



چکیده

بر روندی به نام «اجتماعی شدن» اثر می‌گذارد. اجتماعی شدن قسمتی از «تکامل شخصیت» انسان‌هاست. این روند در مقابل روند دیگری به نام «خودمحوری» قرار می‌گیرد که طی آن، فرد ارزش‌های گروهی را در ارزش‌های فردی خود مستحیل و نهایتاً آن‌ها را جانشین ارزش‌های فردی می‌کند.

با شرکت در محیط‌های ورزشی، تغییراتی در رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان به وجود می‌آید و در آن‌ها، بروز شخصیت اجتماعی، احترام به قوانین، قضاوت اجتماعی، بروز استعدادها و توانایی برقراری روابط اجتماعی و

بازی تمامی فعالیت‌های اجتماعی و رشد شخصیت کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بها دادن به ساعت ورزش در مدرسه، نه تنها می‌تواند تنش‌ها و موضوعات مختلف در ناخودآگاه دانش‌آموز را تخلیه کند که می‌تواند سطح انگیزه و آمادگی دانش‌آموز را برای یادگیری ارتقا دهد. بازی کودکان که توأم با ورزش، نرمش و تحرک است، هم‌زمان از سه جنبه‌ی جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی کودکان را در مسیر رشد و شکوفایی قرار می‌دهد [داراب و شامانیان، ۱۳۸۱]. ورزش به عنوان عاملی فرهنگی

نقش تربیت بدنی در رشد و تکامل دانش‌آموزان

زهرا بخشایش



مسئولیت‌پذیری مشاهده می‌شود. بازی به کودک کمک می‌کند، محتوای برخی آگاهی‌های مشخص و احساسات مربوط به آن‌ها را به صورت کلامی بیان دارد. بازی به تخلیه‌ی مطالب ناخودآگاه و تنش‌ها می‌انجامد. بازی باعث رشد و تکامل علائق و رغبت‌ها در کودک می‌شود. مشاهده‌ی رفتار، ایده‌ها، احساسات و بیان کودک به هنگام بازی، به ما کمک می‌کند تا مشکلات او را دریابیم. ساعت ورزش را همانند سایر درس ارج نهمیم. دانش‌آموز را از این ساعت و بازی با دوستان خصوصاً در این ساعت، محروم نکنیم.

وقتی سخن از کودکان به میان می‌آید، ناگاه جلوه‌هایی از شادی، نشاط، طراوت و شادابی در ذهن‌ها شکل می‌گیرد. دنیای رنگارنگ کودکان بدون بازی، تحرک و چالاکی بسیار، مفهوم پیدا نمی‌کند. بازی کودکان که توأم با ورزش، نرمش و تحرک است، هم‌زمان از سه جنبه‌ی جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی، کودکان را در مسیر رشد و شکوفایی قرار می‌دهد [آراب و شامانیان، ۱۳۸۱]. یکی از ارکان پیشرفت و توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی هر کشور، داشتن نیروی سالم و کارآمد است. آموزش و پرورش نیروهای انسانی و به‌ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان در هر کشور از اولویت و اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا کودکان مهم‌ترین موضوع تفکر، تلاش و مفهوم واقعی امید به آینده به‌شمار می‌روند.

حفظ سلامت کودکان، نوجوانان

و جوانان، حفظ سلامت کسانی است که در مرحله‌ی رشد و تکامل قرار دارند. از آن‌جا که معمولاً رشد بدنی یک کودک طبیعی با تکامل عقلانی و رفتاری او هماهنگی دارد، ضرورت پرداختن به مسائل جسمانی و دقت در حفظ سلامت آنان بیش از پیش نمایان می‌شود. بدیهی است عواملی مانند بیماری، سوء تغذیه و ناهنجاری‌های ژنتیک، سلامت را به خطر می‌اندازد.

تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد و توسعه‌ی ابعاد فرهنگی و اجتماعی افراد، یکی از زمینه‌های مطالعاتی در تربیت‌بدنی است. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی، در نتیجه‌ی اجرای فعالیت‌های مستمر بدنی، یکی از مشخصه‌هایی است که اهمیت تربیت‌بدنی را واضح‌تر می‌سازد. از طرف دیگر، رشد و توسعه‌ی بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی، بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت‌بدنی صحه می‌گذارد.

