



ورزش مدارس و دستیابی به سبک زندگی

سیدامیر حسینی



عکس: رضایهرامی

دکتر شجاعی: با تشکر از دعوت شما، پرداختن به تربیت بدنی در آموزش و پرورش یکی از موضوعاتی است که همه دیدگاه‌ها و راهکارها را در مورد آن می‌دانیم و می‌شناسیم ولی مهم، عمل به آن است. یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های آموزش و پرورش این است که آیا تربیت بدنی در این سازمان براساس یک برنامه اصولی پیش می‌رود؟ برای دستیابی به سبک زندگی فعال در طول عمر باید کاری کرد تا سطح فعالیت در کودکی افزایش پیدا کند و به صورت عادت شود. براساس تحقیقات، یکی از عواملی که با سطح فعالیت بدنی کودکان ارتباط دارد، سطح تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی مثل دویدن، پریدن و پرتاب کردن و ضربه زدن و... است. مهارت‌های حرکتی بنیادی زیربنای مهارت‌های ورزشی هستند و هرچه کودکان در این مهارت‌ها تبحر بیشتری داشته باشند، تمایل و انگیزه بیشتری برای شرکت در فعالیت‌های بدنی خواهند داشت و احتمال موفقیت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی هم بیشتر می‌شود. به عقیده من تربیت بدنی در مدارس خصوصاً دوره ابتدایی باید با تأکید بر اصلاح و تبحر در حرکات بنیادی انجام شود و به جای

سیدامیر حسینی: در دهه‌های اخیر توسعه فناوری، گسترش شهرنشینی و توسعه در زمینه ساخت و کارکردهای زیستی، تغییرات عمده‌ای را در زندگی انسان امروز به وجود آورده است. این شیوه زندگی جدید، تغییراتی را در عادات غذایی، الگوی مصرف، انرژی مصرفی، درجه و شدت فعالیت جسمانی دانش‌آموزان به همراه داشته به طوری که مهم‌ترین بخش زندگی بسیاری از مردم، یعنی سلامتی جسمی و روحی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. سبک زندگی شامل مجموعه خصوصیات، الگوهای عادی و ویژگی‌های رفتاری انسان می‌شود. در این میزگرد به موضوع ورزش مدارس و دستیابی به سبک زندگی فعال - با حضور دو استاد و صاحب‌نظر آقای دکتر عبدالحمید احمدی معاون فرهنگی و آموزشی وزارت ورزش و جوانان و سرکارخانم دکتر معصومه شجاعی، عضو هیئت علمی و رئیس دانشکده تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) - پرداخته می‌شود. امیدواریم دیدگاه‌های مطرح شده در این میزگرد برای کلیه ذی‌نفعان در ورزش مدارس مفید و راهگشا باشد. از خانم دکتر شجاعی خواهش می‌کنم صحبت خود را شروع فرمایند.

تخصصی کردن زود هنگام کودکان در ورزش باید زیرساخت‌ها را تقویت کرد و با اجرای فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان از آن‌ها لذت می‌برند، ضمن ایجاد انگیزه برای مشارکت مداوم در فعالیت بدنی، مهارت‌های تشکیل‌دهنده مهارت‌های ورزشی را بهبود بخشید. امروزه ما در دانشگاه‌ها با این مسئله مواجه هستیم که بسیاری از دانش‌آموزان وقتی پس از گذران دوران مدرسه وارد دانشگاه می‌شوند هنوز در اجرای شکل پیشرفته برخی حرکات بنیادی مانند ضربه زدن و لی‌لی کردن و توانایی‌هایی مثل هماهنگی مشکل دارند و این یکی از نقاط ضعف آموزش و پرورش است.

سیدامیر حسینی: مشکل از کجاست و چه باید کرد؟

دکتر شجاعی: یکی از مؤلفه‌های مهم در تربیت بدنی آموزش و پرورش، نقش تأثیرگذار معلمان ورزش در توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی، تقویت عادات حرکتی مفید و سبک زندگی فعال دانش‌آموزی و ایجاد نگرش‌های مثبت نسبت به فعالیت بدنی است.

در برنامه‌ریزی درسی آموزش و پرورش، معلمان باید با خلاقیت خود از امکانات موجود استفاده کنند و برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند. برنامه‌ها بایستی بر اساس نیازهای فردی خصوصاً رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان باشد. معلمان ورزش باید از میان افراد متخصص در این زمینه انتخاب شوند و به ارتقای سطح علمی و عملی آن‌ها در آموزش و پرورش بایستی بهای بیشتری داده شود.

