

نقش ورزش در زندگی دانش آموزان

[اخلاقی - اجتماعی]

اسکندر حسین پور
دانشجوی دکتری تربیت بدنی دانشگاه تهران (دبیر تربیت بدنی باغملک)
زیبا خسروی
مدیر دبستان شهرستان باغملک



مقدمه

توسعه اخلاقی از اهداف مکاتب الهی است. پیامبران الهی فرستاده شده‌اند تا انسان را به این هدف برسانند اما دسترسی به هدف یاد شده درگرو شناخت کامل انسان از فضایل و رذایل اخلاقی است که توسط رسولان الهی به‌ویژه پیامبر اسلام (ص) معرفی شده است. اخلاق از نظر علمای اخلاق عبارت است از ملکات نفسانی که فضایی مانند شجاعت، سخاوت، عفت، امانت و صداقت را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، غرایز و ملکات و صفات روحی و باطنی انسان اخلاق نامیده می‌شود و به اعمال و رفتاری که از این خلقیات ناشی می‌شود، رفتار اخلاقی می‌گویند.

از طرفی، در تعلیم و تربیت مکتب اسلام همه پدیده‌ها ماهیتی ملکوتی دارند؛ از جمله مقوله ورزش و تربیت بدنی که هم از جنبه جسمانی و هم روحانی مورد تأکید قرار گرفته است. مطالعات نشان داده که نحوه سازماندهی اجتماعی فعالیت‌های ورزشی، و نیز روشی که معلم در طول درس به کار می‌گیرد، تأثیرات مثبتی در توسعه اخلاق می‌گذارد. یکی از اهداف تربیت بدنی در مدارس کشور، توسعه اخلاقی - اجتماعی دانش آموزان است. معلمانی چنانچه در ضمن آموزش فعالیت‌های ورزشی به بهبود رفتار جامعه‌گرایانه و نگرش‌های اخلاقی توجه کنند، می‌توانند به این هدف مهم دست یابند. رسیدن به هدف توسعه و استقلال اخلاقی در دانش آموزان، که خود رشد حوزه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی را فراهم می‌آورد، از طریق فعالیت‌های تربیت بدنی مدارس امکان‌پذیر است. اگر شرایط ایجاد تعامل اجتماعی و موقعیت‌های دشواری را، که در نتیجه گفت‌وگو بین همسالان حل می‌شود، فراهم کنیم. از نظر یادگیری سازنده، کلاس‌های تربیت بدنی مدارس می‌توانند محیطی برای تکامل اخلاقی - اجتماعی باشند؛ چون از یک‌سو به دانش آموز اجازه داده می‌شود به‌طور مستقل عمل کند و از سوی دیگر به انجام دادن کار مشارکتی بپردازد نیز تضادها و موقعیت‌های دشوار را با گفت‌وگو حل نماید. معلم از راه ایجاد فضای انگیزشی مناسب در کلاس، روش تدریس مناسب و رفتار کلامی می‌تواند در رشد اخلاقی دانش آموزان تأثیر دائمی ایجاد نماید.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، اخلاق، دانش آموزان



تربیت بدنی، بستری مناسب برای رشد اخلاق

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی رشد اخلاقی است. پس باید فرصت‌های بسیاری را برای گفت‌وگو، مشارکت و همچنین امکان تجربه تضادهای اخلاقی در اختیار دانش‌آموزان قرار داد. در فعالیتهای ورزشی امکان ایجاد رابطه نزدیک و کار مشارکتی واقعی زیاد است. دانش‌آموزان ایفای نقش، احترام به دیگران، مشارکت و گفت‌وگو را فقط در فعالیتهای واقعی و عینی فرا می‌گیرند و بستر ورزش امکان لازم برای این تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند. در تربیت بدنی نسبت به سایر دروس آسان‌تر می‌توان از روش آموزشی دانش‌آموز محور و مبتنی بر تعامل استفاده کرد و به دانش‌آموزان مسئولیت داد. چنانچه روش آموزش تعاملی به‌طور منظم به‌کار گرفته شود، رشد رفتار جامعه دوستانه و روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان میسر خواهد بود. در رقابت‌های ورزشی امکان ایجاد تضادهایی که با گفت‌وگو قابل حل هستند در میان دانش‌آموزان فراوان است. از نظر رشد اخلاقی بسیار مهم است که دانش‌آموزان می‌توانند در این تضادها هم درست و هم اشتباه عمل کنند؛ مثلاً می‌توانند قوانین را زیر پا بگذارند یا به‌درستی به آن‌ها عمل کنند. در تربیت اخلاقی یک مشکل وجود دارد و آن اینکه دانش‌آموزان علاقه‌ای به موقعیتهای دشوار فرضی ندارند. رقابت‌های دانش‌آموزان واقعی است. دانش‌آموزان می‌توانند در این موقعیتهای با فرض اینکه معلم یک داور نیست، مسائل را با گفت‌وگو حل کنند. همچنین رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان برای تربیت اخلاقی بسیار با ارزش است؛ زیرا آن‌ها با ابعاد رفتاری و عاطفی اصول اخلاقی به استدلال اخلاقی می‌پردازند. این موقعیتهای فرصت لازم را برای خودکنترلی و ابراز پرخاشگری تا حد

