



مشارکت دانش آموزان در فعالیت های جسمانی

دکتر روناک غفوری

دبیر تربیت بدنی منطقه ۹ تهران

فعالیت جسمانی و مشارکت در فعالیتهای ورزشی بخش جدایی ناپذیر زندگی است و هر انسانی با توجه به ویژگیها و تواناییهای خاص خود به مشارکت ورزشی روی می آورد. کاهش تحرک و فعالیتهای جسمانی در زندگی روزمره که به واسطه توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوههای نوین زندگی به وجود می آید، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش ایجاب می کند. بنابراین انجام مستمر و منظم فعالیتهای بدنی در این راستا، امر لازم و حیاتی به نظر می رسد. دوره نوجوانی یک دوره حساس است که در این دوره آهنگ رشد به اوج خود می رسد. همراه با رشد سریع اندامها نخستین نشانههای بلوغ جنسی نیز از ۱۱ سالگی در دختران و ۱۵ سالگی در پسران پدیدار می شود. افزایش طول اندام با رشد تنه هماهنگ نیست، بدین معنا که دست و پاها زودتر بلند می شوند. این موضوع سبب به هم خوردن آهنگ حرکت در بین دانش آموزان می شود و ناهماهنگی حرکتی را در بین آنها تشدید می کند. اولویت نیازهای جسمانی- حرکتی دانش آموزان در این دوره از دیدگاه محققان، تمرینات مربوط به حفظ وضعیت بدنی و اسکلت طبیعی، آگاهی در مورد نیازهای روان شناختی و نیازهای اجتماعی- عاطفی است. بنابراین لازم است زمینه ای فراهم شود که دانش آموزان بتوانند در فعالیتهای جسمانی به طور مستمر و منظم مشارکت داشته باشند. عوامل زیادی در میزان مشارکت نوجوانان در فعالیتهای جسمانی و ورزش دخیل هستند که به دو دسته عوامل بازدارنده و عوامل محرک تقسیم می شوند.

عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در فعالیت جسمانی

● انگیزه ورزشی

به نظر می‌رسد در بین مجموعه عوامل، عوامل روانی مانند انگیزه نسبت به دیگر عوامل نقش بیشتری در مشارکت دانش‌آموزان دارند. بررسی نتایج تحقیقات در کشور نشان می‌دهد که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، احساس لذت، پیشگیری از بیماری، لاغری و حفظ سلامتی در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند. البته میزان و نوع انگیزه بسته به تفاوت‌های فردی و رشته‌های مختلف ورزشی در افراد مختلف، متفاوت است.

● نگرش

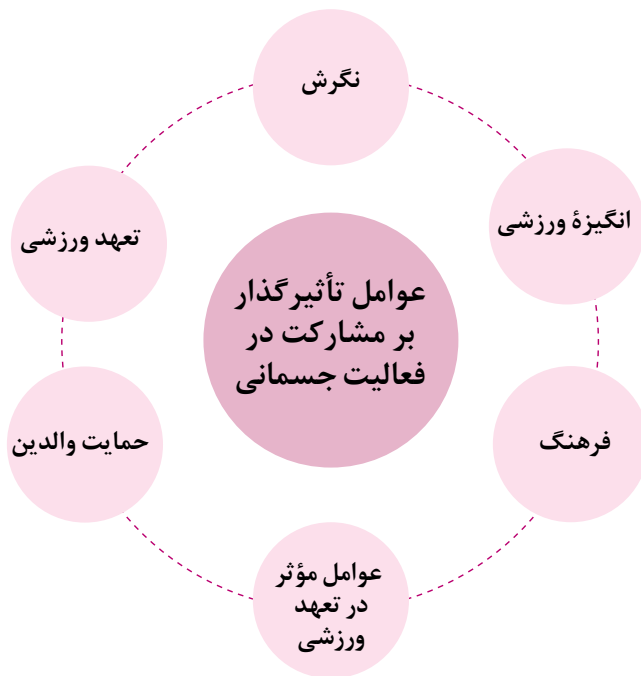
یکی از عواملی که می‌تواند زمینه مشارکت دانش‌آموزان در فعالیتهای ورزشی را فراهم کند نگرش دانش‌آموزان نسبت به درس تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی است. شواهد حاکی از آن است که دانش‌آموزانی که نگرش مثبتی نسبت به تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی دارند به شرکت در فعالیتهای ورزشی تمایل بیشتری دارند. یکی از راه‌های مهم توجه به فعالیتهای تربیت‌بدنی و جسمانی، آگاهی و نگرش‌سنجی از دانش‌آموزان است. آگاهی از نگرش‌های دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی مناسب و پیشرفت تربیت‌بدنی در مدارس ارتباط دارد و به مسئولان و برنامه‌ریزان کمک می‌کند تا براساس نگرش‌ها و نیازهای دانش‌آموزان در بخش‌های مناسب توجه لازم را مبذول دارند.

