



نقش بازی در درس تربیت بدنی

فرید بهرامی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
دبیر هنرستان تربیت بدنی المپیک ناحیه ۲ خرم آباد

اشاره

سال‌های کودکی فرصتی فوق‌العاده است تا رویکرد سلامت را در فعالیتهای بدنی تعقیب کنیم. اگر بچه‌ها با فعالیتهای بدنی لذت‌بخش در دوران کودکی درگیر باشند، مسلماً در سال‌های جوانی بیش‌تر فعالیت خواهند داشت. متأسفانه، رشد بچه‌هایی که فعالیت کم‌تری دارند، نیز کم است. پایه‌مهارتهای حرکتی - بنیادی مانند پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و زدن توپ با پا به‌ندرت در بازی‌های معمولی بچه‌ها اتفاق می‌افتد. اما این سؤال مطرح است که ما چگونه به بچه‌ها کمک کنیم تا فعالیتهای بدنی هدف‌دار مانند بازی را نظیر یک عادت در زندگی داشته باشند؟ یک راهکار کلیدی برای کمک به سلامتی بچه‌های نوجوان تشویق آن‌ها به شیوه‌ی زندگی فعال است. یافتن فعالیت ورزشی سازمان‌دهی شده که بچه‌ها از آن لذت ببرند، بسیار مهم است. در هر صورت فعالیتهای بدنی بخش مهمی از سلامتی و شیوه شروع یک زندگی سودمند است. ورزش‌های بی‌شمار کلوپی یا سازمان‌یافته‌ای وجود دارند که بچه‌ها به آن‌ها ملحق شوند. اما نباید بچه‌ها را با زور به‌سوی این ورزش‌ها هدایت کرد.

کلیدواژه‌ها: بازی، درس تربیت‌بدنی و ورزش.

نقش معلم تربیت‌بدنی

ورزش می‌تواند راهی برای گردهمایی مردم باشد که از این طریق فرصت‌هایی مانند عملکرد و پشتیبانی متقابل فراهم می‌آید. وقتی این مزیت‌ها کاملاً درک و فهم شوند، ممکن است ارزش بازی نه تنها برای نوجوانان بلکه برای بزرگسالان نیز شناخته شود.

نقش بازی

وقتی می‌خواهیم تعریفی دقیق از بازی داشته باشیم، می‌بایست در جایگاهی قرار بگیریم که بازی را با توجه به هدف آن تفسیر و تعریف کنیم. لذا با توجه به اهداف بازی تعریف‌هایی به شرح ذیل بیان می‌شود:

۱. **بازی به معنی «لذت بردن»:** در این تعریف بازی فعالیتی آزادانه است که فرد به آن می‌پردازد و برای این که از بازی خوشش می‌آید از آن لذت می‌برد.

۲. **بازی به منزله آزاد شدن نیروی اضافی.**

۳. **بازی به عنوان پدیده‌ای فطری و ژنتیکی:** در واقع، بازی نشأت گرفته از غریزه و امیال درونی فرد است.

۴. **بازی وسیله‌ای برای آمادگی فرد برای زندگی در بزرگسالی اوست.** این تعریف بازی را مقدمه کوشش‌های فرد برای آینده خود معرفی می‌کند.

۵. **بازی راهی برای خستگی فرد تعریف شده است.** در واژه‌نامه علوم ورزشی اصطلاح بازی^۱ بدین صورت تعریف شده است:

۱. **بازی نوعی فعالیت‌بدنی آزاد (بدون سازمان) است که داوطلبانه شروع می‌شود و ادامه و خاتمه می‌یابد.**

۲. **رفتاری ظاهراً بدون نتیجه منطقی که نسبت به خودش درونی است.** در نتیجه آن ممکن است چیزی مادی (نظیر قصری شنی) یا نمادی (نظیر یک شعر) ایجاد شود. به هر حال، این گونه تولیدات دلیل اصلی برای انجام فعالیت نیست. فرد بازی می‌کند تا تغییر حالت و عملی خلاق را تجربه کند. در ورزش، بازی از نظر نظری، عملی تعریف می‌شود که برای لذت بردن از حرکات بدنی صورت می‌گیرد، هر چند که در بازی، برطرف کردن سایر نیازهای اجتماعی، روانی و جسمانی نیز مد نظر بوده و هست.

