



علی اکبر ویسمه

نگاهی به:
 تربیت بدنی و استفاده‌های آن
 در آموزش و پرورش
 کودکان آهسته گام

نکات ارزنده‌تری به دست می‌آوریم. آن وقت است که متوجه می‌شویم توان بالقوه جسمانی او با کودک عادی متفاوت است. یعنی وقتی از او بخواهیم دقایقی را پشت سر هم بدود، لی‌لی رود و یا عمل دراز - نشست را انجام دهد، مشکل حادث می‌شود و ضربان قلب او به حدی خواهد رسید که مری را (احتمالاً) از ادامه کار مایوس خواهد کرد. مسأله دیگر در کنار آمادگی جسمانی، حرکات تعادلی و هم‌آهنگی کلی است. هنگامی که کودک ما می‌دود، می‌پرد، جست‌وخیز می‌کند و به تویی ضربه می‌زند، از او انتظار تعادل نداشته‌ایم، ولی وقتی از او بخواهیم در حال لی‌لی رفتن، ظرف پر از آبی را از یک طرف زمین به طرف دیگر

ببرد و به دوست دیگرش بدهد یا در حال حرکت آن را در ظرف دیگر بریزد (لی‌لی رفتن، خود یک نوع مهارت حرکتی تعادلی است)، قضیه متفاوت می‌گردد و زمان زیادی می‌برد تا کودک عقب‌مانده ذهنی، این فعالیت را بیاموزد. هم‌آهنگی کلی بدن، هم‌آهنگی چشم و دست، میزانی از توان بالقوه جسمانی، عضلات و ماهیچه‌های سالم و حفظ تعادل همه اندام‌ها از پیش نیازهای این حرکت تعادلی هستند که نقص در وجود هر یک، از موفقیت کودک جلوگیری خواهد کرد. یک برنامه تخصصی تربیت بدنی^۱ است که به پیش نیازهای فوق و اهداف مربوط، جامه عمل خواهد پوشاند.

۲- تأثیر تربیت بدنی بر مهارت‌های حرکتی ظریف:

مهارت‌های حرکتی ظریف، حیطة عمده‌ای از مهارت‌های حرکتی هستند که کم‌تر مورد توجه قرار گرفته‌اند و سهم آن‌ها در برنامه‌های تربیت بدنی به شدت ضعیف انگاشته شده است. جالب این جاست که بچه‌های آهسته‌گام در آن دسته از مهارت‌ها و هم‌آهنگی‌های ظریف حرکتی که

افرادی که به هر طریقی با کودکان سروکار دارند، بدون شک از علاقه کودکان به ورزش آگاهی دارند. نکته بارزی که در این علاقه ورزشی به چشم می‌خورد، علاقه به بازی‌هایی است که با توپ انجام می‌شود. این شیء دایره‌ای شکل، به شدت مورد علاقه کودکان، به خصوص کودکان آهسته‌گام^۱ است. این علاقه هیچ‌گاه نباید مورد بی‌احترامی و کم‌لطفی قرار گیرد. چه بسا استفاده درست از این علاقه، اجرای بسیاری از برنامه‌های آموزشی را تسهیل کند. تربیت بدنی برای کودکان آهسته‌گام، به دلایل عدیده از اهمیت به‌سزایی برخوردار است و فواید بسیاری برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد.

تجربه کار با این کودکان حاکی از این است که تربیت بدنی استفاده‌های "مستقیم" و "ابزاری" متعددی برای آن‌ها داراست که در این مقاله به بحث در مورد این دو نوع استفاده می‌پردازیم.

الف) استفاده‌های مستقیم تربیت بدنی

۱- تأثیر تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و حرکات تعادلی:

تحقیقات نشان داده است که وجود مشکلات جسمانی یکی از بارزترین خصوصیات است که در کودکان آهسته‌گام به چشم می‌خورد. ویژگی‌های جسمانی - حرکتی، ارتباط بسیار بالایی با قدرت شناخت فرد دارد. هر چه فرد از بهره هوشی و شناخت ضعیف‌تری برخوردار باشد، در بعد هم‌آهنگی، چالاکسی و چابکی و انعطاف‌پذیری حرکتی با مشکل جدی‌تری روبه‌رو خواهد بود. شاید در نگاه اول، یک کودک عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر یا مرزی، کم‌تر به لحاظ ظاهر با مشکل جسمی روبه‌رو باشد، ولی وقتی پا را از مرحله ظاهر فراتر می‌گذاریم و به حرکات این کودک به دقت توجه نشان می‌دهیم،

