



ششمین کنگره علم پژوهش توسعه و ترویج علوم تربیت و روانشناسی ایران



برنامه درسی آموزش متوسطه و ضرورت بهره‌مندی از توانمندی‌های تربیت‌بدنی برای توسعه انسانی

هانیه مرادی، دکتر سولماز نورآبادی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد

Email: h.moradi0731@gmail.com

۲- استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد

Email: nourabadi@shahed.ac.ir

چکیده

هدف اصلی تربیت‌بدنی که با هدف کلی آموزش و پرورش یکسان است عبارت است از تربیت همه‌جانبه کودکان و نوجوانان به عنوان افراد مفید و مسئولیت‌پذیر جامعه. بنابراین برنامه آموزشی باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش و پرورش کسب کنند. بنابراین در پژوهش حاضر هدف عبارت است از بررسی ضرورت بهره‌مندی از توانمندی‌های واحد درسی تربیت‌بدنی در توسعه انسانی آینده‌ساز جامعه در برنامه درسی دوره متوسطه نظام آموزشی کشور است. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی است. بدین ترتیب که مفاهیم مرتبط با کلمات کلیدی پژوهش، گردآوری و خطوط اصلی اندیشه‌های متخصصان نظام آموزشی مشخص شد تا بتوان از مجموعه مفاهیم و ساختارهای مفهومی بدست آمده در جهت بیان ضرورت و اهمیت بهره‌مندی از توانمندی‌های واحد درسی تربیت‌بدنی در توسعه انسانی در برنامه درسی دوره متوسطه نظام آموزشی کشور ایران، استفاده نمود. یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی در دوره متوسطه از نظر پرورش صحیح کودکان و جوانان دارای ویژگی‌ها و اهدافی در سه حیطه شناختی، روانی-حرکتی و عاطفی است. همچنین ورزش بر شخصیت و عواطف انسانی اثرات انکارناپذیری دارد. نتایج پژوهش نشان داد ورزش در آرامش روانی انسان‌ها دارای اثرات و فوایدی است که به تفصیل شرح داده شده است.

کلمات کلیدی: برنامه‌درسی، آموزش متوسطه، تربیت‌بدنی، توسعه انسانی.

۱. مقدمه

تربیت‌بدنی یک پدیده اجتماعی است که از طریق شرکت فرد در فعالیت‌ها و تمرینات ذهنی و جسمی، زمینه‌ساز فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب بوده و شکوفایی استعدادها در تمامی ابعاد وجودی، حفظ تندرستی و شادابی، افزایش فضایل اخلاقی و پسندیده الهی را فراهم ساخته و کیفیت زندگی را در تمامی زمینه‌های فردی و اجتماعی بهبود می‌بخشد. علم تربیت‌بدنی با استفاده از سایر علوم، موجب رشد و تکامل صحیح و منطقی انسان، کسب دانش علمی و عملی، آمادگی‌های حرکتی و مهارتی و در نهایت داشتن جامعه‌ای منظم، پویا، بانشاط و سالم در جهت تحقق اهداف والای الهی و انسانی خواهد شد (شیرعلی، ۱۳۸۳). ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده بوسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. این تعریف با فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ارتباط پیدا می‌کند (کوشافر، ۱۳۸۱). از نظر سازمان بهداشت جهانی، تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و پیشگیری از بیماری است (کائینی، ۱۳۸۶). هدف اصلی تربیت‌بدنی (که با هدف کلی آموزش و پرورش یکسان است) تربیت همه‌جانبه کودکان و نوجوانان به عنوان افراد مفید و مسئولیت‌پذیر جامعه است. بنابراین برنامه آموزشی باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش و پرورش کسب کنند. بنابراین در پژوهش حاضر هدف عبارت است از



ششمین کنگره علم پژوهش توسعه و ترویج علوم تربیت و روانشناسی ایران



بررسی ضرورت بهره‌مندی از توانمندی‌های واحد درسی تربیت بدنی در توسعه انسانی آینده‌ساز جامعه در برنامه درسی دوره متوسطه نظام آموزشی کشور است.

