



روزنامه جوان | شماره ۸۸۱

گفت‌وگو

دنیا‌حیدری

آنچه از ورزش دانش آموزی یاد درس تربیت بدنی در مدارس در ذهن اکثر ما به زنگ‌های ورزشی خلاصه می‌شود این است که به رگم شور و شوقی که برای آن داشتیم، به اشتباه، برخی ساعات این درس در اختیار درس دیگر چون ریاضی، علوم، فیزیک، شیمی و… قرار می‌گرفت. نگاه غلطی که بر این باور بود که درس دیگر، از جحیت بیشتری دارند و می‌توانند حساب ویژه‌ای روی ورزش، به عنوان یک زنگ خالی باز کنند. اما امروزه اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس، به خصوص در مقطع دبستان، لازم‌به توضیح‌نیست و کمتر کسی است که نداند بی توجهی به ورزش در مدارس، مشکلات عدیده‌ای چون فقر حرکتی، چاقی مفرط، ناهنجاری‌های قامتی و… را به دنبال خواهد داشت و روی سلامت جسم و روان دانش آموزان تأثیر منفی دارد. هر چند که باوجود اثبات این مهم، هنوز هم آن توجهی که باید به ورزش دانش آموزی، نمی‌شود و این می‌تواند یک زنگ خطر جدی برای جامعه‌ای باشد.



بررسی اهمیت توجه به ورزش دانش آموزی در گفت‌وگوی «جوان» با مهدی ابراهیم بای‌سلامی دبیر فدراسیون ورزش مدارس کشور قهرمانان از قشر متوسط هستند و امکانات برای شمال شهر!

توجه و اهمیت دادن به ورزش دانش آموزی چه تأثیری می‌تواند در سلامت جوامع داشته باشد؟
ورزش دانش آموزی، بعد از ورزش قهرمانی، از درجه‌اهمیت بالایی برخوردار است. در واقع مهم‌ترین درس، در دوران تحصیل، درس تربیت بدنی است به خصوص در مقطع دبستان چرا که علاوه بر تأثیر مستقیم بر سلامت جسم و روان، ناهنجاری‌های قامتی را هم کاهش می‌دهد. خصوصاً در قشر بانوان و این مسئله مهمی برای سلامت هر جامعه‌ای به حساب می‌آید. اهمیت ورزش دانش آموزی به اندازه‌ای است که جدیداً با تلاش‌های معاونت آموزش و پرورش و وزیر موفق شده‌ایم یک ساعت به این درس در مقطع پیش‌دانشگاهی اضافه کنیم چرا که توجه به این مقوله، توجه به سلامت جامعه است و چه چیزی می‌تواند از سلامت جامعه اهمیت بیشتری داشته باشد؟

انظار مبه‌تری رسد با وجود تلاش‌هایی که می‌شود، ورزش دانش آموزی هنوز هم مهجور مانده و در مدارس بیشتر به دروس دیگر توجه می‌شود.

این مسئله نیاز به فرهنگ‌سازی دارد. نیاز به آموزش خانواده‌ها و توجه مدیر هر مدرسه‌ای که تا چه اندازه به سلامت جسم و روان دانش آموزان اهمیت می‌دهند، چرا که به هیچ عنوان نمی‌توان گفت دروسی مثل ریاضی و شیمی و فیزیک و…، اهمیت بیشتری نسبت به درس تربیت بدنی دارند چرا که درس تربیت بدنی از تباط مستقیم با سلامتی جسمی و روانی دانش آموزان دارد و به همین دلیل اهمیت آن به مراتب بیشتر از دروس دیگر است.

