
جایگاه تربیت بدنی در رشد و تکامل کودک

عباس بهرام*

حرکت، درست در مرکز زندگی کودکان قرار دارد. این کانون، مرکزی برای رشد آنان است و علاوه بر رشد حرکتی آثار وسیعی را در رشد شناختی و عاطفی ایشان فراهم می‌کند. در برنامه تربیت بدنی طرح مطلوبی که از نظر تفکری خوب، و براساس نیازها، علائق و سطوح رشد کودکان سرچشمه گرفته باشد؛ به «رشد همه‌جانبه»^۱ کودک کمک می‌کند. اگر چه عبارت «رشد همه‌جانبه» ممکن است برای خواننده در اینجا پرطمطراق و کلیشه‌ای جلوه نماید، اما با ارائه و اجرای برنامه سنجیده تربیت بدنی، بخوبی می‌توان تحقق آن را نشان داد.

حرکت باعث می‌شود که کودک از جهان اطراف خود، مفاهیمی واقعی را دریابد؛ این امر از طریق عمل (کنش)، تعامل (فعل و انفعال) و عکس‌العمل (واکنش) کودک، میسر می‌شود. کودک، به وسیله حرکت اطلاعات اولیه‌ای برای خود گرد می‌آورد که او را در کسب دانستنیهای پیچیده‌تر کمک می‌کند؛ زیرا در حال «شدن» است، و هنوز با مرحله بلوغ که مرحله «بودن» است، فاصله دارد. همان‌طور که افراد بالغ را از خلال کلماتشان می‌توان شناخت؛ کودکان نیز با توجه به حرکاتشان شناخته می‌شوند.

حرکت، یک واقعیت هستی در تمام طول زندگی است. حرکت کردن، نشانه حیات و زندگی است. تمام رفتارهای پنهان و آشکار ما - صرف نظر از سطح و چگونگی اجرای آن - انعکاسی از حرکات است. چنانچه ضربان قلب ما متوقف شود یا ریه‌های ما از کار بیفتند؛ ما خواهیم مرد؛ حتی تفکر که به نظر نمی‌رسد مستلزم حرکتی باشد، ناشی از حرکت‌های کوچکی در مغز است که می‌تواند با دستگاه‌های خاصی ضبط و نمایان شود.

متأسفانه با همه اهمیتی که حرکت در متن زندگی انسان از کودکی تا بزرگسالی دارد؛ پس از اندک مدتی در صحنه زندگی به شدت بدان کم توجهی می‌شود. در حالی که اجتماع امروز، حداقل برای استفاده از آثار مفید فیزیولوژیکی و آماده نگه داشتن بدن و افزایش کارکرد آن، باید فعالیت‌های حرکتی را مجدداً به زندگی بازگرداند. امروزه تلاش برای رفع نیازهای عاطفی، اجتماعی و ذهنی، بدون اینکه به ایجاد توازن با نیازهای بدنی توجهی شده باشد، افزایش یافته است؛ در حالی که وجود ما مجموعه‌ای است که از اجزا و جنبه‌های گوناگونی تشکیل شده و چنانچه بخواهیم کارکردی قوی داشته باشیم، باید در همه زمینه‌ها به رشد و توسعه برسیم. حرکت، در حقیقت عامل اصلی و زیربنایی هر نوع کار و کوشش و فعالیت اجتماعی به شمار می‌رود. ذهن و بدن، لازم و ملزوم یکدیگرند و هیچیک بدون دیگری، قادر به انجام دادن وظایف اصلی خود نیست. چنین است که اگر انسان از اوان کودکی، چه در خانه و چه در مدرسه، از برنامه تربیت بدنی خوبی برخوردار باشد، رشد و تکامل همه جانبه‌اش «تامین خواهد شد».

هدفهای تربیت بدنی

هدفهای تربیت بدنی اغلب به صورتهای گوناگونی بیان شده است ولی به طور ساده و مختصر می‌توان گفت: یادگیری برای حرکت کردن و یادگیری در ضمن حرکت؛ هدف تربیت بدنی است.