۲. روش تحقیق

روش پژوهش حاضر، توصیفی-تحلیلی است. بدین منظور مفاهیم مرتبط با موضوع پژوهش، گردآوری و به کشف خطوط اصلی اندیشه‌های صاحب‌نظران تعلیم و تربیت پرداخته شده تا بتوان از مجموعه مفاهیم و ساختارهای مفهومی بدست آمده در جهت بیان ضرورت و اهمیت بهره‌مندی از توانمندی‌های واحد درسی تربیت بدنی در توسعه انسانی در برنامه درسی دوره متوسطه نظام آموزشی کشور ایران، استفاده نمود.

۳. یافته‌ها

پژوهش‌های انجام شده در زمینه تربیت بدنی حاکی از آن است که برنامه‌های تربیت بدنی باید از نظر پرورش صحیح کودکان و جوانان دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- ۱- فرد را از نظر آمادگی بدنی به سطح مطلوب برساند، یعنی بتواند آمادگی و کارایی بدن را تضمین کند.
 - ۲- فرد بتواند به کمک آن در کاربرد بدن خود تسلط کامل داشته باشد و مهارت‌های لازم را کسب کند.
 - ۳- صفات و محاسن اخلاقی و اجتماعی را ایجاد کند.
 - ۴- مهارت‌های ایمنی و عادت‌های سالم را ایجاد کند.
 - ۵- برای ایام فراغت، برنامه سالم و مفید داشته باشد.
 - ۶- باعث اعتماد به نفس شود.
 - ۷- از برنامه‌های آموزش و ورزشی، نتایج انسانی و تربیتی بدست آورند.
- بنابراین اهداف درس تربیت بدنی در دوره متوسطه در سه حیطه شناختی، روانی-حرکتی و عاطفی عبارت است از:

اهداف حیطه شناختی:

- ۱- آگاهی از نقش تربیت بدنی در دستیابی فرد به کمالات اخلاقی و انسانی و ایجاد تعادل میان ابعاد وجودی او؛
- ۲- آگاهی از عوامل تشکیل دهنده آمادگی جسمانی و سلامتی، روش‌های حفظ و تقویت و ابزار سنجش آن؛
- ۳- آگاهی از نحوه اجرای مهارت‌های پیشرفته - حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی؛
- ۴- آگاهی از برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی مؤثر در مهارت‌های ورزشی؛
- ۵- آشنایی با تاکتیک‌های اساسی - حداقل یک رشته انفرادی و گروهی، قوانین و مقررات حاکم بر آن؛
- ۶- آگاهی از اصول اساسی بهداشت، تغذیه و کنترل وزن و بکارگیری فعالیت‌های ورزشی در جهت بهبود آنها؛
- ۷- آشنایی نسبت به آسیب‌های ورزشی رایج و بکارگیری اصول کمک‌های اولیه و نکات ایمنی در ورزش؛
- ۸- آشنایی نسبت به تغییرات فیزیولوژی، جسمانی و احساس ناشی از بلوغ؛
- ۹- آگاهی از نقش تربیت بدنی در غنی‌سازی اوقات فراغت؛
- ۱۰- دانش نسبت به نقش فیزیولوژی، ورزش و تأثیر آن بر دستگاه‌های مختلف بدن؛
- ۱۱- آگاهی از نقش تربیت بدنی در کاهش انحرافات و مفاصل اجتماعی و اعتیاد به دخانیات؛
- ۱۲- آشنایی با عوارض استفاده از مواد محرک و نیروزا در ورزش؛
- ۱۳- آشنایی با نقش سیاسی، اجتماعی و اقتصادی ورزش؛
- ۱۴- آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی.

