکی از مشکل‌ترین مفاهیم برای تعریف کردن است. با این حال، به سبب اهمیت یادگیری از آن تعریف‌های مختلفی به دست داده‌اند.

سازمان‌های
آموزشی،
سازمان‌های خاص
آموزش و یادگیری
هستند که هدف
نهایی آن‌ها
تحقق یادگیری و
پرورش انسان‌ها
و ایجاد رفتارهای
نسبتاً پایدار در
دانش‌آموزان است



است. به دلیل میان رشته‌ای بودن مفهوم یادگیری سازمانی، یافتن تعریفی که به‌طور وسیع مورد پذیرش قرار گیرد، مشکل است اما همان‌گونه که سنگه مطرح کرده است، تقریباً تمام تعاریف ارائه شده از یادگیری سازمانی دربرگیرنده دو نوع تغییر رفتاری و شناختی هستند. جنبه شناختی تغییر با مفاهیمی چون کسب دانش، فهم و بینش‌های جدید سروکار دارد؛ در حالی که جنبه رفتاری تغییر به ایجاد تغییر واقعی یا بالقوه در رفتار فرد یادگیرنده اشاره دارد. وست تفاوت در تعاریف یادگیری سازمانی را به تفاوت دو رویکرد «توصیفی-تحلیلی و تجویزی» نسبت می‌دهد و معتقد است که براساس رویکرد توصیفی تحلیلی کسب راه‌های جدید تفکر و اندیشیدن برای یادگیری کافی است اما براساس رویکرد تجویزی، تغییر رفتار برای یادگیری الزامی است (قربانی‌زاده و مشبکی، ۱۳۸۷: ۸۷).

یادگیری سازمانی را می‌توان توانایی سازمان، به‌عنوان یک کل، در کشف خطاها و اصلاح آن‌ها و همچنین تغییر دانش و ارزش‌های سازمان، به‌طوری که مهارت‌های جدید حل مسئله و ظرفیت جدیدی برای کار ایجاد شود، دانست (سبحانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۴۳).

مزایای یادگیری سازمانی

۱. بهبود عملکرد

جونز (۲۰۰۹) بر اهمیت یادگیری سازمانی برای عملکرد تأکید می‌کند. وی یادگیری سازمانی را فرایندی تعریف می‌کند که به وسیله آن مدیران تلاش می‌کنند توانایی‌های نیروی کار را به‌منظور درک و اداره بهتر سازمان و محیط افزایش دهند تا تصمیمی اتخاذ کنند که عملکرد سازمانی را به صورت مداوم ارتقا دهد. یادگیری سازمانی فرایند پویای ایجاد بهره‌برداری و ادغام کردن دانش است، که برای توسعه منابع و قابلیت‌هایی در نظر گرفته شده است که به عملکرد سازمانی بهتر کمک می‌کنند (به نقل از بوسفی، ۱۳۸۵).

۲. بهبود خلاقیت و نوآوری در سازمان

تعهد سازمان به یادگیری منجر به تقویت فرهنگ یادگیری در سازمان می‌شود. در این فرهنگ با توجه به گرایش سازمان به ایجاد دانش و استفاده از آن، فرصت‌های بیشتری برای یادگیری در سازمان فراهم می‌آید و ضمن توسعه دانش افراد و سهیم شدن آن‌ها در دانش یکدیگر از یک سو و افزایش قابلیت اجرای ایده‌ها، فرایندها یا محصولات جدید از سوی دیگر، ظرفیت نوآوری در بنگاه افزایش می‌یابد. بنابراین، سازمان متعهد به یادگیری به سبب داشتن

از نظر هوی و میسکل^۲ (۲۰۰۵) یادگیری فرایندی است که به تغییر در دانش یا رفتار فردی اشاره دارد. اگرچه بیشتر کارشناسان و محققان در زمینه یادگیری با این تعریف عمومی موافق‌اند، برخی از آن‌ها بر جنبه تغییر رفتار و برخی دیگر بر تغییر دانش فردی و ساخت شناختی فرد تأکید دارند.

اهمیت و ضرورت یادگیری

بدون شک، پدیده یادگیری مهم‌ترین پدیده روانی در انسان و موجودات تکامل یافته است؛ به این دلیل که پایه و اساس بسیاری از مسائلی است که موجب می‌شود انسان از نظر روانی از سایر موجودات و دیگر هم‌نوعان خود متمایز گردد. اگر به زندگی جانوران و آدمیان در گذشته‌های دور نگاهی گذرا بیفکنیم، مشاهده می‌کنیم که جانوران هزاران سال پیش با عصر ما هیچ فرقی نکرده‌اند. شیوه زندگی آنان همان است که ۵ یا ۱۰ هزار سال قبل بوده است اما در زندگی آدمیان، که در دوره‌های پیش از تاریخ برای شکار و دفاع از خود از سنگ و چوب استفاده می‌کردند و همانند دیگر جانوران در بالای درختان یا درون غارها به سر می‌بردند، به مرور و در دوره‌های مختلف تاریخی دگرگونی‌های فراوانی در همه جنبه‌ها پدید آمده است؛ تا جایی که امروز به پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی نائل شده‌اند که در قرن‌های گذشته به ذهن کمتر کسی خطور می‌کرد. انسان عصر حاضر نه‌تنها از دورترین و دشوارترین نقطه‌های روی زمین آگاه است بلکه از ژرفای اقیانوس‌ها، از روی کره زمین و تا حدودی از عظمت و اوج کهکشان‌ها نیز آگاهی یافته است. انسان قرن بیستم در مقایسه با قرن‌های گذشته بیش از هر زمان حاکم بر مقدرات و محیط زندگی خویش است و همه این پیشرفت‌ها مدیون آموزش و یادگیری است (پارسا، ۱۳۷۴: ۲۰).

مفاهیم و تعاریف یادگیری سازمانی

ریچارت سی‌یرت و جیمز مارچ اولین کسانی بودند که در سال ۱۹۶۳، دو واژه «یادگیری» و «سازمان» را در کنار هم قرار دادند و یادگیری را به‌عنوان پدیده‌ای سازمانی در ادبیات مطرح کردند (تمپلتون و همکاران، ۲۰۰۲: ۱۸۳). نویسندگان تعاریف متفاوتی از یادگیری سازمانی ارائه کرده‌اند که در این بخش به تعدادی از آن‌ها خواهیم پرداخت. برخی از مهم‌ترین تعاریف ارائه شده به شرح زیر است: همگان بر این قول اتفاق نظر دارند که یادگیری سازمانی مفهومی پیچیده و چند بعدی است که از منظر رشته‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته

یادگیری را می‌توان به صورت‌های مختلف تعریف کرد؛ از جمله کسب دانش و اطلاعات، عادت‌های مختلف، مهارت‌های متنوع و راه‌های گوناگون حل مسئله همچنین، فراگیری رفتارها و اعمال پسندیده و حتی کسب رفتارها و اعمال مضر و ناپسند

دانش و توانایی در فهم و پیش‌بینی نیاز مشتریان، تعهد به نوآوری و جو یادگیری و استقبال از ایده‌های نو در سازمان قادر است توان نوآوری خود را بالا ببرد و نسبت به رقابیش از ظرفیت نوآوری بیشتری برخوردار باشد (معطوفی و احمدیان، ۱۳۸۹).

۳. حفظ مزیت رقابتی

در آینده نزدیک، فقط سازمانی می‌تواند ادعای برتری کند که قادر باشد از قابلیت‌ها، تعهد و ظرفیت یادگیری افراد در تمامی سطوح سازمان به نحو احسن بهره‌برداری نماید. هر قدر بر توانایی یادگیری سازمانی افزوده شود، سازمان بهتر می‌تواند خود را با محیط در حال تغییر سازگار کند و موفق‌تر باشد (یوسفی، ۱۳۸۵).

۴. توسعه سازمان

یادگیری به خاطر نفس یادگیری نیست بلکه برای موفقیت و توسعه سازمان است. در صورت عدم یادگیری، سازمان هزینه‌های سنگین ندانستن یا دوباره کاری و عدم کارایی و به هدر رفتن منابع و مهارت‌ها را متحمل می‌شود و شاهد از دست رفتن اعتماد به نفس در افراد و کاهش درآمد به دلیل عدم نوآوری خواهد بود، اما در صورت یادگیری و تعهد مستمر به آن، سود سازمان افزایش می‌یابد و افراد به جای نیروی کار به سرمایه‌های سازمان تبدیل می‌شوند (بهنامی، ۱۳۸۴).

۵. توسعه مدیریت دانش

فرایند یادگیری در سازمان، مبنایی است که بر اساس آن مفهوم مدیریت دانش آشکار و فهمیده می‌شود. مدیریت دانش با ایجاد و توسعه دارایی‌های دانشی یک سازمان با نگرش فرا رفتن از اهداف سازمان مرتبط است و مستلزم تمام فعالیت‌هایی است که با شناسایی، تشریح و ایجاد دانش مرتبط ارتباط دارند. این کار نیازمند سیستم‌هایی برای ایجاد و نگهداری منابع دانش، پرورش و تسهیل دانش و یادگیری سازمانی است (میراسماعیلی، ۱۳۸۶). یادگیری سازمانی به‌عنوان عامل مؤثری در مدیریت دانش ذکر شده است. در اهمیت یادگیری سازمانی می‌توان از اصطلاح اقتصاد یادگیری استفاده کرد. این مفهوم به این موضوع اشاره دارد که مهم‌ترین تغییر در هزاره جدید کاربرد روزافزون دانش نیست؛ بنابراین، ضروری است سازمان‌ها در یادگیری سازمانی درگیر شوند و اعضای سازمان به‌طور مستمر قابلیت‌های جدید کسب کنند. بدین ترتیب، بنابر نیاز دانش، یادگیری مستمر، ضرورت مدیریت دانش محسوب می‌شود؛ زیرا بدون انواع یادگیری، دانش جدید خلق

نمی‌شود (نیاز آذری و عمویی، ۱۳۸۶).

موانع فراروی توسعه یادگیری در سازمان‌ها

موانع یادگیری و یادگیری سازمانی دو روی یک سکه‌اند. همان‌طور که یادگیری سازمانی در پی ایجاد شرایط برای تسهیل فرایند یادگیری است، موانع یادگیری نیز به عوامل و زمینه‌هایی که مانع ایجاد و توسعه یادگیری در سازمان می‌شوند، می‌پردازد. شناسایی موانع یادگیری مستقیماً با چهار چوب نظری که مکاتب مختلف درباره یادگیری سازمانی تصور نموده‌اند، ارتباط دارد. بنابراین، در اینجا موانع یادگیری و یادگیری سازمانی از دیدگاه صاحب‌نظران مختلف بیان می‌شود. در ادامه نیز به شرح هر یک از موانع می‌پردازیم.

۱. عدم تمایل به یادگیری

گاهی افراد توان یا تمایل چندانی به یادگیری مطالب جدید ندارند یا از یادگیری طفره می‌روند؛ به این علت که آموختن مطالب سخت به نظر می‌رسد و یا باعث تغییر می‌شود. در نتیجه، مدیریت باید یادگیری را تسهیل کند و در ضمن، با نشان دادن سیر حرکت آینده به کارکنان کاری کند که تمام افراد در سازمان در سایه احساس امنیت، به طور داوطلبانه بیاموزند (ناظم و مطلبی، ۱۳۹۰: ۳۴).

۲. مقاومت در برابر تغییر

هنگامی که افراد یا گروه‌ها به سبب وجود بعضی هنجارهای سازمانی قادر به تغییر دادن شرایط نباشند یا به عبارت بهتر، در سازمان مشکلی وجود داشته باشد که از طریق یادگیری تک‌حلقه‌ای قابل حل نباشد و هنجارهای سازمانی را زیر سؤال ببرد، مقاومت در برابر تغییر پیش می‌آید. در چنین شرایطی، افراد سعی می‌کنند اشتیاق یا مشکلات را مخفی کنند. این خودداری از فاش کردن مشکلات، خود مانعی در برابر یادگیری سازمانی می‌شود (ناظم و مطلبی، ۱۳۹۰: ۳۳).

۳. موانع ساختاری

یکی از موانع سازمانی که بر سر راه یادگیری در سازمان وجود دارد، ساختار سازمانی است. اساساً سازمان‌هایی که ساختار مکانیکی دارند که در آن روابط را قوانین و مقررات سازمان تعیین می‌کند و مدیر تعیین‌کننده فرصت‌ها و نحوه انجام کار است (اقدسی و سکاسکی، ۱۳۷۵)، برای یادگیری سازمانی مناسب نیستند؛ زیرا ساختار مکانیکی ساختاری انعطاف‌ناپذیر، بسته و ماشینی‌گونه است که در آن،

تعهد سازمان به یادگیری منجر به تقویت فرهنگ یادگیری در سازمان می‌شود

روابط و وظایف دقیقاً مشخص شده و اصولاً برای یادگیری در سازمان در نظر گرفته نشده است (زارعی متین، ۱۳۷۳).

۴. موانع فرهنگی

یادگیری سازمانی، بدون وجود یک فرهنگ مشارکتی مناسب و مبتنی بر اعتماد نمی‌تواند به گونه‌ای موفق به کار گرفته شود. اگر فرهنگی توزیع و تسهیم دانش را تشویق نکند، یادگیری سازمانی با مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد. هر فرهنگی به دلیل در بر گرفتن نظام ارزشی، رفتار افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر در فرهنگی، کسب و توزیع دانش، ارزش تلقی شود و مردم به اثربخشی دانش در کنار تجربه باور داشته باشند، برای کسب دانش، تلاش خواهند نمود (اسلامی کرم شاهلو، ۱۳۸۸).

۵. عدم تعهد مدیران به یادگیری عمیق

سنگه در پاسخ به این پرسش که یک مدیر عالی ایجاد سازمان یادگیرنده را باید از کجا شروع کند، می‌گوید: «همه آنچه درباره‌اش صحبت می‌کنیم، اگر با دیدگاه‌های شخصی و ارزش‌های اساسی فرد بیگانه باشد، بی‌معناست. این درست به قلب رهبری برمی‌گردد. یک رهبر سازمانی که معتقد است یادگیری برای دیگران خوب است، اما من به آن نیازی ندارم»، پیروان زیادی نخواهد داشت (حسنی، ۱۳۸۸: ۱۰۳).

۶. باورهای مدیران

یکی از مشکل‌ترین موانع، فائق آمدن بر مقاومت‌های مدیرانی است که به‌طور کامل، سازمان سنتی را انتخاب کرده و در اداره آن نیز موفق بوده‌اند. آن‌ها برای این پرسش که چرا باید سازمان‌های سنتی تغییر کنند، از منظر خود پاسخ شایسته‌ای نمی‌یابند. نیز مدیرانی که اصولاً به مهارت‌های «انسان‌مدار» در مدیریت اعتقاد ندارند، نمی‌توانند انرژی و زمانی را که صرف توسعه این مهارت‌ها در سازمان می‌شوند، به درستی هدایت کنند. مدیران باید وظایف خود را مجدداً ارزیابی کنند. آن‌ها باید مؤلفه‌های جزئی قدیمی (برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و کنترل) را فراموش کنند و به وظیفه مقدس خود در برابر زندگی انسان‌های زیردستان پی ببرند. وظیفه اصلی و اساسی مدیران، ایجاد شرایطی پویا و توانا برای هدایت انسان‌ها به سمت باروری بیشتر زندگی‌شان است (حسنی، ۱۳۸۸: ۱۰۳).

۷. سیاسی بودن محیط درونی سازمان

محیط سیاسی محیطی است که در آن، «چه کسی» مهم‌تر از «چه چیزی» است. همواره برنده‌ها و بازنده‌ها وجود دارند؛ افرادی که در حال ساختن قدرت خود هستند و افرادی که آن را از دست می‌دهند. قدرت همواره متمرکز است و می‌تواند از آن به صورت مستبدانه بهره برد. یک نفر می‌تواند درباره سرنوشت دیگران تصمیم بگیرد و هیچ محدودیتی برای تصمیم‌گیری وجود ندارد. براساس این تعبیر، محیط سیاسی محیطی است که در آن قدرت در دست یک نفر یا یک گروه متمرکز است، حتی اگر افراد قدرتمند در مناصب و جایگاه‌های رسمی سازمانی قرار نداشته باشند. چنین جوی، مناسب رشد سازمان‌های یادگیرنده و حمایتگر از یادگیری نیست. اولین قدم، ایجاد سازمانی است که جو حاکم بر آن بر مبنای «شایستگی» به‌وجود آید، نه سیاست بازی؛ سازمانی که در آن آنچه صحیح است، اهمیت دارد، نه اینکه چه کسی مایل است چه چیزی انجام شود (حسنی، ۱۳۸۸: ۱۰۳).

۸. نبود راهبرد روشن

در جایی که افراد فکر می‌کنند باید بدون هیچ چارچوبی بیندیشند، مشکل ایجاد می‌شود. افراد کم‌کم باور می‌کنند که هیچ قانون، حد و مرز و محدودیتی نباید برای تفکر وجود داشته باشد. این باور با دیدگاه تولیدگرا (تفکر در مسیر تولید) در تناقض است و عقاید جدا از هم را ایجاد می‌کند؛ عقایدی که هیچ مقصودی را دنبال نمی‌کنند (اسداللهی و دشتی، ۱۳۸۹).

همان‌طور که یادگیری سازمانی در پی ایجاد شرایط برای تسهیل فرایند یادگیری است، موانع یادگیری نیز به عوامل و زمینه‌هایی که مانع ایجاد و توسعه یادگیری در سازمان می‌شوند، می‌پردازد



منبع

۱. اسداللهی، احمدرضا و دشتی، مهدی. (۱۳۸۹). بررسی عوامل شکست و موفقیت در بروز نوآوری با استفاده از نظریه‌های مدیریتی. اولین کنفرانس سالانه مدیریت، نوآوری و کارآفرینی، شیراز: ۲۸ و ۲۹ بهمن ماه.
۲. اسلامی، کریم؛ شاهلو وحید. (۱۳۸۸). گام‌های پیاده‌سازی مدیریت دانش و موانع استقرار آن در سازمان‌ها. دومین کنفرانس ملی مدیریت دانش، تهران: مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی.
۳. بهنامی، زوزف. (۱۳۸۴). یادگیری سازمانی، مجله تدبیر، شماره ۱۶۱.
۴. پارسا، محمد (۱۳۷۴). روان‌شناسی یادگیری بر بنیاد نظریه‌ها، تهران: انتشارات سخن.
۵. حسینی، علی. (۱۳۸۸). عوامل مؤثر بر توسعه یادگیری گروهی، ماهنامه معرفت، ۱۸ (۱۳۷): ۹۶-۸۱.
۶. رازعی، متین حسن. (۱۳۷۳). خلاقیت و نوآوری، دانش مدیریت، شماره ۲۴: ۶۶-۵۹.
۷. سبحانی‌نژاد، مهدی؛ شهبانی، یوزباشی، علیرضا. (۱۳۸۵). سازمان یادگیرنده، تهران: یسطرون.
۸. عسگری، احمد (۱۳۸۹). موانع ایجاد سازمان‌های یادگیرنده در ایران، دو ماهنامه مدیریت، ۲۱ (۱۸۵): ۸۳-۷۳.
۹. فرهنگ، ابوالقاسم؛ سیادت، سیدعلی؛ هویدا، رضا و مولوی، حسین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ساده و چندگانه یادگیری سازمانی و اعتماد اجتماعی در سازمان با توسعه کارکنان دانشگاه‌های دولتی پزشکی و غیرپزشکی جنوب شرق کشور، جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۲ (۴۱): ۱۸۹-۱۵۲.
۱۰. مارکوارت، مایکل. (۱۳۸۵). ایجاد سازمان یادگیرنده، توسعه عناصر پنج‌گانه برای یادگیری سازمانی، ترجمه محمدرضا زالی، تهران: دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران.
۱۱. مطوفی، علیرضا و احمدیان، اشرف. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر کارآفرینی بر یادگیری و نوآوری: شاهد تجربی، بینگ‌های کوچک تهران، اولین کنفرانس سالانه مدیریت، نوآوری و کارآفرینی شیراز.
۱۲. میرکمالی، سیدمحمد (۱۳۸۹). رهبری و مدیریت آموزشی، چاپ هجدهم، تهران: انتشارات یسطرون.
۱۳. نادى، محمدعلی و مشفقى، زهت الزمان (۱۳۸۸). شناخت ادراک معلم از روابط ابعاد اعتماد سازمانی با تعهد مستمر و عاطفی به‌منظور ارائه یک مدل معادلات ساختاری مناسب در آموزش و پرورش اصفهان. فصل‌نامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، ۲ (۴): ۱۷۴-۱۵۰.
۱۴. ناظم، فتح؛ مطلبی، آزاده. (۱۳۹۰). ارائه الگوی ساختاری سرمایه فکری بر اساس یادگیری سازمانی در دانشگاه شهید بهشتی، فصل‌نامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۵(۲): ۵۰-۲۹.
15. Hoy, W.K. and Miskel, C.G. (2005) Educational administration (Theory, research and practice), New York, Random House.
16. Lin, Hsienyi (2004). A study of learning organization and faculty development in higher education. A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy with a Major in Education in the College of Graduate Studies, University of Idaho.
17. Tippins, M. and Sohi, R. (2003). IT competency and firm performance: Is organizational learning a missing link?, Strategic Management Journal, Vol. 24, No. 8, pp. 745-761.

نتیجه‌گیری

مشکل اصلی سازمان‌های آموزشی این است که اغلب به‌صورت یک کل قادر به شناسایی تهدیدها و تأثیرات آنها نیستند و توانایی خلق گزینه‌ها و راه‌حل‌ها را ندارند. به بیان دیگر، سازمان‌های آموزشی در یادگیری دچار مشکل‌اند. در واقع، می‌توان گفت که در سازمان‌های آموزشی یکی از دلایل عمده عدم استفاده مطلوب از منابع، فقر یادگیری است و این ضعف توجه به یادگیری سازمانی، یک مسئله تصادفی نیست و به نحوه مدیریت برمی‌گردد. در واقع، می‌توان گفت که سازمان‌های آموزشی به‌طور اتفاقی یادگیرنده نمی‌شوند بلکه حرکت به سمت یادگیرنده شدن، مستلزم برنامه‌ریزی و تلاش‌های هدفمند است. مدیران و رهبران آموزش و پرورش، همان‌گونه که برای موضوعاتی چون بهبود و توسعه سازمان برنامه‌ریزی می‌کنند، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند برای ارتقای سطح یادگیرنده بودن مدرسه خود نیز می‌باشند. در زمینه سازوکارها یا راهبردهای مناسب در جهت حرکت به سمت تحقق یادگیری در سازمان، صاحب‌نظران مدل‌های مختلفی را ارائه کرده‌اند. مطالعه و بررسی مفاهیم، ویژگی‌ها و عوامل مؤثر بر یادگیری سازمانی نشان می‌دهد که یادگیری در سازمان‌ها از مباحثی است که با رشد فناوری، پیچیده‌تر شدن سازمان‌ها و رقابت سازمانی بر اهمیت جایگاه و نقش آن در میان مدیران، کارکنان، پژوهشگران و متخصصان علوم مختلف افزوده شده است. در عصر متحول امروز آنچه در این میان به سازمان‌ها در جهت دستیابی به اهداف کمک می‌کند، بررسی و شناسایی عوامل مؤثر در ایجاد یادگیری سازمانی است. در این زمینه، محققان و صاحب‌نظران تلاش کرده‌اند که با توجه به نوع نگرش، سطح تحلیل و نوع رویکرد خود، ابعاد اثرگذار بر یادگیری سازمانی را شناسایی کنند.

۹. نبود اعتماد در سازمان

نبود اعتماد در سازمان باعث می‌شود کارکنان همدیگر را به‌خاطر هر اشتباهی متهم کنند و سازوکار دفاع کردن و اجتناب از پاسخ‌دهی، احساس بدگمانی و حسادت، شایعه‌سازی، تلاش برای فاصله گرفتن از کار و عدم صراحت در اهداف سازمانی به وجود آید. در چنین شرایطی، شکایت‌ها دلیلی برای مجازات و انفصال کارکنان می‌شود. به عبارت دیگر، کارکنان احساس می‌کنند که در کارشان گیر کرده‌اند (نادی و مشفق، ۱۳۸۸). اگر فضای حاکم بر سازمان‌ها توأم با اعتماد و همکاری نباشد، مدیران و کارکنان کمتر به تسهیم دانش سازمانی اقدام می‌کنند و این امر سبب کاهش یادگیری در سازمان‌ها می‌شود. از طرف دیگر، در فضای توأم با اعتماد، کارکنان از رفتارهای غیرمولد و بی‌فایده ناشی از بی‌اعتمادی اجتناب می‌کنند و به کارهای مولد روی می‌آورند که این امر زمینه یادگیری و توسعه کاری آنان را فراهم می‌سازد (فرهنگ و همکاران، ۱۳۹۵).

۱۰. عملکردمداری و فقدان زمان یادگیری

یکی دیگر از موانع یادگیری سازمانی، عملکردمداری و فقدان زمان یادگیری است. در برخی سازمان‌ها، بر هم نزدن وضع موجود حتی می‌تواند پاداش در پی داشته باشد (مارکوارت، ۱۳۸۵: ۱۰۱). همه سازمان‌ها می‌آموزند ولی محور فعالیت‌های تمامی آنها یادگیری نیست، بلکه در بیشتر سازمان‌ها در عملکرد یا تمرکز بر امور روزمره است (حسینی، ۱۳۸۸).

۱۱. داشتن تفکر غیرسیستمی و جزئی‌نگر

به‌طور سنتی، سازمان‌ها برای غلبه بر مشکلات ناشی از وسعت تصمیم‌گیری‌ها، اقدام به شکستن سازمان به اجزای کوچک‌تر می‌کنند. آنها در ابتدا سلسله مراتب عملیاتی به‌وجود می‌آورند که اداره کردن آنها برای افراد راحت‌تر است اما این واحدهای عملیاتی کم‌کم به ملک و دارایی شخصی افراد مبدل می‌گردند. نتیجه این خواهد بود که تجزیه و تحلیل اساسی‌ترین مسائل شرکت و موارد پیچیده‌ای که به واحدهای عملیاتی مرتبط است، به تجربه‌ای خطرناک و بسیار دشوار تبدیل می‌گردد. عاملی که اغلب باعث مشکل کل‌نگری در یک سازمان می‌شود، طراحی ساختارهای آن است (عسگری، ۱۳۸۹: ۸۲).

چکیده

مسئله‌ای که اوضاع را بدتر می‌کند این است که بسیاری از مدارس برنامه‌ریزی و سنتی تربیت‌بدنی را کاهش داده‌اند. این کاهش به دلیل مشکلات بودجه و نیازهای شدید آموزشی به آزمون‌های استاندارد تحصیلی، مربوط به هر فرد می‌باشد. طبق این مصوبات هیچ دانش‌آموزی نباید از این آزمون‌های استاندارد تحصیلی عقب بماند. فعالیت بدنی منظم و همیشگی با زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر از یک طرف و کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون بالا، انواع دیابت، چاقی و بعضی از سرطان‌ها از طرف دیگر ارتباط دارد.

چاقی از عوامل اصلی خطر ساز برای سلامتی است و با افزایش بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع مختلف سرطان، دیابت نوع ۲ و مرگ زودهنگام ارتباط دارد.

چاقی فقط به دلیل پر خوری نیست. پژوهشگران دریافته‌اند که فراوانی بروز چاقی در دوران کودکی ناشی از کاهش فعالیت بدنی منظم می‌باشد.

تعداد زیادی از جوانان زندگی بی‌حرکی دارند و ساعت‌های زیادی را صرف مشاهده تلویزیون، کار با رایانه و بازی‌های ویدئویی می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مدارس، بیماری قلبی - عروقی

تربیت‌بدنی در مدارس

ابراهیم در تاج

دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و دبیر تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم



افزایش شیوه زندگی بی تحرک و عواقب جدی آن برای سلامتی

تعداد کودکان چاق پیش‌دستانی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۰ حدود ۳۶ درصد افزایش یافت. در سال ۲۰۰۵ تقریباً ۱۰ میلیون کودک و نوجوان ۶ تا ۱۹ سال چاق در نظر گرفته شده‌اند. (انجمن قلب آمریکا، ۲۰۰۸)

سازمان بهداشت و خدمات انسانی تخمین زده است که تا سال ۲۰۱۰ میلادی، ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان ایالت متحده آمریکا چاق خواهند بود. نوجوانان چاق به‌طور چشمگیری با خطر افزایش بیماری‌ها و مرگ ناشی از بیماری‌های مزمن در بزرگسالی روبه‌رو هستند. (باکر و همکاران، ۲۰۰۷)

در سراسر ایالت متحده آمریکا، ۲۳ درصد مرگ‌های ناشی از بیماری‌های مزمن عمده با شیوه زندگی بدون تحرک ارتباط دارند. (بالور و همکاران، ۲۰۰۷)

پیشرفت کودکان فعال در زمینه تحصیلی و اجتماعی

کودکان فعالی که از لحاظ بدنی آموزش دیده‌اند، بیشتر احتمال دارد که در زمینه تحصیلی و اجتماعی موفقیت کسب کنند. از طریق آموزش فعالیت بدنی مؤثر، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه فعالیت‌های بدنی ایمن و سالم را در زندگی‌شان بگنجانند. آموزش فعالیت بدنی بخش جدایی‌ناپذیری از پیشرفت همه‌جانبه کودک در محیط‌های اجتماعی و محیط‌های یادگیری است.

- شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی تأثیری مثبت بر توانایی شناختی، کاهش مصرف سیگار، پیشگیری از فراموشی، افسردگی و اضطراب دارد (سویتز و کراک، ۲۰۰۷). همچنین کودکان دارای وزن طبیعی نسبت به کودکان چاق میزان کمتری فرار از مدرسه دارند (گیر و همکاران، ۲۰۰۷)
- تحقیقات اخیر ارتباط قوی بین ورزش‌های هوازی و عملکرد تحصیلی را نشان داده‌اند. این ارتباط از طریق نمره آزمون استاندارد اندازه‌گیری شده است. (کوی و همکاران، ۲۰۰۶؛ کاستلی و همکاران، ۲۰۰۷؛ کارلسون و همکاران، ۲۰۰۸)

تعداد زیادی از جوانان زندگی بی تحرکی دارند و ساعت‌های زیادی را صرف مشاهده تلویزیون، کار با رایانه و بازی‌های ویدئویی می‌کنند



1. McMurrer J. Instructional Time in Elementary Schools: A Closer Look at Changes for Specific Subjects. Washington, DC: Center on Education Policy, 2008.
2. Castelli DM, et al. Physical fitness and academic achievement in third and fifth-grade students. *Jourm Sport & Exer Physiol* 2007; 29:239-252.
3. Coe DP, et al. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006;38:1515-1519.
4. American Heart Association. Heart Disease and Stroke Statistics -2008 Update. Dallas, TX: AHA, 2008.
5. Baker JL, Olsen LW, Sorensen T. Childhood body mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood. *New Engl J Med*. 2007. 357(23):2329-2337.
6. Bulwer B. Sedentary lifestyles, physical activity & cardiovascular disease: from research to practice. *Crit Pathways in Cardiol*. 2004;3(4):184.
7. Suior CW, Kraak VI. Adequacy of Evidence for Physical Activity Guidelines Development: Workshop Summary. Institute of Medicine. Washington, DC: National Academies Press, 2007.
8. Geier AB, et al. The Relationship Between Relative Weight and School Attendance. *Obesity* 2007. 15:2157-2161.
9. Coe DP, et al. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006;38:1515-1519.
10. Castelli DM, et al. Physical fitness and academic achievement in third and fifth-grade students. *Jourm Sport & Exer Physiol* 2007; 29:239-252.
11. Carlson SA, et al. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. *Am J Public Health* 2008;98:721-727.
12. Active Living Research. A National Program of the Robert Wood Johnson Foundation. Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance. Research Brief Fall 2007. Available online at <http://www.activelivingresearch.org/resource/research/summaries>.
13. CDC. School Health Policies and Programs Study (SHPPS) 2006. *Journal of School Health*. 2007; 27(8).
14. Parents' Views of Children's Health and Fitness: A Summary of Results. A Survey Conducted by Opinion Research Corporation International of Princeton, NJ for the National Association for Sport and Physical Education. 2003. available at http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/survey_parents.pdf.
15. Datar A, Strum R. Physical education in elementary school and body mass index evidence from the early longitudinal study. *American Journal of Public Health*. September 2004; 94-9.
16. Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC. Physical activity promotion in children and youth. *Circulation* 2006; 114:1214-1224.

برنامه عملی برای تربیت بدنی

راهکارهایی برای بهبود کیفیت تربیت بدنی در مدارس ملی شامل:

• نیاز به همکاری همه بخش‌های مدیریتی مدرسه تا یک برنامه تربیت بدنی برنامه‌ریزی شده را توسعه و اجرا نمایند و برنامه به وسیله استانداردهای دولتی و ملی برای آموزش تربیت بدنی و سلامت پشتیبانی شود. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• استخدام مدیر تربیت بدنی تا در سطح دولتی منابع را فراهم آورد و به‌طور همگانی به همه بخش‌های مدرسه خدمت‌رسانی کند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• دادن فرصت‌های منظم پیشرفت حرفه‌ای به آموزگاران تربیت بدنی که در زمینه کاری خودشان مهارت دارند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• نیاز به آموزگاران تربیت بدنی که صلاحیت و تأییدیه در سطح عالی دارند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• اضافه کردن ارزیابی‌های معتبر برای آمادگی بدنی و شناختی مؤثر در آموزش تربیت بدنی، که براساس پیشرفت دانش‌آموز و آگاهی‌های به‌دست‌آمده باشد. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• نیاز به اینکه دانش‌آموزان حداقل ۵۰ درصد از زمان کلاس تربیت بدنی را به فعالیت بدنی نیمه‌سنگین اختصاص دهند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• کسب اطمینان از اینکه برنامه‌های تربیت بدنی ابزارهای مناسب و تسهیلات کافی دارند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• به دانش‌آموزان اجازه داده نشود که از کلاس درس تربیت بدنی کناره‌گیری کنند تا برای سایر کلاس‌ها یا آزمون‌های استاندارد آماده شوند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• مجوز ندادن به دانش‌آموزان برای ورزش نکردن یا جایگزین کردن درس تربیت بدنی با دروس دیگر. دانش‌آموزان بهتر است اجازه نداشته باشند که فعالیت دیگری را جایگزین تربیت بدنی کنند. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• نیاز به نمونه‌ای از تربیت بدنی برای فارغ‌التحصیلان و احتساب این نمره به‌عنوان بخشی از ارزیابی نهایی از عملکرد دانش‌آموز. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• چندین مطالعه در مقیاس بزرگ، در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزانی که زمان بیشتری را به آموزش فیزیکی اختصاص داده بودند، پیشرفت‌هایی را یافته‌اند. دانش‌آموزانی که بخشی از وقتشان را در کلاس‌های تربیت بدنی می‌گذرانند، از لحاظ آموزشی نسبت به دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی در کلاس‌های تربیت بدنی غیرفعال‌اند، هیچ‌گونه افت تحصیلی ندارند. (وود، ۲۰۰۷)

• فقط ۳/۸ درصد مدارس ابتدایی، ۷/۹ درصد مدارس راهنمایی و ۲/۱ درصد دبیرستان‌ها تربیت بدنی را به‌صورت روزانه یا معادل این میزان تربیت بدنی را تا پایان تحصیلات برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورند. در ۲۲ درصد از کل مدارس، دانش‌آموزان تربیت بدنی را درخواست نمی‌کنند. (سی‌دی‌سی، ۲۰۰۷)

• هنوز ۹۵ درصد از والدین اعتقاد دارند که تربیت بدنی باید بخشی از برنامه آموزشی برای همه دانش‌آموزان باشد. (ایفرد، ۲۰۰۳)

• مدارک به‌دست‌آمده از یک مطالعه طولی دوران کودکی نشان داد که برنامه‌های تربیت بدنی در دختران نوجوان چاق، شاخص توده بدنی را بهبود می‌بخشد. فقط یک ساعت ورزش اضافه هفتگی شاخص توده بدنی را کاهش می‌دهد. (داتار و استرام، ۲۰۰۴)

کمیت و کیفیت

• برای کودکان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه توصیه شده است که از این زمان، حداقل ۳۰ دقیقه آن بهتر است در مدرسه باشد. (پیت و همکاران، ۲۰۰۶)

• توصیه عمومی برای تربیت بدنی در هر هفته ۱۵۰ دقیقه برای مدارس ابتدایی و ۲۲۵ دقیقه برای مدارس راهنمایی و دبیرستان‌هاست. انجمن سرطان آمریکا، انجمن دیابت آمریکا و انجمن قلب آمریکا به حمایت از این پیشنهاد ادامه خواهند داد تا این‌ها اصلاح و به‌روز شوند.

• کیفیت برنامه تربیت بدنی نیز اهمیت بسیاری دارد. یک برنامه تربیت بدنی با کیفیت زیاد، رشد جسمی، ذهنی و اجتماعی/هیجانی کودک را افزایش می‌دهد، به درک مفاهیم بالا کمک می‌کند و سلامت جسمی آن‌ها را تضمین می‌نماید.

دانش آموزان، معلمان ورزش را خیلی دوست دارند

۴۲

پای صحبت سید احمد وکیلی،
کارشناس و صاحب نظر حوزه
ورزش استان خراسان شمالی

فرزانه زنگیان ▶



اشاره

سید احمد وکیلی متولد ۱۳۴۱ در بجنورد، از فعالان و صاحب نظران حوزه ورزش است. او مدت‌ها دبیر ورزش بوده و همچنین به عنوان مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان بجنورد، رئیس اداره تربیت بدنی شهرستان بجنورد، مدیر گروه تربیت بدنی و تندرستی سازمان آموزش و پرورش استان خراسان شمالی، و معاون توسعه امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان تربیت بدنی به خدمت اشتغال داشته است.

وی از سال ۹۲ و طی دو دوره، به عضویت شورای اسلامی شهر بجنورد درآمده است. وکیلی کارشناس ارشد تربیت بدنی و مدرس رشته تنیس روی میز در دانشگاه دولتی و آزاد بجنورد است. او متأهل و دارای دو فرزند است.

êêê

معاونت تربیت بدنی معمولاً طرح‌های خاصی برای فعالیت‌های ورزشی دانش آموزان اجرا می‌کند. نحوه اجرای این طرح‌ها و میزان موفقیت آن‌ها در استان چگونه بوده است؟

- یکی از طرح‌های موفق که مورد استقبال دانش آموزان هم بوده، طرح المپیاد درون مدرسه است که می‌توان گفت همه دانش آموزان، معلمان و خانواده‌ها را به نوعی درگیر خود کرده و در استان خراسان شمالی و به خصوص شهرستان بجنورد، از آن استقبال شده است.

طرح حیاط پویا نیز از جمله طرح‌های موفق و در خور توجهی است که دانش آموزان دوره‌های پایین‌تر

و ابتدایی از آن استقبال خوبی کرده‌اند. در این طرح، دانش آموزان پس از پرداختن به ورزش‌هایی چون طناب‌زنی یا فوتبال، تصاویر مربوط به ورزش را روی دیوار مدرسه یا حتی گاهی روی زمین نقاشی می‌کنند و شعارهای ورزشی هم در کنار آن می‌نویسند که همه این‌ها به ایجاد فضایی پویا و بانشاط در مدرسه منجر می‌شود و دانش آموزان را انگیزه‌مند می‌کند.

طرحی هم قبلاً اجرا می‌شد که فکر می‌کنم در حال حاضر چندان فعال نیست. به این شکل که برای هر کلاس یک ورزش خاص را در نظر می‌گرفتند؛ مثلاً به دانش آموزان سوم ابتدایی آموزش شنا می‌دادند یا پنجمی‌ها، طناب‌زنی تمرین می‌کردند و بعد هم مسابقاتی برگزار می‌شد. هم بچه‌ها و هم مربیان به این طرح خیلی علاقه‌مند بودند. به‌طور کلی، این‌ها طرح‌های شاخصی بود که در شهر بجنورد خیلی از آن‌ها استقبال می‌شد.

نظرتان درباره بودجه تخصصی برای ورزش مدارس چیست؟

- ما در مورد بودجه ورزش مدارس مشکل داریم و می‌توان گفت این بودجه اصلاً درخور وزارت آموزش و پرورش نیست. در شهر بجنورد هم وضع به همین منوال است. در اینجا، تیم‌های ورزشی مدارس وقتی می‌خواهند به مسابقات کشوری اعزام شوند به دنبال حمایت‌کننده مالی (اسپانسر) می‌گردند.

زمانی آموزش و پرورش همه این‌گونه اعتبارات را تأمین می‌کرد؛ مثلاً وقتی دبیر ورزش در کنار تیم و در ساعت‌های اضافی کار می‌کرد و تیم را برای

شاید کمتر دانش‌آموزی آن‌قدر که با معلم ورزش خود صمیمی است، به معلم مثلاً فیزیک یا ریاضی‌اش نزدیک باشد و این‌ها باعث می‌شود بچه‌ها زنگ ورزش را دوست داشته باشند و از طولانی شدن آن استقبال کنند.

ارتباط دانش‌آموزان با فوق برنامه‌های ورزشی چگونه است؟ اگر زیاد شدن زنگ ورزش را دوست دارند، حتماً فوق برنامه‌های ورزشی هم مورد علاقه‌شان است؛ این طور نیست؟

- کاملاً همین‌طور است. بچه‌ها به فوق برنامه‌های ورزشی خیلی علاقه دارند. منظوری از فعالیت فوق برنامه، فعالیتی است که در زمان غیر درسی انجام می‌شود و می‌تواند در مدرسه یا جای دیگر باشد. این فعالیت، در زمان آزاد و در شرایط فراغت از درس و مشق انجام می‌شود. مثلاً مراکز و سالن‌های ورزشی که زیر نظر مربیان ورزشی کار می‌کنند، خوشبختانه، ما در آموزش و پرورش مربی‌های توانمند زیادی داریم که در این مراکز ورزشی فعالیت می‌کنند.

طرز کار این سالن‌ها یا مراکز ورزشی چگونه است؟

- در این مراکز در همه رشته‌های ورزشی زیر نظر مربی‌ها، گروه‌هایی ایجاد می‌شود. در رشته‌هایی مانند بسکتبال، والیبال، تنیس روی میز، هندبال، شطرنج، بدمینتون، فوتبال، کشتی، دانش‌آموزان مستعد شناسایی، و گروه‌ها تشکیل می‌شوند. در واقع، دانش‌آموزان علاقه‌مند به این مراکز مراجعه می‌کنند و مربیان ورزش هم استعدادها را خوب ورزشی را از میان آن‌ها شناسایی و جذب می‌کنند. سپس در هر رشته ورزشی، گروهی ایجاد می‌شود که مربی به آموزش آن‌ها می‌پردازد. این مراکز در طول سال تحصیلی و همچنین طی تابستان فعالیت می‌کنند و در شهر بجنورد یا استقبال زیاد مربی‌ها و دانش‌آموزان مواجه شده‌اند.

آیا برگزیدگان این سالن‌ها و مراکز ورزشی می‌توانند فعالیت‌های ورزشی گسترده‌تری داشته باشند؟

- بله، این اتفاق می‌افتد؛ به این شکل که دانش‌آموزان برگزیده و توانمند در مرحله اول توسط مربی‌ها و در حین تمرین شناسایی می‌شوند. سپس طی تمرین‌ها و آموزش‌های تخصصی‌تر برای شرکت در مسابقات استانی و کشوری آماده می‌شوند. پس این مراکز ورزشی چندمنظوره‌اند؛ اول اینکه اوقات فراغت دانش‌آموزان را به شکل مثبت و اثربخش پر

شکرت در مسابقات تمرین می‌داد، حتماً مبلغی به‌عنوان اضافه‌کار برای او در نظر گرفته می‌شد. در این وضعیت، معلم‌ها علاقه‌مند به شرکت در مسابقات بودند؛ هم به لحاظ علائق ورزشی و شغلی و هم به این دلیل که از زحمات آن‌ها به‌صورت مالی قدردانی می‌شد، اما حالا بودجه خیلی کم شده است. به شکلی که اولاً شهرستان‌ها چون اعتبار لازم در اختیارشان گذاشته نمی‌شود، نمی‌توانند به مسابقات کشوری بروند؛ مگر اینکه بتوانند حامی مالی پیدا کنند. دوم اینکه حمایت‌های مالی خاص از مربیان و معلمان ورزش قطع شده است. توجه بفرمایید که در استان‌هایی مثل اصفهان، سمنان یا خراسان رضوی، کارخانه‌داران یا ثروتمندانی وجود دارند که می‌توانند حامی تیم‌های ورزشی بشوند. اما استان خراسان شمالی از این لحاظ ضعیف است و ما کارخانجات یا افراد متمولی که بتوانند کمک کنند نداریم یا این امکانات خیلی اندک است. استان خراسان شمالی جزء کم‌درآمدترین استان‌های کشور است و کمبود بودجه ورزشی آموزش و پرورش در اینجا بیش از هر استان دیگری می‌تواند تأثیرگذار باشد.

با توجه به مسئله کمبود بودجه ورزشی، سؤال دیگر من این است که به نظر شما دو ساعت ورزش در هفته برای دانش‌آموزان کافی است؟

- در بسیاری از کشورهای دنیا ساعات ورزش، ۴ ساعت در هفته است. در بعضی کشورها هم ۲ ساعت بازی و ورزش‌های محلی دارند و ۲ ساعت هم به ورزش‌های علمی‌تر می‌پردازند. کشورهای جنوب شرقی آسیا حرکات موزون و رقص‌های محلی را هم جزء ساعات ورزش خود قرار داده‌اند اما در ایران، ما هنوز ۲ ساعت ورزش مدرسه‌ای داریم. با توجه به اینکه الان بیشتر خانواده‌ها در آپارتمان‌های کوچک زندگی می‌کنند و بچه‌ها امکان و فضایی برای جست‌وخیز و فعالیت بدنی ندارند، یا باید بتوانیم اماکن ورزشی عمومی برای استفاده همه اقشار، از جمله دانش‌آموزان، ایجاد کنیم و یا اینکه زنگ ورزش مدارس را بیشتر کنیم و مثلاً به ۴ ساعت در هفته ارتقا دهیم.

فکر می‌کنید دانش‌آموزان از بیشتر شدن زنگ ورزش استقبال می‌کنند؟

- بله، حتماً استقبال می‌کنند. هم به لحاظ اینکه در کنار دوستانشان جست‌وخیز و بازی می‌کنند و نشاط بیشتری در محیط مدرسه به‌وجود می‌آید و هم به این لحاظ که معمولاً دانش‌آموزان معلم‌های ورزش را خیلی دوست دارند و با آن‌ها احساس نزدیکی بیشتری می‌کنند.

”شاید کمتر دانش‌آموزی آن‌قدر که با معلم ورزش خود صمیمی است، به معلم مثلاً فیزیک یا ریاضی‌اش نزدیک باشد و این‌ها باعث می‌شود بچه‌ها زنگ ورزش را دوست داشته باشند و از طولانی شدن آن استقبال کنند“

می‌کنند؛ دوم، با شناسایی استعدادهای درخشان ورزشی، زمینه را برای حضور آن‌ها در مسابقات استانی و کشوری فراهم می‌کنند و سوم، محیط شاد و بانشاط و روحیه‌بخشی به وجود می‌آورند که به سلامت روحی و جسمی دانش‌آموزان کمک می‌کند.

۶ کمی هم دربارهٔ مشکلات معلم‌های ورزش مدارس حرف بزنیم. دغدغه‌های این معلمان چیست و آن‌ها با چه کمبودهایی روبه‌رو هستند؟

- مدارس در مجموع، با کمبود امکانات روبه‌رو هستند. این مشکل در کار معلم ورزش، خود را در ابعاد متفاوتی نشان می‌دهد. معلم‌های معمولی در کلاسی که بچه‌ها حضور دارند، به تدریس می‌پردازند. در این شرایط، دانش‌آموز پشت میز نشسته و همه‌چیز در کنترل معلم است. پس، معلم از نظر اشراف بر دانش‌آموزان و امنیت آن‌ها مشکلی ندارد. اما کار معلم ورزش متفاوت است. او باید در حیاط مدرسه با بچه‌ها کار کند. حیاط مدرسه محیط بزرگی است که دانش‌آموزان در آن پراکنده می‌شوند و معلم ورزش نمی‌تواند بر کار همهٔ آن‌ها اشراف داشته باشد. پس، مجبور است در چند جبهه کار کند. به بچه‌ها آموزش و تمرین بدهد، مراقب نظم و هماهنگی آن‌ها در محیط حیاط باشد، و مراقب‌های دیگری را نیز اعمال کند. مثلاً عوامل احتمالاً خطرسازی چون پله‌ها، میلهٔ پرچم، سکوی آب‌خوری، برف و باران و لغزندگی سطح حیاط و دیگر مشکلاتی که ممکن است در فضای مدرسه و کلاس برای دانش‌آموزان ایجاد شود، همه باید تحت کنترل معلم قرار بگیرند. این موارد به‌طور کلی موجب دغدغهٔ خاطر و نگرانی معلم‌های ورزش می‌شود. از این جنبه بگذریم، مسائل دیگری هم در کار معلم‌های ورزش قابل توجه است که شاید کمتر به چشم بیاید. مثلاً در گذشته معلم‌های ورزش، که توانمند و پرتلاش‌تر بودند، تیم‌های تحت سرپرستی‌شان را بهتر آموزش می‌دادند. این تیم‌ها به مسابقات استانی و کشوری راه می‌یافتند و مقام می‌آوردند. در آن شرایط، کار معلم ورزش و فعالیت‌های او به خوبی دیده می‌شد و معلم مورد تشویق قرار می‌گرفت.

طبیعتاً این جریان باعث می‌شد انگیزه‌های قوی‌تری برای فعالیت در این معلمان ایجاد شود اما حالا کمتر به چنین مسابقاتی اهمیت داده می‌شود و دیگر زحمات معلمان ورزش، مثل سابق، دیده نمی‌شود. این دیده نشدن خواه‌ناخواه انگیزه‌ها را ضعیف می‌کند. دیگر اینکه برای معلمان ورزش معمولاً پاداش بسیار کمی در نظر گرفته می‌شود که اصلاً قابل مقایسه با زحمات و نگرانی‌ها و تلاش‌های

آن‌ها نیست. یعنی حتی اگر تیم آن‌ها بتواند به مسابقات کشوری هم راه پیدا کند، مبلغ پاداش مری و معلم ورزش ناچیز است.

موضوع دیگری که من می‌خواهم به آن اشاره کنم، المپیادهای ورزشی دانش‌آموزی است. همان‌طور که گفتیم، در کلاس‌های استعدادیابی و اوقات فراغت، بهترین نفرات جذب و به‌عنوان تیم دانش‌آموزی در مسابقات شرکت می‌کنند. مری پایه آن معلمی است که در شهرستان برای دانش‌آموزان زحمت‌کشیده و با آن‌ها کار کرده تا به درجات بالاتر بروند. قبلاً مریان پایه با تیم به مسابقات کشوری یا بین‌المللی می‌رفتند تا از زحمات آن‌ها قدردانی شود، اما الان می‌بینیم که امکان حضور مریان پایه در مسابقات بین‌المللی بسیار کم شده و مشخص است که این موضوع بر روحیه و انگیزه‌های آنان تأثیر می‌گذارد و باید برای آن چاره‌ای اندیشیده شود.

۷ آیا برای ارتقای مهارت‌های شغلی معلمان ورزش، برنامه‌های خاصی در نظر گرفته شده است؟

- بله، گاهگاهی وزارت آموزش و پرورش برای ارتقای مهارت‌های شغلی ایشان دوره‌هایی برگزار می‌کند. همچنین، ادارات کل ورزش و جوانان و فدراسیون‌های وزارت ورزش نیز کلاس‌هایی برای معلم‌های ورزش برگزار می‌کنند تا دانش آنان به‌روز شود و بتوانند بهتر به وظایف خود عمل کنند.

۸ تحصیلات تکمیلی معلم‌های ورزش در حال حاضر به چه شکل است؟

- در سال‌های گذشته، اگر تیم ورزشی مدرسه‌ای در استان یا کشور مقام می‌آورد، مری آن به‌عنوان مری خوب ارزیابی می‌شد. در آن هنگام، کلاس‌های مربیگری ۱ و ۲ خیلی مفید بود و کلاس‌ها را هم خود آموزش و پرورش برگزار می‌کرد، اما حالا شرایط فرق کرده است. معلم‌ها نمی‌توانند تک‌بعدی باشند و فقط به کلاس‌های مربیگری بروند. تحصیلات تکمیلی دانشگاهی هم اهمیت زیادی پیدا کرده است و باید تحصیلات کلاسیک و کلاس‌های مربیگری در کنار هم باشند تا بهترین نتیجه به‌دست آید.

۹ امروزه در جامعهٔ ما استفادهٔ فراوان کودکان و نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای و اپلیکیشن‌هایی چون تلگرام و حضور در فضاهای مجازی باعث دوری ایشان از فضای مطالعه شده است. آیا در مورد ورزش هم این مشکل به‌وجود آمده و اگر جواب شما مثبت است، راهکارها را در چه می‌بینید؟

استفادهٔ نادرست

از بعضی از فناوری‌های ارتباطی یا بازی‌های رایانه‌ای

برای بچه‌های ما مشکل ساز شده و

آن‌ها را از فضای

مطالعه و درس و

مشق و فعالیت‌های

بدنی دور کرده است

- خیر. متأسفانه استخر و سالن ورزشی به اندازه‌ای که همه بتوانند استفاده کنند نداریم و حتماً باید در این زمینه برنامه‌ریزی‌هایی از طرف نهادهای ذی‌ربط انجام بشود تا افراد و به‌خصوص بچه‌های علاقه‌مند به امکانات ورزشی دسترسی داشته باشند.

وضعیت ورزش دختران چگونه است؟ آیا آن‌ها با محدودیتی روبه‌رو هستند؟

- دختران در همه رشته‌های ورزشی، به جز دوچرخه‌سواری، فعال‌اند. حتی اخیراً فوتبال بانوان هم راه‌اندازی شده است که بازی‌هایشان در زمین چمن استادیوم تختی که استادیوم عمومی شهر است، برگزار می‌شود و در این مواقع فقط خانم‌ها اجازه ورود به استادیوم دارند. محدودیت ورزش دختران به‌طور کلی در این است که پسرها در هر مکانی می‌توانند ورزش کنند، اما دختر خانم‌ها باید فقط در سالن‌های سرپوشیده فعالیت ورزشی داشته باشند و این موضوع به هر حال کار را کمی برای آنان دشوار می‌کند. باید متذکر شوم که دختران ما در بعضی رشته‌ها حتی عضو تیم ملی کشور هستند و در رشته‌هایی چون قایق‌رانی، کشتی آلیش، صخره‌نوردی، گراش (رشته‌ای است مانند جودو) و دو و میدانی در سطح کشوری موفقیت‌های زیادی داشته‌اند. کشتی آلیش نوعی کشتی محلی است که با شال و کمر بند و لباس مخصوص انجام می‌شود.

تا اینجا بیشتر درباره شهرها صحبت کردیم. حالا بفرمایید امکانات ورزشی روستاهای استان خراسان شمالی در چه حد است؟

- متأسفانه امکانات ورزشی روستاها بسیار کم است. خود بجنورد قبل از اینکه خراسان شمالی به یک استان مستقل تبدیل شود، بیشترین روستاهای کشور را داشت. حالا شماری از آن روستاها به شهر تبدیل شده‌اند و تعداد روستاها کمتر شده است. به هر حال، روستاها سالن ورزش خیلی کم دارند و استخر و مراکز ورزشی (کلوب) اصلاً ندارند. البته معلم‌های ورزش در مدارس روستایی هم فعالیت می‌کنند اما امکاناتشان خیلی ناچیز است.

نظر شما درباره ورزش‌های محلی و سنتی چیست؟ در روستاهای استان خراسان شمالی در زمینه این ورزش‌ها فعالیت خاصی وجود دارد؟

- به نظر من در هر محلی باید باتوجه به فرهنگ بومی و محلی، رشته‌های ورزشی خاصی گسترش داده شود؛ مثلاً ما در روستاهای استان خراسان شمالی کشتی چوخه داریم. این کشتی بیشتر متعلق

- متأسفانه همان‌طور که گفتید، استفاده نادرست از بعضی از فناوری‌های ارتباطی یا بازی‌های رایانه‌ای برای بچه‌های ما مشکل‌ساز شده و آن‌ها را از فضای مطالعه و درس و مشق و فعالیت‌های بدنی دور کرده است. بی‌تردید، این مسئله در همه رفتارها و روحیات بچه‌ها تأثیرات سوئی می‌گذارد؛ مثلاً توان جسمی و بدنی آن‌ها را کاهش می‌دهد و باعث چاقی‌های مفرط می‌شود؛ در حالی که ما قبلاً با معضل چاقی کودکان به شکل فعلی مواجه نبودیم. این مشکل از چند طرف باید کنترل شود؛ اول، از طرف خانواده‌ها؛ خانواده باید ساعات استفاده فرزندشان از این‌گونه وسایل را محدود کنند و اجازه ندهند که کودک و نوجوان وقتش را به‌طور نامحدود، با بازی رایانه‌ای یا در تلگرام بگذرانند. دیگر اینکه خود والدین هم در این مسئله الگوی فرزندان هستند. چگونه می‌توان انتظار داشت که والدین دائم با تلگرام و فضای مجازی سرگرم باشند و کودکان از آن‌ها تقلید نکنند؟ پس باید در این زمینه آموزش‌هایی هم برای خانواده‌ها در نظر گرفته شود. این آموزش‌ها را می‌توان از طریق وسایل ارتباط جمعی و نیز آموزش و پرورش به مردم ارائه داد. وقتی بسیاری از مسئولان ما، مثل نمایندگان مجلس، دائم سرشان به گوشی‌شان گرم است و بچه‌ها این صحنه‌ها را از تلویزیون می‌بینند، چه انتظاری از این کودکان می‌توانیم داشته باشیم؟ این ابزارها متأسفانه فرزندان ما را از ورزش و سلامت جسمی دور کرده‌اند. چون آن‌ها دائماً در یک گوشه می‌نشینند و با گوشی‌شان بازی می‌کنند. باید در این زمینه فرهنگ‌سازی شود و با ساخت تیزرها و فیلم‌های مفید، آگاهی‌های لازم به خانواده‌ها داده شود. همان‌طور که گفتم، آموزش و پرورش می‌تواند در این مورد نقش بسیار تأثیرگذاری داشته باشد. جوانان آینده‌سازان کشور ما هستند و باید از سلامت بدنی و جسمانی و روحی خوبی برخوردار باشند.

حالا فرض کنیم کودکان و نوجوانان بجنوردی بخواهند بیشتر ورزش کنند؛ آیا بجنورد امکانات ورزشی مناسبی دارد؟

- ما در بجنورد ۴ استخر داریم: استخر شهرداری، استخر اداره کل ورزش جوانان، استخر بنیاد شهید، و استخر ورزشگاه کارگران. ادارات مختلف نیز سالن‌های ورزش دارند که بیشتر، کارمندان خودشان و خانواده‌های آن‌ها می‌توانند از این سالن‌ها استفاده کنند. سالن‌های ورزش عمومی بیشتر متعلق به اداره آموزش و پرورش و اداره کل ورزش و جوانان است.

یعنی در بجنورد سالن ورزش یا استخر به نسبت جمعیت شهر آن قدر هست که در دسترس همه باشد؟

در بجنورد
۴ استخر
داریم: استخر
شهرداری،
استخر اداره
کل ورزش
جوانان، استخر
بنیاد شهید،
و استخر
ورزشگاه
کارگران



تهیه می‌شود. من به نوبه خود از دست‌اندرکاران و مسئولان این مجله و زین تشکر می‌کنم و برایشان آرزوی موفقیت دارم.

❖ در انتها، اگر صحبتی دارید بفرمایید.