قابل قبول فراهم می‌کنند. از سوی دیگر، رقابت ورزشی را می‌توان سدی برای تربیت اخلاقی دانست؛ چون نقطه مقابل کار مشارکتی است. فرد در رقابت با دیگری حق دارد خودخواهانه عمل کند و برخی اعمال نوع‌دوستانه مانند کمک به طرف آسیب‌دیده را نادیده بگیرد. بنابراین، یکی از وظایف مهم تربیت بدنی کسب اطمینان از تعادل بین موقعیتهای رقابتی و مشارکت تعاملی است. نام دیگر این پدیده استدلال بازی است که سطح بالای رقابت موجب افزایش آن می‌شود، طبق این پدیده، قوانینی که باید بر اساس احترام به گروه مقابل دیده شوند، دیده نمی‌شوند (یعنی همان بازی جوانمردانه) و مانعی برای رسیدن به پیروزی به حساب می‌آیند.

استقلال اخلاقی را می‌توان در محیط تربیت بدنی توسعه داد با این شرط که معلم از روش‌هایی استفاده نماید که بر گفت‌وگو و روابط بین همسالان استوار باشد. معلمان تربیت بدنی باید توجه کنند که نگرش‌ها، رفتارها و استقلال اخلاقی مفاهیمی هستند که همراه با یادگیری اتفاق می‌افتند و برای آموزش آن‌ها نیاز به زمان جداگانه‌ای نیست. معلم باید از بازخورد مثبت برای بهبود رفتار و نگرش دانش‌آموزان استفاده کند.

توانایی برقراری روابط اجتماعی

تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه‌های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می‌شود برخی استعدادهاى نهفته افراد که با فعالیتهای فردی بروز نمی‌کند، در محیط‌های ورزشی شکوفا شود. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی - اجتماعی خصوصیات نظیر افزایش آگاهی‌های اجتماعی، کنترل احساسات اجتماعی، درک ضعف‌های

کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالا تری هستند، صفات شایسته بیشتری دارند و اتکابه نفس و از خود گذشتگی در آن‌ها مشهودتر است

نسبت به افراد ضعیف صفات پسندیده‌تری دارند و صفاتی چون جوانمردی و عیاری را بیشتر در افراد قوی‌تر و سالم‌تر می‌توان یافت، تحقیقات علمی ثابت کرده است که کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند، صفات شایسته‌تری دارند و اتکابه نفس و از خود گذشتگی در آن‌ها مشهودتر است.

در اینجا بخشی از آثار و تغییر رفتار فردی را، که در نتیجه شرکت در فعالیت‌های جسمانی و تقویت قوای بدنی حاصل می‌شود، مورد بحث قرار می‌دهیم.

۱. رفع خستگی فکری: تنوع در زندگی تلخی‌ها، خستگی‌ها و عصبانیت‌ها را کاهش می‌دهد. برعکس، یکنواختی در زندگی انسان را به سوی ناکامی، خستگی و کوفتگی سوق می‌دهد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی یکی از زمینه‌های مناسب برای سرگرمی سالم و ابزاری مفید برای رفع خستگی فکری است.

۲. ایجاد و تقویت قدرت ابتکار: در جریان بازی‌های جمعی حالت و شکلی از مبارزه وجود دارد. در بازی‌های جمعی دو گروه در مقابل هم قرار می‌گیرند. از آنجا که مبارزه با شکست و پیروزی همراه است، غلبه بر حریف نیاز به ابتکار دارد. بازیکن می‌اندیشد و با اجرای یک عمل ابتکاری بر رقیب خود فایز می‌آید.

۳. تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری: چنانچه در جامعه کسانی باشند که زمینه و استعداد رهبری داشته باشند، در محیط ورزش با توجه به اینکه محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است، بهتر می‌توانند این گونه استعدادها را شکوفا سازند و این روحیه را در خود پرورش دهند.

