

راهکارهای

سازنده و مفید

برای افزایش کارایی

هنر جویان

و هنر آموزان

سیامک تقی‌پور بروجنی

مدیر هنرستان کار دانش خلیج فارس منطقه گندمان

نگار ستار بروجنی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و هنرآموز هنرستان

اشاره

امروزه گرایش‌های عملی و کاربردی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار شده‌اند. به خصوص در کشور ما، با توجه به حقایق پیش‌رو نظیر اشباع شدن رشته‌های نظری، افزایش بی‌رویه افراد تحصیل کرده با مدارک مختلف دانشگاهی، کمبود نیروی ماهر و متخصص برای انجام کارهای تخصصی و ... این گرایش‌ها در کانون توجه قرار گرفته‌اند. از دیدگاهی دیگر، یکی از مؤلفه‌های توسعه و پیشرفت کشورها، میزان رعایت موازین بهداشتی است. بهداشت خود دارای مؤلفه‌های گوناگونی نظیر بهداشت فردی و اجتماعی است و بهداشت فردی نیز شامل بهداشت روانی، جسمانی و ... می‌شود.

تغییر روش زندگی در جوامع امروزی نیز زنگ خطری است که همگان می‌باید برای اصلاح آن دست‌به‌دست یکدیگر دهند. در عصر حاضر نحوه غلط زندگی ما انسان‌ها به واسطه وابستگی شدید به فناوری، فقدان تحرک بدنی لازم، فشارهای ناشی از استرس‌های روزمره، خستگی‌های جسمانی و روحی و روانی و ...

باعث شده‌اند که ما در معرض هجوم انواع بیماری‌های جسمی و روحی مانند فشار خون، تنگی نفس، گرفتگی عروق، اضطراب و استرس و سایر بیماری‌ها قرار بگیریم. در کنار تمام موارد فوق، شعاع و تکیه مقام عالی وزارت مبنی بر کیفیت بخشی به فعالیت‌های آموزشی اهمیت مطلب را چندین برابر می‌کند.

در این میان، همکاران و هنرجویان عزیز نیز که علاوه بر موارد فوق با خستگی‌های ناشی از فعالیت‌های درسی روزانه درگیر هستند، هشت ساعت در روز می‌باید در کلاس یا کارگاه حضور داشته باشند، دچار انواع عارضه‌های جسمانی و روانی می‌شوند. تحرک نداشتن، نشستن کاملاً ساکن پشت میز یا نیمکت، عادات غلط در نشستن و راه رفتن و مدت زیاد کلاس‌ها و کارگاه‌ها از جمله عواملی هستند که هنرجو را شدیداً در معرض خطر قرار می‌دهند و با انواع بیماری‌های قلبی-عروقی، تنفسی، کاهش انعطاف مفاصل، ناهنجاری‌های جسمی و ... روبه‌رو می‌سازند.

کلیدواژه‌ها:
افزایش کارایی، ورزش،
بهداشت، فرهنگ‌سازی،
کشش و نرمش

امکان متمایل به تمرینات کششی «تسهیل عصبی-عضلانی عمیق»^۱ باشند تا بالاترین و بهترین تأثیرات را بر جسم و روح بگذارند.

تسهیل عصبی - عضلانی عمیق

شیوه‌ای از تمرینات کششی است که در آن از انقباضات ایزومتریک پیش از کشش ایستاتیک و ساده استفاده می‌شود. این نوع تمرینات، با استفاده از سازوکارهای عصبی، کشش عضله را تا حداکثر اندازه و طول امکان‌پذیر می‌سازد. شایان ذکر است که این تحقیق برای هنرجویان رشته‌های نقشه‌کشی سازه و معماری، تابلوساز برق صنعتی و تصویرسازی رایانه انجام پذیرفته، ولی قابل تعمیم به اکثر گرایش‌هاست.

