

MDOI-01-2026.0096
MNR--1-C523FF

بررسی آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

فاطمه امینی

کارشناسی تربیت بدنی

چکیده

ایمنی در فعالیت‌های ورزشی مدارس یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت جسمانی دانش‌آموزان و فراهم‌کردن محیطی مناسب برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های بدنی است. آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و روش‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش حوادث و صدمات ناشی از فعالیت‌های بدنی داشته باشد. هدف این مقاله، بررسی میزان آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و عوامل مؤثر بر پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در محیط مدرسه است. در این راستا، موضوعاتی مانند اهمیت گرم‌کردن بدن پیش از ورزش، سردکردن پس از فعالیت، استفاده صحیح از وسایل و تجهیزات ورزشی، رعایت قوانین بازی، انتخاب پوشاک و کفش مناسب، توجه به شرایط محیطی و شناخت محدودیت‌های جسمانی مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین نقش معلمان تربیت‌بدنی، خانواده و مسئولان مدرسه در آموزش رفتارهای ایمن و ایجاد محیط ورزشی استاندارد مورد توجه قرار می‌گیرد. آگاهی ناکافی از اصول ایمنی، بی‌توجهی به دستورالعمل‌های ورزشی، استفاده نادرست از تجهیزات و انجام فعالیت‌های بدنی بدون آمادگی کافی می‌توانند احتمال بروز آسیب را افزایش دهند. در مقابل، آموزش مستمر، نظارت مناسب، فراهم‌کردن امکانات ایمن و تقویت مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مؤثر باشد. در مجموع، ارتقای آگاهی دانش‌آموزان درباره اصول ایمنی ورزشی، علاوه بر کاهش خطر آسیب‌دیدگی، به افزایش اعتمادبه‌نفس، مشارکت فعال و بهبود کیفیت فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس کمک می‌کند.

واژگان کلیدی: آگاهی، دانش‌آموزان، ایمنی ورزشی، پیشگیری از آسیب، تربیت‌بدنی، سلامت جسمانی.

مقدمه

فعالیت‌های ورزشی و درس تربیت‌بدنی از بخش‌های مهم برنامه آموزشی مدارس به شمار می‌روند و نقش مؤثری در رشد جسمانی، تقویت توانایی‌های حرکتی، افزایش نشاط و ارتقای سلامت عمومی دانش‌آموزان دارند. حضور در فعالیت‌های بدنی منظم به دانش‌آموزان کمک می‌کند مهارت‌های حرکتی خود را توسعه دهند، توانایی همکاری گروهی را بیاموزند و نگرش مثبتی نسبت به ورزش و سبک زندگی سالم پیدا کنند. بااین‌حال، فعالیت‌های ورزشی در کنار فواید فراوان، در صورت رعایت‌نکردن اصول ایمنی می‌توانند با بروز آسیب‌های جسمانی همراه شوند. آسیب‌هایی مانند پیچ‌خوردگی، کشیدگی عضلات، ضرب‌دیدگی و صدمات ناشی از برخورد با دیگران یا تجهیزات نامناسب ممکن است در جریان کلاس تربیت‌بدنی یا فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه رخ دهند. ازاین‌رو، توجه به ایمنی ورزشی و آموزش شیوه‌های پیشگیری از آسیب، باید به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر آموزش تربیت‌بدنی در مدارس مورد توجه قرار گیرد (علیزاده، ۱۳۹۷؛ علیزاده، ۱۳۹۹). دانش‌آموزان به دلیل قرارگرفتن در دوره رشد و تکامل جسمانی، به آموزش و نظارت متناسب با سن و توانایی‌های حرکتی خود نیاز دارند. در این دوره، آشنایی با شیوه صحیح انجام حرکات، رعایت قوانین بازی‌ها، استفاده درست از وسایل ورزشی و توجه به شرایط جسمانی اهمیت زیادی دارد. گاهی دانش‌آموزان به دلیل هیجان ناشی از بازی، رقابت با هم‌کلاسی‌ها یا ناآگاهی از پیامدهای رفتارهای پرخطر، بدون توجه کافی به نکات ایمنی فعالیت می‌کنند. در چنین شرایطی، احتمال برخوردهای ناخواسته، اجرای نادرست حرکات و استفاده نامناسب از تجهیزات افزایش می‌یابد. بنابراین، آموزش اصول ایمنی نباید تنها به زمان وقوع حادثه محدود شود، بلکه لازم است پیش از شروع فعالیت‌های ورزشی و در طول سال تحصیلی به‌صورت مستمر انجام گیرد (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ علیزاده، ۱۳۹۹). یکی از مهم‌ترین موضوعات در زمینه پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، آگاهی دانش‌آموزان از اقدامات ضروری پیش از شروع فعالیت بدنی است. گرم‌کردن مناسب بدن، آماده‌سازی تدریجی عضلات و مفاصل و انجام حرکات متناسب با نوع فعالیت، از جمله مواردی هستند که باید در کلاس‌های تربیت‌بدنی آموزش داده شوند. همچنین دانش‌آموزان باید بدانند شروع ناگهانی فعالیت شدید، بدون آمادگی کافی، می‌تواند فشار نامناسبی بر بدن وارد کند. در کنار گرم‌کردن، سردکردن پس از پایان فعالیت نیز اهمیت دارد؛ زیرا به بازگشت تدریجی بدن به وضعیت عادی کمک می‌کند. آگاهی از این اصول باعث می‌شود دانش‌آموزان نسبت به آمادگی جسمانی خود مسئولانه‌تر

رفتار کنند و فعالیت‌های ورزشی را با نظم و دقت بیشتری انجام دهند (علیزاده، ۱۳۹۷؛ علیزاده، ۱۳۹۹). موضوع مهم دیگر، شناخت محیط ورزشی و توجه به ایمنی فضاها و تجهیزات مورد استفاده است. زمین ورزشی باید از نظر هموار‌بودن، لغزندگی، وجود موانع و اشیای اضافی بررسی شود و وسایلی مانند دروازه، تور، پایه‌ها و تجهیزات تمرینی باید در وضعیت مناسب و ایمن قرار داشته باشند. استفاده از تجهیزات فرسوده یا نامتناسب با سن و توانایی دانش‌آموزان می‌تواند زمینه‌ساز بروز حوادث شود. افزون بر این، رعایت فاصله مناسب میان دانش‌آموزان هنگام اجرای تمرین‌ها و جلوگیری از ازدحام در محیط‌های ورزشی، از مواردی است که به کاهش احتمال برخورد و آسیب کمک می‌کند. پژوهش‌های مرتبط با استانداردهای ایمنی فضاها و تجهیزات ورزشی مدارس نیز اهمیت بررسی وضعیت محیط و اصلاح کاستی‌های احتمالی را مورد تأکید قرار داده‌اند (فارسی و همکاران، ۱۳۹۱؛ شفیعی، ۱۳۹۹).