● تعهد ورزشی

راولند و فریدسون بیان می‌کنند که افراد باید یک رویه همراه با تعهد و دل‌بستگی را برای مشارکت مستمر در فعالیتهای ورزشی در زندگی روزمره برای تمام طول عمر خود و به‌طور منظم در سبک زندگی خود قرار دهند تا از فواید آن در تمام طول زندگی بهره‌مند شوند. برای ایجاد شرایط لازم مشارکت مداوم در فعالیتهای ورزشی، ورزش باید به‌گونه‌ای لذت‌بخش در سنین پایین به افراد ارائه شود تا آن‌ها بتوانند در آینده دوباره به آن تمایل پیدا کنند. ارائه ورزش به‌صورت لذت‌بخش به افراد سبب می‌شود که مشارکت در فعالیتهای ورزشی به‌صورت یک میل درونی درآید و مشارکت افراد در آن به‌طور مداوم ادامه یابد. به نظر آن‌ها شکل‌گیری تجارب لذت‌بخش و خوشایند در ورزش، راهکاری مناسب برای افزایش سطح فعالیتهای ورزشی در سنین پایین است که به نوبه خود سبب تغییر نگرش افراد در خصوص ارزش تمرین و فعالیت بدنی و از همه مهم‌تر کسب نتایج بلندمدت و سودمندتری مانند سلامتی برای افراد از طریق مشارکت مداوم در فعالیتهای ورزشی در طول زندگی‌شان می‌شود. بنابراین متغیر لذت ورزشی را می‌توان در مدل انگیزشی بزرگی به نام تعهد ورزشی که به معنای میل و تصمیم به ادامه مشارکت در فعالیت ورزشی است، به‌کار گرفت.

تعهد ورزشی به‌عنوان یک ساختار روان‌شناختی، نشان‌دهنده میل و خواست فرد برای شرکت مستمر در فعالیتهای ورزشی است. تعهد ورزشی منعکس‌کننده نیروهای انگیزشی فرد برای ادامه مشارکت و نشان‌دهنده اهمیت زیرساخت روانی مبتنی بر پافشاری بر ادامه یک فعالیت یا رفتار معین است. تعهد ورزشی می‌تواند مربوط به یک برنامه ورزشی یا تعهد به شرکت مستمر در فعالیتهای ورزشی باشد.

کاهش تحرک و
فعالیت‌های جسمانی
در زندگی روزمره
که به واسطه توسعه
و گسترش امکانات
و وسایل رفاهی
و شیوه‌های نوین
زندگی به وجود
می‌آید، ضرورت
پرداختن به ورزش
و تربیت‌بدنی را
بیش از پیش ایجاب
می‌کند



بین فردی (نداشتن همراه، فقدان تعلق به گروه یا محیط، احساس ناامنی محیطی و تجارب منفی) و مؤلفه‌های ساختاری (نبود وقت، نبود امکانات، نبود وسایل نقلیه و تراکم برنامه‌های درسی) تعریف می‌شوند.