نتیجه‌گیری

پس از بررسی و مقایسه کلاس‌هایی که نرمش و حرکات کششی را انجام دادند با کلاس‌هایی که آن‌ها را انجام ندادند، موارد زیر مشاهده شد:

● هنرآموزانی که طی روز به انجام حرکات مبادرت ورزیدند، تا آخرین لحظه کلاس و یا کارگاه هشت ساعته قابلیت یادگیری و پذیرش مطلب داشتند. این در حالی بود که در کارگاه و کلاسی که این نرمش‌ها و حرکات کششی انجام نشد، ظرفیت بالایی برای یادگیری و یاددهی در ساعات پایانی مشاهده نشد و طی همین مدت بی‌حوصلگی و خستگی مفرط هنرجویان مشاهده شد.

● شادی و نشاط در کلاس‌ها و کارگاه‌هایی که نرمش کششی را انجام می‌دادند، بسیار مشهود بود. در صورتی که برعکس، در کلاس و کارگاه‌هایی که این حرکات را انجام ندادند، شادی و نشاطی وجود نداشت.

● در کلاس‌ها و کارگاه‌هایی که حرکات کششی را انجام دادند، گاه شاهد اصلاح رفتارهای غلط و اخلاق تند و پرخاشگری بودیم که طی مدت حضور دبیر و یا هنرآموز در کلاس، کنترل کلاس و کارگاه برای ایشان بسیار راحت‌تر بود.

● در پایان دوره اجرای طرح، اصلاح شیوه‌های غلط حرکتی، مانند گوش‌پشت شدن، قوز کردن و ... مشاهده شد.

نحوه انجام حرکات

شروع حرکات با کشش‌ها آغاز و به نرمش‌ها ختم می‌شود. در انجام حرکات کششی به میزان ۱۲ ثانیه مکث نیاز است.

در تحقیق حاضر سعی بر آن بوده است که با طراحی تعدادی از حرکات کششی نرمشی پشت میز و داخل کلاس و کارگاه، نه تنها مانع از ایجاد بیماری‌های جسمانی شویم، بلکه بتوانیم با تقویت روحیه و ایجاد شادابی در محیط کلاس، به پیشبرد اهداف والای آموزش باری رسانیم و در نهایت در راستای فرهنگ‌سازی و ایجاد تندرستی و شادابی در جامعه گام بلندی برداریم.

مقدمه

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که انجام تمرینات ورزشی و حرکات کششی نرمشی باعث افزایش کارایی جسمانی و روانی خواهد شد. انجام حرکات کششی و نرمشی، علاوه بر افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل، باعث تقویت عضلات، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش تعداد تنفس حین انجام حرکات و در نهایت تقویت سیستم قلبی-عروقی و تنفسی بدن می‌شود. ضمن اینکه انجام این حرکات از استرس و اضطراب می‌کاهد و در مقابل میزان دقت و هوشیاری و آگاهی فرد را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. با توجه به تحقیقات انجام شده در بخش مشاوره، برای هر ۴۵ دقیقه فعالیت آموزشی و یادگیری، هفت تا هشت دقیقه استراحت و یا فعالیت‌بدنی پیشنهاد شده است. تحقیق حاضر نیز به دنبال بررسی اثرات اجرای از قبل برنامه‌ریزی شده تمرینات کششی و نرمشی است به‌خصوص در کارگاه‌ها و کلاس‌های مدارس کاردانش، با توجه به هشت ساعته بودن زمان کلاس‌ها و کارگاه‌ها، به بررسی اثرات هفت تا هشت دقیقه فعالیت کششی نرمشی در پایان ۴۵ دقیقه اول کلاس پرداخته شده است.

امید که انجام این تحقیق هر چند ناچیز، ضمن ایجاد سلامتی و شادی و نشاط، باعث بهبود کارایی و کیفیت‌بخشی امور آموزشی و پرورشی و اهداف والای تعلیم‌وتربیت شود.