- به مسئولان ورزش کشور پیشنهاد می‌کنم که روی ورزش استان خراسان شمالی سرمایه‌گذاری کنند و مطمئن باشند که به نتایج بسیار خوبی خواهند رسید. اگر در استان ما در ده رشته سرمایه‌گذاری شود، در همه این رشته‌ها قهرمان کشوری خواهیم داشت. هم‌اکنون ما در رشته جودو در رده‌های مختلف قهرمان کشوری داریم یا کراش که زیر نظر فدراسیون جودو است و در آن، رتبه بین‌المللی کسب کرده‌ایم. در کشتی آلیش قهرمان آسیا هستیم. پیشنهاد می‌کنم که مسئولان بیانند اینجا و استعدادیابی کنند و فدراسیون‌های ورزشی در خراسان شمالی به فعالیت بپردازند. نکته دیگر اینکه اگر ورزش را از مدارس و از دوره‌های تحصیلی پایین شروع کنند، فرهنگ‌سازی صورت می‌گیرد و می‌توانیم قهرمان داشته باشیم. اگر بخواهیم ورزش نهادینه شود، باید کار را به طور جدی از دوره‌های ابتدایی شروع کنیم. خانواده‌ها هم خیلی از این اقدام استقبال می‌کنند. مسئله دیگر اینکه همان‌طور که قبلاً گفتیم استان خراسان شمالی محروم است. قبلاً کشاورزی و دامداری خوب بود اما حالا به دلیل کمبود آب‌های زیرزمینی کشاورزی ضعیف شده است. ما در اینجا ۳ کارخانه پتروشیمی، سیمان و آلومینیم داریم و هر اتفاقی بیفتد، همه برای دریافت حمایت مالی به سراغ این ۳ کارخانه می‌روند؛ در حالی که در استان‌های دیگر شاید صدها کارخانه برای این کار وجود داشته باشد. درآمد ما از استان‌های دیگر کمتر است و چون درآمد کم است، حامیان مالی هم که بخواهند از ورزش حمایت کنند، تعدادشان کم است. دولت هم که از ورزش استان خراسان شمالی حمایت چندانی نمی‌کند.

از اینکه در این گفت‌وگو شرکت کردید، سپاسگزارم.

به اقوام کرد ساکن در استان خراسان شمالی است. چوخه لباسی محلی است که موقع کشتی گرفتن آن را می‌پوشند. این کشتی بسیار پر مخاطب است و در میان مردم جایگاه خاصی دارد؛ به طوری که بسیاری از مسئولان یا افراد عادی وقتی به اینجا می‌آیند، علاقه دارند حتماً کشتی چوخه را ببینند.

کشتی چوخه در واقع جزء مراسم جشنی بوده که در روزگاران قدیم، بعد از برداشت محصول یا در عروسی‌ها انجام می‌شده است و قدمت زیادی دارد. ورزش دیگر، سوارکاری است که به خصوص در بین اقوام ترکمن خراسان شمالی، یک ورزش محلی و بومی به حساب می‌آید. ترکمن‌ها سوارکاران خوبی هستند. در ضمن این ورزش آموزش هم داده می‌شود و خود ترکمن‌ها در عروسی‌ها و جشن‌هایشان معمولاً مسابقه اسب‌سواری هم دارند.

❖ آیا این ورزش‌های محلی به ثبت هم رسیده‌اند؟

- بله، خوشبختانه فدراسیون ورزش‌های بومی - محلی یا روستایی - عشایری، کشتی چوخه را به ثبت رسانده است و در این زمینه مسابقات کشوری برگزار می‌شود اما خاستگاه اصلی این کشتی استان خراسان شمالی است. البته این ورزش‌ها بیشتر مردمی هستند و دولت بودجه خاصی به آن‌ها تخصیص نمی‌دهد.

❖ آقای وکیلی، آیا شما با مجله رشد تربیت‌بدنی آشنا هستید و آن را مطالعه کرده‌اید؟ احتمالاً مطالبی مثل کشتی چوخه برای خوانندگان مجله خیلی جالب توجه است و تازگی دارد.

- بله، رشد تربیت‌بدنی را مطالعه می‌کنم و می‌دانم که مجله پر مخاطب است و بسیاری از دبیران استان مشترک آن هستند و آن را می‌خوانند. مطالب مجله رشد تربیت‌بدنی علمی و تحقیقی و قابل استناد است و به نظر می‌رسد که با دقت و وسواس زیاد

اگر بخواهیم ورزش نهادینه شود، باید کار را به طور جدی از دوره‌های ابتدایی شروع کنیم



آثار فعالیت بدنی بر عملکرد مغزی

بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر تربیت بدنی

مقدمه

سال‌ها بررسی فواید آمادگی جسمانی و ورزش در جوامع کنونی به ما کمک می‌کند که بتوانیم درباره تأثیرات تمرین جسمانی بر تسریع پیشرفت تحصیلی و رشد شناختی دانش‌آموزان و یادگیری دروس بیشتر مطالعه و تحقیق کنیم. آشنا شدن با یافته‌های دانشمندان در زمینه حرکت و بازی و تأثیر آن بر تسریع عملکرد مغز بسیار جای تأمل دارد. امروزه در نظام تعلیم و تربیت، درباره برنامه‌های گوناگونی از قبیل استانداردهای نمرات، کاهش تخلفات آموزشی، بهبود یادگیری، و کاهش افت تحصیلی بسیار سخن گفته شده است و تنها موضوعی که می‌توان گفت در بین تمام این برنامه‌ها مهجور مانده و اغلب، برای اجرای دیگر برنامه‌های هفتگی مدارس لازم است محدود یا حذف شود، تربیت بدنی است؛ زیرا هنوز بعضی از معلمان و مدیران بر این باورند که دروس ورزشی حاشیه‌ای و تفنی هستند. به مشکلات زیادی که جوامع امروزی و اعضای آن‌ها، به خصوص جوانان و نوجوانان به آن‌ها دچارند، از جمله فقر حرکتی، چاقی و ناهنجاری‌های اخلاقی، کاهش یادگیری و زوال عملکرد مغزی در سنین بالا را نیز می‌توان افزود. بنابراین، لازم است ضرورت آگاهی دادن و ارتقای دانش افراد در زمینه فواید حاصل از حرکت و تندرستی بر سلامت و عملکرد مغز در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: عملکرد مغز، فعالیت بدنی، ورزش



فعالیت بدنی و تغییرات شناختی

حوزه جریان فکری، انسان و هوش تبلور یافته چارچوبی را برای تجزیه و تحلیل کاربرد روانی ایجاد می کند که به نظر می رسد همراه با افزایش سن، بهبود می یابد. هوش متغیر (یعنی استدلال روان، حافظه کاری، توانایی ادراک بینایی، سرعت پردازش) به توانایی برای پرسش و حل مشکلات جدید غیر از یادگیری دانش قبلی اشاره دارد؛ در حالی که هوش تبلور یافته (یعنی دانش کلامی) ناظر به مجموع آگاهی ها و دانش های جمع آوری شده در تمام اوقات و تجارب زندگی است. توانایی های تبلور یافته عموماً با افزایش سن، ثابت در نظر گرفته می شوند؛ در حالی که توانایی های متغیر با افزایش سن کاهش می یابند. به علاوه، نتایج حاصل از مطالعات طولی و درازمدت نشان می دهد که تفاوت درون فردی زیادی در میزان تغییرات توانایی های شناختی درون فردی وجود دارد (کاووسکا و دیگران، ۲۰۱۱).

عملکرد شناختی بالاتر همراه با افزایش سن متکی بر کتکس بخش جلویی کامل مغز و لوب های گیجگاهی میانی است که شامل عملکردهای عالی مغز و حافظه کاری می شود. بخش حافظه تصویری نشان داد که تلفظ کاهش می یابد، سرعت اجرای پردازش روانی کم می شود و عملکردهای حافظه ای طولانی مدت کمتر تحت تأثیر قرار می گیرند. تمرین های شناختی وسیله ای مؤثر برای بهبود عملکرد شناختی در توانایی مورد نظر است اما هرگونه پیشرفت ناشی از تمرین، نسبتاً کوتاه مدت است و هیچ کدام از آزمودنی ها قادر نیستند از تمرین بهره ببرند. بنابراین، عوامل دیگر شناختی که ممکن است در بزرگسالی افزایش یابند، توجه بیشتری می طلبند. چنین رویکردی آزمایش کردن متغیرهای سبک زندگی است روش تغذیه، میزان فعالیت بدنی و میزان آمادگی جسمانی با افزایش سن، تغییرات مناسبی خواهد کرد. فابری^۱ و همکاران نتایج اثرات تمرین را در آزمایش، مورد ارزیابی قرار دادند و سپس نتایج تمرین شناختی و تمرین بدنی را به طور جداگانه و سپس ترکیب هر دوی آن ها را در مقایسه با موقعیت و شرایط تمرینی کنترل شده، مورد بررسی قرار دادند. یافته ها نشان داد که به طور میانگین تفاوت

بین نمرات حافظه پیش از تمرین و پس از تمرین به طور معنی داری در گروه های ترکیبی، بالاتر از هر کدام از گروه های تمرینی هوازی (بدنی) و شناختی (فکری) به طور جداگانه است (کاووسکا و دیگران، ۲۰۱۱).

بدن، ذهن و مغز یک واحد فعال اند اما فرهنگ ما به طور نسبی این سه بخش را جداگانه تصور می کند؛ به طوری که می توان گفت برای مثال، بین چشم و مغز پیچیدگی خاصی وجود دارد که نمی توان آن ها را از هم جدا کرد و نه تنها هر کدام بر دیگری تأثیر می گذارد بلکه از همدیگر تأثیر می پذیرند. تحقیقات مختلفی که در زمینه حرکت و تأثیر آن بر عملکرد مغزی صورت گرفته حاکی از آن است که تمرین های جسمانی سبب تغییرات شیمیایی در مغز می شود و تعداد بی شماری از سلول های مغزی (هیپوکمپ) را که نقش کلیدی در یادگیری و حافظه دارند، تقویت می کند. این موضوع حداقل در موش ها به اثبات رسیده است. تاکنون بیش از ۲۰۰ پژوهش درباره تأثیرات مثبت تمرین بر فعالیت شناختی به انجام رسیده است ولی با وجود تأکید تحقیقات بر انجام دادن فعالیت بدنی و حفظ تندرستی از طریق تمرین، هنوز درباره نوع حرکات و تمرین های مؤثر بر عملکرد مغز ابهام وجود دارد. حرکت باعث افزایش فعالیت اعصاب مرتبط با مغز می شود و دو بخش عمده رفتاری و الکتروفیزیولوژیکی فعالیت مغزی را تحت تأثیر قرار می دهد (سامر فورد، ۱۳۸۶).

ورزش و ساختار مغزی

انسان طولانی ترین دوره تکامل و پیچیده ترین فرایند رشد را دارد و رشد مغز او با تولد به پایان نمی رسد. براساس عقاید سنتی، فقط وراثت، رشد مغز و ارتباطات آن را تعیین می کند ولی تحقیقات اخیر نقش مؤثر محیط را نشان داده است. تفاوت سلول های مغز با دیگر سلول ها این است که اگر از بین بروند دیگر هیچ سلولی جایگزین آن ها نمی شود، اما مغز حیات و کار خود را با ادامه کار سیناپس های مغزی و شاخه های دندریتی و ارتباطات لازم بین سیناپس ها و دندریت ها می داند که هر کدام از این ها تحت تأثیر محیط اند. وزن مغز انسان ۲۵ درصد وزن کل بدن اوست ولی از ۱۵

هنوز بعضی از
معلمان و مدیران
بر این باورند که
دروس ورزشی و
حاشیه ای و
تفنی هستند



ذهن کمک می‌کند (کرامر، ۲۰۰۵ به نقل از صنعت‌کاران، ۱۳۸۶). اخیراً نشان داده است که فواید مفید تمرین‌های هوازی نه فقط سلامتی قلبی عروقی را بهبود می‌بخشند بلکه سلامت مغز را در کودکان و افراد مسن تقویت می‌کنند. بعضی برنامه‌ها که برای رفع نیازهای افراد مسن طراحی شده است (کلاس ژیمناستیک، ورزش‌های هوازی در آب و...)، باید مناسب باشد. البته بررسی‌های ملی در کانادا، استرالیا، نیوزلند و انگلستان و آمریکا نشان داد که فقط گروه کمی از این افراد با چنین ظرفیت بالای عملی به‌طور منظم در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند (کادسکا و دیگران).

بحث و بررسی

براساس مطالعات انجام شده، فعالیت بدنی و ورزش در تسریع عملکرد مغزی و خون‌رسانی بهتر به سلول‌های مغزی نقش در خور توجهی دارد. با توجه به اهمیت اکسیژن و کارکرد بهتر مغز در حضور آن، و اینکه خون‌رسانی به مغز در جریان تمرین‌های هوازی بهتر صورت می‌گیرد و نیز اکثر مردم با هرگونه شرایط بدنی قادر به انجام دادن این‌گونه تمرین‌ها در شرایط مختلف هستند، نقش تمرین‌های هوازی در بین تمرینات ورزشی مختلف مهم‌تر می‌شود. در این میان، نکته حائز اهمیت این است که افراد به‌طور خودجوش و با علاقه تمرین‌ها و ورزش‌های مورد نظر را انجام دهند تا تأثیر این‌گونه برنامه‌های ورزشی چند برابر شود و همچنین بتوانند مدت‌های طولانی و در سرتاسر زندگی به فعالیت بپردازند. با مشخص شدن نقش ورزش در عملکرد مغزی می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی نه تنها موجب اکتفا تحصیلی نخواهد شد بلکه اگر به شکل اصولی و مناسب انجام گیرد، در بهبود یادگیری هم می‌تواند مؤثر باشد. بر این اساس، لازم است مسئولان سطوح عالی آموزش و پرورش کشور و دیگر سطوح عالی آموزشی، تصمیمات و سیاست‌های خود را بیشتر بر مبنای افزایش اوقات فراغت و تفریح همراه با بازی و ورزش و تسهیل امکانات و تجهیزات مناسب ورزشی برای افراد در تمامی سنین و گروه‌های مختلف جامعه قرار دهند.

درصد ذخیره خون بدن استفاده می‌کند و در هر ساعت به ۶۰۰ تا ۸۰۰ لیتر خون نیاز دارد. در صورت نرسیدن اکسیژن و انرژی به مغز در کمتر از یک دقیقه تمام فعالیت‌های آن مختل می‌شود. مغز در صورتی بهتر فعالیت می‌کند که خون بیشتری به آن برسد و آن تحت تأثیر محیط است و بازی و ورزش از جمله منابع اصلی محیط هستند. بنابراین، شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی، به هر طریق، باعث افزایش اکسیژن به مغز و جریان خون، و تقویت کارکرد مخچه و جسم پینه‌ای می‌شود. البته با افزایش سن و پیری، به تدریج جریان خون مغز کاهش می‌یابد و تأمین اکسیژن در آن مختل می‌شود. به علاوه، در ساختار سلول‌های عصبی تغییراتی صورت می‌گیرد که باعث کند شدن پردازش‌های عصبی و عملکردهای مغز می‌شود. بنابراین، افراد مسن با افزایش سطح فعالیت بدنی و ورزش، دسترسی سلول‌های عصبی مغز خود را به اکسیژن بیشتر می‌کنند و در نتیجه از حافظه بهتری برخوردار می‌شوند. بنابراین، تمرین‌های هوازی که باعث مصرف اکسیژن بیشتری می‌شوند، اثر مثبتی بر حافظه دارند. این نتایج با تحقیقاتی که پاول^۲ (۱۹۷۴) و جلینگر^۳ (۲۰۰۴) روی افراد مختلف انجام داده‌اند، مطابقت دارد (صنعت‌کاران، ۱۳۸۶). شواهد نشان می‌دهد که حفظ فعالیت بدنی، به‌خصوص در افراد بالای ۶۵ سال ۳ بار در هفته و بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه احتمال ابتلا به آلزایمر را تا ۴۰ درصد به تعویق می‌اندازد. حتی ورزش‌های کوتاه‌مدت می‌توانند تأثیرات مهمی در جلوگیری از کاهش حجم مغز داشته باشند. بهتر است افراد از حرکات ورزشی دلخواه و مورد علاقه خود استفاده کنند؛ به دلیل اینکه تأثیر آن‌ها نسبت به حرکات ورزشی غیردلخواه چند برابر است. در حال حاضر، هیچ‌کس نمی‌تواند به درستی معین کند چه مقدار ورزش برای سلول‌های مغز کافی و مناسب است اما می‌توان مطمئن بود که فعالیت بدنی به حفظ سلامت بدن و

براساس عقاید سنتی، فقط وراثت، رشد مغز و ارتباطات آن را تعیین می‌کند ولی تحقیقات اخیر نقش مؤثر محیط را نشان داده است

پی‌نوشت‌ها

1. Fabre
2. pawel
3. Jellinger
4. Kramer

منابع

۱. صنعت‌کاران، افسانه (۱۳۸۶). اثر فعالیت بدنی بر مغز، فصلنامه علمی - آموزشی، پژوهشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد، شماره ۱۸، صفحه ۲۵.
۲. سامر فورده، کنی (۱۳۸۶). اثرات تمرین بر عملکرد مغز در یادگیری، ترجمه محسن حلاجی و اکرم یحیایی، مجله رشد آموزش تربیت بدنی، دوره ۸، شماره ۲۴، صفحه ۲۵-۳۲.
۳. M.Broni Kowska & etal. (2011). "You think you are too old to play?" playing games aging. Human Movement, journal, VOL.12(1), 24-30.

سه بازی دبستانی جدید برای افزایش هماهنگی چشم و دست

مریم فخاری

دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه فلاورجان، استان اصفهان



مقدمه

در این مقاله سه تمرین در قالب بازی معرفی می‌شود که هدف آن‌ها افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌زنی و هماهنگی چشم و دست است. همان‌طور که می‌دانید، هماهنگی یکی از ارکان اصلی آمادگی جسمانی است که به یکپارچگی سیستم عصبی با اندام وابسته است و فقط با تمرین و تکرار این یکپارچگی و هماهنگی ایجاد می‌شود.

هماهنگی به مجموعه ارتباطات موزون بین پیام‌های عصبی و عملکرد عضلانی بستگی دارد. بنابر یک تعریف، هماهنگی عصبی عضلانی توانایی تلفیق احساس دیداری، شنیداری و گیرنده‌های عمقی با عملکرد حرکتی برای ایجاد حرکت دقیق، روان و ماهرانه است. قابلیت است که ورزشکار در صورت برخورداری از آن، می‌تواند فعالیت‌های ورزشی را به‌صورت نرم و روان و متعادل اجرا کند، به تعبیر دیگر، هر گاه ترتیب زمان و اجرای هر حرکت صحیح باشد و با مقدار مناسبی نیرو انجام شود، نتیجه آن یک عمل هماهنگ است. هر حرکت از ساده تا پیشرفته، از پیاده‌روی گرفته تا حرکات پیچیده ورزشکاران، نیازمند هماهنگی تمامی اعضای بدن برای دستیابی به نتیجه موفقیت‌آمیز است. همه رشته‌های ورزشی نیازمند هماهنگی چشم‌ها، دست‌ها و پاها هستند (۱).

هماهنگی عصب و عضله در بسیاری از موارد حائز اهمیت است. کودکی که هماهنگی چشم و دست خوبی دارد، دست‌خط خوبی هم خواهد داشت و در انجام کارها دچار مشکل نمی‌شود. به کودکانی که هماهنگی (چشم با اندام) کمتری دارند، به اصطلاح دست‌پا چلفتی گفته می‌شوند؛ زیرا در جابه‌جایی اشیاء و حرکت بین موانع (دائیم به در و دیوار برخورد کردن) مشکل دارند بازی‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند، می‌توانند در افزایش دقت و هماهنگی اندام‌ها به کودکان کمک کنند.

کلیدواژه‌ها: هماهنگی چشم و دست، کودکان، فعالیت ورزشی



روش اجرای بازی



هماهنگی به
مجموعه‌ار تباطات
موزون بین
پیام‌های عصبی و
عملکرد عضلانی
بستگی دارد

بازی اول: بولینگ (هدف ثابت)

هدف: افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی،

افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌گیری

سازماندهی: گروهی

فضای مورد نیاز: نیمه زمین والیبال

وسایل مورد نیاز: لیوان یک‌بار مصرف، توپ

هندبال یا والیبال

روش اجرای بازی:

در جلسات قبل از این بازی به بچه‌ها می‌گوییم که هر نفر یک یا دو لیوان یک‌بار مصرف برای جلسه بعد بیاورد.

وقتی همه لیوان یک‌بار مصرف آوردند، بازی را به روش زیر اجرا می‌کنیم.

بچه‌ها در گروه‌ها قرار می‌گیرند. همه گروه‌ها در یک سمت حیاط و در پشت یک خط می‌ایستند. در فاصله چند متری از هر گروهی (۳ یا ۴ متر) خطی می‌کشیم. رو به روی هر گروه در پشت این خط نیز دایره‌ای کوچک می‌کشیم و لیوان‌های هر گروهی را در دایره رو به روی خودش قرار می‌دهیم. چیدمان آن‌ها روی هم باید باشد (به تصویر دقت کنید). به نوبت و به ترتیب، نفرات اول تا آخر هر گروه توپ را در دست می‌گیرند و از پایین روی زمین قل می‌دهند تا توپ به لیوان‌ها برخورد کند. اگر توپ به لیوان‌ها برخورد کرد و همه لیوان‌ها ریختند، ۳ امتیاز، اگر نصف لیوان‌ها ریخت ۲ امتیاز و اگر دو یا سه تا از لیوان‌ها واژگون شدند ۱ امتیاز به فرد تعلق می‌گیرد. (مربی می‌تواند به دلخواه خود هر طور که خواست امتیاز دهد). در پایان کلاس، امتیازات هر گروه جمع زده می‌شود و گروه با دقت بیشتر انتخاب می‌گردد. برای جلوگیری از سرخوردگی بچه‌ها، امتیازآورترین دانش‌آموز در هر گروه را انتخاب و تشویق کنید.

خطاها: توپ از بالا پرتاب شود و حرکت آن به حالت قل خوردن روی زمین نباشد.

بازی دوم: دارت دیواری (هدف ثابت)

هدف: افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی،

افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌گیری، بهبود عمل جمع و ضرب ذهنی، تمرین تکنیک شوت هندبال

سازماندهی: گروهی

فضای مورد نیاز: فاصله ۳ یا ۴ متری از یک

دیوار

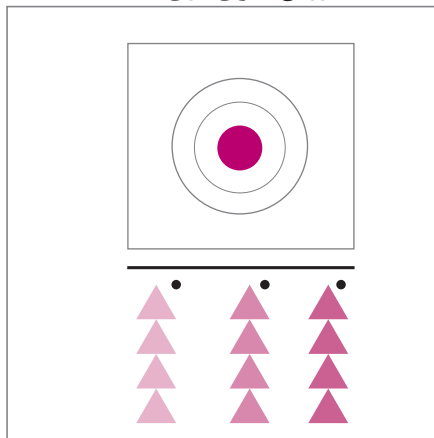
وسایل مورد نیاز: توپ هندبال یا والیبال

روش اجرای بازی:

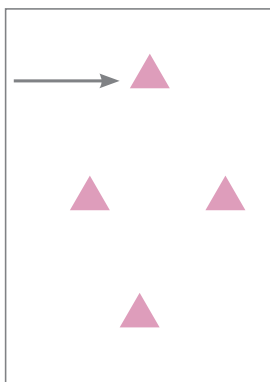
روی دیوار حیاط، تصویر صفحه دارت را در اندازه خیلی بزرگ‌تر می‌کشیم. دانش‌آموزان به تناسب سن، قد و پایه تحصیلی به صورت گروهی با فاصله از دیوار می‌ایستند. برای پایه‌های پایین ۲ متر فاصله و برای پایه‌های بالاتر تا ۴ متر را می‌توان در نظر گرفت. به هر گروه یک توپ می‌دهیم. برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهیم که هر قسمت، امتیاز مخصوص خود دارد. مربیان می‌توانند دقیقاً عین صفحه دارت را بکشند و همان امتیازات را برای هر قسمت صفحه اصلی دارت در نظر بگیرند یا به دلخواه، اندکی تغییر ایجاد کنند.

همان‌طوری که در شکل ۲ دیده می‌شود، صفحه دارت مجموعه ۴ دایره تو در تو است که به ۲۴ برش مثلثی تقسیم شده و امتیاز هر برش در بالای آن نوشته شده است. بالاترین قسمت هر برش حلقه خارجی است که اگر تیر دارت (یا توپ) به این قسمت برخورد کند امتیاز بالای آن در ۲ ضرب می‌شود. همان‌طوری که در تصویر مشخص شده است. حلقه پایین‌تر آن بدون ضریب است چون پهنای بیشتری دارد و امتیاز آن همان مقداری است که در بالای آن است. بعد از آن حلقه داخلی است که پهنای کمتری دارد و ضریب ۳ دارد. یعنی اگر تیر دارت (یا توپ) به این قسمت برخورد کند امتیاز بالای آن در ۳ ضرب می‌شود. قسمت پایین حلقه داخلی همانند قسمت بالای آن، بدون ضریب است و خود امتیاز حساب می‌شود. خال ۲۵ امتیاز و مرکز خال ۵۰ امتیاز دارد. بعد

روش اجرای بازی



هر گاه ترتیب زمان و اجرای هر حرکت صحیح باشد و با مقدار مناسبی نیرو انجام شود، نتیجه آن یک عمل هماهنگ است



روش قرار گرفتن دانش آموزان

منبع
1. www.Elmevarzesh.com

بازی سوم: کدام شکارچی

ماهر تره؟ (هدف متحرک)

هدف: افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی، افزایش دقت و تمرکز در نشانه گیری با هدف متحرک

سازماندهی: گروهی

فضای مورد نیاز: نیمه زمین والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ هندبال یا والیبال

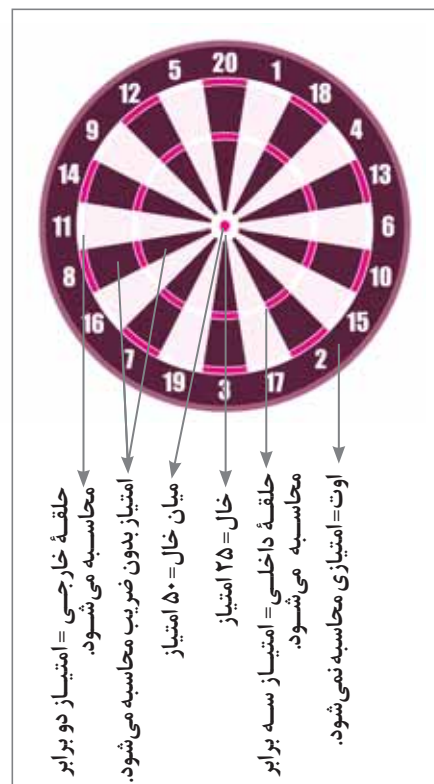
روش اجرای بازی:

در نیمه زمین والیبال، یک مستطیل را به عنوان محدوده بازی مشخص می کنیم. همان طور که بچه ها به صورت گروهی ایستاده اند، از هر گروهی دو نفر داوطلب را به عنوان شکارچی جنگل انتخاب می کنیم و روی آن ها نام های شیر، پلنگ یا ببر و یا هر اسم دیگری که بچه ها دوست دارند، می گذاریم. هر دو نفر روبه روی هم در پشت اضلاع مستطیل قرار می گیرند و سپس، گروه ها به ترتیب وارد زمین می شوند. شکارچی ها یک دقیقه فرصت دارند که هر تعداد دانش آموز (آن ها را به اصطلاح خرگوش می نامیم) را که می توانند، با توپ بزنند. تذکر ۱: برای جلوگیری از آسیب های احتمالی باید نشانه گیری از کمر به پایین خرگوش ها باشد. تذکر ۲: شکارچی ها به ترتیب بزنند و همه با هم اقدام به پرتاب توپ نکنند.

هر خرگوشی که زده شد، به گروه همان شکارچی ای که او را زده است، اضافه می شود. در پایان، گروه ها به ترتیب وارد زمین می شوند و پس از شمرده شدن تعداد شکارهای هر شکارچی به آن ها امتیاز داده می شود. شکارچی های دور بعد بازی از بین خرگوش هایی که توپ به آن ها نخورده است، انتخاب شوند.

از هر پرتابی که انجام می شود بسته به محل برخورد تیر یا توپ، دانش آموزان دائماً در حال جمع و ضرب ذهنی هستند مخصوصاً وقتی که حد نصاب قرار دهید و دانش آموزان برای اینکه سریع تر به حد نصاب برسند، همه حالت های ممکن برای رسیدن سریع تر به بالاترین امتیاز را در ذهن خود مرور می کنند. چون دانش آموزان درگیر بازی و رقابت و هیجان هستند، عمل جمع و ضرب ذهنی برای آن ها شیرین و لذت بخش است. اگر برای بچه های دبستانی ضرب عدد ۲ یا ۳ در اعداد دو رقمی، مثلاً ۱۲ یا ۱۴، مشکل است می توانید امتیازات را تغییر دهید و در دور تا دور اعداد یک رقمی بنویسید. برای برنده شدن یک حد نصاب قرار دهید؛ مثلاً هر گروهی که زودتر به امتیاز ۱۰۰ رسید برنده است. پرتاب به حالت شوت یک دست هندبال باشد بهتر است؛ چون از این طریق یک تکنیک هم آموزش و تمرین می شود. در جلساتی هم که باید بازی کلاسی انجام دهیم، می توانیم صفحه دарт را روی تخته بکشیم و از این بازی استفاده کنیم.

امتیاز بندی تخته دارت



چکیده

درواقع، شدت تمرین و رقابت در چند سال گذشته در ارتباط با ورزش جوانان افزایش یافته است. کودکان و نوجوانان زیادی در حال حاضر در مسابقات قهرمانی آخر هفته و تمرین‌هایی که روزانه دو بار انجام می‌شود، به رقابت می‌پردازند. با تمرکز بر بهبود مهارت‌های ویژه ورزشی، استقامت قلبی و عروقی، و قدرت عضلانی برای بهینه‌سازی عملکرد ورزشکار، نقش مصرف آب چنان که باید و شاید اغلب نادیده گرفته می‌شود. حوادث اخیر ناشی از فشار گرمای شدید بر بازیکنان فوتبال مدارس، آگاهی لازم برای توجه کردن به مصرف آب و درجه حرارت بدن در شرایط آب و هوای گرم و مرطوب را افزایش داده اما به‌طور کلی، مشاهده نشده است که مصرف آب عاملی کلیدی در عملکرد ورزشی باشد که به‌صورت منظم انجام می‌شود. دستورالعمل‌هایی برای مصرف آب ورزشکاران کودک و نوجوان در دسترس است و تحقیقات جدید، دلیلی بر تأکید اهمیت مصرف آب و چگونگی خوردن آن برای ورزشکاران جوان، مربیان، والدین، و سازمان‌های ورزشی جوانان است.