کردن، سفالگری، نقاشی ساختمان (استفاده از قلم موهای مختلف)، تنظیم تصاویر و اشکال، نخ کردن مهره‌ها، بستن پیچ و مهره و ... با کودک کار می‌کند، مربی تربیت بدنی انطباقی^۳، باید با استفاده از فضای مطلوب حاکم بر محیط ورزشی، این مهارت‌ها را مرور و تمرین کند. پل ارتباطی بین محیط بیرون و محیط آموزشگاه، کلاس تربیت بدنی است. درس تربیت بدنی به لحاظ آزادی عمل دانش‌آموزان بیش‌ترین شباهت را به محیط



اجتماع دارد و از این بُعد که این درس، محتوای برنامه‌ای خاص خود را داراست و در چهارچوب ساختار مدرسه‌ای قرار دارد، محیط آموزشگاه را در ذهن دانش‌آموزان متداعی می‌سازد. این مسأله بهره‌وری مربی را از فنون کنترل و تغییر رفتار تسهیل می‌کند.

مضمن بعد قابل توجه شناختی است، مثل درست کردن پل با مکعب‌های چوبی، تفکیک سریع پیچ و مهره‌ها بر اساس رنگ و اندازه و شکل، مشکل بیش‌تری نسبت به عملکردشان در مهارت‌های حرکتی درشت - از خود نشان می‌دهند. این کم توجهی به قدری پیشرفته است که متأسفانه بسیاری از مربیان تربیت بدنی این زحمت را به خود نمی‌دهند که آن را در برنامه‌های خود بگنجانند. برخی از اینان که این مهارت‌ها را به عنوان مهارت‌های حرکتی قلمداد می‌کنند، با این تصور که دیگران - کار درمانگران - توجه خاصی به این حیطه مبذول می‌دارند، از کار در این زمینه‌ها، صرف نظر می‌کنند؛ غافل از این که کار درمانگران اصلاً به کودکان بزرگ‌تر عقب‌مانده ذهنی (۱۵-۱۶ ساله‌ها به بالا) کم‌تر توجه می‌کنند. علاوه بر آن، فضای حاکم بر اتاق کار درمانی کاملاً متفاوت از فضای ایجاد شده در "کلاس تربیت بدنی" است. تربیت بدنی همان ورزش است، همان بهترین زنگ برنامه درسی دانش‌آموزان. تربیت بدنی، علاوه بر استفاده از فنونی همچون کار درمانی، به خوبی از روان درمانی بهره می‌گیرد. کلمه روان‌درمانی در این تعریف، فضا را برای حضور درمان‌های مختلف برگرفته از تعالیم روان‌شناسی، به خصوص رفتارگرایی باز می‌گذارد. صحبت از تفاوت کار درمانی و تربیت بدنی را به جای دیگر موكول می‌کنیم و بحث خود را در زمینه لزوم توجه به مهارت‌های حرکتی ظریف در درس تربیت بدنی ادامه می‌دهیم.

صرف‌نظر از این که چه کسی مهارت‌های حرکتی ظریف همچون برش با قیچی، استفاده از مداد و قلم برای ترسیم نقاشی‌های متنوع، مجاله کردن کاغذهای باطله، سوزن نخ کردن، بستن بند کفش، بستن دکمه یا زیپ لباس، دوختن و خیاطی

۳- تأثیر تربیت بدنی بر هم آهنگی چشم و دست و چشم و پا:

در بحث‌های فوق به‌طور مختصر به هم‌آهنگی چشم و دست و هم‌آهنگی چشم و پا در مهارت‌های حرکتی اشاره شد. این مقوله زیربنای فعالیت‌های پیشرفته ورزشی، همچون والیبال، هندبال، بسکتبال، فوتبال و... می‌باشد. چنانچه مایل باشیم دانش‌آموزان آهسته‌گام از پس این فعالیت‌های ورزشی برآیند، بر این زیربنا و پیش‌نیازها باید تأکید عمده‌ای صورت گیرد. مهارت‌های حرکتی مورد نیاز در ورزش‌های فوق باید ریز شود و برای هر یک از آن‌ها تمرین‌های مکرر و مرتبی صورت گیرد. هم‌آهنگی چشم و دست با فعالیت‌هایی همچون پرتاب حلقه دور میله، پرتاب توپ به حلقه (سبد)، انجام والیبال دو نفره و دریافت و پرتاب اشیای مختلف با اوزان متنوع تقویت می‌شود. هم‌آهنگی چشم و پا نیز با فعالیت‌هایی همچون پاس تک خوب دو نفره، زدن توپ به دروازه، یا به طرف اهداف متنوع دیگر و یا پناستی زدن تقویت می‌گردد. پرواضح است که نرمش‌های ابتدایی در عضلات دست‌ها و پاها و چشم‌ها، تأثیر آغازین عمده بر مهارت‌های فوق خواهد داشت.