آگاهی از پوشاک و وسایل مناسب ورزشی نیز یکی از جنبه‌های مهم ایمنی به شمار می‌رود. دانش‌آموزان باید بدانند انتخاب کفش مناسب با نوع فعالیت، استفاده از لباس راحت و متناسب با شرایط محیط و به‌کارگیری وسایل حفاظتی در رشته‌های ورزشی مرتبط، می‌تواند در کاهش برخی آسیب‌ها مؤثر باشد. استفاده از کفش نامناسب یا لباس‌هایی که آزادی حرکت را محدود می‌کنند، ممکن است اجرای صحیح حرکات را دشوار سازد. همچنین در فعالیت‌هایی که احتمال برخورد یا واردشدن فشار به بخش‌های خاصی از بدن وجود دارد، رعایت دستورالعمل‌های مربوط به تجهیزات حفاظتی اهمیت پیدا می‌کند. آموزش این موارد به دانش‌آموزان کمک می‌کند پیش از شروع فعالیت، وسایل مورد نیاز خود را بررسی کنند و اهمیت انتخاب تجهیزات استاندارد را بشناسند (ابراهیمی عطری و کوشکی، ۱۳۹۱؛ علیزاده، ۱۳۹۹). از سوی دیگر، شناخت محدودیت‌های جسمانی و توجه به نشانه‌های هشداردهنده بدن، از موضوعات اساسی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی است. دانش‌آموزان باید بیاموزند که توانایی جسمانی افراد یکسان نیست و نباید خود را به انجام حرکاتی فراتر از آمادگی یا توانایی‌شان مجبور کنند. ادامه فعالیت در شرایط خستگی شدید یا بی‌توجهی به درد و ناراحتی جسمانی می‌تواند احتمال تشدید آسیب را افزایش دهد. همچنین لازم است دانش‌آموزان بدانند در صورت بروز حادثه، باید موضوع را سریعاً به معلم یا مسئول مربوط اطلاع دهند و از اقدام خودسرانه برای ادامه فعالیت خودداری کنند. آشنایی با اصول اولیه برخورد با حوادث و اطلاع‌رسانی به‌موقع، بخشی از آموزش مسئولیت‌پذیری و رفتار ایمن در محیط ورزشی محسوب می‌شود (علیزاده، ۱۳۹۷؛

شفیعی، ۱۳۹۹). در این میان، معلم تربیت‌بدنی نقش مهمی در ایجاد فرهنگ ایمنی و افزایش آگاهی دانش‌آموزان دارد. معلم علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی، باید نکات ایمنی مربوط به هر فعالیت را به زبانی ساده و قابل فهم توضیح دهد، شرایط محیط و تجهیزات را بررسی کند و بر اجرای صحیح تمرین‌ها نظارت داشته باشد. آموزش صرفاً نظری ممکن است برای ایجاد رفتار ایمن کافی نباشد؛ بنابراین بهتر است نکات ایمنی در جریان فعالیت‌های عملی نیز به دانش‌آموزان یادآوری شوند. برای مثال، پیش از آغاز بازی می‌توان قوانین مربوط به رعایت فاصله، نحوه استفاده از وسایل، ترتیب انجام تمرین‌ها و شیوه اعلام بروز مشکل را توضیح داد. نقش معلم در این زمینه تنها به پیشگیری از حوادث محدود نمی‌شود، بلکه او می‌تواند با ایجاد فضای منظم و مسئولانه، نگرش دانش‌آموزان را نسبت به سلامت خود و دیگران تقویت کند (شفیعی، ۱۳۹۹؛ احمدی و کریمی، ۱۴۰۴). علاوه بر معلم، خانواده و مدیران مدرسه نیز در فراهم‌کردن شرایط ایمن برای فعالیت‌های ورزشی مسئولیت دارند. خانواده می‌تواند با تشویق فرزندان به رعایت اصول ایمنی، تهیه پوشاک و کفش مناسب و توجه به وضعیت جسمانی آنان، در پیشگیری از آسیب‌ها مشارکت کند. مدیران مدارس نیز باید به استانداردبودن فضاهای ورزشی، نگهداری صحیح تجهیزات، رفع موانع و فراهم‌کردن امکانات اولیه رسیدگی به حوادث توجه داشته باشند. همکاری میان خانواده، مدرسه و معلم تربیت‌بدنی موجب می‌شود آموزش ایمنی از محدوده کلاس ورزش فراتر رود و به بخشی از رفتار روزمره دانش‌آموزان تبدیل شود. همچنین ثبت و بررسی حوادث ورزشی می‌تواند به شناسایی عوامل خطر و برنامه‌ریزی بهتر برای کاهش آسیب‌ها کمک کند (آقابیگی و همکاران، ۱۴۰۴؛ شفیعی، ۱۳۹۹). یکی از مسائل قابل توجه در این زمینه، تفاوت میان آگاهی دانش‌آموزان و رفتار واقعی آنان در موقعیت‌های ورزشی است. ممکن است دانش‌آموزی درباره ضرورت گرم‌کردن، رعایت قوانین یا استفاده از تجهیزات مناسب اطلاعاتی داشته باشد، اما هنگام بازی و رقابت به دلیل هیجان یا عجله، این نکات را نادیده بگیرد. بنابراین، بررسی میزان آگاهی به‌تنهایی کافی نیست و باید مشخص شود که دانش‌آموزان تا چه اندازه می‌توانند آموخته‌های خود را در موقعیت‌های واقعی به کار بگیرند. آموزش مؤثر زمانی شکل می‌گیرد که اطلاعات نظری با تمرین عملی، مشاهده رفتار صحیح و تکرار مستمر همراه باشد. در نتیجه، ارزیابی آگاهی و رفتارهای ایمنی دانش‌آموزان می‌تواند به معلمان و برنامه‌ریزان آموزشی کمک کند تا نقاط ضعف موجود را شناسایی و برای رفع آن‌ها اقدام کنند (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ احمدی و کریمی، ۱۴۰۴). با توجه به اهمیت موضوع، بررسی آگاهی

دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ضروری به نظر می‌رسد. شناخت میزان آشنایی آنان با اصول گرم‌کردن و سردکردن، استفاده صحیح از تجهیزات، رعایت قوانین، تشخیص شرایط ناایمن و گزارش حوادث می‌تواند تصویری روشن از وضعیت آموزش ایمنی در مدارس ارائه دهد. نتایج چنین بررسی‌ای می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب، اصلاح شیوه‌های نظارت و ارتقای استانداردهای محیط ورزشی باشد. هدف اصلی این مقاله، توجه به اهمیت آگاهی دانش‌آموزان در کاهش خطر آسیب‌های ورزشی و بررسی نقش آموزش، محیط مدرسه و نظارت معلمان در تقویت رفتارهای ایمن است. امید می‌رود توجه بیشتر به این موضوع زمینه‌ساز ایجاد محیطی سالم‌تر و ایمن‌تر برای مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی و بهره‌مندی آنان از فواید جسمانی، روانی و اجتماعی ورزش باشد (علیزاده، ۱۳۹۹؛ آقابیگی و همکاران، ۱۴۰۴).