اهداف حیطه روان - حرکتی:

- ۱- مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی؛
- ۲- توانایی در اجرای مناسب فنون و مهارت‌های پیشرفته - حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی؛
- ۳- توانایی در اجرای تاکتیک‌های اساسی - حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی؛
- ۴- توانایی کاربرد برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی و فیزیولوژی در اجرای مهارت‌های ورزشی؛



ششمین کنگره علم پژوهش توسعه و ترویج علوم تربیت و روانشناسی ایران



- ۵- توانایی کاربرد اصول ایمنی حین فعالیت‌های ورزشی و استفاده مناسب از اصول اساسی کمک‌های اولیه در هنگام مواجه شدن با آسیب‌های ورزشی؛
- ۶- توانایی کاربرد مهم بهداشت و تغذیه در ارتباط با فعالیت‌های ورزشی؛
- ۷- توانایی خلاقیت و داشتن روحیه مشارکتی در فعالیت‌های ورزشی؛
- ۸- مهارت در کنترل هیجانات، احساسات و تصمیم‌گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار؛
- ۹- توانمندی در انجام وظیفه و مسئولیت‌پذیری در فعالیت‌های ورزشی؛
- ۱۰- مهارت در رعایت حقوق دیگران و احترام گذاشتن به آنها؛
- ۱۱- توانایی ایثار و گذشت در موقعیت‌های ویژه؛
- ۱۲- داشتن روحیه تعاون و همکاری در فعالیت‌ها؛
- ۱۳- مهارت در هدایت و رهبری گروه در موقعیت‌های ویژه.

اهداف حیطه عاطفی:

- ۱- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و اسلامی در اجرای مهارت‌های ورزشی؛
 - ۲- علاقه به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی و تندرستی؛
 - ۳- تمایل به یادگیری و توسعه مهارت‌های رشته‌های ورزشی و لذت بردن از آنها؛
 - ۴- علاقمندی به استفاده از اصول مهم حرکتی، بیومکانیکی و فیزیولوژیکی در فعالیت‌های ورزشی؛
 - ۵- تمایل به رعایت اصول مهم ایمنی، بهداشتی و تغذیه ورزشی؛
 - ۶- علاقه به پیروی از قوانین و مقررات، حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران؛
 - ۷- هیجانات، احساسات و تصمیم‌گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار؛
 - ۸- تمایل به کاربرد مهارت‌های روانشناختی و عاطفی، اجتماعی (مانند اعتماد به نفس، حس رهبری، مسئولیت‌پذیری، جمع‌گرایی، احترام به دیگران)؛
 - ۹- علاقه به استفاده بیشتر از فعالیت‌های ورزشی در غنی‌تر کردن اوقات فراغت.
- با توجه به مطالب ارائه شده، لازم است در برنامه درسی تربیت بدنی، ارزشیابی وجود داشته باشد. شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره متوسطه عبارت است از:

الف- دانشی (۴ نمره): دبیر تربیت بدنی لازم است با استفاده از جزوات آموزشی استانی تهیه شده توسط گروه آموزشی با طرح درس مدون، مواد آموزشی تئوری، در رابطه با مفاهیم آمادگی جسمانی و عناصر آن، روش‌های تقویت قابلیت‌های آن، قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی رایج، اصول بهداشت و تغذیه ورزشی، مواد نیروزا در ورزش، کمک‌های اولیه و مسائل ایمنی در ورزش و سایر موضوعات قابل طرح با تأیید گروه آموزشی را به دانش‌آموزان ارائه و ارزشیابی نماید.

تبصره: در ارزشیابی دانشی دبیر تربیت بدنی می‌تواند، بخشی از نمره را به فعالیت‌های فوق‌برنامه دانش‌آموز در خصوص تهیه مقالات ورزشی و روزنامه دیواری ورزشی اختصاص دهد.