۴- تأثیر تربیت بدنی بر ادراک دیداری:

تعقیب، تثبیت و کنترل چشمی، دید دو چشمی، تمیز و حافظه دیداری در فعالیت‌های ورزشی تأثیر دارد. جای تعجب نیست که سؤال شود: فوتبال، والیبال، بسکتبال کجا و تثبیت چشمی، حافظه دیداری و... این مقوله‌ها کجا؟ این جاست که متوجه می‌شویم کودکان عادی ما از چه نعماتی برخوردار هستند و این مراحل چقدر متوالی و مرتب در انسان‌های عادی پشت سر گذاشته می‌شوند. البته این گونه هم

نیست که همه کودکان آهسته‌گام از این نوع مشکلات رنج ببرند. این مهارت‌ها و مهارت‌های دیگر فوق‌الذکر در همه این افراد به یک اندازه به چشم نمی‌خورند و شدت و ضعف درخصوص استعدادهای حرکتی و شناختی در کودکان عقب‌مانده ذهنی به‌طور فزاینده می‌خورد.

چرا برخی از کودکان عقب‌مانده ذهنی، به خوبی نمی‌توانند در فوتبال ضربه سر بزنند؟ چرا دروازه‌بان‌های خوبی نمی‌شوند؟ چرا توپ‌هایی را که با سرعت زیاد به طرفشان در حرکت است، به خوبی کنترل نمی‌کنند؟ چرا توپی را که بالای سر خود پرتاب می‌کنند نمی‌توانند بگیرند و یا به سختی می‌گیرند؟ چرا نمی‌توانند در بازی جا خالی بدهند؟ چرا یک شیء در حال حرکت در برابر دیدگان خود را نمی‌توانند دنبال کنند و متعاقب این مشکل، پاسکاری خوبی در والیبال و فوتبال و دیگر ورزش‌های این چنینی نمی‌توانند انجام دهند؟ چرا خوب دریبل نمی‌کنند، چرا به خوبی توپ را از حریف نمی‌گیرند؟

از پرسش‌های فوق بگذریم و سؤالات دیگری مطرح کنیم. ما چه کرده‌ایم؟ آیا اندیشیده‌ایم که جواب سؤالات فوق چیست؟ برای آن‌ها چه تدابیری اندیشیده‌ایم؟ اصلاً مشکل اساسی در کجاست؟ هیچ می‌دانیم کودکی که نمی‌تواند توپ در حال حرکت را دنبال کند (با چشم) و قادر به تشخیص سرعت آن نیست، عرض یک خیابان پُر رفت و آمد را چگونه طی خواهد کرد؟ چگونه در برابر اشیای خطرناکی که به طرفش پرتاب شده است، جا خالی خواهد داد؟ آیا ریز کردن فعالیت‌های ورزشی همچون فوتبال به بهبود مهارت‌های فوتبالبستی منجر نخواهد شد و در پی آن به محیط‌های بیرون تعمیم پیدا نخواهد کرد؟ به‌طور قطع این گونه خواهد شد.

قابل تقویت است. وقتی چندین توپ با رنگ‌های مختلف و کمی مشابه هم، به طرف کودک پرتاب می‌شود و او باید تنها به یک توپ ضربه بزند، او برای انجام این کار نیاز به تیزیابی دارد و چنانچه این فعالیت و فعالیت‌های دیگر از این قبیل، به کرات ادامه پیدا کند، می‌تواند متقابلاً تیزیابی او را تقویت کند. وقتی لباس‌های دو تیم تقریباً شبیه به هم انتخاب می‌شود و یک کودک باید هم تیمی خود را از روی شباهت لباس‌ها تشخیص دهد، در این موقعیت ورزشی، کودک به صورتی مطلوب، ارادی و خودآگاه در حال تقویت تیزیابی خود می‌باشد. یک مربی خلاق می‌تواند فعالیت‌های زیادی از این قبیل را طراحی کند و از زنگ ورزش نهایت استفاده را ببرد. البته مربی می‌داند که در این فرآیند (درمانی - آموزشی)، عمده‌ترین مسأله داشتن صبر و انجام تمرین‌های مکرر است.

۵- تأثیر تربیت بدنی بر مهارت‌های حرکتی دوش:

گذشته از مهارت‌های حرکتی ظریف و مهارت‌های ادراکی - حرکتی فوق، گروه عمده‌ای از فعالیت‌هایی که به گونه‌ای مستقیم بر رشد جسمانی و هم‌آهنگی کلی یک کودک آهسته‌گام تأثیر دارند، مهارت‌های حرکتی درشت هستند. این دسته از مهارت‌ها، به‌طور سنتی در برنامه‌های تربیت بدنی جای گرفته‌اند. البته این سخن بدین معنا نیست که برنامه‌های تربیت بدنی سابق، دقیقاً متمرکز بر این فعالیت‌ها و مهارت‌ها بوده‌اند. برنامه‌های مذکور جلوه‌ای ظاهری از ایسن مهارت‌ها را با کودکان تمرین کرده‌اند که البته وجود آن‌ها لازم بوده است.