از دیگر ابعادی که لازم است در تربیت بدنی آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد، رشد روانی دانش‌آموزان است. تخصصی کردن زود هنگام کودکان در ورزش و تأکید بر رقابت با هدف قهرمان‌پروری می‌تواند عواقب نامطلوبی مثل کناره‌گیری زود هنگام از ورزش و همچنین آسیب‌های جسمانی و روانی در بلندمدت را به همراه داشته باشد. کودکان به دلیل عدم رشد روانی کافی نمی‌توانند عزت نفس و اعتماد به نفس در ورزش را از سایر شرایط مثل تحصیل، هنر و... تفکیک کنند. بنابراین شکست در ورزش را به سایر امور تعمیم داده و افرادی ضعیف‌النفس بار می‌آیند. با تأکید بر جنبه بازی و تفریح در تربیت بدنی آموزش و پرورش و عدم تأکید بر رقابت و همچنین افزایش تدریجی دشواری و

پیچیدگی مهارت‌ها در توالی آموزش، می‌توان علاوه بر رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، ابعاد روانی آن‌ها را برای زندگی سالم و ادامه به فعالیت در طول عمر، پرورش داد.

همچنین یکی از اشکالات مسابقات دانش‌آموزی خصوصاً در دوره ابتدایی، عدم انتخاب افراد با بالیدگی تأخیری یا به اصطلاح دیررس در ورزش است. انتخاب نشدن این افراد در ورزش عمدتاً باعث ناراحتی و از بین رفتن انگیزه آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود، در صورتی که برخی تحقیقات، برتری حرکتی این افراد را پس از بلوغ نشان می‌دهد. در برخی کشورهای پیشرفته دنیا بر روی کودکان دیررس سرمایه‌گذاری می‌شود ولی بسیاری از معلمان، برتری اولیه افراد زودرس در ورزش را دائمی دانسته و با انتخاب و تشویق این افراد، ناخواسته زمینه‌های حذف و کناره‌گیری افراد دیررس را فراهم می‌کنند. باید این آگاهی به معلمان داده شود که بر روی کودکان و نوجوانان دیررس نیز کار کنند.

دکتر احمدی: ضمن تشکر از برگزاری این بحث، فکر می‌کنم موضوع نقش ورزش دانش‌آموزی در سبک زندگی فعال چندوجهی و چندبعدی است. مؤلفه‌ها و عوامل زیادی می‌توانند در این بحث دخالت کنند. برداشت من این است که هر چه به جلو می‌رویم وضعیت پیچیده‌تر می‌شود. از یک سو مؤلفه‌های زیادی مانند توسعه فناوری و توسعه شهرنشینی در حال رشد هستند در حالی که به همان میزان آمادگی برای رویارویی با این مشکلات در آموزش و پرورش وجود ندارد.

همه ما مسیر آموزش و پرورش را طی کرده‌ایم، احساس من این است که با این پیش‌فرض که هر چه به جلو می‌رویم وضعیت کار در آموزش و پرورش ما به نسبت قبل پیچیده‌تر می‌شود. به نظر من آن آمادگی لازم برای رویارویی با این وضعیت پیچیده در آموزش و پرورش ما ایجاد نشده و این مسیری که زمان دارد طی می‌کند مثلاً توسعه شهرنشینی و توسعه فناوری، اگر ما آماده نباشیم برای شرایطی که توسعه شهرنشینی و توسعه فناوری برای ما ایجاد می‌کند طبعاً کار خاصی نمی‌توانیم انجام دهیم. غیر از آنکه خودمان را تسلیم این شرایط نکنیم. از نظر من به نحوی ما تسلیم شرایطی شدیم که محدودیت‌های زیادی را برای ما ایجاد کرده، بنده

کلاً اصلی‌ترین
نهاد را برای
تربیت و پرورش
افراد متعادل
برای یک سبک
زندگی خوب
و مناسب،
آموزش و پرورش
می‌دانند

کرده‌ایم، آموزش را به طور کلی داده‌ایم به بخش تعلیم و تربیت. یعنی الان یک بالانسی باید بین بخش پرورش و بخش آموزش باشد و یک نسبتی بین آن‌ها برقرار شود، من قائل به تفکیک این‌ها هم نیستم. احساسم این بود که چون خود ما این‌گونه تجربه کرده‌ایم که همهٔ معلمان در کنار کارهای آموزشی به کارهای تربیتی و پرورش هم توجه می‌کردند، هم معلم ریاضی، هم معلم شیمی و هم فیزیک، در صورتی که الان می‌بینم بحث‌های آموزشی آن‌قدر حجیم و از طرفی فشرده شده است که تمامی وقت دانش‌آموزان درگیر مسائل آموزشی است. الان شما ببینید این حجم مطالب آموزشی و موضوعات آموزشی و آزمون‌های مختلف که بر روی دانش‌آموز تلنبار می‌شود، دیگر زمانی را نه برای محیط آموزشی و نه برای خود دانش‌آموز ایجاد می‌کند که ذره‌ای فراتر از این‌ها فکر بکند، این عدم تعادل هم به نظر من در سبک زندگی خیلی تأثیرگذار بوده، مثلاً در سطح دبیرستان همین که دانش‌آموز یک خورده رو به جلو حرکت می‌کند آن اندک وقتی را که باید به دیگر مسائل زندگیش و به تربیت جسمی و روحیش برسد هم، باید خودش را درگیر مطالب حجیم آموزشی بکند، واقعاً با این خروجی چه می‌خواهد بشود؟ گیریم ما یک نفر را با تحمیل حجم زیادی از مطالب آموزشی در این نظام موجود آموزشی، تحویل جامعه دادیم، آیا این فرد واجد تعادل لازم برای زندگی هست؟ آیا می‌تواند یک سبک زندگی متعادل و فعال داشته باشد؟ اگر به لحاظ روحی و جسمی تربیت نشده باشد، به لحاظ اجتماعی تربیت نشده باشد، به لحاظ فرهنگی تربیت نشده باشد، می‌تواند یک فرد مفیدی باشد؟ ما داریم این فرصت‌ها را از دست می‌دهیم یعنی خروجی آموزش و پرورش ما به جهت این وجه قالب آموزشی که ما به بچه‌ها تحمیل کرده‌ایم، با تربیت فرهنگی - اجتماعی مناسب فاصله زیادی دارد. لذا این نظام یک‌سری فرصت‌ها را از بچه‌ها می‌گیرد.

