

## سلامتی، شادابی و پژوهش محوری در باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان

(پیام فرهنگی شماره ۲۷)

مهمترین اصل در زندگی سلامت و تندرستی است که می توان آن را از طریق فعالیت‌های بدنی بدست آورد. برای اینکه هر کس بتواند با سلامت و تندرستی کامل از زندگی پر نشاطی بهره مند باشد باید در تمام طول عمر به طور مرتب ورزش کند. البته نوع ورزش با سن و وضع جسمانی هر فردی ارتباط مستقیم دارد ولی بهر حال انسان در هر سنی به ورزش نیازمند است بیماری‌هایی که از درد عضلات می‌توانند می‌توانند با انجام ورزش‌های بخصوص، سلامت و شادابی خود را دوباره بدست آورند. افراد سالم نیز بوسیله ورزش می‌توانند اعتماد به نفس خود را بیشتر کنند و با بدنی سالم و روانی آسوده از زندگی خود لذت بیشتری ببرند.

بهترین اثر ظاهری ورزش بر روی اندام‌های بدن آن است که آمادگی بدن را برای انجام دادن فعالیت‌های سنگین افزایش می‌دهد، بدین ترتیب قدرت عضلانی قلب افزایش می‌یابد و بدن دیر خسته می‌شود همچنین ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌ها و خستگی‌ها افزایش می‌دهد. در واقع میزان قدرت قلب عامل مهمی است که می‌تواند ادامه زندگی یا مرگ در بسیاری از بیماری‌ها را تأمین نماید. دین مبین اسلام، همیشه اهمیت فراوانی به مراقبت از تن و روح آدمی قائل شده است و انسان را موظف به رعایت اموری کرده که به سلامتی جسمانی و روحانیش بپردازد. در بینش اسلامی بدن هدیه ای الهی است که بر اساس حسن کرامت آفریده شده است و ظرافت شگفت‌انگیزی در آفرینش آن به کار برده شده است.

مطالعه و تأمل در آن موجب افزایش معرفت انسانی نسبت به خداوند متعال می‌گردد. درخواست سلامت و قوت بدن از خداوند جزو دعای مسلمانان است. در اسلام به مومنان قوی زیستن و با نشاط بودن و برخوردار شدن از سلامتی تن توصیه می‌شود. از این رو تربیت بدنی باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد. مطالعه تاریخ حیات رسول گرامی (ص) و ائمه اطهار علیهم السلام و نیز صحابه و تابعین گرانقدر آنان نشان می‌دهد که آنان به ورزش و تربیت و تقویت بدن خود می‌پرداختند و در فعالیت‌هایی از قبیل مسابقه دو، اسب سواری، تیر اندازی و شنا شرکت می‌کردند. ورزش دشمن کسالت و تنبلی و بد حالی و موجب نشاط و شادابی است. رهبران دینی به شدت ما را از تنبلی، کسالت برحذر داشته اند امام صادق می‌فرمایند: تنبلی و کسالت دشمن کار و تلاش است. هدف نهایی تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام تأمین سلامت، بهداشت بدن، تقویت و رشد آن و در نتیجه حرکت بسوی کمال است. در بسیاری از کارها و برخوردهای این بزرگواران می‌توانیم براحتی پی به ارزشمند بودن ورزش ببریم. تعریف و اهداف تربیت‌بدنی تربیت‌بدنی در لغت به معنی پرورش بدن به‌وسیله ورزش‌های گوناگون است و مجموعه فعالیت‌هایی است که اگر متناسب با ویژگی‌های سنی انجام شود، فرد را برای یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی آماده می‌سازد. این اصطلاح امروزه برای شاخه‌ای از علم نیز به کار برده می‌شود که در آن، شیوه‌ای گوناگون پرورش بدن به‌وسیله ورزش، در مراحل مختلف رشد، بررسی می‌شود.

اهداف در نظام تعلیم و تربیت به سه گروه دسته بندی می شوند :

### ۱) اهداف جسمانی

الف) تقویت قوای عمومی بدن و ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضاء و اندامها به منظور برخوردار شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت

ب) ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات و تقویت قدرت تصمیم گیری و انطباق با شرایط .

ج) ایجاد سرعت و مهارت در واکنش های عضلانی با حداقل مصرف انرژی

د) ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمانی و کارهای طولانی و دراز مدت

و) ازدیاد نیروی بدنی و تامین سلامتی و بهداشت بدن در برابر عوارض و بیماریها

ه) اصلاح و بازسازی و ناتوانی بدن و توانبخشی بمنظور رفع نواقص و نارسائیهای فیزیکی و ایجاد بهره وری .

### ۲) اهداف روانی :

الف) کشف استعدادهای نهفته و شناخت استعدادهای روانی حرکتی و پرورش و شکوفایی قابلیت‌های ذاتی و استعدادهای خدا دادی .