تربیت‌بدنی قادر است، در پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه و خصوصاً دانش‌آموزان مدارس، تقویت ارزش‌ها و رفتارهای مطلوب انسانی، ساختن شخصیت جوانان و شناساندن برخی از ارزش‌های اجتماعی نقش مؤثری ایفا کند. ورزش به عنوان عاملی فرهنگی بر روندی به نام «اجتماعی شدن» اثر می‌گذارد. اجتماعی شدن قسمتی از «تکامل شخصیت» انسان‌هاست. این روند در مقابل روند دیگری به نام «خود محوری» قرار می‌گیرد که طی آن، فرد ارزش‌های گروهی را در ارزش‌های فردی خود مستحیل و نهایتاً آن‌ها را جانشین ارزش‌های فردی می‌کند. طی رقابت‌های ورزشی، شخص الزاماً ارزش‌های مورد نظر را با

ارزش‌های دیگران هماهنگ می‌سازد که این خود قدمی در جهت رعایت حقوق فردی و اجتماعی دیگران است.

کودک به بازی احتیاج دارد. کودکی که زیاد بازی می‌کند، مطالب را سریع‌تر یاد می‌گیرد. تغذیه و مراقبت بهداشتی صحیح باعث می‌شود که کودکان رشد کنند، اما آن‌ها به باز شدن افق فکری خود، به وسیله‌ی بازی کردن با اسباب‌بازی و کودکان دیگر نیز احتیاج دارند. کودکانی که بازی نمی‌کنند، در مدرسه مشکل‌تر از کودکانی که همیشه مشغول بازی هستند و از اشخاص و اشیای پیرامون خود لذت می‌برند، مطالب را فرا می‌گیرند. کودکان نیاز دارند در جایی رشد کنند که آن‌ها را برای بیشتر فهمیدن تشویق کنند.

توسعه‌ی فعالیت‌های ورزشی و سوق دادن افراد جامعه به سمت شرکت در این‌گونه فعالیت‌ها به طرق متفاوت، می‌تواند روی عوامل اجتماعی آن جامعه اثرات مثبتی داشته باشد و تغییراتی را در رفتار اجتماعی فرد در مقابل جامعه ایجاد کند. البته این تغییرات به فرهنگ جامعه، ارزش‌های معمول جامعه و شخصیت اجتماعی افراد نیز دارد. برخی از رفتارهای اجتماعی که در نتیجه‌ی شرکت در محیط‌های ورزشی حاصل می‌شوند، عبارت‌اند از:

۱. بروز شخصیت اجتماعی

شخصیت اجتماعی بیان‌کننده‌ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. اگر تربیت بدنی در جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، ورزشکاران از فرد گرایی و خود محوری دور می‌شوند و رشد حیات طبیعی در آن‌ها بهبود می‌یابد که در نتیجه‌ی آن، فرد با سایر

۵. توانایی برقراری روابط اجتماعی

حالت گوشه‌گیری و دوری جستن از اجتماع، ممکن است در هر سنی، به‌ویژه در مراحل اولیه‌ی کودکی و با نوجوانی در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه‌ی آن، توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می‌شود. پرده‌ی خجالت بی‌مورد را برمی‌دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می‌سازد. فرد می‌تواند خصوصیات خود را در کنار ورزش به دیگران منتقل کند و حرف‌های گفتنی خود را به زبان آورد. کودک از راه بازی با دیگران، روش همکاری، داد و ستد و وارد ساختن شخصیت خود را در گروه می‌آموزد. کودک به وسیله‌ی بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد، مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد. از همین طریق است که کودکان با دنیای بزرگ‌سالان آشنا می‌شوند.

۶. احیای حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی

میدان ورزش، کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت‌پذیری در صحنه‌ی اجتماع. در این راستاست که هر کس در قبال دیگران خود را مسئول می‌داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد فرد خود می‌تواند پیروز و سربلند شود و موانع ترقی و تعالی را از سر راه بردارد و راحت‌تر در راه رسیدن به اهداف خود گام نهد.

تربیت‌بدنی، بخشی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیت‌های جسمانی، جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی آسان می‌سازد و به شکوفایی و تکوین استعدادها و انسان کمک می‌کند. در فرایند تعلیم و تربیت، یک سلسله از مفاهیم تربیتی توسط کلاس‌های نظری (تئوری) قابل انتقال نیستند و الزاماً می‌باید آن‌ها را از طریق فعالیت‌های جسمانی و بازی در قالب سرگرمی‌ها، به افراد آموزش

افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط می‌گیرد و در کنار آن‌ها زندگی می‌کند.