موضوع دیگری که امروزه ما با آن مواجه هستیم، بحث مدارس غیرانتفاعی و در واقع غیردولتی است. سازوکار این مدارس به‌گونه‌ای بوده است که بحث‌های پرورشی از نوعی که راجع به آن صحبت می‌کنیم که ورزش هم یکی از آن وجوه اصلی بحث‌های پرورشی است، تقریباً در آن کم‌رنگ و بی‌رنگ است. بحث آمادگی جسمانی که خیلی

خودم شناختم از ورزش مدارس این بوده که مدارس از طریق ورزش یک‌سری مهارت‌های زندگی را به بچه‌ها آموزش می‌دهد و همان مهارت‌ها باعث می‌شود که دانش‌آموزان یک سبک خوب و مناسبی را برای زندگی داشته باشند یعنی یک مثلثی شکل می‌گیرد با سه ضلع مهارت‌های زندگی، ورزش و سبک زندگی.

ما خیلی چیزها در ورزش یاد گرفته‌ایم که به درد سبک زندگی‌مان خورده و توانسته‌ایم از آن‌ها در همهٔ بخش‌های زندگی‌مان استفاده کنیم. مثلاً ما در ورزش حس رقابت و حس همکاری را یاد گرفته‌ایم و سخت‌کوشی، تحمل و مرارت می‌تواند در سازندگی شخصیت ما از طریق ورزش کمک کند، خوب این‌ها در سبک زندگی ما خیلی تأثیرگذار بوده، بنابراین به نظر می‌رسد آن‌ها که زندگیشان، زندگی کودکی‌شان، زندگی نوجوانیشان با ورزش درگیر و عجین بوده، طبعاً به جهت شرایط و فضا می‌توانستند در زندگی خودشان آدم‌های موفق‌تری باشند. ما اگر الان فکر کنیم که کارکرد ورزش فقط این است که بیاید و چند تا حرکت و مهارت به ما یاد بدهد و بعداً به لحاظ جسمی، کمی ما را تقویت بکند، این کارکرد خیلی حداقلی ورزش است، ما باید کارکرد حداکثری را مد نظر قرار بدهیم. در خانه من با دو تا دانش‌آموز طرف هستیم. به نظر من با شرایط موجود ما این کارکرد حداکثر را از دست داده‌ایم. احساس می‌کنم که آن اهمیتی که بحث ورزش دارد فقط در ساعت زنگ ورزش نیست.

در بحث ورزش در نظام تعلیم و تربیت نقش خود آموزگار مهم و اساسی است؟ اگر مثلاً ساعت زنگ ورزش درست و خوب اجرا شود و معلم ورزش داشته باشیم، به‌طور کلی واقعاً آیا درس ورزش در دستیابی سبک زندگی فعال دانش‌آموز تأثیر خودش را نشان می‌دهد و در حقیقت زندگی او را تحت‌الشعاع قرار داده است؟ به‌نظر من این تأثیر نامشهود و از اهمیت لازم برخوردار نیست.

نکتهٔ دیگر، ما در آموزش و پرورش یک شرایطی را ناخواسته به خودمان تحمیل

معلمان ورزش باید از میان افراد متخصص در این زمینه انتخاب شوند و به ارتقای سطح علمی و عملی آن‌ها در آموزش و پرورش بایستی بهای بیشتری داده شود

دکتر معصومه شجاعی





دکتر عبدالحمید احمدی

یکی از اشکالات مسابقات دانش آموزی خصوصاً در دوره ابتدایی، عدم انتخاب افراد با بالیدگی تأخیری یا به اصطلاح دیررس در ورزش است

فعال دانش آموزی باید اول باور، دوم توجه و سپس ساختار و تجهیزات و امکانات را فراهم کنیم. به نظر من کار آموزش و پرورش در بخش پرورش و به خصوص در بخش ورزش که همان ایجاد فرصت و ایجاد علاقه و آموزش های لازم باشد به مراتب پیچیده تر و دشوارتر از گذشته شده است. برای آنکه بتوانیم مسئولیت

