

مقدمه

ورزش ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است و رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بهویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به اجتماعی شدن فرد، کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم او با همسالان کمک می‌کند. یکی از ورزش‌های پرکاربرد که از محبوبیت زیادی در بین مردم برخوردار است، شناست. ضرورت و اهمیت یادگیری شنا و سفارش آن در دین مبین اسلام و گفتار پیامبر اکرم(ص) در این زمینه که می‌فرمایند: «به فرزندان خود شنا کردن بیاموزید». و در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «بهترین سرگرمی مؤمن شنا کردن است»، اهمیت و ضرورت یادگیری آن را به‌وضوح بیان می‌نماید. شنا سلامت عمومی را بهبود بخشیده و موجب تناسب اندام می‌شود و به‌عنوان یک ورزش، با بدن بسیار ملایم برخورد می‌کند و آسیب‌های ناشی از آن به بدن حداقل است. خاصیت شناوری در آب، از شدت ضربه‌های وارد شده بر مفاصل می‌کاهد. کم شدن وزن در آب به افرادی که بدن آماده‌ای ندارند کمک می‌کند تا راحت‌تر حرکت کنند. الگوهای حرکتی در شنا غیرقابل مقایسه با الگوهای حرکتی در زندگی معمولی هستند، روزانه و مفیدترند و از دیگر ورزش‌ها و تفریحات تجربه شده نیز بهترند.

بهترین تمرین‌ها برای سلامتی انسان، تمریناتی هستند که تمام سیستم‌های حیاتی بدن را تقویت و وادار به کار کنند و هیچ فعالیتی بهتر از شنا این کار را انجام نمی‌دهد. یونانیان باستان و رومی‌ها، شنا را جزء برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند و این برنامه مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. در نزد ایرانیان باستان نیز آموزش شنا به کودکان از بااهمیت‌ترین برنامه‌های ورزشی بوده است. گوتس موتس^۱ که در توسعه شنا در مدارس نقش اساسی داشته می‌گوید: «ورزش شنا باید قسمت اصلی تعلیم و تربیت باشد». با توجه به موقعیت جغرافیایی کشورمان که شمال و جنوب کشور به دریا متصل است و همچنین تلاش دولت‌ها و سازمان‌های ورزشی برای ساخت استخرها و تأکیدات مذهبی فراوان، می‌بایست این ورزش را مورد توجه قرار داد.

کلیدواژه‌ها: طرح سبح، راهکار، اجرای مطلوب

طرح سبح؛

مشکلات آن و راهکارهایی برای اجرای بهینه و مطلوب این طرح

تحلیلی

اسکندر حسین پور، کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه ارومیه
محمد حضرتی، دبیر آموزش و پرورش
محسن و حدانی، دانشجوی دکتری دانشگاه تهران

ورزش شنا، علاوه بر کارکردهای جسمانی، روانی و تربیتی، می‌تواند گزینه مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان در ایام مختلف، به‌خصوص فصل تابستان باشد که علاوه بر یادگیری و نقش آن در تعلیم و تربیت، می‌تواند با سرمایه‌گذاری بهینه موجبات حضور جوانان مستعد کشورمان را در مجامع جهانی فراهم کند.

طرح سبّاح، طرحی است برای آموزش شنا، که در وزارت آموزش و پرورش، به‌منظور توسعه قابلیت‌های جسمانی و اهداف تربیتی ورزش شنا در مدارس، برای پایه سوم ابتدایی و به‌صورت اجباری تصویب شده و به اجرا در آمده است. این طرح، حرکتی نو و بدیع در عرصه ورزش در مدارس است و می‌تواند کارکرد منحصر به فرد و تأثیر بسیار مثبتی در روحیه نوجوانان کشور داشته باشد. در عین حال، این طرح با کاستی‌ها و مشکلاتی همراه است که می‌توان با مطالعات علمی و کارشناسی آن‌ها را برطرف نمود.

