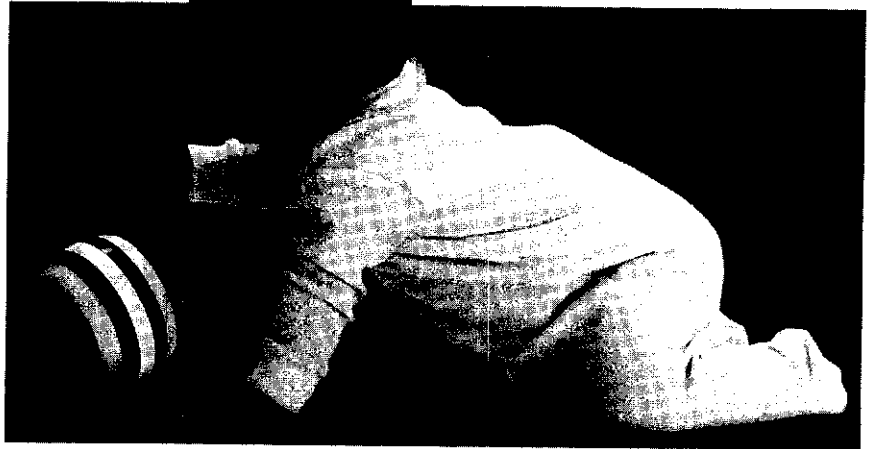


چرا تربیت بدنی داریم



اهمیت رشد مهارت‌های حرکتی در کودکان



نویسنده:
جینا. دی. بارتون
کیم فوردیس
و کیم کاربی
ترجمه:
مسعود یوسفی



در آموزش آن دسته از مهارت‌های حرکتی را دارد که برای شرکت در فعالیت‌های سازمان‌دار و منظم، همچون مهارت‌های مربوط به زندگی روزمره از آن استفاده می‌شود. بچه‌هایی که توانایی و شایستگی حرکتی لازم را دارا هستند، برتر از کسانی هستند که چنین قابلیت‌هایی را ندارند. مهارت‌های حرکتی نه تنها برای انجام مطمئن، مؤثر و بی‌خطر کارهای روزمره زندگی مهم هستند، بلکه تعیین‌کننده‌های مهمی هستند برای این که بتوانیم در پرورش، رشد و حفظ فرم بدنی فعال برای همه طول عمر شرکت کنیم.

مهارت‌های حرکتی به بچه‌ها کمک می‌کنند تا در انواع حرکت‌هایی شرکت کنند که در رشد بدنی و شناختی آن‌ها دخیل است. شایستگی در اجرای مهارت‌های حرکتی برای رشد احساسات مثبت کودکان نیز مهم است.

رشد، تکامل بدنی و بهداشت

یکی از مفاهیم اصلی برنامه‌های آموزش و پرورش، رشد و تکامل مناسب بدنی در مراحل رشد و تکامل بچه‌هاست. فعالیت حرکتی به رشد مناسب سیستم‌های عضلانی؛ اسکلتی

درس تربیت بدنی در دوران تحصیلی مدرسه، بخش بی‌همتایی است، زیرا این برنامه درسی به دانش‌آموزان، فرصتی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی می‌دهد. رشد و تکامل حرکتی هم برای پرورش کامل و صحیح لازم است هم غایت هدف تربیت بدنی است.

رینکا^۱ (۱۹۹۸) اظهار می‌کند: «آموزش مهارت‌های حرکتی که به یک زندگی فعال و پرتحرک کمک می‌کند، بخش مهمی برای گستره کاری است» شایستگی در اجرای مهارت‌های حرکتی، بخش حساس و مهمی از محتوی استانداردها و نرم‌های ملی در تربیت بدنی است (NASPE-۱۹۹۵).

استانداردها یا نرم‌های ۱ و ۲ بیان می‌کنند که فرد پرورش یافته از نظر بدنی باید «شایستگی و مهارت اجرای برخی شکل‌های حرکتی را داشته باشد» و باید «مفاهیم و اصول حرکتی را در یادگیری، رشد و تکامل مهارت‌های حرکتی به کار برد.» (۱۹۹۵-NASPE).

هر چند برخی از سطح‌های مهارت و پیچیدگی در اجرای مهارت‌های حرکتی، بدون عامل‌های حرکتی، بدون عامل‌های مداخله‌کننده توسعه می‌یابند، مربی تربیت بدنی نقش مهمی



است (اتحادیه قلب آمریکا، ۱۹۹۲).

مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC)

عنوان می‌کند که نداشتن فعالیت بدنی

یک مسأله جدی و خطرناک است.

برخلاف این که بیماری قلبی-عروقی

و بیماری‌های وابسته، در صورت

تداوم منجر به مرگ

فرد می‌شود،

CDC گزارش

می‌کند که تقریباً

نیمی از جوانان

آمریکایی ۱۲ تا ۱۳

ساله، به صورت منظم به

فعالیت بدنی شدید نمی‌پردازند.

به علاوه، ۱۴٪ از افراد جوان مورد

بررسی اظهار کرده‌اند، به تازگی به

فعالیت بدنی پرداخته‌اند که از این

تعداد، بیش‌ترین درصد مربوط به زنان

است. شرکت در انواع فعالیت‌های

بدنی، در کلاس‌های بالاتر کاهش

می‌یابد. بین سال‌های ۱۹۹۱ تا

۱۹۹۵، ثبت‌نام دانش‌آموزان

دبیرستانی در کلاس‌های تربیت بدنی از

۴۲٪ به ۲۵٪ افت کرده است.

پایه‌هایی برای شرکت جوانان

و افراد بالغ در ورزش یا

برنامه‌های اوقات فراغت

برخلاف ارتباط بین اقبال عمومی

و تنفر عمومی نسبت به ورزش

حرفه‌ای، مهارت‌های بدنی، ورزش

و فعالیت‌های بدنی برنامه‌دار، بخش

مهمی از برنامه تربیت و پرورش

جوانان، مانند افراد بالغ در

ایالات متحده باقی مانده است.

شرکت در فعالیت‌های بدنی

برنامه‌دار، نه تنها ارزشمند است، بلکه

سبب می‌شود تا جوان و بزرگسالان

فرصتی برای شرکت فعال در پرورش

و قلبی همچنین تنفسی بچه‌های جوان

مربوط می‌شود که این سیستم‌ها، با

درگیر کردن منظم بچه‌ها، در

برنامه‌های طراحی شده‌ای که

متخصصان تعلیم و تربیت آن را تنظیم

می‌کنند، رشد و توسعه می‌یابند

(۱۹۹۲ و COPEC). ارتباط آشکاری

بین مهارت‌های حرکتی و آمادگی بدنی

وجود دارد. کودکانی که مهارت‌های

حرکتی قوی دارند، احساس شایستگی

در حرکت می‌کنند که این امر، آن‌ها را

به فعالیت بدنی بیش‌تر در زمان اوقات

فراغتشان تحریک می‌کند.

با راهنمایی‌های منظم و

قاعده‌دار، برنامه‌های قوی تربیت بدنی

و کمک به بچه‌ها، برای کسب مهارت

و استادی در انواع شکل‌های حرکتی،

آمادگی جسمانی آن‌ها ساخته می‌شود

(۱۹۹۲ - COPEC). بچه‌هایی که در

فعالیت‌های حرکتی موفق نیستند در

فعالیت‌های بدنی قوی و شدید شرکت

نمی‌کنند. به علاوه، ارتباط مستقیمی

بین کم‌تحرکی و انواع بیماری‌ها وجود

دارد. نداشتن تحرک بدنی، عاملی

خطر ساز در ایجاد بیماری‌های قلبی

خود داشته باشند و نیازهای شخصی

خود را برای رقابت، خودنمایی،

تعامل اجتماعی و لذت بردن برطرف

کنند.

شرکت در فعالیت ورزشی، برای

بخش بزرگی از جامعه ما، با اجرای

فعالیت بدنی معنی می‌یابد. بچه‌هایی

که در مهارت‌های بدنی و ورزشی،

توانایی و شایستگی لازم را ندارند، از

نظر پرورشی، در سطحی نامناسب‌تر

نسبت به سایر جوانان قرار دارند.

شرکت در ورزش و فعالیت بدنی،

بستگی به داشتن مهارت‌های لازم برای

اجرای آن‌ها دارد. برنامه‌های

تربیت بدنی، تنها منبع آموزش

مهارت‌های حرکتی بنیادین، برای

بیش‌تر دانش‌آموزان، بویژه

دانش‌آموزان کم‌بضاعت است.