برنامه‌ریزی

در انتخاب حرکات کششی و نرمشی سعی شده است ترتیب خاصی رعایت شود، به‌طوری‌که حرکات از عضلات و مفاصل بزرگ شروع و به عضلات و مفاصل کوچک ختم می‌شوند. همچنین، تمرینات از پایین تنه شروع و به بالاتنه ختم می‌شوند. در اجرای اکثر این تمرینات از میز و صندلی به عنوان یار کمکی و یا وسیله کمکی استفاده شده است، چرا که در نظر محقق این تمرینات باید تا حد

ترتیب حرکات به شرح زیر است:

۱. کشش عمومی بدن: در انتهای صندلی در حالتی که کمر راست و کشیده است، بنشینید. دست‌ها را در یکدیگر قلاب کنید و به بالا بکشید. زمان لازم برای این حرکت ۱۲ ثانیه است (تصویرهای ۱ و ۲)



۲. کشش عضلات کمر، دوزنقه و سرینی: جلوی صندلی بنشینید و دست‌ها را روی میز کاملاً کشیده، به صورتی که سر با میز تماس یابد، قرار دهید. زمان لازم برای این حرکت ۱۲ ثانیه است (تصویرهای ۳ و ۴)



۳. کشش عضلات کتف و دلتوئید: یکی از دست‌ها را به سمت جلو میز به صورت کشیده قرار دهید. دست دیگر را از زیر آن عبور دهید و با زاویه قائمه به سمت لبه میز بکشید؛ به اندازه‌ای که عضله دلتوئید دچار کشش شود. این حرکت را به مدت ۱۲ ثانیه انجام دهید. این حرکت برای هر دو عضله دلتوئید چپ و راست اجرا می‌شود (تصویرهای ۵ و ۶)



۴. کشش عضلات دست، دوقلو، سرینی و کمر: لبهٔ صندلی بنشینید و در حالتی که زانوها صاف هستند، دست‌ها را به انگشتان پا نزدیک کنید. زمان مورد نیاز برای این حرکت ۱۲ ثانیه است. (تصویرهای ۸ و ۷)



۵. کشش عضلات پشت ران و سرینی میان: وسط صندلی بنشینید و زانوی پای راست را به داخل بدن بکشید. پای مخالف می‌باید روی زمین باشد و از زمین جدا نشود. این حرکت را برای پای چپ نیز به همین شکل انجام دهید. زمان مورد نیاز برای این حرکت ۱۲ ثانیه است. (تصویرهای ۹ و ۱۰).



۶. کشش عضلات کمر، دست، کتف و جلو ران: لبهٔ صندلی بنشینید، پای راست را پشت زانوی چپ قرار دهید و بالا تنه را به سمت چپ بچرخانید. عکس این حرکت را نیز با قرار دادن پای چپ پشت زانوی راست و چرخش به سمت راست انجام دهید. به مدت ۱۲ ثانیه این حرکت را انجام دهید (تصویرهای ۱۱ و ۱۲).



۷. کشش عضلات سه سر بازو، دورکننده کتف و بین دنده‌ای: دست راست را از پشت، بین کتف‌ها قرار دهید و با دست چپ آرنج را به سمت چپ بکشید. همین حرکت را با قرار دادن دست چپ بین دو کتف و کشش آرنج آن با دست راست نیز انجام دهید. ۱۲ ثانیه برای انجام این حرکت در نظر گرفته می‌شود (تصویرهای ۱۴ و ۱۵)



۸. کشش عضلات خم‌کننده انگشتان و خم‌کننده مچ دست: دست راست را کاملاً بکشید و با دست چپ پنجه دست راست را به سمت عقب فشار دهید. این حرکت را برای دست چپ نیز انجام دهید. زمان انجام این حرکت ۱۲ ثانیه است (تصویرهای ۱۶ و ۱۷)



۹. کشش عضلات کتف، دلتوئید، سه سر بازو، تحت خاری و تحت کتفی: دست راست را کاملاً بکشید و با پنجه دست چپ پشت آرنج دست راست را به داخل بدن بکشید. این حرکت را برای دست راست نیز به همین روش انجام دهید. زمان لازم برای این حرکت ۱۲ ثانیه است (تصویرهای ۱۸ و ۱۹)



۱۰. کشش عضلات گردن: کف دست راست را به سمت راست صورت بگیرید و با سر به کف دست فشار وارد کنید. سمت چپ را نیز با دست چپ انجام دهید و قسمت‌های جلو و عقب سر را نیز به همین ترتیب به کشش وادارید. زمان مناسب برای هر حرکت ۱۲ ثانیه است (تصویرهای ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳).



