

ورزش و تربیت بدنی در کودکان با نیازهای ویژه



● صمد منشی منش

اعتقاد بر سبب آنکه آنها لیاقت ندارند، این فشارها می تواند باعث فرو ریختن اعتماد به نفس آنان شود. تربیت بدنی و انجام فعالیت های ورزشی به دانش آموزان با نیازهای ویژه کمک می کند تا بتوانند فشارهای روانی را کنترل کرده و خود را از تاثیر مخرب آن محفوظ دارند. یکی دیگر از فواید و مزایای فعالیت های ورزشی افزایش احساس خود سودمندی دانش آموزان با نیازهای ویژه است. بندورا خود سودمندی را احساس و پایه ی شایستگی برای اجرا می داند و معتقد است که در زندگی به هر میزان خود سودمندی افزایش یابد، فعالیت های مختلف نیز راحت تر انجام می پذیرد. دقت و تمرکز نیز از جمله مهارت های روانی هستند که به وسیله ی فعالیت های ورزشی می توان آنها را ارتقا داد. پژوهشگران بر این باورند که دانش آموزان با انجام روزانه ۳۰ دقیقه حرکات بدنی می توانند مغزشان را برای فعالیت بیشتر تحریک کنند. پژوهشگران کانادایی هنگامی که مدت زمان انجام فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی را به اندازه ی یک سوم برنامه ی روزانه ی مدرسه افزایش دادند، به یافته های شگفت انگیز دست یافتند. آنان متوجه شدند که پس از انجام فعالیت در این مدت زمان، میانگین نمره ی سایر درس های دانش آموزان افزایش یافته است. امروزه در تربیت بدنی معلولان و افراد با نیازهای ویژه شعار مطرح می شود که هر ورزشکار معلول یک برنده است. همین که دانش آموز با نیازهای ویژه به زمین بازی قدم گذاشت آمادگی خود را برای انجام فعالیت های تربیت بدنی اعلام نمود یک برنده است و به همین دلیل می بایست مورد تشویق قرار گیرد. هدف از ورزش این افراد پیش از توجه به جنبه های قهرمانی و کسب مدال، همگانی شدن ورزش و انجام فعالیت های بدنی برای تمام افراد با نیازهای ویژه است. توسعه ی تربیت بدنی برای این افراد مستلزم امکانات و تجهیزات خاص و گرانقیمت نیست. بهره گیری از شیوه های جدید، استفاده از تجربه های دیگران و اصلاح دیدگاه نسبت به اهمیت و جایگاه تربیت بدنی آنها، راهگشای توسعه و ارتقای ورزش افراد معلول و با نیازهای ویژه است.

نظام آموزش و پرورش در هر یک از مقاطع و سطوح، مقاصدی را دنبال می کند. بر خلاف تصور عامه بهبود کیفیت آموزش و پرورش تنها از راه ارتقای سطح علمی میسر نیست بلکه کسب مهارت های اجتماعی در زندگی، داشتن روحیه ی باشناط، روان سالم و جسم پویا و فعال از جمله عوامل مهمی هستند که در وهله ی اول نظام آموزشی و به تبع آن جامعه را به سوی تعالی و کمال سوق می دهند. در این راه، تربیت بدنی و ورزش از راه بالا بردن توان، مقاومت و استقامت، به پرورش جسم و روان دانش آموزان برای بهتر زیستن، که یکی از پایه های اساسی توسعه و پیشرفت جامعه است، می انجامد.

امروزه تربیت بدنی و ورزش در مدارس دو نقش حیاتی دارند. دانش آموز «یاد بگیرد و ورزش کند» و از راه ورزش نیز «یاد بگیرد». اینجاست که آموزش از راه ورزش به عنوان راهبردی ارزنده مطرح می شود، چرا که گستره ی تربیت بدنی و ورزش تنها محدود به سلامت و شادابی جسم نیست، بلکه نتایج مهم انسانی آن نظیر تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری، ایجاد و تقویت قدرت ابتکار، احیای حس مسوولیت اجتماعی و از بین بردن روحیه ی بی تفاوتی و انزواطلبی را نیز تضمین می کند.

بررسی ویژگی های کودکان و دانش آموزان با نیازهای ویژه و شواهد تجربی موجود نشانگر این حقیقت است که این گروه از دانش آموزان در مقایسه با همتایان عادی خود به دلیل تجربه ی شکست های ناشی از محدودیت های ذهنی، حسی و جسمانی خود در زندگی، در ابعاد اجتماعی، روانی، ذهنی و جسمانی کمتر به رشد یافتگی قابل قبول رسیده اند. انجام فعالیت های منظم و مستمر ورزشی می تواند باعث کسب اعتماد به نفس مطلوب، کاهش فشارهای روانی، افزایش احساس خود سودمندی و تقویت دقت و تمرکز در این گروه از دانش آموزان شود.

فشارهای روانی بیش از هر عامل دیگر باعث تحلیل انرژی جسمانی، روانی و ذهنی دانش آموزان و نیز کاهش لذت بردن آنان از زندگی و مدرسه می شود. در صورتی که دانش آموزان به این

زیر نویس:
I - Bandura

منابع:

- ۱- هالیس، اف. فیت (۱۳۷۵). تربیت بدنی و بازپروری برای رشد، سازگاری و بهبودی معلولان. (محمدمتقی منشی طوسی، مترجم). انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ چهارم.
- ۲- ایچستد، کارل، و لاری، باری، (۱۳۷۸). تربیت بدنی برای کودکان عقب مانده ذهنی. (گروه پژوهشی عقب ماندگی ذهنی و معلولیت های جسمی حرکتی، مترجم). تهران، پژوهشکده کودکان استثنایی.
- ۳- زیور ورزش. ماهنامه دفتر تربیت بدنی دختران، وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و تندرستی، سال چهارم، شماره بیستم.
- ۴- روزنامه اعتماد. دوشنبه ۲۴ آذر ماه ۱۳۸۲، سال دوم، شماره ۲۳۵، صفحه ۱۱.