ب- نگرشی (۴ نمره): این مورد با توجه به یادداشت‌ها و ارزیابی دبیر تربیت بدنی از دانش‌آموزان در رابطه با رعایت مسائل ایمنی و بهداشتی، حضور منظم و میزان علاقمندی، همکاری با دبیر و مسئولیت‌پذیری، رعایت قوانین و مقررات، کنترل عواطف و احساسات در شرایط دشوار، میزان پیشرفت و... با استفاده از چک لیست مشاهده ارزشیابی می‌گردد.

ج- مهارتی (۱۲ نمره): آمادگی جسمانی (۴ نمره) این مورد با توجه به یادداشت‌ها و ارزیابی دبیر تربیت بدنی از دانش‌آموزان در رابطه با قابلیت‌های آمادگی جسمانی با تأکید بر استقامت عمومی ارزشیابی می‌گردد. مهارت‌های ورزشی (۸ نمره) این مورد با توجه به یادداشت‌ها و ارزیابی دبیر تربیت بدنی از دانش‌آموزان در رابطه با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و فعالیت دانش‌آموزان در رشته مورد علاقه و ارائه شده، شرکت در رقابت‌ها و قهرمانی در مسابقات و فعالیت‌های فوق‌برنامه ارزشیابی می‌گردد. ساختار برنامه تربیت بدنی برنامه درسی تربیت بدنی در دوره تحصیلی پیش‌حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای از ویژگی‌های مشترک زیر برخوردار است:

- ۱- حرکات پایه یکی از مهمترین جنبه‌های برنامه تربیت بدنی است که در وضعیت بدنی تاثیر بسیار دارد و ابتدا بصورت تعلیم حرکاتی مثل راه رفتن، دویدن، جهیدن و ... صورت می‌گیرد و به تدریج به مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی می‌رسد.
- ۲- آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم در کلیه پایه‌ها مورد تأکید است.



ششمین کنگره علم پژوهش توسعه و ترویج علوم تربیت و روانشناسی ایران



۳- تغذیه و بهداشت ورزشی، به عنوان مکمل فعالیت‌های جسمانی، رئوس مثلث تندرستی را می‌سازند و به همین دلیل مورد توجه برنامه هستند.

۴- آشنایی با اصول ایمنی، به منظور حفظ سلامتی حاصله از فعالیت‌های جسمانی مورد توجه این برنامه است.

۵- بازی‌های ورزشی در کلیه پایه‌ها علاوه بر اثرات جسمانی و مهارتی و آشنایی با رشته‌های ورزشی، وسیله‌ای جهت تمرین و تقویت ابعاد اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان محسوب شده و مورد توجه قرار می‌گیرند.

۶- مبانی تربیت بدنی مبحث بسیار مهمی است که نقش تربیت بدنی را در توسعه و تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی و ... مشخص می‌کند.

درباره اثرات ورزش بر شخصیت و عواطف انسانی، فرخی معتقد است: امروزه با پیشرفت علوم زیستی و روانشناسی کاملاً مشخص شده که موجودی به نام انسان مجموعه‌ای است از ویژگی‌های جسمانی و مشخصه‌های روانی که مطلقاً از یکدیگر قابل تفکیک نیستند. تغییرات بدن انسان مساوی است با تغییرات روح و دگرگونی روح با دگرگونی بدن برابر است. بدن انسان همیشه بصورت یک کل واحد عمل می‌کند نه به صورت یکسری بخش‌های جد از هم. ذهن و بدن از هم جدا نیستند و تقریباً هیچ پدیده‌ای وجود ندارد که تاثیرات آن تنها جسمی یا روانی باشد. نه ذهن از عناصر و استعداد‌های مستقل تشکیل شده است و نه جسم از بخش‌های متفاوت به وجود آمده است. تغییر در هر بخش آن می‌تواند بر کل بدن اثر بگذارد. اثر فعالیت‌های ورزشی در رشد عاطفی و روانی کودکان و نوجوانان را از چند بعد می‌توان مورد مطالعه قرار داد:

۱- **اثر ورزش بر روی شخصیت:** یکی از متمایزترین جنبه‌های حیات معنوی هر فرد شخصیت اوست. بدین ترتیب می‌توان گفت منظور از شخصیت مجموعه یا کل خصوصیات و صفات فرد است. درباره اثر ورزش بر روی شخصیت انسان یکی از گسترده‌ترین عقاید این است که ورزش از راه‌های گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می‌گذارد. چنین تاثیرات مثبتی ممکن است موقت یا دائمی باشد و ممکن است در مورد افراد جوانتر- به این دلیل که فرایند رشد و تکامل روانی و عاطفی آنان در حال تکوین است - بیش از افراد مسن صحت داشته باشد. مهمترین جنبه این تاثیرات رشد شخصیت است. علاوه بر رشد شخصیت، ورزش به شکل مؤثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد اثر داشته است. ورزش عموماً انباشته از فرصت‌های مناسب جهت برخورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه‌های مناسب برای رفع آنهاست و این وضعیت از نظر سلامت روانی کودک بسیار مهم است. در واقع انتخاب شیوه یا شیوه‌های ورزشی که منجر به تسلط و غلبه بر موانع شود، از نظر سلامت روانی کودک بسیار مهم است؛ زیرا نه تنها باعث احساس رضایت در فرد شده، بلکه باعث می‌شود در برخورد با موانع و مشکلات روحیه‌ای مقاوم، جستجوگر، چاره‌اندیش، منطقی و تحمل‌پذیر داشته باشد. بنابراین غلبه کردن بر کشمکش‌ها و مشکلات در ورزش، ممکن است احساس شخصی فرد را از شایستگی و کنترل خود افزایش داده، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت تحت تاثیر قرار دهد.

۲- **کسب اعتماد به نفس در اثر رشد و تکامل بدنی:** کسب موفقیت‌های ورزشی یا تلاش برای به دست آوردن موفقیت کوششی است که بطور مستمر در رقابت‌های ورزشی وجود دارد. کسب این گونه موفقیت‌ها و یا حتی توانایی ابراز تلاش و کوشش برای بدست آوردن موفقیت باعث می‌شود که فرد از استعداد‌های نهفته خود مطلع شود. اطلاع فرد از استعداد‌های خود، می‌تواند امید او را به موفقیت‌های ورزشی و غیرورزشی (در زندگی واقعی) افزایش داده و اعتماد به نفس او را بالا برد.

۳- **کسب روحیه مقاوم در برابر مشکلات:** ورزش همیشه با پیروزی و موفقیت در نتایج قرین نیست. شکست هر چند در رقابتی فاقد ارزش باشد، تلخ و تحمل آن ناخوشایند است. اما به هر حال کودکان و نوجوانان ورزشکار به این واقعیت زندگی، در ورزش آشنا می‌شوند که همیشه نمی‌توان در هر شرایطی پیروز بود. شکست هم واقعیتی است که باید آن را شناخت و تحمل پذیرش آن را داشت.

۴- **داشتن روحیه ای بانشاط:** پرداختن به بازی و ورزش اصولاً باعث انبساط خاطر و شادابی می‌شود. به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم عالم پس از کار و تلاش خسته‌کننده شغلی، ساعت فراغت خود را صرف اینگونه فعالیت‌ها می‌کنند. حتی دیده شده افرادی که از موضوعی دچار تأثر و غم هستند؛ چنانچه با میل خود یا اصرار دیگران برای کاهش ناراحتی به ورزش بپردازند، واقعاً برای دقایقی هم که شده تاثیرات خود را از یاد می‌برند. توجیه علمی موضوع با انجام دادن تحقیقات اخیر در مورد ترشح اندروفین متعاقب پرداختن به ورزش به نظر می‌رسد. ترشح اندروفین هنگام ورزش باعث ایجاد نشاط و انبساط خاطر می‌گردد. به موجب همین بررسی‌ها ورزش می‌تواند افسردگی، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد.

