

برنامه‌های حرکتی موفق در دوره پیش دبستانی

فعالیت‌های حرکتی درشت کودکان، قبل از ۲ سالگی محیط مناسبی فراهم کنیم. ثانیاً؛ محیطی سرشار از تجربه‌های حسی- حرکتی مثل: پرتاب کردن؛ دریافت کردن؛ ضربه‌زدن به اشیاء گوناگون و انواع توپ‌ها؛ خانه‌سازی با چوب و سنگ؛ عبور از موانع و غیره را برای آن‌ها فراهم کنیم. بنابراین، دوران اولیه زندگی به جنب و جوش و فرصت‌های حرکتی متنوع در محیط‌های غنی شده‌ای اختصاص دارد که برای رشد و پرورش بینه ذهنی ضروری است.

مواد برنامه درسی حرکتی

این اعتقاد وجود دارد که هنگام انتخاب یک برنامه درسی حرکتی برای خردسالان، برنامه‌ای مناسب است که مشتمل بر موضوع‌های مهارتی پایه (جابه‌جایی، پریدن، فرود آمدن، پرتاب کردن، دریافت کردن، تعادل و غیره) و مفاهیم بنیادی حرکت باشد (که براساس نظر بوشنر ۱۹۹۴؛ گراهام و هالت؛ هالت، هل و پارکر ۲۰۰۱ شامل آگاهی فضایی، سخت‌کوشی و ارتباط‌هاست). کودکانی که یک موضوع مهارتی و حرکتی را براساس آموزش حرکتی تجربه می‌کنند، احتمالاً در یک تغییر و تحول پیچیده از یک عامل ناکارآمد برای موفقیت، یک عامل کارآمد می‌سازند (کارسون، ۱۹۹۴). در جدول شماره (۱)، مدل آموزشی ساده‌ای از مهارت‌ها و مفاهیم حرکتی منتخب را نشان می‌دهد که براساس نظر چند نفر (کارسون

پرورش ذهنی

یافته‌های جدید پژوهشی درباره پرورش ذهنی؛ دانشمندان، معلمان و والدین را به هیجان آورده است. دانشمندان معتقدند که عملکرد و تحریک عصبی در دوران نوزادی و کودکی برای بلوغ ذهنی ضروری است (گابآرد، ۱۹۹۸). برای توسعه سلامتی و پرورش ذهنی سال‌های پیش از دبستان دوران حساس یا دوران نخستین نامیده شده است. و این رشد و پرورش ذهنی با بهره‌مندی از تجربه‌های حرکتی افزایش می‌یابد. عموماً «دوره نخستین» تکامل مهارت حرکتی پایه از پیش از تولد تا حدود ۵ سالگی ظاهر می‌شود. بنابراین، برای بهبود و تکامل مهارت حرکتی و ذهنی در طول دوره پیش دبستانی فرصت مناسبی وجود دارد.

در مطالعه‌های اخیر، محیط‌های غنی شده (محیط‌های مناسب و تقویت شده با مواد آموزشی) وجود زمینه‌های حرکتی تقویت شده و تجربه‌های حرکتی در دوران اولیه زندگی را تأیید می‌کند. مقدار زیادی از توانایی عملکردی که ذهن در اجرای آن دخالت دارد با محیط معین می‌شود. تعداد اندکی از دانشمندان، این باور عمومی را رد می‌کنند که می‌گوید؛ تجربه‌های اولیه حرکتی در تکامل و رشد مطلوب ذهنی سودبخش است. (گابآرد، ۱۹۹۸). گابآرد ۲ سرفصل عمده را برای لزوم انواع کارکرد محیط‌ها برای رشد بینه ذهنی پیشنهاد می‌کند: اولاً؛ ما باید به منظور تکامل