مهارت‌های حرکتی درشت^۵، دستاوردهای چندی برای کودکان به ارمغان می‌آورند. مهم‌ترین

وقتی فردی بخواهد ضربه سری به توپ بزند، باید علاوه بر یک سلسله مهارت‌های حرکتی تعادلی و بنیه جسمانی - عضلانی مناسب، از توانایی‌هایی همچون تعقیب، تثبیت و کنترل چشمی، دید دو چشمی و تمیزدیداری برخوردار باشد.

نقش حافظه و توالی دیداری^۴ زمانی و وضوح بیش‌تری می‌یابد که بدانیم برای انجام فعالیت‌های گروهی و استفاده از جاهای مناسب هم‌گروه‌ها برای موفق شدن بر حریف، حافظه و توالی دیداری تقویت شده‌ای مورد نیاز است. علی‌باید بداند که اگر توپ را به حسین بسپرد و او نیز در ادامه توپ را به حسن واگذار کند، با توجه به جای مناسب حسن که از طرف هیچ یک از یارهای حریف یاریگیری نشده است، می‌تواند به گل دست یابد. در این فرآیند نقش توالی و حافظه دیداری کاملاً مشخص است.

از جمله ویژگی‌های کودکان و نوجوانان آهسته‌گام، ضعف قابل توجه آن‌ها در تیزیابی (VISUAL ACUITY) است. بچه‌های آهسته‌گام به رغم این که ممکن است از چشمان کاملاً سالم برخوردار باشند، از نظر دقت و تشخیص دقیق و ادراک عمیق دیداری با مشکل جدی مواجه هستند. به عنوان مثال زمانی که از آن‌ها خواسته می‌شود تفاوت‌های ظریف دو تصویر مشابه را در صفحه یک مجله نشان بدهند (مثلاً دو درخت سیوه یا تصویر دو فیل هم اندازه با اندک تفاوت‌های خیلی ظریف)، عموماً نمی‌توانند از عهده این کار برآیند. به عبارت دیگر آن‌ها در تشخیص ظرافت‌های دیداری که عمدتاً بر توانمندی شناختی استوار است، با مشکل قابل توجه مواجه هستند (افروز، ۱۳۷۵).

تیزیابی مسأله‌ای است که با استفاده از طراحی‌های حساب شده در فرآیند تربیت بدنی

تحصیلی فوق‌الذکر با دقت بیش‌تری مورد بررسی قرار گیرد. در وهله اول باید بدانیم که علت ضعف کودک در خواندن (به عنوان مثال) چیست؟ یک فرضیه در این زمینه داشتن حافظه دیداری ضعیف است. یک کودک عادی در جریان خواندن، ابتدا به محرک (واژه) نگاه می‌کند، آن را به حافظه دیداری خود می‌فرستد و چند ثانیه آن را نگه می‌دارد و بازشناسی می‌کند و به آن محرک پاسخ می‌دهد (کلمه را می‌خواند). چنین کودکی در زمینه تعقیب چشمی روی سطرها نیز مشکلی ندارد. پس یک فرضیه دیگر برای ضعف در خواندن، ضعف در تعقیب چشمی یا عدم آن است. البته تشخیص حروف و شناسایی کلمات را نیز در جریان خواندن نباید نادیده گرفت.

برای رفع مشکلات فوق، از تربیت بدنی می‌توانیم استفاده کنیم. در جریان بازی‌ها، می‌توانیم از توپ یا شیء دیگر استفاده کنیم و آن را در جلو چشمان کودک به حرکت درآوریم و از کودک بخواهیم تا آن شیء را دنبال کند (چنانچه آن شیء جذاب‌تر باشد یا تویی که استفاده می‌شود، به رنگ‌های مورد علاقه کودکان باشد، نتیجه بخش‌تر است). این هدف را می‌توان در بازی‌های دیگر نیز طراحی کرد. با انجام این فعالیت‌ها، تعقیب چشمی کودک را تقویت کرده‌ایم.

در زمینه تشخیص حروف، می‌توانیم حروف را به صورت بزرگ، رنگی و دوخطی روی زمین بکشیم و از کودک بخواهیم داخل آن حرف لی‌لی برود، بدود یا قدم بزند. این حرکات باعث می‌شود که تصویری فضایی از حروف در ذهن کودک جای بگیرد.