خود را به درستی انجام بدهیم، ما به افراد آموخته تری از لحاظ تخصصی و فنی و روانی و فرهنگی و اجتماعی نیاز داریم. در گذشته دانش آموزها خودشان کمتر درگیر یک سری مسائل تخصصی بودند و هم محیط آماده بود. ما عشقمان این بود که یک توپ داشته باشیم در حیاط مدرسه حتی لابه لای بچه ها در زنگ تفریح هم ورزش انجام می دادیم و هم فوتبال بازی می کردیم، والیبال بازی می کردیم یعنی اصلاً برایمان مهم نبود که اینجا که داریم بازی می کنیم در آن محیط آدم های اضافی نباشند. من یادم است در زنگ های تفریح ما فوتبال بازی می کردیم یا زودتر می آمدیم به مدرسه و قبل از آنکه مدرسه شروع شود فوتبال بازی می کردیم دیگر لحظات آخر فوتبال ما، زمین پر می شد از آدم ولی فوتبال ما با همان شور و همان شرایط خودش ادامه پیدا می کرد؛ این در حقیقت حاصل همان شرایط زمانی و مکانی بود الان خیلی شرایط سخت تر است و کار پیچیده تر است به نظر من می رسد نظام آموزش و پرورش ما خیلی آماده این چنین شرایطی نیست.

سیدامیر حسینی: شما تأکید داشتید که مربیان جدید باید نقش مهم تری را در ارتقای سطح مهارت های زندگی داشته باشند و ایجاد فرصت بکنند. الان فناوری محدودیت هایی را به وجود آورده است. شما به عنوان معاون فرهنگی وزارت ورزش و جوانان برای رفع این دشواری ها چه نظری دارید؟

می تواند به بچه ها کمک کند، آن طور که باید در این مدارس جدی گرفته نمی شود و با آن برخوردی سطحی می شود. به نظر من ورزش در مدارس غیردولتی نباید یک موضوع دست چنم باشد. یک مسئله دیگر، موضوع توسعه فناوری های جدید و یکی از پیامدهای ناگوارش فقر حرکتی، نوعی ساکن کردن همه در موقعیت های خاص است. حالا این ابزارها که بیشتر ارتباطی هم هستند خودبه خود باعث شده علاوه بر فقر حرکتی، بچه ها کمتر آن کارهای گروهی با فعالیت بدنی را داشته باشند. یکی از فواید ورزش این بود که فعالیت ها و کار گروهی و حس همکاری را تقویت می کرد و این ارزش ها را آموزش می داد. الان بچه ها یک جوری ایزوله هستند در این ارتباطاتی که از طریق همین وسیله های امروزی مثل موبایل و لپ تاپ و تبلت و این طور چیزها که باهاش درگیر هستند، وقت زیادی را از این ها می گیرند بدون اینکه این ها متوجه بشوند و در عین حال هم که ساکن هستند تحرکی جسمی ندارند، این هم به نظر من مزید بر علت است. اکنون به دلیل فقر حرکتی و نبود آموزش های لازم و ایجاد علاقه به ورزش در سنین پایین، باعث شده که سن بیماری ها پایین بیاید یعنی می بینیم که بچه ها هنوز به سن رشد نرسیده اند دچار عوارضی مثل چاقی که یکی از معمولی ترین هایشان است و بیماری های قلبی و کمردرد و زانو درد می شوند و تعداد بیماری ها افزایش یافته است.

همین فقر حرکت در دوران نوجوانی و کودکی باعث بروز مشکل در دوران میان سالی و کهن سالی است. یک سری بیماری ها - به جز بیماری های ژنتیکی وراثتی - که در دوران نوجوانی و جوانی دیده نمی شود تبدیل شده به بیماری های خیلی معمولی و شایع و شما الان می بینید که یکی از پر مراجعه ترین بخش ها در همه شهرها بخش های پزشکی کلینیکی و درمانگاهی است. خوب این آمارهای وجود دارد و یکی از مهم ترین دلایلش این است که ما از آن سبک زندگی که عجیب بود با فعالیت و تحرک و ورزش فاصله گرفتیم و حاصل آن شده که همین وضعیتی است که ما الان به آن دچار شده ایم.

سیدامیر حسینی: با این وضعیت چه باید کرد؟
دکتر احمدی: ما برای دستیابی به سبک زندگی



سیدامیر حسینی

دکتر احمدی: به نظر من هر

سازمانی که در کشور تشکیل می‌شود و یا مسئولیتی را کسی به عهده می‌گیرد باید بتواند براساس آن وظیفه‌ای که دارد درست عمل کند. تمام سازوکارهای لازم را در اختیار بگیرد تا بتواند کارش را انجام دهد.

آموزش و پرورش در کنار خانواده مهم‌ترین نظام ورودی تربیت نسل است. هر کسی که در این کشور متولد می‌شود بعد از دوره طفولیت خود وارد نظام آموزش و پرورش می‌شود. ما نسل آینده را در مسیر آموزش و پرورش می‌سازیم. هر ویژگی‌ای را که علاقه‌مند هستیم این نسل ما از آن برخوردار باشد در این مسیر ۱۲ ساله نظام آموزشی بتوانیم شرایطش را فراهم کنیم تا محصولی که می‌خواهیم و خروجی‌ای که می‌خواهیم دارای این ویژگی‌های لازم باشد.