بازی‌ها و تقسیم‌بندی آن‌ها

در گذشته و حال، براساس عقاید و دیدگاه‌های گوناگون بازی‌ها به شیوه‌های مختلف تقسیم‌بندی شده‌اند، به طوری که برخی این بازی‌ها را به بازهای حسی، حرکتی، انفرادی و اجتماعی تقسیم می‌کنند؛ برخی آن‌ها را براساس سازمان بازی‌ها، مانند دایره، ستون، صف و ردیف، بخش

از طرف دیگر ضروری است که مربیان تربیت‌بدنی در سطوح ابتدایی و پایه مهارت‌های اساسی حرکتی و پایه را به دانش‌آموزان آموزش بدهند تا ترکیب این مهارت‌ها پیش‌زمینه‌ای برای فراگیری سایر مهارت‌های پیشرفته ورزشی در آینده شود. مهارت‌های اساسی حرکتی را می‌توان در قالب بازی‌های گوناگون ایجاد و تقویت کرد. بدون شک کودکان به‌طور طبیعی می‌توانند مطالب بسیاری را از بازی‌های غریزی و هدایت شده فراگیرند. چنین بازی‌هایی غریزی هستند و بنابراین این کودکان به‌طور غریزی می‌توانند راه بروند، بدوند، بپرند، غلت بزنند، تاب بخورند، بچرخند، تعادلشان را حفظ کنند و از پله‌ها بالا بروند. این فعالیت‌ها می‌توانند بهترین اساس تربیت‌بدنی را برای بچه‌ها تشکیل دهند. البته به شرط آن که مربی بتواند از امکانات موجود بهره‌برداری کند و یک تکنیک درسی را کامل آموزش بدهد تا این فعالیت‌ها به تکرار بی‌ثمر تبدیل نشود و یا طبیعت بی‌هدف بازی دوران شیرخوارگی را در بر نداشته باشد. همچنین، مربیان و معلمان تربیت‌بدنی باید به شخصیت فردی شاگردان و پیشرفت تربیتی او بر مبنای آمادگی و میزان یادگیری‌اش اهمیت و توجه خاصی داشته باشند. و نیز احتیاجات طبیعی دانش‌آموز را به دقت مورد توجه قرار دهد. احتیاج طبیعی بچه‌ها، کوشش او در راه رسیدن به هدف‌های شخصی است که این کوشش در ساختن و پروراندن و حسن ارتباط او با دیگران اثر قطعی خواهد گذاشت.

لذا هدف اصلی تربیت‌بدنی، تربیت همه‌جانبه کودکان و نوجوانان از نظر مفید واقع شدن و مسئولیت‌پذیری در جامعه است. بنابراین، بایستی برنامه آموزشی آنان به‌قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان و کودکان بتوانند معلومات و تجربیات لازم را برای رسیدن به این هدف کسب کنند.

نقش ورزش

از کلاس درس بیرون می‌آییم و به زمین ورزش می‌رویم؛ ورزش نه تنها برای رشد سلامتی بدن مفید است، بلکه برای رشد شخصیت نیز سودمند است. اگر ورزش برای رشد شخصیت سودمند باشد، این دلیل محکمی است برای گنجاندن آن در برنامه آموزشی. زیرا آموزش و پرورش علاوه بر تعلیم و تربیت و رشد شخصیت و اخلاق تأکید می‌کند که در نوجوانان به بازی‌های مسابقه‌ای نظیر بازی‌هایی نگاه می‌شود که سود اجتماعی دارند. این بازی‌ها هم می‌توانند اوقات فراغت را به‌طور کامل پر کنند و هم اندام نوجوان را پرورش دهند، به سلامت جسمانی و روانی آنان منتهی شوند. علاوه بر آن،

معلمان تربیت‌بدنی باید به شخصیت فردی شاگردان و پیشرفت تربیتی او بر مبنای آمادگی و میزان یادگیری‌اش توجه خاصی داشته باشند

بازی‌ها برای ارضای خواسته‌های درونی و اثبات وجودی «منیت» (تشخیص طلبی) به خصوص در کودکان است

به انتهای گروه خود برود و منظر
فعالیت هم‌تیمی خود شود.

تأثیر فعالیت‌های جسمی و
به‌طور کلی بازی‌ها بر افراد مورد
نظر:

تاکنون، تحقیقات متعددی
در خصوص بررسی و مطالعه
تأثیرات ورزش و به‌خصوص بازی‌ها بر
افراد شرکت کننده در این فعالیت‌ها صورت

گرفته است و می‌گیرد، به‌طوری‌که هر کدام در جنبه‌های
مختلفی به نتایج چشمگیر دست یافته‌اند. در این مبحث سعی
داریم تا به برخی از این اثرگذاری‌ها به‌طور مختصر بپردازیم:
۱. بازی سبب رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی و تربیتی
فرد می‌شود.

۲. بازی سبب رشد اجتماعی فرد می‌شود.

۳. بازی سبب رشد عزت‌نفس در شرکت کنندگان می‌شود.
در واقع فعالیت‌های بدنی سبب رشد خودپنداره و عزت‌نفس
در افراد می‌شود. خودپنداره درکی است که ما از خود داریم
و عزت‌نفس حاصل ارزش‌هایی است که ما درباره‌ی خودمان در
ذهن‌مان جای دارد و موجب رشد شخصیت فرد می‌شود.

۴. بازی سبب رشد هوش و تکامل ذهنی افراد می‌شود.

۵. بازی سبب رشد و تکامل جسمی افراد می‌شود.