کمبود دبیران تربیت‌بدنی متخصص و کارآمد، دایر نبودن کانون‌های ورزشی مجاز در سطح مدارس، پایین بودن انگیزه تدریس معلمان تربیت‌بدنی، کمبود امکانات و تجهیزات و فضای آموزشی، پایین بودن کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی اجرا شده در مدرسه، عدم تمهیدات لازم مدیران نسبت به اجرای درس تربیت‌بدنی و عدم تناسب تعداد دانش‌آموزان با امکانات و تجهیزات ورزشی، موانع و محدودیت‌ها بر سر راه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی هستند.

● فرهنگ

عامل بعدی که بر میزان مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های جسمانی تأثیر می‌گذارد عامل فرهنگ است، هرچند تأثیر عامل فرهنگی-اجتماعی حاکم بر جوامع در اجرای فعالیت‌های ورزشی زنان نسبت به مردان متفاوت است، شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی تا زمانی ادامه می‌یابد که با حمایت‌های اجتماعی همراه باشد. طبق یافته‌های تحقیقی به نظر می‌رسد ارتقای فرهنگ ورزش کردن به‌ویژه برای دختران و زنان در سطح شهر، اعمال کنترل‌های خاص در اماکن ورزشی و تشکیل گروه‌های ورزشی در مدارس بتواند زمینه مشارکت دانش‌آموزان را فراهم آورد.

● عوامل مؤثر در تعهد درونی

سه دسته از عوامل در ایجاد این تعهد ورزشی اهمیت دارند: دسته نخست دربرگیرنده مجموعه‌ای از روابط جذاب به‌صورت پیوند عاطفی، روابط دوستانه و احساس رضایت از مشارکت ورزشی است. بنابراین این دسته شامل تعامل‌های اجتماعی مثبت، حمایت از سوی دیگران (معلمان، والدین، همسالان)، افزایش ادراک فردی از توانایی جسمانی، سعی و تلاش در یادگیری و ارائه مهارت‌ها و در نهایت کسب مهارت و احساس تحرکی است که سبب ایجاد یک قابلیت منحصربه‌فرد در افراد می‌شود؛ که این احساس تحرک فقط با مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به‌وجود می‌آید.

دسته دوم از عوامل مرتبط با مشارکت مستمر، وجود گزینه‌های دیگر است که نشان‌دهنده جذابیت بیشتر یا کمتر یک فعالیت نسبت به فعالیتی دیگر است. گزینه‌های دیگر شامل هنجارهای اجتماعی (محدودیت‌های اجتماعی) یک فعالیت و فرصت‌هایی است که از مشارکت مستمر در یک فعالیت نصیب افراد می‌شود.

سومین دسته از عوامل مربوط به مشارکت مستمر، موانع و محدودیت‌ها هستند. موانع و محدودیت‌ها شامل هزینه‌هایی (اعم از مالی، اجتماعی، روانی و عاطفی) هستند که سبب می‌شوند افراد داوطلبانه به انجام رفتار ترغیب یا از آن منصرف شوند.

عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت‌های ورزشی در قالب مؤلفه‌های درون‌فردی (بی‌میلی، نداشتن آگاهی و مشکلات جسمانی و روانی) و مؤلفه‌های

ساعات ناکافی
درس تربیت‌بدنی
در مدارس،
جواب‌گویی
نیازهای حرکتی
و ورزشی
دانش‌آموزان
نیست

● حمایت والدین

حمایت والدین می‌تواند زمینه مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی را فراهم آورد. نوجوانانی که از حمایت‌های والدین خود برخوردارند، بیشتر در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند. به‌علاوه، آموزش برنامه‌درسی و افزایش آگاهی والدین از فواید ورزش می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم آورد.

راهکارهای پیشنهادی

به نظر می‌رسد ساعات ناکافی درس تربیت‌بدنی در مدارس، جواب‌گوی نیازهای حرکتی و ورزشی این دانش‌آموزان نیست. بنابراین شناسایی و آگاهی از عوامل بازدارنده و عوامل ایجاد مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به کاهش عوامل بازدارنده و افزایش میزان مشارکت دانش‌آموزان کمک کند. لذا پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه مشارکت ورزشی موضوعی چندوجهی و همراه با متغیرهای اجتماعی، فرهنگی، روان‌شناختی و زیست‌شناختی است، به کمک مهندسی عوامل دخیل، مشارکت مستمر افراد در فعالیت‌های ورزشی امکان‌پذیر شود.

