

اشاره

در حال حاضر، جوامع انسانی به سوی موقعیتی از تاریخ خویش گام برمی‌دارند که آن را «تمدن فراغت» نام نهاده‌اند؛ تمدنی که زاینده خودکار شدن وسایل تولید، کالاهای کشاورزی و صنعتی است که افزایش درآمد سالانه و طولانی و مهم شدن اوقات فراغت را سبب شده است. تمدن انسانی از بند کار سنگین برای تولید نیازهای ادامه حیات رهایی یافته است و تمایل دارد اوقات فراغت را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی به صورتی متفاوت و دلپذیر درآورد (حمیدی و چوبینه، ۱۳۷۹). نهضت جدید بهزیستی بر استفاده بهینه از اوقات فراغت و نقش آن در سلامت جسمی و روحی تأکید می‌کند و به پیشگیری پیش از درمان اهمیت می‌دهد. به اعتقاد نظریه‌پردازان این حرکت، برای نیل به یک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های مختلف به تفریحات سالمی نیاز است که غنی‌کننده اوقات فراغت باشند.

کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، دانش‌آموز، معلول جسمی، فعالیت‌های بدنی

اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول جسمی با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

امین امانی، دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی و دبیر آموزش و پرورش خراسان شمالی
آسیه امانی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی

اوقات فراغت، ورزش‌های تفریحی و معلولان

کوفی عنان، دبیر کل سابق سازمان ملل متحد در مقدمه کتاب «تعصب و کرامت» می‌نویسد: «بیش از ۲۵۰ میلیون نفر افراد دارای معلولیت شدید و متوسط در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند که سالیانه ۱۰ میلیون نفر به تعداد آنان افزوده می‌شود. بنا بر آمار سازمان بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل متحد، حدود ده درصد انسان‌ها در سراسر دنیا، به نوعی، معلول هستند. تعریفی که امروزه سازمان بهداشت جهانی از معلولیت دارد، بسیار گسترده‌تر از گذشته است و فقط شامل کسانی که معلولیت‌های آشکار دارند، نمی‌شود. طبق مواد مختلف این قطعنامه، باید کلیه امکانات به منظور شناساندن معلولان به‌عنوان جزئی از جامعه که حقوق یکسانی با افراد غیرمعلول دارند، به‌کار گرفته شود.

گذران اوقات فراغت با ورزش‌های تفریحی توسط معلولان نسبت به افراد غیرمعلول اهمیت بیشتری دارد، زیرا متخصصان آشنا با خصوصیات معلولان و نیز متخصصان تربیت‌بدنی و ورزش معلولان معتقدند که ورزش برای افراد غیرمعلول بسیار نیکو و پسندیده است، اما آنان اگر ورزش هم نکنند، نیازهای حرکتی خود را از راه فعالیت‌های روزانه تا حدی برطرف می‌کنند، در حالی که معلولان به



خاطر محدودیت‌هایشان با توجه به نوع معلولیت باید نیازهای حرکتی خود را با ورزش هدفمند برطرف سازند. البته همان‌گونه که در مورد افراد غیرمعمول نیز صادق است؛ هدف از ورزش، تنها سلامت فیزیکی نیست، بلکه ورزش یکی از بهترین و مهم‌ترین امکانات برای جلوگیری از منزوی شدن معلولان در جامعه است. همچنین، هدف از ورزش‌های تفریحی برای معلولان، گذران مناسب اوقات فراغت، برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در مسابقات به منظور ابراز وجود و افزایش حس اعتمادبه‌نفس است (کمالی، ۱۳۸۳؛ جلالی فراهانی و همکاران، ۱۳۸۸).

تأثیر ورزش در افراد معلول

شولز^۱ معتقد است که رشد شخصیت و ارتقای حرفه‌ای از طریق بازی و ورزش امکان‌پذیر است و می‌توان در مقابل بیماری‌های ذهنی، بی‌ثباتی و ناهنجاری جسمانی مقاومت کرد و امکان فعالیت بدنی را از طریق ورزش و بازی برای معلولان فراهم آورد. ورزش می‌تواند برای افراد معلول مفیدتر از افراد سالم باشد. ورزش روشی کاملاً شفابخش و ایده‌آل نسبت به روش‌های قدیمی روان‌درمانی است. ورزش می‌تواند دیدگاه افراد را نسبت به معلولان تغییر دهد. نیاز است که به هر شکل ممکن شرایطی فراهم شود تا افراد معلول به ورزش و فعالیت بدنی روی بیاورند و از آثار مثبت آن بهره ببرند و از مشکلات مربوط به معلولیت خود نیز بکاهند. ورزش باعث می‌شود که فعالیت‌های ذهنی این دسته از افراد معلول به سوی خوداعتباری، روحیه رقابت، دوستی و استقلال، رشد و پرورش یابد. بنابراین، هدف از ورزش فقط سلامت فیزیکی نیست، بلکه یکی از بهترین و مهم‌ترین امکانات برای جلوگیری از منزوی شدن معلولان در جامعه است.

