

# بازی خوب چاره دزدی بدنی

## فعالیت ورزش و



همید اراضی  
کارشناس ارشد  
تزیین بدن

خشنودی کند، اما به زودی ترجیح می دهد، شانس خود را در بازی های بزرگ تر بیازماید. هنگامی که کودک قدرت، جنبش، و مهارت خود را از طریق فعالیت بدنی در قالب بازی افزایش می دهد، از رقابت با سایر افراد گروه و بعدها افراد تیم لذت می برد. تمایل بازی در کودک که با دوره زندگی دبستانی وی ارتباط دارد، در قالب چهار مرحله طبقه بندی می شود. اما روندی که مرحله بالاتر یا پایین تر را از هم متمایز می کند، قابل شناسایی و توصیف نیست.

**مرحله اول:** سنین تقریبی ۱-۷ سالگی، دوره کودگستان و آمادگی را در بر می گیرد. بازی، به صورت انفرادی، آزمایشی، تخیلی و تقلید اجرا می شود. در این دوره، عمیق عاطفی صورت می گیرد. کودک سه ساله، آنچه می تواند انجام دهد، علاقه مند است. اما علاقه چندانی به فعالیت های

نظریه های بسیاری درباره دلیل بازی کودکان ارائه شده و به توضیح بررسی ابعاد گوناگون آن پرداخته اند. می توان گفت، انگیزه بازی یک عامل آموزشی است. انگیزه قوی در اجرای بازی ها غریزی و در مورد همه کودکان سالم صادق است و کودک را قادر به توصیف خود می کند. بازی از طریق تحریک میل کنجکاوی، کودک را به میدان آزمایش می کشاند تا او بتواند در مواجهه با موقعیت ها و شرایط جدیدی که ایجاد می شود، روش های تازه و نوینی کشف کند. هنگامی که کودک مرحله طبیعی و منظم رشد خود را می گذراند، انگیزه بازی در فعالیت های متفاوت و پیشرفته جلوه گرمی شود. بنابراین، علاقه و تمایل به بازی تغییر می کند تا با هماهنگ شدن قابلیت های بسیار کودک انگیزه ای برای پیشرفت های بعدی اوشود. برای مثال، در ابتدا ممکن است کودک از اجرای بازی های کوچک اظهار

پیشرفت نمی کند، اما به تدریج احساس نمایی می کند. سن ۷ یا ۶ سالگی افراد گروه و علاقه مند می شود که به نوبت در بازی با سایرین نیز در این مرحله بازی های بی وقفه ای انجام می دهد. دارد، مانند بازی های فکری و این فعالیت ها می توانند برای کودکان ۱۰ تا ۱۲ سالگی تقویت کنند. بازی که کودک را خسته می کند، امید است و شاید فعالیت های کودک روی آن ها تمرکز شده اند، به یکدیگر ارتباط می دهد. پریدن یا پرتاب کردن. مرحله دوم: در سن ۷-۹ سالگی، بازی هنوز



خودپسندانه است. خود پسندی وجود کودک را فرا گرفته است. در محدوده‌های معین، باید موقعیت‌هایی برای کودک فراهم شود تا بتواند خودپسندی خود را توجیه کند. در این مرحله از پیشرفت، خودپسندی، یکی از ویژگی‌های بازی به شمار می‌رود، در این مرحله، کنترل عضلات که توسط دستگاه عصبی صورت می‌گیرد و هماهنگی عصبی - عضلانی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود، افزایش می‌یابد. بنابراین، کودکان می‌توانند، بزرگی اجسام را درک کنند یا به آن‌ها اهمیت دهند. اما نمی‌توانند مدت زیادی در انتظار اوج پیشرفت بازی بمانند. کودکان از تکرار فعالیت‌هایی که برای آن‌ها شناخته شده است، لذت می‌برند. آن‌ها احساس می‌کنند، برای استفاده از بدنشان، قدرت دارند و از این احساس لذت می‌برند. این تمایل به تکرار فعالیت‌ها، نشان‌دهنده جنبه محافظه‌کارانه در پیشرفت است و پیشرفت مستمر، علاقه

به بازی را نیز جبران می‌کند. کودکان در این سنین علاقه‌مندند، تلاش خود را روی وسایل به کار گیرند. این مسأله از آن‌جا ناشی می‌شود که آن‌ها از بازی با وسایل لذت می‌برند و تشنه مهارت هستند. اجرای بازی‌های آزاد روی دستگاه‌ها و وسایل کوچک نظیر چوب، توپ و حلقه می‌تواند، موقعیت‌های متعددی برای آن‌ها از کودکان تا مرحله‌های بالاتر فراهم کند. در اجرای بازی‌هایی که از نوع «گریزی» هستند، چابکی بیش‌تری از نظر جسمانی و فکری وجود دارد. اما علامتگذاری منظم، مانند آنچه در بسیاری از بازی‌های گروهی مانند فوتبال به چشم می‌خورد، مشکل‌تر است و به دیدگاه فکری کامل‌تری نیازمند است.

