

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ورزش دانشگاهی

از تئوری تا عمل

تألیف:

دکتر فرهاد عبدزاده

دکتر فرهاد پاشازاده



انستیتوت و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

فهرست مطالب

- فصل اول: ورزش دانشگاهی و اهمیت آن ۱
- فصل دوم: رفتار فردی و اجتماعی در محیط‌های ورزش دانشگاهی ۹
- فصل سوم: ایمنی و بهداشت در محیط‌های ورزش دانشگاهی ۲۳
- فصل چهارم: وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های اسکلتی و حرکات اصلاحی برای دانشجویان ۴۱
- فصل پنجم: روش‌های صحیح انجام حرکات روزمره در زندگی دانشجویان** ۶۱
- فصل ششم: خودآزمایی جسمی و حرکتی ورزش‌های دانشگاهی ۷۱
- فصل هفتم: آموزش تغذیه و کنترل وزن در زندگی دانشجویان ۹۳

فصل اول:

ورزش دانشگاهی و اهمیت آن

ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه‌ها

ورزش دانشگاه‌ها می‌تواند به‌عنوان پیشاهنگ ورزش جامعه با توجه به فرهنگ غنی ایران، رؤس برنامه‌های کلان ورزش را ترسیم کند. دانشگاه‌ها باید به قطب‌های سلامت و تندرستی تبدیل شوند و فعالیت‌های ورزشی خود را به استانداردهای جهانی برسانند. در کوتاه کردن این فاصله‌ها عناصر فرهنگ ساز مثل خانواده، آموزش و پرورش و رسانه‌ها بسیار اثرگذار هستند. دانشجویان به‌عنوان جوانان نخبه و صاحب اندیشه، متخصص و سازنده نیاز به توجه ویژه دارند و به موازات تفحص، تحقیق و تعمیق علم و دانش می‌بایست از طریق شرکت در ورزش و شکوفایی سایر ابعاد وجودی خویش تلاش نمایند.

دانشجویان با ورزش و کسب نشاط و تندرستی حضور پربارتری در صحنه‌های زندگی خود داشته و در نتیجه آینده شاد و سالم را برای کشور رقم می‌زنند.

تربیت بدنی دانشگاه‌ها یکی از ارکان ورزش کشور است که در سلامت روحی، روانی و توسعه فرهنگ حرکت و پویایی در اقشار جامعه خصوصاً جوانان نقش به سزایی دارد درحقیقت مخاطبین ورزش دانشگاه‌ها مدیران آینده ساز کشورند که سلامت آنان، پویایی جامعه را متضمن است. در طرح و توسعه ورزش دانشگاه‌ها، بهینه سازی واحدهای تربیت بدنی ۱ و ۲ دانشگاه‌ها، توسعه فرهنگ ورزش همگانی بویژه در خوابگاه‌ها و توسعه اماکن و فضاهای ورزشی دانشگاه‌ها و ارتقای نیروی انسانی تربیت بدنی دانشگاه‌ها، جشنواره ورزش‌های درون دانشگاهی باید در نظر گرفته شود. تا با توسعه ورزش در در سطح خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها به تغییر عادت مربوط به شیوه زندگی جامعه دانشگاهی و نگرش بهزیستی و تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش در زندگی شخصی و اجتماعی دانشجویان، بهبود وضعیت آمادگی جسمانی دانشجویان کشور، ارتقای سطح تندرستی و افزایش کارایی بدنی دانشجویان، افزایش جمعیت دانشجویی تحت پوشش فعالیت‌های ورزش همگانی، تقویت روحیه شور و نشاط و شادابی و جلوگیری از رخوت و سستی در بین دانشجویان، جهت دهی و غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان، اشاعه ورزش‌های عمومی و همگانی حاصل گردد.

به تدریج که ریشه‌های باور جامعه درمورد ورزش - به عنوان یک نهاد فرهنگی - تقویت می‌شود و نقش تعیین‌کننده آن در تعالی و توسعه به منصه ظهور می‌رسد، حرکت عظیم توده‌های انسانی به سوی آن نیز بیشتر حس می‌شود. این خیزش بلند جدا از فرهنگ جامعه صورت نمی‌گیرد.

