

## بررسی فضای مجازی به عنوان یک عامل ورزش گریز برای دانش آموزان و ارائه راهکارهای مناسب برای والدین و مربیان

میرحسام سید سلطانی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی دانشگاه گیلان

### چکیده

ورزش پدیده ای اجتماعی بسیار مهم است که در تمامی جوامع نقش مهمی در هدایت استعداد ها و سلامتی دارد اما امروزه گسترش فضای مجازی باعث شده است که فرزندان و دانش آموزان کشور کمتر به تحرک و فعالیت های بدنی بپردازند. پژوهش حاضر از نوع مروری است و جهت گردآوری اطلاعات به منابع معتبر و مکتوب در این زمینه مراجعه کرده و پس از بررسی دقیق به طبقه بندی و نتیجه گیری منسجم دست یافتیم. هدف از پژوهش حاضر هم بررسی فضای مجازی به عنوان یک عامل ورزش گریز برای دانش آموزان و ارائه راهکارهای مناسب برای والدین و مربیان جهت تشویق به ورزش و مدیریت فضای مجازی می باشد. باید مربیان و معلمان تمام تلاش خود را بکنند که با ارائه راهکارها دانش آموزان را به ورزش سوق دهند زیرا فضای مجازی عاملی بسیار مهم و تاثیر گذار جهت ورزش گریزی دانش آموزان به شمار می رود، و علاوه بر آن استفاده مداوم از اینترنت و فضای مجازی تأثیرات بدی می گذارد که به ارائه راهکارهایی برای آنها پراخته شده که در کاهش اثرات وب متاثر هستند.

**واژه های کلیدی:** فضای مجازی، ورزش گریزی، دانش آموزان، تأثیر فضای مجازی بر ورزش

## مقدمه

ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی ای گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جویی یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد. امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. ورزش منظم یکی از مهمترین راهکارهای کسب سلامتی برای بچه ها و بزرگسالان است. فعالیت بدنی، وزن مطلوب را حفظ می کند، طول استخوانها را افزایش می دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می کاهد. پزشکان باید موقعیت وزنی کودکان و نیز میزان فعالیت بدنی آنها را طی یک دوره پزشکی مداوم ارزیابی کنند. متخصصان موظفند با توصیه های ساده به بچه ها و خانواده ها زمینه را طوری فراهم کنند تا با حداقل صدمه، حداکثر نشاط و لذت حاصل شود. همه افراد به ورزش نیازمندند. معمولاً پزشکان با توجه به سن، موقعیت فیزیکی، مراحل پیشرفت و میزان علاقه مراجعه کنندگان جوان و نوجوان مناسب ترین فعالیت بدنی را به آنها توصیه می کنند. کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند. شایان ذکر است که باید بچه ها به ورزش هایی بپردازند که برای بهبود بیماری های قلبی و نیز ارتقاء سلامتی طولانی مدت مفید است. متأسفانه تقریباً بیش از نیمی کودکان و دانش آموزان فعال نیستند.

میزان رشد صعودی جمعیت مجازی جهان و هم‌اکنون نیمی از جمعیت جهان از فضای مجازی استفاده می کنند، نشان می دهد که نسل جدید بیشتر از گذشته به فضای مجازی توجه نشان می دهد. امروزه فضاهای مجازی نسل جدیدی از فضاهای روابط اجتماعی هستند که با وجود عمر کوتاه، به خوبی در زندگی مردم جا باز کرده اند. به گونه ای که روزانه افراد زیادی در سراسر دنیا از اینترنت استفاده می کنند. بنابراین یکی از عواملی که باعث می شود کودکان و دانش آموزان کمتر به ورزش و فعالیت ورزشی بپردازند اعتیاد آن ها به اینترنت و فضای مجازی می باشد. هدف اصلی مقاله بررسی فضای مجازی به عنوان یک عامل ورزش گریز برای دانش آموزان و ارائه راهکارهای مناسب برای والدین و مربیان می باشد.

علیرضا ذوالفقاری و فهیمه ادیب صابر (۱۳۹۹). در مقاله ای تحت عنوان رابطه وضعیت اجتماعی- اقتصادی و اعتیاد به اینترنت با تمایل به ورزش دانش آموزان مقطع ابتدایی دریافتند که بین گرایش به ورزش و اعتیاد به فضای مجازی رابطه معنا داری وجود ندارد.

زهرا رحیمی و همکاران (۱۳۹۸). در مقاله ای تحت عنوان رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان شهر کرد به این نتیجه رسیدند که با افزایش مشارکت در فعالیت های ورزشی میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه های شهر کرد کاهش می یابد.

حسن یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸). در مقاله ای تحت عنوان ارتباط فعالیت های اجتماعی و ورزش های گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی دریافتند که بین فعالیت های اجتماعی با میزان ابتلا به فضای مجازی و همچنین بین ورزش های گروهی با میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی رابطه معنادار وجود دارد.

