



# ورزش‌های پایه برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی

آموزشی



بهمن عسگری  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران

مقدمه

در عصر حاضر، ورزش و بازیهای المپیک به عنوان رقابتی که بیش از نیمی از مردم جهان از طریق گیرنده‌های خود آن را تماشا می‌کنند، در همه کشورهای جهان از ارزش بالایی برخوردار است. کشورهای در عرصه المپیک به دنبال قدرت نمایی و نشان دادن توانایی خود در بخش ورزش هستند. البته کشورهایی می‌توانند در این عرصه در جایگاه بالاتری قرار بگیرند که در ورزش‌های پایه سرمایه‌گذاری کنند، زیرا این ورزش‌ها با توجه به تعدد رشته‌های آنها دارای مدال‌های زیادی هستند. برتری دیگر این رشته‌ها بر سایر رشته‌های ورزشی این است که در این نوع ورزش‌ها، هر ورزشکار قادر به شرکت در چند رشته است و می‌تواند به تنهایی مدال‌های زیادی برای کشور خود کسب کند. از جمله این رشته‌ها می‌توان به دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک اشاره کرد. به عقیده بسیاری از کارشناسان، فعالیت در این ورزش‌ها باید از سنین پایین آغاز شود. این امر فواید دیگری هم دارد؛ از جمله: آموزش المپیسم در مدارس، افزایش توانایی‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان و همچنین افزایش مهارت آنها برای نجات زندگی خود و دیگران، به خصوص در مورد شنا که مورد توجه دین اسلام نیز

هست. در این مقاله به تمرینات و حرکات ورزشی رشته‌های دو و میدانی (دویدن، پریدن و پرتاب)، ژیمناستیک و شنا برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی ابتدایی می‌پردازیم.

کلید واژه‌ها: ورزش پایه دانش‌آموزان، دوره ابتدایی، دویدن، پرتاب کردن، پریدن

## دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم

دویدن: دویدن شامل مواردی از جمله راه رفتن، پیاده‌روی سریع، دوی سرعت، دوی با مانع و دوهای گروهی همراه با انجام حرکات ورزشی است. دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم قبل از دویدن باید در راه رفتن‌ها و پیاده‌روی‌های غیر رقابتی به مدت ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه شرکت کنند. همچنین، شرکت در دوهای سرعت ۲۰ تا ۳۰ متری، با عدم تأکید بر برنده شدن، برای این دانش‌آموزان مجاز است و می‌توانند به صورت استارت ایستاده دوهای خود را آغاز کنند. در دوهای بامانع، ارتفاع مانع باید کمتر از ۳۰ سانتی‌متر باشد و علاوه بر این فعالیت‌ها، می‌توان از لی‌لی کردن، جست و خیز و انجام دادن حرکات دست در خلال فعالیت‌های دویدن برای این دانش‌آموزان استفاده کرد.

پريدن: فعاليت‌هاي پرشي که مي‌توان براي اين دانش‌آموزان پيشنهاده کرد، عبارت‌اند از: پرش به سمت بالا با طناب و بدون طناب، پرش با یک پا و فرود با دو پا، پرش با دو پا و فرود با یک پا، شرکت در پرش ارتفاع و طول، و استفاده از دویدن و به دنبال آن پرش ارتفاع يا طول (برداشتن سه گام و سپس پرش ارتفاع يا طول). است.

**پرتاب کردن:** دانش‌آموزان بايد پرتاب خود را به سمت اهداف مناسب و تعيين شده انجام دهند. اين پرتاب مي‌تواند به روش‌هاي متفاوت (یک دست، دو دست، از بالا، از پايين و ...) صورت پذيرد. در اين مقطع سني بايد به هر دو نوع پرتاب، يعني پرتاب به سمت بالا و به سمت جلو، توجه شود.

**ژيمناستیک:** براي اين کودکان، فعاليت‌هاي پايه ژيمناستیک، همانند بالانس، غلت، چرخش، کشش، بالا رفتن و انتقال وزن با استفاده از همه بخش‌هاي بدن، بايد مورد توجه قرار گيرد. اين دانش‌آموزان بايد قادر به انجام دادن حرکات غلت به جلو با کنترل و همچنين غلت به عقب باشند. آنها مي‌توانند در فعاليت‌هايي مانند اتصال مهارت‌هاي حرکتی و ايجاد حرکات زنجيره‌اي، حرکات‌هاي پشت سر هم سريع در جهت دست مربي، انقباض عضلات در حرکات ژيمناستیک و حرکات کنترلی شرکت کنند. علاوه بر اينها، مربيان بايد شيوه ذخيره‌سازي انرژی و کنترل مصرف آن را براي زمان خستگي و واماندگي به دانش‌آموزان آموزش دهند.