هدف از «یادگیری برای حرکت کردن» پایه و اساس شناخت تربیت بدنی است و درحقیقت می‌توان گفت که کانون مرکزی برنامه تربیت بدنی است؛ زیرا به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد که چگونه بدن خود را پرورش دهد تا از آن بتواند در تمام مواردی که احتیاج به فعالیت و تکاپو دارد، استفاده کند.

کودکان مدارس ابتدایی به فراگرفتن (آموختن) چگونگی استفاده بهتر از بدن نیازمندند. رشد حرکتی کودکان، تنها حاصل فرآیند نضج^۱ نیست. بلکه با طول زمان و کسب تجربه از آن بیشتر بهره‌مند می‌شوند. فقدان حرکتیایی برای تقویت عضلات و فعالیت‌هایی برای افزایش قدرت و نیرومندی و نیز کمبود فرصت برای آموزش منظم تربیت بدنی، باعث شده است که کودکان نتوانند از حرکت که به عنوان هدف اصلی تربیت بدنی است، بهره ببرند. فرایند افزایش سن، دلیلی بر رشد و تکامل الگوهای حرکتی و عمل بدانیها نیست. برای یادگیری مؤثر کودکان و ایجاد نشاط در آنان، باید ایشان را تشویق کنیم تا به آموزش و کسب تجارب مفید برای رشد، اقدام کنند.

هدف کلی «یادگیری در خلال حرکت»، بر این پایه استوار است که تربیت بدنی را به عنوان رشته‌ای که می‌تواند به جنبه‌های شناختی و عاطفی کمک مؤثری بکند؛ بشناسیم. تا زمانی که کودکان در حال یادگیری برای حرکت کردن هستند؛ معلم آگاه و دلسوز باید درصدد ایجاد فرصت‌های فراوان و مفیدی برای کمک به یادگیری آنها در خلال حرکت باشد. زمینه‌های شناختی و عاطفی رفتار انسان از یکدیگر جدا نیستند؛ بلکه ارتباط و آمیختگی نزدیک و پیچیده‌ای با رشد حرکتی و رفتار حرکتی دارند.

در تربیت بدنی دو هدف کلی مذکور بر رشد همه جانبه افراد تمرکز یافته است. از آنجایی که رشد و تکامل کودکان، در خلال فعالیت‌های حرکتی جهت‌دار کودک، میسر می‌شود و از طرفی رشد بدنی، اجتماعی، ذهنی و عاطفی نیز با هم ارتباط نزدیکی دارند، معلم تربیت بدنی با آگاهی به این امر، باید با طراحی خوب و برنامه‌ریزی صحیح کودکان را کمک کند تا از برنامه‌های تربیت بدنی در جهت رشد خود بهره گیرند.

تربیت بدنی مدارس ابتدایی چیست؟

شناخت حرکت به عنوان یکی از اجزای مهم کمک کننده به رشد همه‌جانبه فرد برای عملکرد کاملتر، نشان می‌دهد که تربیت بدنی یک ابزار مهم تربیتی است. این امر در سطح وسیعی به اهداف کلی تربیت کمک می‌کند، از جمله:

۱) کمک به یادگیری کودکان در چگونگی استفاده مؤثر و با کارآیی زیاد از بدن

خود.

۲) کمک به یادگیری آنان درباره جهان اطراف خود.

برنامه تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به عنوان یکی از قسمت‌های اساسی و کمک‌کننده برنامه تحصیلی مدرسه به شمار آید. هرگز نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری فرعی و حاشیه‌ای است و می‌توان آن را به آسانی از برنامه مدارس حذف کرد. بدبختانه هنوز در بسیاری از نقاط جهان، برنامه‌های تربیت بدنی از هدفهای روشن و واضحی پیروی نمی‌کند و براساس رشد جنبه‌های وجودی کودکان تدوین نشده است. کودکان مدارس ابتدایی نباید به عنوان وسیله‌ای برای آزمایش برنامه‌های بزرگسالان به حساب آیند. نیازها، علایق و ظرفیتهای آنان تفاوت قابل ملاحظه‌ای با افراد بزرگسال دارد.