۲. احترام به قوانین

مهارت‌های ورزشی، طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می‌شوند و رعایت مقررات بازی برای تمامی بازیکنان الزامی است. در نتیجه بازی موقعیتی فراهم می‌آورد تا آموزش رعایت مقررات و قراردادهای اجتماعی، خصوصاً برای کودکان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند، میسر شود.

۳. قضاوت اجتماعی

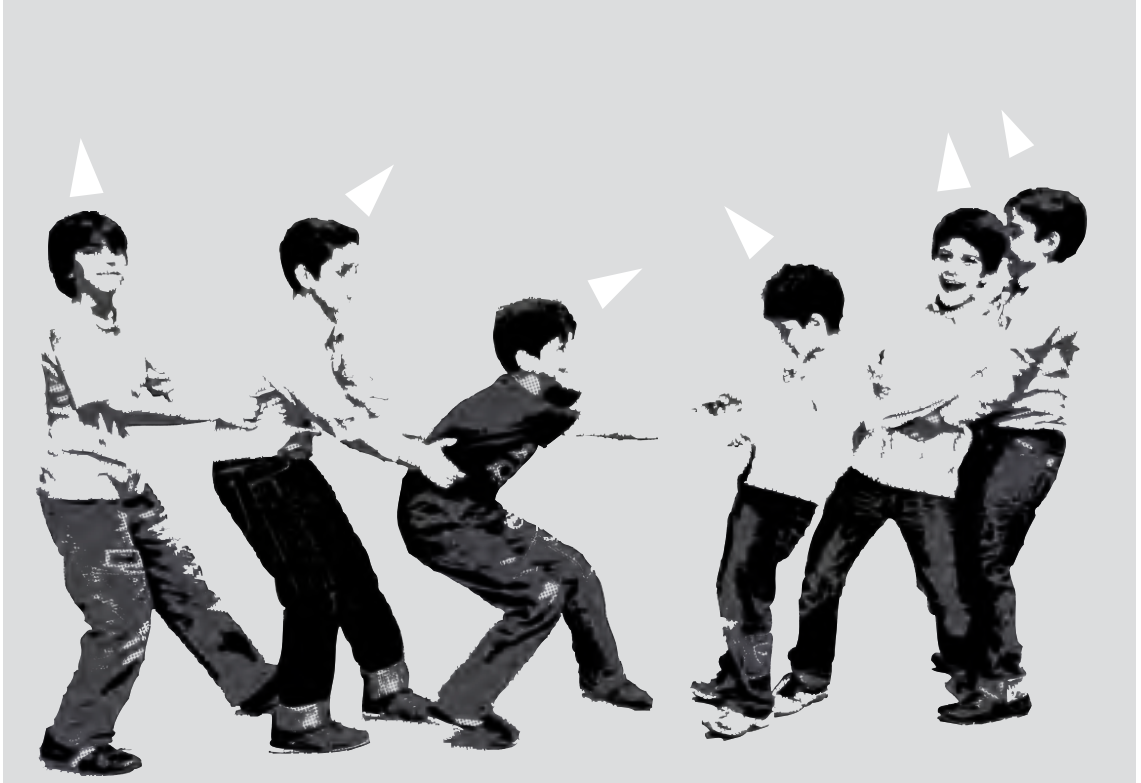
ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی ایفا می‌کند و برای دستیابی به نتیجه، اختلاف نظر، پراکندگی در تصمیم‌گیری، و در نهایت قضاوت‌های مختلفی مطرح می‌شوند. قضاوت نیز یا از طرف بازیکنان و یا یک نفر دیگر به عنوان داور انجام می‌گیرد. در هر صورت، تصمیمی که در بازی گرفته می‌شود و رعایت آن، برای تمامی افراد لازم‌الاجراست. در نتیجه‌ی شرکت در فعالیت‌های ورزشی، افراد آمادگی قضاوت بهتری را در جامعه به‌دست می‌آورند و به تصمیمات اتخاذ شده احترام می‌گذارند و بدان‌ها عمل می‌کنند.

۴. بروز استعدادهای اجتماعی

تربیت‌بدنی و ورزش، وقتی توسط گروه‌های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می‌شود که برخی استعدادها و نهفته‌ی افراد که با فعالیت‌های فردی شکوفا شوند. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی، خصوصیات نظیر افزایش آگاهی‌های اجتماعی، کنترل احساسات اجتماعی، درک ضعف‌های اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته، و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می‌دهند.



عکس: اعظم لاریجانی



داد. این موضوع در یادگیری و آموزش در کودکان بیشتر مورد توجه است و اهمیت خاصی دارد. کما این که امروزه روان‌شناسان از فعالیت‌های حرکتی به عنوان وسیله‌ای برای آموزش مفاهیم تربیتی استفاده می‌کنند.

