



# بلوغ و ورزش

رشد و تکامل انسان دارای مراحل است که برخی از آن‌ها اهمیت خاصی دارند و به‌عنوان نقطه‌ی عطفی در زندگی از آن‌ها یاد می‌شود. بلوغ یکی از این مراحل است؛ دوره‌ای بین کودکی و بزرگسالی که در بروز تغییرات دینامیک در مغز و غدد بدن، باعث تغییرات جسمانی، روانی و رفتاری می‌شود.

## اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در دوره پیش از بلوغ و هنگام بلوغ

در مورد نقش ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان تحقیقات متعددی انجام شده است. در این تحقیقات، با تأیید تأثیر مثبت ورزش بر توسعه‌ی آمادگی جسمانی و شادابی و نشاط در کودکان و نوجوانان مشخص شده، کودکان و نوجوانانی که به ورزش و فعالیت‌های بدنی روی می‌آورند، علاوه بر اینکه انعطاف بدنی بیشتری دارند و در زندگی روزانه فعال‌تر عمل می‌کنند، از پیشرفت تحصیلی بیشتری نیز برخوردارند. انجام تمرین‌های منظم و فعالیت‌های بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالم و تناسب بدنی و وزن مناسب داشته باشند، عملکرد قلب و ریه‌ی خود را ارتقا دهند. این کار در توسعه‌ی هماهنگی حرکتی نقش بسزایی دارد. همچنین، ورزش و تحرک بدنی مهارت‌های تخصصی ورزشی را در کودکان و نوجوانان شکل می‌دهد و بالفعل شدن استعدادهای ورزشی آن‌ها را در پی دارد.

انجام ورزش و فعالیت بدنی، علاوه بر اینکه به تکامل جسمانی و حرکتی کودکان کمک

می‌شود. همچنین، کوتاهی قد، چاقی و خطر ابتلا به ناهنجاری‌های ساختارقامتی همچون پشت گرد که به علت احساس خجالت از تغییرات جسمانی در بین دختران شایع است، از عمده‌ترین مسائل و مشکلات جسمانی کودکان در بلوغ زودرس است.

در بلوغ زودرس کودک بعد از بلوغ زود هنگام جسمانی، تا زمانی که به بلوغ اجتماعی برسد، با خلأ زمانی پنج تا شش ساله‌ای مواجه می‌شود و از آنجا که نمی‌تواند بین تمناهای غریزی و عقلانی خود توازن برقرار کند، ممکن است بلغزد و به سمت رفتارهای پرخطر و انحرافات جنسی کشانده شود. به همین دلیل، در همه‌ی جوامع از بلوغ زودرس به‌عنوان آفتی یاد می‌شود که نیازمند توجه جدی و هوشیاری متخصصان تعلیم و تربیت، معلمان و والدین است تا ضمن فراهم آوردن برنامه‌های آموزشی و تربیتی مناسب، کودک را در گذر از این مرحله بحرانی یاری کنند.

والدین و معلمان می‌توانند با ترغیب کودکان به انجام فعالیت بدنی و شرکت دادن آن‌ها در گروه‌های ورزشی، در کنار سایر برنامه‌های آموزشی و تربیتی، فرصتی فراهم آورند تا ضمن ارتقای تندرستی و شادابی کودکان، از بروز بلوغ زودرس نیز پیشگیری شود.

زمان، فرایندها و نشانه‌های بلوغ در پسران و دختران متفاوت است. بلوغ معمولاً بین سنین «نه تا سیزده سالگی» در دختران و «یازده تا پانزده سالگی» در پسران اتفاق می‌افتد. اما براساس مشاهدات، برخی از نوجوانان، تحت تأثیر عواملی از جمله وراثت و محیط، گاهی زودتر از زمان معمول وارد دوران بلوغ می‌شوند. به این پدیده بلوغ زودرس گفته می‌شود که حتی اگر به دلیل عوامل ژنتیکی اتفاق افتد، عوامل محیطی، از جمله سبک زندگی کودکان، در بروز آن بسیار مؤثر است. طبق آمار، متأسفانه به دلیل کم‌تحرکی و تغذیه‌ی نامناسب، ۶ درصد از کودکان در سنین دبستان چاق می‌شوند و کودکان چاق به دلیل تجمع زیاد چربی در بدن بیشتر در معرض بلوغ زودرس قرار دارند.