برنامه تربیت بدنی مدارس ابتدایی، یک تنفس و تعطیلی موقت و یا وقتی برای بازیهای آزاد نیست؛ بلکه آزمایشگاهی برای یادگیری است که هر یک از کودکان می‌توانند به فراخور حال خود از آن استفاده کنند. هدف برنامه‌های تربیت بدنی تنها تفریح و سرگرمی نیست بلکه تفریح و سرگرمی وسیله‌ای است برای رسیدن به هدف اصلی که همان یادگیری و آموزش همه‌جانبه کودک است. تفریح، ممکن است برای کودک، هدف اصلی باشد، اما برای یک معلم نباید چنین باشد. تفریح و سرگرمی محصول فرعی و باارزش یک برنامه خوب تربیت بدنی است. درست همان طور که برای تعلیم و تربیت، محصول فرعی مطلوبی است. تربیت بدنی یکی از فرایندهای تربیتی است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن وجود دارد.

هدفهای عینی تربیت بدنی

در قلمرو رشد و تکامل جسمانی نقش اساسی و منحصر به فرد به عهده تربیت بدنی است که سایر جنبه‌های تربیت فاقد آنند. این امر با کمکی که این رشته به تواناییهای حرکتی کودک و افزایش سطح آمادگی جسمانی می‌کند؛ صورت می‌پذیرد. به هر حال این بدان معنی نیست که تربیت بدنی فقط در جنبه تکامل جسمانی محدود شود، بلکه علاوه بر آن به سلامت فکر و رشد و گسترش صحیح تجربه‌های حرکتی کودک نیز کمک می‌کند و زمینه بسیار مفیدی را برای رشد و تکامل همه‌جانبه وی فراهم می‌آورد. برنامه‌های تربیت بدنی

در مدارس ابتدایی، بخشی از برنامه‌های آموزش کلی مدارس است که به طور گسترده و متنوعی به پیشرفت تواناییهای حرکتی کودک، کمک می‌کند. هدفهای عینی (عمومی) تربیت بدنی در سطوح ابتدایی عبارتند از:

- ۱- رشد مهارت‌های عصبی عضلانی؛
- ۲- رشد آمادگیهای حرکتی و جسمانی؛
- ۳- رشد حرکتی و ادراکی؛
- ۴- رشد مفهوم خود؛
- ۵- رشد آگاهیهای علمی؛
- ۶- رشد گذران مفعولانه اوقات فراغت.

رشد مهارت عصبی عضلانی^۲

تربیت بدنی در رشد مهارت عصبی عضلانی در سلامت و تندرستی کودک سهم فراوانی دارد. بر این اساس می‌توان آن را جزء اهداف اولیه برنامه مدارس ابتدایی به شمار آورد؛ زیرا زمینه‌ای برای دستیابی به هدفهای دیگر است. معلمان تربیت بدنی مدارس پیش‌دبستانی و ابتدایی، کاملاً بر این عقیده‌اند که شاگردان آنها در بازیهای مخصوص، ورزشها یا فعالیتهای گوناگون دیگر، به درجه بالایی از مهارت نمی‌رسند. آنان تشخیص داده‌اند که کودکان برای پیشرفت، باید تواناییهای حرکتی (اعم از ساده و پیچیده) را به دست آورند و قبل از آنکه با معیارهای آموزشی سنجیده شوند از رشد کافی برای یادگیری برخوردار باشند. با افزایش سن، دقت و مهارت کودکان نیز در انجام دادن کارها بیشتر می‌شود. بنابراین معلم باید برای یادگیری بیشتر آنان، شیوه‌های جدید تربیتی را به کار گیرد و دامنه فعالیتهای آنان را گسترش دهد.

نقش معلم در رشد مهارت عصبی عضلانی عبارت است از:

- ۱- تشخیص آمادگی یادگیری؛
- ۲- ایجاد انگیزه برای یادگیری؛
- ۳- به وجود آوردن محیط مناسب برای یادگیری؛
- ۴- استفاده از شیوه‌های مناسب آموزشی.