این روزها المپیک در حال برگزاری است و

شاهد حضور ورزشکاران کم سن و سالی در این رقابت‌ها هستیم، مثلاً چینی‌ها یک ورزشکار ۱۲ ساله دارند، فکر می‌کنید این مسئله نشانگر توجه جوامع به ورزش‌های پایه خصوصاً در مقاطع تحصیلی است؟

بدون شک این طور است. نتیجه توجه به ورزش دانش آموزی را امروز، همانطور که اشاره کردید می‌توان در المپیک ریو دید. ورزش دانش آموزی می‌تواند پایه ورزش قهرمانی را قوی‌تر کند چرا که باعث می‌شود ورزشکاران از سنین کمتر استعدادهایشان شکوفای شده و پرورش یابد. بدون شک ورزشکاری که از سنین پایین تمرین ورزش می‌کند اصولی رشد می‌کند، بهتر از ورزشکاری خواهد بود که طی دو سال خود را به تبه‌های بالاتر رسانده و مثلاً راهی تیم ملی شده است. توجه به ورزش دانش آموزی علاوه بر تضمین سلامت جامعه، تقویت ورزش پایه نیز هست و پایه‌سازی در ورزش، بزرگ‌ترین گام برای رسیدن به موفقیت است.

یعنی معتقد هستید که موفقیت ورزش قهرمانی از تباط مستقیم با ورزش دانش آموزی دارد؟

بله، ورزش قهرمانی یا ورزشکاران قهرمان که بگویم به وجود نیامده‌اند. آنها همان دانش آموزان سال‌های قبل هستند که در مسیر مسابقات خود را به این درجات رسانده‌اند. برای مثال شما تیم ملی والیبال را نگاه کنید، بسیاری از آنها همان دانش آموزان سال‌های قبل هستند که استعدادهایشان در مسابقات بین مدارس و المپیادهای ورزشی شکوفای شده و پرورش یافته و امروز، به عنوان ورزشکارانی قهرمان، در رده‌های ملی بازی می‌کنند.

با این وجود اما گفته می‌شود ۲۱ درصد دانش آموزان اضافه وزن دارند و این زنگ خطری جدی برای سلامت جامعه است.

قبل از هر چیز باید گفت که اضافه وزن دانش آموزان به دلیل فقر حرکتی است. اما لزوماً مقصر اصلی آن آموزش و پرورش نیست. هر چند که آموزش و پرورش می‌تواند در این راستا فعالیت‌های خوبی داشته باشد و این آمار را با برنامه‌ریزی کاهش دهد. اما این مسئله به تغذیه دانش آموزان نیز از تباط دارد و البته نگاه و اولویت‌های والدین آنها، در این زمینه باید فرهنگ‌سازی شود. همانطور که در زمینه ورزش دانش آموزی باید فرهنگ‌سازی شود. شاید بسیاری تصور کنند امکانات لازم در این راستا وجود ندارد. اما قبل از امکانات، باید فرهنگ آن باشد. البته این روزها مردم توجه خاصی به ورزش دارند که این بسیار قابل تقدیر و خوشحال‌کننده است اما مهم‌چنان باید در این زمینه کار شود.

چهارگان‌ها و نهادهایی می‌توانند در این زمینه به آموزش و پرورش کمک کنند و آیا اصلاً همکاری در این زمینه از سوی ارگان‌های دیگر با آموزش و پرورش می‌شود؟

متأسفانه جز فدراسیون‌ها که آموزش و پرورش با آنها رایتی‌هایی دارد برای برگزاری مسابقات مدارس و معرفی استعدادهایی که در این مدارس کشف می‌شوند، ارگان و نهاد خاصی با آموزش و پرورش همکاری جدی ندارد. البته به طور کم‌وبیش همه نهادهای ورزش اهمیت می‌دهند. مثلاً آموزش کارگری را داریم، ورزش دانشجویی و حتی ورزش ارتش‌های جهان که نشان از توجه ورزش در ارگان‌های مختلف دارد اما