اتخاذ سیاست هدایتی باید مبتنی بر اهداف ورزشی به مفهوم واقعی آن باشد، در غیر این صورت حرکت آن نسبت به بقیه پدیده‌های جامعه کندتر خواهد شد. ورزش از مهم‌ترین اصول بنیادین کشور است. امروزه پدیده تربیت‌بدنی از لحاظ فرهنگی، اجتماعی، جسمانی، روانی و اقتصادی اهمیت فراوانی دارد و نقش این مقوله در سالم‌سازی جامعه همچنین رشد، شکوفایی و بالندگی اقشار مختلف جامعه انکارناپذیر است. بی شک اجرای هر برنامه نیاز به وسایل و ابزار خاصی دارد. برنامه‌های تربیت‌بدنی آموزش عالی نیز از این قاعده کلی مستثنی نیست.

باتوجه به این اصل انتظار پیشرفت برنامه‌های تربیت‌بدنی با حداقل امکانات و سایر ابزارهای لازم، انتظاری بیهوده است؛ زیرا نقش ورزش در دانشگاه‌ها می‌تواند از جهت اجتماعی و بازسازی نسل‌های آینده بسیار مؤثر باشد. از آنجاکه تربیت‌بدنی با تئوری‌های نظری و عملی سروکار دارد و بخصوص بخش عملی زمانی نمود عینی پیدا می‌کند که امکانات و تجهیزات کافی و در حد نیازهای آموزشی و پژوهشی دانشجویان در اختیار باشد. پس توجه به تربیت‌بدنی در دانشگاه‌ها باید توسط مدیران، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان تربیت‌بدنی کشور در نهادها و ارگان‌های مختلف علمی، آموزشی و پژوهشی مورد توجه قرار گیرد و یکی از مهم‌ترین برنامه‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری باید باشد.

امروزه در سطوح مختلف قهرمانی نیز دانشگاه‌ها نقش اصولی ندارند. در واقع اهمیت و نقش ورزش را جدی نگرفته‌ایم. آنچه امروز تربیت‌بدنی و ورزش را دچار فقدان آموزشی کرده است، نادیده گرفتن حرکت‌های اصلی در دانشگاه‌هاست. ما حتی یک نهاد تصمیم‌گیرنده قاطع به عنوان متولی ورزشگاه دانشگاه‌ها نداریم و یک جنبش تربیت‌بدنی جامع شکل نگرفته است.

بیش از هفتادسال از نهضت ورزش نوین ایران می‌گذرد و ما هنوز در زمینه ورزش دانشگاه به یک جمع‌بندی اجتماعی نرسیده‌ایم. تشکیلات ورزشی دانشگاه‌ها در همان اوایل سال ۱۳۱۳ زیر نظر دانشگاه تهران فعالیت می‌کرد، اما امروز با داشتن تشکیلات تربیت‌بدنی در وزارت علوم باید در هر دو زمینه قهرمانی و پرورشی به دستاوردهای مطلوب برسیم.

متخصصان علوم تربیت‌بدنی، بر توسعه ورزش همگانی برای سلامتی و نشاط جامعه و دانشگاه‌ها تأکید دارند و معتقدند برنامه‌ریزی در این حوزه از اولویت‌های مهم کار دولت و دانشگاه‌ها است. ورزش همگانی به دو دلیل در درجه اهمیت قرار دارد. یکی اینکه بر اساس قانون، توسعه ورزش همگانی، اولین وظیفه همه ارگان‌ها و سازمان‌های ورزشی است و دوم اینکه ورزش همگانی زیربنای ورزش قهرمانی به حساب می‌آید.