### دانش‌آموزان پايه‌هاي سوم و چهارم

دويدن: اين دانش‌آموزان بايد در راه رفتن‌ها و پياده‌روي‌هاي غير رقابتي به مدت ۳۰ ثانيه و سه دقيقه و دوهاي سرعت ۳۰ تا ۶۰ متری با استارت ايستاده شرکت کنند. مربيان نيز بايد افزايش شتاب تدريجي و حرکت پاياني را به آنها آموزش دهند. شرکت در دوهاي با مانع، در صورتي که ارتفاع مانع بين ۳۰ تا ۴۰ سانتي‌متر باشد، براي اين دانش‌آموزان مجاز است. در اين سن بايد بر شروع دوها با پای راهنما تأکید شود. علاوه بر موارد ياد شده، بايد بر دوهاي گروهی تأکید شود. در اين دوها، گروه‌هاي چند نفره به صورت خطی و دايره‌اي مي‌دوند و از حرکات نرمشی و حرکات دست نيز استفاده مي‌کنند.

پريدن: اين کودکان مي‌توانند به فعاليت‌هاي پرشي، از جمله پرش به سمت بالا با طناب و بدون طناب و به صورت انفرادی و گروهی، حرکات ابداعی پرشي، دویدن مسيري کوتاه و سپس

پرش طول و ارتفاع، دویدن مسيري کوتاه و پرش از روی مانع ۴۰ سانتي‌متری با هر پا و به صورت تناوبي و استفاده از تکنیک قیچی بپردازند.

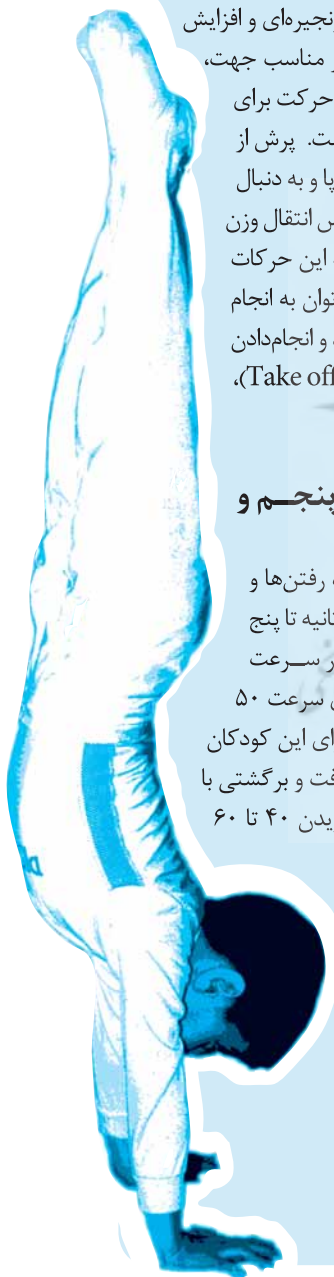
**پرتاب کردن:** از فعاليت‌هاي پرتابی براي اين سن مي‌توان به توسعه پرتاب نيزه و توپ از بالا و به صورت ايستاده، استفاده از پای ريز و سپس پرتاب جسم پرتابه، پرتاب توپ‌هاي با اندازه متوسط، تمرين تکنیک‌هاي گرفتن، چرخش و پرتاب ديסק و حلقه اشاره کرد.

**ژيمناستیک:** انجام دادن حرکات زنجيره‌اي و افزايش هوشياري بدن با استفاده از تغيير مناسب جهت، سطح، مسير، شکل حرکت و سرعت حرکت براي کودکان از اهميت زيادی برخوردار است. پرش از روی مانع با یک پا و فرود روی هر دو پا و به دنبال آن، انجام دادن حرکت زيگزاگی و سپس انتقال وزن بدن با دست‌ها روی زمين، از جمله اين حرکات است. از ديگر حرکات اين بخش مي‌توان به انجام دادن غلت جلو و عقب با کنترل، و انجام دادن حرکاتی براي افزايش کنترل در (Take off)، پرواز و فرود اشاره کرد.

