

## ورزش و اوقات فراغت در دانشگاه

طیبه عبدالله زاده<sup>۱</sup>

### واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، ورزش، قهرمانی، دانشگاه

اوقات فراغت، دلپذیرترین لحظات برای همه انسان‌ها بویژه نسل جوان است. از آنجا که اوقات فراغت نقش مؤثری در زندگی جوان دارد، برنامه ریزی برای استفاده از این اوقات گرانبها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اوقات فراغت در نظام اسلامی، زمان انجام کار مفیدی است که به حس کمال جویی انسان پاسخ بدهد. به زبان دیگر، اوقات فراغت، فرصت‌هایی است که انسان باید در جهت رشد و شکوفایی شخصیت معنوی، اجتماعی، فردی و علمی خویش از آن استفاده کند... و این مهم‌ترین کارکرد اوقات فراغت است. چنین به نظر می‌رسد که جوان در ایام تحصیل وقت اضافی ندارد و تمام وقت او را دروس و مطالعات علمی گرفته است. اما واقعیت این است که با برنامه ریزی دقیق و زمان بندی مناسب، می‌توان ساعات فراغتی را در بین برنامه‌های درسی گنجاند و در این اوقات به عبادت، تلاوت قرآن، مطالعه کتاب‌ها و مجلات سودمند، ورزش و فعالیت‌های اجتماعی پرداخت و ساعاتی را نیز برای کمک و یاری پدر، مادر و دیگر اعضای خانواده اختصاص داد.

با توجه به بررسی‌های انجام شده توسط صاحب نظران علوم اجتماعی و علوم تربیتی، بهترین وسیله برای گذراندن اوقات فراغت جوانان، تفریحات سالمی چون ورزش، مطالعه و فعالیت‌های اجتماعی است.

### ورزش

اسلام برای مسأله ورزش و پرورش جسم، اهمیت ویژه‌ای قائل شده است. تا آنجا که پیامبر اکرم (ص) علاوه بر تشویق پیروان خود به انجام ورزش‌هایی چون اسب دوانی و تیراندازی، خود نیز در این گونه فعالیت‌ها شرکت می‌جستند. ورزش جز آنکه فعالیت بدنی و اجتماعی و گروهی است نوعی بازی به حساب می‌آید و برای مدتی انسان را از نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها به دور نگه می‌دارد و فرد را متوجه نقاط

<sup>۱</sup> دانشگاه شیراز، Tayebe.abdollahzadeh@yahoo.com



مثبت خویش می‌کند. پر کردن اوقات فراغت جوانان با بازی‌هایی که به جسم و پرورش جسم، تخیل و اندیشه ختم شود، بسیار مطلوب است.

امروزه ورزش جای خود را در حوزه‌های اخلاقی نیز پیدا کرده است و حتی به تعبیری گفته می‌شود که ورزش جای جنگ‌های پیشین را گرفته و یا آن را نماد زهد مدرن می‌شناسند.

ورزش دانشجویی یکی از قطب‌های ورزش هر کشوری است که بر حسب نیاز دانشجو به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی برای تأمین و حفظ سلامتی خود و در جهت کسب انرژی زیاد برای بهتر درس خواندن و گذراندن اوقات فراغت در تمام دنیا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در تمام دنیا دانشجویان در کنار آموزش و تحصیل از لحاظ مهارت‌های جسمانی نیز درگیر ورزش می‌شود تا زمانی که فارغ التحصیل شد حداقل در یک رشته ورزشی مهارت کسب کرده باشد و در صورت نیاز آن را تداوم ببخشد. از سوی دیگر پایه ورزش قهرمانی معمولاً در تمام دنیا از دانشگاه‌ها شکل می‌گیرد و به تیم‌های ملی تزریق می‌شود، همچنان که این روند در گذشته نیز به همین روال بود و وقتی فردی از دبیرستان وارد دانشگاه می‌شد، طی چهار سال و پس از آموزش یکسری مهارت‌های حرکتی و حرفه‌ای، وقتی به اوج قهرمانی می‌رسید جذب تیم ملی می‌شد؛ در حقیقت برخی دانشگاه‌ها پایگاه‌های مهم قهرمانی سازی برای فدراسیون‌ها بودند، اما متأسفانه در برهه کنونی این نگرش کاملاً تغییر کرده است. اگر دانشجویان دختر و پسر را از جهت آمادگی جسمانی نسبت به هشت سال گذشته ارزیابی و بررسی کنیم، کاملاً متوجه افت کیفی وحشتناکی در آمادگی جسمانی دانشجویان می‌شویم؛ حال این که چه کسی باید پاسخگوی این افت باشد، مشخص نیست. طی چند سال اخیر چند مسابقات درون دانشگاهی برگزار شده است، اگر شاهد برگزاری مسابقات درون گروهی میان دانشگاه‌های سراسر کشور به طور مرتب بودیم، بدون شک از همین مسابقات قهرمانانی برگزیده و به مسابقات کشوری و المپیادها راه پیدا می‌کردند. از دل همین قهرمانان دانشجو، نفرات تیم ملی اعزامی به مسابقات جهانی و المپیک شناسایی و معرفی می‌شوند. بهتر است با برنامه ریزی‌های بلند مدت و استفاده از اوقات فراغت دانشجویان زمینه‌های لازم جهت پرورش ورزش قهرمانی و استعدادیابی برای شرکت در مسابقات جهانی و توسعه ورزش قهرمانی که خود نمودی از پیشرفت در مجامع جهانی است از ظرفیت‌های نهفته جوانان استفاده کنیم.

دانشجویان آینده سازان مملکت‌اند. این افراد در آینده مهندسان، پزشکان، معلمان و ... می‌شوند که باید چرخه اقتصاد و علم و فرهنگ کشور را بچرخانند. یک دانشجوی فنی باید در آینده بتواند ساعت‌ها برای هدایت یک پروژه مهندسی کار کند و یک دانشجوی پزشکی باید جسمی توانمند داشته باشد تا برای سال‌های سال ساعت‌ها برای انجام یک عمل جراحی سرپا بیایند و آیا یک معلم،



اگر سالم و شاد نباشد می‌تواند آموزه‌های خود را منتقل کند؟ همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم که عقل سالم در بدن سالم است ولی آیا سیستم آموزشی ما دانش آموزان و دانشجویان خود را به گونه‌ای سالم تربیت می‌کند تا بتوانند در آینده زندگی پرتحرک و پرنشاطی داشته باشند؟ آیا توجه به توانمندی‌های فیزیکی در برنامه آموزش و پرورش و آموزش عالی جایگاه واقعی خود را دارد؟ توجه به ورزش در دوران دانشجویی فقط به ارائه دو واحد تربیت بدنی یک و دو خلاصه می‌شود. آیا این دو واحد می‌تواند به رسالت اصلی خود و به فلسفه واقعی تربیت بدنی و ورزش نزدیک شود؟ کلاس‌های تربیت بدنی باید محیط مناسبی را جهت ورزش و آموزش‌های تخصصی فراهم کند. اما، متأسفانه جو خشک بعضی کلاس‌های تربیت بدنی، دانشجو را از محیط‌های ورزشی دور خواهد کرد.

کامبود امکانات ورزشی در دانشگاه‌ها به ویژه برای دختران یکی از چالش‌های پیش رو است که بایستی وزارت ورزش و جوانان در جهت اصلاح آن برآید.