## اینترنت

اینترنت شبکه ای بسیار گسترده و عمومی است. امروزه مردم اینترنت را به گونه های متفاوت تعبیر و تصور می کنند. برخی آن را «وب» می خوانند و برخی دیگر خدمات اینترنت را سرگرمی و آموزشی می دانند. گاهی آن را شبکه ای وسیع برای

تجارت تصور می کنند گاهی هم آن را مرجعی مفید برای محققان می دانند. که شامل کتاب ها، مجلات، نرم افزارهای گوناگون، عقاید و دیدگاه های متفاوت است. تمام این تصویرها و دیدگاه ها امکانات و خدمات ارائه شده در اینترنت محسوب می شوند. از بعد و دیدگاه فنی، اینترنت بزرگ ترین و عمومی ترین شبکه ای است که از اتصال و ارتباط هزاران هزار شبکه و رایانه به وجود آمده است. اینترنت از اتصال و ارتباط بین شبکه ها و رایانه ها با یکدیگر، از طریق خطوط مخابراتی، مانند تلفن، آنتن های ماهواره ای، کابل های فیبر نوری و... حاصل می شود. اینترنت بزرگ ترین شبکه ای است که بدون هیچ مدیریت مرکزی، خدمات گوناگون ارائه می دهد. به طور خلاصه و در یک کلام اینترنت مادر همه شبکه هاست (کرد بچه، ۱۳۸۲).

### پیامدهای اینترنت بر زندگی

فناوری رایانه به طور وسیعی در جامعه گسترش پیدا کرده و با تمامی جنبه های زندگی افراد از منزل تا محل کار، آموزش، خدمات بانکی، خرید و ... تلفیق شده است. رشد روزافزون کاربران اینترنت در جهان، زندگی انسانها را دگرگون کرده است. طی ده سال اخیر اینترنت به یک ابزار مهم ارتباطی میان تمامی اقشار جامعه تبدیل شده است ما برای دسترسی آنی به اطلاعات، ارتباطات اختصاصی، تمامی انواع برنامه های کاربردی، تجاری، روابط کاری و نقل و انتقالات مالی به آن وابسته ایم. با توجه به قابلیت فراگیر و گستره پوششی اینترنت و انواع کارکردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات در زمینه های مختلف استفاده از این فناوری به ضرورتی اجتناب ناپذیر در تمامی حوزه ها تبدیل شده است. امکانات وسیع این دنیای مجازی به حدی است که تمامی افراد خانواده را با هر نوع تفکر و سلیقه مجذوب و معطوف خود می کند که در این میان طیف وسیعی از کاربران اینترنت را جوانان تشکیل می دهند. قابلیت های چند رسانه ای اینترنت یعنی امکان دریافت فایل های صوتی، تصویری همراه با گرافیک غنی و سرعت بالای دریافت اطلاعات باعث شده است که اینترنت با زندگی انسان امروزه گره بخورد و بسیاری از افراد خود را نیازمند آن احساس کنند (سید عامری و همکاران، ۱۳۹۰).

### ویژگی های اینترنت

به طور خلاصه اینترنت دارای پنج ویژگی مهم است:

الف- چند رسانه ای بودن

ب- فوق متن

ج- تعاملی بودن

د- دارای خصیصه بایگانی بودن

ه- مجازی بودن

الف - چند رسانه ای بودن: اصطلاح چند رسانه ای به معنی

کاربرد رسانه های مختلف برای انتقال اطلاعات است.

ب - فوق متن: اینترنت با متن خطی سنتی متفاوت است و پیوندهای مربوط را ارائه می کند. متون آموزشی سنتی کاملاً به صورت خطی ارائه می شوند. خطی بودن، عملاً خود را در دستیابی به اطلاعات مورد نظر خود در زمان کوتاه محدود می کند و اصطلاح Hyper به معنی حرکت محیط بدون محدودیت های خطی و توالی این محیط است.

ج- تعاملی بودن: اینترنت زمینه ارتباط متقابل و تعاملی افراد، سازمان ها و فعالیت ها را فراهم می کند و بدون کمترین محدودیتی انسان می تواند با هر آن چه پیرامون خود است، تعامل داشته باشد.

د - دارای خصیصه بایگانی بودن: امکان دسترسی به داده های اطلاعاتی متفاوت، جست و جوی آنها و مقایسه و سازماندهی اطلاعات را می دهد.

ه - مجازی بودن: در اینترنت فرد با واقعیت مجازی سر و کار دارد در چنین فضایی کاربر جهان را با ادراک بی واسطه تجربه می کند. در فضای مجازی فاصله فیزیکی از بین می رود. حتی اگر تلویزیون و تلفن این خصوصیت را داشته باشد مردم اینک قادرند همزمان وارد بحث و گفت و گو شوند و فارغ از مکان اقلیمی خویش تعامل اجتماعی داشته باشند (سید عامری و همکاران، ۱۳۹۰).