مهارت‌های حرکتی بنیادی (پرتاب

کردن، دویدن، پریدن) نه تنها

مهارت‌های اساسی برای زندگی

است، بلکه برای شرکت در ورزش نیز

امری اساسی و پایه است. مهارت‌های

ورزشی تخصصی‌تر، ترکیبی از این

مهارت‌های حرکتی بنیادی و هماهنگی

آن‌ها با وظیفه‌ای خاص؛ شرایط

محیطی یک ورزش ویژه یا موقعیت

مسابقه و بازی است. آماده‌سازی

بچه‌ها، با آموزش صحیح و دادن

فرصت‌های تمرینی، برای کسب

استادی و شایستگی در اجرای

مهارت‌های حرکتی امر مهمی است.

مهارت‌های حرکتی به‌طور خودکار

رشد و تکامل نمی‌یابند. درست است

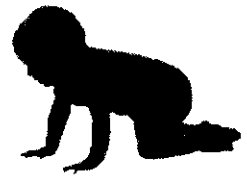
که برخی مهارت‌های خاص، با رشد

و بلوغ تکامل می‌یابند، اما این

مهارت‌ها نیز نسبی هستند و با سن

تعیین نمی‌شوند. شکل‌های پیشرفته

حرکتی هم حاصل آموزش و هم تمرین



است (لانگسندورفر^۲ و رابرتون^۳ ۱۹۹۸). چون سال‌های تحصیل در مدارس ابتدایی، برای رشد و تکامل مهارت‌های حرکتی بنیادی و نگرش به شرکت در آن، دوره‌ای حساس و بحرانی است؛ ضروری است مربیان دوره ابتدایی، در زمینه رشد و تکامل بدنی همچنین تمرین‌های مدون و منظم، آموزش لازم را ببینند. به دلیل پایین بودن کیفیت آموزش، کیفیت تجربه‌های حرکتی در تربیت بدنی هم پایین آمده و این امر به رشد و تکامل بچه‌ها لطمه وارد آورده است.

عزت نفس و خودپنداره

عزت نفس ارزشی است که ما بر خود و تصورات ذهنی خود می‌گذاریم (گروبر^۴ ۱۹۸۵). فعالیت بدنی می‌تواند به طور مثبت، عزت نفس را متأثر سازد، احساس کنترل را افزایش و اعتماد به نفس را گسترش دهد. تحقیقات در زمینه حرکت و عزت نفس، از ارتباط مثبت بین مهارت‌های حرکتی و عزت نفس یا خودپنداره در بچه‌ها حکایت می‌کند (گروبر^۵ ۱۹۸۵؛ سانستروم^۶ و مورگان^۷ ۱۹۸۹). گروبر (۱۹۸۵) در بررسی بیش از ۱۰۰ مقاله و کار پژوهشی نتیجه می‌گیرد: «بازی هدایت‌شده و برنامه‌های تربیت بدنی، در رشد عزت نفس دانش‌آموزان، دوره ابتدایی موثر است و می‌تواند اصلی‌ترین عامل تعیین‌کننده رفتار آینده باشد.» علاوه بر سانستروم و مورگان (۱۹۸۹) عده‌ای از محققان دریافتند که نمونه‌هایی چون: زنان بالغ، دانش‌جویان، دانش‌آموزان، پسران چاق نوجوان، پسران کلاس هفتم و دانش‌آموزان مدرسه ابتدایی، پس از شرکت در

برنامه‌های آمادگی جسمانی، عزت نفس آن‌ها افزایش یافته است. مهارت و شایستگی، عامل تعیین‌کننده مهمی برای انگیزه است (هارتر^۸ ۱۹۸۰). کیفیت و چگونگی تجربه شخصی، مهم‌ترین تعیین‌کننده احساس شایستگی است. احساس شایستگی در بچه‌ها، بر تداوم شرکت در فعالیت‌های بدنی، همراه با علاقه در آن‌ها تأثیر می‌گذارد. یعنی اگر از نظر بدنی شایستگی و لیاقت از خود را درک کند، این شخص به شرکت در فعالیت‌های بدنی ادامه خواهد داد. اما اگر از نظر بدنی، احساس و دریافت دانش‌آموز از خود بی‌مهارتی و ناتوانایی باشد، شرکت در فعالیت بدنی را یا محدود یا به طور کلی آن را قطع می‌کند. برنامه‌های دقیق و صحیح درس تربیت بدنی، هم احساس شایستگی هم اعتماد در افراد

کاهش استرس روانی

کودکان همچون بزرگسالان، استرس روانی را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند. استرس روانی می‌تواند منجر به عوارضی چون: بیماری کرونری قلب؛ بیماری‌های هیجانی همچون: اضطراب و افسردگی؛ ناتوانی در برقراری ارتباط بین فردی؛ مصرف الکل و مواد مخدر شود (تاکر^۹ ۱۹۹۰). یکی از فواید معروف و مشهور تربیت بدنی، کاهش فشار روانی است. همراه با افزایش