حرکت، یکی از عناصر اساسی و پایه‌ای مهیاکننده یادگیری در طول عمر است. در حال حاضر، همه افرادی که با کودکان خردسال کار می‌کنند، به طرق مختلف از فواید و آثار سودبخش حرکت و فعالیت برای کودکان آگاهی دارند. به عنوان مثال: معلمان، والدین، پرستاران^۱ و مدیران مدارس همگی بیش از پیش از تأثیر حرکت و فعالیت بدنی بر رشد و تکامل کودکان همچنین از نقش حیاتی آن در تعلیم و تربیت آن‌ها آشنایی و آگاهی پیدا کرده‌اند. تحقیق‌های متنوع با موضوع کودک و پرورش ذهنی، محیط‌های غنی شده (محیط‌های مناسب و تقویت شده با مواد آموزشی) و برنامه‌ریزی حرکتی؛ برای معلمان با دانش در قضاوت آگاهانه آن‌ها، هنگام گزینش برنامه آموزشی و شیوه‌های مناسب تدریس برنامه‌های حرکتی در دوره پیش دبستانی فرصتی مهیا کرده است. هدف از این مقاله:

الف. مروری اجمالی بر پژوهش ب. معرفی و شرح یک برنامه حرکتی ویژه دوره پیش دبستانی با نام اختصاری C.H.A.O.S^۲ است که براساس این برنامه، همزمان با فراهم کردن فرصت‌های حرکتی برای کودکان، به بزرگسالان خود در بروز احساس‌های درونیشان کمک می‌کند.

ج. دادن پیشنهادهایی به منظور افزایش تحقیق درباره برنامه حرکتی در دوره پیش دبستانی.



نویسنده:
دارین. ال. رابرت
ترجمه:
جهاد آمون



شماره



✓ در دوره
پیش دبستانی،
فرصت مناسبی
برای بهبود و
تکامل مهارت های
حرکتی و ذهنی
کودکان وجود
دارد

مهارت های حرکتی			حرکت هایی که من می توانم خلق کنم!		
حرکت های غیر جابه جایی (ایستا)	حرکت های مهارتی (دستکاری)	حرکت های جابه جایی			
تاب دادن، خم شدن به یک سو، خم شدن یا خم کردن، کشش، تعادل، نشستن، تکان خوردن، مکث کردن، پیچاندن، چرخاندن، گشتن به دور محوری، پهن شدن، جابه جا کردن وزنه، بازی کرلینگ (سراندن دیسک فلزی روی یخ)	پرتاب کردن، دریافت کردن، غلتاندن، سر دادن، پریدن، غلت زدن، سینه خیز رفتن، پراندن، ضربه زدن، دریبل کردن، کشیدن، هل دادن، به تله انداختن، جهانندن، جنباندن، لی لی کردن، به پهلو دویدن، راه رفتن، رد و بدل کردن، گردآوری کردن، شوت کردن، توپ در هوا، افتادن، دستکاری اشیا	حرکت های جابه جایی، چهار دست و پا راه رفتن، روی پنجه پا راه رفتن، دویدن، چهار نعل رفتن، جست زدن، صعود کردن، پای خود را روی زمین کشیدن و راه رفتن			
مفاهیم حرکتی			چگونه حرکت می کنم!		
روند حرکت	نیرو	زمان			
محدود- آزاد؛ توقف- حرکت	نوع	ریتم	سرعت		
آرام- انفجاری؛ کندشونده، شتابدار	آغاز کردن	آهنگ گام برداری	سریع		
تحمل کردن	انفجاری	موزونی	متوسط		
افت کردن	ملایم	الگوها	آهسته		
			ترتیب گام برداری		
مکان هایی که در آن ها حرکت می کنم!					
موقعیت ها	مسیرها	سطح ها	جهت ها	آگاهی فضایی	
داخل- خارج؛ نزدیک- دور	مستقیم	بلندی	پایین- بالا؛ جلو- عقب	فضای عمومی	فضای فردی
زیر- رو؛ در جلو- در عقب	منحنی	وسط	چپ- راست؛ یک طرفه	فضای خیالی	فضای میانی
چهره به چهره- پشت به پشت	زیگزاگی	کم ارتفاع	در جهت گردش	مکانی در فضا	انتهای فضایی
کنار هم، در اطراف، از میان	ترکیب های متنوع		عقربه های ساعت	محدوده فضایی	
خلاف جهت گردش عقربه های ساعت					
حرکت بدن من!					
وظایف و نقش ها	شکل های بدن	بخش های بدن			
تعقیب کننده، تعقیب شونده، مقلد، رقیب، متناوب، هماهنگ، گروهی	کوچک، بزرگ، دارای انحنا، مدور، مثلث شکل، مستطیل شکل، نازک، قرینه، نامتقارن، راست، مربع شکل، پهن	سر، مو، چشم ها، دهان، گوش ها، صورت بینی، چانه، گردن، شانه ها، سینه، بازوها، آرنج ها، مچ های دست ها، کف دست ها، انگشتان دست، شکم، کفل ها، ساق های پا، زانوها، مچ های پاها، کف پا، انگشتان پاها و غیره			