بی‌حرکی جامعه ایرانی را تهدید می‌کند

دانش‌آموزان چاق و بی‌تحرك داریم چون برنامه نداریم



که برآید تعداد زیادی از دانش‌آموزان با مشکل اضافه وزن دست و پنجه نرم می‌کنند و نگرانی والدین نیز با توجه به شرایط موجود راه به جایی ندارد. در این مدت تنها قدم مثبتی که از سوی مسئولان بر داشته شده افزایش ساعت ورزش دانش‌آموزان متوسطه به ۲ ساعت در هفته بوده است. در حالی که هنوز معلوم نیست که مدارس مختلف سراسر کشور زیر بار این افزایش ساعت می‌روند یا همچون گذشته ترجیح می‌دهند بخشی از ساعت ورزش را به برگزاری کلاس‌های به اصطلاح فوق برنامه‌بی‌فایده اختصاص دهند. متخصصان علم تغذیه بر این باورند که برای دوری از اضافه وزن و مشکلات بعدی آن فعالیت‌های ورزشی باید به صورت مداوم و روزانه در برنامه افراد قرار بگیرد. دانش‌آموزانی که بیشتر طول روز یاد در کلاس درس نشسته‌اند یا در خانه در دنیای مجازی به سر می‌برند قطعاً مشکل بی‌حرکی‌شان حتی با سه ساعت شدن زنگ ورزش نیز حل نخواهد شد.

کمبودهای اساسی

تا زمانی که راهکاری جدی برای فقر حرکتی مردم ایران و به ویژه دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی اندیشیده نشود نمی‌توان انتظار معجزه داشت. در چند سال گذشته برخی از مدارس اقدام به برگزاری کلاس‌های شانر سالن‌های اطراف منطقه خود کرده‌اند. اگرچه دانش‌آموزان استقبال خوبی از



با این وجود اما گفته می‌شود ۲۱ درصد دانش آموزان اضافه وزن دارند و این زنگ خطری جدی برای سلامت جامعه است.

باید برنامه‌هایی گذاشته شود برای همکاری در این زمینه با آموزش و پرورش چرا که بودجه آموزش و پرورش به اندازه‌ای نیست که به تنهایی از عهده این مقوله مهم بر آید. خصوصاً که در مسابقات بین مدارس شاهد استعدادهای بسیاری هستیم که باید برنامه‌ای برای شکوفایی آنها در نظر گرفته و این توان و انرژی در مسیری هدفمند هدایت شود تا بهترین نتیجه را در پی داشته باشد. در این خصوص، شهرداری‌ها هم می‌توانند کمک‌شایانی باشند. خصوصاً معاونت‌های فرهنگی شهرداری‌ها که امکانات مناسبی در این زمینه دارند.

همانطور که گفتید، فراهم کردن امکانات ورزشی، می‌تواند کمک بسیاری در این زمینه باشد اما بر خلاف آنکه بیشتر قهرمانان از جنوب شهر هستند، این امکانات در قسمت‌های شمالی شهر به مراتب بیشتر و بهتر است.

البته من خیلی موافق این نیستم که امکانات ورزشی برای شمال شهری‌ها بیشتر و بهتر است اما شمال شهری‌ها شرایط مالی بهتری برای استفاده از امکانات ورزش، خصوصاً در برخی رشته‌های خاص و پرهزینه دارند. اما این یک واقعیت است که بیشتر قهرمانان از قشر متوسط جامعه هستند که این نشان می‌دهد توجه به این قشر باید بیشتر باشد. البته نه اینکه توجهی در این زمینه نشود، نه اما جابارد که در این خصوص رسیدگی بیشتری شود. ضمن اینکه نباید فراموش کرد جامعه‌ای که توجه بیشتری به ورزش داشته باشد، خصوصاً از سنین پایین، کمتر سراغ بزحکاری می‌رود و در واقع با ورزش می‌توان آمار بزحکاری را نیز در هر جامعه‌ای را پایین آورد و کنترل کرد.