### فضای مجازی و تاثیر آن بر ورزش

با توجه به سرعت گرفتن استفاده از اینترنت و بزرگ شدن شهرها و رشد فزاینده جمعیت و همین طور افزایش تعداد و تنوع اماکن ورزشی و همچنین علاقه زیاد عموم مردم به ورزش و نبود و یا کمبود سیستم های اطلاع رسانی سریع و راحت و در دسترس طراحی سیستم اطلاع رسانی و مدیریتی بر مبنای اینترنت و وب در این زمینه بیش از پیش احساس می شود که باعث صرفه جویی در زمان و هزینه و افزایش دقت و صحت اطلاعات و روش های دسترسی و بهره گیری از آنها با راه اندازی این سیستم ها می گردد. کمبود و یا نبود چنین سیستم های کامل و گسترده اماکن ورزشی در گذشته و حال برنامه ریزی را برای مدیران این اماکن سخت و دشوار می سازد. در دسترس بودن شبانه روزی اطلاعات اینترنتی دقیق و فنی، فرصت فوق العاده و گران قیمتی را برای مدیران مربوط فراهم می سازد. در دسترس بودن این اطلاعات از خدمات و سرویس های اماکن ورزشی مختلف زمینه های ارزشمندی را برای استفاده مردم و کمک به آنها به منظور انتخاب مکان، زمان و کیفیت اماکن ورزشی دلخواه خود، ایجاد می نماید و بستر مناسبی را به منظور نظارت و بررسی عملکرد اماکن ورزشی به وجود می آورد. امروزه با پیشرفت های علمی و فناوری به دست آمده در زمینه ارتباطات و سیستم های اطلاع رسانی به ویژه شبکه اینترنت به عنوان ابزاری سریع و در دسترس و با عنایت به تعیین و تثبیت استانداردها و شاخص های فنی و بین المللی اماکن ورزشی لزوم استفاده مدیران و برنامه ریزان امور عمرانی و ورزشی از این قبیل اطلاعات بسیار اهمیت دارد (سید عامری و همکاران، ۱۳۹۰).

امروزه کشور شاهد بی علاقهی روزافزون دانش آموزان به موضوع ورزش در مدارس است. از جمله عواملی که باعث کاهش گرایش دانش آموزان به ورزش می شود اعتیاد آنان به فضای مجازی و اینترنت می باشد. فارغ از تبعات و عوارض ناخوشایند جسمانی مانند کم تحرکی، ضعف و سستی، وابستگی و اعتیاد به فضای مجازی با مشکلات روانی خاصی همراه است. شکاف میان اعضای خانواده و محرومیت از ارتباط سالم و سازنده، انزوا طلبی و فردگرایی افراطی و بسیاری آسیبهای نوپدید از مخاطراتی است که در پی حضور افسار گسیخته کاربران در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی بروز پیدا می کند. اعتیاد به فضای مجازی به دلیل دسترسی آسان به سرگرمی ها، شیوع بالایی در میان نوجوانان پیدا کرده است. شیوع این پدیده می

تواند سلامت روان شناختی آنان را به خطر اندازد. در ایران بر اساس آمار گروه نوجوانان و جوانان بیشتر از همه در معرض خطر ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی قرار دارند و حدود ۴۸ میلیون کاربر در کشور وجود دارد که درصد زیادی از آنها را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند. این تعداد کاربران اینترنتی رتبه نخست را در خاورمیانه به خود اختصاص داده اند. آثار مثبت استفاده از اینترنت به روز کردن اطلاعات استفاده از مطالب علمی، دسترسی به فناوری های جدید و افزایش مهارت های اجتماعی است؛ اما به موازات آن شاهد گرایش نوجوانان به اتاق های گفتگو، عشق های مجازی، کلاه برداری، سرقت اطلاعات و اخاذی هستیم. که از جمله آسیب های ناشی از استفاده ناصحیح از فضای مجازی و فناوری های نوین است. استفاده از اینترنت به نحو بارزی نه تنها می تواند زمان زیادی را از انسان بگیرد و فرد را چه در محیط کار و چه در خانه به موجودی تنها و منزوی تبدیل کند بلکه بر سلامتی، زندگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی و حافظه افراد نیز اثر مخرب دارد. بنابراین با توجه به اینکه سلامت روان نوجوانان و جوانان یکی از مقوله های مهم در مباحث روان شناسی و جامعه شناسی محسوب می شود و با توجه به این نکته که امروزه بسیاری از نوجوانان در مقاطع پایین تحصیلی به تلفن همراه و اینترنت دسترسی دارند و از آن استفاده های مختلفی می کنند، بنابراین از جمله مشکلاتی که ممکن است برای آنها به عنوان آینده سازان جامعه در نتیجه استفاده زیاد با تلفن همراه و اینترنت پیش بیاید به خطر افتادن سلامت عمومی و متعاقب آن عدم تحرک و کاهش گرایش به فعالیت بدنی و ورزش است (ذوالفقاری و ادیب صابر، ۱۳۹۹).