شما می‌توانید از دستورالعمل‌های شناخته شده برای آموزش مربیان، سازمان‌های ورزشی جوانان و والدین استفاده کنید.

کلیدواژه‌ها: مصرف آب، ورزشکاران، جوانان، عملکرد ورزشی، رقابت

راهنمایی‌های اخیر

در سال ۲۰۱۱، آکادمی طب اطفال آمریکا (AAP)^۱ سیاست ابلاغی خود را در زمینه مصرف آب در رابطه با ارتفاعات برای ورزشکاران جوان به‌روزرسانی کرد. در حال حاضر، این سیاست ابلاغی تنها راهنمایی است که در آن یک سازمان پزشکی حرفه‌ای به‌طور خاص ورزشکاران کودک و نوجوان را مورد توجه قرار داده است. اگرچه دانشکده آمریکایی پزشکی ورزشی (ACSM)^۲ که تمرکزش بر بزرگسالان است، راهنمایی‌هایی کلی درباره ورزش و مصرف آب را منتشر کرده است (ساراکا و همکاران، ۲۰۰۷؛ کاسکا و همکاران، ۲۰۰۵). برخی سازمان‌های ورزشی جوانان پیشنهادهایی را منتشر کرده‌اند، که پایه‌ای برای راهبردهای آکادمی طب اطفال آمریکا و تحقیقات مرتبط می‌باشد. این سازمان‌های ورزشی

ورزشکاران جوان و مصرف آب

مترجم: حجت صادقی خلیل آباد

آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

جوانان هر دو جنبه اهمیت تشویق ورزشکاران جوان به مصرف آب و اهمیت آموزش آن‌ها برای نظارت کردن بر مصرف آب آشامیدنی خود را تصدیق کرده است.

اثر از دست دادن مایعات

تحقیقات نشان داده است که در ورزشکاران بزرگسال از دست رفتن دو درصد از وزن بدن به خاطر کم‌آبی تأثیرات نامطلوبی بر عملکرد آن دارد. در کودکان، آثار منفی شروع از دست دادن مایعات با کاهش یک درصد از وزن بدن مشاهده می‌شود. هدر منجیری^۲، متخصص تغذیه ورزشی در پیتزبورگ و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی (آکادمی) می‌گوید: هنوز درباره تأثیر منفی عملکرد ورزشی در کودکان ورزشکار تحقیقی انجام نشده است و تأثیرات نامطلوب احتمالاً به دلیل کاهش عملکرد سیستم قلبی و عروقی، تنظیم حرارت، و خستگی مرکزی است. منجیری می‌گوید: «تحقیقات علمی درباره برگشت حجم مایعات یا مایعات ویژه که برای کودکان فعال لازم است، محدودند. بنابراین، نظارت حساس برای ورزشکاران جوان و حفظ تعادل مایعات مناسب برای جلوگیری از کم‌آبی بدن جهت حفظ عملکردهای طبیعی قلب و عروق و تنظیم حرارت برای عملکرد ورزشی مورد نیاز است». آب‌رسانی کافی برای عملکرد ورزشی مطلوب ضروری است، و اندازه‌گیری وزن در قبل و بعد از تمرین، مؤثرترین راه برای اطمینان از مصرف آب و جایگزین کردن مایعات از دست رفته است (نمت دالیاکیم، ۲۰۰۹). علائم کم‌آبی شامل تشنگی قابل توجه، کج خلقی، خستگی، ضعف، تهوع، سردرد، گرفتگی عضله، سرگیجه یا سبکی سر، ادرار زرد تیره یا میل نداشتن به ادرار کردن، مشکل توجه و کاهش عملکرد است. درمان علائم کم‌آبی در جلوگیری از پیشرفت خستگی ناشی از گرما بسیار اهمیت دارد (کاسکا و همکاران، ۲۰۰۵)؛ با این حال ممکن است کودکان و نوجوانان از این نشانه‌ها آگاهی نداشته باشند یا آن‌ها این نشانه‌ها را به فعالیت بدنی در رابطه با ورزشی که انجام می‌دهند، نسبت دهند. علاوه بر این، ورزشکاران جوان در طول مسابقات اغلب هیجان‌زده یا پریشان‌حال اند و نمی‌توانند درباره مصرف آب طی دوره‌های برگشت به حالت اولیه فکر کنند (فدراسیون فوتبال ایالات متحده، ۲۰۰۶). جیم وایت^۳، سخنگوی دانشگاه پزشکی ورزشی آمریکا، می‌گوید: «در علم ورزش، کودکان هنوز علائم اولیه تشنگی را نیاموخته‌اند و در نتیجه، به دلیل هیجان یا حواس‌پرتی نشانه‌های تشنگی

شدید را نادیده می‌گیرند. او توصیه می‌کند که کودکان به ازای از دست دادن هر پوند وزن پس از فعالیت ورزشی، ۳۰۹/۲۶ میلی‌لیتر آب مصرف کنند. توصیه‌های آکادمی طب اطفال آمریکا از مصرف آب بعد از فعالیت حمایت می‌کند.

برخی از تحقیقات که در بهترین شرایط آزمایشگاهی روی کودکان غیرورزشکار انجام شده است، نشان می‌دهد که کودکان در واقع زمانی که مایعات در دسترس اند، مصرف آب را به‌صورت داوطلبانه انجام می‌دهند. مصرف مایعات به‌صورت داوطلبانه توسط ورزشکاران جوان طی رویدادهای ورزشی بسیار رقابتی یا طولانی‌مدت که مورد ارزیابی قرار گرفته بود، به اندازه کافی نبوده است (رولن، ۲۰۱۷). با این حال، مایکل برگرون^۴، مدیر اجرایی مؤسسه علوم ورزشی سانفورد و مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت ورزش جوانان و دانشمند ارشد در مرکز تحقیقات سلامت کودکان سانفورد فشار فیزیولوژیکی مرتبط با تکرار تمرین‌های ورزشی یا مسابقات قهرمانی و مصرف آب، را بررسی کرده است. برگرون از نظر بین‌المللی برای این تحقیق و رهبری فشار گرمایی ناشی از ورزش و سلامت ورزشکاران جوان چهره‌ای شناخته شده است. او یکی از نویسندگانی است که سیاست‌های آکادمی طب اطفال آمریکا را هدایت کرده و برای بسیاری از ورزشکاران جوان و سازمان‌های ورزش جوانان به‌صورت مجزا تمرین‌های ویژه ورزشی و راهنمایی تغذیه‌ای/ مصرف آب را فراهم نموده است. در گزارش اولین مطالعه درباره تمرین‌های شدید ورزشکاران جوان سالم که در فوتبال به رقابت می‌پرداختند، برگرون و همکارانش دریافتند که یک ساعت استراحت کامل، سرد کردن و بازیافت آب بعد از ۸۰ دقیقه ورزش شدید - که معادل با یک بازی فوتبال است - به‌طور کلی در برطرف کردن باقی‌مانده فشار و کم شدن آب بدن طی جلسه دوم تمرین مؤثر بوده است. با این حال، در نظارتی که بر تعدادی از شرکت‌کنندگان حاضر در مطالعه صورت گرفت، مشخص شد که استراحت و بازیافت آب کافی نبوده است. در نوعی از مسابقات فوتبال جوانان که در فضای باز انجام می‌شود، با توجه به شکل مسابقات و تنظیمات ناکافی سرمایشی، احتمال کمتری دارد که استراحت کامل و بازیافت آب اتفاق بیفتد (برگرون و همکاران، ۲۰۰۹). تمرین یا رقابت ورزشی یکسان قبلی در همان روز، بدون زمان کافی برای استراحت و بازیافت آب می‌تواند بر عملکرد فرد تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما را افزایش دهد. در تنیس و مسابقات فوتبال جوانان، استراحت بین ست‌ها و دو نیمه ممکن

نظارت حساس برای
ورزشکاران جوان و
حفظ تعادل مایعات
مناسب برای
جلوگیری از کم‌آبی
بدن جهت حفظ
عملکردهای طبیعی
قلب و عروق و
تنظیم حرارت برای
عملکرد ورزشی
مورد نیاز است

با یک بازیکن فوتبال هم‌سن و سال او که اضافه وزن دارد، به تازگی از بیماری دستگاه گوارش رهایی یافته است و به‌صورت کامل در دو تمرین سه ساعته، در اولین روز گرم از تمرین‌های فوتبال پیش از آغاز فصل شرکت کرده است، اگر به درستی در طول تمرین آب مصرف نکنند، در معرض خطر بیشتری برای از دست دادن آب بدن و فشار گرما قرار می‌گیرد.

آیا نوشیدنی‌های ورزشی مناسب‌اند؟

فروش زیاد نوشیدنی‌های ورزشی به‌عنوان یک جایگزین آب برای ورزشکاران در تمام سنین به بحث‌های زیادی دربارهٔ ورزشکاران جوان منجر شده است. وایت می‌گوید: «به‌طور کلی، نوشیدنی‌های ورزشی برای کودکان و ورزشکار غیرضروری است. از آنجا که اغلب نوشیدنی‌های ورزشی مقادیر زیادی قند دارند، کودکان هنگامی که دچار کم‌آبی می‌شوند به تهوع، گرفتگی عضلانی و اسهال دچار می‌گردند». وایت می‌گوید: «برای بازیافت آب، یک رژیم غذایی متعادل که شامل سدیم است، به کودکان و ورزشکار اجازه می‌دهد تا بدون مصرف نوشیدنی‌های ورزشی اضافی به عملکرد مطلوبی دست پیدا کنند». او می‌افزاید که در حقیقت، توصیه‌های مدیریت مؤسسه ملی خدمات غذایی و تغذیه: «تهیه نوشیدنی‌های ورزشی توسط ورزشکاران در سن مدرسه» یک منبع خوب برای استفاده از نوشیدنی‌های ورزشی است.

وایت می‌گوید: «فعالیت ورزشی بیش از ۶۰ دقیقه ممکن است نیاز به مصرف یک نوشیدنی ورزشی را که حاوی ۶ تا ۸ درصد کربوهیدرات است، الزامی کند». او اضافه می‌کند: «مصرف آب به مدت زمانی بستگی دارد که ورزشکار جوان درگیر فعالیت‌های شدید است و ورزش‌های استقامتی مثل شنا و فوتبال به مصرف آب بیشتری نیاز دارند».

در سال ۲۰۱۱، AAP توصیه‌هایی برای نوشیدنی‌های ورزشی منتشر کرده است. با توجه به این دستورالعمل، بیماران و خانواده‌های آن‌ها باید یاد بگیرند که نوشیدنی‌های ورزشی محدودیتی ویژه برای کودکان و نوجوانان ورزشکار دارند. آن‌ها نوشیدنی‌های ورزشی را فقط زمانی باید مصرف کنند که به دوباره‌سازی هرچه سریع‌تر کربوهیدرات‌ها و الکترولیت‌ها در ترکیب با آب طی دوره‌های طولانی مدت شرکت در ورزش‌های شدید یا سایر فعالیت‌های بدنی

است ۳۰ دقیقه یا کمتر باشد. برگرون می‌گوید: «ورزشکاران جوان که مجبورند بازی را دوباره شروع کنند بازسازی کافی و بهینه‌ای نخواهند داشت. بازیافت آب به شکل ناقص، و کمبود سدیم می‌تواند تحمل در مقابل گرما را کمتر کند، فشار قلبی - عروقی و دمایی را افزایش و عملکرد را کاهش دهد، و نیز خطر گرفتگی عضله را در طول بازی بعدی افزایش دهد». او می‌گوید هنوز هم به بررسی سازمان‌های نظارتی ورزش جوانان برای رسیدگی به این موضوع و همچنین ارائه دستورالعمل‌های خاص و مبتنی بر شواهد برای حداقل زمان استراحت بین رویدادهای رقابتی در یک روز نیاز است (برگرون، ۲۰۰۹).

مصرف آب قبل از اجرای ورزش

با توجه به اهمیت مصرف آب برای عملکرد ورزشی مطلوب، به درستی که قبل از تمرین‌ها و مسابقات مصرف آب ضروری است. مصرف قبل از اجرا اغلب برای ورزشکاران جوان به دلیل ناتوانی بالقوه‌شان در درک تشنگی و مصرف آب به شکل مناسب، به‌عنوان یک مشکل مطرح است. در سال ۲۰۱۲، یک محقق مصرف آب را در ورزشکاران جوان مطالعه کرد و گزارش داد که ۵۰ تا ۷۵ درصد از کودکان و نوجوانان ورزشکار قبل از شروع تمرین و رقابت ورزشی دچار کم‌آبی هستند. در نتیجه، خطر ابتلا به کم‌آبی و عوارض جانبی برای آنان طی فعالیت ورزشی افزایش می‌یابد (سکستون، ۲۰۱۲).

بازیافت آب، به ویژه هنگامی که ورزشکاران جوان در ورزش‌ها شرکت کرده‌اند و به سبب شرایط تمرینی یا رقابتی ممکن است بدنشان به سرعت دچار کم‌آبی شود، اهمیت دارد. منجیری اشاره کرده که شرکت در برخی از ورزش‌های خاص - ورزش‌هایی مانند فوتبال و هاکی که در طول تمرین و مسابقه به تجهیزات سنگین نیاز دارند - ممکن است خطر از دست دادن آب در کودکان را افزایش دهد»، علاوه بر این، او می‌گوید سطح، طول مدت و شدت تمرین، همه بر نیاز مصرف مایعات تأثیر دارد و ممکن است برای افراد ورزشکار و ورزش‌ها متفاوت باشد. سیاست (AAP) آکادمی طب اطفال آمریکا بیان می‌کند که برای مثال، یک ورزشکار سالم ۱۲ ساله که به خوبی آب مصرف کرده و با آب و هوای گرم خو گرفته است، می‌تواند فوتبال را در یک روز (بسیار گرم) ۹۵ درجه‌ای بدون هیچ خطری بازی کند. یک ورزشکار جوان در مقایسه

علائم کم‌آبی شامل تشنگی قابل توجه، کج خلقی، خستگی، ضعف، تهوع، سردرد، گرفتگی عضله، سرگیجه یا سبکی سر، ادرار زرد تیره یا میل نداشتن به ادرار کردن، مشکل توجه و کاهش عملکرد است

پی‌نوشت‌ها

1. American Academy of Pediatrics
2. American College of Sports Medicine
3. Heather Mangieri
4. Jim White
5. Michael F. Bergeron

منابع

1. American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc*. 2007; 39(2): 377-390.
2. Casa DJ, Clarkson PM, Roberts WO. American College of Sports Medicine roundtable on hydration and physical activity: consensus statements. *Curr Sports Med Rep*. 2005; 4(3): 115-127.
3. National Federation of State High School Associations Sport Medicine Advisory Committee. Position statement and recommendations for hydration to minimize the risk for dehydration and heat illness. <http://www.nfhs.org/sports-resource-content/position-statement-and-recommendations-for-hydration-to-minimize-the-risk-for-dehydration-and-heat-illness/>. Published November 21, 2014.
4. U.S. Soccer Federation. 2006 Youth Soccer Heat & Hydration Guidelines. [www.usyouthsoccer.org/assets/1/15/Heat Hydration GuidelinesUSSF.pdf](http://www.usyouthsoccer.org/assets/1/15/Heat%20Hydration%20GuidelinesUSSF.pdf).
5. Nemet D, Elialim A. Pediatric sports nutrition: an update. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2009; 12(3): 304-309.
6. Rowland T. Fluid replacement requirements for child athletes. *Sports Med*. 2011; 41(4): 279-288.
7. Bergeron MF, Laird MD, Marinik EL, Brenner JS, Waller JL. Repeated-bout exercise in the heat in young athletes: physiological strain and perceptual responses. *J Appl Physiol* (1985). 2009; 106(2): 476-485.
8. Bergeron MF. Youth sports in the heat: recovery and scheduling considerations for tournament play. *Sports Med*. 2009; 39(7): 513-522.
9. Sexton M. Beat the heat: athletic training prof offers hydration tips. University of South Carolina website. <http://www.sc.edu/news/newsarticle.php?mid=4313#VNfeYo10yM8>. Updated August 31, 2012.
10. Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? *Pediatrics*. 2011; 127 (6): 1182-1189.
11. Cleary MA, Hetzler PK, Wasson D, Wages JJ, Stickle C, Kimura IF. Hydration behaviors before and after an educational and prescribed hydration intervention in adolescent athletes. *J Athl Train*. 2012; 47(3): 273-281.

نوشیدنی‌های ورزشی برای کودکان و جوانان ورزشکار ترجیح داده شده است. او می‌گوید: «برای آموزش ورزشکاران جوان به مصرف غذاهای حاوی سدیم و یک روش بسیار عالی برای کودکان حفظ آب و افزایش اشتیاق آن‌ها به منظور نوشیدن مایعات بیشتر برای برگشت به حالت اولیه است». کودک بسته به اینکه چه مدت ورزش کرده است، از این میان وعده یا وعده غذایی تا میان‌وعده یا وعده دیگر، می‌تواند یک کره بادام‌زمینی و ساندویچ موز یا ماکارونی سیوس دار با مرغ، سبزیجات، سس گوجه‌فرنگی، و پنیر خرد شده مصرف کند. منجیری توصیه‌های متخصصان تغذیه ورزشی در کار با ورزشکاران جوان را ایجاد یک توافق‌نامه در مصرف آب و بازیافت آن می‌داند که در آن میزان عرق ورزشکار و پرهیز از تمرین، در دسترس بودن مایعات، عوامل محیطی، سطح آمادگی جسمانی، و شدت تمرین باید در نظر گرفته شود. عواملی مانند فرصت استراحت و توانایی نوشیدن در طول تمرین و مسابقات باید بررسی شود. منجیری بیان می‌کند: «ورزشکاران باید در آغاز تمام جلسات تمرینی به مصرف آب کافی و ادامه دادن به نوشیدن جرعه جرعه مایعات در سراسر تمرین یا رقابت تشویق شوند. همان‌طور که سن ورزشکاران و میزان تعریقشان افزایش می‌یابد، آن‌ها باید این آگاهی‌ها را داشته باشند که نیازشان برای یک نوشیدنی ورزشی مناسب می‌تواند افزایش یابد».

راهبرد تعیین مصرف آب مسئله‌ای فردی برای مشتریان است و تقویت آن توسط متخصصان تغذیه، والدین و مربیان اهمیت بسیار دارد. منجیری بیان می‌کند که یک مطالعه گروهی که در سال ۲۰۱۲ انجام شده، وضعیت مصرف آب و رفتار ورزشکاران نوجوان را یک بار قبل و بعد از مداخله آموزشی در مقابل یک مداخله مصرف آب ارزیابی می‌کند. جلسه آموزش به تنهایی در تغییر رفتار فرد برای مصرف آب موفقیت‌آمیز نبود؛ با این حال، تجویز توافق‌نامه مصرف آب به شکل انفرادی را بهبود داده است (کلری و همکاران، ۲۰۱۲). منجیری می‌گوید: «این مطالعه به پشتیبانی متخصصان تغذیه که در بالا گفته شد نیاز دارد و فراتر از این بیان ساده است که ورزشکاران جوان چه باید بکنند»، «و نشان دادن اینکه آن‌ها دقیقاً چه کاری باید انجام دهند».

شدید نیاز دارند. کودکان و نوجوانان هرگز نباید نوشیدنی‌های انرژی‌زا را که حاوی محرک‌هایی مانند کافئین و گوارانا هستند و خطراتی برای سلامتی دارند مصرف کنند (کمیته تغذیه و شورای پزشکی ورزشی و تناسب اندام، ۲۰۱۱).

راهنمایی برای متخصصان تغذیه

برگرون می‌گوید: «اکثر مربیان و والدین می‌دانند که بچه‌ها باید در هنگام ورزش در گرما آب مصرف کنند»، «با این حال میزان از دست دادن عرق و الکترولیت‌ها (به ویژه سدیم)، و در نتیجه نیازهای بازیافت آب و چالش‌های آن به خصوص برای یک کودک ورزشکار، که در حال گذار به دوران بلوغ است، ناشناخته است». علاوه بر این، به گفته برگرون متخصصان تغذیه می‌توانند آگاهی‌های کودکان ورزشکار درباره نیاز به مصرف آب را با درگیر کردن مدارس محلی، فعالیت‌های اجتماعی، و باشگاه‌های ورزشی بهبود بخشند؛ جایی که می‌توانند منابع قابل اعتمادی برای ارائه توصیه‌هایی درباره مصرف آب و کمک به اجرای سیاست مصرف آب باشند.

سازمان‌های ورزشی جوانان با استفاده از نمودارهای رنگ ادرار ورزشکاران جوان که خودشان بر مقدار مصرف آب کنترل داشته‌اند، اطلاعاتی به دست آورده‌اند. آن‌ها آموختند که زرد کم‌رنگ (مانند لیموناد) نشان می‌دهد که مصرف آب نسبتاً به خوبی انجام شده است؛ در حالی که زرد تیره‌تر (مانند آب سیب) نشان می‌دهد که آن‌ها دچار کم‌آبی هستند. این راهی آسان و دقیق برای ارزیابی وضعیت آب‌رسانی در طول تمرین و رقابت است (فدراسیون ملی انجمن‌های دبیرستان دولتی، ۲۰۱۴؛ فدراسیون فوتبالی ایالات متحده، ۲۰۰۶). متخصصان تغذیه می‌توانند نمودار رنگ ادرار را برای ورزشکاران (به صورت اختصاصی) و سازمان‌های ورزشی جوانان بفرستند.

باید بر اهمیت مصرف آب به اندازه کافی و به‌طور منظم در فعالیت‌های ورزشی تأکید شود. وایت می‌گوید: «با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان اغلب از دست دادن آب را تشخیص نمی‌دهند، مشاوره والدین و مربیان برای ایجاد یک روال عادی در یادآوری ورزشکاران جوان به نوشیدن آب، ضرورت دارد». وایت اضافه کرده است که رژیم غذایی یکی دیگر از راه‌های خوب برای دوباره‌سازی الکترولیت‌هاست و بیش از

چکیده

فعالیت بدنی برای تندرستی و بهزیستی ضروری است. انواع ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی مناسب می‌توانند نقش مهمی در جلوگیری از بیماری‌های غیرمسمری داشته باشند. شواهد نشان می‌دهد که شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی، فواید روانی، اجتماعی و جسمانی زیادی دارد و همچنین موجب افزایش عملکرد، کاهش استفاده از تنباکو، الکل، دارو، بهبود رژیم غذایی می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت فعالیت بدنی روشی مؤثر برای جلوگیری از بیماری‌ها و ابزاری ارزشمند برای افزایش سلامت عمومی است.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، تندرستی، بیماری

اهمیت ورزش

حجم بیماری‌های غیرمسمری قابل پیشگیری همچون بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و دیابت در سراسر جهان در حال افزایش است. طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، تقریباً ۶۰ درصد مرگ و میرها و ناتوانی‌ها ناشی از همین بیماری‌هاست و این میزان تا سال ۲۰۲۰ به حدود ۷۳ درصد می‌رسد. رژیم‌های غذایی ناسالم، استفاده از تنباکو و بی‌حرکی از علل مهم بیماری‌های قلبی هستند و موجب شده‌اند که سلامت عمومی به یکی از موضوعات مهم کشورهای تبدیل شود. آمار نشان می‌دهد پرهیز از فعالیت بدنی و در نتیجه آن، بالا رفتن فشار خون، کلسترول و چاقی سالانه باعث مرگ ۱/۹ میلیون نفر در جهان می‌شود. در سراسر جهان بیش از ۶۰ درصد از بزرگسالان به اندازه کافی در فعالیت‌های بدنی شرکت نمی‌کنند و این امر تغییرات زیادی در سبک زندگی آنان ایجاد کرده است؛ آن‌ها ساعات متمادی به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر می‌پردازند و یا از روش‌های جابه‌جایی و انتقال غیرفعال استفاده می‌کنند که همین وضعیت باعث چاقی آنان می‌شود. به احتمال فراوان، زنان، معلولان، افراد مسن و

ورزش و تندرستی

الهام مرادی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایزده، دانشجوی

دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی

زهرا نیکخواه

کارشناس تربیت بدنی، آموزش و پرورش شهرستان ایزده

اشخاصی که از نظر اجتماعی و اقتصادی در سطح پایینی قرار دارند، بیشتر در معرض بی‌حرکی هستند. علت بی‌حرکی زنان شاید این باشد که در قیاس با مردان فرصت‌های کمتری برای شرکت در فعالیت‌های بدنی دارند.

فواید چندگانه ورزش و فعالیت بدنی

کاهش خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های غیرمسمری مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و دیابت
کاهش استرس، اضطراب و افسردگی
کاهش فشار خون
کنترل وزن بدن
تسکین دردهای مزمن
افزایش اعتمادبه‌نفس
بهبود عملکرد اجتماعی
افزایش عزت نفس
افزایش حساسیت انسولین
کاهش اختلال عاطفی.

علاوه بر این موارد، با توجه به سن، جنس، توانایی و سابقه ورزشی هر فرد، فعالیت بدنی فواید دیگری نیز دارد؛ برای مثال:
افراد جوان موجب سلامتی استخوان‌ها، کارایی قلب، ریه و افزایش مهارت‌های حرکتی و شناختی می‌شود.
در زنان، به جلوگیری از شکستگی لگن و پوکی استخوان کمک می‌کند.
در افراد مسن، سبب افزایش عملکرد، بهبود کیفیت زندگی و استقلال می‌شود.
بیشتر این فواید با انجام دادن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط، حاصل می‌شوند. برای کسب فواید بیشتر، لازم است فعالیت بدنی بیشتری صورت گیرد.

فواید اقتصادی تندرستی ناشی از ورزش

شواهد پزشکی نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان بخشی از سبک زندگی سالم، شیوه‌ای بسیار ارزشمند و پایدار برای مهار کردن افزایش بیماری‌های غیرمسمری است. توسعه سلامت عمومی از طریق افزایش فرصت‌های شرکت در فعالیت‌های بدنی، فواید اقتصادی زیادی دارد؛ زیرا با افزایش سلامت عمومی، نه تنها هزینه مراقبت‌های پزشکی کاهش می‌یابد بلکه بهره‌وری افراد نیز افزایش پیدا می‌کند. این مسئله در کشورهای توسعه یافته به خوبی نمایان شده است. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند که هزینه کردن یک دلار برای انجام فعالیت‌های بدنی، موجب سه دلار صرفه‌جویی در زمینه مراقبت‌های پزشکی می‌شود. در نتیجه، می‌توان گفت ورزش علاوه بر اینکه بر افراد تأثیرات مثبت زیادی می‌گذارد، که فواید اقتصادی بسیاری نیز برای جوامع و ملل دارد.

پیشنهادات

۱. با توجه به هم‌بستگی بین کاهش فعالیت بدنی و افزایش بیماری‌های غیرمسمری، لازم است دولت‌ها ورزش را به‌عنوان یک اولویت در سیاست‌گذاری‌های خود مدنظر قرار دهند.
۲. نهادهای ذی‌صلاح با برجسته کردن نقش ورزش در افزایش سلامت عمومی، کاهش هزینه‌های پزشکی و افزایش بهره‌وری، اهمیت ورزش را به خوبی نمایان کنند.
۳. شعار «ورزش برای همه»، به خوبی تحقق یابد؛ یعنی برنامه‌های ورزشی به‌گونه‌ای طراحی شوند که فرصت‌های یکسان برای زنان، جوانان، سالمندان و افراد معلول جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی فراهم گردد.

علت بی‌حرکی
زنان شاید این
باشد که در
قیاس با مردان
فرصت‌های کمتری
برای شرکت در
فعالیت‌های بدنی
دارند

فواید

تمرین برای ورزش | تمرین برای آمادگی جسمانی | فعالیت برای تندرستی | زندگی فعال

۱۰ دقیقه
تا چندین
ساعت فعالیت
متوسط یا
شدید روزانه

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت
روزانه با شدت متوسط

حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت متوسط یا
شدید، ۳ نوبت در هفته

تمرین شدید،
چندین نوبت در
هفته

انواع فعالیت‌ها و میزان آن‌ها

منابع
1. <http://www.sportengland.org/research/benefits-of-sport/health-benefits-of-sport/>
2. http://www.un.org/sport2005/resources/task_force.pdf

مجله رشد با ایشان در قالب گزارش عملکرد معاونت تربیت‌بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان است.

ع لطفاً ابتدا به این سؤال پاسخ دهید که چرا برخی از مدیران کل آموزش و پرورش، به جوانان در حوزه‌های معاونت یا مدیریتی اعتماد می‌کنند ولی برخی به این امر توجه ندارند؟

واقعیت این است که مدیران جوان با توجه به شادابی و نشاط منبعث از جوانی، می‌توانند ایده‌های خوبی را در عرصه عمل به اجرا بگذارند و به رشد و توسعه یک مجموعه کمک کنند. از طرف دیگر، نباید از اهمیت تجربه مدیران مسن نیز غافل شد، اما تجربه خودم و ارتباطی که با سایر معاونت‌های تربیت‌بدنی استان‌ها دارم نشان می‌دهد که حوزه تربیت‌بدنی نیازمند استفاده از نیرو و ظرفیت علمی جوانان تحصیل کرده در رشته‌های تربیت‌بدنی است تا به مدد تجارب علمی و ایده‌های عملی خود بتوانند ورزش را به‌خصوص برای دانش‌آموزان، از پایه فرهنگ‌سازی کنند. هرچه یک مدیر جوان‌تر و فاصله سنی‌اش با دانش‌آموزان کمتر باشد، بهتر می‌تواند در دنیای آن‌ها نفوذ کند.

ع در تأیید حرف‌های شما باید بگویم در استان‌هایی که برای گزارش از طرف مجله حضور یافته‌ام، شادابی و نشاط حوزه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش را به وضوح در چهره و گفتار مدیران جوان، حتی از آمار و اطلاعاتی که درباره استان می‌داده‌اند از نزدیک مشاهده کرده‌ام. امیدوارم مدیران بالادستی وزارت آموزش و پرورش به جوان‌سازی معاونت‌های تربیت‌بدنی و سلامت در استان‌ها توجهی ویژه داشته باشند.

لطفاً در مورد سابقه درس تربیت‌بدنی در مدارس استان کردستان توضیح بفرمایید.