۵- **شکوفای شدن استعداد‌های نهفته:** یکی از اهداف تربیت عبارت است از رشد و شکوفایی استعداد‌های کودک و دیگری روش و وسیله تحقق هدف که همان فعالیت است. یکی از عوامل اصلی رشد و شکوفایی استعداد‌های روانی و ذهنی کودک، حرکت است.



ششمین کنفرانس علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران



روانشناسان معتقدند هر قدر میدان وسیعتری از نظر محیطی، تربیتی و ارتباطات روانی اجتماعی در اختیار کودک گذارده شود، به رشد بالنده استعدادها، نهمفته وی کمک می‌کند. کودکان و نوجوانانی که فرصت می‌یابند در میدانی ورزشی استعدادها، توانایی‌ها، لیاقت‌ها و مهارت‌های خود را به نمایش بگذارند و در رابطه با مشکلات آنی داخل میدان از خود ابتکار، خلاقیت و احتمالاً بداعت نشان دهند؛ محیط و شرایط مناسب‌تری از نظر تربیتی پیش‌رو خواهند داشت. بویژه اینکه این عوامل مناسب محیطی از طریق برخوردهای مثبت، تقدیرها و تشویق‌های والدین، اولیا و همسالان به دلیل ابراز خلاقیت‌ها و احراز موفقیت‌های فرد مورد حمایت بیشتری قرار گیرد.

۶- تمایل به برون‌گرایی:

تحقیقات نشان داده است که افراد ورزشکار به دلیل شرکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی مانند تمرینات و مسابقات و همچنین مقبولیت‌های اجتماعی که به دلیل موفقیت‌های ورزشی احراز می‌کنند، دارای شخصیتی برون‌گرایانه و فعال هستند.

۴. نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد ورزش در آرامش روانی انسان‌ها دارای اثرات و فوایدی است. در دنیای معاصر، ورزش به عنوان پدیده‌ای مؤثر در همه جوامع جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت‌های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه‌های جدیدی را برای مطالعه انسان فراهم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است. برای مثال:

- تأثیر ورزش در اجتماعی شدن: پژوهش‌های اجتماعی‌شدن در ورزش با توسعه جامعه‌شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می‌خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می‌شود و در دومی به یادگیری نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌هایی کلی مانند جوانمردی، انضباط اشاره دارد که تصور می‌شود در فعالیت‌های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش‌ها و غیره. چنین پنداشته می‌شود که در درس‌هایی که از شرکت کردن در ورزش می‌آموزیم به سایر جنبه‌های اجتماعی انتقال‌پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت‌آمیز در آن زمینه‌ها یاری می‌دهد. دانش اظهار می‌دارد که کودکان مهارت‌های ارتباط و تصمیم‌گیری را با شرکت در ورزش کسب می‌کنند (عبدلی، ۱۳۸۶). تربیت بدنی در قبول مسئولیت برای پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش‌آموزان مدارس سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش‌های اجتماعی و رفتارهای مطلوب انسانی مؤثر است (عزیزآبادی فراهانی، ۱۳۷۳). اهتمام به موضوع اجتماعی شدن و رابطه آن با ورزش زمانی به اوج خود رسید که سمیناری بین‌المللی با موضوع «اجتماعی شدن از طریق ورزش» برپا شد. این سمینار که در سال ۱۹۷۱ در کانادا برگزار گردید به این نتیجه رسید که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می‌باشد (انورالخلولی، ۱۳۸۳).

- تأثیر ورزش در شخصیت: شخصیت اجتماعی بیان‌کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فردگرایی و خودمحوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می‌بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط برقرار کرده و در کنار آنها زندگی می‌نماید (عزیزآبادی فراهانی، ۱۳۷۳). مطالعات انجام یافته نشان می‌دهد که ورزشکاران و قهرمانان، باشهامت و فداکار می‌باشند و بر اراده خود تسلط دارند (کوشافر، ۱۳۸۱). بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می‌رسانند.

- تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران: چون برنامه‌های تربیت بدنی امکان و شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز می‌کند و آشکار می‌گردد، لذا رفتار و اعمال ناشایسته شناخته می‌شود و جایگزینی خصایص انسانی و رعایت قوانین صورت می‌گیرد. بدین‌گونه هر فرد می‌تواند از احترام لازم در بین دسته و جامعه خود برخوردار گردد. این ارتباط مطلوب شکل گرفته و به صورت اخلاق درآمده و به قلمروهای خارج نیز انتقال یافته و مشاهده می‌شود (کوشافر، ۱۳۸۱). انتقال و کاربرد آموخته‌های اجتماعی ورزش‌ها و انعکاس این رفتارهای آموخته شده فرد را برای زندگی در گروه آماده‌تر می‌سازد. تجربه اجتماعی کسب شده از راه فعالیت‌های گروهی تربیت بدنی در حل مسائل اجتماعی بسیار مفید می‌باشد. تصمیم‌گیری‌های منطقی، قضاوت‌های اخلاقی و تجربه آنها در میدانی ورزشی قابل انتقال به زندگی هستند. تقلید از مربیان و رهبران در گفتار و کردار که مورد احترام شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی هستند، باعث ایجاد صفات برجسته و مطلوب در ورزشکاران و دانش‌آموزان می‌گردد. کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آنها موجود است. اغلب ورزشکاران اذعان دارند که فلسفه



ششمین کنگره علم پژوهش توسعه و ترویج علوم تربیت و روانشناسی ایران



زندگی مربیان و طرز رفتار آنها در زندگی اجتماعی و اخلاقی این گروه مؤثر بوده، زیرا آنان در موقعیت بهتری برای الگوبرداری قرار دارند. تربیت اخلاقی ورزشکاران از رفتار مربیان نشأت می‌گیرد، پس مربیان با اعتماد به کار و نقش خود لازم است اصول انسانی و اخلاقی را رعایت کنند (کوشافر، ۱۳۸۱). از آنجا که انجام مهارت‌های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می‌گردد و رعایت مقررات بازی برای کلیه بازیکنان الزامی می‌باشد؛ در نتیجه، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قراردادهای اجتماعی، خصوصاً برای کودکان که درسین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند، اثرات کاربردی را به همراه دارد (عزیزآبادی فراهانی، ۱۳۷۳).

- تأثیر ورزش در کاهش افسردگی: به عقیده محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد. زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است (فراهانی، ۱۳۸۶). ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر بسزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی به اندازه برخی روش‌های روانی-درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان‌پزشکان نشان می‌دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش‌های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می‌باشد. در ادامه فواید ورزش در بهبود افسردگی بطور فهرست‌وار ارائه می‌شود:

۱- احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه،

۲- افزایش اعتماد به نفس،

۳- ایجاد احساس موفقیت،

۴- افزایش خلاقیت‌های فردی (رضوانی، ۱۳۸۷).

- تأثیر ورزش در کاهش اضطراب: استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آنچه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۱۱۶). در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید، انسان باید به کار و فعالیت مشغول شود. چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد، مؤثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا خون سردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیکی فراهم کننده آرامش در افراد هستند (پناهی، ۱۳۸۸). در دنیای امروزه دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان‌پذیر نیست و در بین جوامع بشر بصورت قانون درآمده است. نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان‌های استرس‌زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می‌شود و دستگاه‌های عصبی-عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می‌برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت‌های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده‌ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می‌کند. ما می‌دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد، در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، یکی از مهمترین عوامل به شمار می‌رود. و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را بطور مؤثر می‌نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می‌کند. اگرچه ورزش مشکلات کاری را حل نمی‌کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته‌ایم کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی‌دهد و راه را برای ما باز نمی‌کند؛ مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد به ما کمک می‌کند که از عهده فشار روحی برآییم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم (سایت وگاب، ۱۳۸۸).