تحقیقات نشان داده است که ورزش قهرمانی در همگانی شدن ورزش نقش حاشیه‌ای دارد؛ اما ورزش همگانی در رشد و توسعه ورزش قهرمانی نقش محوری و زیربنایی دارد، افزود: سلامتی جامعه، مبارزه با اعتیاد، مبارزه با ناهنجاری‌ها، پرکردن اوقات فراغت و تأمین برنامه برای نشاط جمعی جامعه دانشگاهی به وسیله ورزش همگانی صورت می‌پذیرد. وقتی اطلاعات ورزشی دانشجویان و دانشگاهیان افزایش یابد، شناخت آنان تغییر خواهد یافت و این تغییر باعث تحول نگرش ورزشی آنان از نظر علمی و اعتقادی مردم می‌شود و در نهایت باعث تغییر سبک زندگی حرکتی آنان خواهد شد.

دانشگاه‌ها در همگانی کردن ورزش در کشور نقش مهمی دارند و کلاس‌های تربیت‌بدنی و فوق‌برنامه ورزشی بر سبک زندگی فعال دانشجویان مؤثر است. دانشجویی که چهار سال می‌خواهد درس بخواند باید از بدن سالم و ورزشی برخوردار باشد.

با وجود این که بسیاری از نوجوانان و کودکان از چاقی مفرط و اضافه‌وزن رنج می‌برند. از میزان آگاهی آنها نسبت به ورزش در مدارس و دانشگاه‌ها کاسته می‌شود و سال‌به‌سال بودجه کمتری به این حوزه اختصاص داده می‌شود، اما باید بدانیم که آگاهی از فواید و تأثیرات ورزش می‌تواند نقش مهمی در سلامتی جوانان داشته باشد. عدم آگاهی نسل جدید و بی‌توجهی به این بعد مهم از زندگی باعث

شده تا محققان زنگ خطر را به صدا درآورند. پژوهشگران دانشگاه اورگان با هشدار درباره‌ی این مسئله به آمار تکان‌دهنده‌ای اشاره کردند: نیمی از دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا تمرینات ورزشی را به نسبت سال‌های تحصیلی قبلی خود کمتر می‌کنند. مسئله‌ای که می‌تواند در کشورهای کمتر توسعه‌یافته به مراتب بیشتر باشد.

در سال‌های ۱۹۲۰ تمام دانشجویان آمریکایی می‌بایست در کلاس‌های تربیت‌بدنی شرکت می‌کردند، اما امروزه میزان ورزش کردن در میان دانشجویان حدود ۳۹ درصد کاهش داشته است.

هر روز شواهد بیشتری، فواید تمرینات جسمانی را نشان می‌دهد. این فواید هم جسمی و هم ذهنی هستند. این خطرناک است که دانشگاه‌ها با وجود بالا رفتن آمار اضافه‌وزن و چاقی مفرط، همچنان ورزش را از برنامه کاری خود حذف می‌کنند.

دانشجویان دانشگاه نیاز به کلاس‌های تربیت‌بدنی دارند و باید بدانند که تربیت‌بدنی مانند خواندن، نوشتن و ریاضی، مهم است. گذراندن کلاس‌های تربیت‌بدنی می‌تواند در دانشجویان تفکر سالم زیستن را ایجاد کند. این مسئله قابل توجهی است که ما سرمایه‌ای را صرف تحقیقات ملی می‌کنیم تا نشان دهیم فعالیت جسمانی برای زندگی موفق مهم است، اما این اطلاعات را برای دانشجویان خودمان به کار نمی‌بریم. به احتمال زیاد به دلیل کمبود بودجه و تمرکز بیشتر بر دروس آکادمیک، کلاس‌های تربیت‌بدنی در سطوح مختلف تحصیلی کمتر شده‌اند.

به عنوان مثال با وجود این که بودجه کلاس‌های تربیت‌بدنی برای هر مدرسه در آمریکا تنها ۷۶۴ دلار است و ۶۱ درصد از معلمان تربیت‌بدنی بودجه‌ای کمتر از ۱۰۰۰ دلار را گزارش کرده‌اند. چاقی مفرط در سال ۲۰۱۸ برای آمریکا ۳۴۴ میلیارد دلار هزینه خواهد داشت و این رقم حدود ۲۱ درصد از بودجه ملی برای بهداشت است. بسیاری از دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌دهند تا در محیط دانشگاه مراکز ورزشی گذاشته شود، اما این نوع تسهیلات برای دانشجویان سال اول که فعالیت کمتری دارند، هولناک است و مطالعات نشان داده‌اند، بیشتر دانشجویان سالم‌تر و فعال‌تر از تجهیزات ورزشی استفاده می‌کنند. بیشتر کسانی که می‌خواهند ورزش کنند و بالاخره راهی برای این کار پیدا می‌کنند به مراکز

ورزشی و باشگاه‌های دانشگاه سر می‌زنند، دانشگاه باید راهی برای دانشجویانی که با مفهوم ورزش بیگانه‌اند و باید پایه‌های سلامتی و فعالیت جسمانی را یاد بگیرند، پیدا کند.