کودکان در این مرحله تلاش می‌کنند، بازی‌های تیمی بزرگسالان را به اجرا درآورند زیرا دوست دارند، احساس بزرگی و بلوغ<sup>۲</sup> کنند. اما تمایل

کم‌تری به شرکت در کار و فعالیت گروهی دارند، در این مرحله، استقامت بدنی و توجه بیش‌تر از مرحله اول است. بنابراین، مدت اجرای بازی‌ها می‌تواند طولانی‌تر شود. اما اوج پیشرفت را نمی‌توان برای مدت طولانی به تأخیر انداخت. به ویژه بهتر است، هر فرد در مقام مجری اصلی بازی‌ها نوبت خود را حفظ کند تا روحیه خودپسندی وی ارضا شود.

مرحله سوم: در سنین تقریبی ۹-۱۱ سالگی، تمایلات این مرحله و مرحله قبل به شدت با یکدیگر ترکیب می‌شوند. در این مرحله، تغییر تدریجی از فعالیت انفرادی به بازی گروهی مشاهده می‌شود که تحت نظر یک رهبر صورت می‌گیرد. بازی جنبه واقعی و رقابتی به خود می‌گیرد و از رقابت انفرادی به رقابت گروهی کشیده می‌شود. به نظر می‌رسد، توانایی‌های نسبی سایرین اهمیت بیش‌تری می‌یابد. در این مرحله، کودک به رکوردهای



قبلی علاقه مند می شود و مایل است، قهرمان را ستایش کند. بازی در آغاز این مرحله شامل اصل فرد ستیزی می شود، به گونه ای که بازیکن را به ستیزه جویی و مبارزه وای می دارد. خودپسندی و جلوه شخصیت فردی، بر احساسات ضعیف گروه غلبه می کند و بازی حالت خشونت و در عین حال جنبه تفریحی پیدا می کند. کنترل عواطف که توانایی اجرای بازی سخت، شکست و اعتقاد به اراده گروه مقابل را شامل می شود، پیشرفت بعدی را به خود اختصاص می دهد.

در این مرحله، کودک به فعالیت رقابتی تمایل زیادی پیدا می کند و روحیه رقابت وی نیز بسیار تقویت می شود. اما عامل های رقابتی، باید به راحتی درک شوند و نتایج را به مدت طولانی به تأخیر نیندازد. مسابقه های امدادی که در آن ها شرکت کنندگان به نوبت یک نوع فعالیت را اجرا می کنند، از ویژگی های مسابقات در مرحله های بعدی این دوره هستند. شرکت کنندگان آن دسته از بازی های گروهی مانند فوتبال را اجرا نمی کنند که در میان بازیکنان متفاوتش مشابهتی وجود ندارد. اما فعالیت هر یک از آن ها، مکمل فعالیت و ورزش گروهی است.

در این مرحله بازی جنبه واقعیت به خود گرفته است و نیازی به فعالیت خیالی نیست. کودکان به راهنمایی

مطلق یک بزرگسال نیازمندند. فردی که بتواند، فعالیت هایی را به آن ها توصیه کند و الگویی از یک موفقیت را در ذهن آن ها ایجاد کند. هنگامی که مهارت و قدرت افزایش یابد، افراد به مسابقه ها و رشته های ورزشی علاقه مند می شوند. بنابراین، در این مرحله باید، کودکان را برای اجرای بازی های اصلی مرحله چهار آماده کرد. این کار را می توان از طریق تمرین روی مهارت های اصلی در موقعیت های بازی انجام داد. برای مثال، دو گروه سه نفره در مقابل هم ظاهر می شوند و به تدریج گروه های بیش تری را تشکیل می دهند و قوانین را می آموزند. در این مرحله است که دخترها از نظر بدنی، قد و وزن، بیش تر از هر زمان دیگری با پسرها برابری می کنند. این دوره به خوبی می تواند، نظریه «تمرین بازی» را به تصویر بکشد؛ نظریه ای که مدعی است، بازی ریشه غریزی دارد و راهی است که در آن، حیوانات جوان، قدرت خود را می آزمایند و تکامل می یابند. در این مرحله، خطاهای مربوط به سرپچی از راهنمایی و ضعف مهارت، جریمه های کمی را به دنبال دارد.