### دانش‌آموزان سال‌هاي پنجم و ششم

دويدن: اين دانش‌آموزان بايد در راه رفتن‌ها و پياده‌روي‌هاي غير رقابتي به مدت ۳۰ ثانيه تا پنج دقيقه به صورت گروهی و با تنوع در سرعت گام برداری، شرکت کنند در دوهاي سرعت ۵۰ تا ۷۰ متری و با استارت ايستاده براي اين کودکان مفيد است. البته مي‌توان از دوهاي رفت و برگشتی با فاصله ۳۰ متری نيز استفاده کرد. دویدن ۴۰ تا ۶۰

**انجام دادن حرکات زنجيره‌اي و افزايش هوشياري بدن با استفاده از تغيير مناسب جهت، سطح، مسير، شکل حرکت و سرعت حرکت براي کودکان از اهميت زيادی برخوردار است**





قورباغه و پروانه؛

- شرکت در بازیهای آبی دو نفره و گروهی؛
- و ....

علاوه بر انجام دادن حرکات ورزشی فوق در آب، موارد زیر نیز باید مدنظر قرار گیرند.

- مسائل بهداشتی مرتبط با استخر به دانش‌آموزان آموزش داده شوند.

● قوانین استخر برای آنها بازگو شود.

- مخاطرات مربوط به آب و نحوه مقابله با آن به دانش‌آموزان آموزش داده‌شود.

- ورود و خروج کودکان به آب با اجازه و کمک مربی صورت گیرد.

منابع

1. Bailey R.p. and Macfadyen T.M. (200).»Teaching physical Education 5-11 (London Continuum)
2. Booth M. Macaskill p phongsavan p. McLellan L. and Okely T. (1998).»Methods of the NSW schools fitness and physical activity survey». Journal of Science and Medicine in Sport.1(2). 111-124.
3. Boreham, C. and Riddoch, C. (2001).»The physical activity, fitness and healths of children» Journal of Sports Science,19,915-929.
4. Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J.Y. and Grant, S.(2005). «Fundamental movement skill and habitual physical activity in young children». Medicine and Science in Sports and Exercise, 37(4), 684-688.
5. Jess, M. and Collins. D.(2003). «Primary physical education in Scotland: the future in the making». European Journal of physical Education,8,103-118.
6. McGurk, Bradley.(1999). «Physical education for primary school students». Published by stationery office.
7. Taras, H.(2005). «Physical activity and student performance in school». Journal of School Health,75(6), 214-218.

متر و پرش از روی موانعی با ارتفاع ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر، تمرین تکنیک پرش و دویدن فاصله ۱۰۵ متری، و پرش از روی مانع ۳۰ سانتی‌متری، از دیگر حرکات مفید برای این کودکان است. پریدن: انجام دادن حرکات پرشی انفرادی و گروهی با طناب و بدون طناب، پرش ارتفاع از روی یک مانع ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متری، تمرینات تقویت‌کننده پای راهنما و انجام دادن حرکات مربوط به دانش‌آموزان سال‌های سوم و چهارم، برای دانش‌آموزان این دوره مفید هستند.

پرتاب کردن: این دانش‌آموزان می‌توانند برای پرتاب جسم از سه، پنج و هفت گام قبل از انجام پرتاب استفاده کنند. همچنین انجام دادن حرکات دانش‌آموزان پایه‌های پایین‌تر، با کنترل و کیفیت بالاتر برای این دانش‌آموزان باید مدنظر قرار گیرد.

ژیمناستیک: این دانش‌آموزان باید بتوانند حرکات زنجیره‌ای را به این صورت انجام دهند که از نقطه‌ای خاص حرکات خود را شروع کنند و در یک نقطه به آن پایان دهند. پرش از روی جعبه و انجام دادن غلت جلو، پرش از روی جعبه و سپس چرخش ۹۰ درجه و انجام دادن غلت عقب، انجام دادن حرکات زنجیره‌ای هماهنگ به صورت دو نفره، و افزایش کنترل و کیفیت در انجام حرکات ژیمناستیک از جمله حرکات مناسب این سن است.

## ورزش‌های آبی برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی

دانش‌آموزان می‌توانند فعالیت‌های زیر را در آب

انجام دهند:

- پیاده‌روی معمولی و پیاده‌روی ریتمیک در آب؛
- شناوری روی شکم و به پشت در آب و گرفتن بینی و نفس‌گیری؛
- استفاده از بازوها و پاها برای انتقال بدن در آب؛
- غلت زدن به جلو و عقب در آب؛
- سر خوردن به ته استخر؛
- انجام دادن حرکات دست شناهای کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و پروانه؛
- انجام دادن حرکات پای شناهای کرال سینه، کرال پشت،