الان در کشورهای پیشرفته‌ترین سرمایه‌گذاری، حمایت و توجه بر روی همین نظام آموزشی و مسیری است که طی می‌شود و همه باید از آن عبور کنند به همین خاطر در این مسیر کمبودها، ندری‌ها و... معنی ندارد، چون شما اگر بخواهید به اهداف مورد نظر برسید بایستی تدارکات و پیش‌بینی‌های لازم را داشته باشید تا خروجی و محصولتان ناقص نباشد. این نکته مهم و اساسی است که در کلیت حاکمیت کشور باید به آن توجه کرد.

اگر معلم ورزش از جایگاه و شأن مناسب خود برخوردار نباشد و مدارس از فضا و امکانات مناسب و استاندارد برخوردار نباشند و در هر موردی با کمبود و ندری و بی‌توجهی مواجه باشیم، تأثیرش را در عدم دستیابی به هدف زندگی فعال و حیات طیبه خواهیم دید. اینکه ما خیلی راحت بپذیریم که امکانات ورزش مدارس کم است و یا ندری و بعد هم از کنار آن راحت بگذریم خوب باید بپذیریم نسلی که ۱۰ سال ۱۲ سال دیگر از این سیستم بیرون می‌آید دارای کلی مشکلات خواهد شد و این واقعیتی است که هم‌اکنون ما با آن درگیریم.

سیدامیر حسینی: آقای دکتر با توجه به حوزه

تخصصی و مسئولیت دیگر شما در رسانه‌ها، ما در کشورمان از نظر کمی، رسانه‌های (شبکه‌های) بیشتری را داریم و ساعت بیشتری از برنامه‌های مختلف رادیو و تلویزیون به مقوله ورزش می‌پردازد، با این همه بچه‌ها دچار کم‌تحرکی هستند، بیماری‌ها دارد سنش پایین می‌آید. در این خصوص چه نظری دارید؟

دکتر احمدی: خوب رسانه‌ها یک بخش

چندوجهی دارند کار رسانه‌ها کار آموزشی است من این کار آموزش را در رسانه‌هایمان کم‌رنگ می‌بینم در عین اینکه رسانه‌ها خیلی تأثیرگذارند در علاقه‌مند کردن افراد به ورزش، در خصوص جلب توجه آن‌ها به ورزش که این در نوع خودش مفید است. به نظر من یعنی هر چقدر که ما در جامعه‌مان افراد علاقه‌مند به ورزش زیاد داشته باشیم این می‌تواند مفید باشد اما صرف علاقه‌مندی به ورزش و یا صرف تماشاگری و یا هواداری ورزش این کفایت نمی‌کند. آن بعد آموزش رسانه‌ها به نظر من هنوز جایگاه واقعی خودش را پیدا نکرده است. رسانه‌ها می‌توانند در بحث‌های آموزشی نقش‌های خیلی مؤثری را ایفا کنند و بالاخره به عنوان ابزار تربیتی در جامعه مطرح شوند. درست است که رسانه‌ها رشد کمی قابل توجهی داشتند اما اینکه به نسبت این کمیت، خروجی‌شان از کیفیت برخوردار باشد، نه، اینگونه نبوده است و علت آن این است که ما به تناسب این کمیت رسانه‌ای، افراد متخصص و آموزش‌دیده و مجربی را نتوانسته‌ایم تربیت کنیم که بتوانند آن کیفیت لازم را در خروجی رسانه‌هایمان ارائه بدهند. در عین اینکه تعداد رسانه‌ها را یک مزیت می‌دانم و تأکیدم این است که در خروجی کار رسانه‌ها، ما باید دقت بیشتری را بکنیم و برایمان مهم باشد که کیفیت برنامه‌ای که ارائه می‌شود از استانداردهای لازم برخوردار باشد. نقش آموزشی کم‌رنگ است مثلاً توسعه فرهنگ ورزش درست است که در این امر آموزش و پرورش خیلی می‌تواند نقش ایفا بکند، افراد علاقه‌مند بشوند به ورزش و فرهنگ ورزش کردن در افراد ایجاد بشود. خوب رسانه‌ها می‌توانند در این مورد خیلی کمک بکنند یعنی با کمک معلمان ورزش علی‌رغم این کمیت رسانه‌ای که داریم آمارها را که بررسی می‌کنیم میزان افرادی که به صورت خودجوش در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند و در برنامه روزانه‌شان ورزش را هم لحاظ کردند رقم

یک مسئله دیگر، موضوع توسعه فناوری‌های جدید و یکی از پیامدهای ناگوارش فقر حرکتی، نوعی ساکن کردن همه در موقعیت‌های خاص است

بالایی نیست شاید بتوان گفت مثلاً ۱۰ درصد، خیلی خوش‌بینانه ۱۵ درصد، در صورتی که استانداردها در خیلی کشورهای دیگر بالای ۵۰ و یا ۶۰ درصد است، می‌بینید خیلی زیاد است. پس باید گفت در این بخش هم رسانه‌های ما نتوانستند به وظیفه خود به درستی عمل کنند. رسانه‌ها بیشتر رفته‌اند به سمت حواشی ورزشی آن هم نه همه ورزش‌ها بلکه ورزش‌هایی خاص که در آن‌ها بیشتر رقابت مطرح است مثل فوتبال.