حافظه دیداری کودک نیز از طریق فعالیت‌های ورزشی و بازی قابل تقویت شدن است. بازی قایم باشک اگر به گونه‌ای صحیح طراحی شود، حافظه

این دستاوردها عبارتند از: دیدن، راه رفتن، پریدن، لی‌لی رفتن، هل دادن، کشیدن، بلند کردن اشیاء، ضربه زدن با پا و دست و... این مهارت‌ها، بسیار حیاتی هستند و نقش مهمی در طول عمر و تداوم زندگی انسان بازی می‌کنند. لازمه داشتن مهارت‌های حرکتی درشت، داشتن آمادگی جسمانی مناسب و توانمندی عضلانی و هم‌آهنگی کلی می‌باشد. عموم مهارت‌های حرکتی بنیادی^۶ در حیطه مهارت‌های حرکتی درشت قرار می‌گیرند و این مهارت‌ها هستند که ورود انسان را به عرصه اجتماع میسر می‌سازند و بدین سبب است که در حیطه خدمات مستقیم تربیت بدنی مورد بحث واقع شده‌اند. اولین انتظار ما از تربیت بدنی، پرورش جسمی سالم است تا انسان بتواند از اولین حق خود که حرکت است، استفاده کند و در عرصه محیط به عنوان موجودی فعال ظاهر گردد و از امکانات اجتماع که مختص همه انسان‌هاست، سود جوید.

ب) استفاده‌های ابزاری تربیت بدنی

۱- تربیت بدنی و نقش آن در کاهش مشکلات

تحصیلی:

یکی از مشکلات عمده‌ای که در کودکان آهسته گام در پی مشکلات شناختی آن‌ها، به کرات دیده می‌شود، مشکلات یادگیری است. گاهی دیده می‌شود که گروهی از کودکان آهسته گام مشکلاتی در خواندن، نوشتن، دیکته و ریاضیات از خود نشان می‌دهند. در این خصوص همه مربیانی که با کودکان سروکار دارند باید از همه امکانات خود سود بجویند و به رفع این مشکلات همت گمارند. اما مربی تربیت بدنی، چگونه می‌تواند به این مهم بپردازد؟ برای یافتن پاسخ این سؤال ضروری است مشکلات

ذهنی رسیدن به مراحل فهم ریاضیاتی، خیلی دیرتر از افراد عادی شکل می‌گیرد.

شناخت و درک اعداد و اشکال هندسی و ریاضیاتی دنیایی جدید را به روی کودکان باز می‌کند که از طریق تربیت بدنی می‌توان سریع‌تر به این مهم رسید. وقتی از سه کودک بخواهیم که توپ را به نوبت به یکدیگر پاس دهند، در حین انجام این کار می‌توانیم برای آن‌ها توضیح دهیم که بازی‌شان یک مثلث را تشکیل داده است و دیگر اشکال هندسی را به همین شکل می‌توان به آنان آموخت. نمونه‌ای دیگر برای تشریح کاربرد تربیت بدنی در پیشرفت ریاضیات، استفاده از توپ‌های متعدد و رنگی در زمین بازی برای آموزش چهار عمل اصلی (جمع، تفریق، ضرب و تقسیم) است.

از دیگر مشکلاتی که در بعد آموزش کودکان عقب مانده ذهنی به کرات به چشم می‌خورد، اختلالات دیکته نویسی است. علل اختلالات دیکته نویسی متعدد است که می‌توان به عنوان نمونه از عدم تشخیص حروف مشابه، چه از لحاظ دیداری و چه شنیداری یاد کرد. مثلاً کودکی که کلمه "اسب" را "اصب" می‌نویسد یا "حوه" را "هوه" می‌نویسد، در حافظه دیداری خود نقص دارد و تمرین‌های ورزشی و بازی‌های گوناگون باید متمرکز بر تقویت حافظه دیداری باشد. از منظر دیگر، چنانچه کودک کلمه "اسب" را "ابس" بنویسد، احتمالاً نقص در حساسیت شنیداری یا توالی شنیداری دارد. می‌توان فعالیت‌هایی در هنگام بازی طراحی کرد که بر تقویت حساسیت شنیداری یا توالی شنیداری متمرکز باشد. وقتی کودک با شماره ۱ می‌شنید، با شماره ۲ می‌ایستد، با شماره ۳ دست‌ها را از هم باز می‌کند و با شماره ۴ دست‌ها را می‌بندد؛ در این فعالیت‌ها علاوه بر دستیابی به اهداف مستقیم

دیداری کودکان را تقویت می‌کند. بازی‌های دیگری را نیز می‌توان به گونه‌ای مبتکرانه توسعه داد و از فضای مورد علاقه زنگ ورزش به شکلی استفاده کرد که مشکلات تحصیلی بچه‌ها حل شود یا اقلاً کاهش یابد. یک مربی خلاق می‌تواند دانش‌آموزان را درون کلاس گردهم آورد و در ادامه یکی از آن‌ها را بیرون بفرستد و بعد از بیرون رفتن او، بخشی از وسایل اتاق را جابجا کند و وقتی کودک دوباره به اتاق بازگشت از او بخواهد تا اشیای تغییر مکان یافته را تشخیص دهد. این بازی علاوه بر مهیج و جالب بودن، اگر به صورت مکرر انجام گیرد، کمک شایانی به تقویت حافظه دیداری خواهد کرد.