مبانی نظری

مفهوم اصول ایمنی و پیشگیری و آسیب‌های ورزشی

اصول ایمنی در ورزش به مجموعه‌ای از قوانین، دستورالعمل‌ها و رفتارهای صحیح گفته می‌شود که با هدف حفظ سلامت ورزشکاران و جلوگیری از بروز حوادث و صدمات جسمانی در هنگام فعالیت‌های بدنی رعایت می‌شوند. این اصول شامل آماده‌سازی مناسب بدن پیش از شروع ورزش، استفاده صحیح از وسایل و تجهیزات، رعایت قوانین بازی، توجه به شرایط محیطی و انجام حرکات متناسب با توانایی جسمانی افراد است. در محیط مدرسه، رعایت اصول ایمنی اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا دانش‌آموزان در سنین رشد قرار دارند و ممکن است به دلیل ناآگاهی، هیجان بازی یا نداشتن تجربه کافی، رفتارهایی انجام دهند که سلامت آنان را به خطر بیندازد. بنابراین، ایمنی ورزشی تنها به جلوگیری از برخوردها و حوادث محدود نمی‌شود، بلکه شامل آموزش رفتارهای مسئولانه، شناخت خطرها و ایجاد محیطی مناسب برای فعالیت بدنی نیز هست (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ صابر، ۱۳۹۷).

یکی از بخش‌های مهم اصول ایمنی، آماده‌سازی بدن برای انجام فعالیت‌های ورزشی است. گرم‌کردن پیش از ورزش به معنای انجام فعالیت‌های سبک و تدریجی است که بدن را برای حرکات شدیدتر آماده می‌کند. این مرحله باید متناسب با نوع ورزش، سن و شرایط جسمانی دانش‌آموزان باشد. پس از پایان فعالیت نیز سردکردن و کاهش تدریجی شدت حرکات اهمیت دارد. علاوه بر این، انتخاب کفش و لباس مناسب، بررسی

سلامت تجهیزات، توجه به وضعیت زمین ورزشی و رعایت فاصله ایمن هنگام انجام تمرین‌ها از دیگر موارد ضروری محسوب می‌شوند. آموزش این نکات به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هنگام شرکت در فعالیت‌های ورزشی، خطرهای احتمالی را بهتر تشخیص دهند و از رفتارهای آسیب‌زا دوری کنند (ابراهیمی عطری و کوشکی، ۱۳۹۱؛ صابر، ۱۳۹۷).

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که پیش از وقوع آسیب و در جریان فعالیت بدنی انجام می‌گیرند تا احتمال بروز صدمات جسمانی کاهش یابد. این اقدامات بر شناسایی عوامل خطر، اصلاح شرایط نامناسب، آموزش روش صحیح اجرای حرکات و رعایت اصول ایمنی استوار هستند. پیشگیری از آسیب فقط به اقدامات فردی ورزشکار محدود نمی‌شود، بلکه شرایط محیط ورزشی، کیفیت تجهیزات، شیوه آموزش مربی و میزان نظارت بر فعالیت‌ها نیز در آن نقش دارند. در مدارس، برنامه‌ریزی برای پیشگیری از آسیب باید با توجه به سن، سطح آمادگی جسمانی، توانایی حرکتی و ویژگی‌های دانش‌آموزان انجام شود تا همه افراد بتوانند بدون قرارگرفتن در معرض خطرهای غیرضروری از فعالیت‌های ورزشی بهره‌مند شوند (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ فارسی و همکاران، ۱۳۹۱). پیشگیری از آسیب‌های ورزشی را می‌توان در سه سطح مورد توجه قرار داد. پیشگیری اولیه شامل اقداماتی است که با هدف جلوگیری از نخستین آسیب انجام می‌شوند؛ مانند آموزش گرم‌کردن، رعایت قوانین، استفاده از تجهیزات مناسب و اصلاح محیط ورزشی. پیشگیری ثانویه به شناسایی زودهنگام آسیب یا نشانه‌های اولیه آن و جلوگیری از تشدید مشکل مربوط می‌شود؛ برای مثال، دانش‌آموز باید در صورت احساس درد یا ناراحتی غیرعادی، موضوع را به معلم اطلاع دهد و از ادامه فعالیت نامناسب خودداری کند. پیشگیری ثالثیه نیز پس از وقوع آسیب اهمیت پیدا می‌کند و با هدف کاهش پیامدهای آن، جلوگیری از آسیب مجدد و بازگشت ایمن فرد به فعالیت ورزشی انجام می‌شود. آشنایی معلمان و دانش‌آموزان با این سطوح می‌تواند به ایجاد نگرشی جامع‌تر نسبت به سلامت و ایمنی در ورزش کمک کند (صابر، ۱۳۹۷؛ علیزاده، ۱۳۹۹).

نقش و جایگاه آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

معلم تربیت‌بدنی در افزایش آگاهی و شکل‌گیری رفتارهای ایمن دانش‌آموزان جایگاه ویژه‌ای دارد. معلم علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی، وظیفه دارد نکات ایمنی مربوط به هر فعالیت را به‌صورت روشن و متناسب با سن دانش‌آموزان توضیح دهد. بررسی وضعیت محیط، نظارت بر استفاده صحیح از تجهیزات، آموزش