۴. وظیفه‌شناسی: تقسیم کار و وظایف از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می‌شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد. تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی‌های ورزشی، افراد را متوجه این اصل مهم اجتماعی می‌سازد که در جامعه نیز فرد باید کار و وظیفه خاصی را متناسب با توانایی‌هایش بر عهده گیرد و خدمتی فراخور حال خود انجام دهد تا روابط اجتماعی به‌طور صحیح برقرار شود و حرکت جامعه استمرار یابد.

تربیت بدنی و ورزش از ادوار گذشته تا حال تأثیر بسزایی بر روی انسان‌ها داشته است؛ از شکار تا جنگ و مجالس شادمانی و... همه به نوعی از حرکات ورزشی بهره‌ای برده‌اند. باید به این مسئله توجه داشت که ورزش را نباید به زمان و مکان و افراد خاصی محدود کنیم، بلکه باید از هر فرصتی برای ورزش بهره جوییم. همچنین باید به فرزندان و دانش‌آموزان خود کمک کنیم تا در هر فرصتی به ورزش و چه بسا ورزش‌های حرفه‌ای بپردازند. با توجه به تأثیرات تربیت بدنی در رشد شخصیت اجتماعی و اخلاقیات و همچنین بهبود مهارت‌های زندگی لازم است در مدارس نیز به آن توجه خاصی شود.

اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می‌دهند. حالت گوشه‌گیری و دوری جستن از اجتماع ممکن است در هر سنی، به‌خصوص در مراحل اولیه کودکی یا نوجوانی، در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می‌شود. ورزش و تربیت بدنی و حضور در مکان‌های ورزشی توانایی فرد را در ایجاد ارتباط با دیگران بالا می‌برد. بازی با دیگران پرده خجالت بی‌مورد را برمی‌دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می‌کند. فرد می‌تواند خصوصیات خود را در کنار ورزش به دیگران منتقل سازد و حرف‌های گفتنی خود را به زبان آورد. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد، مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد. از همین طریق است که کودکان با دنیای بزرگسالان آشنا می‌شود. میدان ورزش، کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت‌پذیری در صحنه اجتماع. در این راستا هر کس خود را در قبال دیگران مسئول می‌داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد می‌تواند پیروز و سربلند باشد، موانع ترقی و تعالی را از سر راه بردارد، و راحت‌تر به اهداف خود برسد. تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیت‌های جسمانی جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ می‌کند و در شکوفایی و تکوین استعدادهای انسان مؤثر است. در روند تعلیم و تربیت، یک رشته از مفاهیم تربیتی را نمی‌توان در کلاس‌های درسی و نظری یاد داد و بهتر است از طریق فعالیت‌های جسمانی و بازی و در قالب سرگرمی‌ها به افراد آموزش داده شوند. این موضوع در یادگیری و آموزش کودکان بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و دارای اهمیت خاصی است، چنان‌که امروزه روان‌شناسان فعالیت‌های حرکتی را وسیله‌ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می‌دانند. از آنجا که انسان در مسیر فعالیت‌های جسمانی و در محیط‌های ورزشی در یک محیط باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظارت و توجه افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می‌پذیرد. این محیط ممکن است تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی در بازیکنان ایجاد کند. علاوه بر این، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان می‌شود همان تغییرات جسمانی و افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه پرداختن فرد به ورزش حاصل شده است. از آنجا که روح و جسم دو بعد جدایی‌ناپذیر تشکیل دهنده انسان‌اند و ارتباط و هماهنگی این دو به وجود انسانی معنی بخشیده است، تغییر در یک بعد، بعد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه افزایش قدرت و توان جسمی فرد تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی او ایجاد می‌شود. گفته‌اند که افراد ورزشکار و در مجموع کسانی که دارای جسم سالم و قوی هستند،

منابع
۱. اخلاقی، علی اصغر. اخلاق مدیریت؛ فصلنامه بانک، شماره ۲۰ سال ششم، بهار ۱۳۸۱
۲. آیوبیل و همکاران؛ روان‌شناسی برای مربیان تربیت بدنی؛ ترجمه یمینی، محمد و محمدرضا حامدی‌نیا، انتشارات دانشگاه امام رضا (ع)، ۱۳۸۴
۳. مجموعه مقالات برگزیده همایش علم و اخلاق؛ کمیته فرهنگی مجتمع علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی؛ انتشارات سخن گستر؛ مشهد، ۱۳۸۵