نام برنامه	دانشگاه ارائه دهنده	مدیر برنامه	آدرس پست الکترونی
C.H.A.O.S	دانشگاه ایالتی کانکتی کات شرقی	دکتر دارین رابرت	Robertd @ easternct. edu
Kinderplay	دانشگاه بین المللی فلوریدا	دکتر بیل یانگ یو	Yongueb @ fiu. edu
Kinderskills	دانشگاه غرب ویرجینیا	دکتر لیندا کارسون	Lcarson @ wvn. edu

جدول ۲. برنامه های پیش دبستانی دانشگاهی

توزیع زمانی (دقیقه)	بخش های درس
۱	۱. خوشامدگویی
۳	۲. سرود و فعالیت آغازین
۸	۳. آموزش موضوع هفتگی
۲۱	۴. تمرین ایستگاهی
۴	۵. سرود گروهی همراه با حرکت
۴	۶. بازی چترنجات
۲	۷. یادآوری موضوع هفتگی
۲	۸. سرود خداحافظی و فعالیت پایانی

جدول ۳. مرور اجمالی بر درس C.H.A.O.S

تکامل سطح مهارت و ساختار مفهوم حرکت در ذهن کودکان تهیه شده است (رابرت، ۱۹۹۹). تجربه های حرکتی در دوره پیش دبستانی نه تنها بر چگونگی حرکت ماهرانه کودکان، بلکه بر فعالیت های حرکتی نیز تأثیر می گذارد (بخش تدرستی و خدمات انسانی آمریکا، ۱۹۹۶). تمایل مردم به فعالیت به این دلیل است که کودکان پیش دبستانی را برای کسب تجربه های حرکتی آماده کنند؛ تجربه هایی که نه تنها برای تکامل جسمانی کودکان، بلکه برای تکامل جنبه های شناختی و اجتماعی آن ها توان بالقوه ای دارد.

کمک کودکان به بزرگسالان در بروز احساس های درونیشان (روش C.H.A.O.S)

نام C.H.A.O.S به چند دلیل برای این برنامه انتخاب شد. اولاً؛ به این دلیل که برنامه کودک-محور است و کودکان به دلیل واسطه قوی بودن در محدوده محیط یاددهی-یادگیری خودنمایی می کنند. ثانیاً؛ این برنامه برای همه شرکت کنندگان از جمله والدین سودبخشی متقابل دارد و سرانجام؛ برنامه حرکتی پیش دبستانی مثل C.H.A.O.S به فرد آموزش ندیده نیز این فرصت را می دهد که مثل یک chaos ظاهر شود.

باید برنامه های حرکتی دوره پیش دبستانی مثل برنامه C.H.A.O.S سازمان دهی شود که در دانشگاه ایالتی کانکتی کات شرقی برنامه ریزی شده است. C.H.A.O.S برنامه ای ۴۵ دقیقه ای است که هفته ای یک بار و به مدت هشت هفته برای کودکان ۳، ۴ و ۵ ساله طراحی شده است. این برنامه در محوطه دانشگاهی اجرا شد. تأکید برنامه C.H.A.O.S بر تمرین مهارت ها و مفاهیم حرکتی است. جدول ۱،

حرکتی برای دوره پیش دبستانی، از روش های متداول پژوهشی استفاده شده است. در این برنامه ها، یک موضوع مهارتی و مفاهیم حرکتی همراه با برنامه تعلیم حرکت، کودکان را به همان خوبی آموزش می دهد که معلم خصوصی برای آن ها تدریس می کند.