بررسی نتایج تحقیقات انجام شده نشان داده است که طرح سبّاح بر یادگیری مهارت‌های آموزشی تأثیرگذار بوده است و تفاوت معناداری بین قبل و پس از آموزش وجود داشته است. این نتایج با نتایج اوزر^۲، دومان^۳ و همکاران^(۲۰۰۲) که تأثیر آموزش شنا برای یادگیری و آگاهی از بدن را مورد مطالعه قرار داده‌اند هم‌خوانی دارد. تحقیقات زیادی در کشور، در زمینه تأثیر آموزش شنا بر یادگیری صورت گرفته که همگی بر مؤثر بودن آن تأکید کرده‌اند. اگر چه بررسی‌ها حاکی از تأثیرگذار بودن طرح دارد، ولی تا رسیدن به نتیجه مطلوب و مورد نظر تعریف شده فاصله دارد، که باید با مهیا نمودن شرایط و امکانات و برنامه‌ریزی و مدیریت مناسب زمینه را برای آموزش و یادگیری بهتر فراهم نمود تا کارایی و اثربخشی طرح به حداکثر ظرفیت خود برسد و نتیجه کار در پیشرفت ورزش شنای کشور مشاهده گردد. علاوه بر تجهیز امکانات، مانند استخر و ... باید مواردی چون برنامه‌ریزی برای صرف هزینه‌ها و ... نیز در مجرای درست

و واقعی قرار گیرد تا با

به‌کارگیری مربیان آموزش دیده و مجرب و استفاده از استخرهای مجهز و

کمبود مربیان مجرب و آموزش دیده، پایین بودن حق الزحمه در نظر گرفته شده برای مربیان، نداشتن طرح درس مدون توسط مربیان و ناتوانی آن‌ها در برقراری ارتباط شناختی با دانش‌آموزان، از جمله مشکلات مربوط به این حیطه است

استاندارد، دانش‌آموزان بتوانند حداکثر استفاده را ببرند. در بررسی موانع و مشکلات، مهم‌ترین مشکلات در اجرای طرح به‌ترتیب عبارت‌اند از:

۱. کمبود امکانات و تجهیزات (استخر، وسایل کمک آموزشی، وسایل رفت و آمد)

۲. مشکلات مربوط به مربیان (کمبود مربی مجرب، مربیان متعدد برای یک کلاس، حق الزحمه نامناسب، نبودن استراحت مناسب بین ساعات آموزشی، نداشتن طرح درس مناسب و ...)

۳. مدیریت و برنامه‌ریزی (فقدان برنامه‌ریزی مناسب، زمان کم آموزش برای یک جلسه، برگزار نکردن دوره ضمن خدمت برای مربیان، نظارت نکردن بر کار مربیان، عدم هماهنگی بین کارشناسان ادارات و مسئولان استخرها و ...)

۴. مشکلات مربوط به دانش‌آموزان (تعداد زیاد دانش‌آموز در هر کلاس به‌خصوص جمع شدن دانش‌آموزان مبتدی در ناحیه کم عمق، غیبت دانش‌آموزان و عدم رضایت بعضی از اولیا و...) می‌توان با برنامه‌ریزی درست و رفع مشکلات هر حوزه به‌ترتیب بر اثربخشی طرح افزود.

تحقیقات صورت گرفته در کشورهای خارجی به‌دلیل پیش‌قدم بودن در این گونه طرح‌ها و سابقه طولانی آن‌ها در آموزش شنا، بیشتر مربوط به آسیب‌های ورزشی (آسیب‌های شانه)، مقدار کالر مناسب، تأثیر ضد عفونی‌کننده‌ها بر سلامت، نحوه اثرگذاری بهتر آموزش، ایجاد انگیزه در بین مربیان و دانش‌آموزان، بیماری‌های مرتبط و علت غرق شدن می‌باشد. البته در تحقیقی که توسط کارن^۴ و همکارانش^(۲۰۰۳) در زمینه مشکلات آموزشی مدارس صورت گرفته، فقدان مدیریت و رهبری مناسب را به‌عنوان اولین، و عدم ارتباط لازم و مناسب بین مربیان و فراگیران را به‌عنوان دومین مانع در زمینه آموزش بیان نموده‌اند. لیبرمن^۵ و همکاران^(۱۹۹۹) نیز عنوان نموده‌اند که چون برنامه آموزشی و فعالیت‌های ارائه شده در کلاس‌های آموزش شنا عمومی است، فعالیت‌ها در قالب‌های سنتی انجام می‌گیرد که منجر به مشارکت تعداد کمی از دانش‌آموزان می‌شود. همچنین عنوان کرده‌اند که مربیان، به‌دلیل نداشتن درک لازم از وضعیت یادگیری دانش‌آموزان، مانع نتیجه مطلوب آموزش می‌شوند. انجمن شنای مدارس استرالیا (ASCTA) بیان می‌کند که برای توسعه شنا در مدارس نیاز به مربیان آموزش دیده و مجرب، آشنا با روش‌های جدید آموزش، دارای آمادگی جسمانی