از آن‌جا که انسان در مسیر فعالیت‌های جسمانی و در محیط‌های ورزشی در محیطی باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظارت و تماشای افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می‌پذیرد. این محیط می‌تواند تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی را در بازیکنان به وجود آورد. علاوه بر موارد فوق، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان می‌شود، همان تغییرات جسمانی و افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه‌ی پرداختن فرد به ورزش حاصل می‌شود. از آن‌جا که روح و جسم دو بعد جدا نشدنی وجود انسان هستند و ارتباط و هماهنگی این دو بعد به وجود انسان معنی می‌بخشد، تغییر در یکی از این ابعاد، بعد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه‌ی افزایش قدرت و توان فیزیکی انسان، تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی افراد پدید می‌آید.

بیشتری برخوردارند و اتکا به نفس و از خود گذشتگی در آن‌ها مشهودتر است. در مجموع، ورزش و فعالیت‌های ورزشی دارای مزایایی به این شرح است: رفع خستگی فکری، ایجاد و تقویت قدرت ابتکار، تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری، وظیفه‌شناسی، پرورش قوای ذهنی، مبارزه با بی‌حوصلگی و دل‌تنگی و نگرانی‌ها، کسب شادابی و نشاط، افزایش روحیه برای انجام کارهای روزانه و مهم‌تر از همه، افزایش انگیزه برای یادگیری در دانش‌آموزان و برانگیخته شدن افکار و هیجانات کودک.

تربیتی استفاده می‌کنند.

از آن‌جا که انسان در مسیر فعالیت‌های جسمانی و در محیط‌های ورزشی در محیطی باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظارت و تماشای افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می‌پذیرد. این محیط می‌تواند تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی را در بازیکنان به وجود آورد. علاوه بر موارد فوق، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان می‌شود، همان تغییرات جسمانی و افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه‌ی پرداختن فرد به ورزش حاصل می‌شود. از آن‌جا که روح و جسم دو بعد جدا نشدنی وجود انسان هستند و ارتباط و هماهنگی این دو بعد به وجود انسان معنی می‌بخشد، تغییر در یکی از این ابعاد، بعد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه‌ی افزایش قدرت و توان فیزیکی انسان، تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی افراد پدید می‌آید.

امروزه تحقیقات علمی اثبات کرده‌اند، کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری دارند، از صفات شایسته‌ی

تخلیه‌ی تنش‌ها در بازی

بازی به کودک کمک می‌کند، محتوای برخی آگاهی‌های مشخص و احساسات مربوط به آن‌ها را به صورت کلامی بیان دارد. بازی به تخلیه‌ی مطالب ناخودآگاه و تنش‌ها می‌انجامد. بازی باعث رشد و تکامل علائق و رغبت‌ها در کودک می‌شود. مشاهده‌ی رفتار، ایده‌ها، احساسات و بیان کودک به هنگام بازی، به ما کمک می‌کند تا مشکلات او را دریابیم.

با توجه به اطلاعاتی که در رابطه با اهمیت ورزش و ساعات تدریس آن در مدارس به دست آوریم، ناعادلانه و دور از وجدان خواهد بود اگر برای این ساعت همانند سایر دروس ارج قائل نشویم. دانش‌آموز را از این ساعت و

منابع

۱. احمدوند، محمدعلی. روان‌شناسی بازی. انتشارات متون درسی. تهران. ۱۳۷۸.
۲. داراب، مهرانگیز و شامانیان، زهرا. بازی‌های دبستانی. نشر استادیار. تهران. ۱۳۸۱.
۳. گنجی، حمزه. بهداشت روانی. نشر ارسباران. تهران. ۱۳۸۰.
۴. کافی احمدی، علیرضا. تربیت کودک آسان است اگر. انتشارات متون درسی. تهران. ۱۳۷۷.
۵. کریمی، عبدالعظیم. «هزار یک نکته‌ی نهفته در تربیت فرزندان». ماهنامه‌ی پیوند.
۶. بدری، دکتر مقدم. کاربرد روان‌شناسی در آموزشگاه. انتشارات سروش. تهران. ۱۳۷۹.
۷. احدزاده، جعفر. ناتوانی‌های ویژه‌ی یادگیری یکی از علل شکست‌های تحصیلی. چاپ کانون شمس ایران. اردیبه‌ل. ۱۳۸۵.