سیدامیر حسینی: پس در سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه معلمان نقش دارند رسانه‌ها هم بسیار مهم هستند و همین‌طور شهرداری‌ها و ورزش محلات.

دکتر احمدی: کلاً اصلی‌ترین نهاد را برای تربیت و پرورش افراد متعادل برای یک سبک زندگی خوب و مناسب، آموزش و پرورش می‌دانند. به نظر من هر آنچه که ما به دنبال آن هستیم که افراد جامعه از آن برخوردار باشند و واجد آن ویژگی باشند را می‌توانیم در بستر آموزش و پرورش تأمین کنیم، اما اینکه همین را در دنیا می‌بینیم. هر کشور پیشرفته‌ای را شما بروید و بررسی کنید وضعیتش را می‌بینید که از یک نظام آموزش و پرورش پیشرفته و متحول و پویا برخوردار است. به همین دلیل افرادی که از آن نظام خارج می‌شوند، از آن استانداردهای مورد نظر به لحاظ آموزشی و تربیتی و پرورشی برخوردارند.

خانم دکتر شجاعی: یکی از اشکالات اساسی ما در ورزش کشور تأکیدمان روی قهرمان‌پروری است. هدف اصلی تربیت بدنی آموزش و پرورش این است که با همکاری سایر سازمان‌ها مثل وزارت ورزش و جوانان و بهداشت و درمان در ایجاد جامعه‌ای سالم بکوشد و این مهم از طریق مبارزه با فقر حرکتی از طریق ایجاد سبک زندگی فعال میسر است. ورزش قهرمانی در درجه دوم قرار دارد. برای این هدف نیز تا زیرساخت‌های جسمانی، حرکتی و روانی مربوط به ورزش ایجاد نشود، قهرمان‌پروری با تخصصی کردن و رقابت زود هنگام در ورزش بی‌نتیجه خواهد ماند. تحقیقات نشان می‌دهد که عملکرد ورزشی موفق در دوران کودکی با بزرگسالی ارتباط مستقیم و زیادی ندارد. بنابراین برای موفقیت ورزشی باید اول مهارت‌های حرکتی بنیادی که با

ترکیب آن‌ها مهارت‌های ورزشی شکل می‌گیرند سپس انگیزه‌های قوی برای شرکت در فعالیت بدنی و ورزش را ایجاد کرد. در جایی که هدف ما به جای ورزش همگانی، قهرمان‌پروری باشد، تنها به تعداد کمی از استعداد‌های ورزشی توجه خواهد شد و تعداد زیادی از افراد در محیط‌های ورزشی با شکست مواجه شده و حتی انگیزه خود را برای شرکت در فعالیت‌های بدنی، تفریحی و ورزش‌های غیررقابتی را از دست خواهند داد.

دکتر احمدی: من فرمایشات شما را کاملاً قبول دارم، نگاه متعادلی در بحث‌های کاریمان متأسفانه حاکم نبوده یعنی وقتی در خود ورزش هم ورود می‌کنیم -حالا می‌گوییم وزارت ورزش یا فدراسیون‌های ورزشی- این است که نگاه متوازن و متعادل نسبت به آن رشته ورزشی وجود ندارد و نگاه‌ها معمولاً یک‌سویه و یک‌بعدی است؛ حتی در فدراسیون‌های ورزشی که به نظر می‌رسد مهم‌ترین نقش‌شان می‌تواند قهرمانی باشد. اگر ما دقت نکنیم در فدراسیون‌های بین‌المللی می‌بینیم که یک هدف مهم برای خودشان در نظر گرفته‌اند و آن توسعه ورزش است.

توسعه ورزش در ابتدا یک گستره وسیعی را می‌خواهد که از درون آن گستره وسیع شما بتوانید به آن بخش قهرمانی به اندازه مورد نیاز دست پیدا کنید. ما متأسفانه به این بخش توسعه ورزش کلاً یا بی‌توجه شده‌ایم یا کم‌توجه. الان فدراسیون‌های ورزشی ما در بحث توسعه ورزش، برنامه گسترده‌ای ندارند و تمام تمرکزشان روی فعالیت‌های اصطلاح گلخانه‌ای است و این ناشی از همین نگاه یک‌سویه است که متأسفانه نگاه غیرمتعادل است که ما در نهادهای ورزشیمان داریم.

الان در وزارت ورزش ما در دو دهه گذشته توجه‌ها به سمت ورزش قهرمانی بسیار افراطی شده است و تمام بودجه‌ها صرف ورزش قهرمانی شده است و این‌ها مسئولیتی راجع به توسعه ورزش، ورزش قهرمانی و امکان ورزش کردن برای همه اقشار را ندارند، این در صورتی است که مسئولیت اصلی این است که ما بتوانیم یک نگاه متوازن داشته باشیم.