توسعه عملکرد در الگوهای اصولی حرکتی و مهارت‌های عمومی حرکتی، می‌تواند با راهنمایی معلم مجرب با انجام دادن تمرین‌هایی در به کارگیری معیارهای مذکور، رشدیابد.

رشد آمادگی جسمانی^۴

ذهن و بدن دو امر جدایی ناپذیرند که هر دو با آمادگی جسمانی ارتباط مستقیم دارند. خاصه اینکه به طور کلی ارتباط متقابل و جدانشدنی بین آمادگی جسمانی اعم از ذهنی، عاطفی، اجتماعی، معنوی، بدنی و حرکتی، وجود دارد. بنابراین آمادگی به صورت یک مجموعه است. شرکت در فعالیتهای بزرگ در رشد ارگانیک و ایجاد احساس تندرستی و سلامتی و همچنین ساخت هوش و احساسهای اجتماعی، سهم مهمی دارد. بعلاوه، عضلات بدن بر اثر تمرین و فعالیتهای مؤثر تربیت بدنی از لحاظ قدرت، اندازه و میزان تنش، رشد خواهد کرد. که این امر خود سبب پیشرفت رشد مجموعه‌ای خواهد شد.

اعضای حیاتی بدن با تمرین کردن مساعدتر و مؤثرتر کار خواهند کرد. در خلال فعالیت، میزان و نیروی ضربان قلب افزایش می‌یابد؛ تنفس عمیقتر و سریعتر می‌شود، تولید و تلف شدن گرما افزایش یافته، خواب و اشتها بیشتر می‌شود؛ سرعت ساخت و تجزیه انرژی افزایش می‌یابد و تربیت بدنی به عنوان یک محرک به رشد کودکان کمک می‌کند.

آثار تربیت بدنی در رشد و تکامل کودک را به طور خلاصه می‌توان چنین برشمرد:

- ۱- پرورش نگرش مثبت کودک در مورد اهمیت آمادگی بدنی؛
- ۲- برانگیختن کودک به سطح مطلوبی از آمادگی؛
- ۳- افزایش دانش کودک در کسب و نگهداری سطح مطلوب آمادگی؛
- ۴- کمک عملی به کودک برای افزایش آمادگی در سطوح گوناگون.

رشد ادراکی - حرکتی^۵

کودکان از اولین لحظات تولد، با محیط پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کنند، این ارتباط علاوه بر حرکت فرایند ادراکی است. از آنجا که این دو فرایند مستقل از یکدیگر نیستند.

بنا به دلایل زیر از آن با عنوان واژه ادراکی حرکتی نام می‌برند.

۱- اثر و کارایی تواناییهای حرکتی به دقت ادراک در محیط بستگی دارد.

۲- رشد تواناییهای ادراکی یک فرد، به حرکت نیز بستگی دارد.

سالهاست که مربیان تربیت بدنی عبارتهای هماهنگی «دست و چشم» و «پا و چشم» را برای نشان دادن وابستگی کارآیی حرکت به دقت اطلاعات ادراکی، به کار می‌برند. چیزی که تاکنون شناخته شده، آن است که تجارب حرکتی که کودکان در قبل از دبستان و یا سالهای نخستین مدرسه در بازی به دست می‌آورند، نقش مهمی در رشد تواناییهای ادراکی آنان ایفا می‌کند. رشد تواناییهای ادراکی، فرایندی است که تحت کنترل نضج و تجربه قرار دارد، لذا تکامل این تواناییها، بر اساس میزان رشد فردی هر کودک است.

آمادگی ادراکی مهمترین جنبه آمادگی برای یادگیری است. یک برنامه مناسب تربیت بدنی که ترکیبی از حرکتها و تجربه‌های صحیح است، به رشد تواناییهای ادراکی کودکان و نوجوانان کمک خواهد کرد.