### ورزش به عنوان یک درس اصلی در مدارس

امروزه مدارس ما موظفند برنامه های آموزشی و پرورشی را هماهنگ و همگام با اصول و مراحل رشد کودک و نوجوان و تامین اصول صحیح بهداشت «سلامت روان» دنبال کنند. شرایط جسمانی کودک و رفع و تسکین نیازهای او به فعالیتهای سالم و سازنده بر موفقیت درسی، رشد شخصیت سلامت روان کودک تأثیر مستقیم غیر مستقیم دارد. آگاهی از وضع و ماهیت جسمانی کودک در یک محیط باز، مثل ساعت ورزش، در شناخت رفتار کودک در خانه و مدرسه کمک بسیار موثری می کند. کودک خسته، بی قرار و تحریک پذیر است. کودکی که دچار سوءتغذیه است، احتمالاً فاقد انرژی لازم برای انجام تکالیف مدرسه است و طبیعتاً در ساعت ورزش بی حال و بی انرژی است. کودکان پرخاشگر در خلال بازی و فعالیتهای بدنی، تعادل و آرامش نسبی را باز می یابند، که بر کیفیت سازگاری آنان می افزاید. کودکان کم انرژی به هر علت معمولاً کمرو، گوشه گیر، خوددار، افسرده و غیر اجتماعی هستند. یکی از ویژگی های مهم کودک دبستانی، پر جنب و جوشی و فعالیتهای جسمی مداوم در اوست. مدارس باید برای این فعالیتهای جسمانی یعنی رشد، کنترل سیستم عصبی، عضلانی و مهارت های حرکتی و نیل به قدرت و نیرومندی و بالا بردن میزان تحمل و بردباری که برای یک زندگی سالم و هنجار ضروری است، با فعالیتهای سازمان داده ورزشی، تسهیلاتی فراهم کند، فعالیت هایی که با مراحل رشد جسمانی کودک و رشد شخصیتی او هماهنگ باشد. بدیهی است اینگونه فعالیت های ورزشی به علت ماهیت هدف دار بودن و معنی دار بودن به عنوان یک درس اصلی در رشد اجتماعی، عاطفی، ذهنی کودک تأثیر می گذارد (شهوولی پور، ۱۴۰۱).

### دنیای مجازی و ورزش پذیری

دنیای مجازی از راههای گوناگون توانایی ایجاد علاقه، رغبت و توجه به ورزش را در بین مخاطبان خود دارد. یکی از این راهها، ارتباط و تعامل بین سازمانها و باشگاههای ورزشی با طرفداران و علاقه‌مندان به ورزش است. در گذشته به سبب سخت بودن

ارتباطات در دنیای واقعی با افراد مشهور و باشگاه های بزرگ در دنیای ورزش، علاقه مندان صرفاً از طریق حضور در استادیوم های ورزشی و حضور در مسابقات و تمرینات تیم های مورد علاقه خود می توانستند ارتباطات کمی با بازیکنان، مربیان و عوامل مختلف تیم ها داشته باشند، اما با دنیای مجازی این امکان برای تمام افراد مهیا شده است که به طور مستقیم بتوانند نظرات، پیشنهادهای، انتقادات و علاقه مندی خود به افراد و باشگاه ها را به واسطه صفحات شخصی ورزشکاران و باشگاه ها به گوش آن ها برسانند و لحظه به لحظه با فرد و سازمان مورد علاقه خود ارتباط داشته باشند. این ارتباطات دو سویه و توانایی ارائه دیدگاه های مخاطبان نسبت به یک سویه بودن رسانه های سنتی، یک مزیت رقابتی مهم برای رسانه های مجازی به حساب می آید. هر قدر افراد توانایی ارائه نظر و تحلیل در قبال یک شخص یا یک رویداد ورزشی را داشته باشند و هر قدر تعاملات به سمت چند بعدی حرکت کند، تمایل افراد برای استفاده از یک رسانه بیشتر خواهد شد. در کنار امکان ارتباطات دو سویه، باشگاه های ورزشی اخبار و اطلاعیه ها و موارد مربوط به تیم ها و ورزشکاران را لحظه به لحظه به گوش علاقه مندان می رسانند و افراد را از انجام تلاش بسیار برای کسب اطلاع از وضعیت تیم های خود رهایی داده اند و تنها با مرور صفحات اجتماعی و سایت های شخصی و باشگاهی، طرفداران و علاقه مندان می توانند به طور کامل و جامع در تیر رس اخبار و اتفاقات تیم های محبوب خود باشند و حتی بازی ها و لحظات مهم بازی ها و تمرینات این تیم ها هم از دسترس علاقه مندان دور نخواهد بود. پخش اینترنتی بازی ها و ارسال لحظات مهم بازی ها و همچنین ارائه گزارش ها و عکس های خبری و تحلیلی لحظه به لحظه در دنیای مجازی، حتی برای رسانه های سنتی نظیر روزنامه ها و رادیو و تلویزیون به عنوان یک چالش بسیار مهم در سال های گذشته شناخته شده است. برای مثال در داخل کشور ما نیز چند صباحی است که شاهد نزول تعداد تماشاگران تلویزیونی برنامه های ورزشی بوده ایم که یک نظریه برای تحلیل این کاهش مخاطب، می تواند حضور رسانه های مجازی در ورزش ایران باشد.