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات
رتال جامع علوم انسانی



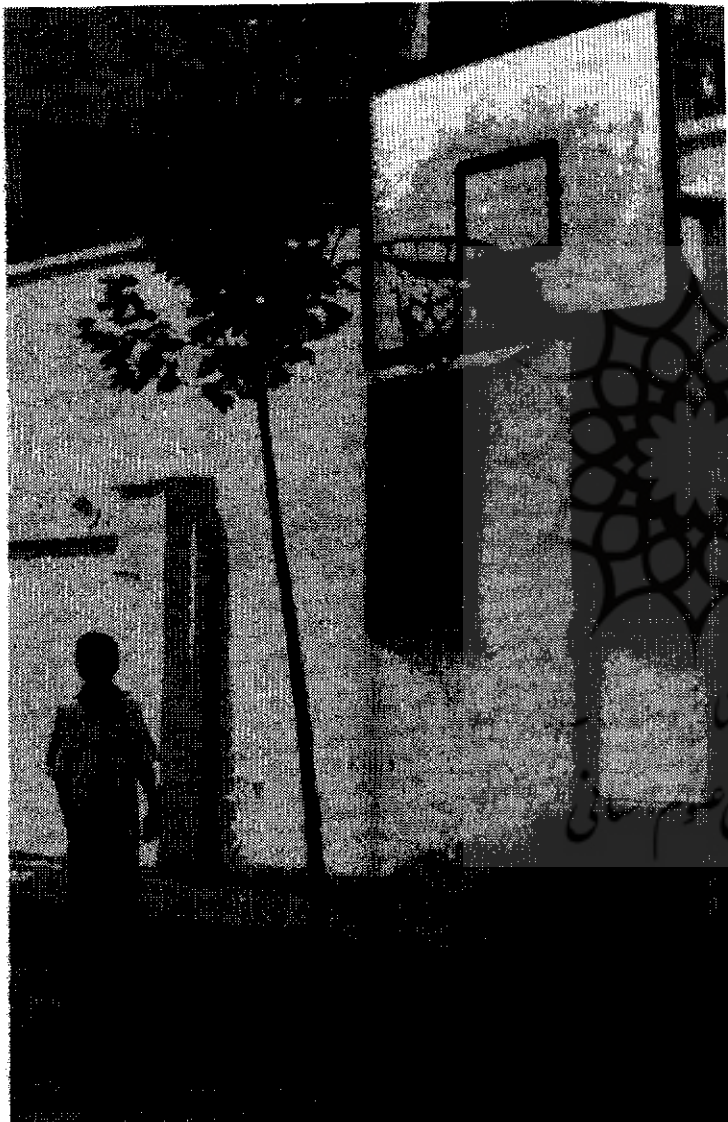
سطح آمادگی جسمانی، آشفستگی روانی تا حد زیادی کاهش می‌یابد. فعالیت هوازی باعث می‌شود تا اضطراب، افسردگی، تنش روانی و فشار روانی کاهش یابد. معلوم شده است که این فعالیت‌ها تأثیر ضد افسردگی، بر افرادی با افسردگی ملایم تا متوسط را دارد. (جمعیت بین‌المللی روان‌شناسی ورزش^{۱۱}، ۱۹۹۲).

ارتباط با اعمال شناختی

سال‌های متمادی، روان‌شناسان رشد و تکامل، علاقه چندانی به ارتباط بین رشد حرکتی و فعالیت بدنی با اعمال شناختی را نداشتند. تحقیقات جدید، اندیشه ما را در مورد ارتباط بین ذهن و بدن تقویت کرد همچنین استدلال و منطقی قوی را در مورد ارتباط بین فعالیت بدنی، رشد و تکامل مغز بنا نهاد. در مدرسه، نمره‌های کودکان فعال در درس بهتر از کودکان غیرفعال است. در یک طرح پژوهشی، دانش‌آموزان پایه سوم که در فعالیت‌های ریتمیک شرکت داشتند، مهارت‌های درسی خود را در یک دوره ۶ ماهه، در مقایسه با افراد کم‌تحرک‌تر حدود ۱۳٪ بیش‌تر توسعه دادند. هانا فورد^{۱۱} (۱۹۹۵) در کارهای اولیه نشان داد؛ کودکان مدرسه‌ای که ساعت‌های اضافی هر روز را، به تمرین و ورزش می‌گذرانند، در امتحان‌ها از سایر دانش‌آموزان، نمره‌های بالاتری را کسب کردند. جنسن^{۱۲} (۱۹۹۸) کار پولاشک^{۱۳} و هاگن^{۱۴} را چنین گزارش داد: «بچه‌هایی که در فعالیت‌های برنامه‌روانه درس تربیت بدنی شرکت می‌کنند، نسبت به سایر دانش‌آموزانی که در برنامه‌های روزانه درس تربیت بدنی شرکت نمی‌کنند، آمادگی حرکتی