رشد مفهوم خود^۶

احساس فرد از ارزش شخصی یا بی ارزشی شخصی عموماً به مفهوم خود تعبیر می‌شود؛ مفهومی که یک فرد از خود دارد؛ خصوصاً در سطح مدرسه ابتدایی، تا اندازه زیادی تحت تاثیر نفوذ حرکت است. کودکان در خلال حرکت درباره خود، آگاهی می‌یابند و نسبت به بدن خود، آگاهی بیشتری به دست می‌آورند. این آگاهی و تصور، بر رشد مفهوم خود تاثیر می‌گذارد. بیشتر کودکانی که دارای حرکتهای ورزشی خوب هستند، از جایگاه باارزشی برخوردارند. آنها افرادی هستند که سریعتر می‌دوند، دورتر پرتاب می‌کنند، بازیها و ورزشها را خوب انجام می‌دهند و عموماً دوست داشتنی هستند و کودکان دیگر خواستار بازی کردن با آنها هستند. از سوی دیگر، کودکانی که تواناییهای حرکتی آنها در حد متوسط یا پایینتری است؛ عموماً شهرت کمتری دارند و کمتر مورد توجه و علاقه دوستانشان واقع می‌شوند.

یک فضای مناسب برای کودک، مبارزه جویی و رقابت و موفقیت در میدان بازی،

می‌تواند رشد مثبت و پایدار مفهوم خود را در کودکان توسعه دهد. این حقیقت مسلم که حرکت به علت نتایج عالی، دارای جایگاه باارزشی است، معلمان تربیت بدنی را وادار می‌سازد که برنامه‌های سازنده‌ای را تدارک ببینند تا با ایجاد فرصت‌ها و تشویق‌ها، کودکان را به سطح تواناییهای خاص خود برسانند.

پذیرش خود مقدمه‌ای برای خوب پذیرفته شدن، سلامت پذیرش و موفقیت تعامل با دیگران است، یادگیری فراوان کودکان با فعالیت بدنی آنها همراه است. نقش معلم، نه تنها معنی دادن و پیشرفت تجربه‌های یادگیری است، بلکه به هر دانش آموز در شکل دادن صفات شخصی و زندگی خود، و رعایت حقوق دیگران، والدین و بستگان و بزرگسالان کمک می‌کند. و چنین امری سبب می‌شود دیگران به او احترام بگذارند و وی را آسانتر بپذیرند.

رشد آگاهیهای علمی^۷

تربیت بدنی در سطوح ابتدایی، با ایجاد وحدت در میان تجربه‌های حرکتی با علوم، موضوعات اجتماعی، ریاضیات و هنر می‌تواند سهم عمده‌ای در رشد علمی کودک داشته‌باشد. این بدان معنی نیست که برنامه تربیت بدنی می‌تواند یا باید به کلاسهای آموزشی برای تدریس در این زمینه تبدیل شود. اما بدین معناست که برنامه تربیت بدنی می‌تواند اغلب برای ایجاد پیوستگی مؤثر با برنامه‌های علمی، به عنوان وسیله‌ای برای کمک به یادگیری، به کار رود. بهترین یادگیری افراد، در ضمن شرکت در فعالیتهاست؛ زیرا بیشترین ارتباط و بزرگترین احساس، بدون واسطه شرکت در فعالیتهاست؛ زیرا که کودکان و دانش آموزان عموماً به حرکت به عنوان یک تفریح می‌نگرند و نه به عنوان یک کار منظم کلاسی. ماهیت تفریحی و لذت خاصی که کودکان احساس می‌کنند، حرکت را برای آنان بسیار خوب جلوه‌گر می‌سازد؛ بر این اساس تربیت بدنی می‌تواند به عنوان یک برانگیزاننده و محرکی برای یادگیری، باشد و خدمات مهمی ارائه دهد. شرکت در فعالیتها برای یادگیری مفاهیم علمی، به کودک اجازه می‌دهد که از تعداد زیادتری از واسطه‌های حسی، که عامل مهمی در کمک به افزایش نگهداری و یادگیری به‌شمار می‌روند، استفاده کند.

