

توصیه‌هایی برای اتخاذ وضعیت‌های مناسب بدنی در حین تدریس

جواد آزمون

استادیار تربیت بدنی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

اشاره

معلمان برای تدریس در کلاس و در طول ساعات تدریس مجبورند به دفعات وضعیت‌های مختلف بدنی مثل راه رفتن، نشستن و ایستادن داشته باشند. چنین وضعیت‌هایی اگر صحیح نباشند، خستگی و گاه بروز ناهنجاری‌هایی را در قامت آن‌ها به دنبال دارد که نه تنها سلامتشان را تهدید می‌کند، بلکه کیفیت تدریس را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. در این مقاله ضمن بیان کلیاتی از وضعیت‌های صحیح بدنی و آثار مخرب بی‌توجهی به آن‌ها، برای اتخاذ یکی از وضعیت‌های بدنی شایع یعنی ایستادن، توصیه‌هایی را مطرح می‌کنیم.

وضعیت‌های صحیح بدنی و آثار مخرب بی‌توجهی به آن‌ها

نتیجه‌ی قطعی صحیح راه رفتن، صحیح نشستن و صحیح ایستادن، کارایی بیشتر و خستگی کمتر است که به آسانی به دست نمی‌آیند. اگرچه راه رفتن، نشستن و ایستادن، در ظاهر فعالیت‌های ساده‌ای به نظر می‌رسند اما همین فعالیت‌های ساده، ناشی از همکاری، هماهنگی و عملکرد بسیاری در ارگان‌های مختلف بدن به‌ویژه سیستم‌های عضلانی، اسکلتی، عصبی و پشتیبانی سایر سیستم‌های بدن است. یافته‌های تحقیقی آشکار ساخته‌اند که نزدیک به ۸۰ درصد از مردم در خصوص طرز قرارگیری درست بدن با برخی نارسایی‌ها روبه‌رو بوده و نزدیک به ۵۰ درصد از آن‌ها اختلالات نمایانی دارند. برخی از دانشمندان معتقدند که نگهداری صحیح بدن زمانی میسر می‌شود که مرکز ثقل قسمت‌های مختلف مانند سر، تنه، لگن خاصره و پاها در صافی متناسب و متعادل قرار گیرد. آن‌ها همچنین اذعان داشته‌اند که اتخاذ وضعیت‌های صحیح تحت تأثیر عوامل مختلفی مثل تیپ بدنی، اندازه‌های بدن، بیماری، شغل و نوع فعالیت‌های روزانه‌ی فرد نیز قرار می‌گیرد.

نتایج پژوهشی مشخص کرده است که افراد در وضعیت‌های بدنی نظامی ۲۰ درصد انرژی نسبت به وضعیت ایستاده غیرنظامی مصرف می‌کنند. پژوهشی دیگر روشن ساخته است که یکی از انگیزه‌های اتخاذ وضعیت صحیح بدنی، کسب ظاهر زیباست. یافته‌ی تجربی دیگری می‌گوید که وقتی وضعیت بدنی فردی از حالت وارفته و شل به وضعیت استوار و قائم تبدیل می‌شود، معده‌ی او ۹ سانتی‌متر بالاتر قرار می‌گیرد. محققان به‌طور کلی اختلالات ژنتیکی و مادرزادی،

بیماری‌ها، معلولیت‌ها، فقر حرکتی، عادت‌های نامناسب، شغل، تقلید الگوهای حرکتی نادرست، استفاده از پوشاک نامناسب، وضعیت‌های روانی، مسائل فرهنگی و سن را از جمله‌ی اصلی‌ترین علل و عوامل موجد و بروز ناهنجاری‌های وضعیتی می‌دانند و عوارض و آثار آن‌ها را در سه بعد جسمی و فیزیولوژیک، روانی و شخصیتی و اجتماعی مطالعه می‌کنند.

به‌طور خلاصه، خستگی عضلانی و عمومی، تغییر شکل مفاصل و صدمه به رباط‌ها و کپسول‌های مفصلی، کوتاهی و شلی عضلات، برهم خوردن تعادل، کاهش چابکی و قدرت عضلانی، مشکلات روانی اجتماعی به‌دلیل نداشتن تناسب اندام، اختلالات قلبی و عروقی، اختلال در عملکرد اندام‌ها، کاهش آمادگی‌های حرکتی، بازدهی نامطلوب در انجام وظایف اجتماعی و شغلی و دردهای عضلانی از آثار منفی وضعیت‌های نامطلوب بدنی محسوب می‌شوند.