ورزش‌شهر

سرویس ورزشی ۸۸۹۸۴۲۳

ورزش دانش‌آموزی و بی‌تفاوتی مسئولان

نگاه

سعید احمدیان

ورزش دانش‌آموزی حلقه مفقوده سیستم ورزش کشور است، مسئله‌ای که با وجود اهمیت بالای آن مورد بی‌توجهی قرار گرفته است و کار را به جایی رسانده که با به حاشیه رفتن ورزش در مدارس و عدم توجه به این برنامه مهم، یک پنجم دانش‌آموزان ایرانی نه تنها میانه‌ای با ورزش ندارند، بلکه با توجه به عدم تحرک با مشکل اضافه وزن هم روبه‌رو هستند، مسئله‌ای که می‌تواند یک زنگ خطر برای آینده جامعه باشد. این در حالی است که ورزش در مدارس و از سنین پایین از برنامه‌های اصلی و مورد تأکید در بسیاری از کشورهای می‌باشد و برنامه‌ریزی‌های ویژه‌ای برای آن در مدارس و همچنین سایر بخش‌ها صورت می‌گیرد تا یک نونهال یا نوجوان از همان سن کم با ورزش خوب‌بگیرد و آموزش‌های لازم در این زمینه به وی داده می‌شود. اهمیت تحرک و ورزش در سلامتی با زبان ساده برای دانش‌آموز تبیین می‌شود تا او نه از روی اجبار و نه با توجه به برنامه درسی‌اش، ورزش را در اولویت برنامه‌های روزانه‌اش قرار دهد و از آن استقبال می‌کند. با این حال به نظر می‌رسد در کشورمان اما با فقدان برنامه‌ریزی در این خصوص روبه‌رو هستیم. بی‌تفاوتی متولیان ورزش به موضوع مهمی مانند ورزش دانش‌آموزی کار را به جایی رسانده که هیچ‌گونه برنامه مدونی برای احیای ورزش در سطح مدارس دیده نمی‌شود. همه چیز به دو ساعت زنگ ورزش خلاصه می‌شود و در همان دو ساعت هم مربیان ورزش بیشتر سعی می‌کنند دانش‌آموزان را به حال خود رها کنند و خبری از آموزش‌های علمی و عملی رشته‌های مختلف ورزشی به دانش‌آموزان نیست.

هر چند آموزش و پرورش‌ها کمبود امکانات و سرانه ورزشی را دلیل به اغماز رفتن ورزش در مدارس عنوان می‌کنند، که به نظر می‌رسد از همان امکانات موجود، هر چند محدود است، نیز استفاده کافی نمی‌شود و آنها نیز به دنبال باک کردن صورت مسئله و رفع مسئولیت از خودشان هستند. اگر چه فراهم بودن امکانات و زیرساخت‌ها جزئی مهم از احیای ورزش در مدارس است اما مهم‌تر از آن مدیریت حاکم بر ورزش در آموزش و پرورش است که با همان امکانات موجود هم برنامه‌ای برای ورزش دانش‌آموزی ندارند و همه چیز را در برگزاری از ساعت زنگ ورزش و مسابقات مختلف خلاصه کرده‌اند. این در شرایطی است که آموزش یکی از فاکتورهای مهمی است که در برنامه‌ریزی برای ورزش در مدرسه‌ها و نونهالان باید مورد توجه قرار بگیرد. یک نونهال یا یک نوجوان در سنی قرار دارد که با آموزش می‌توان به او نقشه راه داد تا یک مسیر درست حرکت کند، به همین خاطر آموزش باید مورد توجه جدی مسئولان قرار بگیرد. این آموزش‌ها هم می‌تواند جنبه علمی داشته باشد و هم فراگیری رشته‌های مختلف را شامل شود.

متأسفانه که متأسفانه آموزش و پرورش برنامه‌ای برای آن ندارد.

این در حالی است که در کشورهای پیشرفته، یادگیری و آموزش چند رشته ورزشی در برنامه‌های الزامی دانش‌آموزان قرار می‌گیرد تا علاوه بر اینکه دانش‌آموز از همان سن پایین با عدم تحرک بیگانه باشد، بلکه بتواند با شناسایی استعدادها، با زیر نظر گرفتنشان از آنها در آینده ورزش قهرمانی استفاده کنند. با وجود فواید و آثاری که می‌تواند توجه به ورزش دانش‌آموزی داشته باشد اما این مسئله همان طور که اشاره شد به بهانه نداشتن امکانات لازم از سوی مسئولان و تصمیم‌گیرندگان مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. این در حالی است که مدارس کشورمان ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های بزرگی دارند و قهرمانان آینده ورزش هم از دل اینده بخش بیرون می‌آیند. علاوه بر این توجه به ورزش دانش‌آموزی می‌تواند سلامت آینده را نیز تضمین کند و با نسلی باشناط که ورزش و تحرک نقش اساسی در زندگی آنها دارد، روبه‌رو خواهیم بود. امری که می‌تواند در بخش‌های دیگر جامعه هم اثرات آن را شاهد باشیم و مانند امروز جامعه ایرانی از فقر حرکتی و امراض مختلفی که به خاطر اضافه وزن و عدم تحرک به وجود آمده است، رنج نبرد. به همین خاطر باید مسئولان آموزش و پرورش با تغییر نگاه سنتی‌شان به ورزش دانش‌آموزی و بی‌تفاوتی که نسبت به این مسئله مهم در برنامه‌هایشان موج می‌زند، با برنامه‌ریزی و آموزش، ورزش دانش‌آموزی را از فضای رکودی که بر آن حاکم است نجات دهند تا هم سلامت جامعه تضمین شود و هم پشتوانه‌ای برای آینده ورزش قهرمانی داشته باشیم.