گرم‌کردن و سردکردن و یادآوری قوانین بازی‌ها از جمله مسئولیت‌های مهم اوست. همچنین استفاده از روش‌های آموزشی متنوع مانند نمایش عملی، گفت‌وگوی گروهی، پوسترهای آموزشی و تمرین‌های مشارکتی می‌تواند یادگیری اصول ایمنی را مؤثرتر کند. معلم باید دانش‌آموزان را تشویق کند تا در شناسایی خطرها و رعایت مقررات ورزشی مشارکت داشته باشند و ایمنی را نه به‌عنوان یک دستور اجباری، بلکه به‌عنوان بخشی از فرهنگ ورزش و سلامت در نظر بگیرند (شفیعی، ۱۳۹۹؛ صابر، ۱۳۹۷). خانواده و مسئولان مدرسه نیز در تقویت آگاهی دانش‌آموزان نقش مهمی دارند. خانواده می‌تواند با آموزش رفتارهای مراقبتی، تهیه پوشاک و کفش مناسب و تشویق فرزندان به رعایت توصیه‌های معلم، زمینه شکل‌گیری نگرش مثبت نسبت به ایمنی را فراهم کند. مدیران مدارس نیز باید از استانداردبودن محیط و تجهیزات ورزشی اطمینان حاصل کنند و برای آموزش ایمنی، رسیدگی به حوادث و نگهداری امکانات برنامه‌ریزی داشته باشند. همکاری میان خانواده، معلم و مدرسه موجب می‌شود پیام‌های آموزشی در موقعیت‌های مختلف تکرار و تقویت شوند و دانش‌آموزان اهمیت مراقبت از سلامت خود و دیگران را بهتر درک کنند. پژوهش‌های مرتبط با ایمنی رویدادهای ورزشی دانش‌آموزی نیز بر اهمیت مدیریت، امکانات استاندارد، آمادگی جسمانی و روانی و گسترش فرهنگ ایمنی تأکید دارند (شیرالی‌پور و همکاران، ۱۴۰۴؛ شفیعی، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از جایگاه‌های مهم آگاهی ورزشی، کمک به ایجاد فرهنگ ایمنی در مدرسه است. فرهنگ ایمنی زمانی شکل می‌گیرد که رعایت قوانین و توجه به سلامت، به یک رفتار همیشگی و پذیرفته‌شده در میان دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه تبدیل شود. در چنین شرایطی، دانش‌آموزان تنها هنگام حضور معلم یا در زمان برگزاری کلاس تربیت‌بدنی به نکات ایمنی توجه نمی‌کنند، بلکه در بازی‌های آزاد، فعالیت‌های گروهی و سایر موقعیت‌های ورزشی نیز رفتارهای مسئولانه‌ای از خود نشان می‌دهند. مشارکت دانش‌آموزان در تهیه فهرست عوامل خطر، شناسایی رفتارهای حادثه‌آفرین و ارائه پیشنهاد برای بهبود شرایط محیط ورزشی می‌تواند به تقویت این فرهنگ کمک کند. در نتیجه، مدرسه به محیطی تبدیل می‌شود که در آن سلامت و ایمنی به‌عنوان مسئولیتی مشترک مورد توجه قرار می‌گیرد (شفیعی، ۱۳۹۹؛ شیرالی‌پور و همکاران، ۱۴۰۴).

در مجموع، آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، فراتر از یادگیری چند دستورالعمل ساده است و می‌تواند بر رفتار، مسئولیت‌پذیری، کیفیت مشارکت و نگرش آنان نسبت به فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. این آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند خطرهای احتمالی را بشناسند، تصمیم‌های

مناسب‌تری بگیرند، از تجهیزات به‌درستی استفاده کنند و در صورت بروز حادثه، واکنش مسئولانه‌ای داشته باشند. ازاین‌رو، لازم است آموزش ایمنی به‌صورت مستمر و کاربردی در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس گنجانده شود و با نظارت معلمان، همکاری خانواده‌ها و فراهم‌کردن امکانات استاندارد همراه باشد. توجه به این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز کاهش آسیب‌های ورزشی و ایجاد محیطی سالم، ایمن و مناسب برای رشد جسمانی و اجتماعی دانش‌آموزان باشد (علیزاده، ۱۳۹۹؛ شفیعی، ۱۳۹۹؛ شیرالی‌پور و همکاران، ۱۴۰۴).

عوامل مؤثر بر آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و روش‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی تحت تأثیر عوامل مختلف فردی، آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی قرار دارد. این عوامل می‌توانند میزان شناخت دانش‌آموزان از خطرهای احتمالی، نحوه رعایت مقررات ورزشی و توانایی آنان در تشخیص شرایط ناایمن را افزایش یا کاهش دهند. برخورداری از اطلاعات کافی درباره گرم‌کردن بدن، استفاده صحیح از تجهیزات، رعایت قوانین بازی‌ها و توجه به محدودیت‌های جسمانی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با مسئولیت‌پذیری بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. در مقابل، کمبود آموزش، نبود نظارت کافی و دسترسی محدود به امکانات استاندارد ممکن است موجب شود دانش‌آموزان با وجود علاقه به ورزش، شناخت کافی از اصول ایمنی نداشته باشند. بنابراین، برای ارتقای آگاهی ورزشی دانش‌آموزان باید مجموعه عوامل مؤثر بر یادگیری و رفتار ایمن آنان مورد توجه قرار گیرد.

۱ .عوامل فردی و شناختی

ویژگی‌های فردی و شناختی دانش‌آموزان از عوامل مهم در میزان آگاهی آنان از اصول ایمنی ورزشی محسوب می‌شود. سن، سطح رشد ذهنی، تجربه‌های قبلی ورزشی، میزان علاقه به فعالیت بدنی و توانایی درک دستورالعمل‌ها می‌توانند بر چگونگی یادگیری نکات ایمنی تأثیر بگذارند. دانش‌آموزانی که تجربه بیشتری در فعالیت‌های ورزشی دارند، ممکن است با برخی خطرهای رایج و روش‌های جلوگیری از آن‌ها آشناتر باشند؛ بااین‌حال، تجربه به‌تنهایی تضمین‌کننده رفتار ایمن نیست و گاهی اعتمادبه‌نفس بیش از حد می‌تواند باعث بی‌توجهی به مقررات شود. همچنین دانش‌آموزان باید متناسب با سن و سطح درک خود با مفاهیمی مانند گرم‌کردن، سردکردن، استفاده از تجهیزات مناسب و رعایت محدودیت‌های جسمانی آشنا

شوند. ازاین‌رو، آموزش اصول ایمنی باید با ویژگی‌های رشدی و شناختی دانش‌آموزان هماهنگ باشد (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ علیزاده، ۱۳۹۹).

۲ .عوامل آموزشی و نقش معلم تربیت‌بدنی

کیفیت آموزش و شیوه تدریس معلم تربیت‌بدنی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر آگاهی دانش‌آموزان است. معلم به‌عنوان فردی که به‌طور مستقیم با دانش‌آموزان در ارتباط است، نقش مهمی در انتقال اطلاعات، اصلاح رفتارهای نادرست و آموزش شیوه‌های ایمن انجام فعالیت‌های بدنی دارد. اگر آموزش اصول ایمنی تنها به بیان چند توصیه کوتاه محدود شود، ممکن است دانش‌آموزان نتوانند این اطلاعات را در موقعیت‌های واقعی به کار بگیرند. در مقابل، استفاده از نمایش عملی، تمرین گروهی، توضیح خطرهای احتمالی و یادآوری نکات ایمنی پیش از شروع هر فعالیت می‌تواند یادگیری را عمیق‌تر کند. همچنین توانایی معلم در مدیریت کلاس، نظارت بر اجرای حرکات و توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، در شکل‌گیری رفتارهای ایمن اهمیت دارد. بنابراین، دانش و مهارت آموزشی معلم تربیت‌بدنی یکی از پایه‌های اصلی ارتقای آگاهی ورزشی در مدارس است (شفیعی، ۱۳۹۹؛ صابر، ۱۳۹۷).