سابقه درس تربیت‌بدنی در مدارس کشور به سال ۱۳۰۶ برمی‌گردد ولی در استان کردستان براساس بررسی‌های صورت گرفته، اولین گروه از ورزشکاران علاقه‌مند به درس تربیت‌بدنی از استان در سال‌های ۱۳۲۳ و ۱۳۲۴ به تهران اعزام و در دانشکده تربیت‌بدنی مشغول به تحصیل شدند. در سال ۱۳۲۷ شش تن از این فارغ‌التحصیلان فعالیت خود را به‌عنوان دبیر تربیت‌بدنی مدارس در استان کردستان آغاز کردند. همان‌گونه که اطلاع دارید، تربیت‌بدنی و ورزش تا سال‌های ۱۳۴۵ تشکیلاتی



ورزش‌دانش‌آموزی، الگوی ورزش همگانی در استان کردستان

پای صحبت افشین خوشگوار، معاون تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان کردستان
عباس قشمی می‌موند

روز سه‌شنبه ۷ شهریورماه ۱۳۹۶ طبق قرار قبلی مهمان افشین خوشگوار، معاون تربیت‌بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان، در شهر سنندج بودیم؛ جوانی فعال از اهالی سنندج که متولد ۱۳۵۶ است. تمامی مراحل تحصیلی خود را در سنندج به اتمام رسانده و قریب ۲۲ سال است که در آموزش و پرورش خدمت می‌کند. سال ۱۳۸۳ ازدواج کرده است و دو فرزند پسر و دختر دارد. او که به رشته‌های ورزشی فوتبال، فوتسال و هندبال علاقه‌مند است، ارادت خود را به ورزش و سرزمین کردستان به هیچ‌وجه پنهان نمی‌کند. معلمی را شغل انبیا و افتخار خود و خانواده‌اش می‌داند. آنچه در ادامه می‌خوانید، حاصل گفت‌وگوی

واحد داشته و ورزش تمامی اقشار در بعد قهرمانی و همگانی تحت سیطره این تشکیلات بوده است. از آن تاریخ به بعد، استان ما نیز به تبع سایر استان‌های کشور، در درس تربیت‌بدنی مدارس صاحب تشکیلات مستقل شد. درس تربیت‌بدنی در کشور ما تنها فرقی که در عرصه عمل با سایر کشورها دارد، در بحث زیرساخت‌ها و ساختارهاست؛ وگرنه در حوزه نیروی انسانی و تشکیلاتی و برنامه‌ریزی ما چندان ضعیف نیستیم.

ع به بحث ساختارها و امکانات درس تربیت‌بدنی در استان شما خواهیم رسید. تمایل داریم درباره زیست‌بوم استان و علایق خاص دانش‌آموزان این منطقه به ورزش مطالبی بیان کنید.

در کشور ما تنوعات زیست‌محیطی و فرهنگی آن‌قدر بسیار است که در هر موقعیت جغرافیایی می‌شود ورزش را با فرهنگ و طبیعت مردم مناطق مختلف عجین کرد. بالطبع، استان کردستان نیز در این حوزه دارای ظرفیت‌هایی است. در بعد فنی ورزش اگر بخواهم درباره طبیعت استان و تأثیرش بر ورزش صحبت کنم، باید به مسئله ارتفاع استان نسبت به دریا اشاره داشته باشم که ظرفیت را برای ورزش‌های نیازمند استقامت قلبی و عروقی مثل قایق‌رانی و دوومیدانی مهیا کرده است. طبیعت استان و سختی دستیابی به معیشت باعث شده است که اکثر مردم این منطقه از لحاظ فیزیکی اندامی ورزیده و مناسب داشته باشند. من فکر می‌کنم اگر بخواهیم ورزش کشور توسعه یابد، باید به ورزش در سنین نوجوانی و دانش‌آموزی اهمیت دهیم. در این زمینه نیازمند تعاملی اساسی مابین وزارتخانه‌های ورزش و جوانان و آموزش و پرورش هستیم تا امر ورزش و تربیت‌بدنی از مدارس در ذهن و ضمیر افراد نهادینه شود. به نظر من این تحول نیازمند یک آمایش سرزمینی برای درس تربیت‌بدنی مدارس است تا براساس طبیعت هر منطقه، به ورزش خاصی در مدارس توجه شود؛ مثلاً ورزش دوومیدانی در استان‌های چهارمحال، سیستان و بلوچستان، لرستان و کردستان، وزنه‌برداری در استان اردبیل و فوتبال در مدارس استان خوزستان و مناطق جنوبی.

ع لطفاً درباره وضعیت کلی ورزش مدارس، امکانات، فضا، تجهیزات و به‌خصوص نیروی انسانی و نقاط ضعف و

قوت موجود نکاتی را بیان کنید.

در معاونت تربیت‌بدنی در سه حوزه سلامت و تندرستی، آسیب‌های اجتماعی و تربیت‌بدنی فعالیت می‌کنیم. در حوزه تربیت‌بدنی دو ساحت داریم: ساحت اول به زنگ ورزش و درس تربیت‌بدنی در مدارس برمی‌گردد و ساحت دوم به فعالیت‌های فوق برنامه و مکمل مربوط است که در سطح سالن‌ها و مراکز ورزشی برگزار می‌شود. بحث زیرساخت‌ها مربوط به این ساحت است. ما در استان ۴۳ فضای ورزشی داریم که شامل ۲ استخر است و بقیه سالن و فضای روباز هستند. در بخش سرپوشیده، سرانه فضای ما به ازای هر دانش‌آموز ۹ صدم سانتی‌متر و در بخش روباز، ۲۶ سانتی‌متر می‌باشد که در هر دو قسمت از میانگین کشوری کمتر است. ما سعی کرده‌ایم از فضای موجود بیشترین بهره را ببریم و در این خصوص، در راستای تحقق عدالت جنسیتی، تمامی فضاهای ورزشی در سطح استان به‌طور میانگین سه روز در هفته در اختیار دانش‌آموزان دختر و سه روز در اختیار پسران است. سالانه تعداد ۱۴۱ هزار دانش‌آموز، یعنی حدود نیمی از ۲۴۸ هزار دانش‌آموز استان از این فضاها استفاده می‌کنند. ما در همه شهرستان‌ها تقریباً سالن ورزشی داریم؛ به جز یکی از مناطق شهرستان بیجار که از جمله محروم‌ترین‌هاست. در سطح استان، به‌طور کلی یک زمین چمن طبیعی استاندارد در شهرستان دیواندره و در ۱۱ زمین چمن مصنوعی کوچک در ۱۱ شهرستان استان داریم.

در زمینه نیروی انسانی باید عرض کنم کل آمار شاغلین حوزه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش در سطح استان ۹۳۱ نفر است که ۵۷۴ نفر آقا و ۳۵۷ نفر خانم هستند. ۸۳۴ نفر از این عزیزان در مدارس مشغول تدریس‌اند و بقیه در بخش اداری و خدماتی خدمت می‌کنند. از این تعداد، ۱۶ تن از همکاران دارای مدرک دکتری یا دانشجوی دکتری هستند. ۶ تن مدرک فوق‌دیپلم و پایین‌تر، قریب ۲۳۳ تن مدرک فوق‌لیسانس و بقیه لیسانس دارند. در بحث توازن نیروی تربیت‌بدنی، ما در سطح استان کمبود نیروی تربیت‌بدنی نداریم ولی ما با عدم توازن نیرو مواجهیم؛ بدین معنی که مثلاً در دهگلان مازاد نیرو داریم و در بانه دچار کمبود نیرو هستیم، ولی در تمامی مدارس در سطح استان نیروی تربیت‌بدنی متخصص داریم؛ گرچه در روستاها در این زمینه هنوز با مشکلاتی مواجهیم.

اولین گروه از ورزشکاران علاقه‌مند به درس تربیت‌بدنی از استان در سال‌های ۱۳۲۳ و ۱۳۲۴ به تهران اعزام و در دانشکده تربیت‌بدنی مشغول به تحصیل شدند

در ورزش در محیط مدرسه می‌کند ولی ما این حوزه را گسترده‌تر کرده‌ایم و برنامه‌های پیاده‌روی و کوه‌پیمایی را برای توسعه ورزش دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان، برای مثال در شهرستان‌های مریوان، سقز و سنندج اجرا کرده‌ایم.

🏆 لطفاً بفرمایید که در زمینه ورزش مدارس و برگزاری المپیادهای ورزشی مدرسه‌ای در سطح استان چه کارهایی انجام داده‌اید؟

من در دو بخش درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه صحبت می‌کنم. در بخش درس تربیت‌بدنی پس از استقرار دولت تدبیر و امید، رویکردها به این حوزه با روی کار آمدن آقای دکتر حمیدی تغییر یافت. تا قبل از آن، بحث طرح‌های ملی مطرح بود ولی از زمان دکتر حمیدی براساس سند تحول بنیادین، اهدافی چون نشاط، شادابی و سرزندگی دانش‌آموزان مطرح شد. در این راستا، تلاش شد بعضی طرح‌های کم‌هزینه اجرا شود که بحث المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای یکی از این طرح‌ها بوده است. اجرای این طرح‌ها علاوه بر اهداف فوق، تمامی ارکان مدارس، اعم از مدیر تا نیروی خدماتی و والدین، را درگیر ورزش دانش‌آموزان می‌کند و از این طریق روحیه مشارکت‌پذیری را در بین آنان افزایش می‌دهد. باید عرض کنم در افتتاحیه المپیاد، دانش‌آموزان و والدین آنان حضور دارند و خود دانش‌آموزان امور اجرایی این رقابت‌ها، اعم از داور و مباحث فنی، را بر عهده دارند. تا سال گذشته قریب سه و نیم میلیون دانش‌آموز در کشور تحت پوشش المپیاد بودند که در استان کردستان ۷۹ هزار دانش‌آموز هدف‌گذاری ما بوده است که ما به میزان ۱۳۰ هزار دانش‌آموز در سطح استان رسیده‌ایم. یکی از برنامه‌های مکمل المپیاد در همین راستا، بحث مدرسه‌محوری است؛ بدین معنا که هر مدرسه‌ای پس از موفقیت در مسابقات درون مدرسه‌ای شهرستانی و استانی، به مسابقات کشوری اعزام می‌شود و مدرسه شهید برهان عالی ما در دوره متوسطه دوم توانست در مردادماه امسال قهرمان ایران شود. قطعاً یکی از منافع المپیاد برای این مدرسه این است که در ورزش و سلامتی از آن در سطح استان یک برند ساخته است. دومین طرحی که به نظر من به توسعه ورزش مدارس کمک کرد، طرح حیاط پویا بود.

🏆 شما به عدالت جنسیتی در مدارس اشاره کردید. تجربه من از استان سیستان و بلوچستان نشان می‌دهد که ورزش دختران در آن مناطق با موانعی روبه‌روست. اگر تجربه و یا برنامه خاصی در این زمینه دارید، بیان کنید.

به‌طور کلی، میزانی از تعصب نسبت به ورزش دختران در تمامی کشور وجود دارد و خاص مناطق اهل سنت نیست، اما شرایط فرهنگی مناطق با یکدیگر تفاوت دارد. در استان ما هم بالطبع تعصباتی وجود دارد که در سال‌های اخیر با رشد فرهنگی جامعه این قضیه تغییر یافته است. در آمار ۵۱ درصد ورزش دانش‌آموزان که بیان کردم، متأسفانه باید اشاره کنم که این آمار اغلب شامل فرزندان پسر است. مثالی که می‌خواهم بزنم، مربوط به یکی از دانش‌آموزان خوب از شهرستان‌های استان است که قرار بود به‌عنوان دروازه‌بان در یکی از رشته‌ها (اسم شهر و رشته را بدین خاطر عرض نمی‌کنم که خدای ناکرده تبعاتی برای ما و مدرسه نداشته باشد) به مسابقات کشوری اعزام شود اما خانواده او مخالفت کردند و شرط اعزام را حضور خانواده به همراه دانش‌آموز ذکر کردند.

🏆 شما به‌عنوان یکی از مدیران درس تربیت‌بدنی، چه پیشنهادی برای برطرف کردن موانع در این زمینه دارید؟

ما مجبوریم برای رفع این مشکل خانواده‌ها را درگیر کنیم. یکی از برنامه‌های من از زمان شروع به کار در معاونت تربیت‌بدنی (اواخر ۱۳۹۳) همین قضیه بوده است. تکیه بیش از حد ما بر افزایش سواد حرکتی و رفع مشکلات ساختارقامتی دانش‌آموزان، همگام با درگیر کردن خانواده‌ها در این ارتباط است. افزایش آگاهی خانواده‌ها از مشکلات جسمی دانش‌آموزان و تلاش در درگیر ساختن خانواده‌های دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی فرزندانشان و اهمیت دادن به آن یکی از راهکارهاست. واقعیت این است که کمبود زیرساخت‌ها در استان ما این اجازه را نمی‌دهد که با الگو ساختن قهرمانان ملی و نیز به‌کارگیری حامیان مالی خانواده‌ها را ترغیب کنیم که به ورزش دانش‌آموزان اهمیت دهند. تنها راه‌حل از نظر من، آگاه ساختن والدین از اهمیت ورزش در سلامتی نسل آینده، به‌خصوص دختران به‌عنوان مادران فرزندان میهن، است. در این راستا، اغلب برنامه‌های ما خانواده را درگیر می‌کند. برنامه کشوری تنها پدر و مادر را درگیر

ما در همه شهرستان‌ها تقریباً سالن ورزشی داریم؛ به جز یکی از مناطق شهرستان بیجار که از جمله محروم‌ترین‌هاست



É اکنون که به توضیحات شما درباره طرح‌ها رسیده‌ایم، لطفاً درباره طرح سبح نیز توضیح دهید.

طرح حیاط پویا یکی از بهترین طرح‌هایی بود که به نظر من مطابق با وضعیت مدارس ما و فرهنگ کشور ایران طراحی و الحمدلله با موفقیت اجرا شد. این طرح با کمترین هزینه و با بهره‌گیری از تمامی فضاهای مدرسه با ترسیم اشکال و نقاشی‌های مختلف، ذهن و جسم بچه‌ها را درگیر تحرک و پویایی می‌کند و سرانته‌ی زمان فعال دانش‌آموزان در ورزش را بالا می‌برد. هر طرحی با توجه به مزیت‌های نسبی که دارد، ممکن است خوبی‌ها و بدی‌هایی داشته باشد که طرح حیاط پویا در اغلب موارد مزیت داشته است. البته باید بگوییم این طرح برای مدارس دخترانه در تمامی دوره‌های تحصیلی و برای پسران در دوره ابتدایی کاربرد دارد. پسران هرچه از لحاظ سنی رشد می‌کنند نظرشان درباره تحرک روی این نقوش بیشتر تغییر می‌کند و آن نوعی بچه بازی می‌دانند و کمتر از آن استقبال می‌کنند.

اما درباره طرح سبح باید بگویم چهار طرح ملی برای دوره ابتدایی تعریف شد که شامل ژیمناستیک برای پایه دوم، شنا یا همان طرح سبح برای پایه سوم، تنیس روی میز برای پایه چهارم، دوومیدانی برای پایه پنجم و طرح حیاط پویا برای تمامی مقاطع است. طراحی این طرح و برنامه‌ها بسیار خوب و ایده‌آل بود؛ ما را به استانداردهای جهانی نزدیک کرد و نوید این را می‌داد که پرورش نسل‌های آتی و استعدادیابی آن‌ها از همان دوره ابتدایی انجام می‌شود، اما هر طرحی اگر شرایط برگزاری و زیرساخت‌ها را نداشته باشد، با شکست مواجه می‌گردد. در همین رابطه، طرح شنا در پایه سوم از جمله طرح‌هایی بود که برای دانش‌آموزان منافی داشت اما مدارس را دچار مشکلات متعددی کرد. البته در یکی دو سال اول اجرای این طرح که وزارتخانه اعتباراتی برای آن به استان‌ها

می‌داد، موفقیتی نسبی حاصل شد اما بعد از سال ۱۳۹۳ که اعتبارات قطع شد، به جرئت می‌توانم بگویم که اجرای آن در استان ما تا حدود ۸۵ درصد تعطیل شد. دلیل اینکه می‌گویم برای دانش‌آموزان خوب بود این است که بالاخره به هر شیوه‌ای مدرسه مجبور می‌شد امکانات شنا و آموزش آن را برای بچه‌ها فراهم کند و دانش‌آموزان رشته ورزشی شاد و مفرحی را یاد می‌گرفتند. ضمن اینکه در سلامتی آن‌ها نیز مؤثر بود، اما برای مدارس و آموزش و پرورش بحران‌های متعددی ایجاد کرد. شما نگاه کنید در استان کردستان آموزش و پرورش در کل ۲ استخر دارد. برای استان ما از زمان اجرای این طرح حدود ۱۰ استخر طراحی کردند و تخمین زدند که آن‌ها ظرف مدت کوتاهی به بهره‌برداری برسند. الان یکی از مشکلات ما نیز همین ساختمان و استخرهای نیمه‌سازی است که حداکثر یکی از آن‌ها نزدیک ۷۰ درصد - مثلاً در شهرستان بیجار - پیشرفت فیزیکی دارد و اغلب اعتباری هم برایشان پیش‌بینی نشده است. برای مثال، ما در شهرستان دیواندره اصلاً هیچ استخری، چه در بخش خصوصی و چه عمومی، نداریم. ما برای اجرای این طرح در دیواندره مجبور بودیم بچه‌ها را به شهرهایی منتقل کنیم که استخر داشتند. با این تفاسیر، شما می‌توانید حدس بزنید که چه خطراتی را متحمل می‌شدیم. ما اکنون طرح سبح را در شهرستان‌های سنندج، دهگلان و قروه اجرا می‌کنیم؛ چون در سنندج و قروه خودمان استخر داریم ولی حدود ۴۰ هزار تومان از والدین هزینه مربی و ایاب و ذهاب می‌گیریم که نسبت به بخش خصوصی تقریباً پولی دریافت نمی‌کنیم. در دهگلان نیز بخش خصوصی ۲ استخر دارد که از آن‌ها استقبال چندانی نمی‌شود. بنابراین، با آموزش و پرورش قرارداد بسته است. اینجا هم با همان ۴۰ هزار تومان دانش‌آموزان ما شنا را آموزش می‌بینند.

در زمینه نیروی انسانی باید عرض کنم کل آمار شاغلین حوزه تربیت بدنی آموزش و پرورش در سطح استان ۹۳۱ نفر است که ۵۷۴ نفر آقا و ۳۵۷ نفر خانم هستند

پیشنهاد من این است که مجله به صورت الکترونیکی در سایت‌های مختلف بارگذاری شود یا در قالب سی‌دی در اختیار ادارات آموزش و پرورش قرار گیرد؛ در این صورت در اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی به جامعه مخاطب نیز موفق‌تر عمل خواهد کرد. البته باید بگویم من مدیرمسئول تنها هفته‌نامه ورزشی استان هستم و با تمامی مشکلات چاپ در کشور آشنایی دارم.

ع در پایان، اگر نکته خاصی دارید برای مخاطبان مجله بیان کنید.

ویترین عملکرد معاونت‌های تربیت‌بدنی و سلامت، بخش مسابقات است. استان کردستان در سال ۱۳۹۲ جایگاه ۲۸ را در مسابقات کشوری داشت. در سال ۱۳۹۳ ما جایگاه ۲۳ کشوری را به دست آوردیم. از ۱۳۹۳ توانستیم با برنامه‌ریزی مناسب جایگاه خودمان را در سطح کشور ارتقا دهیم. ما شکل برگزاری مسابقات را عوض کردیم. برای تیم‌های استان اعزامی به مسابقات کشوری اردوی تدارکاتی برگزار کردیم. بعد از ۱۵ سال میزبان مسابقات کشوری شدیم. در سال ۱۳۹۴ میزبان مسابقات کشوری زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی بودیم. در ۱۳۹۵ مسابقات ژیمناستیک دختران و پسران تمامی دوره‌های تحصیلی را میزبانی کردیم و در سال ۱۳۹۶ نیز میزبان مسابقات دوومیدانی بودیم. نتیجه این برنامه‌ریزی این شد که ما در سال ۱۳۹۴ در جایگاه ۱۵ و در سال ۱۳۹۵ در جایگاه ۸ کشوری قرار گرفتیم و برای اولین بار، رتبه کشوری ما تک‌رقمی شد. از دستاوردهای این جایگاه یکی این بود که توانستیم توجه مقامات استانی را به ورزش دانش‌آموزی جلب کنیم و از این رهگذر، تاکنون توانسته‌ایم قریب ۱ میلیارد تومان اعتبار برای بازسازی فضاهای ورزشی و نیز تکمیل فضاها کسب کنیم. امسال بالغ بر ۵۸ تیم را به مسابقات کشوری اعزام کردیم که از این تعداد، حدود ۳۰ تیم به مراحل نهایی راه یافتند و ما خوش‌بین به ارتقای جایگاه خودمان در سطح کشور هستیم. در کل، باید عرض کنم چون ورزش در استان ما، به‌خصوص در بخش ورزش و جوانان و بعد قهرمانی ملی، ضعیف است بالطبع همه نگاه‌ها به ورزش مدارس معطوف شده و دلیل اهمیت یافتن مسابقات مدرسه‌ای نیز همین است.

آیا از دانش‌آموزان شما کسی هست که به تیم‌های ملی راه یافته یا در مسابقات بین‌المللی مقامی آورده باشد؟

باید عرض کنم بالغ بر ۱۵ تن از دانش‌آموزان ما در اردوهای تیم ملی حضور دارند. در فوتبال، یادگار رستمی را داریم که در آکادمی کیا بازی می‌کند و در سال‌های آتی یکی از بهترین فوتبالیست‌های ما خواهد بود. سه نفر از بازیکنان فوتسال مدرسه برهان عالی پس از قهرمانی در مدارس کشوری، با تیم ارژن فارس در لیگ فوتسال کشور قرارداد بستند. در هندبال، پارسا محمدی در اردوی تیم ملی نوجوانان حضور دارد. گلابتون زارعی هم در دوومیدانی موفق شد رکورد ۴۰۰ متر با مانع کشوری را در رده نوجوانان جابه‌جا کند.

ع استان کردستان در چه رشته‌هایی ظرفیت و آمادگی الگو شدن در ورزش مدارس کشور را داراست؟

در ژیمناستیک، دوومیدانی و بسکتبال بیشترین ظرفیت را داریم.

ع نظر شما درباره مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی چیست؟

در وهله اول باید بگویم که یکی از راه‌های تقویت بنیه علمی همکاران همین مجله است. من قبل از اینکه در معاونت مشغول به کار شوم، چندین مطلب برای چاپ در مجله فرستادم که هیچ‌گاه چاپ نشدند و از این بابت از همکاران خوبم در مجله گلایه دارم (با خنده). متأسفانه افکار عمومی نسبت به ورزش مدارس همان بازی با یک توپ در زمین خاکی است و در میان برخی از همکاران باسابقه نیز همین نگاه رواج دارد. این در حالی است که تربیت‌بدنی به‌عنوان یک علم امروزه پیشرفت بسیار زیادی کرده و نیاز است این فکر و دیدگاه عمومی تغییر کند. بالطبع، یکی از راه‌های تغییر دیدگاه یاد شده، چاپ و انتشار مطالب در قالب مجلات و کتاب‌هاست که الان مجله رشد در این قضیه پیشاهنگ است. به نظر من تنها مشکل مجله، کمبود شمارگان است و به همین دلیل هم اغلب به دست همکاران نمی‌رسد. مثلاً شما به استان ما حداکثر ۱۵ تا ۱۷ نسخه می‌فرستید که اغلب به دست کارشناسان اداری می‌افتد و معمولاً هم در کتابخانه‌ها بایگانی می‌شود.

طرح حیاط پویا با کمترین هزینه و با بهره‌گیری از تمامی فضاهای مدرسه با ترسیم اشکال و نقاشی‌های مختلف، ذهن و جسم بچه‌ها را درگیر تحرک و پویایی می‌کند و سرانجام زمان فعال دانش‌آموزان در ورزش را بالا می‌برد



رایانه و اینترنت، اضافه وزن و چاقی

مترجمان: حجت صادقی خلیل آباد، آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
جعفر صدقاتی خلیل آباد، آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی،
دانشجوی دکتری رفتاری حرکتی

مقدمه

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که عدم فعالیت بدنی با سطوح بالاتری از اضافه وزن و چاقی در ارتباط است و فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان چاقی و اضافه وزن ضروری است. به تازگی، این شواهد به توسعه دستورات عملی فعالیت بدنی خاص برای افرادی که اضافه وزن دارند و چاق‌اند، منجر شده است. به هر حال، ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط تا شدید برای از دست دادن وزن و یا حفظ کاهش وزن لازم است. ارتباط‌های معکوس قوی بین زمان صرف شده برای رفتارهای غیرفعال و شاخص‌های مختلف بهداشتی وجود دارد؛ از جمله اینکه احتمال افزایش اضافه وزن یا چاقی وجود دارد. در حال حاضر، به‌طور کلی پذیرفته شده است که «غیرفعال بودن» و فعالیت بدنی در دو طبقه مجزا از رفتار - که هر کدام با عوامل خود تعیین می‌شوند - قرار دارند. آن‌ها تأثیرات مستقلی در کل هزینه‌های انرژی، وزن، و متغیرهای سوخت و ساز بدن دارند.

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که عدم فعالیت بدنی با سطوح بالاتری از اضافه وزن و چاقی در ارتباط است و فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان چاقی و اضافه وزن ضروری است

با این حال، بسیاری از شواهد نشان می‌دهد که بین رفتار غیرفعال و نتایج سلامت، مانند وضعیت وزن و میزان فعالیت بدنی، به‌ویژه زمان صرف تماشای تلویزیون ارتباط وجود دارد، که عموماً بیشترین موضوع مورد مطالعه، رفتار غیرفعال در اوقات فراغت است. ارتباط نتایج سلامتی با سایر رفتارهای غیرفعال، مانند استفاده از رایانه و اینترنت، تا حد زیادی ناشناخته باقی مانده است. در استرالیا، بیش از ۷۰ درصد جمعیت به اینترنت دسترسی دارند و این تعداد هنوز در حال افزایش است. استفاده از رایانه و اینترنت به‌طور فزاینده‌ای در رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت متداول شده است و توانایی آن را دارند که مستقل از دیگر رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت، تأثیرات منفی بر سلامت داشته باشند. استفاده گسترده از رایانه و اینترنت نیز ممکن است زمان صرف شده برای فعالیت بدنی در اوقات فراغت را جابه‌جا کند.

مطالعات متعددی ارتباط میان استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت، فعالیت بدنی، و سطوح اضافه وزن/چاقی در کودکان و نوجوانان را بررسی کرده‌اند اما نتایج آن‌ها متناقض بوده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از رایانه و اینترنت به میزان زیاد در اوقات فراغت با شاخص توده بدنی بالاتر (BMI) و سطوح فعالیت بدنی کمتر ارتباط دارد. مطالعات دیگر قادر به تأیید این موضوع نبودند. با این حال، ما هیچ اطلاعی از مطالعاتی که این ارتباط را در بزرگسالان ارزیابی کرده باشد، نداریم.

علاوه بر این، اطلاعات کمی در مورد تأثیر ارتباط رفتارهای غیرفعال با یکدیگر وجود دارد. در رابطه با نتایج سلامتی، مهم است بدانیم آیا استفاده زیاد از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت نشانه انجام سطوح بالایی از دیگر رفتارهای غیرفعال است. ممکن است استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت با نتایج ضعیف سلامتی مرتبط باشد که از ارتباط الگویی وسیع از رفتارهای غیرفعال ناشی می‌شود. نتایج پژوهش سو گیاما و همکاران^۱ نشان داد که در زنان، زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون با زمان صرف شده برای دیگر رفتارهای غیرفعال ارتباط مثبتی داشت. با اطلاعاتی که ما داریم، هیچ مطالعه‌ای ارتباط استفاده از رایانه و اینترنت با سایر رفتارهای غیرفعال را ارزیابی نکرده است.

هدف از این مطالعه، بررسی ارتباط میان استفاده از رایانه و اینترنت، به‌ویژه در اوقات فراغت (به جز استفاده‌های شغلی)، با اضافه وزن و چاقی، فعالیت بدنی در اوقات فراغت، و دیگر رفتارهای غیرفعال، در یک نمونه اجتماعی مختلف از بزرگسالان استرالیاست.

کلیدواژه‌ها: اینترنت، رایانه، اضافه وزن، چاقی، شاخص توده بدنی (BMI)، فعالیت بدنی، فعالیت‌های شخصی، رفتار غیرفعال، اوقات فراغت، فعالیت‌های اوقات فراغت.

زمینه: امروزه استفاده از رایانه و اینترنت به شکلی فزاینده در شمار رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت در آمده است و می‌تواند بر سلامت افراد تأثیر نامطلوبی داشته باشد. با این حال، اطلاعات کمی در مورد ارتباط میزان استفاده بزرگسالان از رایانه و اینترنت با وضعیت وزن و زمان صرف شده برای فعالیت بدنی وجود دارد.

هدف: هدف از این بررسی، شناخت ارتباط میان استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت و اضافه وزن و چاقی، فعالیت بدنی در اوقات فراغت، و دیگر رفتارهای غیرفعال است.

روش‌ها: شرکت‌کنندگان (۲۶۵۰ بزرگسال که در آدلاید استرالیا زندگی می‌کردند)، پرسش‌نامه را که شامل مواردی همچون قد و وزنشان، انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت در هفت روز گذشته، استفاده از رایانه و اینترنت، و دیگر رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت بود، تکمیل کردند. استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت در سه طبقه شامل هیچ استفاده‌ای نکردم، استفاده کم (کمتر از سه ساعت در هفته)، یا استفاده زیاد (سه ساعت یا بیشتر در هفته) طبقه‌بندی شده بود.

نتایج: شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت به میزان کم استفاده می‌کردند، دارای بالاترین سطح آموزشی و شغلی بودند، و در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که از رایانه یا اینترنت به میزان زیاد یا هیچ،

استفاده کرده بودند، رفتارهای غیرفعال کمتری داشتند.