نگاهی به قهرمان‌پروری کشورهای صاحب‌نام ورزش

قهرمانان المپیک و جهان از مدرسه می‌آیند

حاشیه

فریدون حسن

علیرضا دبیر قهرمان سابق کشتی ایران خاطره جالبی از المپیک ۲۰۰۰ سیدنی نقل می‌کند و می‌گوید در استرالیا وقتی من با تلاش و زحمت بسیار یک طلا گرفتیم و بابت آن همه خوشحال بودیم و دور آن جمع شده بودیم یک نوجوان چینی در حالی که نوارهای چندین مدال طلا را در دست گرفت بود آنها را در هوا می‌چرخاند و با بی‌تفاوتی از کنار ما رد شد. هر چند که این اتفاق تنها مربوط به المپیک سیدنی نمی‌شود و در تمام المپیک‌ها در حال تکرار شدن است. قهرمانان ورزش کشور ما سستی به مدال می‌رسند اما هم‌زمان ورزشکاران کم سن و سال کشورهای صاحب‌عنوان و صاحب‌سبک در ورزش و المپیک مدال درمی‌کنند. این نیست مگر اهمیت دادن به ورزش‌های پایه و صد البته پایه‌های ورزش که همانا مدارس، آموزشگاه‌ها و جوانان و نوجوانان هستند، امری که ما به شدت از آن غافلیم و تنها به شعار بسندگ کرده‌ایم. آنچه در پی می‌آید نگاهی گنراه به وضعیت ورزش مدارس و نوجوانان و جوانان در برخی از کشورهاست.

امپراطور ورزش مدارس

بسیاری از قهرمانان ورزش چین و دارندگان عنوان و مدال‌های جهانی و المپیک این کشور همان دانش‌آموزانی هستند که در مدارس مراحل رشد خود را آغاز کرده‌اند. ورزش نقشی بسیار پررنگ در مدارس چین دارد به گونه‌ای که حتی گاهی اوقات اهمیت آن بیشتر از مضامین و مسائل درسی است، ورزش در مدارس چین به جدی‌ترین شکل ممکن دنبال می‌شود. در این کشور کارگروه‌های ویژه‌ای برای نظارت بر ورزش مدارس سراسر کشور تشکیل شده است. این کارگروه‌ها وظیفه دارند ابتدا شرایط جسمانی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار دهند و بر همین اساس استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان را در رشته‌های مختلف محک بزنند. بعد استعدادهای وارد فاز جدید یعنی سپهری کردن مراحل آموزشی می‌شوند و به مراحل بالاتر می‌رسند. اگر این دانش‌آموزان تمام مراحل را با موفقیت طی کنند در مرز ۱۸ سالگی به یک قهرمان بین‌المللی تبدیل می‌شوند و این به تجربه ثابت شده زیاد اکثر قهرمانان چین در المپیک و مسابقات جهانی زیر ۲۰ سال سن دارند. جالب اینکه در حال حاضر ۳۰۰ میلیون دانش‌آموز چینی در رشته‌های مختلف زیر نظر کارگروه‌های ویژه ورزش می‌کنند.