درک بسیاری از موضوعات اجتماعی به وسیله شرکت در بازیهای علمی میسر است. همچنین بسیاری از مفاهیم علمی می‌تواند در زمین بازی به وسیله آموزش کلاسی همراه با فعالیتهای حرکتی که تجاربی را در اصول مکانیکی تعادلها و قوانین نیوتن در حرکت برای کودکان مطرح نماید، ارائه شود. یادگیری کودک نسبت به مفاهیم ریاضیات زمانی که وی هنگام فعالیتهای حرکتی نیاز به شمارش، تفریق، ضرب و تقسیم دارد، افزایش می‌یابد.

برای رشد آگاهیهای علمی و تأثیر بهتر برنامه‌ها لازم است بین معلم تربیت بدنی و معلم کلاس، هماهنگی وجود داشته باشد و از این هدف با ارزش که اثر بسیار زیاد در پیشرفت آینده کودک دارد، نباید چشم‌پوشی کرد. مریبان همیشه در صدد یافتن شیوه‌های بهتری برای آموزش کودکان هستند؛ کودکان هیچ گاه نمی‌توانند تنها با یک روش آموزش، به حد عالی یادگیری برسند.

در هر حال، به تربیت بدنی باید توجه بیشتری شود، و معلمان و پدران و مادران نیز آن را چیزی بیش از یک تفریح برای کودکان به حساب آورند. بویژه آنکه نوجوانان با شرکت در فعالیتهای عالیترین آمادگی را برای یادگیری پیدا می‌کنند. بنابراین به علت سهم فراوانی که تربیت بدنی در رشد مفاهیم علمی دارد، باید پافشاری و تأکید بیشتر و همچنین شناخت عمیقتری از سوی همه معلمان و والدین، در اهمیت و نیاز به تربیت بدنی صورت گیرد.

رشد استفاده سازنده از اوقات فراغت^۸

بازی همچون غذا، استراحت، دفع و... یکی از نیازهای بزرگ افراد است. انجام دادن فعالیتهای دلخواه و مناسب با اوقات فراغت، سبب رضایت و تفریح فرد می‌گردد. سراسر زندگی از کار و بازی، فعالیت و حرکت، غم و شادی و سلامتی و بیماری آکنده است. کار دائم، بدون تفریح سبب کندگی و ناتوانی انسان و بلکه بیماری او می‌شود.

افراد در هر سنی که باشند، خواه ۶، ۱۶ و یا ۶۰ ساله، نیاز دارند که از یکنواختی، کندگی و یکسانی در زندگی به دور باشند. زندگی باید بواسطه انجام دادن فعالیتهایی که رقابت، حادثه و لذت و تفریح در آن وجود دارد، متنوع و دلپذیر شود. اختلاف اصلی بین

کار و بازی، مربوط به درجه تفریح و سرگرمی است که هر یک به همراه دارند. ممکن است که کاری برای یک فرد خسته کننده و برای دیگری شادی آفرین باشد. ممکن است کاری را فردی در خلال وقت آزاد خود، که وقت تفریح او به شمار می رود، انجام دهد که این برای او رضایت خاطر و رهایی از تنش را به دنبال داشته باشد و آن را داوطلبانه و بدون چشم داشت مادی، انجام دهد؛ و همین امر ممکن است سبب تغییر در زندگی عادی او شود.

کودکان به فکر در بازی بیش از فکر درباره کار نیاز دارند؛ زیرا کار و بازی برای آنان از یکدیگر جدایی ناپذیر است. ما کار می کنیم؛ زیرا می توانیم بازی کنیم؛ اما بازی می کنیم برای آنکه بتوانیم کار مفیدی انجام دهیم، خواه پیر، خواه جوان باشیم.