توصیه‌هایی برای داشتن وضعیت مناسب در حالت «ایستادن»

ایستادن یکی از محسوس‌ترین وضعیت‌های بدنی معلمان در حین تدریس در کلاس درس و در طول ساعات تدریس است. ایستادن‌های ممتد در کنار تخته‌ی کلاس برای تدریس، ایستادن در مقابل کلاس برای پرسش و یا شنیدن پاسخ‌های دانش‌آموزان، ایستادن‌های ممتد همراه با راه رفتن برای نظارت بر فعالیت‌های کلاسی اغلب در بخش عمده‌ای از ساعات روز در کلاس تکرار می‌شوند. چنانچه وضعیت مناسبی برای ایستادن اتخاذ نشود، مشکلات ممکن است ابتدا به شکل خستگی عضلانی و عمومی، به‌هم خوردن تعادل، دردهای عضلانی، بازدهی نامطلوب در انجام وظایف شغلی

بروز کنند و به مرور زمان به مشکلات و مسائل حادتری مثل اختلالات قلبی و عروقی، اختلال در عملکرد اندام‌ها و کاهش آمادگی‌های حرکتی تبدیل شوند. برای اتخاذ وضعیت ایستادن مطلوب به دستگاه‌ها و شیوه‌های سخت و پیچیده نیاز نداریم، بلکه حداکثر به کسب اطلاع از وضعیت صحیح و مطلوب و تلاش عادی و متوالی برای تبدیل آن به یک رفتار دائمی نیازمندیم. البته در صورت بی‌توجهی به اتخاذ وضعیت مطلوب، صرف هزینه‌ی بسیار، تلاش، تمرین، صرف زمان و شاید تحمل جراحات ناشی از عمل جراحی اجتناب‌ناپذیر است. پس پیروی از شعار معروف «پیشگیری بهتر از درمان است» در این مورد خاص نیز رویکرد مناسبی به‌شمار می‌آید.

منظور از ایستادن، وضعیت قائم بدن است که برخلاف تصور عامه به معنای سکون و بی‌حرکتی نیست. با استناد به یافته‌های پژوهشی، در حالت ایستاده قامت ما به‌طور پیوسته در حرکت و مرکز ثقل دائماً در حال جابه‌جایی است. این نوسانات غیراختیاری به برگشت خون در رگ‌ها کمک می‌کنند و موجب می‌شوند که خون به اندازه‌ی کافی در اختیار مغز قرار گیرد. از منظر توصیفی در یک ایستادن صحیح بخش‌های اساسی و مهم بدن همواره روی پایه و نقطه‌ی اتکالی خود در حالت تعادل و توازن قرار دارند. پاها قدری از یکدیگر جدا هستند، انگشتان به جلو اشاره داشته و کمی تمایل به خارج دارند، وزن بدن درست منطبق بر نقطه‌ای در حد فاصل دو پاست، زانوها و ران‌ها کاملاً باز هستند، لگن وزن را مستقیماً در بالای حفره‌ی حقای متعادل می‌کند و ستون فقرات به‌عنوان یک ستون موزون، وزن را در اطراف توزیع خواهد کرد. قفسه‌ی سینه تا حدودی بالا است، سر به حالت متعادل و بدون وجود کشش به عقب یا

تنش عضلانی قرار می‌گیرد، وضعیت بدنی فعال است و فرد آمادگی اجرای هر نوع حرکتی را دارد.

وضعیت صحیح ایستادن

با عنایت به اینکه ایستادن صحیح نیازمند انعطاف‌پذیری و قدرت عضلانی بخش‌های مختلف بدن و اتخاذ وضعیت‌های مناسبی است، در این بخش چند توصیه و تمرین که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در اتخاذ وضعیت ایستادن صحیح، مؤثر و در محل کلاس قابل اجرا هستند، معرفی می‌شوند. بدیهی است برای رسیدن به حد مطلوبی از انعطاف‌پذیری و قدرت و استقامت عضلانی به

تمرینات بیشتری در خارج از محیط کلاس نیاز دارید. تمرینات پیشنهادی در این مقاله بیشتر جنبه‌ی پیشگیری از خستگی موضعی، به‌عنوان یکی از عوامل عمده‌ی تمایل بدن به اتخاذ یک وضعیت نامناسب ایستادن را دارد.

توصیه‌ها

- وضعیت صحیح ایستادن را یاد بگیرید و تلاش کنید با تمرین و تکرار آن را به رفتاری دائمی برای خود تبدیل کنید.
- سعی کنید برای مدتی طولانی در یک حالت نایستید.

- برای جلوگیری از خستگی زودرس، سعی کنید وزن بدن را در حالت ایستادن دائماً از یک پا به پای دیگر منتقل کنید.

- بخشی از اوقات در کنار یا پشت به دیوار بایستید و به آن تکیه کنید.

- پشت میز خود بایستید و سعی کنید بدون خم شدن بیش از اندازه به جلو، با استفاده از دست‌ها مدت زمانی وزن خود را به میز تحمیل کنید.

- به‌طور متناوب بایستید و راه بروید.

- در صورت وجود پله در کلاس، سعی کنید در پشت آن قرار بگیرید و هر بار به‌طور متناوب یکی از پاهای خود را بالا و دیگری را پایین قرار دهید.