مرحله چهارم: در سنین تقریبی بالای ۱۱ سالگی رشد و نمو سریع می شود و دخترها زودتر از پسرها بالغ می شوند. این حقیقت که آن ها در مقایسه با پسرها حالت انفعالی بیش تر و انرژی جنبشی کم تری دارند، شاید از اشتیاق کم آن ها نسبت به بازی ناشی شود. آنچه گفته شد، بدین مفهوم نیست که دخترها بابت دلیل جسمانی و عاطفی باید از بازی خودداری کنند، بلکه منظور بازی های گزینشی شده ای است که باید کاملاً مناسب حال آن ها باشد. در این دوره از بازی ها است که هم دخترها و هم پسرها از قدرت، استقامت و کنترل بیش تری بهره مند می شوند. اما برای فعالیت خود به دلیل روشن تری نیازمندند. بزرگ ترها تصور می کنند، آن دسته از بازی هایی که مهارت واقعی و استقامت را شامل می شوند و دستیابی به نتیجه نهایی در آن ها به تأخیر می افتد، مورد علاقه کودکان است. اما باید توجه داشت، بازی اشتراکی که در آن رهبر بر کار گروه نظارت می کند، از ویژگی های بارز و مورد علاقه این سنین است. گروه برای نیل به موفقیت و دستیابی به هدف هایش، تمایلات فردی را به نفع موقعیت های بهتر نادیده می گیرد. در خارج از بازی و فعالیت اشتراکی، هر عضو گروه از تعصب و جانبداری اولیه که به منظور خودنمایی صورت می گیرد، پرهیز می کند تا بتواند علاقه و تمایل اعضای گروه را برانگیزد و وفاداری خود را نسبت به آن ها ابراز کند.

بازی هایی که به وسیله توپ انجام می شوند، از ویژگی های بارز این مرحله هستند. جابه جا کردن توپ به روش های گوناگون، از طریق پرتاب کردن و ضربه زدن صورت می گیرد. در بازی های گروهی نظیر فوتبال، هندبال و... به سبب تنوع بسیار، قوانین

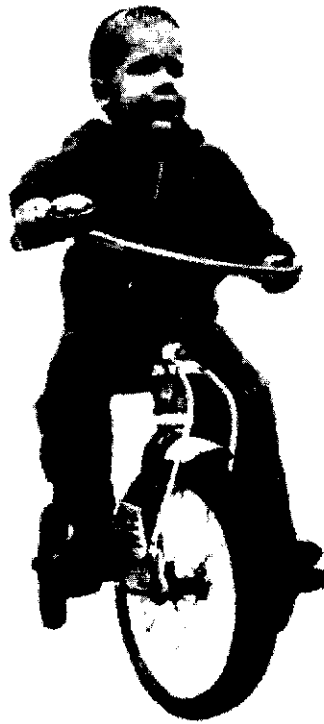


نسبتاً پیچیده‌ای وجود دارند که بازی را هدایت می‌کنند. این بازی‌ها، با ترکیب قدرت و درک مهارت‌ها شدت می‌یابند و به دنبال آن موفقیت‌های فردی حاصل می‌شوند. چنین بازی‌های گروهی، روزنه‌ای برای احساسات اولیه ایجاد می‌کنند تا فرد از مبارزه‌های خود خشنود شود. بدین گونه قدرت در مقابل قدرت، سرعت در مقابل سرعت و مهارت در مقابل مهارت به رقابت بر می‌خیزد.