نتایج مطلوب برنامه

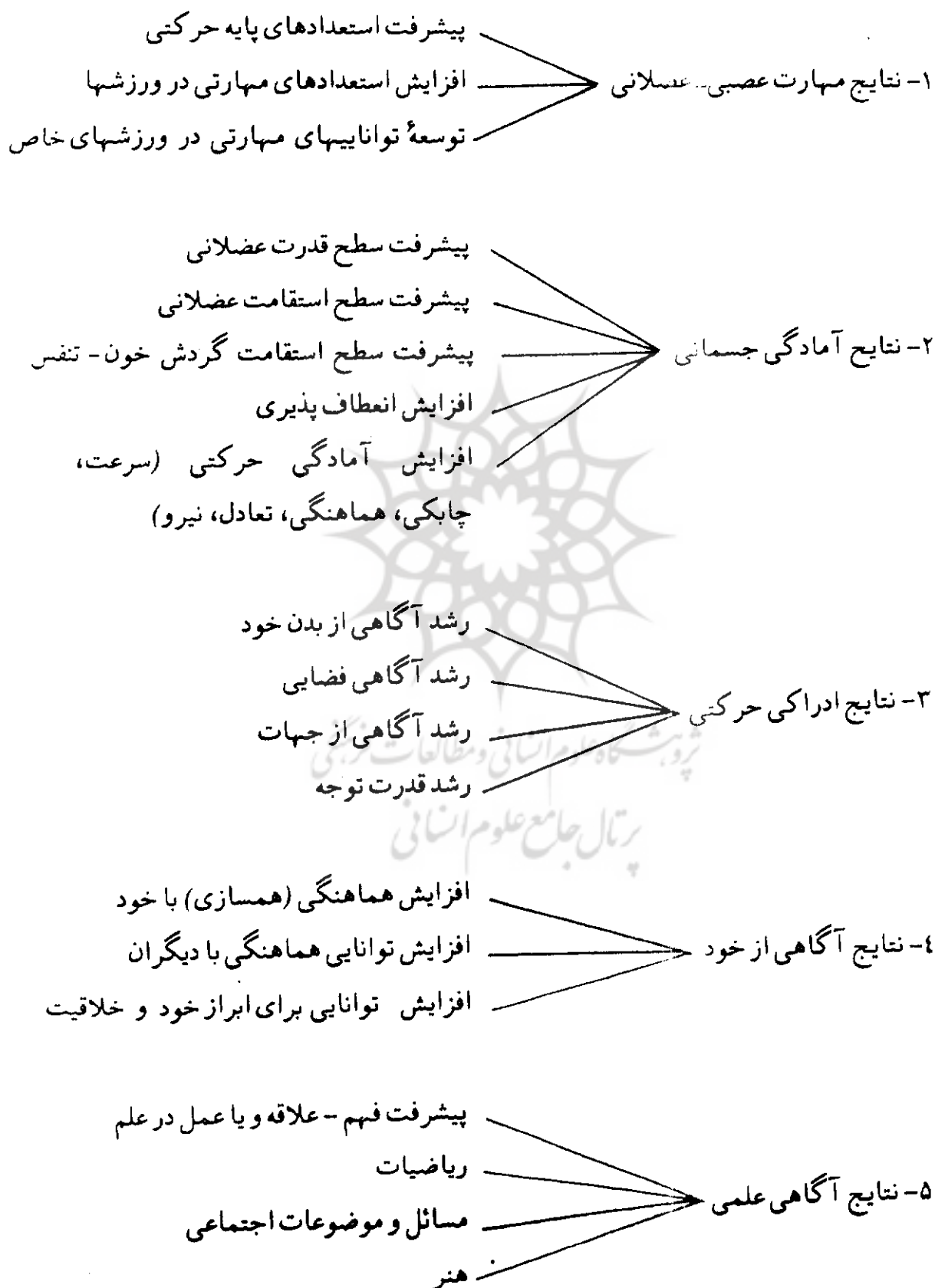
نتایج برنامه های تربیت بدنی در دوره ابتدایی باید مستقیماً با شش هدف عمومی تربیت بدنی ارتباط داشته باشد که در بالا توضیح داده شد. نتایج این برنامه ها عموماً بر جنبه های مشخصتری از هدفهای کلی تکیه دارد.