● اعتقاد بر این است که آموزش مدیریت زمان به دانش‌آموزان، توجه بیشتر به مهارت‌های بنیادی در دوره دبستان و قبل از ورود به دوره متوسطه اول و آموزش فعالیت‌های ورزشی برای افراد دارای ناراحتی و بیماری خاص، زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه فراهم می‌کند.

● همچنین آموزش مهارت‌های روان‌شناختی به‌عنوان بخشی از تدریس تربیت‌بدنی، ایجاد علاقه و انگیزه در دانش‌آموزان و انجام اصولی و ایمن فعالیت‌های ورزشی می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را در فعالیت‌های ورزشی فراهم آورد.

● از طرف دیگر با توجه به عامل اقتصادی به‌عنوان یک فاکتور بازدارنده شرکت در

فعالیت‌های ورزشی، برخی معافیت‌های مالی، تخفیف شهریه‌ها یا کمک‌هزینه خرید وسایل و تجهیزات ورزشی برای خانواده‌های کم‌درآمد می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم کند.

● وجود امکانات و فضاهای ورزشی باعث سوق دادن دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی و ایجاد انگیزه در آنان می‌شود و فقدان دسترسی به آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در ایاب و ذهاب، صرف وقت، خستگی، آلودگی محیط زیست و همچنین کاهش انگیزه افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی شود. بنابراین بهبود کیفیت و کمیت وسایل و تجهیزات ورزشی، توزیع امکان ورزشی در سطح منطقه، ایمنی اماکن ورزشی و وجود فضاهای ورزشی ویژه می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه فراهم آورد.

● سازمان‌های ورزشی و وابسته به ورزش باید اطمینان حاصل کنند که موارد تحت اداره آن‌ها برای ذی‌نفعان از جمله شرکت‌کنندگان، قابل قبول و رضایت‌بخش است. در این راستا حمایت‌های سازمانی و مدیریتی حرفه‌ای از جمله مواردی هستند که باعث تسهیل شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌شوند. نیازسنجی فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان، اطلاع‌رسانی مناسب در مورد اماکن ورزشی، برنامه‌ریزی مشتری-محور و کیفیت اماکن ورزشی، توجه مسئولان به ورزش دانش‌آموزی و ارتقای دانش مربیان، همه می‌توانند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم آورند.

● ارائه دامنه عادلانه‌ای از فرصت‌ها و تجربه‌های یادگیری منطبق با ارزش‌ها و نگرش‌ها می‌تواند برای دستیابی به توسعه ورزش در بین نوجوانان و دانش‌آموزان کمک شایانی باشد. بنابراین اگر مسئولان ذی‌ربط برای برطرف کردن عوامل بازدارنده اماکن ورزشی، مالی، بین‌فردی، مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی ساختاری و فردی تلاش کنند میزان مشارکت نوجوانان و دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی افزایش خواهد یافت.

منابع

1. Aitchison, Care (2001). "Gender and leisure Research: the Codification of Knowledge". *leisure Sciences*, 23(1):1- 19.
2. Amy V.Kies, Carolyn C. Voorhees, Joel, Gittelsohn (2010). "Environmental barriers and facilitators of physical activity among urban African-American youth". *Children, youth and environments*, 20(1): 26-51.
3. Chick, Garry, and Erwei Dong (2004). "Possibility of Refining the Hierarchical Model of Leisure Constraints through Cross-Cultural Research". *North-eastern Recreation Research Symposium*, 2003 April 6-8, Bolton Landing, NY, USA, pp:338- 344.
4. Convalves H. et al (2007). "Socio-cultural factors and physical activity level in early adolescence". *Revista pan Americana de salud publica*, 22(4): 246- 253.
5. Dave, Elliott, Kathryn, Hoyle (2014). "An examination of barriers to physical education for Christian and Muslim girls attending comprehensive secondary schools in the UK". *European physical education review*, 20(3): 349- 366.