به نظر می‌رسد که ورزش قهرمانی نیاز به حمایت دارد اما نه به گونه‌ای که تمام بودجه ورزش صرف ورزش قهرمانی شود. باید ما در نظام بودجه‌ای مان این تناسب را ایجاد کنیم هر چند که متأسفانه

در سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه معلمان نقش دارند رسانه‌ها هم بسیار مهم هستند و همین‌طور شهرداری‌ها و ورزش محلات

بودجه‌های دانشگاه‌ها، هم‌اکنون را روی هم بگذارید، رقم بودجه‌های مان که می‌تواند تأثیرگذار باشد برای تربیت یک نسل و یک جامعه سالم با افراد سالم خوب، داریم از آن غفلت می‌کنیم و فکر می‌کنیم که ورزش موضوعی است که باید همین‌طوری و بدون بودجه و امکانات خود به خود شکل بگیرد در صورتی که بدیهی است توسعه ورزش نیاز به سرمایه‌گذاری دارد - با حداقل امکانات، حداکثر شرایط در ورزش خانواده‌ها، دانشجویان و کارگزاران و دستیابی راحت‌تر همه مردم به امکانات ورزشی فراهم شود - آیا این کار را توانسته‌ایم انجام دهیم؟

امیر حسینی: خانم دکتر شجاعی بر نقش مهم آموزش مربیان اشاره داشتند و تأکید نمودند باید در برنامه‌های آموزش مربیان روی موضوع آموزش‌های پایه و مهارت‌های بنیادی و رشد شخصیت دانش‌آموزان کار شود. دانش‌آموزان با فراگیری مهارت‌های ساده تشویق می‌شوند و در داشتن سبک زندگی فعال با انگیزه می‌شوند. علاوه بر این‌ها، آیا نکته دیگری را اضافه می‌کنید؟

خانم دکتر شجاعی: علاوه بر نقش رسانه‌ها

در تغییر نگرش افراد به فعالیت بدنی و ورزش، یکی از امکانات آموزش و پرورش برای تغییرات نگرش کودکان و نوجوانان، کتاب‌های درسی است که دانش‌آموزان ساعات زیادی را به مطالعه و نگاه کردن به تصاویر آن‌ها می‌گذرانند و می‌تواند تأثیر زیادی بر آن‌ها داشته باشد. لازم است در محتوای

وضعیت بودجه‌های عمومی ورزش، وضعیت خوبی نیست اما همین بودجه اندک را هم ما باید با یک نگاه متوازن توزیع کنیم. ورزش قهرمانی در رابطه با رشته‌هایی که خودشان امکان تأمین منابع دارند اصلاً نباید به نظر من ریالی برایشان هزینه شود و اگر هم می‌خواهد هزینه شود صرف سرمایه‌گذاری شود نه هزینه‌های جاری، چون در بخش ورزش‌های قهرمانی هم شما می‌بینید که گاهی اوقات پول فلان بازیکن و فلان مربی هم از بودجه ورزش قهرمانی دارد داده می‌شود در صورتی که اگر برای یک ورزش قهرمانی هم بخواهیم بودجه‌ای را هزینه بکنیم باید صرف سرمایه‌گذاری بکنیم. ورزشکار داشته باشیم، امکانات ورزشی مناسب با فناوری‌های مناسب برای توسعه ورزش قهرمانی داشته باشیم.

سید امیر حسینی: همان‌طور که خانم

دکتر شجاعی اشاره داشتند، فرمودند باید بین وزارت ورزش و آموزش و پرورش و دیگر دستگاه‌ها تعامل باشد و آموزش و پرورش باید بتواند از امکانات وزارت ورزش و دیگر دستگاه‌ها استفاده بکند.

دکتر احمدی: حالا که بحث آموزش و پرورش

است و نیز سبک زندگی، ما کلیاتی داریم. به نظر من، ما در جامعه مان با توجه به شرایط جمعیتی، فرهنگی و جغرافیایی مان، موضوع ورزش هنوز کلیدی نیست که ما باید در نظر بگیریم، یعنی ما الان آمده‌ایم به بحث سلامت داریم توجه می‌کنیم و می‌گوییم باید سلامت توسعه پیدا بکند حالا بودجه‌های زیادی را ما در بخش بهداشت و درمان داریم هزینه می‌کنیم. خوب یعنی باور کرده‌ایم که در بخش بهداشت و درمان باید رسیدگی کرد، توجه کرد و سرمایه‌گذاری کرد، باید برای آن بودجه در نظر گرفت اما متأسفانه همین نگاه در رابطه با ورزش نیست یعنی ورزش که تمامی اقدار جامعه و تمامی جمعیت این کشور را باید تحت پوشش قرار دهد برای آن حاضر نیستیم بودجه‌ای مناسب در نظر بگیریم. شما الان ببینید بودجه‌ای را که برای ورزش در تمامی نهادها از جمله وزارت ورزش در نظر گرفته شده رقم قابل توجهی نیست یعنی از این مثلاً ۵۰۰ میلیارد تومانی که وزارت ورزش می‌دهند برای همه هزینه‌ها یا مثلاً بخش بودجه‌ای تربیت بدنی آموزش و پرورش، بخش