بالاتر، اجرای درسی بهتر و نگرش بهتری به مدرسه داشته‌اند. تحقیقات در زمینه حرکت و بازی، از تعامل بین حرکت و یادگیری در مغز حمایت می‌کند. تکامل حسی حرکتی، برای آمادگی در مدرسه امری ضروری و بنیادی است (آیزر^{۱۵}

به منطقه‌ای از مغز مربوط می‌شود که مخچه نامیده می‌شود و نقش مهمی در هماهنگی، تعادل، حفظ ساختار بدن، حرکت و بازی دارد. در گذشته، چنین تصور می‌شد که مخچه، صرفاً سیگنال‌های ارسالی از مغز را پردازش می‌کند و آن‌ها را به قشر حرکتی



۱۹۷۲، هانا فورد ۱۹۹۵، هاستون^{۱۶} (۱۹۸۲).

ارتباط بین فعالیت بدنی و رشد مغز، کم‌تر روشن شده است و آن هم

می‌فرستد، اما چنین نیست (جنسن ۱۹۹۸). در واقع، جنسن یادآوری می‌کند آخرین جایی که اطلاعات پردازش می‌شود، قبل از این که به قشر

حرکتی فرستاده شود، هسته دندانه دار مخچه فعالیت حرکتی مناطق بالاتر مغز را تحریک می کند.

کارهای جنسن (۱۹۹۸)، ریچاردسون^{۱۲} (۱۹۹۶) و هانا فورد (۱۹۹۵) ارتباط بین بخشی از مغز را تأیید می کنند که به قسمت کنترل

حرکت معروف است و نقشی در فعالیت شناختی دارد. جنسن اظهار می کند، یافته های تحقیقی که قویاً به ارزش فعالیت بدنی، حرکت و بازی ها در ارتقاء سطح شناختی تأکید می کند؛ بر پایه این اندیشه استوار است که حرکت، مناطقی از بخش های مغز را برای فعالیت شناختی تحریک می کند. ارتباط بین عملکرد حرکتی و عملکرد مغز، تا بررسی کامل آن ادامه داشت و این نتیجه گیری، به معنی نتیجه گیری نهایی نیست. تحقیقات جدید به تأیید یافته های گذشته ادامه داد و از ارتباط علمی بین مغز و اجرای مهارت حرکتی، بویژه از فعالیت های حرکتی پیچیده حمایت می کند.

نتیجه گیری

برخلاف اثبات تداخل و

درهم تنیدگی رشد و تکامل حرکتی، با رشد و تکامل همه جانبه کودکان همچنین فواید فعالیت حرکتی، امکان دارد برنامه های درسی تربیت بدنی در مدارس کنار گذاشته یا محدود شود. برخی از مدیران و اعضای هیئت مدیره مدارس، تربیت بدنی را امری «حاشیه ای»^{۱۳} می دانند به دلیل این ذهنیت، دانش آموزان در خطر از دست دادن بخش مهم و جامعی از برنامه های تعلیم و تربیت خود هستند. ما می دانیم تربیت بدنی چقدر در زندگی دانش آموزان مهم و ارزشمند است. ما بایستی چیزی را که می دانیم به دیگران منتقل کنیم، بخصوص که این امر در تصمیم گیری ها، موقعیت هایی را ایجاد می کند و نیازمند چنین موقعیت هایی هستیم تا بتوانیم از برنامه هایمان حمایت کنیم.

زیر نویس:

1. Rink
2. Center for Disease Control
3. Langendorfer
4. Robertson
5. Gruber
6. Sonstroem
7. Morgan
8. Harter
9. Tucker
10. The international society for sport psychology
11. Hannaford
12. Jensen
13. Pollatscheck
14. Hagen
15. Ayers
16. Houston
17. Richardson
18. Frill

منبع:

Bar ton, Gina V.; fordyce, kim & kirby, kym "The importance of the Development of Motor Skills to children". Teaching Elementary physical Education, July 1999, P. 9-11.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