۳ .عوامل مربوط به برنامه درسی و محتوای آموزشی

میزان توجه برنامه‌های درسی به موضوع ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، بر سطح آگاهی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد. اگر محتوای درس تربیت‌بدنی بیشتر بر اجرای مهارت‌ها و انجام بازی‌ها متمرکز باشد و آموزش اصول ایمنی جایگاه مشخصی نداشته باشد، ممکن است دانش‌آموزان فرصت کافی برای یادگیری این موضوعات پیدا نکنند. لازم است مفاهیمی مانند آماده‌سازی بدن، استفاده صحیح از تجهیزات، رعایت قوانین، تشخیص شرایط خطرناک و نحوه اطلاع‌رسانی هنگام بروز آسیب، به‌صورت منظم در برنامه آموزشی گنجانده شوند. همچنین تکرار و مرور این مفاهیم در پایه‌های تحصیلی مختلف باعث تثبیت آموخته‌ها می‌شود. استفاده از محتوای ساده، تصاویر آموزشی، فیلم‌های مناسب و فعالیت‌های عملی نیز می‌تواند فهم موضوع را برای دانش‌آموزان آسان‌تر کند. در نتیجه، برنامه درسی منسجم و کاربردی می‌تواند زمینه افزایش دانش و تقویت رفتارهای ایمن را فراهم سازد (علیزاده، ۱۳۹۹؛ شفیعی، ۱۳۹۹).

۴ .عوامل خانوادگی و تربیتی

خانواده یکی از نخستین محیط‌های یادگیری رفتارهای مرتبط با سلامت و ایمنی است و می‌تواند در شکل‌گیری نگرش دانش‌آموزان نسبت به ورزش نقش مؤثری داشته باشد. والدینی که به فعالیت بدنی ایمن، انتخاب کفش و پوشاک مناسب، رعایت توصیه‌های پزشکی و توجه به وضعیت جسمانی فرزندان اهمیت می‌دهند، زمینه مناسبی برای تقویت رفتارهای مراقبتی فراهم می‌کنند. همچنین گفت‌وگو درباره خطرهای احتمالی ورزش و تشویق دانش‌آموزان به گزارش مشکلات جسمانی می‌تواند آگاهی آنان را افزایش دهد. در مقابل، بی‌توجهی خانواده به اصول ایمنی یا تشویق بیش از اندازه به رقابت و پیروزی، بدون توجه به سلامت فرد، ممکن است نگرش نامناسبی نسبت به فعالیت ورزشی ایجاد کند. بنابراین، همراهی خانواده با مدرسه و معلم تربیت‌بدنی می‌تواند در تبدیل اطلاعات ایمنی به رفتارهای روزمره دانش‌آموزان مؤثر باشد.

۵ .عوامل محیطی و امکانات ورزشی مدرسه

وضعیت محیط ورزشی و کیفیت امکانات مدرسه از دیگر عوامل تأثیرگذار بر آگاهی و رفتار ایمن دانش‌آموزان است. وجود زمین مناسب، تجهیزات استاندارد، فضای کافی برای حرکت و امکانات اولیه رسیدگی به حوادث، فرصت مناسبی برای آموزش عملی اصول ایمنی فراهم می‌کند. زمانی که دانش‌آموزان در محیطی منظم و ایمن فعالیت می‌کنند، بهتر می‌توانند اهمیت رعایت مقررات و استفاده صحیح از تجهیزات را درک کنند. همچنین معلمان می‌توانند با نشان‌دادن خطرهای موجود در محیط و آموزش روش‌های شناسایی آن‌ها، مهارت تشخیص شرایط ناایمن را در دانش‌آموزان تقویت کنند. در مقابل، زمین نامناسب، تجهیزات فرسوده، کمبود فضای ورزشی و نبود امکانات ضروری ممکن است احتمال بروز حوادث را افزایش دهد و فرصت آموزش صحیح را محدود کند. بنابراین، استانداردسازی محیط و تجهیزات ورزشی باید در کنار آموزش دانش‌آموزان مورد توجه مدیران مدارس قرار گیرد (فارسی و همکاران، ۱۳۹۱؛ حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱).

۶ .عوامل اجتماعی و تأثیر همسالان

دوستان و هم‌کلاسی‌ها می‌توانند در شکل‌گیری نگرش و رفتار دانش‌آموزان نسبت به ایمنی ورزشی نقش داشته باشند. دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی معمولاً از رفتار یکدیگر تأثیر می‌پذیرند و ممکن است برخی رفتارها را از همسالان خود یاد بگیرند. اگر در یک گروه، رعایت قوانین، استفاده از تجهیزات مناسب و توجه به سلامت دیگران ارزشمند تلقی شود، احتمال گسترش رفتارهای ایمن افزایش می‌یابد. در مقابل،

تمسخر دانش‌آموزانی که نکات ایمنی را رعایت می‌کنند، رقابت ناسالم، انجام حرکات نمایشی خطرناک و تشویق به پذیرش ریسک‌های غیرضروری می‌تواند موجب کاهش توجه به اصول ایمنی شود. بنابراین، ایجاد فضای دوستانه و همکاری گروهی در کلاس تربیت‌بدنی اهمیت دارد. معلم می‌تواند با تعیین مسئولیت‌های گروهی و تشویق دانش‌آموزان به مراقبت از یکدیگر، فرهنگ ایمنی و احترام به سلامت دیگران را تقویت کند.

۷ .استفاده از رسانه‌ها و فناوری‌های آموزشی

رسانه‌ها و ابزارهای دیجیتال می‌توانند نقش مؤثری در افزایش آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی داشته باشند. فیلم‌های آموزشی، تصاویر، انیمیشن‌ها و محتوای چندرسانه‌ای این امکان را فراهم می‌کنند که دانش‌آموزان با شیوه صحیح انجام حرکات، استفاده مناسب از تجهیزات و پیامدهای بی‌توجهی به مقررات آشنا شوند. برای مثال، نمایش یک فیلم کوتاه درباره گرم‌کردن صحیح بدن یا نحوه بررسی ایمنی زمین ورزشی می‌تواند درک موضوع را آسان‌تر کند. البته محتوای آموزشی باید از منابع معتبر انتخاب شود و با سن و سطح درک دانش‌آموزان تناسب داشته باشد؛ زیرا هر محتوای منتشرشده در فضای مجازی لزوماً علمی و قابل اعتماد نیست. استفاده هدفمند از فناوری، در کنار آموزش عملی معلم، می‌تواند یادگیری اصول ایمنی را جذاب‌تر و ماندگارتر سازد.