محققین علم ورزش و سلامت، نقش خود را در دفاع از این حوزه جدی بگیرند و علم تربیت‌بدنی را به دانشکده‌ها برگردانند. دانشگاه‌ها تأثیر زیادی بر دانشجویان می‌گذارند و می‌توانند آنها را به مسیر سلامتی بازگردانند.

تاریخچه و معرفی ورزش در دانشگاه‌ها

اداره تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها در سال ۱۳۴۰ تأسیس گردید. تربیت‌بدنی دانشگاه شامل دو بخش اداره تربیت‌بدنی و گروه تربیت‌بدنی است که وظیفه اداره برگزاری برنامه‌های فوق‌برنامه ورزشی و گروه که یک گروه سرویسی است، وظیفه آن ارائه دروس تربیت‌بدنی یک و دو به دانشجویان می‌باشد. تا سال ۱۳۶۲ گروه و اداره تربیت‌بدنی در یکدیگر ادغام گردیدند ولی از آن سال به بعد با تلاش‌هایی که اعضای گروه تربیت‌بدنی نمودند توانستند مسئولین دانشگاه را به تفکیک آن مجاب نمایند و سال ۱۳۶۲ از یکدیگر جدا شدند و اداره تربیت‌بدنی وظیفه نگهداری از اماکن ورزشی و اعزام تیم‌های دانشجویی به مسابقات داخلی و جشنواره‌ها و المپیادها و تشکیل تیم‌های ورزشی دختران و پسران در کلیه رشته‌هایی که مسابقات دانشجویی در آنها انجام می‌شود و گرفتن تیم‌های ورزشی دختران و پسران در کلیه رشته‌هایی که مسابقات دانشجویی در آنها انجام می‌شود و گرفتن مربی جهت آمادگی تیم‌ها و تهیه وسایل و ملزومات تیم‌ها و گروه تربیت‌بدنی را به عهده گرفت و گروه تربیت‌بدنی همان وظیفه خود را که اجرای واحد تربیت‌بدنی یک و دو دانشجویان بود عهده دار شد. قابل ذکر است که پیش از سال ۶۲ امور آموزش تربیت‌بدنی (دروس تربیت‌بدنی ۱ و ۲) و فعالیت‌های فوق‌برنامه در یک واحد تحت عنوان اداره تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق‌برنامه و با مدیریت یکی از اعضای گروه به انجام می‌رسید. در حال حاضر این اداره از دید تشکیلاتی زیر مجموعه معاونت دانشجویی محسوب می‌گردد که باتوجه به سیاست‌های دانشگاه در خصوص گسترش ورزش دانشجویی و با عنایت به برنامه‌های پیش بینی شده جهت تعمیم ورزش در بین دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه دایر گردیده است. لکن

هم اکنون برنامه ریزی آموزشی و فعالیت های فوق برنامه کماکان با اداره تربیت بدنی صورت می گیرد و علت این امر را می توان در مکمل بودن این فعالیت ها با هم دانست.