توان‌مندی‌های نوشتاری، نقش عمده‌ای در پیشرفت تحصیلی دارد. این توان‌مندی‌ها نیز به گونه‌ای با مهارت‌های حرکتی، به ویژه مهارت‌های حرکتی ظریف در ارتباط است. پیش‌نیاز قلم به دست گرفتن و خوب نوشتن، داشتن انگشتانی روان است. روان بودن انگشتان نیز به ماهیچه‌های ریز آن‌ها بر می‌گردد. یک کودک وقتی می‌خواهد خوب بنویسد، علاوه بر این که باید توانایی‌های مغزی و شناختی لازم را داشته باشد، باید بتواند قلم به دست بگیرد و آن را به خوبی با انگشتان بچرخاند. انجام فعالیت‌های حرکتی ظریف مربوط به انگشتان، به این پیش‌نیاز جامه عمل خواهد پوشاند. (نمونه‌هایی از مهارت‌های حرکتی ظریف و فعالیت‌های مربوط قبلاً عنوان شد).

و اما تربیت بدنی می‌تواند خود را وقف ریاضیات کند. مهارت‌های ریاضیاتی مهارت‌هایی هستند که افراد عادی نیز بعد از گذار از مراحل اولیه تحول شناخت، بدان‌ها دست پیدا می‌کنند. این توالی مراحل در افراد عقب مانده ذهنی صادق است، البته با این تفاوت که در افراد عقب مانده

فعالیت‌هایی طراحی کرد (به صورت نقش بازی کردن یا پانتومیم) که دقیقاً متمرکز بر آموزش حل مسأله اجتماعی باشد (یعنی نحوه ارتباط برقرار کردن و دوست بودن با اطرافیان در قالب بازی‌های فوق به آن‌ها آموزش داده شود).

بیش فعالی، به عنوان نمونه‌ای برای تبیین اثر بخشی تربیت بدنی در کاهش مشکلات رفتاری و افزایش رفتار مطلوب به بحث گذاشته شد. پرواضح است که این نقش را می‌توان در زمینه مشکلات رفتاری دیگر کودکان عقب مانده ذهنی تشریح و تبیین کرد.

کودکان عقب مانده ذهنی در اکثر جوامع، بالا جبار به حاشیه زیستی^۷ روی آورده‌اند. آن‌ها معمولاً از شرکت در میهمانی‌ها و دیگر اجتماعات انسانی بنا به دلایلی طرد شده و از مسیر عادی زندگی منحرف شده‌اند. طرد شدن آنان از اجتماع، منجر به محدود شدن آن‌ها در استفاده از امکانات محیطی می‌گردد. برنامه "حاشیه زیستی - زدایی"^۸ باید در مورد اینان اجرا گردد. اگر این کودکان در طولانی مدت در محیط محروم به سر برند، چه بسا که دچار مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی شوند. کودکان بسیاری از الگوهای مهارت اجتماعی را از همسالان کسب می‌کنند و در پرتو داشتن روابط سالم و مساوی با همسالان است که بخشی از سلامت روانی کودکان تأمین می‌شود. حال چنانچه بنا به هر دلیلی این بخش از زندگی آن‌ها با مشکل روبه‌رو شود، نتایج منفی عیدیه‌ای به بار خواهد آورد.

آن روی سکه حکایت از این دارد که عموم کودکان به دوست تنبل و شل و ول علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. آن‌ها دوست ندارند با دوستانی سروکله بزنند که قدرت دويدن، پريدن، لی لی رفتن،

لطفاً ورق بزنید

تربیت بدنی، به تقویت حساسیت و توالی شنیداری نیز می‌پردازد (فعالیت مذکور می‌تواند به شماره‌های بیش‌تر و مراحل بالاتر توسعه پیدا کند).