۸ .میزان نظارت و مدیریت ایمنی در مدرسه

نظارت مستمر و مدیریت مناسب فعالیت‌های ورزشی از عوامل مهم در افزایش آگاهی و تقویت رفتارهای ایمن دانش‌آموزان است. زمانی که فعالیت‌های ورزشی بدون برنامه‌ریزی و نظارت کافی انجام شوند، ممکن است دانش‌آموزان از قوانین فاصله بگیرند یا از تجهیزات به شکل نادرست استفاده کنند. در مقابل، حضور فعال معلم، بررسی محیط پیش از شروع تمرین، توضیح مقررات و کنترل نحوه اجرای فعالیت‌ها باعث می‌شود اهمیت ایمنی در عمل به دانش‌آموزان آموزش داده شود. همچنین مدیران مدارس باید برای نگهداری و بررسی دوره‌ای تجهیزات، رفع موانع محیطی، تهیه امکانات اولیه و تدوین دستورالعمل‌های مشخص برای مواجهه با حوادث برنامه‌ریزی کنند. وجود برنامه منظم مدیریت ایمنی می‌تواند از بروز بسیاری از خطرهای قابل پیشگیری جلوگیری کند و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان را افزایش دهد (فارسی و همکاران، ۱۳۹۱؛ شفیعی، ۱۳۹۹).

۹ .آموزش کمک‌های اولیه و آشنایی با نحوه برخورد با آسیب‌ها

آشنایی دانش‌آموزان با اصول اولیه برخورد با حوادث ورزشی، یکی دیگر از عوامل مؤثر بر افزایش آگاهی آنان است. دانش‌آموزان باید بدانند که هنگام مشاهده آسیب، لازم است فعالیت متوقف شود و موضوع را سریعاً به معلم یا فرد مسئول اطلاع دهند. همچنین باید از جابه‌جایی غیرضروری فرد آسیب‌دیده یا انجام اقدامات درمانی خودسرانه خودداری کنند و تا رسیدن فرد آموزش‌دیده، دستورالعمل‌های او را رعایت نمایند. آموزش این موارد می‌تواند از واکنش‌های نادرست و تشدید برخی آسیب‌ها جلوگیری کند. البته آموزش کمک‌های اولیه به دانش‌آموزان باید متناسب با سن آنان و زیر نظر افراد متخصص انجام شود و جایگزین رسیدگی پزشکی نباشد. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان و ارائه آموزش‌های ساده و کاربردی به دانش‌آموزان می‌تواند آمادگی مدرسه را برای مواجهه با حوادث ورزشی افزایش دهد (علیزاده، ۱۳۹۹؛ شفیعی، ۱۳۹۹).

۱۰ .تفاوت‌های فردی و شرایط جسمانی دانش‌آموزان

تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان از نظر سن، میزان رشد جسمانی، آمادگی بدنی، تجربه ورزشی و توانایی حرکتی می‌تواند بر میزان درک و رعایت اصول ایمنی تأثیر بگذارد. همه دانش‌آموزان توانایی یکسانی در اجرای حرکات ورزشی ندارند و ممکن است در برابر فعالیت‌های مشابه واکنش‌های متفاوتی نشان دهند. بنابراین، آموزش ایمنی باید با درنظرگرفتن ویژگی‌های فردی و شرایط جسمانی آنان انجام شود. برای مثال، دانش‌آموزی که تجربه کمتری در یک رشته ورزشی دارد، ممکن است به توضیح و تمرین بیشتری برای شناخت خطرها و یادگیری روش صحیح اجرای حرکات نیاز داشته باشد. همچنین معلم باید از مقایسه نامناسب توانایی دانش‌آموزان و تحمیل تمرین‌های فراتر از آمادگی آنان خودداری کند. توجه به تفاوت‌های فردی باعث می‌شود آموزش ایمنی کاربردی‌تر باشد و دانش‌آموزان بتوانند متناسب با شرایط خود رفتارهای مناسبی انتخاب کنند (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ علیزاده، ۱۳۹۹).

۱۱ .نگرش و انگیزه دانش‌آموزان نسبت به رعایت اصول ایمنی

نگرش دانش‌آموزان نسبت به ایمنی و میزان انگیزه آنان برای رعایت مقررات، بر رفتار ورزشی آن‌ها تأثیرگذار است. برخی دانش‌آموزان ممکن است اصول ایمنی را محدودکننده هیجان و سرعت بازی بدانند و به همین دلیل به توصیه‌های معلم توجه کافی نکنند. در مقابل، اگر دانش‌آموزان درک کنند که رعایت ایمنی به آن‌ها کمک می‌کند با اطمینان بیشتری ورزش کنند و از آسیب‌های قابل پیشگیری دور بمانند، احتمال پذیرش و

اجرای این اصول افزایش می‌یابد. تشویق رفتارهای مسئولانه، ارائه بازخورد مثبت، مشارکت‌دادن دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌های مربوط به ایمنی و توضیح پیامدهای رفتارهای پرخطر می‌تواند نگرش آنان را بهبود بخشد. بنابراین، آموزش موفق تنها به انتقال اطلاعات وابسته نیست، بلکه باید نگرش مثبت و انگیزه درونی برای رعایت اصول ایمنی را نیز در دانش‌آموزان تقویت کند.