روش دیگری که دنیای مجازی به کمک آن مشارکت بیشتر مردم را در ورزش فراهم کرده است، توانایی این رسانه ها به ارائه اطلاعات مناسب درباره ورزش و ورزش کردن است. به واسطه حضور رسانه های اجتماعی و دنیای دیجیتال، دیگر لازم نیست افراد وقت و انرژی زیادی را برای بالا بردن سطح اطلاعات و دانش خود در زمینه ورزش، حرکات ورزشی و عوامل مرتبط با ورزش کردن اختصاص دهند. افراد می توانند اطلاعات، تصاویر و فیلم های مرتبط با حرکات ورزشی و خواص و مزایا و معایب حرکات ورزشی را به راحتی در اختیار داشته باشند. اطلاعات مربوط به تغذیه و مکمل های ورزشی را کسب کنند و در زمان کوتاهی بتوانند نظرات و دیدگاه های گوناگون در این حوزه ها را مطالعه و تجزیه و تحلیل کنند و به شناخت نسبتاً خوبی در خصوص انواع ورزش ها و اطلاعات ورزشی برسند. فضای مجازی یک محیط مناسب آموزشی است به شرطی که نسبت به آنچه می بینیم و می خوانیم حساسیت و دقت و نسبت به صفحات و سایت های مختلف شناخت داشته باشیم تا بتوانیم مطالب معتبر را از مطالب غیر معتبر و غیر علمی تمیز دهیم.

شبکه های مجازی آموزشی، فرصتی بسیار مناسب برای کسانی فراهم می آورد که فرصت حضور در باشگاه های ورزشی را ندارند و با آموزش ورزش های روزانه و نحوه صحیح حرکات به آن ها این امکان را فراهم می کند که افراد در هر مکان و موقعیت که هستند توانایی انجام حرکات صحیح ورزشی را داشته باشند. در فضای مجازی، صفحات و سایت های بسیاری وجود دارند که به صورت برخط به ارائه خدمات ورزشی از جمله ارائه تمرینات ورزشی و تجویز برنامه های تغذیه ای می پردازند و با پاسخ گویی برخط، افراد را به داشتن یک مربی مجازی و برخط ترغیب می کنند، بازی های دیجیتال و رایانه ای و بازی های برخط نیز به نوبه خود سهم مهمی در ایجاد تغییر در رفتار ورزشی افراد دارند. بازی های رایانه ای در گذشته تا حدی افراد را از انجام فعالیت بدنی دور کرده بودند، چرا که به عنوان یک سرگرمی رقیب جدی برای حضور در مکان های ورزشی شناخته می شدند و بازی با آن ها نیاز به کوچک ترین حرکت و فعالیت بدنی نداشت، اما با گذشت زمان و برای ایجاد رقابت صنایع بازی سازی با صنایع سرگرمی

که فعالیت بدنی و تحرک را در بطن خود داشتند، این صنایع توانستند با طراحی بازی های نیازمند تحرک بدنی و نیز بازی هایی که موفقیت در آن ها منوط به انجام حرکات و فعالیت های بدنی می شد، توانستند نقطه ضعف اصلی خود را پوشش دهند و پوشش دهند و با اضافه کردن انجام حرکات بدنی به بازی ها، حتی خانواده های مخالف در گذشته را نیز با خود همراه کنند و با اضافه کردن انجام حرکات بدنی به بازی ها، حتی خانواده های مخالف در گذشته را نیز با خود همراه کنند (قاسمیان، ۱۳۹۸).

## دنیای مجازی و ورزش گریزی

فعالیت مداوم در این شبکه ها غیر از محاسن مذکور، آسیب هایی را نیز به همراه دارد. همه گیر شدن گوشی های هوشمند و دسترسی آسان همه به اینترنت، این نگرانی را برای عده ای به وجود آورده که روابط مجازی علاوه بر جایگزینی روابط انسانی می تواند آثار مخربی بر جسم، روح و روان کاربران این شبکه ها داشته باشد که از امراض جسمی آن می توان به اضافه وزن، چاقی و کم تحرکی اشاره کرد و نیز بین ابعاد عضویت در شبکه های اجتماعی مجازی (فردی، اجتماعی و فرهنگی- اخلاقی) با ورزش گریزی رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد. بازی های اینترنتی در مرحله های مختلف افراد را با چالش هایی روبه رو می سازند و ناگزیر به پذیرفتن این موارد می کنند. تغییر در تفکر افراد با بازی های اینترنتی نامناسب و محدود شدن فعالیت های فیزیکی نوجوانان و جوانان یکی از مهم ترین دلایل گرایش آن ها به چالش های فضای مجازی است. شبکه های اجتماعی مجازی با ارضای هم زمان نیازهای عقلی، منطقی و عاطفی جوانان و نوجوانان، گروه های سنی مذکور را به سمت خود جذب می کنند و مؤسسان جوامع مجازی از این فرصت برای انتقال مفاهیم فرهنگی، سیاسی و اجتماعی مدنظر خود در قالب نرم و پنهان، نهایت استفاده را می برند. عدم آشنایی کامل با فضای مجازی، فقدان مهارت و اعتماد به نفس، می تواند آسیب هایی را برای کاربرانی که بیشتر نوجوانان و جوانان هستند به همراه آورد.