ب) تربیت شخصیت و پرورش روحیه تعاون، همیاری و اجتناب از خود پسندی و خود بزرگ بینی

ج) انگیزتن فرد برای تحرک و جلوگیری از خمودگی، نگرانی های روانی، انزوا جوئیها

د) برقراری تعادل روانی و تعدیل عواطف و حالات روانی چون: خشم، ناسازگاری، پرخاش، ...

و) تقویت و پرورش هوش و قوه کنجکاوی و همچنین توان برخورد با مسائل

### ۳) اهداف اجتماعی :

الف) پرورش و پذیرش احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی

ب) پرورش توان مدیریت و حسن مسئولیت پذیری و قدرت سرپرستی و رهبری

ج) پرورش احساس نوع دوستی و جوانمردی و همدردی با مسائل و مشکلات جامعه

د) پرورش نیروی بدنی مورد نیاز جامعه

و) پرورش روحیه ایثار و از خود گذشتگی

ه) احساس نشاط و شادابی و تعلیم آن به اجتماع اهداف کلان امور تربیت بدنی و فوق برنامه موسسه آموزش عالی آریان استفاده از ورزش به عنوان وسیله مهم برای نیل به هدف تربیت انسانی کریم و آزاد با ارزشهای والای

انسانی و مسئول در برابر خدا ( اصل دوم و سوم قانون اساسی) کمک به رشد و شکوفایی ابعاد مغوی، جسمانی

، عاطفی، عقلانی و اجتماعی دانشجویان از طریق پرداختن به فعالیت های مفرح و سلامت بخش تربیت بدنی و

ورزش )

اهداف اختصاصی:

1. بهبود کیفیت زندگی ، تامین سلامت، نشاط و ارتقای اعتماد به نفس و روحیه نظم پذیری در دانشجویان ۲.

توسعه و گسترش فعالیت‌های ورزشی درون دانشگاهی و ارتقای کمی و کیفی ورزش دانشجویی ۳. انسجام

و هماهنگی ورزش دانشجویان و توسعه همکاری دانشجویان در قالب انجمن‌های ورزشی ۴. ارتقای بهره وری منابع

ورزش دانشگاه ۵. هدایت، حمایت و نظارت بر فعالیت‌های ورزشی موسسه

راهبردها:

1. گسترش برنامه های فراگیر ورزشی درون دانشکده ها . 2. ارتقای ورزش قهرمانی دانشجویان . 3. توسعه زیر ساختهای ورزش دانشجویی در موسسه . 4. واگذاری بخشی از اختیارات اداره تربیت بدنی دانشگاه به انجمنهای ورزشی دانشجویی و توسعه مشارکت فکری ، اجتماعی و اجرایی دانشجویان در برگزاری شایسته برنامه های ورزشی . 5. گسترش ورزشهای همگانی و ورزشهای سنتی ، بومی و محلی در بین دانشجویان . 6. ایجاد روحیه شور و نشاط و سرزندگی و پویایی در بین دانشجویان . 7. ارتقاء کمی و کیفی مسابقات ورزشی از طریق اجرای برنامه های مدون ورزشی و شناسایی استعداد های ورزشی و فراهم سازی شرایط جهت حضور آنها در رقابتهای برون دانشگاهی . 8. اعزام تیمهای منتخب دانشجویی به مسابقات استانی ، منطقه ای و کشوری . 9. تشویق ورزشکاران قهرمان و انتخاب انجمنهای ورزشی برتر با برگزاری جشنهای ورزشی . 10. ارتقاء سطح آگاهی و اطلاعات ورزشی دانشجویان با اجرای برنامه های آموزشی . 11. سامان دهی و توسعه ، تکمیل و تجهیز فضاهای ورزشی . 12. شناسایی فضای مناسب موسسه جهت ایجاد فضاهای ورزشی با حداقل تغییرات ممکن . 13. تقویت ارتباطات و توسعه همکاری بین تربیت بدنی موسسه و هیاتهای ورزشی در سطح شهرستان و استان و استفاده از دستگاههای متولی ورزش و کمک جهت پیشبرد آن .

شرح وظایف:

1. تهیه طرحها و برنامه های مربوط به هر ترم و سالانه . 2. تهیه و تنظیم گزارشات و ارائه آمار به مسئولین . 3. برنامه ریزی برای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه . 4. توسعه و گسترش فعالیت های ورزشی درون دانشگاهی بخصوص ورزش های همگانی . 5. غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان . 6. توسعه مشارکت دانشجویان در فعالیت های ورزشی درون دانشگاهی . 7. ارتقاء سطح ورزش دانشجویی . 8. اشاعه فرهنگ ورزش در بین دانشجویان .