۱۲ .آگاهی معلمان و کیفیت آموزش ایمنی

میزان دانش و آمادگی معلمان تربیت‌بدنی در زمینه اصول ایمنی، پیشگیری از آسیب‌ها و مدیریت حوادث، بر کیفیت آگاهی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد. معلمی که با عوامل خطر، روش‌های صحیح اجرای تمرین‌ها، استانداردهای محیط ورزشی و شیوه‌های اولیه برخورد با حوادث آشنا باشد، بهتر می‌تواند نکات ضروری را به دانش‌آموزان منتقل کند. همچنین شرکت معلمان در دوره‌های بازآموزی و کارگاه‌های مرتبط با ایمنی ورزشی می‌تواند دانش حرفه‌ای آنان را به‌روز نگه دارد. آموزش مستمر معلمان اهمیت دارد؛ زیرا فعالیت‌های ورزشی و تجهیزات مورد استفاده در مدارس متنوع هستند و هرکدام ممکن است خطرهای خاصی داشته باشند. در نتیجه، سرمایه‌گذاری بر آموزش و توانمندسازی معلمان، یکی از راهکارهای مهم برای ارتقای آگاهی دانش‌آموزان و بهبود وضعیت ایمنی در مدارس به شمار می‌رود (شفیعی، ۱۳۹۹؛ صابر، ۱۳۹۷). در مجموع، آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل به‌هم‌پیوسته قرار دارد. ویژگی‌های فردی، کیفیت آموزش، برنامه درسی، خانواده، همسالان، امکانات مدرسه، رسانه‌های آموزشی و میزان نظارت معلمان، همگی در شکل‌گیری شناخت و رفتارهای ایمن نقش دارند. بنابراین، نمی‌توان انتظار داشت که تنها با ارائه چند توصیه کوتاه، آگاهی و رفتار دانش‌آموزان به‌طور کامل تغییر کند. لازم است آموزش ایمنی به‌صورت مستمر، عملی و متناسب با شرایط دانش‌آموزان انجام شود و هم‌زمان محیط ورزشی مدرسه نیز از نظر امکانات و تجهیزات مورد توجه قرار گیرد. همکاری میان معلمان، خانواده‌ها و مدیران مدارس می‌تواند زمینه ایجاد فرهنگ ایمنی را فراهم سازد و دانش‌آموزان را به افرادی آگاه، مسئولیت‌پذیر و مراقب سلامت خود و دیگران تبدیل کند (حسین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ فارسی و همکاران، ۱۳۹۱؛ علیزاده، ۱۳۹۹).

بحث و نتیجه گیری

آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و روش‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی یکی از موضوعات مهم در آموزش تربیت‌بدنی و حفظ سلامت نسل نوجوان به شمار می‌رود. فعالیت‌های ورزشی نقش قابل‌توجهی در رشد جسمانی، تقویت مهارت‌های حرکتی، افزایش نشاط و بهبود تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دارند؛ اما بهره‌مندی از این فواید زمانی امکان‌پذیر است که فعالیت‌های بدنی در شرایط مناسب و با رعایت نکات ایمنی انجام شوند. بی‌توجهی به اصول ایمنی، ناآگاهی از شیوه صحیح اجرای حرکات، استفاده نامناسب از تجهیزات و رعایت‌نکردن قوانین بازی‌ها می‌توانند احتمال بروز آسیب‌های ورزشی را افزایش دهند. بنابراین، آموزش ایمنی نباید موضوعی فرعی یا محدود به زمان وقوع حادثه تلقی شود، بلکه لازم است به‌عنوان بخشی اساسی از برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس مورد توجه قرار گیرد. بررسی موضوع نشان می‌دهد که آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی تنها به دانستن چند نکته درباره ورزش محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از شناخت‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های رفتاری را در بر می‌گیرد. دانش‌آموز باید بداند پیش از شروع فعالیت چگونه بدن خود را آماده کند، هنگام انجام تمرین چه نکاتی را رعایت نماید، از چه وسایلی استفاده کند و در صورت مشاهده شرایط خطرناک چه واکنشی نشان دهد. همچنین شناخت محدودیت‌های جسمانی، توجه به خستگی و ناراحتی‌های غیرعادی و پرهیز از رقابت‌های ناسالم از جمله مواردی هستند که در شکل‌گیری رفتار ایمن نقش دارند. در واقع، آگاهی زمانی ارزشمند و اثربخش خواهد بود که بتواند در رفتار روزمره دانش‌آموزان نمود پیدا کند و آنان را به رعایت مسئولانه اصول ایمنی در موقعیت‌های مختلف ورزشی هدایت نماید. یکی از نکات مهم در این زمینه، تفاوت میان آگاهی نظری و عملکرد عملی دانش‌آموزان است. ممکن است برخی دانش‌آموزان با ضرورت گرم‌کردن، استفاده از کفش مناسب و رعایت قوانین بازی آشنا باشند، اما هنگام فعالیت به دلیل هیجان، عجله یا رقابت با دوستان، این اصول را نادیده بگیرند. این مسئله نشان می‌دهد که انتقال اطلاعات به‌تنهایی برای ایجاد رفتار ایمن کافی نیست. آموزش باید به‌گونه‌ای طراحی شود که دانش‌آموزان فرصت تمرین و به‌کارگیری آموخته‌های خود را داشته باشند. برای مثال، بررسی محیط ورزشی پیش از شروع بازی، تمرین صحیح گرم‌کردن، شناسایی تجهیزات نامناسب و گفت‌وگو درباره موقعیت‌های خطرناک می‌توانند به تبدیل دانش نظری به رفتار عملی کمک کنند.

از سوی دیگر، نقش معلم تربیت‌بدنی در ارتقای آگاهی و شکل‌گیری رفتارهای ایمن بسیار برجسته است. معلم تنها مسئول آموزش مهارت‌های حرکتی و اجرای برنامه‌های ورزشی نیست، بلکه وظیفه دارد شرایطی فراهم کند که دانش‌آموزان بتوانند بدون قرارگرفتن در معرض خطرهای غیرضروری فعالیت کنند. توضیح نکات ایمنی پیش از شروع تمرین، نظارت بر اجرای صحیح حرکات، توجه به تفاوت‌های فردی و اصلاح رفتارهای نادرست از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند کیفیت آموزش ایمنی را افزایش دهند. همچنین معلم باید به دانش‌آموزان فرصت دهد تا پرسش‌های خود را مطرح کنند و درباره خطرهای احتمالی هر فعالیت اطلاعات کافی به دست آورند. برخورداری معلمان از دانش تخصصی و مهارت مدیریت حوادث نیز می‌تواند نقش مهمی در بهبود شرایط ایمنی کلاس‌های تربیت‌بدنی داشته باشد. عامل دیگری که در بحث ایمنی ورزشی اهمیت دارد، وضعیت محیط و امکانات مدارس است. حتی اگر دانش‌آموزان از آگاهی مناسبی برخوردار باشند، وجود زمین نامناسب، تجهیزات فرسوده، فضای محدود یا نبود امکانات اولیه رسیدگی به حوادث می‌تواند سلامت آنان را با خطر مواجه کند. به همین دلیل، مسئولیت پیشگیری از آسیب‌های ورزشی تنها بر عهده دانش‌آموزان یا معلمان نیست و مدیران مدارس نیز باید در فراهم‌کردن شرایط استاندارد نقش فعالی داشته باشند. بررسی منظم تجهیزات، رفع موانع موجود در محیط ورزشی، توجه به وضعیت کف‌پوش‌ها و فراهم‌کردن امکانات ضروری از اقداماتی هستند که می‌توانند احتمال بروز حوادث را کاهش دهند. ایجاد محیط ایمن، زمینه مناسبی برای آموزش عملی اصول ایمنی و افزایش اعتماد دانش‌آموزان هنگام مشارکت در فعالیت‌های بدنی فراهم می‌کند. خانواده نیز در شکل‌گیری نگرش دانش‌آموزان نسبت به سلامت و ایمنی ورزشی تأثیرگذار است. بسیاری از رفتارهای مرتبط با مراقبت از بدن و رعایت نکات بهداشتی و ایمنی در محیط خانواده شکل می‌گیرند. والدین می‌توانند با تشویق فرزندان به فعالیت بدنی مناسب، تهیه کفش و پوشاک ورزشی متناسب، توجه به وضعیت جسمانی آنان و تأکید بر رعایت توصیه‌های معلم، در تقویت رفتارهای ایمن مشارکت کنند. همچنین لازم است خانواده‌ها به دانش‌آموزان بیاموزند که سلامت و حفظ توانایی جسمانی از کسب پیروزی در رقابت‌های ورزشی مهم‌تر است. همکاری خانواده و مدرسه می‌تواند پیام‌های آموزشی را تقویت کند و موجب شود رعایت اصول ایمنی به رفتاری پایدار در زندگی دانش‌آموزان تبدیل شود.