با رشد شبکه های اجتماعی و گسترش روزانه آن و سرگرم شدن و اشغال وقت نوجوانان و جوانان، زمان توجه و نقش و حضور آنان در امر مهم ورزش کاهش می یابد و در نتیجه در آینده خطر افزایش انحرافات در جوانان کشور پیش بینی می شود. افراد با صرف زمان زیاد برای دستیابی به اطلاعاتی که خیلی مواقع بیهوده است، علاوه بر اتلاف وقت خود، دچار آسیب های این شبکه ها از جمله اتلاف وقت، اطلاعات بیهوده، سست شدن اعتقادات، انزوای فردی، ضعف شخصیتی و ضعف توانایی های فردی نیز می شوند. منزوی شدن از محیط های واقعی اجتماع ورزشی، شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب ورزشی با فعالیت بیش از حد دانش آموز در فضای مجازی، روابط و تعاملات غیرمجازی او با اطرافیان خصوصاً اعضای خانواده و محیط های ورزشی کاهش پیدا می کند و از سوی دیگر با قرار گرفتن در یک موقعیت دو فرهنگی که شامل فرهنگ بومی و فرهنگ تبلیغی فضای مجازی است، دچار چالش در انتخاب و تعارض فرهنگی می شود. فضای مجازی با داشتن برنامه هایی متناسب برای تمام سنین به گونه ای شخص را مجذوب خود می کند که نوجوان متوجه گذر زمان نمی شود و استفاده مکرر از آن باعث ساکن شدن فرد و عدم تمایل به حرکت و انجام ورزش خواهد شد. اگر چه رایانه، تلویزیون، گوشی همراه و ... برای ما مفیدند، اما اگر اجازه دهیم بر ما تسلط پیدا کنند می توانند مشکلاتی برای سلامتی ما ایجاد کنند. بنابراین آگاهی یافتن از مهارت ها و مسئولیت هایمان و درک نیاز به ایجاد تعادل، ما را یک قدم به ایجاد تغییر در سبک زندگی نزدیکتر می کند (قاسمیان، ۱۳۹۸).

## راهکار هایی برای مدیریت فضای مجازی و راه هایی برای علاقمند کردن دانش آموزان به ورزش و فعالیت های بدنی

### مدیریت فضای مجازی فرزندان :

استفاده کودکان از کامپیوتر، موبایل و اینترنت برای بهره بردن از آموزش های اینترنتی این روزها مسئله بسیاری مهمی برای خانواده ها است. دانش آموزان می بایست یاد بگیرند که چگونه در زمان بندی مشخص و هدفمند از این آموزش ها بهره بگیرند و خانواده ها می بایست چگونگی کنترل و مدیریت این برنامه ها را فرا گیرند.

#### ۱- افزایش سواد رسانه ای خود

اولین و مهم ترین نکته در مدیریت فرزندان، آگاهی والدین است. والدین می بایست اطلاعات لازم در زمینه فضای مجازی، بازی های آنلاین و آفلاین، انواع شبکه های اجتماعی و نحوه استفاده از آن ها، نحوه مدیریت اینترنت و هرآنچه در این زمینه ضروری به نظر می رسد را فرا گیرند. پس این اصل مهم و اساسی را فراموش نکنید و همواره از منابع معتبر در این زمینه اطلاعات لازم را کسب کنید.

#### ۲- آموزش فرزندان به زبان ساده

به همان اندازه که نحوه استفاده از فضای مجازی را یاد می گیرید آن را به فرزندان خود و به زبانی قابل فهم آموزش دهید.

#### ۳- برنامه ریزی و زمان بندی

یکی از مهم ترین نکات آموزنده که حتی می تواند برای آینده فرزندان مفید باشد، استفاده از برنامه ریزی هدفمند و زمان بندی استفاده از فضای مجازی است. کودکان باید یاد بگیرند فقط در زمان های خاص و به مدت زمان محدود می توانند از موبایل، تبلت، تلویزیون و هر وسیله دیگری استفاده کنند (احمدی، ۱۳۹۹).

## راهکار علاقه مند کردن دانش آموزان به ورزش

ایجاد انگیزه و علاقمندی به ورزش در کودکان اهمیت بسیاری دارد. شام تمام شده است، به جای نشستن پای تلویزیون، در اولین فرصت از خانه خارج شوید. پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید. حلقه پرتاب کنید یا هر بازی که بتوانید انجام دهید. فقط دقت کنید مکالمه را در طول این زمان در جریان نگهدارید. منظور ما صحبت در مورد نمرات یا وظایف روزمره فرزندان نیست، شما باید در مورد مسائل سرگرم کننده با هم صحبت کنید. موضوع مشترکی را پیدا کنید تا هر دو بخواهید این برنامه جذاب را با هم ادامه دهید.

هدف تان را یک ساعت ورزش در روز بذارید.

بچه ها باید ۶۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشند. این زمان باید ترکیبی از فعالیت هایی باشد که:

- باعث افزایش پمپاژ قلب شود (مانند دویدن و راه رفتن سریع)



• عضلات را به کار گیرد (مانند push-ups)

• استخوان ها را تقویت کند (مانند طناب زدن)

نیازی نیست این مدت ۶۰ دقیقه ای ورزش در یک نوبت انجام شود. بچه ها می توانند این زمان را به چند فعالیت در روز تقسیم کنند (تا یک ساعت تکمیل شود). می توانید برای انگیزه و علاقمندی به ورزش در کودکان فعالیت هایی که برای آنها جذاب است را انتخاب کنید. مثلاً بعد از مدرسه به یک پیاده روی پر جنب و جوش برای به گردش بردن خواهر / برادر کوچک تر با کالسکه بروید و عصر به بازی در وسایل زمین بازی مشغول شوید.