از جمعیت
۷۵ میلیونی
کشور برابر
آمارهای
وزارت ورزش
ما سه میلیون
ورزشکار
سازمان یافته
داریم



کتاب‌های آموزشی از بُعد تربیت‌بدنی بازننگری شود. تحلیل محتوای کتاب‌های درسی ایران از بُعد تربیت‌بدنی و ورزش نشان می‌دهد که به مقولۀ فعالیت‌بدنی و زندگی فعال توجه نشده و یا جهت‌گیری جنسیتی برای فعالیت‌بدنی پسران و فعالیت‌های غیرحرکتی دختران دیده می‌شود. این جهت‌گیری جنسیتی در تبلیغات روی بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی نیز دیده می‌شود. تعداد مطالب، تصاویر و عکس‌های مربوط به فعالیت‌بدنی و ورزش در کتاب‌ها کم است و لازم است با توجه به فقر حرکتی در دنیای امروز بازننگری شود.

در حال حاضر در خانواده‌ها و مدارس تأکید بر ورزش کم شده و تأکید بر سایر علوم بیشتر شده است. اگر هم تأکیدی بر ورزش باشد تأکید بر قهرمانی آن است. اثر منفی قهرمان‌پروری در مدارس، با نقش برخی خانواده‌ها که می‌خواهند از فرزندان خود قهرمان بسازند مضاعف شده و فشار زیادی را به کودکان و نوجوانان وارد می‌کند و به جز درصد کمی که از توانایی‌های بالایی در این زمینه برخوردارند، فشار روانی و جسمانی زیادی بر دانش‌آموزان وارد می‌شود. بنابراین تأکید اصلی و اولیۀ مطالب درسی کتاب‌ها و رسانه‌ها باید بر ایجاد انگیزه در پرداختن به فعالیت‌بدنی و ورزش برای سلامتی باشد، نه صرفاً قهرمانی. ما چند درصد قهرمان ورزشی در کشورمان داریم؟ پس چرا تأکید می‌کنیم روی قهرمان‌پروری؟

سیدامیر حسینی: از جمعیت ۷۵ میلیونی کشور برابر آمارهای وزارت ورزش ما سه میلیون ورزشکار سازمان‌یافته داریم.

خانم دکتر شجاعی: جذابیت زیاد قهرمانی نباید باعث شود که ما بُعد سلامتی ورزش و زندگی فعال را فراموش کنیم و برای آن برنامه‌ریزی نکنیم. پیشنهاد من این است که در تدوین مطالب درسی آموزش و پرورش از افراد متخصص در علوم ورزشی هم استفاده شود. محتوای مطالب آموزشی باید با توجه به ایجاد نگرش مثبت نسبت به ورزش و توسعه یک سبک زندگی فعال برنامه‌ریزی شود.

موضوع دیگر، شیوع سندرم فقر حرکتی در دنیاست که یکی از نتایج آن همان چاقی است. آموزش و پرورش لازم است تمرکز خود را روی تبحر حرکتی بگذارد، نه قهرمان‌پروری. وقتی تبحر حرکتی افزایش یابد به تدریج علاقه هم ایجاد می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر کودکی در مهارت‌های حرکتی تبحر نداشته باشد به مرور از آن کناره‌گیری می‌کند. تبحر در هر کار باعث موفقیت در آن و ایجاد انگیزه مشارکت بیشتر در آن می‌شود. کودکان هرچه مهارت‌های حرکتی را بیشتر یاد بگیرند و در آن‌ها مهارت بیشتری کسب کنند، بیشتر تشویق می‌شوند و دوست دارند در آن فعالیت‌ها شرکت کنند. کودکانی که در فعالیت‌های بدنی شرکت نمی‌کنند عمدتاً به دلیل این است که در آن‌ها ضعیف‌اند و یا احساس می‌کنند ضعیف‌اند و اگر آن فعالیت‌ها را انجام بدهند، موفق نخواهند بود و جلوی دیگران خجالت خواهند کشید. اما اگر از پایه در آن مهارت‌ها تبحر پیدا کنند، خودشان ناخودآگاه جذب محیط‌های فعال خواهند شد.

سیدامیر حسینی: به نظر می‌رسد مریبان ورزش می‌توانند با ابتکار و خلاقیت خود حتی در همان دو ساعت زنگ ورزش با آموزش مهارت‌های ساده و بنیادی زمینه فراگیری مهارت‌های پیشرفته را برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا با ایجاد زمینه تشویق و خودانگیختگی و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در خارج از ساعات مدرسه اقدام نمایند تا این شیوه زندگی فعال برای دانش‌آموزان به صورت عادت و یک فرهنگ نهادینه شود.

آموزش و پرورش لازم است تمرکز خود را روی تبحر حرکتی بگذارد، نه قهرمان‌پروری