یکی دیگر از موضوعات قابل توجه، اهمیت توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در آموزش ایمنی است. دانش‌آموزان از نظر آمادگی جسمانی، تجربه ورزشی، توانایی حرکتی و میزان رشد با یکدیگر تفاوت دارند؛ بنابراین، نمی‌توان یک نوع تمرین یا سطح مشخصی از فعالیت را برای همه آنان مناسب دانست. برنامه‌های ورزشی باید متناسب با شرایط و توانایی دانش‌آموزان تنظیم شوند و از تحمیل فعالیت‌های سنگین یا حرکات فراتر از آمادگی جسمانی آنان پرهیز شود. معلم تربیت‌بدنی باید بتواند فعالیت‌ها را متناسب‌سازی کند و به دانش‌آموزان بیاموزد که شناخت محدودیت‌های فردی نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از رفتار مسئولانه و آگاهانه در ورزش محسوب می‌شود. همچنین آشنایی دانش‌آموزان با نحوه برخورد صحیح هنگام بروز آسیب، بخش مهمی از آموزش ایمنی به شمار می‌رود. در جریان فعالیت‌های ورزشی ممکن است با وجود رعایت نکات پیشگیرانه، حوادثی رخ دهند؛ ازاین‌رو، دانش‌آموزان باید بدانند در چنین شرایطی لازم است فعالیت را متوقف کنند، موضوع را به معلم اطلاع دهند و از انجام اقدامات خودسرانه خودداری نمایند. آموزش این رفتارها می‌تواند از تشدید برخی آسیب‌ها جلوگیری کند و موجب افزایش آمادگی دانش‌آموزان برای مواجهه با موقعیت‌های غیرمنتظره شود. در این زمینه، آشنایی معلمان با اصول کمک‌های اولیه و وجود امکانات لازم در مدرسه نیز ضروری است. بر اساس مطالب مطرح‌شده، می‌توان نتیجه گرفت که ارتقای آگاهی دانش‌آموزان از اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی نیازمند برنامه‌ریزی منظم و همکاری همه عوامل آموزشی و تربیتی است. آموزش ایمنی باید از حالت مقطعی و توصیه‌ای خارج شود و به‌صورت مستمر، کاربردی و متناسب با سن دانش‌آموزان در برنامه‌های مدرسه قرار گیرد. استفاده از روش‌های آموزشی متنوع، نمایش عملی حرکات صحیح، برگزاری کارگاه‌های آموزشی، تهیه پوسترهای اطلاع‌رسانی و مشارکت‌دادن دانش‌آموزان در شناسایی خطرها می‌تواند به افزایش اثربخشی این آموزش‌ها کمک کند. همچنین ارزیابی میزان آگاهی دانش‌آموزان و بررسی رفتارهای آنان در موقعیت‌های واقعی ورزشی می‌تواند نقاط ضعف موجود را مشخص سازد و زمینه اصلاح برنامه‌های آموزشی را فراهم آورد. در نهایت، می‌توان بیان کرد که ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، مسئولیتی مشترک میان دانش‌آموزان، معلمان، خانواده‌ها و مدیران مدارس است. هر اندازه این افراد نسبت به اهمیت موضوع آگاهی و تعهد بیشتری داشته باشند، امکان ایجاد محیطی سالم‌تر و ایمن‌تر برای فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌یابد. هدف از آموزش اصول ایمنی، محدودکردن فعالیت بدنی یا کاهش علاقه دانش‌آموزان به ورزش نیست، بلکه فراهم‌کردن شرایطی است که آنان بتوانند با

اطمینان، آگاهی و مسئولیت‌پذیری بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. بنابراین، توجه به آموزش مستمر، استانداردسازی امکانات، نظارت مؤثر و تقویت فرهنگ خودمراقبتی می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های قابل پیشگیری داشته باشد و زمینه بهره‌مندی دانش‌آموزان از فواید جسمانی، روانی و اجتماعی ورزش را فراهم سازد.

منابع

حسین‌پور، اسکندر؛ وحدانی، محسن؛ کاشف، میرمحمد؛ و حضرتی، محمد. (۱۳۹۱). همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی دانش‌آموزان در ساعات درس تربیت‌بدنی در مدارس پسرانه مقطع راهنمایی و متوسطه شهر ارومیه. پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی، شماره ۲، صفحات ۲۲–۳۲.

فارسی، علیرضا؛ زمانی ثانی، سیدحجت؛ و فتحی رضایی، زهرا. (۱۳۹۱). استانداردهای ایمنی فضاها و تجهیزات ورزشی مدارس دخترانه و پسرانه مناطق مختلف شهر تهران و ارائه راهکارهای مناسب جهت رفع مشکلات احتمالی. نوآوری‌های آموزشی، شماره ۴۳.

صابر، اکرم. (۱۳۹۷). پیشگیری از آسیب‌های ورزشی دانش‌آموزان. مجله رشد آموزش سلامت و تربیت‌بدنی.

علیزاده، محمدحسین. (۱۳۹۹). پیشگیری از آسیب‌های ورزشی دانش‌آموزان. مجله رشد آموزش سلامت و تربیت‌بدنی، شماره پیاپی ۷۰، صفحات ۱۶–۱۸.

شفیعی، فرهاد. (۱۳۹۹). نقش معلم تربیت‌بدنی در حفظ و ارتقای سلامت دانش‌آموزان. مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی.