



دکتر سید صدرالدین شجاع‌الدین
فرهاد قدیری

پارادکس نوستی به مهارت‌های حرکتی

مقدمه

در جوامع امروزی، فعالیت بدنی ناکافی باعث نگرانی اساسی شده است. این نگرانی، متخصصان را به فکر رواج فعالیت بدنی در بین کودکان انداخته است تا از این طریق بتوانند، افراد را از همان کودکی با ورزش مانوس کنند. در این زمینه مدارکی وجود دارند که ادعا می‌کنند، فعالیت بدنی در دوران کودکی می‌تواند، سلامت افراد را در کوتاه مدت و سرتاسر دوران زندگی بهبود بخشد.

به طور کلی، فعالیت بدنی در دوران کودکی سبب ارتقای سلامت روانی، تقویت سیستم ایمنی و تسریع در رشد استخوان‌ها می‌شود. به گونه‌ای که حتی قادر است، شیوه زندگی افراد را تغییر دهد و زمینه لازم را به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌ها در آنان فراهم آورد. عده‌ای از متخصصان تا بدان جا پیش رفته‌اند که معتقدند، از نظر جامعه‌شناسی جرم، اجرای فعالیت بدنی در کاهش جرم نیز مؤثر است. از جمله مشکلات کشورهای پیشرفته، فعالیت ناکافی کودکان است، به گونه‌ای که اوقات فراغت خود را نیز صرف برنامه‌های ساکن و بدون حرکت می‌کنند و در نتیجه، به مرور چاقی و چاقی‌تر می‌شوند. بنابراین، عده‌ای معتقدند، به منظور داشتن جامعه‌ای سالم، باید افراد را از کودکی به فعالیت و داشتن تا به آن عادت کنند.

چگونه زنگ تربیت بدنی برپاری داشته باشیم؟

اهمیت زنگ تربیت بدنی در مدرسه‌های ابتدایی از دو جنبه مهم قابل بررسی است:
(۱) بالا بردن سطح فعالیت بدنی
(۲) ارتقای سطح مهارت‌های حرکتی پایه.

سطح فعالیت بدنی، برنامه تربیت بدنی باید فرصت لازم را برای کودکان فراهم کند تا با ارتقای سطح فعالیت خود به آن عادت کند و بتواند آمادگی و کارایی بدن را تا حد لازم به دست آورد و تقویت کند. آمادگی جسمی کودکان امری بنیانی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می‌کند.

در مورد سطح فعالیت بدنی کودکان، عده‌ای از متخصصان تربیت بدنی کودکان بر این باورند که «تمام کودکان باید روزانه به طور متوسط، نیم ساعت فعالیت بدنی را اجرا کنند.»

پس به طور کلی، کودکانی که فعالیت روزمره کمی دارند، باید روزانه حداقل نیم ساعت با شدت متوسط ورزش کنند تا بدنی سالم داشته باشند. حتی عده‌ای فراتر رفته‌اند و اجرای دو جلسه تمرین شدید در هفته را توصیه می‌کنند. فعالیت بدنی در کودکان، با هدف ارتقا و حفظ قدرت عضلانی، اعصاب پذیری و سلامت استخوانی آن‌ها انجام می‌گیرد. با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان گفت، زنگ تربیت بدنی پر بار است که حتماً به هدف‌های گفته شده توجه خاصی داشته باشد و به منظور دستیابی به آن‌ها انجام گیرد.

سطح مهارت‌های حرکتی پایه: تحقیقات در زمینه مهارت‌های حرکتی پایه نشان می‌دهند، بین میزان فعالیت‌های بدنی در دوران کودکی و سطح اجرای آن فعالیت‌ها در دوران بزرگسالی و نیز ارتقای مهارت‌های

حرکتی پایه ارتباط زیادی وجود دارد، به گونه‌ای که به نظر می‌رسد، ارائه لذت بخش برنامه‌های حرکتی در زنگ تربیت بدنی مدرسه‌ها، افزایش فعالیت‌های ورزشی کودکان را در دوران بزرگسالی تسهیل می‌شود. بر واضح است که مهارت‌های حرکتی پایه، از یک سرزمینای مهارت‌های ورزشی هستند و از سوی دیگر، استحکام آن‌ها را مسبب می‌شوند. از جمله، می‌توان به مهارت حرکتی پایه «پرتاب از بالای سر» اشاره کرد که می‌تواند، مهارت سرویس در والیبال، اورگند در بدمینتون، اسمش در تنیس و بدمیتون، پاس شانه در بسکتبال و یا پرتاب وزنه را ارتقا دهد. با توجه به نتایج تحقیقات اخیر، در مورد تأثیر مستقیم شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی منظم بر ارتقای



پایه در کودکان



در این مقاله به بررسی اهمیت فعالیت بدنی در کودکان و نقش مربیان در ترویج آن پرداخته می‌شود. فعالیت بدنی در سنین پایین به تقویت مهارت‌های حرکتی پایه و سلامت جسمانی و روانی کودکان کمک می‌کند. مربیان باید محیطی ایمن و جذاب فراهم کنند تا کودکان با اشتیاق درگیر شوند. همچنین، همکاری با والدین برای ترویج فعالیت بدنی در خانه ضروری است.

فعالیت بدنی، تأکید بیش‌تری کنند. اما این مسأله مطرح می‌شود، چگونه می‌توان در زمان محدود درس تربیت بدنی، هم سطح فعالیت‌های حرکتی کودکان را افزایش داد و هم دستیابی آنان را به مهارت‌های حرکتی پایه توسعه بخشید؟

به نظر می‌رسد، با اجرای برنامه‌ای دقیق، بتوان سطح دستیابی کودکان به مهارت‌های حرکتی پایه و اجرای فعالیت‌های بدنی را به‌طور عام افزایش داد؛ البته در صورتی که این هدف‌ها را در قالب طرح نیمه تجربی در مدرسه‌ها دنبال کرد.

در این برنامه می‌توان سه سر فصل اساسی قابل ملاحظه که عبارتند از:

۱. حمایت از معلمان
۲. ایجاد محیط و شرایط لازم به منظور اجرای فعالیت‌های بدنی
۳. راه اندازی سایت سلامتی

شوند. همچنین بتوانند، سطح فعالیت بدنی خود را بالا ببرند و به آن عادت کنند.

اجرای فعالیت بدنی با شدت متوسط تا زیاد، در طول کلاس‌های تربیت بدنی بسیار مفید و به عامل‌ها متعددی بستگی دارند، مانند: تکرار ساعت‌های کلاس‌های تربیت بدنی و میزان فعالیت در طول این ساعت‌ها. تحقیقات انجام گرفته در این خصوص نشان می‌دهند، میزان این عامل‌ها بسیار کم‌تر از حد مطلوب است. این نگرانی سبب شده است، نظام تربیتی بسیاری از کشورهای پیشرفته، به‌طور جدی فعالیت خود را بر پر بار کردن ساعت‌های تربیت بدنی در مدرسه‌های ابتدایی متمرکز کنند. آن‌ها سعی می‌کنند، بر اجرای کلیدی برنامه درسی تربیت بدنی، مانند تمرین مهارت‌های حرکتی بنیادی و

سطح مهارت‌های حرکتی پایه آن‌ها، بندهی است که محوریت کودک از اجرای فعالیت بدنی به عنوان بخشی از فعالیت روزمره خود ناکامی او در دستیابی به مهارت‌های حرکتی پایه می‌تواند، در برابر هدف اصلی تربیت بدنی مانعی شود که عملاً حفظ سلامت و تناسب اندام است.

ارائه طرحی نو

شکاف عمیقی که میان میزان اجرای فعالیت بدنی در حال حاضر وجود دارد، ما را به توجه هر چه بیش‌تر به این بخش و اهمیت آن فرا می‌خواند.

ساعت‌های تربیت بدنی در مدرسه‌های ابتدایی، فرصتی برای کودکان ایجاد می‌کنند تا بتوانند به سلاح مهارت در انجام حرکات پایه مورد نیاز سراسر زندگی خود مجهز



برای مدرسه‌ها :

به منظور پیشبرد هدف‌های این برنامه ، پنج راهبرد توصیه می‌شود :

۱. تدوین برنامه‌ای جدید و نوگرا
۲. ارتقا سطح حرفه‌ای معلمان
۳. راه‌اندازی سایت برنامه‌ریزی درسی و مواد کمک آموزشی
۴. تخصیص بودجه به منظور خرید تجهیزات مورد نیاز
۵. تشکیل تیم‌های مجرب برای اجرای طرح در مدرسه‌ها.

برای یکسانی و هماهنگی فعالیت‌ها بهتر است ، تیم‌های مجربی با این افراد تشکیل داد : مدیر مدرسه ، معلمان مربوطه ، والدین ، مسؤولان بهداشت مدرسه‌ها و دانش‌آموزان . هدف این تیم را نیز می‌توان ، اجرای سیاست‌ها و راهبردهای محیطی با توجه به شرایط محیطی مدرسه دانست .

تدوین برنامه جدید و نوگرا را می‌توان راهبردی مهم در پیشبرد

هدف‌های آموزشی تربیت بدنی در نظر گرفت که شامل دو بخش عمده است :

- (الف) افزایش زمان اختصاص داده شده به انجام فعالیت‌های بدنی بر اساس اصول علمی
- (ب) تمرکز هر چه بیشتر بر مهارت‌های حرکتی پایه .

بدیهی است ، انجام این امر مستلزم هماهنگی بین معلمان تربیت بدنی با سایر معلمان مدرسه‌هاست .

طرح جدید باید به گونه‌ای طراحی شود که بتواند این موارد را در اختیار معلمان قرار دهد :

- (۱) راهبردها ، منابع و اطلاعات جدید به منظور افزایش میزان فعالیت‌های بدنی ، هنگام اجرای تربیت بدنی در مدرسه‌ها
- (۲) تمرکز بیش تر بر مهارت‌های حرکتی پایه .
- (۳) اطلاعات و منابع جدید در

خصوصاً روش افزایش توانمندی‌های جسمی کودکان ، سطوح بهداشتی و مبانی تربیت بدنی آن‌ها .

این امر مستلزم راه‌اندازی یک سایت برنامه‌ریزی و اطلاعاتی و سهم کردن آنان در امر برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی مدرسه‌هاست . این سایت باید بتواند ، خلأهای موجود در زمینه برنامه‌دستی ، ایده‌ها ، فعالیت‌ها ، چگونگی تدریس مهارت‌های حرکتی پایه ، نحوه ارزیابی آن‌ها ، شناخت تغییرات محیطی و سایر عامل‌های اثرگذار بر آن را کاملاً روشن سازد .

اختصاص بودجه لازم برای تهیه تجهیزات مورد نیاز به منظور دستیابی به هدف‌های این پروژه نیز می‌تواند ، کاملاً توجیه پذیر باشد .

در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی بین دختران و پسران

یکی از نکته‌های قابل توجه در این



افزایش می‌یابد. تحقیقات انجام شده در مورد هدف دوم یعنی «ارتقا مهارت‌های حرکتی پایه کودکان» نشان می‌دهند، امکان دارد میزان مهارت‌های حرکتی پایه کودکان سال سوم، چهارم و پنجم در زمان کوتاه‌تر و رنگ تریبیت بدنی مدرسه‌ها، با اجرای یک برنامه بدون و منظم افزایش یابد. در بین پسران و دختران، در میزان این پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد. مثلاً پسران در مهارت‌های پر تاب و ضربه پیشرفته‌تر و دختران در این مهارت‌ها بسیار ضعیف‌تر هستند و برعکس، دختران در مهارت‌های لی‌لی پیشرفت بسیاری از خود نشان داده‌اند، در صورتی که پسران در این مهارت نسبتاً ضعیف بوده‌اند.