### یک گام شمار استفاده کنید

بچه ها عاشق ابزار و وسایل هستند (گجت). اگر شما از وسیله یا اپلیکیشنی برای ثبت فعالیت های آنها استفاده کنید، آنها برای بیشتر کردن فعالیت شان تلاش بیشتری می کنند. مثلاً اگر قدم های آنها را بلند بشمارید یا تعداد دفعاتی که به دور آب نمای پارک دویده اند در گجت ثبت شود برای آنها جذاب خواهد بود.

به کمک این راهکار می توانید چالش های کوچک تعریف کنید تا در طول روز آنها را به فعالیت تشویق کنید. مثلاً با چه سرعتی می توانی ۸۰ قدم برداری؟ چند قدم تا زمین بازی راه هست؟ بعضی بچه ها دوست دارند با شما یا کسی دیگری رقابت کنند و بعضی دوست دارند رکورد خودشان را بشکنند، به علاقه آنها بازی کنید!

### چند وسیله سرگرم کننده پیدا کنید

شما برای دعوت خانواده به فعالیت داشتن، نیازی به وسایل خاص و فانتزی ندارید. البته می توانید از وسایلی مثل راکت تنیس یا اسکیت برای کمی الهام بخشیدن برای گذراندن زمان مشترک با فرزندتان استفاده کنید، اما راه حل های ساده تری نیز وجود دارد. مثلاً شما می توانید با یک حلقه یا طناب که در انباری وجود دارد، روزهایی که کسل هستید و هیچ وسیله بهتری وجود ندارد، فرزندتان را به بازی های قدیمی و جذاب مشغول کنید.

### موقعیت را مشخص کنید

ساده به نظر می رسد، اما گاهی تنها نیاز هست که شما محل مناسب را انتخاب کنید. مثلاً برای انگیزه و علاقمندی به ورزش در کودکان فرزندتان را به زمین بازی، زمین بسکتبال یا هر بخش جذابی در پارک ببرید و یا با تعدادی از دوستانتان به دریاچه یا جای دیگری برای داشتن پیک نیک بروید. در محل مناسب، موقعیت و یا حضور بچه های دیگر می تواند باعث تشویق فرزندتان به داشتن فعالیت برای بازی با باقی بچه ها شود.

### به دنبال کلاس های مختلف باشید

کلاس های مختلف مانند یوگا، رقص، ورزش های مختلف مثل تنیس و ... می توانند یکی از بهترین راه ها برای تشویق بچه ها برای علاقمند شدن به فعالیت باشد. بعضی کلاس ها را یک جلسه رایگان بروید تا به فرزندتان اجازه بدهید از میان کلاس ها انتخاب کند. بعد از آن می توانید کلاسی که فرزندتان دوست دارد را ثبت نام کنید، به این شکل هم به انتخاب فرزندتان احترام گذاشته اید و هم پولتان را به بهترین شکل خرج کرده اید.

### بازی های ویدیویی کنید

این بخش می تواند هم برای شما و هم برای فرزند شما بسیار جذاب باشد. شاید این پیشنهاد چندان مناسب به نظر نرسد، اما تکنولوژی پیشرفت کرده است! از سیستم های بازی مانند Kinect یا Wii که سنسور حرکتی دارند استفاده کنید. بازی های بسیاری تولید شده که حرکات فیتنس، یوگا، رقص و ورزش های مختلف دارد، شما می توانید بازی مورد علاقه مشترک تان را تهیه کنید. اما محدود کردن زمان کار با صفحه مانیتور یا تلویزیون باید پابرجا باشد، این بازی ها می تواند به عنوان تشویق گاهی استفاده شوند. بچه هایی که بازی های ویدیویی پر تحرک می کنند تا ۲۰۰ درصد انرژی بیشتری از آنهایی که بازی های ویدیویی نشسته انجام می دهند می سوزانند.

### ورزش را سرگرم کننده کنید

دست فرزند/ فرزندهایتان را بگیرید و بر روی برگ های خشک بپرید. روی لبه بلند پیاده رو راه بروید و از زمان مشترک و فعالیت بدنی تان لذت ببرید. نیازی نیست به فرزند تان نگاه کنید و بگویید وقت تمرین شده. تفریح و سرگرمی بخشی از زندگی هر روز شما است، برای آن می توانید ایده های مختلف داشته باشید ولی آن را یک موضوع اجباری نبینید. بازی کردن نقش افراد مختلف، دزد یا فروشنده یا یک دونه، ساختن آدم برفی یا پیاده روی تا مدرسه یک تفریح است نه یک اجبار برای والدین یا فرزندان.

### چند تشویق کننده تعیین کنید

اگر فرزند تان مستقیماً به ورزش تشویق نمی شود، تسلیم نشوید. به دنبال راه دیگری باشید. مثلاً به آنها کمک کنید فعالیت های غیر رقابتی مثل پیاده روی یا قایق رانی را امتحان کنند. در واقع راه حل این هست که شما عنصر جذاب در ورزش برای فرزند تان را پیدا کنید. ورزش و فعالیت های مختلف را امتحان کنید تا علاقه آنها را کشف کنید. شاید خود آنها نیز چندان با فعالیت های مختلف آشنا نیستند و شما بتوانید آنها را علاقمند کنید. گاهی با تجربه یک موضوع جدید شما می توانید بهترین فعالیت مشترک تان را پیدا کنید.