بالا و قدرت مدیریت و برنامه‌ریزی منظم است که دوره‌های بازآموزی شنا و موارد ایمنی را نیز دیده باشند.

در ایران، مشکل اول در اجرای طرح ستیاج کمبود امکانات است. بنابراین آنچه که از یافته‌ها می‌توان استنتاج نمود، این است که مسئولان مربوط برای رفع مشکلات مربوط به این طرح عظیم، ابتدا باید امکانات و تجهیزات اولیه لازم و ضروری را فراهم کنند. بسیاری از شهرها و شهرستان‌های کشور هنوز استخر مناسب برای اجرای این طرح را ندارند. همچنین، تخته شنا، فیلم‌های کمک آموزشی و فراهم آوردن کلاسی کوچک در محوطه استخر برای نمایش فیلم‌ها حداقل امکاناتی است که مربیان در درجه اول نیاز دارند. ضمن اینکه مشکل اساسی دیگر در این بخش کمبود وسایل رفت‌وآمد برای دانش‌آموزان است. بسیاری از دبستان‌ها و مدارس روستایی در فاصله‌هایی دور از شهر و استخر قرار دارند که لازمه آن، برنامه‌ریزی دقیق و منظمی است که بتوان ضمن انتقال دانش‌آموزان در حداقل زمان، امنیت دانش‌آموزان را در انتقال تا استخر نیز تضمین کرد.

دومین مشکل طرح ستیاج، مشکلات مربوط به مربیان است. کمبود مربیان مجرب و آموزش دیده، پایین بودن حق الزحمه در نظر گرفته شده برای مربیان، نداشتن طرح درس مدون توسط مربیان و ناتوانی آن‌ها در برقراری ارتباط شناختی با دانش‌آموزان، از جمله مشکلات مربوط به این حیطه است. به نظر می‌رسد کمبود مربیان مجرب و دارای مدرک مربیگری و نجات غریق در میان دبیران تربیت‌بدنی موجود در آموزش و پرورش، یکی از مشکلات اساسی در این طرح می‌باشد که زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا از مربیان آزاد و خارج از سازمان آموزش و پرورش استفاده شود ولی از آنجا که این مربیان تنها دوره‌های کوتاه‌مدت مربیگری را گذرانده‌اند، و به‌علاوه دروس روان‌شناسی و آموزشی و یادگیری را کمتر پشت سر گذاشته‌اند، نخواهند توانست ارتباط شناختی و عاطفی لازم را با دانش‌آموزان برقرار نمایند و در طراحی طرح درس روزانه و سالانه نیز با مشکل برخورد می‌کنند. بنابراین برای این منظور دو راه حل پیشنهاد می‌گردد. اول اینکه، آموزش و پرورش برای مربیان تربیت‌بدنی رسمی خود کلاس‌ها و دوره‌های نجات غریق و مربیگری شنا را برگزار کند؛ پیشنهاد دوم اینکه برای مربیان آزاد و خارج از سازمان خود کلاس‌های روش تدریس و روان‌شناسی برگزار نماید. از طرف دیگر برای افزایش انگیزه کلیه مربیان، لازم است دستمزد و حق الزحمه آنان نیز افزایش یابد.