رگرسیون منطقی چند جمله‌ای، برای جنس، سن، اشتغال، آموزش، سایر رفتارهای غیرفعال و فعالیت بدنی تنظیم شد و مشخص گردید. شرکت‌کنندگانی که در اوقات فراغت از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کردند، $1/46$ برابر ($1/93 - 1/10 = CI_{95\%}$) بیشتر احتمال دارد که به اضافه وزن دچار شوند ($kg/m^2 < 30$ و $BMI \geq 25$) و $2/52$ برابر ($CI_{95\%} = 1/82 -$

آن‌ها در مقایسه با کسانی که گزارش کرده بودند به هیچ‌وجه در اوقات فراغتشان از رایانه و اینترنت استفاده نکرده‌اند، بیشتر احتمال دارد به چاقی دچار شوند ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$). بزرگسالانی که در اوقات فراغتشان به میزان زیادی از رایانه و اینترنت استفاده کرده بودند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که اصلاً از رایانه و اینترنت استفاده نمی‌کردند احتمال بیشتری دارد که به اضافه وزن یا چاقی دچار شوند حتی اگر این افراد در اوقات فراغتشان فعالیت زیادی داشته باشند ($2/88 - 1/21 = CI_{95\%}$ ؛ $OR = 1/86$)، استفاده از رایانه و اینترنت تا حد زیادی مستقل از سطوح فعالیت بدنی اوقات فراغت بود.

نتیجه‌گیری: این یافته‌ها، جدا از مداخلات فعالیت بدنی و تغذیه‌ای، پیشنهاد می‌کند که ممکن است لازم باشد زمان صرف شده برای رفتارهای غیرفعال، مانند استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت، به‌منظور کاهش شیوع اضافه وزن و چاقی، کم شود. به منظور افزایش اثربخشی مداخلات بعدی اینترنت برای کاهش وزن یا افزایش فعالیت بدنی، ممکن است لازم باشد بین شرکت‌کنندگانی که در اوقات فراغت خود در سطوح مختلف از رایانه و اینترنت استفاده می‌کردند، فرق گذاشته شود. مطالعات طولی برای بررسی بیشتر روابط بالقوه بین توسعه رفتارهای غیرفعال ویژه مانند استفاده از رایانه و اینترنت و اضافه وزن مورد نیاز است.

اندازه‌گیری

استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت

شرکت‌کنندگان گزارش دادند که استفاده از رایانه و اینترنت به‌عنوان بخشی از ابزار اندازه‌گیری برای تشخیص کلی رفتار غیرفعال اوقات فراغت در هفت روز گذشته، بوده است. برای هر فعالیت کم تحرک، به وسیله ابزار اندازه‌گیری سؤال می‌شد: «شما در هفت روز گذشته، چند روز به انجام این فعالیت مشغول بوده‌اید» و به دنبال آن «شما به طور متوسط، برای انجام این فعالیت چند دقیقه در روز وقت صرف می‌کنید». نشان داده شده است که این وسیله اندازه‌گیری دارای اعتبار و پایایی قابل قبول، به ویژه برای استفاده از رایانه و اینترنت است. برای سنجش اعتبار این مقیاس، سه روز گزارش رفتار غیرفعال مربوط به ۱۳۰ شرکت‌کننده جمع‌آوری شد. رتبه هم‌بستگی اسپیرمن نشان داد که در مقایسه با گزارش سه روز، سنجش فراخوان هفت روز گذشته برای استفاده از رایانه و اینترنت قابل قبول بود. ($p = 0.6$) پایایی بازآزمایی در یک نمونه از ۱۴۵ شرکت‌کننده مورد بررسی قرار گرفت. هم‌بستگی داخل کلاس (ICC) شرایط قابل قبول برای استفاده از رایانه اینترنت را نشان داد (0.72). $ICC =$ میزان استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت به سه دسته جداگانه تقسیم شد: بدون استفاده، کم (کمتر از سه ساعت در هفته) و زیاد (سه ساعت یا بیشتر در هفته).

اضافه وزن و چاقی

شاخص توده بدن ($BMI; \text{kg/m}^2$) با استفاده از خود گزارشی قد و وزن محاسبه شد و به سه طبقه شامل وزن طبیعی (25 kg/m^2)، اضافه وزن ($30 < \text{kg/m}^2$ and ≥ 25) و چاقی ($\text{kg/m}^2 \geq 30$) تقسیم شد. BMI نیز به‌عنوان یک متغیر پیوسته مورد استفاده قرار گرفت. فعالیت بدنی اوقات فراغت با استفاده از فرم طولانی (۳۱ مورد) پرسش‌نامه بین‌المللی فعالیت بدنی (IPAQ) ارزیابی شد. شرکت‌کنندگان تعداد روزهای هر هفته و زمان صرف شده در هر روز برای پیاده‌روی، و همچنین فعالیت‌های اوقات

شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کردند، ۱/۵ برابر بیشتر احتمال دارد که به اضافه وزن و ۲/۵ و ۳/۵ احتمال دارد که به چاقی دچار شوند

گزارش کرده بودند که اصلاً از رایانه و اینترنت استفاده نمی‌کنند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت کم استفاده می‌کردند، ۱/۳ برابر بیشتر احتمال دارد که به اضافه وزن و ۱/۴ برابر بیشتر احتمال دارد که به چاقی دچار شوند. شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کردند، ۱/۵ برابر بیشتر احتمال دارد که به اضافه وزن و ۲/۵ برابر بیشتر احتمال دارد که به چاقی دچار شوند.

رابطه فعالیت بدنی اوقات فراغت با استفاده از رایانه و اینترنت

فعالیت بدنی اوقات فراغت تا حد زیادی مستقل از استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت بود. با این حال، شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت کم استفاده کرده بودند، در مقایسه با غیر کاربران، ۱/۳ برابر بیشتر احتمال دارد که در اوقات فراغت، بیش از سه ساعت فعالیت بدنی انجام دهند، مقایسه شدند.

رابطه رفتارهای غیر فعال دیگر اوقات فراغت با استفاده از رایانه و اینترنت

شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت به میزان کم و زیاد استفاده می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت استفاده نمی‌کردند به ترتیب ۱/۸ و ۲/۵ برابر بیشتر احتمال دارد که بیش از پنج ساعت در روز رفتارهای غیرفعال دیگر داشته باشند.

رابطه اضافه وزن و چاقی با فعالیت بدنی اوقات فراغت و استفاده از رایانه و اینترنت

اگر میزان فعالیت بدنی در اوقات فراغت کم، یا میزان استفاده از رایانه و اینترنت زیاد باشد، احتمال دچار شدن به اضافه وزن یا چاقی بیشتر می‌شود. برای مثال، شرکت‌کنندگانی که فعالیت بدنی آن‌ها کم و میزان استفاده‌شان از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت زیاد بوده است، ۲/۷۷ بار بیشتر ($CI=۱/۸۶-۴/۱۲$) احتمال دارد که به اضافه وزن یا چاقی دچار شوند. شرکت‌کنندگانی که دارای فعالیت بدنی زیاد بودند و در اوقات فراغت به میزان زیادی از رایانه و اینترنت استفاده می‌کردند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که فعالیت بدنی زیاد داشتند و شرکت‌کنندگانی که از رایانه و

فراغت با شدت زیاد و با شدت متوسط در اوقات فراغت را، طی هفت روز گذشته گزارش دادند. میزان فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت به سه دسته جداگانه شامل فعالیت کم (کمتر از یک ساعت در هفته)، متوسط (بین یک تا سه ساعت در هفته) و زیاد (سه ساعت یا بیشتر در هفته) تقسیم شد.

رفتارهای غیرفعال دیگر در اوقات فراغت

از ابزار به کار رفته برای اندازه‌گیری میزان استفاده از رایانه و اینترنت همچنین برای اندازه‌گیری کل «رفتارهای غیر فعال دیگر در اوقات فراغت» استفاده شد. این متغیر شامل زمان صرف شده برای خواندن، نشستن در هنگام صحبت کردن با دوستان یا گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با تلفن، بازی‌های ویدئویی، تماشای تلویزیون، رانندگی و یا سوار بودن در ماشین است، و استفاده از رایانه و اینترنت را شامل نمی‌شود. مقدار رفتارهای غیرفعال دیگر به سه دسته جداگانه شامل کم (کمتر از ۲/۵ ساعت در روز)، متوسط (بین ۲/۵ تا ۵ ساعت در روز) و زیاد (۵ ساعت یا بیشتر در روز) تقسیم می‌شد.

نتایج

حجم نمونه ۲۵۳۲ (۱۵۵۴ زن، ۹۷۸ مرد) پس از حذف ارزش‌های از دست رفته برای استفاده از رایانه و اینترنت ($n=۱۱۸$) بود. میانگین میزان استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت ۱۲۵/۳ دقیقه در هفته ($SD=۲۷۳/۳$) بود. شرکت‌کنندگانی که از رایانه و اینترنت به میزان کم استفاده می‌کردند، جوان‌هایی بودند که بالاترین سطح تحصیلات آموزشی و شغلی را داشتند، و در رفتارهای غیرفعال دیگر در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که میزان استفاده آن‌ها از رایانه و اینترنت هیچ یا زیاد بود، کمتر شرکت می‌کردند. شرکت‌کنندگانی که به میزان زیادی از رایانه و اینترنت استفاده می‌کردند در مقایسه با گروه‌های دیگر که به احتمال زیاد مرد بودند، BMI بالاتری داشتند.

رابطه اضافه وزن و چاقی با استفاده از رایانه و اینترنت

در این بررسی، استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت به‌طور معناداری با اضافه وزن و چاقی در ارتباط بود. شرکت‌کنندگانی که

همچنین، بزرگسالانی که از رایانه و اینترنت برای بیش از سه ساعت در اوقات فراغت خود استفاده می‌کردند، به‌طور معناداری بیشتر احتمال دارد به اضافه وزن دچار شوند؛ حتی اگر در اوقات فراغت خود بسیار فعال باشند



اینترنت در اوقات فراغت استفاده نمی‌کردند، ۱/۸۶ بار بیشتر ($CI = ۹۵\% - ۱/۲۱ - ۲/۸۸$) احتمال دارد که به اضافه وزن یا چاقی، دچار شوند.

بحث

یافته اصلی این مطالعه این است که استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت به شدت با اضافه وزن یا چاقی ارتباط دارد؛ در حالی که تا حد زیادی از فعالیت بدنی در اوقات فراغت مستقل است. پس از تنظیم متغیرهای اجتماعی و دموگرافیکی، فعالیت بدنی اوقات فراغت و دیگر رفتارهای غیرفعال، شرکت کنندگانی که در هفت روز گذشته سه ساعت یا بیشتر از رایانه و اینترنت استفاده کرده بودند ۱/۵ برابر بیشتر احتمال داشت که به اضافه وزن و ۲/۵ برابر بیشتر احتمال داشت که در مقایسه با غیر کاربران، به چاقی مبتلا شوند. اگرچه هیچ مقایسه مستقیمی در مطالعات دیگر برای این نتایج در بزرگسالان وجود ندارد، آن‌ها در راستای این مطالعات گزارش می‌دهند که مقدار زیاد زمان برای رفتار غیرفعال و تماشای تلویزیون به شدت با اضافه وزن و چاقی ارتباط دارد.

ارتباط‌های قوی میان استفاده از رایانه و اینترنت با اضافه وزن و چاقی ممکن است تا حدی توسط ارتباط میان استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت با سایر رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت بیان شده باشد. شرکت کنندگانی که در اوقات فراغت خود از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کردند ۲/۵ برابر احتمال بیشتری داشت که در روز بیش از پنج ساعت رفتارهای غیرفعال دیگر از خود نشان دهند. این نتایج با مطالعه انجام شده توسط سوگیاما و همکاران که نشان داد بین زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون با دیگر رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت ارتباط مثبت وجود دارد، همخوانی دارد. با این حال، این فقط در مورد زنان بوده است.

نتایج ما نشان داد که میان استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت با فعالیت بدنی در اوقات فراغت رابطه قوی وجود ندارد. بر خلاف آنچه انتظار می‌رفت، شرکت کنندگانی که به میزان کمی از رایانه و اینترنت استفاده کرده بودند، اندکی بیشتر احتمال داشت که در گروهی که فعالیت بدنی‌شان در اوقات فراغت زیاد بود، قرار گیرند. در حالی که توضیح این نتایج دشوار است، می‌توان استدلال قوی برای این موضوع را با توجه به مشاهده وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالاتر شرکت کنندگان که از اینترنت کم استفاده می‌کردند، بیان کرد. به‌طور کلی، کسانی که

وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالاتری داشتند، از نظر فیزیکی فعال‌تر بودند. با این حال، تجزیه و تحلیل برای پیشرفت آموزشی و وضعیت شغلی کنترل شد. بنابراین، نباید چنین تفسیری را برای یافته‌هایمان به کار ببریم. به غیر از این رابطه خاص، هیچ ارتباطی بین استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت و فعالیت بدنی مشاهده نشد. در نتیجه، این یافته با بخش عمده‌ای از مطالعات که نشان دادند میان استفاده از اینترنت و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان و بین زمان تماشای تلویزیون و فعالیت بدنی در بزرگسالان هیچ ارتباط معناداری وجود ندارد، همخوانی دارد. از این دیدگاه، که افزایش فعالیت بدنی رفتار غیرفعال (استفاده از رایانه و اینترنت) را ترویج می‌دهد به نظر می‌رسد نامعتبر باشد. نتایج ما پیشنهاد می‌کند که بخشی از زمان در نظر گرفته شده برای متغیر مداخله‌گر اینترنت احتمالاً فعالیت بدنی اوقات فراغت را تغییر نخواهد داد. از این رو، متغیر مداخله‌گر اینترنت باید به‌عنوان روشی قابل قبول برای افزایش فعالیت بدنی در نظر گرفته شود.

ترکیب استفاده از رایانه و اینترنت به میزان زیاد و فعالیت بدنی کم در اوقات فراغت با نسبت امکان بیشتری برای اضافه وزن یا چاقی در ارتباط بود. این یافته با مطالعه سالمون و همکاران^۴ درباره تماشای زیاد تلویزیون به همراه سطوح پایین شرکت در فعالیت بدنی و ارتباط آن‌ها با اضافه وزن یا چاقی، همخوانی دارد. همچنین، بزرگسالانی که از رایانه و اینترنت برای بیش از سه ساعت در

این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از رایانه و اینترنت، زمانی که از آن‌ها فقط در اوقات فراغت استفاده می‌شود، بر سلامت تأثیر قوی دارد، و هنگامی که هدف توسعه مداخلات جدید رفتارهای اوقات فراغت است، باید مورد توجه قرار گیرد

**استفاده از رایانه
و اینترنت به طور
فزاینده‌ای در رفتارهای
غیرفعال اوقات فراغت
متداول شده است و
توانایی آن را دارند
که مستقل از دیگر
رفتارهای غیرفعال
اوقات فراغت، تأثیرات
منفی بر سلامت داشته
باشند**

اوقات فراغت خود استفاده می‌کردند، به طور معناداری بیشتر احتمال دارد به اضافه وزن دچار شوند؛ حتی اگر در اوقات فراغت خود بسیار فعال باشند. مطابق آنچه سالمون و همکاران گزارش دادند، این یافته‌ها نشان می‌دهد که برای کاهش شیوع اضافه وزن و چاقی، ممکن است نه تنها افزایش مشارکت در فعالیت بدنی، بلکه همچنین کاهش زمان صرف شده در رفتارهای غیرفعال، مانند استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت، مهم باشد.

نظر به اینکه سطح نفوذ اینترنت افزایش یافته است، کاربران نماینده کلی بیشتر جمعیت هستند؛ بنابراین، جنسیت، سن، و تفاوت اجتماعی و اقتصادی در حال کاهش است. با وجود این، وضعیت‌های اجتماعی و دموگرافیکی هنگامی پدیدار می‌شوند که استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت به سطوح مختلف طبقه‌بندی می‌گردد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگانی که در اوقات فراغتشان از رایانه و اینترنت به میزان کم استفاده می‌کردند، وضعیت اجتماعی و اقتصادی بالایی داشته‌اند، کمترین وقت را صرف سایر رفتارهای غیرفعال کرده‌اند، و کمی بیشتر احتمال دارد که در اوقات فراغت فعالیت بدنی بیشتری انجام دهند. از سوی دیگر، شرکت‌کنندگانی که در اوقات فراغتشان از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کردند، دارای وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین، صرف زمان زیاد در سایر رفتارهای غیرفعال، و BMI بالاتر بودند، به احتمال زیاد این افراد مرد بوده‌اند. این نشان می‌دهد که سطوح مختلف استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت با وضعیت‌های مختلف اجتماعی و دموگرافیکی و رفتارهای بهداشتی ارتباط دارد. با توجه به شیوع بالای استفاده از اینترنت و تأثیر بالقوه آن بر سلامت، مهم است که موضوع سلامتی برای کاربران اینترنت پیگیری شود. اگر تفاوت‌های میان کاربران اینترنت را بپذیریم، مداخلات اینترنت برای کاهش وزن یا افزایش فعالیت بدنی به احتمال زیاد مؤثر خواهد بود. اگرچه تعداد قابل توجهی از این مداخلات اینترنت اجرا شده‌اند، هیچ مطالعه‌ای گزارش نکرده است که شرکت‌کنندگان در میزان سطح استفاده از رایانه و اینترنت هدف‌های متفاوت داشته‌اند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که انجام این کار ممکن است مهم باشد. تلاش بیشتر باید صرف شرکت‌کنندگانی

شود که در مقایسه با کسانی که از رایانه و اینترنت به میزان کم استفاده می‌کنند. (کمتر از ۳ ساعت در هفته) از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کنند. همان‌طور که در بالا اشاره شد، کسانی که از رایانه و اینترنت به میزان زیاد استفاده می‌کنند، در وضعیت خطر و نامطلوب از نظر سلامتی قرار دارند، و در نتیجه، به طور بالقوه ممکن است در چنین مداخلات باز بیشتر شرکت کنند؛ به طوری که در اوقات فراغتشان در سطوح بالایی از رایانه و اینترنت استفاده کنند.

یکی از محدودیت‌های این مطالعه این است که فقط رفتارهای اوقات فراغت را بررسی می‌کند. این محدودیت، از ارزیابی تأثیر استفاده از رایانه و اینترنت در محل کار، فعالیت بدنی و اضافه وزن و چاقی جلوگیری می‌کند. با وجود این، ارتباط مشاهده شده در این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از رایانه و اینترنت، زمانی که از آن‌ها فقط در اوقات فراغت استفاده می‌شود، بر سلامت تأثیر قوی دارد، و هنگامی که هدف توسعه مداخلات جدید رفتارهای اوقات فراغت است، باید مورد توجه قرار گیرد.

به‌طور خلاصه، سطوح بالای استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت با BMI بالاتر (حتی در بین کسانی که در اوقات فراغت میزان زیادی فعالیت بدنی انجام می‌دهند) و سطوح بالایی از سایر رفتارهای غیرفعال اوقات فراغت ارتباط دارد. با این حال، استفاده از رایانه و اینترنت اساساً با فعالیت بدنی در اوقات فراغت نامرتب است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که علاوه بر مداخلات تغذیه‌ای و فعالیت بدنی، ممکن است کاهش زمان صرف شده برای رفتارهای غیرفعال (از جمله استفاده از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت) به‌منظور کاهش خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی لازم باشد. علاوه بر این، به منظور افزایش اثربخشی مداخلات بعدی اینترنت برای کاهش وزن یا افزایش فعالیت بدنی، ممکن است لازم باشد بین شرکت‌کنندگانی که در سطوح مختلف از رایانه و اینترنت در اوقات فراغت استفاده می‌کردند، فرق گذاشته شود. مطالعه ما برای اولین بار این ارتباط‌های خاص را ارزیابی کرد. از این رو، به تحقیقات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها نیاز است. به طور خاص، مطالعات طولی برای بررسی بیشتر روابط بالقوه بین توسعه رفتارهای غیرفعال ویژه مانند استفاده از رایانه و اینترنت و اضافه وزن مورد نیاز می‌باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. Sugiyama et al
2. Salmon et al

منبع

1. <http://dx.doi.org/10.2196/jmir.1084>



چاقی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده‌ها

بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی

چکیده

یکی از عوامل مهم و اثرگذار بر کیفیت زندگی سالم و رضایت‌بخش، اضافه‌وزن و چاقی در دوران کودکی و نوجوانی است. وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده‌ها با توجه به استفاده از تکنولوژی‌های جدید که در عرصه زندگی بشر پدید آمده است، می‌تواند بر شیوه زندگی افراد تأثیر بگذارد و در بررسی این وضعیت عوامل زیادی از جمله کیفیت تغذیه افراد خانواده، سطح تحصیلات والدین، مدت‌زمان تماشای تلویزیون، میزان فعالیت بدنی افراد، نگرش والدین نسبت به انجام فعالیت بدنی، بازی با رایانه و... دخالت دارند. براساس نتایج جمع‌آوری شده حاصل از تحقیق‌های صورت گرفته در ایران و مقایسه و تطبیق با نتایج حاصل از تحقیقات ارائه شده در کشورهای دیگر، کیفیت نامطلوب تغذیه در کنار نداشتن فعالیت بدنی مناسب، به همراه سطح پایین اقتصادی-اجتماعی خانواده‌ها می‌تواند عامل مهمی برای افزایش وزن و چاقی کودکان و نوجوانان باشد.

کلیدواژه‌ها: چاقی^۱، وضعیت اقتصادی-اجتماعی^۲، کودکان و نوجوانان

مقدمه

یکی از معضلات مهم در جامعه، چاقی است که از طول عمر می‌کاهد و کیفیت زندگی شخص مبتلا را تهدید می‌کند. آمار کودکان و نوجوانان مبتلا به چاقی در کشور ما بسیار بالاست و بررسی‌ها نیز نشان می‌دهد که چاقی در میان کودکان جوامع مختلف رو به افزایش است. جوامع امروزی به تندرستی و تناسب جسمانی علاقه وافری از خود نشان می‌دهند و تندرستی را براساس بهزیستی تعریف می‌کنند که با نظارت صحیح و اصولی بر شیوه زندگی قابل حصول و دوام است (درستی و طباطبایی، ۱۳۸۴).

اضافه وزن و چاقی در این دوران، می‌تواند باعث عوارض متعددی شود و تحت تأثیر عوامل متعددی باشد که ناشی از علت‌های زمینه‌ای مختلف است. شواهد گوناگون نشان داده است که عوامل محیطی و ژنتیکی از عوامل اصل چاقی هستند. با توجه به

اشکال برای طبقه اقتصادی - اجتماعی به آسانی میسر نیست. زیرا اختلاف نظر در این مورد زیاد است. طبقه اقتصادی - اجتماعی را می‌توان گروهی از افراد دانست که دارای پایگاه اقتصادی - اجتماعی تقریباً مشابهی هستند و از لحاظ عواملی مانند امتیازات خانوادگی، ارزش‌های مشترک، حیثیت اجتماعی، نوع فعالیت، میزان ثروت و دارایی با هم مساوی باشند. (کلیشادی، ۱۳۸۴)

یافته‌ها

چاقی در کودکان و نوجوانان به میزان زیادی حاصل تغییر در شیوه زندگی است. در این میان، میزان فعالیت بدنی، مدت تماشای تلویزیون و بازی با سایر وسایل، کیفیت تغذیه، سطح تحصیلات والدین، طول مدت خواب به‌عنوان عوامل مرتبط با چاقی مطرح بوده‌اند (درستی و طباطبایی، ۱۳۸۴). وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده‌ها به سه گروه SES^۲ بالا، متوسط، پایین تقسیم‌بندی شده است. عوامل جسمانی، روانی، هیجانی، محیطی و اجتماعی در تندرستی مؤثرند و مبلغان تندرستی در ارزیابی وضعیت سلامت فردی به همه این عوامل توجه می‌کنند. شیوه‌های زندگی در جوامع پیشرفته یکی از عوامل بازدارنده آمادگی جسمانی است. ترکیب بدن بیش از هر چیز از تغذیه و فعالیت جسمانی تأثیر می‌پذیرد. افرادی که درصد چربی بدنی آن‌ها مغایر با تندرستی است، با اصلاح شیوه زندگی خود می‌توانند از مقدار چربی‌شان بکاهند. بنا به توصیه پزشکان و کارشناسان کم کردن وزن باید از طریق رژیم غذایی و تمرین انجام گیرد. با استفاده از رژیم غذایی مناسب و تمرین منظم، ترکیب بدنی مطلوبی به‌دست می‌آید (وست و بوچز، ۱۳۸۱).

براساس نتایج تحقیق رویا کلیشادی روی تعداد ۵۳۵ نفر از دانش‌آموزان ۶ تا ۱۸ ساله در اصفهان با توجه به SES‌های مختلف در سنین ۶ تا ۱۱ سال تفاوت معنی‌داری در میانگین شاخص توده بدنی وجود نداشت، ولی در دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله با SES پایین این تفاوت بیش از سایرین بود. طول مدت تماشای تلویزیون و میزان مخالفت والدین با ورزش در خانواده‌های با SES پایین بیش از سایرین بوده است. براساس مطالعه صورت‌گرفته، کیفیت نامطلوب تغذیه در کنار نداشتن فعالیت کافی در فرزندان خانواده‌هایی با سطح SES پایین می‌تواند عامل



این روند، یکی از اهداف بهداشتی جامعه جهانی، از جمله ایران، این است که بتواند شیوع چاقی را در میان افراد کاهش دهد و سطح سلامتی جسمانی آنان را بالا ببرد. در این بررسی، نقش وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده‌ها و تأثیر آن در افزایش وزن و به همراه آن چاقی کودکان و نوجوانان را با توجه به یافته‌های حاصل از بررسی‌های مختلف، مورد توجه قرار می‌گیرد. در ابتدا با واژه‌های کلیدی این مقاله و مفاهیم کاربردی چاقی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی مورد نظر در این بررسی آشنا می‌شویم.

تعریف چاقی

چاقی به‌طور ساده عبارت است از زیاد بودن چربی بدن نسبت به وزن بدن و وضعیتی است که در آن، چربی بدن بیشتر از ۲۵ درصد وزن بدن در پسران و بیشتر از ۳۲ درصد از وزن بدن در دختران را تشکیل می‌دهد. نیز حالتی است که در آن فقدان تعادلی انرژی دریافتی و انرژی مصرفی (برای متابولیسم پایه و فعالیت بدنی) وجود دارد که می‌تواند ناشی از عوامل خانوادگی، تغذیه‌ای و فیزیولوژیکی باشد. قابل توجه است که وزن اضافی در اثر داشتن بافت چربی و یا بافت بدون چربی به‌وجود می‌آید و موجب افزایش امراض قلبی عروقی و دیگر عوامل خطرناک قلبی، چون فشار خون می‌شود (پناهی، ۱۳۸۶).

تعریف وضعیت اقتصادی - اجتماعی

طبقه اجتماعی نشان‌دهنده موقعیت اقتصادی - اجتماعی افراد است. ارائه تعریف دقیق و خالی از

میزان فعالیت بدنی، مدت تماشای تلویزیون و بازی با سایر وسایل، کیفیت تغذیه، سطح تحصیلات والدین، طول مدت خواب به‌عنوان عوامل مرتبط با چاقی مطرح بوده‌اند

شیوه‌های زندگی در جوامع پیشرفته یکی از عوامل بازدارنده آمادگی جسمانی است

بی‌نوشت‌ها

1. Obesity
2. Socioeconomic status (SES)
3. Body mass index

منبع

۱. بزازیان، سعیده و رجایی، بدالله. (۱۳۸۶). رابطه بین موقعیت اقتصادی اجتماعی با سلامت جسمانی، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۱۱، صفحه ۲۳۷-۲۴۷.
۲. پناهی، سارا. (۱۳۸۶). چاقی در کودکان آموزش رشد تربیت بدنی، دوره هشتم، شماره ۲، صفحه ۵۲-۵۰.
۳. حاجیان، کریم‌الله و حیدری، بهزاد. (۱۳۸۵). شیوع چاقی و برخی عوامل مرتبط با آن در جمعیت شهری ۲۰ تا ۷۰ ساله مناطق شهری استان مازندران، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۱۶، شماره ۵۵، صفحات ۱۱۷-۱۰۷.
۴. درستی، احمدرضا و طباطبایی، مینا. (۱۳۸۴). ارتباط برخی عوامل محیطی رفتاری، چاقی در دانش‌آموزان دبستان شهر اهواز، مجله پژوهش در پزشکی، سال ۲۹، شماره ۲، صفحه ۱۷۹-۵۸.
۵. دولتی، احمدرضا و حجت، پروانه. (۱۳۸۱). شیوع چاقی و ارتباط آن با چاقی والدین در دختران دبستانی منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران، مجله دانشکده پزشکی تهران، شماره ۱۱، دوره ۶۲، صفحات ۹۴۲ تا ۹۴۷.
۶. کلیشادی، رویا. (۱۳۸۴). چاقی کودکان و نوجوانان در خانواده‌های با سطوح مختلف اقتصادی-اجتماعی در اصفهان، تازه‌های طب اطفال، علوم پزشکی اصفهان، صفحات ۷۴۹-۷۳۷.
۷. وست، دیورا و بوچز (۱۳۸۱). مبانی تربیت بدنی و ورزش، مترجم: احمد آزاد، چاپ سوم، صفحه ۵۵ و ۱۳۳.
8. Erik Sigmund Markde ste, etal(2007). physicalactivity Patterns of Kindergarden children in comparison to teenagers and young adults. European journal of public health, No.6pp 646-651.

خطر چاق شدن در میان کودکانی که والدین آن‌ها چاق‌اند، بیشتر است و این امر می‌تواند ناشی از عوامل ژنتیک یا مدل رفتارهای والدین و عادات‌های حرکتی آنان باشد. (پناهی، ۱۳۸۶؛ حاجیان و حیدری، ۱۳۸۵؛ دولتی و حجت، ۱۳۸۱؛ اریک زیگموند و دیگران، ۲۰۰۷).

نتیجه‌گیری

در ارتباط بین چاقی والدین و فرزندان، دلیل احتمالی عمده وجود دارد؛ دلیل اول تأثیر ژنتیک بر چاقی و دلیل دوم - که بسیار هم حائز اهمیت است - رفتارهای اشتباه و الگوهای نادرست مصرف مواد غذایی حاکم بر خانواده‌ها از جمله مصرف مواد غذایی چرب، شیرین و پرکالری است (دولتی و حجت، ۱۳۸۱). بنابراین در هر مشکل و ناراحتی دیگر، پیشگیری ساده‌تر از درمان است و این مهم تا اندازه‌ای به آگاهی و دانش والدین بستگی دارد. صرف‌نظر از تغییر وضعیت اجتماعی - اقتصادی خانواده‌ها که سال‌ها طول می‌کشد، باید با افزایش دانش و آگاهی خانواده‌ها نسبت به اصول تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و کنترل تماشای تلویزیون و عوامل دیگر از چاقی جلوگیری کرد ارتباط چاقی با فعالیت فیزیکی نیز این‌گونه تفسیر می‌شود که فعالیت و تحرک کم با کاهش سوخت‌انرژی و فعالیت کمتر عضلات اسکلتی و کاهش اکسیداسیون چربی همراه است (درستی و طباطبایی، ۱۳۸۱).

کیفیت نامطلوب تغذیه در کنار نبود فعالیت کافی در فرزندان خانواده‌های با سطح اقتصادی اجتماعی پایین می‌تواند عامل مهمی برای بالاتر بودن میانگین BMI در ایشان باشد. پیشنهاد می‌شود برای افزایش آگاهی خانواده‌ها آموزش‌هایی از طریق رسانه‌های گروهی به آن‌ها داده شود و امکانات ورزشی رایگان و ارزان‌قیمت نیز فراهم گردد. همچنین، با مشخص شدن ارتباط بین سطح تحصیلات و چاقی والدین بر اضافه وزن کودکان، ارتقای مسائل فرهنگی و افزایش دانش و آگاهی این خانواده‌ها می‌تواند کمک مهمی در ارتقای سطح سلامتی خانواده‌ها و کاهش BMI آن‌ها و فرزندان‌شان باشد. با تأیید چنین رابطه‌هایی بین سلامت جسمانی و موقعیت اقتصادی - اجتماعی، راه‌گشای سیاست‌گذاری‌های مناسب در زمینه ارائه برنامه‌های پیشگیرانه و برنامه‌های مرتبط با ارتقای سطح سلامت جامعه و فرزندان خود خواهیم بود.

مهمی در بالاتر بودن میانگین BMI^۳ در ایشان باشد (کلیشادی، ۱۳۸۴) بر پایه یافته‌های حاصل از بررسی دانش‌آموزان دبستانی شهر اهواز در ارتباط با عوامل محیطی مشخص شد که مدت تماشای تلویزیون با BMI هم‌بستگی مثبت و معنی‌داری دارد و کودکان و نوجوانانی که به میزان زیاد به تماشای تلویزیون می‌پردازند، فرصت کمی برای فعالیت بدنی و حرکت دارند. همچنین، متابولیسم پایه در این افراد کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، مصرف بیشتر انرژی، چربی، تنقلات، نوشابه با تماشای زیاد تلویزیون و نبود امکانات تفریحی و ورزشی ارتباط داشته است (پناهی، ۱۳۸۶؛ درستی و طباطبایی، ۱۳۸۴؛ کلیشادی، ۱۳۸۴)

تحقیقات نشان داده‌اند که SES با تغذیه و رژیم غذایی روزانه ارتباط معنی‌داری دارد و تأثیر آن بر چاقی در کشورهای جهان سوم به وضوح به چشم می‌خورد. براساس برخی مطالعات در دوران کودکی تأثیر SES بر چاقی ناچیز است اما در نوجوانی، این رابطه بیشتر مشخص شده و نشان دهنده شیوع بیشتر چاقی در فرزندان خانواده‌های با SES پایین است. شرایط اجتماعی پایین با زیاد خوردن کودک ارتباط دارد. مصرف غذاهای آماده و تنقلات در خانواده‌های SES بالا بیشتر بوده ولی در مقابل، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی، روغن جامد، شیر و لبنیات در خانواده‌های با SES متوسط و پایین بیشتر و مصرف گوشت، برنج و ماهی در این خانواده‌ها کمتر بوده است (کلیشادی، ۱۳۸۴).

نتایج حاصل از بررسی‌های انجام شده در کشورهای تایلند، برزیل، آلمان، کویت و آمریکای جنوبی با بررسی‌های انجام شده در شهرهای ذکر شده هم‌خوانی دارد. داده‌های حاصل از تحقیقات نشان می‌دهد که فراوانی چاقی در خانواده‌هایی که هر دو والد آن‌ها سطح SES پایین دارند، بیشتر است. همچنین، خانواده‌های کم‌درآمد مادران چاق دارند و فرزندان آن‌ها بیشتر در معرض چاقی هستند. از آنجا که کودکان در بسیاری از رفتارهای خود از والدینشان الگو می‌پذیرند، وقتی آن‌ها عادات و نگرش‌های نامناسبی در زمینه تغذیه و فعالیت بدنی داشته باشند، می‌توانند زمینه‌ساز چاقی در کودکان خویش باشند. اگر یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها چاق باشند، احتمال چاق شدن فرزندان‌شان به ترتیب، ۸۰ درصد افزایش می‌یابد. بنابراین، بین سطح تحصیلات والدین و BMI فرزندان آن‌ها رابطه معکوس وجود دارد.

تأثیر فعالیت بدنی بر اضطراب

محمد جلالی

کارشناس ارشد تربیت بدنی،
دبیر تربیت بدنی شهرستان بشرویه



آمریکا را ۴۲/۳ میلیارد دلار در سال ۱۹۹۰ گزارش کرده‌اند (گرین برگ و همکاران ۱۹۹۹). در تعریف راهنمای مرکز تشخیص و آمار اختلالات روانی (DSM-IV)^۱ اختلالات اضطرابی برجسته شامل: اختلالات اضطراب عمومی (GAD)^۲، اختلال هراس (PD)^۳، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)^۴، اختلال وسواس اجباری (OCD)^۵، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال ترس بی‌اساس می‌باشد (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). دیدگاه کلی‌تر نشان می‌دهد که ورزش منظم باعث تغییرات فیزیولوژیکی و سازگاری‌های عصبی در بدن می‌شود. مطالعات نشان داده است که ورزش‌های هوازی منظم عملکرد سیستم عصبی سمپاتیک و فعالیت محوری غده آدرنال هیپوفیز هیپوتالاموس (HPA)^۶ را کاهش می‌دهد (جکسون و همکاران، ۲۰۰۶)؛ ریمل و همکاران، ۲۰۰۷). محور HPA نقش مهمی در توسعه پاسخ‌های تطبیقی به عوامل استرس‌زای جسمی و روحی ایفا می‌کند (دکلت ۲۰۰۵). بی‌نظمی و اختلال در محور HPA به مدت طولانی در ظهور علائم افسردگی و اضطراب نقش دارد (اندرسون و همکاران، ۲۰۱۳). استرس حاد منجر به تغییراتی در هورمون آدرنوکورتیکوتروپین (ACTH) و افزایش سطح هورمون‌های گلوکوکورتیکوئید می‌شود. استرس مزمن نیز غلظت هورمون کورتیزول را کاهش می‌دهد و باعث اختلال در گیرنده‌های گلوکوکورتیکوئید می‌شود که به دنبال آن حساسیت

مقدمه

اختلالات افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانی و مشکلات عمده بهداشت عمومی است (کسلر و همکاران، ۱۹۹۴). واضح است که درمان‌های روانی، دارویی و سیستم مراقبت بهداشتی به تنهایی نمی‌تواند مشکلات روانی افراد را کاهش دهد؛ بنابراین، برای بهبود مشکلات روانی یکی از راه‌هایی که بسیار می‌تواند مؤثر باشد، تمرین و فعالیت بدنی است (مایکلتن و همکاران، ۲۰۰۶). مراکز کنترل، پیشگیری و درمان انجام ۳۰ دقیقه فعالیت منظم با شدت متوسط به بالا، حداقل ۵ روز در هفته، را به تمام افراد سالم توصیه می‌کنند. (وزارت بهداشت درمان و خدمات انسانی آمریکا ۲۰۰۲).

کلیدواژه‌ها: اضطراب، فعالیت بدنی

مطالعات نشان داده است بزرگسالانی که به‌طور منظم فعالیت بدنی انجام می‌دهند، کمتر دچار افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی می‌شوند (ون مینن و همکاران ۲۰۱۰). در ایالات متحده آمریکا شیوع اختلالات اضطرابی با ویژگی‌های مشترک روانی حدود ۲۹ درصد گزارش شده است (کسلر و همکاران، ۲۰۰۵). بار اقتصادی اختلالات اضطرابی در

باز خورد مرکزی افزایش می‌یابد. مطالعات نشان داده است که ورزش‌های داوطلبانه باعث تغییر در نسخه آزاد عامل کورتیکوتروفین از هیپوتالاموس و ACTH از هیپوفیز قدامی می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییرات ناشی از ورزش در محور HPA دلیلی بر کاهش استرس و اضطراب در انسان است (سالمون، ۲۰۰۱؛ درست و همکاران، ۲۰۰۳).

یکی دیگر از سازگاری‌هایی که ممکن است به دنبال اثرات ضد اضطرابی ایجاد شود، از طریق میانجیگری سیستم اوپیوئیدی اندروژن رخ می‌دهد. اندروژن‌ها نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و واکنش‌های عاطفی دارند. برای مثال، سطح غیر طبیعی از هر دو نوع بتا‌اندروژن محیطی و مرکزی در افراد مبتلا به افسردگی کشف شده است (بدنار و کلین، ۲۰۰۵). فرض بر این است که آندروژن باعث کاهش اضطراب بعد از فعالیت ورزشی می‌شود و این ساز و کار از طریق تأثیر گذاشتن بر گیرنده‌های بتا آندروژن در مغز اتفاق می‌افتد. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش باعث افزایش فعالیت آندروژن در سیستم عصبی مرکزی و محیطی می‌شود و ممکن است در فرد حالت سرخوشی ایجاد کند و باعث کاهش درد شود (تورن و همکاران، ۱۹۹۰؛ یونگ، ۱۹۹۶). عامل دیگری که در اضطراب و افسردگی در مغز دخالت دارد، فاکتور نروتروفیک مغز (BDNF) است که فراوان‌ترین نروتروفین موجود در مغز است. رفتارهای افسردگی و اضطراب ناشی از استرس با کاهش سطوح BDNF در هیپوکامپ در مغز در ارتباط است (دومن و مونتیگیا، ۲۰۰۶). شواهد نشان می‌دهد که BDNF ممکن است یک عامل میانجی در کاهش اضطراب در اثر داروهای ضد افسردگی باشد. افزایش در BDNF و حساسیت به اضطراب اصطلاحی است که اغلب به غلط با عنوان تمایل به احساس مصیبت‌وار جسمی، روانی و یا اجتماعی بعد از انجام فعالیت بدنی مربوط به اضطراب تفسیر می‌شود (برومن و همکاران، ۲۰۰۸؛ اسمیتس، ۲۰۰۸).

مک ویلیام و اسموندسون (۲۰۰۱) در تحقیقات خود به رابطه‌ای معکوس بین حساسیت به اضطراب و تناوب تمرین‌های ورزشی دست یافتند که با توجه به اجتناب از اضطراب و وحشت - که به دلیل تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش ایجاد می‌شود - قابل تفسیر است. برخی از مطالعات پژوهشی به تأثیر ورزش‌های کوتاه مدت در کاهش اضطراب اشاره کرده‌اند. حساسیت بالا به اضطراب مانند علائم فیزیولوژیکی (افزایش ضربان قلب) است که یک فرد به هنگام ترسیدن از خود بروز می‌دهد. ورزش باعث افزایش تحمل فرد در برابر چنین علائمی می‌شود. در واقع، قرار گرفتن در معرض ورزش‌های هوازی منظم ممکن است این عادت یا احساس ترس را در فرد تسهیل کند (اسمیتس و همکاران، ۲۰۰۸؛ استرول و همکاران، ۲۰۰۹). یکی دیگر

از تأثیرات ورزش و فعالیت بدنی در کاهش اضطراب، افزایش خودکارآمدی در فرد و فراهم کردن تجارب موفق است که باعث مقابله با اضطراب می‌شود. طبق نظریه شناختی اجتماعی، احساس خودکارآمدی (توانایی فرد در کنترل خود در مقابل حوادث) رابطه مهمی با کاهش اضطراب دارد. افرادی که توانایی خود را برای مدیریت تهدیدات بالقوه (خودکارآمدی) و دوری از افکار نگران‌کننده افزایش می‌دهند، با سطوح پایین‌تری از حالت انگیزختگی اضطراب مواجه‌اند. در یک مطالعه با عنوان «بررسی رابطه بین شدت فعالیت و اثرات خود کارآمدی در کاهش اضطراب» محققان دریافتند که فعالیت گروهی که با شدت متوسط فعالیت می‌کردند، بر خود کارآمدی و کاهش اضطراب آن‌ها تأثیر گذاشت ولی در گروهی که با شدت بالا فعالیت می‌کردند، این موضوع محقق نشد. این مطالعه نشان داد که ورزش به میزان متوسط تأثیر بیشتری در خود کارآمدی آزمودنی‌ها و کاهش اضطراب آنان دارد (بودین و مارتینس، ۲۰۰۴).

بیشتر پژوهش‌هایی که در مورد تأثیر فعالیت بدنی بر اختلالات روانی صورت گرفته است، بر بزرگسالان و افراد بیمار متمرکز شده و تحقیقات کمی در مورد تأثیرات فعالیت بدنی روی افراد جوان صورت گرفته است. از طرفی، بیشتر مطالعات به اختلال افسردگی توجه کرده‌اند ولی در مورد اضطراب تحقیقات کمتری صورت گرفته است. تحقیقات نشان داده است که در انتخاب نوع ورزش برای درمان اضطراب و افسردگی، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (گودوین، ۲۰۰۳). نتایج تحقیقات نشان داده است که آهسته دویدن و راه رفتن، به یک میزان در درمان اختلالات افسردگی مؤثرند. در عین حال، هیچ تفاوت معنی‌داری بین انواع تمرین‌های هوازی و غیرهوازی در کاهش اختلالات اضطراب و افسردگی مشاهده نشده است (استرا و بریج و همکاران، ۲۰۰۲؛ اگیل و همکاران، ۲۰۰۸). نتایج تحقیقی که با هدف بررسی تأثیر تمرین‌های آمادگی جسمانی بر اضطراب صفتی انجام شد، نشان داد که تمرین‌های هوازی به مدت ۱۰ هفته و تکرار دو جلسه در هفته و شدت ۸۰-۶۰ درصد ضربان قلب، باعث کاهش قابل توجهی در نمرات اضطراب می‌شود (هولیا، ۲۰۰۳). نتایج تحقیق دیگری که درباره تأثیر فعالیت‌های هوازی بر افسردگی و علائم اضطراب و اختلالات خواب دانش‌آموزان دختر انجام شد، نشان داد که نمره متوسط علائم اضطراب و افسردگی بعد از انجام تمرین‌ها نسبت به قبل از انجام تمرین‌های بدنی، کاهش می‌یابد (حاتمی و همکاران، ۲۰۱۳). بیشتر تحقیقاتی که در زمینه ارتباط بین اضطراب و فعالیت بدنی انجام گرفته است، بر تأثیرات آنی و زودگذر ورزش بر کاهش اضطراب تأکید دارند. در بیشتر این تحقیقات، فعالیت بدنی بعد از ۱۵-۵ دقیقه قطع شد و در مدت ۴-۲ ساعت آزمودنی‌ها به تدریج سطح طبیعی از اختلالات اضطرابی را تجربه

**ورزش باعث
افزایش فعالیت
آندروژن در
سیستم عصبی
مرکزی و محیطی
می‌شود و ممکن
است در فرد حالت
سرخوشی ایجاد
کند و باعث کاهش
درد شود**

1. Anderson, E. Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety, Psychiatry, doi: 10.3389/fpsy.2013.00027.
2. Bicer, S. Asghari, A.Kharazi, P. Shaygan Asl, S. (2012). The Effect of Exercise on Depression and Anxiety of Students, Annals of Biological Research, 3 (1): 270- 274.
3. Bodin, T., and Martinsen, E. W. (2004). Mood and self- efficacy during acute exercise in clinical depression. A randomized, controlled study. J. Sport Exerc. Psychol. 26, 623-633.
4. Bodnar, R.J., and Klein, G.E. (2005). Endogenous opiates and behavior: 2004. Peptides 26, 2629-2711.
5. Bromar- Fulks, J.J., and Storey, K. M. (2008). Evaluation of a brief aerobic exercise intervention for high anxiety sensitivity. Anxiety Stress Coping 21, 117-128.
6. De Kloet, E.R., Jolms, M., and Holsboer, F. (2005). Stress and the brain: from adaptation to disease. Nat. Rev. Neurosci. 6, 463-475.
7. Egit W. Martinsen, M.D. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression, Vol.62, No. s47, Pages 25-29.
8. Goodwin RD. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in United States. J Prev Med, 36:698-703.
9. Hülya A.Đci, F. (2003). The effects of physical fitness training on trail anxiety and physical self- concept of female university students, Psychology of Sport and Exercis, Volume4, Issue3, Pages 255-264.
10. Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., and Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age- of- onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch. Gen. Psychiatry 62, 593-602. [See comment: Erratum appears in Arch. Gen. Psychiatry, 62(7), 768]
11. Hatami, KH. Shokrollahi, B. Haidari, N. (2013). The Effect of Aerobic Activities on Depression and Anxiety Symptoms and Sleep Disturbances of Female Students, Middle- East Journal of Scientific Research 14 (2): 284-287.
12. McWilliams, L. A., and Asmundson, G.J.G. (2001). Is there a negative association between anxiety sensitivity and arousal- increasing substances and activities? J. Anxiety Disord. 15, 161-170.
13. Mykletun A, Overland S, Dahl AA, Krokstad S, Bjerkset O, Glozier N, et al. (2006). A population-based cohort study of the effect of common mental disorders on disability pension awards. Am J Psychiatry; 163:142-18.
14. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. (1995). Physical activity and mental health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 273: 402-7.
15. Rimmel, U., Zellweger, B.C., Marti, B., Seiler, R., Mohiyeddini, C., Ehler, U., et al. (2007). Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. Psychoneuroendocrinology 32, 627-635.
16. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. Clin. Psychol. REV. 21, 33-61.
17. Smits, J.A., Berry, A. C., Rosenfield, D., Powers, M.B., Behar, E., and Otto, M.W. (2008). Reducing anxiety sensitivity with exercise. Depress. Anxiety 25, 689- 699.
18. Strohle, A., Graetz, B., Scheel, M., Wittmann, A., Feller, C., Heinz, A., et al. (2006). The acute antipanic and anxiolytic activity of aerobic exercise in patients with panic disorder and healthy control subjects. J. Psychiatr. Res. 43, 1013- 1017.
19. van Minnen, A., Hendriks, L., and Olf, M. (2010). When do trauma experts choose exposure Therapy For PTSD patients? A Controlled study of therapist and patient factors. Behave. Res. Ther. 48, 312-320.
20. Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. J. Psychosom. Res. 40, 123- 141.

کردند (اگیل و همکاران، ۲۰۰۸). در زمینه تأثیر فعالیت‌های طولانی مدت بر کاهش اضطراب، تحقیقات کمتری صورت گرفته است. هدف از این تحقیق، ارائه‌ی نمایی کلی و گسترده از تحقیقات مربوط به تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر پیشگیری و درمان اضطراب است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج مطالعات انجام شده می‌توان اظهار داشت که ورزش منظم می‌تواند باعث سلامتی روانی در افراد شود (بیکر و همکاران ۲۰۱۲) تحقیقی با عنوان «تأثیر تمرینات ورزشی روی اضطراب و افسردگی» انجام دادند. آن‌ها در مطالعه خود، تأثیر دو نوع فعالیت بدنی مختلف شامل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی و ۹۰ دقیقه انجام بازی هندبال را در دو گروه مختلف از آزمودنی‌های پسر و دختر بررسی کردند که شامل ۳ جلسه فعالیت بدنی در هفته به مدت ۱۰ هفته بود. نتایج تحقیق نشان داد که هر دو نوع فعالیت بدنی بر سطح اضطراب و افسردگی آزمودنی‌ها تأثیر معنی‌داری دارد. در تحقیق دیگری، تأثیر فعالیت‌بدنی بر سطح اضطراب و افسردگی و اختلالات خواب آزمودنی‌های دختر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق تفاوت معنی‌داری بین سطح اضطراب و فعالیت بدنی در دو گروه کنترل و تجربی نشان داد (حاتمی و همکاران، ۲۰۱۳). هدف اصلی یک برنامه ورزشی از هر نوعی بایستی با تمرکز بر فعالیت بدنی به‌طور منظم استوار باشد؛ به نحوی که برای افراد لذت‌بخش باشد و احساس موفقیت را در آن‌ها توسعه دهد. در واقع، هدف اصلی و نهایی انجام فعالیت‌های ورزشی در کاهش اختلالات روانی بایستی بر انجام ورزش منظم به‌عنوان یک عادت طولانی مدت در زندگی افراد استوار باشد. یک مسئله اساسی مربوط به حداقل زمان لازم فعالیت بدنی برای کاهش اضطراب و افسردگی است. نتایج تحقیقی با عنوان «بررسی رابطه پاسخ به مدت زمان فعالیت ورزشی و کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به افسردگی» نشان داد که گروهی که در هفته ۳ تا ۵ بار با مصرف انرژی ۱۷/۵ کیلو کالری فعالیت کردند، نسبت به گروهی دیگر (با شدت فعالیت کمتر و مصرف انرژی ۷ کیلو کالری) کاهش بیشتری را در اختلالات افسردگی و اضطراب تجربه نمودند. در حال حاضر شواهد قطعی در تأیید این ادعا وجود ندارد ولی این یک قاعده کلی است که بسیاری از فعالیت‌های ورزشی که با مصرف ۱۷/۵ کیلوکالری (۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه) همراه‌اند، تأثیر بیشتری در

درمان اختلالات افسردگی و اضطراب دارند (پاتی و همکاران، ۱۹۹۵).

اختلالات اضطرابی و افسردگی اغلب با تمایل به انفعال و عقب‌نشینی همراه است؛ بنابراین، تعجب‌آور نیست که افراد مضطرب اغلب از فعالیت‌های جسمانی کناره‌گیری می‌کنند. مطالعات متعدد ارتباط و همبستگی قوی را بین شیوه زندگی بی‌تحرک، و افسردگی و اضطراب در مردان و زنان نشان داده‌اند (اگیل و همکاران، ۲۰۰۸). بیشتر مردم می‌دانند که ورزش مفید است اما این تضمینی ایجاد نمی‌کند که آن‌ها به‌طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. یک روش خاص برای اینکه افراد به ورزش گرایش پیدا کنند وجود ندارد و محققان همچنان به دنبال پیدا کردن عوامل انگیزشی برای سوق دادن افراد به سمت ورزش‌اند (راکلین و همکاران، ۲۰۰۵). بر این اساس، می‌توان گفت دولت تنها برای ایجاد انگیزه در افراد برای گرایش به ورزش مسئول نیست بلکه این فرایندی است که به کمک عوامل متعددی قابل اجراست. تحقیقات نشان داده است که در طراحی برنامه‌های ورزشی، بایستی عوامل انگیزشی افراد به ورزش مدنظر قرار گیرد. از آنجا که بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب، غیرفعال‌اند و اندام مناسبی ندارند، به احتمال زیاد آماده تغییر سبک و شیوه زندگی خود نخواهند بود. این افراد موانع زیادی را سر راه خود می‌بینند که می‌توان آن‌ها را از طریق استفاده از پرسش‌نامه‌های روانی توسط متخصصان رفع کرد. برای افرادی که در یک برنامه ورزشی منظم برای چند ماه یا بیشتر درگیر می‌شوند، تمرکز باید روی اهداف و ایجاد یک زندگی فعال و افزایش عمر باشد. افراد مبتلا به اختلالات اضطراب و افسردگی چالش‌های ویژه‌ای برای انطباق و سازگاری با فعالیت‌های ورزشی دارند. ترس عاملی است که می‌تواند در این مورد دخالت داشته باشد. محیط ورزش خود گاهی می‌تواند اضطراب‌آور باشد. بیماران با ترس از مکان‌های شلوغ و ترس از اجتماع، ممکن است به‌امکان ورزشی شلوغ وارد نشوند؛ به‌ویژه اینکه امکان دسترسی سریع به راه‌های خروج از این مکان‌ها را نیز نداشته باشند. ورزش در خارج از منزل یا فضاهای بزرگ ممکن است در افراد اضطراب ایجاد کند (اگیل و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین، اگر مکان‌های ورزشی و نوع فعالیت بدنی که برای افراد انتخاب می‌شود با نیازهای آن‌ها سازگار باشد و بتواند این موانع و مشکلات را پوشش دهد، شاید بسیاری از افراد که به نحوی دچار اضطراب و افسردگی هستند، به سمت فعالیت‌های ورزشی گرایش پیدا کنند.

ماراتن امید

مریم فخاری
دبیر تربیت‌بدنی منطقه فلاورجان استان اصفهان

می‌رسیده است و بدین ترتیب، چه بسا منشأ تأثیرات شگرف در جامعه خود و یا حتی کل جامعه بشری نیز شده‌اند. بی‌تردید، «تری فاکس» یکی از این افراد است.

کلیدواژه‌ها: افراد، بیماری، جامعه

مقدمه

تری فاکس^۱ در ۲۸ ژوئیه ۱۹۵۸ در شهر وینیپگ^۲ از ایالت مَنیتوبا^۳ کانادا متولد شد. پدر وی کارمند اداره راه آهن ملی کانادا بود. تری یک برادر بزرگ‌تر از خود، و یک برادر و یک خواهر کوچک‌تر از خود داشت. خانواده او در سال ۱۹۶۸ به شهر پورت کوکیتلم^۴ در ایالت بریتیش کلمبیا^۵ مهاجرت نمودند. تری در خانواده‌ای بسیار گرم و صمیمی پرورش یافت و رشد نمود. به‌خصوص مادر تری حامی بسیار خوبی برای فرزندان خود بود. پدر تری به یاد دارد که او از اوان کودکی در هر موردی بسیار رقابت‌جو بود و از باختن نفرت داشت. به این

اشاره

«حتی اگر من توانایی اتمام آن را نداشته باشم، به کسانی احتیاج داریم که تمامش کنند. این راهی است که باید ادامه یابد.» (تری فاکس - ۱۰ جولای ۱۹۸۰)

بی‌شک همه ما کم و بیش در زندگی به کسانی برخوردیم که شکست در یک امتحان یا مسابقه را مرگ تمامی آمال و آرزوهای خود می‌بینند و زندگی به یکباره برایشان به آخر می‌رسد.

افرادی که با ابتلا به یک سرماخوردگی ساده، در بستر می‌افتند و آن‌چنان

می‌کنند که گویی با صعب‌العلاج‌ترین بیماری‌ها دست به گریبان شده‌اند و هیچ امیدی هم به بهبودشان نیست. در مقابل، با نگاه بهتر به اطراف، می‌توان کسانی را دید که با وجود کوهی از مشکلات گوناگون، با اتکا به قدرت اراده خویش و نیز انتخاب و شناخت هدفی بزرگ و ارزشمند، به کارهایی شگفت‌انگیز دست زده‌اند که نه تنها برای فردی با شرایط آنان، بلکه برای افراد عادی هم دور از دسترس به‌نظر

سریع تری در راه رفتن با پای مصنوعی در شگفت بودند. او مدت ۱۶ ماه در بیمارستان تحت مداوای شیمی‌درمانی قرار گرفت و از اینکه می‌دید هر روز تعداد زیادی از بیماران مبتلا به سرطان در اطرافش می‌میرند بسیار متأثر بود. تری احساس می‌کرد که زندگی‌اش به دست خودش است و تصمیم گرفت تا باقی عمر خود را آن‌گونه که می‌خواهد ادامه دهد. در تابستان ۱۹۷۷ دوست صمیمی او، ریک هنسن^۱، که با انجمن ورزش‌های معلولان کانادا در ارتباط بود از تری دعوت کرد که به تیم بسکتبال نشسته کانادا بپیوندد. تری که هم‌زمان در حال شیمی‌درمانی بود، از این دعوت استقبال کرد و توانست عضو تیم قهرمانان ملی ادمونتون^۲ شود. او در مدتی کوتاه توانست سه عنوان قهرمانی را از آن خود کند و بدین ترتیب در سال ۱۹۸۰ از طرف انجمن بسکتبال نشسته کانادا «ستاره همه دوران‌ها» نامیده شد.

ماراتن امید^۳

طرح تری برای برپایی ماراتن امید از آنجا شروع شد که شب قبل از جراحی، او مقاله‌ای دربارهٔ دیک ترام^۴، اولین ورزشکاری که با پای مصنوعی در مسابقات دوی ماراتن نیویورک شرکت کرده بود، خواند. این مقاله او را بسیار تحت تأثیر قرار داد و بعد از آن تصمیم گرفت خودش نیز در مسابقات دو ماراتن شرکت کند. این چنین بود که تمرین‌های ۱۴ ماهه خود را در این زمینه آغاز کرد. از طرفی، امکانات محدود بیمارستان و هزینه ناچیزی که به امر تحقیقات سرطان اختصاص یافته بود وی را بسیار متأثر کرد و این‌گونه بود که تصمیم گرفت راهی برای آگاهی‌رسانی همگانی در مورد اهمیت تحقیقات در زمینه سرطان پیدا کند.

دویدن با پای مصنوعی کار آسانی نبود؛ فشار به او وارد می‌آورد و درد زیادی داشت اما تری تصمیم خود را گرفته بود. بدین ترتیب، در اوت ۱۹۷۹ او در مسابقات دو ماراتن «پرینس جورج»^۵ در بریتیش کلمبیا شرکت کرد و آن را به پایان رساند. تری در این مسابقه، ده دقیقه بعد از آخرین نفر از خط پایان گذشت اما استقامت و سختکوشی‌اش اشک به چشم همه ورزشکاران و تماشاچیان آورد و این مقدمه‌ای بود برای آغاز درنوردیدن شرق تا غرب کانادا برای جمع‌آوری کمک‌های مالی جهت تحقیقات سرطان. در تاریخ ۱۵ اکتبر ۱۹۷۹ تری ۲۱ ساله نامه‌ای به انجمن سرطان‌شناسی کانادا فرستاد و آن‌ها را از برنامه خود آگاه نمود. او در این نامه اشاره کرد که تصمیم دارد بر معلولیت خود «غلبه» کند. همچنین نوشت که این مسیر را به پایان خواهد رساند «حتی

ترتیب، در هر فعالیتی آن قدر تلاش می‌کرد تا به موفقیت دست یابد.

تری از اوان کودکی به ورزش علاقه بسیار زیادی داشت و در ورزش‌های فوتبال، راگبی و بیسبال خیره بود. به بسکتبال نیز علاقه وافری داشت اما قد یک متر و نیم‌اش شرایط او را برای بازی بسکتبال کمی نامتناسب می‌ساخت. به همین دلیل، معلمان ورزش در مدرسه مری هیل^۶ او را برای ورزش دو استقامت مناسب یافتند و تشویقش نمودند که در این رشته ورزشی فعالیت کند. تری خود را برای این ورزش مناسب نمی‌دید اما برای احترام به نظر مربیان این رشته را برگزید. او همچنان به بازی بسکتبال نیز ادامه می‌داد؛ هر چند که جایزه همیشه در نیمکت ذخیره‌ها بود. تری از کلاس نهم به بعد در تیم بسکتبال مدرسه به‌عنوان بازیکن دائم بازی کرد و در سال آخر دبیرستان به همراه یکی از بهترین دوستان خود، داگ السوارد^۷، جایزه بهترین ورزشکار سال مدرسه خود را کسب نمود. تری مطمئن نبود که می‌خواهد وارد دانشگاه شود یا نه، اما به اصرار مادرش در رشتهٔ اندام‌شناسی دانشگاه سیمون فریزر ثبت‌نام کرد تا مربی بدن‌سازی شود.

تری فاکس در ۱۲ نوامبر ۱۹۷۶ در حال رانندگی به سمت منزل خود در نزدیکی پلی که در حال بازسازی بود، با یک خودروی باربری تصادف کرد. در اثر این تصادف خودرو او دیگر قابل رانندگی نبود اما وی تنها جراحاتی در روی زانوی راست خود برداشت. در ماه دسامبر تری دوباره در زانوی راستش احساس درد کرد اما آن را نادیده گرفت. در ماه مارچ ۱۹۷۷ درد زانوی او بیشتر شد و این بار برای معاینه به بیمارستان رفت. در آنجا بود که دکترها سرطان استخوان را در زانوی راست او تشخیص دادند. تری در ابتدا اصرار داشت که این درد ناشی از جراحی است که وی در تصادف چند ماه پیش برداشته است اما دکترها مخالف بودند و او را قانع کردند که این سرطان به تصادف رانندگی او ربطی ندارد و آنان مجبورند که پای راستش را قطع کنند و پس از آن نیز وی باید تحت مداوای شیمی‌درمانی قرار گیرد. دکترها ۵۰ درصد احتمال دادند که وی زنده خواهد ماند. در بیمارستان به تری گفته شد که درصد این شانس در دو سال قبل تنها ۱۵ درصد بوده است و این چنین بود که تری عزم خود را جزم نمود تا در راه جمع‌آوری کمک مالی به تحقیقات در زمینه سرطان اقدام کند. او سه هفته پس از قطع پای راستش قادر بود به کمک پای مصنوعی خود راه برود. اندکی بعد او قادر شد همراه پدر خود گلف بازی کند. دکترها از عزم و اراده و همچنین پیشرفت

تری احساس می‌کرد که زندگی‌اش به دست خودش است و تصمیم گرفت تا باقی عمر خود را آن‌گونه که می‌خواهد ادامه دهد

اگر مجبور شود چند مایل آخر آن را چهار دست و پا بپیماید و یا بخزد». او در نامه دیگری نوشته بود که دیدن چهره‌های پرامید بیماران سرطانی در طی مدت شیمی‌درمانی‌اش او را داشته است که هر کاری از دستش برمی‌آید برای آینده این بیماران انجام دهد؛ حتی اگر لازم باشد جان خود را نیز در این راه فدا کند.

تری در پایان‌نامه‌اش نوشت: «من برای علاج این بیماری قولی نمی‌دهم و در این راه به کمک شما نیازمندم. تمام کسانی که در مراکز سرطان سرتاسر دنیا کار می‌کنند به کسانی نیازمندند که به معجزه ایمان دارند. من به هیچ‌وجه خیال‌پردازی نمی‌کنم و نمی‌گویم که این مقدمه‌ای خواهد شد برای علاج بیماری سرطان. من به معجزه ایمان دارم. باید به معجزه ایمان داشته باشم.»

انجمن سرطان کانادا حاضر شد که از او در این پروژه حمایت کند؛ مشروط به اینکه چندین سازمان و یا مراکز خصوصی دیگر نیز حاضر به حمایت از او باشند. همچنین از وی خواستند که تحت معاینه کامل پزشکی قرار گیرد تا از صحت و سلامت جسمانی خود برای انجام دادن چنین کاری مطمئن شود. بعد از معاینات پزشکی مشخص شد که قلب وی نیز مشکل دارد و صلاح نیست که او چنین کاری را انجام دهد. تری مصمم‌تر از این حرف‌ها بود و قول داد هر زمان که در قلبش احساس ناراحتی کرد، از ادامه دویدن باز ایستد.

تری دومین نامه خود را به شرکت‌های مختلف فرستاد و از آن‌ها درخواست حمایت برای انجام دادن این پروژه نمود. وی از آن‌ها می‌خواست که در تهیه یک وسیله نقلیه مناسب؛ پای مصنوعی برای دویدن و هزینه‌های دیگر ماراتن امید یاری‌اش دهند. در این نامه تری به خودش قول داده بود که در صورت زنده ماندن بعد از مداوای سرطان این کار را انجام دهد.

شرکت اتومبیل‌سازی فورد خودرو مخصوص این کار را به وی اهدا کرد. شرکت ایمپریال اوپل^{۱۳} نیز تأمین هزینه‌های سوخت این سفر را به عهده گرفت و شرکت آدیداس کفش‌های مخصوص دویدن را برای وی مهیا نمود. تری تقاضای کمک بسیاری از شرکت‌های دیگر را رد کرد؛ زیرا مخالف بود که از این اقدام سودی عاید آن شرکت‌ها شود. وی معتقد بود که تمام درآمد این کار فقط باید صرف تحقیقات در زمینه سرطان گردد.

او تصمیم گرفت طی برنامه‌ای به نام «ماراتن امید» مسیر ۸۶۰۰ کیلومتری شرق به غرب کانادا را به صورت دو ماراتن طی کند. وقتی او تصمیم خود را اعلام کرد، از گوشه و کنار کانادا صداهایی در

مخالفت و یا ابراز شک و تردید در عملی بودن این برنامه برخاست. در حقیقت، شاید این مخالفت‌ها چندان هم بدخواهانه نبودند. واقعیت آن است که ورزشکاران ماراتن، ماه‌ها پیش از شرکت در مسابقه به تمرین می‌پردازند و پس از پایان مسابقه هم، یک هفته استراحت می‌کنند. در حالی که تری فاکس با آن وضعیت جسمانی قصد داشت در دویست روز پیاپی طول مسیر ماراتن را بدود؛ کاری که هیچ ورزشکار سالمی هم نتوانسته بود انجام دهد. منتقدان چنین کاری را غیرممکن می‌دانستند؛ زیرا از عزم راسخ و قدرت اراده تری غافل بودند. در روز ۱۲ آوریل سال ۱۹۸۰، تری برنامه خود را از شرقی‌ترین و قدیمی‌ترین شهر کانادا، یعنی شهر سنت جان در استان نیوفاندلند و با فرو بردن پای مصنوعی خود را در آب اقیانوس اطلس آغاز کرد. او قصد داشت طبق برنامه تعیین شده، هر روز مسیری در حدود ۴۲ کیلومتر (معادل مسیر دو ماراتن) را بدود و سرانجام پس از دویست روز، در ویکتوریای بریتیش کلمبیا با فرو بردن پای خود در آب اقیانوس آرام، مسیر را به پایان برساند. او همچنین دو بطری را از آب اقیانوس اطلس برای خود پر کرد؛ یکی به رسم یادگاری و دیگری برای خالی کردن آن در آب‌های اقیانوس آرام در آن سوی کانادا و در پایان پروژه خود.

در روز شروع این پروژه، تری با باران شدید و هوای طوفانی بسیار بدی مواجه شد. او از اینکه در شروع مسیر به خوبی مورد استقبال قرار نگرفته بود ناخرسند بود اما وقتی به بندر باسکوس نیوفاندلند رسید، مورد استقبال گرمی قرار گرفت جمعیت ده هزار نفری این شهر کوچک مبلغ ده هزار دلار برای او جمع‌آوری کرده بودند. تری با هر سختی و مشقتی که بود در تاریخ ۲۲ ژوئن وارد شهر مونترال شد. به این ترتیب، یک‌سوم مسافت ۸۰۰۰ کیلومتری را که تصمیم داشت بپیماید، طی کرد. تا اینجا او مبلغ ۲۰۰ هزار دلار جمع‌آوری کرده بود. انجمن سرطان کانادا از وی خواست تا برنامه‌اش را طوری تنظیم کند که در روز استقلال کانادا وارد اتاوا شود. به همین دلیل، تری مجبور شد چند روزی را در مونترال بماند. زمانی که او به ایالت اونتاریو وارد شد پلیس آن ایالت وی را در تمامی طول مسیرش همراهی نمود. در آنجا تری به رغم گرمای شدید تابستان روزی ۴۲ کیلومتر دوید.

او تصمیم گرفت طی برنامه‌ای به نام «ماراتن امید» مسیر ۸۶۰۰ کیلومتری شرق به غرب کانادا را به صورت دو ماراتن طی کند



بعد،/استیو فونیو^{۱۷}، که او نیز پای چپ خود را در اثر ابتلا به سرطان از دست داده بود، تحت تأثیر حرکت تری، مسیر او را به‌طور کامل پیمود و در مسیر خویش چهارده میلیون دلار برای کمک به گسترش تحقیقات سرطان‌شناسی، جمع‌آوری کرد.

دوی تری فاکس^{۱۸}

بلافاصله پس از درگذشت تری، بنیاد خیریه‌ای به نام «بنیاد تری فاکس» با هدف پیگیری برنامه‌ها و تأسیس شد و در سپتامبر ۱۹۸۱، اولین برنامه همگانی «دوی تری فاکس» را در کانادا برگزار کرد. سیصد هزار نفر در این برنامه شرکت کردند و مبلغی در حدود سه‌ونیم میلیون دلار، به بنیاد اهدا شد. از آن زمان، بنیاد تری فاکس همه ساله این برنامه همگانی و یک روزه را در کانادا و بسیاری از دیگر کشورها معمولاً در ماه سپتامبر برگزار می‌کند. در سال ۲۰۰۲، دو میلیون و پانصد هزار نفر در ۶۲۰ محل مختلف از ۵۳ کشور، در برگزاری این برنامه خیریه مشارکت داشتند. این مسابقه همگانی، برنده و جایزه و مدال ندارد و معمولاً در مسیری بین پنج تا پانزده کیلومتر برگزار می‌شود. چند سالی است که در منطقه خاورمیانه نیز، کشورهای سوریه، عربستان سعودی، امارات متحده عربی و کویت، این برنامه خیریه را برگزار می‌کنند. بنا به اعلام بنیاد، مردم از سراسر جهان تاکنون بیش از ۳۴۰ میلیون دلار کانادا به این اقدام انسان‌دوستانه کمک کرده‌اند. در حال حاضر، درل فاکس^{۱۹}، برادر کوچک‌تر تری، که در ماراتن امید او را همراهی می‌کرد، مدیریت این بنیاد را بر عهده دارد. درل این جمله را از تری نقل می‌کند: «از کودکی با خود عهد کرده بودم که اگر قرار است در این دنیا زندگی کنم، ثابت کنم که شایستگی زندگی را داشته‌ام.»

بخشی از سخنرانی تری فاکس در اتاوا

به‌نظر می‌رسد بسیاری در حال از دست دادن امید، برای تلاش و رسیدن به اهداف خود هستند اما این امر در مورد من صادق نیست. قبول دارم که آسان نیست و نباید هم آسان باشد اما من قصد دارم که این کار را انجام دهم. چه تعداد مردمی که از انجام دادن کارهای خوب ناامید شده‌اند. من اطمینان دارم که اگر افراد بیشتری سخت تلاش می‌کردند ما بیست سال پیش به‌علاجی برای بیماری سرطان دست یافته بودیم.

جمعیتی معادل ده هزار نفر، در میدان شهرداری شهر تورنتو از تری به گرمی استقبال کردند. زمانی که وی به سمت این میدان می‌دوید، بسیاری از ورزشکاران از جمله *داریل سیتلر*^{۱۴}، قهرمان هاکی کانادا، او را همراهی می‌نمودند. تنها در همان یک روز بیش از صد هزار دلار کمک مالی جمع‌آوری شد. در همین مسیر، تری با *بابی اور*^{۱۵}، از بازیکنان سرشناس هاکی روی یخ، در شهر تورنتو ملاقات کرد و وی مبلغ ۲۵۰ هزار دلار به تری اهدا نمود. تری از ملاقات با اور به‌عنوان برجسته‌ترین حادثه سفر خود یاد کرد. او به‌جز چند روزی که در مونترال توقف نمود در تمام مسیر خود هیچ توقفی نداشت. حتی در روز تولد ۲۲ سالگی‌اش نیز حاضر به توقف نشد. تری با رسیدن به شهر تاندری در ایالت اونتاریو به دلیل سرایت سرطان به ریه‌هایش نتوانست ماراتن امید را ادامه دهد و برای مداوا راهی بیمارستان شد. تری فاکس در ساعت ۴:۳۵ بامداد ۲۸ جون ۱۹۸۱ میلادی بعد از اینکه چند روزی در حالت کما بسر برده بود، درگذشت؛ هر چند که توسعه سرطان به وی اجازه نداد بیشتر از ۱۴۳ روز و مسافت ۵۳۷۳ کیلومتر را درنوردد. تحقق این خواسته در نهایت به بهای جان تری تمام شد ولی عزم و اراده راسخ، وی را به میراثی بین‌المللی تبدیل کرد. مراسم سالیانه تری فاکس نخستین بار در سال ۱۹۸۱ برگزار شد و تا امروز نیز در بیش از ۶۰ کشور جهان برگزار می‌گردد. این مراسم به بزرگ‌ترین مراسم جمع‌آوری کمک‌های مالی برای تحقیقات در زمینه سرطان تبدیل شده و تاکنون بیش از ۵۰۰ میلیون دلار کانادا به‌نام او جمع‌آوری گردیده است. هدف تری جمع‌آوری کمک‌های مالی برای تحقیقات در زمینه سرطان بود. او امیدوار بود که با جمع‌آوری تنها یک دلار از هر یک از ۲۴ میلیون شهروند کانادایی در آن زمان بتواند مبلغ ۲۴ میلیون دلار به تحقیقات در زمینه سرطان کمک کند.

تری فاکس جوان‌ترین شهروندی است که در تاریخ کانادا موفق به دریافت نشان افتخار کانادا^{۱۶} شده است. این نشان، بالاترین نشان شهروندی در کانادا است. تری فاکس همچنین در سال‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۸۱ به‌عنوان خبرسازترین مرد سال کانادا برگزیده شد. علاوه بر این، به‌عنوان یک قهرمان ملی بسیاری از ساختمان‌ها، خیابان‌ها و پارک‌ها در سرتاسر کانادا به‌نام او نام‌گذاری شده است. در یک نظرسنجی عمومی، «تری» به‌عنوان مشهورترین کانادایی قرن بیستم و دومین شخصیت بزرگ کانادا، برگزیده شد. سه سال

مراسم سالیانه تری فاکس نخستین بار در سال ۱۹۸۱ برگزار شد و تا امروز نیز در بیش از ۶۰ کشور جهان برگزار می‌گردد

پی‌نوشت‌ها

1. Terrance Stanley (Terry Fox)
2. Winnipeg
3. Manitoba
4. Port Coquitlam
5. British Columbia
6. Marry Hill Junior High School
7. Doug Alward
8. Rick Hansen
9. Edmonton
10. Hope Of Marathon
11. Dick Traum
12. Prince George
13. Imperial Oil
17. Steve Fonyo
18. Terry fox run
19. Darrel FOX

منابع

۱. مجله مهرگان، (۱۳۸۹)، قهرمان ماراتن امید، تری فاکس، سال اول (شماره ۸).
www.mehregon.com
۲. اسکریبونز، سلی، (۱۹۵۰)، کاروان امید: سرگذشت تری فاکس. (ترجمه: محمدابراهیم محبوب). تهران: نشر گمان.

تحلیل یاددهی و یادگیری در تربیت بدنی

افسانه محمدی

چاپ کرد و پس از گذشت سی سال، ماری لوویل و ویلیام جی. اندرسون کتاب «تحلیل یاددهی و یادگیری در تربیت بدنی» را بر پایه اثر اصیل بیل اندرسون نوشتند؛ کتابی که به کوشش دکتر جواد آزمون و محمود عیوضی در سال ۱۳۹۵ ترجمه و چاپ شد. پژوهش‌های فراوانی از سال ۱۹۸۰ انجام شد و یافته‌های حاصل از آن‌ها نیز به این کتاب اضافه شده است تا بهترین شیوه‌های تدریس را معرفی کند. همچنین، کتاب سؤال‌های تأملی اضافه شده به هر تکلیف بالینی را شامل می‌شود که مبتنی بر این ایده است که یادگیری و بهره‌مندی معلمانی که با تأمل، تحلیل و ایجاد تغییر در تدریس خود سعی در ارتقای یادگیری دارند به نحو بهتری صورت پذیرفته است. هر فصل این کتاب بر جنبه متفاوتی از تدریس متمرکز است. در این کتاب جنبه‌های مختلف تحلیل یاددهی و یادگیری در قالب هشت فصل جداگانه بدین ترتیب تشریح شده است: تحلیل غیررسمی، تحلیل رفتار دانش‌آموز، تحلیل رفتار معلم، تحلیل داده‌های مربوط به موفقیت دانش‌آموز، تحلیل تعامل معلم - دانش‌آموز، ایجاد تصویری از تدریس خود، ارزشیابی تطبیق بین برنامه‌ها و واقعیت، و دورنما و تأملی برای آینده. به علاوه، بیست تکلیف بالینی در کنار سه تکلیف تأملی به علاقه‌مندان کمک می‌کند که همراه با مطالعه موضوع‌ها، به‌طور عملی تجربه کسب کنند. کتاب با تحلیل غیررسمی تدریس آغاز می‌شود و گذری دارد بر راهبردهای نظام‌مند تحلیل رفتارها و تعاملات دانشجو و معلم. هر فصل مشتمل بر ۴ یا ۵ تکلیف بالینی است که برای اجرا در کلاس‌های تربیت بدنی طراحی شده است اما برخی تکالیف بالینی را می‌توان برای استفاده در کلاس‌های آموزشی یا در اتاق تمرین‌های ورزشی جرح و تعدیل کرد.



✉ نویسنده: ماری لوویل، ویلیام جی. اندرسون
✉ مترجمان: دکتر جواد آزمون -

محمود عیوضی

✉ انتشارات سمت - تلفن: ۲ - ۴۴۲۴۶۲۵۰

معلمان در دنیایی به شدت چالش‌برانگیز و پیچیده کار می‌کنند و در هر کلاس گاه با بیش از ۳۰ دانش‌آموز مواجه‌اند؛ دانش‌آموزانی که به دلیل تفاوت‌های فردی تدابیر آموزشی و برخورد‌های منحصر به فردی را می‌طلبند. معلمان باید نسبت به زنجیره‌ای از رویدادهایی که پشت سر هم و سریع پیش می‌آید واکنش نشان دهند؛ رویدادهایی که بیشترشان غیرمنتظره‌اند و فرصت کوتاهی برای تصمیم‌گیری فکروانه درباره آن‌ها وجود دارد. موقعیت‌های یاددهی یا تدریس لحظه به لحظه تغییر می‌کند و هرگز در موقعیت کاملاً شبیه به هم وجود ندارد. راه‌حل دیرروز، امروز جواب نمی‌دهد. در رویارویی با چنین آشفتگی‌هایی، معلمان باید اهداف بسیاری را دنبال کنند؛ اهدافی که برخی از آن‌ها عینی و برخی مبهم‌اند و البته هیچ‌کدام به راحتی دست‌یافتنی نیستند. شاید بیل اندرسون کتاب «تحلیل یاددهی در تربیت بدنی» را برای کمک به حل این مسائل در سال ۱۹۸۰

مهارت در کاربرد فنون تحلیل تمرکز دارد. طی فرایند تحلیل، خواننده اطلاعات زیادی دربارهٔ عملکرد خود در تدریس جمع‌آوری خواهد کرد. گذشته از این، در هر گام از این فرایند تحلیل نحوهٔ تدریس خود را ارزیابی می‌کند و تصمیم می‌گیرد که چیزی را تغییر بدهد یا نه. چنانچه فرد فرایند تحلیل را هوشمندانه انجام دهد، می‌تواند انتظار تغییراتی را داشته باشد که موجب بهبود تدریس خواهد شد. این کتاب درسی برای استفاده در تحلیل تدریس دورهٔ کارشناسی ارشد یا دورهٔ کارورزی معلمی یا روش‌های تدریس طراحی شده است. کتاب همچنین مبنایی برای تشکیل کادر آموزشیاران بالینی در کلاس‌های کارورزی معلمی و روش‌های تدریس است. کوشش مترجمان بر این بوده است که با نهادینه کردن این درس در دوره‌های تربیت‌معلم تربیت‌بدنی، رویکرد آموزش توأم با پژوهش را که پژوهش عملی نامیده می‌شود، فراگیر سازند و زمینه‌ای نیز برای تربیت معلمان پژوهنده فراهم آورند. منسجم بودن مطالب و استفاده از جداول برای بیان بهتر مطالب، جذابیت کتاب را دوچندان کرده است. مترجمان بر سلیس و روان بودن مطالب تأکید فراوانی داشته‌اند.

فرضیهٔ اصلی این کتاب آن است که بهره‌مندی از تجربهٔ تدریس و رشد مستمر توانایی تدریس، در گرو رشد مهارت در تحلیل تدریس است. این فرضیه، خود بر تعریفی از تدریس مبتنی است که تحلیل و تأمل در رویدادهای گذشته را بخش جدایی‌ناپذیر فرایند تدریس می‌داند. کتاب طوری طراحی شده است که مجموعه‌ای از روش‌های تحلیل تدریس را به خواننده نشان دهد. روش‌هایی را به خدمت می‌گیرد که در موارد زیر کاربرد دارد: تمرکز بر اهداف مختلف، استفاده از مشاهده‌گران یا ارزیابان مختلف، به‌کارگیری فنون مختلف جمع‌آوری داده‌ها و ثبت ابعاد مختلف تدریس. خواننده با انجام دادن مجموعهٔ گسترده‌ای از تکالیف بالینی می‌تواند مهارت‌های خود را در استفاده از روش‌های تحلیل تقویت کند. هر تکلیف مشتمل بر تحلیل رویدادهای واقعی در تدریس است. فراتر از کاربرد صرف این روش‌ها، خواننده با نقاط قوت، نقاط ضعف و محدودیت‌های آن‌ها آشنا می‌شود و یاد می‌گیرد که هر روش برای چه هدفی مناسب‌تر است. برخی روش‌ها داده‌های عینی و پایا ارائه می‌دهند؛ در حالی که برخی دیگر بیشتر ذهنی هستند و پایایی کمتری دارند. این کتاب در درجهٔ اول بر توسعهٔ

اقتصاد مقاصدی؛ تولید و اشتغال

رشد ایران رشد

نخود آنتراک: پیم از وارنیز منبع آنتراک به شماره حساب ۳۹۲۲۲۰۰۰ بانک تجارت شمیرا ستارهٔ آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست. به دو روش زیر مشترک مجله شود:

۱. مراجعه به وبگاه مطالب رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات قبضه واریزی.
۲. ارسال اصل قبضه بانکی به همراه برگه تکمیل شدهٔ اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۳۳۰۲۳۳ و ۸۸۴۹۰ فقط کپی قبضه را نزد نگه دارید.

عنوان مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی: _____

تاریخ تولد: _____

میزان تحصیلات: _____

تلفن: _____

نشانی کامل پستی: _____

استان: _____ شهرستان: _____

خیابان: _____ شمارهٔ پستی: _____

پلاک: _____

شمارهٔ قبضه بانکی: _____

مبلغ پرداختی: _____

اگر قبضه مشترک مجله رشد بخواهد، شمارهٔ اشتراک خود را بنویسید: _____

امضا: _____

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۶۵
تلفن بازگویی: ۰۲۱-۸۸۳۳۳۰۸
Email: Eshterak@roshdmag.ir

حزبهٔ اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال
حزبهٔ اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش آموزی
به صورت ماهنامه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.

رشد کودک
برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دورهٔ آموزش ابتدایی

رشد نوجوانان
برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دورهٔ آموزش ابتدایی

رشد دانش آموزان
برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دورهٔ آموزش ابتدایی

بعضی از ماهنامه و هفت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد نوجوانان
برای دانش‌آموزان دورهٔ آموزش متوسطه اول

رشد نوجوانان
برای دانش‌آموزان دورهٔ آموزش متوسطه اول

رشد نوجوانان
برای دانش‌آموزان دورهٔ آموزش متوسطه دوم

رشد نوجوانان
برای دانش‌آموزان دورهٔ آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی
(به صورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد آموزش ابتدایی • رشد تکنولوژی آموزشی
رشد معلم فردا • رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:
به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود.

رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی
رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره تربیه • رشد آموزش تربیت‌بدنی
رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا
رشد آموزش زبان‌های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک
رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد مدیریت هنر سه
رشد آموزش فن‌های روزگاری • رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و... تهیه و منتشر می‌شود.

نشانی: تهران، خیابان آرژانتین، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۱۶۶.
تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸
www.roshdmag.ir

تربیت بدنے در مدارس



صفحة ۲۲ را مطالعه کنید

فراخوان دهمین دوره جشنواره روش عکاس

موضوع

«مدرسه، خانه دوم»

- فضای مدرسه (معماری، کتابخانه، بوفه، نمازخانه، حیاط، آب خوری، آزمایشگاه، اتاق بهداشت، گرافیک محیطی، دفتر معلمان، کلاس درس و ...)
- انواع مدارس (هوشمند، ماندگار، چند پایه، روستایی، عشایری و شهری)
- برنامه‌های مدرسه (صبح گاه، پرچم، کتاب خوانی، زنگ تفریح، جشن‌ها، مناسبت‌های مذهبی، راهپیمایی، آغاز سال تحصیلی، نمایشگاه، آموزش در کلاس، دوستی‌ها و قهرها، فعالیت‌های یاددهی و یادگیری، شورای دانش آموزی، شورای معلمان، جلسات اولیا و مربیان و ...)
- برنامه‌های جنبی (سرویس مدارس، در راه مدرسه، گردش علمی، اردو، نماز و ...)

بخش «ویژه ۵»

- پوشش‌ها و بازیهای محلی (به ویژه استان‌های مرزی)
- شعار سال: (اقتصاد مقاومی، تولید - اشتغال)
- پرسش مهر سال: (چگونه باید در محیط مدرسه تحمل و احترام به افکار دیگران و اخلاق و ادب را تمرین کنیم؟)

بخش دانش آموزی با موضوع «آزاد»

- این بخش با «موضوع آزاد» به دانش آموزان ۱۳ تا ۱۸ ساله تعلق دارد.

گاه‌شمار

- آخرین مهلت ارسال آثار: ۳۱ تیرماه ۱۳۹۷
- انتخاب و داوری آثار: مردادماه ۱۳۹۷
- افتتاح نمایشگاه و اهدای جوایز: مهرماه ۱۳۹۷

امتیازها

- عکس‌های برگزیده به صورت نمایشگاهی در معرض دید عموم قرار خواهد گرفت.
- به هر یک از آثار راه یافته به نمایشگاه حق التالیف پرداخت خواهد شد.
- برای عکاسانی که آثارشان به نمایشگاه راه یابد، گواهی شرکت در نمایشگاه صادر می‌شود.

مقررات جشنواره

- ۱ شرکت همه عکاسان در این جشنواره، آزاد است.
- ۲ آثار ارسالی فقط به صورت «تک عکس» پذیرفته می‌شود و هر عکاس می‌تواند با ارسال ۵ عکس در هر یک از موضوعها (جمعا ۱۰ عکس) در جشنواره شرکت کند.
- ۳ دانش آموزان می‌توانند حداکثر ۷ عکس با موضوع آزاد ارسال کنند.
- ۴ آثار باید با حجم کمتر از ۴۰۰ کیلوبایت بر روی وبگاه جشنواره به نشانی: www.roshdmag.ir بارگذاری شوند.
- ۵ در صورت راه یابی عکس به نمایشگاه، ارسال عکس با اندازه اصلی ضروری است.
- ۶ ضروری است هر عکاس نام، نام خانوادگی، شماره تماس، نشانی محل سکونت، کد ملی، پست الکترونیکی، عنوان عکس، محل و تاریخ عکاسی هر عکس را به طور کامل مطابق با برگه فراخوان تکمیل و به همراه آثار ارسال کند.
- ۷ اصلاح رنگ، کنتراست، تیرگی و روشنی، کراپ در عکس‌ها در حدی که اصالت عکس را تغییر ندهد، قابل قبول است.
- ۸ ارسال اثر توسط عکاس و شرکت در جشنواره، به منزله اعلام مالکیت معنوی عکس‌هاست. در صورت اثبات خلاف این امر در هر مرحله‌ای، عواقب حقوقی و جزایی آن به عهده شرکت کننده است.
- ۹ از عکس‌های راه یافته به جشنواره، با ذکر نام عکاس در نشریات رشد، وابسته به دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی استفاده خواهد شد.

جوایز برگزیدگان

مدرسه؛ خانه دوم

- نفر اول: لوح تقدیر، تندیس جشنواره و جایزه نقدی؛
- نفر دوم: لوح تقدیر و جایزه نقدی؛
- نفر سوم: لوح تقدیر و جایزه نقدی.

بخش ویژه

- نفر اول: لوح تقدیر، تندیس جشنواره و جایزه نقدی؛
- نفر دوم: لوح تقدیر و جایزه نقدی؛
- نفر سوم: لوح تقدیر و جایزه نقدی.

بخش دانش آموزی

- در این بخش به ۵ نفر جایزه نقدی اهدا خواهد شد.

نشانی دبیرخانه جشنواره: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی، طبقه دوم، دبیرخانه جشنواره عکس رشد. صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۳۳۳۳

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبگاه جشنواره (www.roshdmag.ir) مراجعه کنید یا با شماره تلفن‌های ۸۸۸۳۹۲۳۲ و ۸۸۴۹۰۴۱۴ تماس بگیرید.

پاسخگویی ثبت نام اینترنتی: ۰۸۱۰۸۴۹۰

پست الکترونیکی جشنواره: akroshd10@roshdmag.ir