نتیجه‌گیری

در پایان، به بررسی استفاده بهینه از بازی در برنامه
درسی می‌پردازیم. روشن است که مربیان ورزش و معلمان
مدارس ابتدایی بیش‌تر به مسابقه علاقه‌مند هستند. بازی در
مدارس و زندگی روزمره کودکان، نوجوانان و حتی جوانان
بخش عمده‌ای را به خود اختصاص می‌دهد. مربیان ورزش
با جنبه‌های لذت‌بخش و شادی‌آور بازی کاملاً آشنا هستند،
اما هدف آن‌ها از بازی باید فراهم ساختن تجربه‌هایی برای
دانش‌آموزان باشد که به شکل‌های مطلوب‌تر یادگیری
نیز بینجامد. وظیفه مربیان و معلمان ورزش پرداختن به
فعالیت‌هایی است که جنبه بازی داشته باشند و وظیفه دیگر
آن‌ها این است که به دانش‌آموزان کمک کنند تا خود را
کاملاً در آن فعالیت‌ها غرق کنند. مسأله‌ای که پیش می‌آید
میزان سازماندهی کردن بازی از سوی معلم است، یعنی
تا چه اندازه باید الگوهای پایه در راهنمایی بازی کردن به
دانش‌آموزان ارائه شود که به‌طور مشخص برای آشنا کردن
آن‌ها با مهارت‌های بنیادی و پایه (راه رفتن، دویدن و ...)
قابل طراحی باشد.

بخش می‌کنند و برخی بازی‌ها را براساس
بازی‌های حرکتی و مهارتی، بازی‌های
شانسی، بازی‌های تاکتیکی و بازی‌های
گروهی تقسیم می‌کنند. تقسیم‌بندی‌های
زیادی برای بازی‌ها قابل تصور است، اما
آن چه حائز اهمیت است، این است که
می‌باید بازی‌ها را بر پایه ضابطه‌های خاص
و منطقی تقسیم‌بندی کرد، از این رو،
تقسیم‌بندی جامعی از بازی‌ها در ادامه می‌آید:

بازی‌های فطری قاعده‌یابی

این بازی‌ها سازمان و مقررات خاصی ندارند و بیش‌تر
از آرزوی کودکی برای رسیدن به بزرگسالی نشأت می‌گیرد.
بازی‌ها برای ارضای خواسته‌های درونی و اثبات وجودی
«منیت» (تشخیص طلبی) به‌خصوص در کودکان است.
معمولاً این بازی‌ها نیز در دوران کودکی انجام می‌گیرند
و کودک غرائزی چون خشم را در رفتارهایی از قبیل
خشمگین شدن، جیغ کشیدن، چنگ زدن و حمله کردن از
خود بروز می‌دهد. در واقع رفتاری تجاوزگرانه از خود نشان
می‌دهد.

بازی‌های مقرراتی

این بازی‌ها برخلاف بازی‌های فطری که به جنبه‌های رفتار
اجتماعی پائین‌تر و ابتدایی‌تر آدمی دلالت دارند به خواسته‌ها و
آرزوهای دوران بزرگسالی فرد معطوف است. این بازی‌ها را به
بازی‌های گروهی و انفرادی تقسیم می‌کنند.

بازی‌های گروهی

این بازی‌ها، همان‌طور که از اسمش پیداست، با حضور
چندین نفر اجرا می‌شوند و معمولاً آن‌ها را به بازی‌های تقلیدی،
رزمی و مسابقه‌ای تقسیم می‌کنند.

بازی‌های انفرادی

این بازی‌ها معمولاً انفرادی اجرا می‌شوند و گاهی به نام
شیرین کاری نیز تعریف می‌شوند.

بازی‌های فکری

این بازی‌ها با هدف تحریک قوای فکری انجام می‌گیرند و
موجب تقویت قوای فکری فرد می‌شوند.

بازی‌های امدادی

در این بازی‌ها، کنترل و ساماندهی افراد مورد نظر است و
هر فرد می‌بایست به‌تدریج پس از شرکت در بازی‌ها

منابع

۱. براتی بروجنی کاظم، «مقاله ورزش و اوقات فراغت دانش‌آموزان»، مجموعه مقالات چهارمین همایش علمی تربیت‌بدنی و تندرستی، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه معاونت تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲، ص ۳۶۱ - ۳۶۷.
۲. بهرامی فرید و مصطفی بهرامی، «بازی‌های بومی و محلی استان لرستان»، انتشارات سیفا، ۱۳۸۷، ص ۲۱ - ۲۶.
۳. نبوی محمد و ذکاتی محمود، «روش تدریس تربیت‌بدنی در مدارس»، انتشارات سمت، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۸۰، ص ۳ - ۸.
۴. هی‌وود و کاتلین‌ام، «رشد و تکامل در طول عمر»، مترجم نمازی‌زاده و اصلاخوانی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۷۷، ص ۱۰۰ - ۹۰.