

رشد مهارت‌های حرکتی درشت (اولویت آموزش پیش دبستانی، دبستانی و آموزش استثنایی)



پریسا درشگی
دانشجوی کارشناسی ارشد
تربیت بدنی
دبیر آموزش و پرورش
منطقه ۱۴ تهران

حرکت از نیازهای ضروری انسان

است و توجه به این نیاز در دوره‌های گوناگون زندگی، سلامت انسان را تضمین می‌کند. سنین پیش دبستانی و دبستانی از دوره‌های مهم رشد است که به توجه ویژه‌ای در آموزش مهارت‌های حرکتی نیاز دارد. در این دوره، معلمین ورزش باید بی‌شسته‌تر روی رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی تأکید کنند و در سال‌های بعد به فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی بپردازند [یوچاردر، مک فرسون و تایلور، ۱۹۹۱]. عدم موفقیت در رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی در خلال سال‌های حساس کودکی، ممکن است توانایی یادگیری مهارت‌های حرکتی پیشرفته‌تر در سال‌های بعد را محدود کند [گالاهو، ۱۹۹۶؛ رابرتون، ۱۹۸۲؛ سیف‌لبد و هابن استریکر، ۱۹۸۲].

اکثر مهارت‌های حرکتی بنیادی و ورزشی، در زمره‌ی مهارت‌های حرکتی درشت قرار دارند. مهارت‌های درشت، حرکاتی هستند که در آن‌ها از عضلات بزرگ بدن استفاده می‌شود و شامل مهارت‌هایی هستند که برای حرکت بدن در فضا (حرکات جابه‌جایی)، حفظ تعادل در مقابل نیروی جاذبه‌ی زمین (حرکات پایداری) و دادن نیرو به اشیا و گرفتن نیروی از آن‌ها (حرکات دستکاری)

به راندن سه‌چرخه و پرتاب توپ هستند، ولی در دریافت توپ مشکل دارند؛ زیرا دست‌های خود را بدون توجه به مسیر حرکت توپ در جلوی بدن باز می‌کنند.

در سنین پیش دبستانی کودکان می‌توانند، روی یک پالی لی و تعادل خود را حفظ کنند. روی اشیا به جلو و عقب بپرند و از پله‌ها با تغییر پاها، بالا و پایین بروند. می‌توانند توپ را به زمین بزنند، بگیرند و با دقت آن را پرتاب کنند. بعضی از آن‌ها می‌توانند جفت پا بپرند. در این سنین، خودآگاهی کودک از فعالیت حرکتی اش افزایش می‌یابد که این امر باعث احساس غرور و موفقیت او در اجرای ماهرانه‌ی مهارت‌های جدید می‌شود. با این حال ترس از شکست نیز می‌تواند، احساس بی‌کفایتی را در او ایجاد کند. این نگرانی درباره‌ی موفق نشدن ممکن است او را وا دارد که سعی کند، فعالیت‌های جسورانه‌ای را فراتر از توانایی خود انجام دهد و در این صورت، به نظارت بیشتر و مراقبت ویژه نیاز دارد.

سنین مدرسه

کودکان دبستانی که جهش‌های نمونه‌ی سریع و مغشوش اوایل کودکی

مورد استفاده قرار می‌گیرند. تقویت مهارت‌های حرکتی درشت به ایمنی، محیط مناسب، داشتن یار برای تمرین و نظارت مربی یا والدین نیاز دارد. شناخت والدین و مربیان از مراحل رشد مهارت‌های حرکتی درشت می‌تواند، به کودکان در آموختن این مهارت‌ها و اهمیت دادن به آن‌ها کمک کند.

سنین پیش دبستانی

در خلال دو سال اول زندگی کودک، والدین به مهارت‌های حرکتی درشت با اولویت زیادی توجه می‌کنند. اولین قدم‌های کودک از جمله بارزترین مراحل رشدی اوست. از این زمان، کودک را می‌توان در دوره‌ی پیش دبستانی دانست. در این دوره، بسیاری از والدین و مربیان مهدکودک، به رشد شناختی کودک برای آمادگی رفتن به مدرسه، بیشترین توجه را نشان می‌دهند. در سه سالگی، کودک با وضعیت بدنی خوب و بدون نگاه کردن به پاهایش می‌تواند راه برود. هم‌چنین می‌تواند عقب‌عقب راه برود و با کنترل کافی برای توقف یا تغییر مسیر، بدود. می‌تواند لی لی کند، روی یک پا بایستد و از پله‌های وسایل بازی بالا برود. کودکان سه‌ساله قادر



در سنین پیش دبستانی کودکان می توانند، روی یک پالی لی و تعادل خود را حفظ کنند. روی اشیا به جلو و عقب بپرند و از پله ها با تغییر پاها، بالا و پایین بروند. می توانند توپ را به زمین بزنند، بگیرند و با دقت آن را پرتاب کنند.