حمایت از برنامه حرکتی

اکنون برنامه های حرکتی در دوره پیش دبستانی موجود است، ولی هنوز نگرانی هایی در خصوص اثبات کارایی و تأثیر بیش تر برنامه حرکتی وجود دارد و اغلب کودکان دوره پیش دبستانی این تأثیر را درک می کنند. برنامه مؤثر و کارآ با یک سری از روش ها قابل تشخیص است. به هر حال، درباره حضور مؤثر کودک در وضعیت هایی که منجر به بهبود مهارت می شود، همواره بحث بوده است. برنامه های حرکتی دوره پیش دبستانی به منظور توسعه،

وگرفین ۲۰۰۰؛ گراهام، هالت، هل و پارکر ۲۰۰۱؛ سندرز و یانگ یو (۱۹۹۸) تهیه شده است.

برنامه های حرکتی

معمولاً، بخشی از برنامه تربیت بدنی در مدارس ابتدایی فراهم کردن تجربه های حرکتی برای کودکان است. متأسفانه، برنامه های تربیت بدنی در دوره پیش دبستانی در مقایسه با برنامه های تربیت بدنی دوره ابتدایی کم تر است (آوری، ۱۹۹۴). با فقدان برنامه های تربیت بدنی دولتی در دوره پیش دبستانی، برنامه های حرکتی معلم ساخته می شود یا برنامه های حرکتی دانشگاه ها گسترش می یابد. کیفیت برنامه های حرکتی پیش دبستانی در دانشگاه های مختلف تربیت معلم مشخص شده است (جدول ۲). برای قضاوت و گزینش آگاهانه در مورد هر یک از این برنامه های

تدابیری برای پیشرفت و موفقیت برنامه حرکتی پیش دبستانی

- تأکید بر الگوهای حرکتی مناسب برای کودکان. روند حرکت مهم‌تر از نتیجه آن است.
- کودکان پیش دبستانی اغلب در پرتاب کردن، ضربه زدن و مهارت‌هایی از این نوع دقیق نیستند. هدف‌ها را بزرگ بسازید تا عامل‌های اشتباه محدود شوند. بدین ترتیب به کودکان فرصت بیش‌تری برای تمرکز بر روند حرکت نسبت به نتیجه آن می‌دهید.
- درصد موفقیت باید بالا برود. اگر درصد موفقیت کودک کم‌تر از ۸۰٪ در هر نوبت باشد، ممکن است منجر به ناکامی کودک و در نتیجه ترک فعالیت شود همچنین زمانی درصد موفقیت را بالا ببرید که احساس کم‌تلاشی و دلزدگی را در کودک مشاهده می‌کنید.
- بالاترین اولویت مربوط به ایمنی است. در آغاز هر نوع حرکت با برنامه با مدیر قبلی، هر موضوع قابل‌بحثی را در میان بگذارید.
- کودکان و والدین را فعالانه درگیر فعالیت نگه دارید. زمان کنترل را کم و زمان تمرین را زیاد کنید. در صف منتظر نمانید.
- وسایل از نظر اندازه، وزن، ارتفاع، زبری و نرمی و غیره باید برای کودکان مناسب باشد. برای هر کدام از وسایل جایگاهی اختصاص دهید.
- به جای کاربرد کلمه‌ها و جمله‌های طولانی از نشانه‌ها کمک بگیرید. مثلاً به جای توضیح روند ضربه زدن بگویید: گام بردارید، پا را تاب بدهید، با نوسان ضربه بزنید و...
- ایستگاه‌های ساده‌ای برپا کنید. بسیاری از ایستگاه‌ها به وسایل زیادی نیاز ندارند و می‌توان حتی از وسایل خانگی نیز استفاده کرد. مثل توپ‌های نرم، کیسه‌های لوییا
- از موزیک‌های کودکانه برای کنترل حرکت‌ها استفاده کنید. فضای شاد و کودکانه سودمند است. موزیکی را انتخاب کنید که مناسب دوره پیش دبستانی باشد. برای تازه‌واردان موزیک‌های کند انتخاب کنید تا زمان بیش‌تری برای روند حرکت وجود داشته باشد.
- والدین را در روند آموزش دخالت دهید تا به کودکان کمک و در محیط جدید احساس آرامش کنند. به آن‌ها ایده‌ها و اطلاعات بیش‌تری برای ادامه تمرین و فعالیت در منزل ارائه دهید.
- در اوقات سر شب، بعد از کار روزانه، برای والدین زمان‌های خالی وجود دارد که فرصت مناسبی برای کار با کودک است. البته به شرطی که به زمان خواب آن‌ها لطمه نزنند.
- تعداد شرکت‌کنندگان در فعالیت را براساس فضای موجود انتخاب کنید. با وسایلی که در اتاق وجود دارد و تعداد شرکت‌کنندگان زیاد، فضای کم‌تری برای فعالیت باقی می‌ماند. یک تالار ورزشی عادی باید ظرفیت پذیرش ۱۰ تا ۲۰ خانواده را داشته باشد.
- از شاد و مفرح بودن حرکت‌های تمرینی مطمئن شوید. اگر کودکان شاد باشند، تمایل بیش‌تری برای ادامه و تکرار برنامه دارند.