کارکردهای اوقات فراغت برای دانش‌آموزان معلول

- کارکرد اجتماعی
- کارکرد بازدارنده از کج‌روی و آسیب اجتماعی
- کارکرد استراحت و ترمیم خستگی
- کارکرد تفریح و نشاط
- شکوفایی استعداد
- کارکرد شناختی.

اصول و روش‌های سازمان‌دهی اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول

• اصل تشویق و ایجاد انگیزه: به دانش‌آموزان معلول باید کمک کرد تا برداشت و نظری مثبت به تفریحات سالم

پیدا کنند.

• اصل آزادانه بودن: باید برای دانش‌آموزان معلول فضاهای آزاد ایجاد کرد، فعالیت‌های جایگزین و مطابق با شرایط آن‌ها را در نظر گرفت و از هرگونه اجبار پرهیز کرد.

• اصل توجه به شرایط انفرادی: فعالیت‌های فراغتی و نیز تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی باید با توجه به شرایط انفرادی و نیازهای فردی دانش‌آموزان انتخاب، برنامه‌ریزی و اجرا شوند.

• اصل شرکت در سازمان‌دهی: به دانش‌آموزان باید این امکان را داد که خود در برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت کنند.

• اصل آموزش اجتماعی: لازم است به دانش‌آموزان معلول برای کسب تجربه‌های جدید اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های گروهی کمک شود.

• اصل طبیعی بودن: به وجود آوردن شرایطی است که در آن دانش‌آموزان معلول و غیرمعلول تا حد امکان، اوقات فراغت خود را با یکدیگر سپری می‌کنند.

• اصل استقلال عمل: سازمان‌دهی باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان معلول رفته‌رفته از کمک دیگران بی‌نیاز شوند و بتوانند فعالیت‌های تفریحی و فراغتی خود را به‌صورت مستقل انجام دهند.

هدف‌های اختصاصی در برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول

از مهم‌ترین هدف‌ها در برنامه‌ریزی اوقات فراغت معلولان، از یک‌سو برطرف کردن موانعی است که مانع شرکت آنان در فعالیت‌های اجتماعی، از جمله فعالیت‌های فراغتی می‌شود و از سوی دیگر، به وجود آوردن شرایط محیطی و اجتماعی مناسب است تا از پیش‌دواری‌ها و تبعیض نسبت به آنان جلوگیری شود. به این دلیل، باید همواره شرایط انفرادی و موقعیت معلول را به‌طور کامل شناخت و با توجه به آن تصمیم‌گیری کرد (جلالی فراهانی و همکاران، ۱۳۸۸).

توجه به موارد زیر می‌تواند راهگشا باشد:

۱. تفریحات سالم و فراغتی به دانش‌آموزان معلول استقلال عمل می‌دهد و اگر در قالب ورزش‌های تفریحی انجام شود، مکملی مطلوب برای فیزیوتراپی است.
۲. تفریحات سالم و فعالیت‌های اوقات فراغت، نقش مهمی در همگرایی اجتماعی دانش‌آموزان معلول دارد.
۳. تفریحات سالم و محیط‌هایی که اوقات فراغت در آن‌ها سپری می‌شود، امکان مناسبی برای برقراری ارتباط دانش‌آموزان معلول با یکدیگر و نیز با افراد غیرمعلول فراهم می‌سازد.
۴. تفریحات سالم و فعالیت‌های اوقات فراغت موجب افزایش اعتمادبه‌نفس، استقلال و روحیه اجتماعی دانش‌آموزان معلول می‌شود.

هدف از ورزش‌های تفریحی برای معلولان گذران مناسب اوقات فراغت، برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در مسابقات به منظور ابراز وجود و افزایش حس اعتمادبه‌نفس است

پی‌نوشت

I. Sholz

منابع

۱. جلالی فراهانی، مجیده؛ محمدی، فریبا و یوزباشی، لیلا (۱۳۸۸). تربیت‌بدنی و ورزش معلولان. چاپ چهارم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲. حمیدی، مهرزاد و چوبینه، سیروس (۱۳۷۹). «نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». چهارمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان.
۳. کمالی، محمد (۱۳۸۳). حقوق بشر و ناتوانی (معلولیت). فصلنامه رفاه اجتماعی، سال سوم، شماره ۱۲، صص ۴۱-۵۵.