در بلوغ زودرس، کودکی که هنوز آمادگی لازم برای ورود به دنیای نوجوانی را کسب نکرده و زودتر از موقع مقرر بالغ گردیده، با مسائل و مشکلات جسمانی، عاطفی و روانی متعددی مواجه است. برای نمونه، کودک در مقایسه‌ی تغییرات جسمانی خود با سایر هم‌سالانش، فکر می‌کند بین آن‌ها جایی ندارد. همین امر زمینه‌ساز بروز مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری و انزواطلبی



بیشتر چربی در بدن، تا حدی سبب کاهش برخی توانایی‌های ورزشی آنان می‌شود و از رغبت و علاقه‌مندی آنان برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی می‌کاهد. از این‌رو اگرچه لزوم و اهمیت ورزش و تمرینات ورزشی برای هر دو جنس در سنین مختلف، به‌خصوص دوران پیش از بلوغ و بلوغ ضروری به نظر می‌رسد و مورد تأیید محققان است، اجرای برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی ویژه‌ی دختران نیازمند توجه بیشتر و جدی‌تر است. نوجوانان سرمایه‌های ملی انسانی هر کشوری محسوب می‌شوند و توجه جدی به آموزش، پرورش و ورزش آنان از اولویت‌های اصلی نظام‌های آموزشی است. براساس بررسی‌های به عمل آمده، ۲۵ درصد جمعیت کشور ما را افراد ۱۰ تا ۱۹ سال تشکیل می‌دهند. این تعداد، افزودن بر ۱۶ میلیون نفر هستند. از این‌رو توجه به برنامه‌های آموزشی و پرورشی در حوزه‌ی سلامت کودکان و نوجوانان در ابعاد جسمانی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی از اولویت‌های جامعه‌ی کنونی ماست. ■

**عضویت کودک و نوجوان در گروه‌های ورزشی از بروز حس انزوای جلوبگیری می‌کند و اعتماد به نفس را ارتقا می‌دهد**

**اجرای برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی ویژه دختران نیازمند توجه بیشتر و جدی‌تر است**

#### منابع

۱. گانینی، عباسعلی (۱۳۹۱). فیزیولوژی ورزشی کودکان. سمت. تهران.
۲. بهرام، عباس و همکاران (۱۳۸۱). نمو، بالیدگی و فعالیت بدنی. امید دانش. تهران.
۳. اصلاتی، محمدعلی و همکاران (۱۳۹۰). رشد حرکتی در طول عمر. علم و حرکت. تهران.
۴. قائمی امیری، علی (۱۳۸۸). دنیای بلوغ. انجمن اولیا و مربیان. تهران.

پرخاطر همچون رفتارهای خشونت‌بار و مصرف دخانیات نیز کمتر می‌شوند. برای دستیابی به حداکثر رشد و نمو و پیشگیری از بلوغ زودرس و عواقب ناشی از آن، انجام فعالیت‌های ورزشی توأم با رعایت یک برنامه‌ی غذایی متعادل و مناسب در کودکان بسیار مورد تأکید است. توصیه می‌شود کودکان و نوجوانان در مرحله‌ی پیش از بلوغ و دوران بلوغ، روزانه به‌طور مستمر حداقل بین ۳۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش و فعالیت بدنی انجام دهند. البته برنامه‌های ورزشی کودکان باید با در نظر گرفتن علاقه‌مندی و استعدادهای فردی و نیازهای تربیتی انتخاب شوند تا بیشترین نتایج را در پی داشته باشند.

در دوران کودکی و قبل از بلوغ، ظرفیت انجام فعالیت‌های ورزشی در دختران و پسران کاملاً با یکدیگر قابل مقایسه است، اما با پیشرفت مراحل بلوغ، تغییرات و واگرایی چشمگیری بین دو جنس آشکار می‌شود. در این دوران، گسترش توانایی‌های جسمانی در پسران نسبت به دختران چشمگیرتر است. از این‌رو علاقه‌مندی و رغبت به انجام فعالیت‌های بدنی در پسران بیشتر می‌شود، در حالی که در دختران تجمع

می‌کند، در تکامل روانی و شکل‌گیری شخصیت کودک و نوجوان نیز مؤثر است. انجام ورزش مناسب و چشیدن طعم شکست و پیروزی در ورزش باعث افزایش ظرفیت شخصیتی فرد می‌شود، تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی در او کمک می‌کند.

بازی‌ها و ورزش‌های گروهی یکی از ظرفیت‌های موجود برای انجام فعالیت‌های بدنی در کودکان در مرحله‌ی پیش از بلوغ و بلوغ است. شرکت کودکان و نوجوانان در بازی‌ها و ورزش‌های گروهی به آن‌ها فرصت می‌دهد لذت موفقیت، مشارکت و اتحاد جمعی را احساس و خودباوری و اتکا به نفس پیدا کنند.

همچنین، عضویت کودک و نوجوان در گروه‌های ورزشی از بروز حس انزوای جلوبگیری می‌کند و اعتماد به نفس را ارتقا می‌دهد. احساس شادمانی و نشاطی که در محیط ورزشی وجود دارد، باعث خودکنترلی نوجوانان می‌شود و از لحاظ روانی به آن‌ها کمک می‌کند خلأ میان بلوغ جسمانی و بلوغ اجتماعی را به نحو مطلوب پر کنند و از خطرات آن در امان بمانند. رفتارهای