بانگی‌ها در اندیشه رسیدن به چین

امریکایی‌ها هم در زمینه بهادان به ورزش مدارس دست کمی از چینی‌ها ندارند به خصوص از دو دهه قبل به این سوا این مسئله وارد مرحله بسیار جدی‌تری شده است به این ترتیب که استعدادهای شناسایی می‌شوند و بلافاصله توسط کارگروه‌های ویژه دوران رشد و بالندگی را آغاز می‌کنند به اینک به حال خود رها شوند. بهادان اینگونه به ورزش مدارس و وجود قهرمانان و ستاره‌های نوجوان و جوان باعث شده تا امریکایی‌ها به هیچ عنوان وابسته به تک‌ستاره‌ها نباشند. ستاره‌های ورزش امریکا اینقدر جانشین و پشتوانه دارند که به سرعت جای خود را به دیگران می‌دهند مگر اینکه بتوانند سال‌ها با آنها رقابت کنند و توانایی‌های خودشان را به نغزات بعدی ثابت کنند. در این خصوص می‌توان کلیش قلیش قهرمان تکرار نشدنی شای امریکا را مثال زد. جوان ۱۹ ساله‌ای که در المپیک پکن ۲۰۰۸ دو کدن مدال طلا شروع کرد و تا المپیک ۲۰۱۶ همچنان این روند ادامه دارد. نکته جالب توجه در خصوص ورزش آموزشگاه‌ها در امریکا اینکه، پویایی این بخش از ورزش با به میان آمدن پای دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها به اوج می‌رسد. امریکایی‌ها خوب می‌دانند که هیچ‌ابزاری برای پشت سر گذاشتن چینی‌ها در رقابت‌های المپیک مؤثرتر از توجه ویژه به ورزش مدارس و آموزشگاه‌ها نیست و در این راه از هیچ اقدامی کوتاهی نمی‌کنند.

مدارس پویا در قاره سبز

اروپایی‌ها نیز با اهمیت دادن به ورزش مدارس قهرمانان ورزشی خود را از دل آموزشگاه‌ها و مدارس بیرون می‌کنند. مثلاً در سوئد یک دانش‌آموز ورزشکار ۱۸ سالگی از امکانات رایگان کمک آموزشی و تمام تسهیلات ورزشی برخوردار است. در انگلستان دانش‌آموزان مستعد در رشته‌های مختلف ورزشی به مدارس ویژه فرستاده می‌شوند تا علاوه بر ادامه تحصیل به مدارج قهرمانی در ورزش نیز برسند. آلمان‌ها اما با رفتار گذشته‌اند و علاوه بر اجرای تمام این برنامه‌ها برای دانش‌آموزان مستعد آنها را به دوهای خارجی اعزام می‌کنند تا با مقوله قهرمانی بیشتر آشنا شوند. دامکار ک و فرانسه نیز با به کار بستن این برنامه‌ها امروز به جایی رسیده‌اند که قهرمانان رشته‌های ورزشی آنها کتراز زیر ۲۰ سال سن دارند. البته به جمع این کشورها باید ژاپن و مردمان سختکوش آن را نیز اضافه کرد که به هیچ وجه نمی‌خواهند در این زمینه از سایر رقیبا عقب بمانند. زنگ ورزش در مدارس ژاپن شروعی برای شکل دادن قهرمانان آینده ژاپن در المپیک و جهان است. که چوتی‌هم در چند سال اخیر نگاه ویژه‌ای به ورزش دانش‌آموزی داشته و تغییراتی در این خصوص در سیستم آموزشی خود ایجاد کرده است.

نکته مهم

یک نکته بسیار مهم و وجه مشترک در بین تمامی این کشورها اهمیت دادن آنها به ورزش‌های پایه و اجباری بودن آن در مدارس است. در تمامی کشورهایی که نام آنها در بالا برده شد چین گرفته تا امریکا و اروپایی‌ها و ژاپنی‌ها و کره‌ای‌ها تلاش کرده بر شروع کرده برداشتن به رشته‌های ورزشی ژئمناسطیک، شنا و تومیدانی در مدارس برای دانش‌آموزان اجباری است و باید در اولویت آموزش آنها قرار گیرد.