آشنایی با اداره تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه

مأموریت و اهداف کلی:

کمک به رشد و شکوفایی ابعاد معنوی، جسمانی، عاطفی، عقلانی و اجتماعی دانشجویان و کارکنان از طریق پرداختن به فعالیت های مفرح و سلامت بخش تربیت بدنی و ورزش

اهداف اختصاصی:

۱- ارتقاء کیفیت زندگی، تأمین سلامت، شادابی و روحیه نظم پذیری دانشجویان و کارکنان در سطح دانشگاه

۲- بالابردن سطح علمی و کیفی ورزش در سطح دانشکده ها، خوابگاه ها و کارکنان دانشگاه ۳- ایجاد

انگیزه و تقویت اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری دانشجویان و کارکنان از طریق برنامه های ورزشی

۴- غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان و کارکنان از طریق فعالیتهای مفرح و سلامت بخش ورزشی

۵- ایجاد انگیزه و تقویت اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری دانشجویان و کارکنان از طریق برنامه های

ورزشی

تربیت بدنی دانشگاه دارای دو بخش است:

الف: اداره تربیت بدنی و فوق برنامه

ب: گروه تربیت بدنی

الف: اداره تربیت بدنی و فوق برنامه: این اداره زیر مجموعه معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه بوده

و وظایف آن به شرح ذیل است.

۱- ارتقاء سطح سلامت جسمی، روحی، نشاط و شادابی و تقویت توانمندیهای دانشجویان و کارکنان

و رشد و تعالی ورزشهای اسلامی آنان

- ۲- ارتقاء ورزش قهرمانی در سطح دانشگاه و حمایت از دانشکده ها و خوابگاهها و کارکنان جهت ایجاد و تقویت تیمهای ورزشی بمنظور شرکت در مسابقات درون دانشگاهی و برون دانشگاهی و مسابقات قهرمانی دانشگاههای کشور و المپیادهای ورزشی
- ۳- استعدادیابی و شناسایی ورزشکاران نخبه و ایجاد زمینه جهت جذب آنان در تیمهای ورزشی دانشگاه از طریق برگزاری مستمر مسابقات در سطح دانشگاه
- ۴- توسعه و گسترش فعالیتهای ورزشی در خوابگاهها، دانشکده ها و کارکنان و برگزاری جشنواره های درون دانشگاهی
- ۵- ایجاد، توسعه و تقویت انجمنهای ورزشی دانشکده ها، خوابگاهها و کارکنان
- ۶- توسعه ورزش همگانی و گسترش اردوهای تفریحی و ورزشی دانشجویان و کارکنان دانشگاه
- ۷- توسعه و گسترش فضاهای ورزشی دانشگاه
- ۸- شرکت در جلسات شورای عالی تربیت بدنی دانشگاه، تربیت بدنی وزارت علوم و منطقه ۲ ورزش کشور
- ۹- تحلیل شایسته از قهرمانان، مجریان و دست اندرکاران ورزشی در دانشگاه بمنظور ایجاد انگیزه بیشتر
- ۱۰- میزبانی برگزاری سمینارها، همایش ها، کارگاههای تخصصی ورزشی و مسابقات قهرمانی دانشگاههای کشور
- ۱۱- ایجاد اتاقهای تندرستی در دانشکده ها و خوابگاهها
- ۱۲- ارزیابی عملکرد برنامه ها و فعالیتهای ورزشی دانشگاه



شکل ۱-۱

فصل دوم:

رفتار فردی و اجتماعی در محیط‌های ورزش دانشگاهی

هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعات این فصل بتوانید:

۱. ارتباطی که ورزش و تربیت‌بدنی با رفتار فردی و اجتماعی دارد را شرح دهید.
۲. -توضیح دهید که چگونه ورزش و فعالیت در اجتماعی شدن افراد نقش دارد.
۳. آثار فردی و اجتماعی ورزش از دیدگاه سالم را توضیح دهید.
۴. -تأثیری که ورزش در سلامت روانی و اجتماعی دارد را شرح دهید.
۵. هر کدام از حالت‌های اجتماعی شدن ورزشی را نام ببرید و در مورد هر کدام توضیح دهید.
۶. -تأثیراتی که ورزش بر اجتماعی شدن دارد را توضیح دهید.
۷. توضیح دهید که ورزش چه تأثیری در اخلاق و رعایت حقوق دیگران دارد.
۸. -بیان کنید که ورزش چه تأثیری در کاهش اضطراب و استرس افراد دارد.
۹. تأثیری که ورزش و تربیت‌بدنی در رفتار اجتماعی افراد کم‌توان ذهنی دارد را شرح دهید.