سومین مشکل موجود در طرح ستیاج، مشکلات و موانع ناشی از مدیریت و برنامه‌ریزی است. نبودن زمان کافی برای تدریس، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی نامناسب برای آموزش، کافی نبودن تعداد جلسات آموزش، عدم نظارت بر کلاس‌ها، هماهنگ نبودن سرپرستان استخرها و کارشناسان تربیت‌بدنی، و ... از جمله مهم‌ترین مشکلات مربوط به مدیریت و برنامه‌ریزی برای اجرای بهینه طرح ستیاج است. لذا پیشنهاد می‌شود برای کاهش و برطرف نمودن این مشکلات، کارشناسان از همان ابتدا با هماهنگی مربیان، مدارس و سرپرستان استخرها برنامه‌ریزی دقیق و مناسبی را انجام دهند. ضمن اینکه زمان برگزاری کلاس‌ها باید طوری برنامه‌ریزی شود که حمل‌ونقل و انتقال دانش‌آموزان از مدارس روستایی را نیز مدنظر قرار دهند. علاوه بر این کارشناسان باید برای اثربخشی این طرح ضمن برگزاری دوره‌های ضمن خدمت برای مربیان، به‌صورت دوره‌ای نیز از کلاس‌های آموزش و استخرها بازدید نمایند.

مشکل چهارم طرح مربوط به دانش‌آموزان است. ظرفیت بالای بسیاری از کلاس‌ها، غیبت و جا ماندن دانش‌آموزان از سرویس، نگرانی اولیای دانش‌آموزان، عدم آمادگی روانی دانش‌آموزان، وجود دانش‌آموزان شلوغ و بی‌نظم در برخی کلاس‌ها از جمله مشکلات موجود در این بخش بودند. در این زمینه لازم است مدیران مدارس تدابیر لازم را برای آشنایی بیشتر اولیای دانش‌آموزان با این طرح ببیندند و با نظارت بر رفت‌وآمد دانش‌آموزان و تعیین نماینده برای حضور به‌موقع دانش‌آموزان هنگام سوار شدن به سرویس و نقل و انتقال آنان، سعی در حضور منظم آنان در کلاس‌های آموزشی کنند. مدیران و مربیان مدارس همچنین لازم است ضمن صحبت با دانش‌آموزان در زمینه اهمیت و ضرورت یادگیری شنا، آنان را از نظر روانی آماده حضور در کلاس‌ها نمایند.

در نهایت به تمامی برنامه‌ریزان و مسئولان پیشنهاد می‌شود برای افزایش کارایی و اثربخشی این طرح، با برگزاری جلسه مشترک با کارشناسان، مدیران مدارس، مربیان و سرپرستان استخرها، ضمن بیان مشکلات ارائه شده، با ارائه راه‌حل‌های فوق و برنامه‌ریزی منسجم، دقیق و هماهنگ سعی در حل مشکلات موجود نمایند. ضمن اینکه مدیران عالی‌تری برنامه‌ریزی‌های راهبردی و تخصیص بودجه لازم، سعی در ساخت و تجهیز بیشتر استخرها، پرورش مربیان مستعد و توانا و در نهایت استعدادیابی مناسب از دانش‌آموزان در این رشته مفرح و جذاب بنمایند.

پی‌نوشت‌ها

1. Guts Muths,
2. Ozer
3. Duman
4. Karen
5. Lieberman

منابع

۱. برد، آن‌ماری (۱۳۷۰). روان‌شناسی رفتار ورزشی، ترجمه حسن مرتضوی، سازمان تربیت‌بدنی، دفتر آموزش و تحقیقات.
۲. کاشف، میرمحمد (۱۳۷۷). آموزش شنا، انتشارات دانشگاه ارومیه.
۳. کوزه‌چیان، هاشم و همکاران (۱۳۸۷). بررسی عملیات مدیریت خطر در استخرهای عمومی و خصوصی در شهر تهران، نشریه مدیریت ورزشی (حرکت)، شماره ۲، ص ۱۴۹-۱۶۵.
۴. گابینی، عباسعلی (۱۳۸۵). آموزش شنا (۲)، انتشارات دانشگاه پیام‌نور.
5. Austin, George and Nobl, Jim (1990) Swimming for fitness-A & C Blak, London
6. Karen Hollowell, eHow Contributor (2003) Problems in Educational Administration swimining
7. Lieberman, L.J. & Houston-Wilson, C. (1999). Overcoming the barriers to including students with visual impairments and deaf-blindness in to physical education. Re:View, 31(3), 129-138.
8. Mark R.Stevenson, Miroslava Rimajova, Dean Edgecombe, (1988-2000) Ken Vickery, Childhood Drowning: Barriers Surrounding Private Swimming Pools