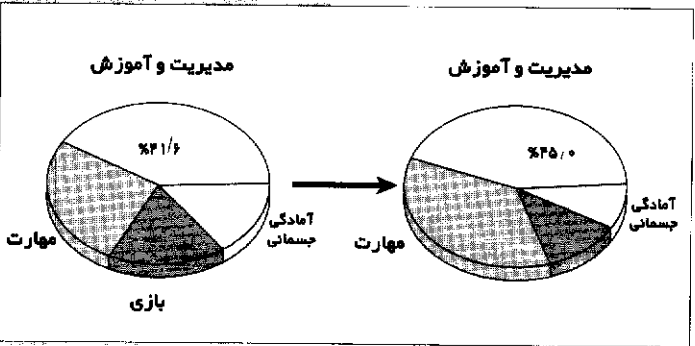
نتیجه به‌طور کلی، چنانچه هدف مورد نظر افزایش سطح فعالیت بدنی در ساعت تریبیت بدنی باشد، به نظر می‌رسد، بتوان با کاهش زمان آموزش و مدیریت، افزایش زمان بازی و آمادگی جسمانی نتیجه مطلوب را به دست آورد. اما آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد این است که در سهم مدیریت و آموزش در کلاس هیچ تغییری ایجاد

برنامه، در نظر گرفتن تفاوت‌های موجود میان دختران و پسران است که ممکن است، بر نتیجه حاصل از اجرای این برنامه تأثیر بگذارد. در مورد هدف اول برنامه، یعنی «افزایش سطح فعالیت بدنی کودکان» تحقیقات متعددی انجام شده‌اند. بیش‌تر آن‌ها نشان می‌دهند، میزان افزایش در سطح فعالیت بدنی پسران بیش‌تر از دختران است. دلیل آن را هم فعال‌تر بودن پسران، به علت داشتن فرصت بیش‌تری در دوس تریبیت بدنی برای بازی آزاد عنوان می‌کنند. اما به نظر می‌رسد، عامل‌های دیگری هم وجود دارند که روشن شدن آن‌ها به تحقیقات بیش‌تری نیاز دارد، تا به واسطه آن‌ها بتوان راهبردهایی برای افزایش میزان فعالیت دختران در طول دروس‌های تریبیت بدنی ارائه کرد. چنانچه هدف اصلی، افزایش میزان فعالیت بدنی برای هر دو جنس در رنگ تریبیت بدنی است، می‌توان با کاهش در زمانی که صرف مدیریت کلاس و برنامه‌های تئوریک می‌شود یا افزایش زمان مربوط به فعالیت بدنی و بازی، به نتایج مطلوبی رسید. البته تحقیق نشان می‌دهد، چنانچه معلمان در ارائه محتوای برنامه تلاش بیش‌تری کنند به‌طور مؤثری نیز فعالیت کلاس

نمی‌شود و فقط قادریم سهم آموزش مهارت را افزایش دهیم که به ناچار از میزان زمان بازی و آمادگی جسمانی کاسته می‌شود. بنابراین، با توجه به زمان محدود اختصاص داده شده به رنگ تریبیت بدنی در مدرسه‌های ابتدایی، به نظر می‌رسد که بتوان با برنامه‌ریزی دقیق و منسجم، سطح مهارت‌های حرکتی پایه در دانش‌آموزان این مدرسه‌ها را نسبت به سطح فعالیت بدنی افزایش داد (نمودار الف).

منابع

1. Corbin CB, Pangrazi RP. Physical activity for children. A statement of guidelines. oxon Hill: Council for physical Education for children (CopEC) 2003.
2. Pangrazi RP. Promoting physical activity for youth. jsci Med sport. 2002.
3. Rudloff LM, Feldmann E. childhood obesity: addressing the issue. JAM oteopath Assoc. 1999.



نمودار الف. تغییرات قابل اجرا، در طرح تدریس تریبیت بدنی در مدرسه‌های ابتدایی با توجه به طرح ارائه شده