

### مقدمه

**کلیدواژه‌ها:** فوق برنامه، فعالیت ورزشی، اوقات فراغت آموزش و پرورش باید در برنامه‌های آموزشی خود بین مفاهیم نظری و علمی با مفاهیم عملی تعادل لازم را ایجاد کند و زمینه‌های علمی و عملی لازم برای تربیت رفتار و تفریح سالم را فراهم آورد. جوانان به‌طور طبیعی مایل‌اند در ساعات فراغت از تفریحات لذت‌بخش و نشاط‌آور استفاده کنند و بدین وسیله موجبات مسرت‌خاطر و آسایش خود را فراهم آورند و از فواید آن برخوردار شوند. در اغلب کشورهای توسعه‌یافته، انحراف جوانان و نوجوانان و گرایش آن‌ها به‌سوی تفریحات ناسالم، ناشی از نداشتن برنامه صحیح

برنامه‌ریزی در زمینه تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان به‌ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان ضرورتی خاص دارد. فعالیت‌های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردار است که کارشناسان از آن به مثابه آیینة فرهنگ یک جامعه یاد می‌کنند. به این معنا که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه به میزان زیادی معرف خصوصیات فرهنگی آن جامعه است. حتی می‌توان گفت که موجودیت و اصالت فرهنگ هر جامعه‌ای بر مبنای اوقات فراغت افرادی که در آن جامعه زندگی می‌کنند، ارزیابی می‌شود.



# چرا فوق برنامه ورزشی مهم است؟

سعیدی سامی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

و سیاست مناسب برای گذران اوقات فراغت و همچنین ناکافی بودن امکانات سالم تفریحی است. پژوهش‌های انجام شده در ایران نیز حاکی از این مطلب است که بسیاری از معضلات اخلاقی و اجتماعی و فرهنگی نوجوانان و جوانان ناشی از نبود برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت آنان است. ورزش و فوق برنامه‌های ورزشی برای غنی کردن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی در سطح جامعه انجام می‌گیرد. به علاوه، راه‌حل بسیاری از مشکلات جسمی و روانی افراد جامعه به حساب می‌آید. رومانی و همکاران (۲۰۰۹) مداخلهٔ مدرسه را برای ارتقای بهزیستی

روان‌شناختی در نوجوانان بررسی کردند. برنامهٔ آن‌ها برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، مقایسه با روش مداخلهٔ توجه‌درمانی در دانش‌آموزان دبیرستانی بود. نتایج نشان داد که مداخلات مدرسه در ارتقای هیجان مثبت و بهزیستی نه تنها بر افزایش بهزیستی، بلکه بر کاهش افسردگی، به‌ویژه کاهش اضطراب دانش‌آموزان تأثیرگذار است. همچنین تعدادی از پژوهش‌ها نشان داده که جو اجتماعی و هیجان خوب در دبیرستانی‌ها با موفقیت‌های زیاد تحصیلی، حل مسئله و عزت‌نفس دانش‌آموزان و همچنین کاهش مشکلات رفتاری و روان‌شناختی مرتبط است. لی‌پیچ و کروسر به بررسی اثر تمرین بر رضایتمندی از بدن و عاطفه پرداختند. نتایج نشان داد که آزمودنی‌ها در اثر انجام تمرین حالات ناراضی‌تری از بدن و عواطف منفی را کمتر و عواطف مثبت را بیشتر و بهتر تجربه کردند. همچنین تمرین‌های ورزشی برای خانم‌هایی که در آن‌ها شرکت کرده بودند تجربه‌ای مثبت بود. نتایج تحقیق بهزادنی و همکاران نیز نشان داد که تمرین‌های ورزشی مثل هیپ-هاپ باعث ارتقای عواطف مثبت و رضایتمندی بیشتر از زندگی در دانشجویان می‌شود. پایوسک و همکاران (۲۰۱۰) به بررسی ویژگی و حالت مثبت عواطف مثبت ریکآوری قلبی-عروقی از تجارب استرس آکادمیک پرداختند. در دانشجویانی که در حالتی بوم‌شناختی در معرض استرس آکادمیک قرار گرفته بودند، سطوح بالای حالات عواطف مثبت با فعالیت ریکآوری کامل بعد از استرس در ارتباط بود. بنابراین، شرکت در فوق برنامه‌های ورزشی - آن‌چنان که محققان بیان می‌کنند - منجر به لذت بردن، شرکت در مسابقه، زمانی را با دوستان سپری کردن، رقابت‌طلبی، جذاب بودن، پیشگیری از بیماری‌ها، چابکی، داشتن بدنی سالم، نشان دادن خود به دیگران، شناخت اجتماعی، قدرت و استقامت، کنترل وزن، کنترل استرس، سلامت روانی می‌شود. بر این اساس، گنجاندن آن در برنامهٔ مدارس با عنوان روز بدن، کیف و کتاب و یا روز بانشاط و یا هر اسم دیگری، برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد.

**بسیاری از معضلات اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی در بین نوجوانان و جوانان، ناشی از فقدان برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است**



#### منابع

۱. کیانی، خسرو. ۱۳۸۸. «بررسی دیدگاه و علایق دانشجویان دانشگاه تهران در خصوص ورزش همگانی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
۲. مقصودی‌ایمن، حمیدرضا؛ فریده هادوی؛ مهدی ابراهیمی و محمد اسماعیلی؛ ۱۳۹۰. «تحلیل وضعیت هزینه‌کرد بودجه در برنامه‌های فوق برنامهٔ ورزشی دانشگاه‌های ایران. پژوهشنامهٔ مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی».
۳. ارکان، فخرالملوک. ۱۳۸۳. «بررسی نحوهٔ گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان». طرح تحقیقاتی سازمان آموزش و پرورش استان یزد.
۴. افتخاری و کیلی‌پژمان. ۱۳۸۳. «مجموعهٔ اقلیمی تفریحی جهت برگزاری اردوهای دانش‌آموزی». پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد رشته معماری دانشگاه مشهد.
۵. به نقل از باسسط، محمد؛ میناآباد، قرشی و میر و اسع، سیده طیبه. نقش اردو در غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان چشم‌انداز جغرافیایی سال ششم. شمارهٔ ۱۶. پاییز ۹۰.
۶. ملکی، صفی‌الله. ۱۳۸۵. «نقش امور تربیتی در غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان». روزنامهٔ رسالت. شمارهٔ ۱۴. ۲۸. ۶۰. ۱۵. ماه. صفحهٔ ۱۵.
۷. کشتی‌دار، محمد. ۱۳۸۸. «برنامهٔ توسعهٔ تربیت‌بدنی و ورزش فوق برنامهٔ تربیت‌بدنی دانشگاه بیرجند». طرح پژوهشی دانشگاه بیرجند.
8. Ruini, CH., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., O dani, E., Ca o, E., & G Fava, G. A. (2009). "School interven on for promoting psychological wellbeing in adolescence". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 405,522-532.
9. Roser, R. W. (1998). On schooling and mental health: "Issues, Research, and Future Directions. *Educational Psychologist*". 33, 129- 135.
10. LePage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124-130.
11. Behzadnia, B., Amiri, J., & Aghazade, A. (2010). Effect of Hip- Hop dancing on the Hedonic Well-being of Girls Students. *International Conference of Sport Psychology*, Trikala, 47- 48.
12. Papousek, I., Nauschnegg, K., Paechter, M., Lackner, H. K., Goswami, N., & Schultzer, G. N. (2010). "Trait and State Positive and Cardiovascular Recovery from Experimental Academic Stress". *Biological Psychology*, 83, 108-115.