### علاقه خودتان را پیدا کنید

در قدم اول شما به عنوان والدین و تشویق کننده بچه ها نیاز دارید که علاقه خودتان را بشناسید. چون اگر شما ورزش کنید به تشویق آنها برای داشتن فعالیت کمک می کنید. مانند هر کار دیگری، الگوی اصلی بچه ها، والدین آنها هستند. اگر آنها فعال بودن، لذت بردن از ورزش و سرگرم کننده بودن آن برای شما را ببینند، به اینکار علاقمند می شوند. پس وظیفه شما در ابتدا پیدا کردن فعالیتی است که واقعاً از آن لذت می برید. گام دوم به اشتراک گذاشتن آن فعالیت، لذتی که تجربه می کنید و صحبت کردن و انجام دو نفره یا چند نفره آن است. اگر شما هم مثل فرزند تان چندان فعالیت نداشته اید ایرادی ندارد، با هم شروع کنید.

### راه های پنهانی داشته باشید

برای مثال زمانی که برای خرید به پاساژ می روید، گاهی به جای استفاده از آسانسور، از راه پله ها استفاده کنید. یا برای رفتن به یک فروشگاه یا رستوران، دورتر پارک کنید و مسیر باقیمانده را پیاده روی کنید. با بچه ها مسابقه بذارید که هر کدام زودتر رسیدید می توانید یک جایزه کوچک مثل زدن زنگ خانه مادر بزرگ، پریدن از جوب یا غیره را داشته باشد. از هر فرصتی برای

پیاده روی، دویدن، پریدن و بازی کردن فعال برای ایجاد انگیزه و علاقمندی به ورزش در کودکان استفاده کنید. این می تواند به یک عادت روزانه برای شما تبدیل شود (حق جو، ۱۳۹۶).

### نتیجه گیری

در کشور ما ایران سالانه بودجه و هزینه زیادی را صرف تعلیم و تربیت میکنند، اما متأسفانه عواملی وجود دارد که باعث هدر رفتن بخشی از این سرمایه گذاری ها شده است. امروزه به دلیل حضور فعال نوجوانان و جوانان در شبکه های مجازی که بیشتر قشر دانش آموز را درگیر کرده است یکی از این عوامل هدر رفتن سرمایه گذاری ها محسوب می شود، فضای مجازی متأسفانه افراد را به کم تحرکی و دوری از فعالیت بدنی سوق می دهد زیرا فضای مجازی بیشتر مبتنی بر عقل است. اگر ورزش و فعالیت بدنی مناسب و هدفمند باشد به بهبود حال روحی و جسمی هر فردی، فارغ از سن و جنسیت، کمک بسیاری می کند. اما این فواید در دوران کودکی و نوجوانی که فرد از لحاظ جسمی و ذهنی بیشترین رشد را تجربه می کند، از اهمیت دو چندانی برخوردار است. پس لازم است که با برنامه ریزی درست و ارائه راهکارهای مناسب از ورزش گریزی دانش آموزان جلوگیری کرده و زمینه مناسب ورزش و سلامت را فراهم کرد.

### منابع

- احمدی، زهرا (۱۳۹۹). نکات طلایی برای مدیریت حضور دانش آموزان در فضای مجازی <https://virgool.io/@zahraahmadi>
- حق جو، پروین (۱۳۹۶). ۱۱ راهکار موثر برای ایجاد انگیزه و علاقمندی به ورزش در کودکان. <https://varune.com>
- ذوالفقاری، غلامرضا و ادیب صابر، فهیمه (۱۳۹۹). رابطه وضعیت اجتماعی - اقتصادی و اعتیاد به اینترنت با تمایل به ورزش دانش آموزان مقطع ابتدایی. فصلنامه سلامت روان کودک. دوره ۷، شماره ۴.
- رحیمی ریگی، زهرا؛ مرادی، محمد رضا و امید، علیرضا (۱۳۹۸). رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان شهر کرد. دوره ششم، شماره ۴، صص ۴۳۹-۴۴۷.
- سید عامری، میر حسن؛ کاشف، میر محمد و محسنیان فر، سید حسن (۱۳۹۰). اینترنت و نقش آن در مدیریت ورزشی. دوره ی یازدهم، شماره ی ۳.
- شهوولی پور، زینب؛ گنجی، فاطمه (۱۴۰۱). تاثیر ورزش و نقش تربیت بدنی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به عنوان فاکتور های موفقیت در تحصیل.
- قاسمیان، فرحناز؛ قاسمیان، بهناز (۱۳۹۸). تاثیر دنیای مجازی بر رفتار ورزشی دانش آموزان.
- یعقوبی، حسن؛ یوسفی، رحیم و امین زاده، محمد (۱۳۹۸). ارتباط فعالیت های اجتماعی و ورزش های گروهی با میزان ابتلا به فضای مجازی. دوره ۸، شماره ۲۹، صص ۱۸-۲۰۳.