✓ برنامه درسی
حرکت مناسب
برای خردسالان
بایستی مشتمل بر
مهارت‌های
حرکتی پایه و
مفاهیم بنیادی
حرکت باشد

نمونه‌ای از برنامه آموزشی C.H.A.O.S. را نشان می‌دهد. در این برنامه، والدین می‌دانند در درجه اول کودک هستند و چه بسا پیش‌تر توانمندی معلم در این برنامه آن است که از والدین مانند معلم کمکی بهره بگیرد. لازم است یکی از والدین مانند معلم اولیه، هر کودک پیش‌دستانی را همراهی کند. در این برنامه از وجود دانشجویان رشته تربیت‌بدنی، رشته آموزش پیش‌دستانی و یا دبستانی استفاده می‌شود. دانشجویان، عملاً به مانند حامی والدین، همبازی کودکان، مدیر محوطه بازی، راهنما و الگوی آموزشی نیز ایفای نقش می‌کنند. فضای حاکم بر محیط بازی در برنامه C.H.A.O.S. مفرح، ایمن و دوستانه است. وسایل و اسبابی که در این برنامه استفاده می‌شود، برای هر کودک فرصت‌هایی را فراهم می‌آورد تا با اطمینان از موفقیت تمرین کند. بخش‌هایی از این برنامه به آموزش و تمرین گروهی؛ سرود و حرکت‌های موزون؛ تمرین‌های ایستگاهی انفرادی و بازی چتر نجات اختصاص دارد (جدول ۳). بخش اصلی درس، پیروی از الگویی است که عموماً معلم راهنما دستور می‌دهد. برنامه با سرود حرکت‌های مرتبط با موضوع هفته آغاز و عموماً موضوع‌ها شامل پرتاب کردن، گرفتن، تعادل، سطوح و مسیرها می‌شود. بعد از سرود معلم راهنما برای والدین و دانشجویان حرکت را آموزش می‌دهد. در طول برنامه، گروه‌های اختصاصی کوچک‌تر که شامل والدین، یک دانشجو و کودک می‌شود؛ کودک را بر اساس دستورهایی به تلاش وامی‌دارد که در طول برنامه آغازین دریافت داشته است. تمرین ایستگاهی بخش بعدی درس است که والدین و کودک در گروه‌های دونفری، پنج ایستگاه را طی

