



نقش ورزش در شادی دانش‌آموزان

میزگردی با حضور صاحب نظران تربیت بدنی و ورزش

عباس قشمی میمند

اشاره

فدراسیون ورزش کارگری در تاریخ سه‌شنبه ۲۴ مرداد ۹۶ ساعت ۱۵ میزبان نشست از جلسات مجله‌ی 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 مجله‌ی 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 می‌توانند جنبه‌ی شناختی داشته باشند؛ مثل قضاوت‌هایی که فرد در مورد جنبه‌های زندگی خودش دارد، یا در جنبه‌های عاطفی واکنش‌دهنده 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: 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 دوره‌ی 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 زمینه‌ی 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 خاطره‌ی خوب را در ذهن می‌آوریم و سپس، حالت همراه با آن را درک می‌کنیم و شاد می‌شویم. بلافاصله، یک خاطره‌ی بد و حالت همراه با آن را درک می‌کنیم که تألم برای ما حاصل می‌شود و در مرحله‌ی سوم، دوباره همان خاطره‌ی 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:



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 را 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

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

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.

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 دانش‌آموزان، 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 دانش‌آموزان مؤثر است، ساختارمند شدن بیش از حد فعالیت‌های جسمانی در مدارس است. کشور انگلستان دو رویکرد به ورزش داشته است: یکی ورزش سلامت‌محور 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، دانش‌آموزان 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 استعدادپروری است.

مدارس بایستی به توسعه سلامت و ایجاد نشاط در میان دانش‌آموزان منجر شود. اگر ما بتوانیم دانش و سواد حرکتی را در بین دانش‌آموزان 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 مسئولیت‌پذیری، داشتن باورهای انسانی، داشتن دوستان خوب، و مثبت‌اندیش 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 تحت‌عنوان عوامل زمینه‌ساز 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 دانش‌آموز به سمت رشته ورزشی یا علایق خاص را داشته باشند. این امر بدان معناست که باید استعداد ورزشی و بدنی هر دانش‌آموز 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 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

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