۲) استفاده ابزاری تربیت بدنی در کاهش مشکلات رفتاری و روانی:

گذشته از خدمات ابزاری آموزشی - شناختی تربیت بدنی در فرایند آموزش و پرورش کودکان آهسته‌گام، به بحث در مورد روان‌درمانی و تغییر رفتار از طریق تربیت بدنی می‌رسیم. در این‌جا نیز تربیت بدنی در درمان مشکلات روانی و رفتاری کودکان آهسته‌گام به عنوان ابزاری در نظر گرفته می‌شود.

کودک بیش‌فعالی (دارای عقب‌ماندگی ذهنی) که متعاقب بیش‌فعالی و نقص توجه خود، بی‌درنگ به فعالیت پرداخته، عملاً به طور غیرارادی حرکات اضافی او متوجه اطرافیان و همسالان می‌گردد، در فرایند تربیت بدنی به چند روش، می‌توان به کاهش مشکلات وی مبادرت کرد. وقتی چنین کودکی در فضای مورد علاقه زنگ ورزش قرار می‌گیرد، میزان توجه او بر فعالیت‌های مورد علاقه ورزشی بیش‌تر از دیگر مواقع است - مشکل تمرکز و توجه این کودکان در موقعیت‌های اجباری به مراتب بیش‌تر از مواقع عادی است - این پیشرفتی است که مستحق تقویت است. چنانچه این دقت و تمرکز به خوبی تقویت شود قابل تعمیم به دیگر موقعیت‌هاست و تمرکز و دقت بیش‌تر نیز منجر به کاهش رفتارهای اضافی می‌شود و دوستان و همسالان نیز کم‌تر مورد تعرض رفتارهای دیگر - آزارانه او قرار می‌گیرند. نکته دیگر در مورد کودکان بیش‌فعال، عدم شناخت از نحوه ارتباط با دوستان و همسالان است. در ساعات درس تربیت بدنی می‌توان

فوتبال، والیبال و طناب بازی کردن را ندارند. آنان به همسن و سالانی علاقه نشان می دهند که چالاک و چابک باشند و علاوه بر داشتن مهارت های حرکتی بنیادی، قوانین بازی را رعایت کنند و برای گروه و رعایت نوبت اهمیت قائل باشند.

با توجه به مباحث فوق، یک راه کار عمده برای ورود فعال کودکان عقب مانده ذهنی به جامعه (همسالان) و اجرای برنامه حاشیه زیستی - زدایی " اهمیت بخشیدن به تربیت بدنی (ورزش و بازی) و گنجاندن برنامه های تخصصی تربیت بدنی در برنامه روزانه آنهاست.

۳) تربیت بدنی و مهارت های شغلی:

ساده ترین شغل های موجود در جامعه، نیازمند به داشتن حداقل آمادگی جسمانی و انجام یک سلسله مهارت های حرکتی ایستا، پویا و یا تعادلی است. موفقیت در مشاغلی همچون قالی بافی، حصیربافی، گلیم بافی، سفالگری و... وابسته به داشتن مهارت در حرکات ظریف انگشتان است، و موفقیت در مشاغلی همچون کشاورزی، کار با دستگاه های ساده فنی، کارگری های ساده، کار در مغازه ها و کارگاه ها نیز وابسته به داشتن مهارت در حرکات درشت و حرکات پایه و... می باشد. با داشتن برنامه تربیت بدنی منسجم و هدفمند می توان انتظار داشت که کودکان آهسته گام، از پس مهارت های پیش - حرفه ای برآیند و بتوانند وارد اجتماع شوند و به استقلال مالی دست یابند. بحث در مورد "استفاده های تربیت بدنی در زمینه اشتغال" را در همین جا خاتمه می دهیم. کم تر کسی را می توان یافت که مُنکر نقش آمادگی جسمانی، مهارت های تعادلی و کلا "مهارت های حرکتی در پیشرفت شغلی باشد.

نتیجه گیری

هدف از طرح مباحث فوق، آشکار ساختن نقش بسیار مهم تربیت بدنی در زندگی کودکان عقب مانده ذهنی بوده است. کودک عقب مانده نیازمند به کمک اطرافیان است. از هر راهی برای کمک به ایشان باید سود جست و تربیت بدنی نیز یکی از بهترین راههاست - " در دل دوست به هر حيله رهي بايد كرد."

تربیت بدنی زمانی بیشترین کاربرد را پیدا می کند که دارای برنامه ای منسجم و منطبق با نیازها و توانایی های کودکان عقب مانده ذهنی باشد، و اضافه کردن لغت " انطباقی " به تربیت بدنی در آغاز بحث به همین دلیل بوده است. ضروری است تربیت بدنی در برگیرنده کلیه مهارت های حرکتی درشت و ظریف، مهارت های ادراکی - حرکتی (ادراک دیداری و شنیداری)، حرکات کششی و فعالیت های همراه با توپ، مهارت های حرکتی بنیادی (مثل دو، پرش، لی لی،...) و فعالیت های فردی و گروهی باشد و هم آهنگی حرکتی، انعطاف پذیری، چابکی و آمادگی جسمانی کودکان را در سرلوحه کار خود بگنجانند. چنین برنامه ای را می توان به عنوان برنامه تربیت بدنی فراگیر و تخصصی، تلقی کرد و از آن انتظار استفاده های مورد بحث را داشت.

البته اجرای چنین برنامه ای در مدارس، نیازمند زمانی به مراتب بیش تر از زمان کنونی است. با توجه به این که این درس می تواند تأثیرات آموزشی و درمانی متنوع داشته باشد، از مسؤولان ذی ربط تقاضا می گردد که زمان بیش تری را به تربیت بدنی انطباقی اختصاص دهند. باشد که همه ما دین خود را نسبت به کودکان ادا کرده باشیم.

پی نوشت ها:

۱- هوش بر کودکان آهسته گام آموزش پذیر در حدود ۵۰ تا ۷۰ می باشد (افروز، ۱۳۷۵). ذکر این نکته لازم است که واژه آهسته گام معادل لغت (CLUMSINESS) می باشد. از این دیدگاه، تأکید بیش تر بر مهارت های حرکتی است. برای اطلاعات بیش تر به "مقاله معلم و دانش آموز آهسته گام" نوشته افروز (۱۳۷۵) نگاه کنید.

۲- برنامه تخصصی تربیت بدنی، به این دلیل عنوان و ذکر شده است که تاکنون در این زمینه کار چندانی صورت نگرفته است و توسعه چنین برنامه های نیازمند زمانی طولانی تر برای تشخیص دقیق مهارت های حرکتی کودک و تحلیل و تجزیه کردن تمام فعالیت های حرکتی برای آموزش است. مخلص کلام این که، تربیت بدنی، درسی بسیار مهم است و باید همچون دیگر درس ها، محتوای خاص خود را داشته باشد. در زمینه محتوای این درس، در جایی دیگر به گونه ای مفصل بحث خواهد شد.

3- ADAPTED PHYSICAL EDUCATOR

۴- حافظه و توالی دیداری، تعقیب، تثبیت و کنترل چشمی و تمیز دیداری سالم، از ویژگی های بینایی یک فرد سالم است. البته در برخی موارد، به خصوص در برخی کودکان آهسته گام، دیده می شود که فرد از قدرت بینایی خوبی برخوردار است. دستگاه بینایی وی سالم است ولی در عین حال مهارت های ادراکی - حرکتی او همچون دریافت توپ و زدن ضربه سر، با مشکل روبه روست. در این موارد مشکل در دستگاه بینایی نیست، بلکه مشکل در پردازش اطلاعات دیداری است.

۵- مهارت های حرکتی درشت مهارت هایی هستند که به وسیله عضلات و ماهیچه های بزرگ تر اندام انسان به اجرا در می آیند.

۶- مهارت های حرکتی بنیادی، به مهارت هایی اطلاق می شوند که پایه و بنیاد فعالیت های حرکتی و ورزشی پیچیده تر را تشکیل می دهند، مثل دویدن و راه رفتن.

۷ و ۸- این دو اصطلاح توسط دکتر منصور در نشریه "کودکان استثنایی"، سال ۱۳۶۸، درباره وضعیت کودکان استثنایی به کار گرفته شده است.

منابع:

- ۱- افروز، غلامعلی: معلم و دانش آموز آهسته گام، تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۸، صفحات ۱۵-۴، ۱۳۷۵.
- ۲- افروز، غلامعلی: آموزش و پرورش کودکان استثنایی، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۵.
- ۳- تبریزی، مصطفی: اختلالات دیکته نویسی، تهران، انتشارات فراروان، ۱۳۷۷.
- ۴- تبریزی، مصطفی: اختلالات ریاضیات، انتشارات فراروان، تهران ۱۳۷۶.
- ۵- رایبسون و رایبسون: کودک عقب مانده ذهنی، ترجمه فرهاد ماهر، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۰.
- ۶- دادستان، پریرخ: روان شناسی مرضی تحولی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۷۸.
- ۷- منصور، محمود: تحول روانی در کودکان عقب مانده ذهنی، کودکان استثنایی، شماره ۲، صفحه ۱۲، ۱۳۷۱.
- ۸- فراسٹیگ، ماریان و ویتلسی، ولتی: آزمون پیشرفته ادراکی - بینایی فراسٹیگ، انتشارات فراروان، ۱۳۷۵.

9- EICHSTAEDT, J. & LAVAY, K. (1992) : PHYSICAL ACTIVITY FOR INDIVIDUALS WITH MENTAL RETARDATION .