در این مرحله کشش‌ها به پایان می‌رسند و نرمش‌ها را آغاز می‌کنیم:
 ۱. نرمش پای دوچرخه: روی صندلی بنشینید و با دست‌ها لبه محل نشستن روی صندلی را بگیرید و پاها را به صورت دورانی همانند پازدن دوچرخه حرکت دهید. برای هر پا ۱۵ تکرار انجام دهید (تصویرهای ۲۴ و ۲۵).



۲. نرمش پای قیچی: لبه صندلی بنشینید، زانوها را صاف کنید و پاها را به صورت قیچی حرکت دهید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید (تصویر ۲۶)



۳. **نرمش کمر (مربوط به عضلات راست و مورب شکمی و بین دنده‌ای):** آرنج‌ها را خم کنید و نوک انگشتان دو دست را در طرفین صورت قرار دهید؛ به نحوی که بازوها موازی زمین قرار گیرند. در این حالت بدن را از قسمت کمر به سمت راست و چپ بچرخانید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید (تصویر ۲۷).



۲۶



۲۵

۴. **نرمش عضلات دست:** دست‌ها را به صورت کشیده به موازات زمین قرار دهید، پنجه دست‌ها را جمع و مشت کنید و با حرکت و چرخش دست‌ها از ناحیه کتف، دایره کوچکی تشکیل دهید. این نرمش را ۱۵ بار تکرار کنید (تصویرهای ۲۸ و ۲۹).



۲۸



۲۷

۵. **نرمش عضلات دست و سینه:** دست‌ها را به صورت کشیده به موازات زمین قرار دهید، کف دست‌ها را به سمت جلو بگیرید و دست‌ها را از کتف به موازات زمین به جلو و عقب، موازی «محور ساجیتال» بدن حرکت دهید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید (تصویر ۳۰).



۳۰



۲۹

۶. **نرمش کمر (مربوط به عضلات مورب شکمی و بین دنده‌ای):** دست‌ها را باز کنید و کاملاً کشیده، نگه دارید. کف دست‌ها به سمت رویه‌رو باشند. اکنون بدن را از کمر به سمت راست و چپ خم کنید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید. (تصویرهای ۳۱ و ۳۲).



* پی‌نوشت‌ها

1. proprioceptive Neuromuscular Facilitation

۲. محور سهمی یا ساجیتال محوری است که از جلو به طرف عقب بدن عبور می‌کند و بر سطح عرضی عمود است. برای دیدن حرکات حول این محور باید از رویه‌رو یا پشت به بدن انسان نگاه کرد (پایگاه علمی تندرستی و علوم ورزشی - <http://sportse.ir>).

* منابع

۱. میرفتاح، فاطمه (۱۳۷۰). فیزیوتراپی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی. تهران
۲. دلبلیو، فلوید (۱۳۸۳). اصول حرکت‌شناسی ساختاری.
۳. دانشمند، حسن، قراخانلو، رضا و عزیزآبادی، فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۰). حرکات اصلاحی و درمانی. جهاد دانشگاهی. تهران.
۴. عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۴). حرکات اصلاحی. دانشگاه پیام نور.
۵. لارنس ای هالت، لارنس (۱۳۶۹). تمرینات کششی PNF. دانشگاه تهران.
۶. لطافت کار، امیر و دانشمندی، حسن (حرکات اصلاحی پیشرفته).
۷. سخنگویی، یحیی، کلیات تمرینات اصلاحی.
۸. موسوی ساداتی، سید کاظم، اصلاح ناهنجاری‌های جسمانی با حرکات ورزشی، انتشارات علم و ورزش.
۹. لطافت کار، خداداد، بخششی هریس، مهدی، و قربانی، سهراب، حرکات اصلاحی و درمانی. انتشارات بامداد کتاب.
۱۰. داوودی، نسرین، حرکت اصلاحی کاربردی در خانه و مدرسه.



**ایجاد سلامتی و شادی
و نشاط، باعث بهبود
کارایی و کیفیت بخشی
امور آموزشی و
پرورشی و اهداف واقعی
تعلیم و تربیت می‌شوند**