می‌کنند که در هر کدام از آن‌ها بر یک فعالیت ویژه و مخصوص به همان ایستگاه تأکید شده است. در برخی از ایستگاه‌ها به مهارت‌های حرکتی (ضربه‌زدن، لی‌لی کردن، غلت زدن و...) و در برخی دیگر بر مفاهیم حرکتی (جهت‌ها، سرعت، درجه‌های نیرو) تأکید می‌شود. در هر ایستگاه چندین فعالیت متنوع وجود دارد که گروه‌های دونفری آن را انتخاب می‌کنند و اجرا می‌شود. کم‌ترین زمان برای تمرین و فعالیت هر ایستگاه ۴ دقیقه است. چرخش ایستگاه‌ها بر اساس موزیک کنترل می‌شود که از قبل آماده شده است و شامل ۵ سرود ۴ دقیقه‌ای کودکانه است. فاصله زمانی بین هر سرود، ۱۵ ثانیه مکث است که در این فرصت هر گروه از شرکت‌کنندگان، ایستگاه خود را مرتب می‌کنند و به ایستگاه بعدی می‌روند. ایستگاه‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که فرصتی از دست نرود. دانشجویان در هر ایستگاه حضور دارند و ضمن کمک به والدین، عملیات مربوط به آن ایستگاه را نیز توضیح می‌دهند. در ادامه برنامه، پس از اجرای تمرین ایستگاهی مربوط به برنامه درسی، شرکت‌کنندگان به جایگاه مرکزی باز می‌گردند و با تجمع گروه‌های کوچک‌تر، گروهی بزرگ تشکیل و سرود دسته‌جمعی سرمی‌دهند. بعد از این مرحله بازی چتر نجات^۴ اجرا می‌شود. کودکان بازی مفرح چتر نجات را به این دلیل دوست دارند که آن‌ها را شاد می‌کند. بعد از این بخش، معلم راهنما توضیح‌هایی به منظور مرور دوباره و تأکید مجدد بر موضوع هفته ارائه می‌دهد. سرانجام، سرود «خدا حافظی» خوانده می‌شود و با اتمام این سرود برنامه نیز به پایان می‌رسد. باید در انتخاب وظایف حرکتی، موضوع‌های مربوط به هر ایستگاه،

وسایل و بخش‌های مختلف درس دقت به خرج داد. از میان ابعاد مختلف این برنامه، منزلت آموزشی و پرورشی آن مهم‌ترین است. نتایج آموزشی که در این مقاله از آن‌ها صحبت شد، پایه و اساس پژوهشی دارد. برای اطمینان از حضور موفق همه در این برنامه از کنش‌ها، واکنش‌ها، تناسب پایدار میان حرکت‌کننده، وظیفه و محیط دقیقاً بررسی و محاسبه شده است. توسعه و تحقیق مستمر در برنامه‌های حرکتی پیش‌دستانی برای صلاحیت معلمان، والدین و مدیران ضروری است و قانون‌گذاران با استفاده از اطلاعات موجود در بیان چگونگی تأثیر این برنامه‌ها بر تکامل کودکان مجال بیش‌تری پیدا می‌کنند. تنها با اطلاعات جامع از نتایج برنامه آموزشی می‌توان فرصت‌های حرکتی اختصاصی و آموزش «بهترین تمرین» را برای کودکان مهیا کرد. معلمان تربیت‌بدنی؛ متخصصان رشد و تکامل کودک و مدرسان توانسته‌اند برنامه‌های حرکتی مختص کودکان پیش‌دستانی را توسعه دهند (جدول ۴). برنامه‌های حرکتی پیش‌دستانی، تجسم بخشی پر نشاط از پرورش اجتماعی از حرکت‌کننده‌های لایق است که باعث اعتماد به نفس می‌شود.

منبع

Teaching Elementary Physical Education journal, Vol. 12, No. 5, sep 2001.

زیر نویس‌ها

- Caregivers
به افرادی مثل والدین، والدین رضاعی یا سرپرست خانواده اطلاق می‌شود که نیازهای کودک یا افراد مسن وابسته به خود را برآورده می‌سازند.
- Children Helping Adults Open Senses (C.H.A.O.S.)
- Gross Motor Activities
نوعی از تکالیف حرکتی است که به حرکت عضله‌های بزرگ بدن نیازمند است یا بدن را در فضا حرکت می‌دهد.
- Parachute