### ارزش بازی

در گذشته، بازی را امری بیهوده می‌پنداشتند و به آن اهمیت نمی‌دادند. اما نظریه‌های فنی و بیولوژیکی به این حقیقت تأکید دارند که بازی، فعالیت‌های شادی بخش است. بازی نه تنها روزنه‌ای برای صرف انرژی اضافی به منظور استراحت و تفریح، پس از تلاش‌های شدید زندگی روزمره فراهم می‌کند، بلکه از بعد جسمانی، موجب افزایش رشد و تکامل تغذیه عمومی فرد می‌شود. این صرف انرژی از طریق فعالیت‌ها و تمرین‌های گسترده‌ای میسر می‌شود، که از مهارت‌های پیش‌تربیتی برخوردارند. هنگام بازی، کودک بیش‌ترین قدرت و نیروی خود را نشان می‌دهد و از این کار احساس خشنودی می‌کند. در مرحله‌های اولیه، با تغییر طبیعی و توجه و علاقه، مانع از نفوذ خستگی<sup>۱</sup> مفسرط به وجود خود می‌شود. از نظر آموزشی، بازی وسیله اصلی شناسایی و توصیف ویژگی‌های فردی کودک است و به انطباق<sup>۱۱</sup> کودک با گروه نیز کمک می‌کند. کودک از طریق بازی، شجاعت، استحکام، عزم و استقامت خود را افزایش می‌دهد.

در طول زندگی، واکنش سریع به محرک خارجی اهمیت بسیاری دارد. تعقیب و گریز، اجرای عکس‌العملی



موضوع مشخص به کار گیرد. از نظر اجتماعی بازی به کودک کمک می‌کند، به اهمیت نسبی‌اش در ارتباط با سایرین پی‌ببرد و نحوه همکاری<sup>۱۳</sup> خوب و ارزش این همکاری را دریابد. فعالیت و ورزش گروهی در چارچوب بازی به کودک فرصت می‌دهد، کنترل اعصاب را تمرین کند و در مواقع ناراحتی و عصبانیت بر خشم خود فائق آید.

### نتیجه گیری

با توجه به مطالب یاد شده، می‌توان نتیجه گرفت: تکامل بالقوه کودک در ابعاد جسمانی، روانی و عاطفی نیازمند گزینش مواد تربیت بدنی در تمام مرحله‌ها، مطابق علاقه او به بازی است و طراحی ورزش و فعالیت بدنی در قالب و چارچوب بازی نه تنها به تقویت قوای جسمی کمک می‌کند، بلکه کودک را با موقعیت‌ها و شرایط واقعی، برای زندگی در آینده (بزرگسالی) آماده می‌کند.

سریع، درک موقعیت جسمی مانند توپ، تصمیم‌گیری<sup>۱۲</sup> در مورد گرفتن توپ، استفاده از عضلات برای کسب پیروزی نهایی، هماهنگی در گرفتن موفقیت‌آمیز توپ، چند نمونه از واکنش‌های مفیدی هستند که کودک در بازی تجربه می‌کند. در گذر از این مسیرها کودک بی‌تجربه، از چابکی و مهارت بیش‌تری برخوردار می‌شود و احساس اطمینان بیش‌تری نسبت به خود پیدا می‌کند. او با پیوستن با بازی در قالب فعالیت بدنی، کنترل عصبی عضلانی خود را نسبت به موقعیت‌های ایجاد شده افزایش می‌دهد. کودک از طریق بازی می‌تواند، با فلسفه خاص خود نسبت به محدودیت جهان مادی برخوردار کند و خود را با آن تطبیق دهد. او می‌آموزد، ناامیدی را بپذیرد، بدون آن که عواطف خود را بیهوده در مورد

### زیر نویس

- 1.Strength
- 2.Kinetic
- 3.Competition
- 4.Kindergarden
- 5.Running
- 6.Jumping
- 7.Neuromuscular Coordination
- 8.Maturation
- 9.Self presentation
- 10.Fatigue
- 11.Adaptation
- 12.Making decision
- 13.Corporation

- منابع
- ۱-چورچر، باربارا (۱۳۶۹) تدریس تربیت بدنی. ترجمه عبدالله مولایی. انتشارات مفرد. چاپ اول.
  - 2.Dunn,M.(1971).Games activities for junioes, Blackie.
  - 3.Edmundson and Burnup(1971) Athletics for boys and girls Bell and sons.
  - 4.Frith and Lobley (1971).playground games and Skills, A.andc.Black.
  - 5.Johnson and trevor (1970).A suggested games scheme for \_juniors, Blackwell.
  - 6.Mauldon and Redfern(1969). Games teaching,Macdonald and evans.
  - 7.Mesurier,J.(1968).Improve your athletics,penguin
  - 8.Kaye and Ward(1973).official rules of sports and games,
  - 9.Wise,W.(1970).Activity in the primary School:games and Sports heinemann.