کودکان طراحی می کنند، شامل صحبت کردن با کودکان، فراهم کردن محیط مناسب و اداره رفتار آنهاست. برای کودکان معلول، باید بعد دیگری به برنامه ریزی اضافه کرد. کاهش محدوده ی بازی، استفاده از وسایل بزرگ تر، تغییر قوانین، کاهش مدت فعالیت، فراهم کردن دوره های متوالی استراحت، استفاده از وسایل سبک تر، ساده سازی فعالیت و آهسته کردن سرعت فعالیت، از جمله ابعادی است که برای کودکان معلول باید به برنامه اضافه شود. علاوه بر این، معلمین باید جنبه های رقابتی را حذف کنند، تعداد تکرارها را کاهش دهند، ریتم موسیقی را کند کنند، تأکید کمتری بر دقت داشته باشند و از وسایل برانگیزنده، مثل بادکنک و وسایل جذاب و رنگارنگ استفاده کنند. در برنامه ریزی مهارت های حرکتی درشت برای کودکان معلول، به نوع و شدت معلولیت و میزان توانایی های آنها باید توجه داشت و در اختلالات ذهنی یا جسمانی شدید، لازم است متناسب با توصیه های پزشک متخصص عمل کرد.

اهمیت کمتری دارند و برای اوایل دوره ی نوجوانی مناسب ترند. برای پیشرفت مهارت های حرکتی کودکان مدارس ابتدایی، بازی هایی مانند زدن توپ با پا، بازی وسطی و دوی امدادی تیمی مناسب تر هستند. هم چنین، بازی هایی که در آن آنها انواع راه رفتن، دویدن، پریدن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن با دست و پا، حرکات تعادلی، چرخشی، یورتمه دویدن و لی لی کردن وجود دارد، برای این سنین ضروری اند.

آموزش استثنایی

روش مؤثر برای پیشرفت مهارت های حرکتی کودکان معلول، روشی است که برای کودکان طبیعی به کار می رود. گرچه برای این کودکان، سازگاری با ابزار و بعضی کمک های ویژه برای کسب برون ده مطلوب حرکتی، ممکن است ضروری باشد، ولی کودکان معلول نیز به مبارزه برای موفقیت، ترغیب برای تلاش، تحسین موفقیت ها و مشارکت در تصمیم گیری نیاز دارند.

راهنمای کلی برای معلمینی که برنامه های حرکتی درشت را برای

و نوجوانی را ندارند، در کنترل بدن خود کاملاً ماهر هستند و در فعالیت های جسمانی متفاوت به خوبی عمل می کنند؛ اگرچه توانایی آنها بر حسب سطح بالیدگی فیزیولوژیکی و جسمانی متفاوت است. در این مرحله، مهارت های حرکتی پسران و دختران تا حد زیادی برابر است؛ با این استثناء که پسران دارای قدرت بیشتری در دست ها و دختران دارای انعطاف پذیری بیشتری هستند.

در این سنین کودکان می توانند، بپرند، طناب بازی کنند، توپی را که در حال بالا و پایین رفتن است بگیرند، روی نوک پنجه ی پایهای خود راه بروند، بیشتر از هشت ثانیه روی یک پا تعادل خود را حفظ کنند و حرکات اکروباتیک ابتدایی را انجام دهند. بسیاری از آنها حتی می توانند، یک دوچرخه کوچک را برانند، شنا کنند و اسکیت بازی کنند. طناب زدن و اجرای مهارت های ابتدایی ورزشی نیز از جمله توانایی های بعضی از کودکان مدارس ابتدایی است. بسیاری از ورزش هایی که برای بزرگسالان اهمیت دارند و نیازمند سطوح بالای برآورد مسافت، هماهنگی چشم و دست، و واکنش سریع هستند، برای بازی کودکان

منابع

1. Davis, Kim (1998). "integrating children with disabilities in to Gross motor activities", Teaching Elementary Physical Education, Sep, Human kinetics.
2. Evagelinou, C. et al (2002). "Construct Validity of the test of Gross Motor development", Adapted Physical Activity Quarterly, 19, 483-495.
3. Gale Encyclopedia of childhood and Adolescence, www.findartieles.com/cf-o/g2602/0002/2602000281/.