- تأثیر ورزش بر فرهنگ: فرهنگ را می‌توان به عنوان مجموع ویژگی‌های رفتاری و عقیدتی اکتسابی اعضای یک جامعه خاص تعریف کرد. واژه تعیین‌کننده در این تعریف همان واژه اکتسابی است (کوتن، ۱۳۸۶، ص ۳۹). ورزش بخش مهمی از فرهنگ ملل در جهان معاصر است. بحث‌های محافل گوناگون، سرفصل روزنامه‌ها، برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی جایگاه آن را روشن ساخته است. اعلام موفقیت در مسابقات ملی و بین‌المللی میلیون‌ها نفر را شاد و و شکست در برنامه‌ها مردم را غمگین و خشمگین می‌سازد (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۱۶۷). ورزش، تمرین تفکر واقع‌گرایانه و پرهیز از تفکر ذهن‌گرایانه است. با ورود ورزش به فرهنگ ایده‌آلیست این تفکر به نفع فرهنگ رئالیست رنگ می‌بازد. ابعاد غیرمادی فرهنگ نظیر اعتقادات، آداب و رسوم و ارزش و نیز ابعاد مادی فرهنگ نظیر معماری



ششمین کنگره علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران



و تکنولوژی، تحت تأثیر ورزش وارد سیر تکاملی می‌شوند. یکی از جلوه‌های غیرمادی فرهنگ، جایگاه زن در جامعه است. در جهان ورزش تجلی آزادی زن از قیومیت مرد مشاهده می‌شود. پس از تربیت ورزشی زن به عنوان یک انسان شجاع و سرسخت به جامعه باز می‌گردد (خزایی، ۱۳۸۸). بنابراین با توجه به موارد اشاره شده، ضروری است در برنامه درسی دوره متوسطه از توانمندی‌های واحد درسی تربیت بدنی در توسعه نیروی انسانی بهره گرفته شود و لازم است طراحان و مجریان برنامه درسی به این نکات توجه فراوانی داشته باشند تا آینده‌سازانی توانمند تحویل جامعه ایرانی دهند.

مراجع

۱. انورالخلولی، امین؛ **ورزش و جامعه**، چاپ دوم. مترجم حمیدرضا شیخی. انتشارات وزارت امور خارجه، ۱۳۸۳.
۲. پناهی، ایمان؛ **ورزش و اضطراب**، www.tebyan.ir. ۱۳۸۸.
۳. س. رابرتس، گلین؛ س. اسپسنگ، کوئن؛ ل. پمبرتن، سینتال؛ **روانشناسی ورزشی**، چاپ اول. مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی. انتشارات رشد، ۱۳۸۲.
۴. شیرعلی، محسن؛ بهترین تعریف علمی از تربیت بدنی و ورزش، **مجله ورزش و ارزش**، معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش. شماره ۱۷۳. ۱۳۸۳.
۵. خزایی، احمدرضا؛ **فرهنگ و ورزش**، www.wekepedya.com. ۱۳۸۸.
۶. عبدلی، بهروز؛ **مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش**، چاپ دوم. انتشارات بامداد کتاب. ۱۳۸۶.
۷. عزیزآبادی‌فراهانی، ابوالفضل؛ **تربیت بدنی عمومی (۲)**. چاپ هشتم. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور. ۱۳۷۳.
۸. کوشافر، علی‌اصغر؛ **اصول و مبانی تربیت بدنی**، چاپ اول. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز. ۱۳۸۱.
۹. گائینی، عباس؛ **رجبی حمید؛ آمادگی جسمانی**. چاپ چهارم. انتشارات سمت. ۱۳۸۶.
۱۰. سایت وگاب؛ **ورزش و اضطراب**. www.vayab.com. ۱۳۸۸.