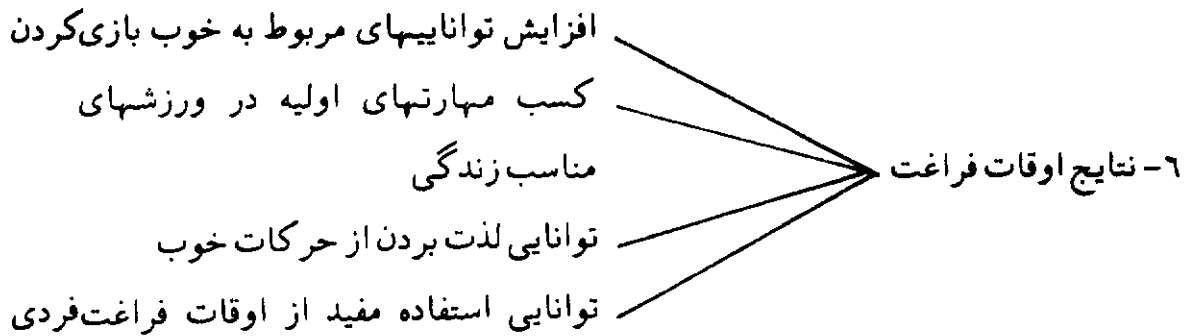
در جدول شماره ۱، فهرستی از نتایج مطلوب برنامه ابتدایی ارائه شده است. هر یک از این مقوله ها به عنوان یکی از هدفهای برنامه های تربیت بدنی ابتدایی طبقه بندی شده است.

اجرای برنامه

دست یابی به نتیجه های مطلوب در برنامه تربیت بدنی مدارس ابتدایی، منوط به شرکت کودکان در کسب تجربه های صحیح حرکتی است که متناسب با رشد آنان باشد. این تجربه ها شامل شرکت در فعالیتهای گوناگون حرکتی است که ابزارهای برنامه تربیت بدنی جدید محسوب می شوند. بازیها و ورزشها، حرکات موزون، خودآزمایی، فعالیتهای در آب و تعلیمات برای خارج از مدرسه، باید به عنوان یک وسیله مورد استفاده واقع شوند و نه هدف.

جدول شماره ۱ نتایج یک برنامه کیفی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی





روشهای مختلف آموزش، باید برای کمک به یادگیری کودکان، در حرکت و یا ضمن فعالیت مورد استفاده قرار گیرد.

روش سنتی معلم مداری و روشهای آموزش مستقیم، به ترتیب هدفهای زیر را دنبال می‌کند:

۱- توضیح؛ ۲- نمایش (نشان دادن)؛ ۳- تمرین؛ ۴- تصحیح اشتباه؛ ۵- اجرای مهارت در یک فعالیت.

انجام دادن این موارد بیشتر به تولید تجربه‌های یادگیری توجه دارد و کمتر به فرایندی که در آن کودک به هدف دست یابد، توجه می‌کند. نتیجه اینکه، گاهی از اوقات، تفاوت‌های فردی در میان کودکان نادیده گرفته می‌شود. در سالهای اخیر، روش آموزش غیرمستقیم رایج شده است؛ این روشها به شیوه کودک مداری است؛ که هر کودک تجربه‌های خود را بر اساس حل مسأله کسب می‌کند. روش تربیت حرکتی، توجه فراوانی به فرایند یادگیری فعالیت کودک دارد و کمتر توجه خود را به تولید فعالیتها معطوف می‌کند.

توجه فراوان به اختلافهای فردی به واسطه آزادی و اجازه دادن و خودراهنمایی در حل مسائل حرکتی است. بحث قابل توجهی که در سالهای اخیر در گرفته این است که آیا روش سنتی معلم مداری (مستقیم) آمرانه و با تعیین تکلیف در تربیت بدنی بهتر است یا روش کودک مداری (غیرمستقیم) اکتشافی و حل مسأله و تربیت حرکتی؟

صاحب‌نظران عقیده دارند که نظر جداگانه‌ای که توسط بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی سنتی و معلمان تربیت حرکتی ابراز شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته

است، در قبول یا رد هر یک از روشها، از روشن بینی برخوردار نیست. این در حالی است که در سالهای اخیر، روش غیر مستقیم به رشد فراگیری تعداد زیادی از کودکان منجر شده و نتایج درخشانی داشته است.

در هر حال، معلم دورانندیش، از روشهای مختلفی بهره می گیرد و منحصرأ از یک روش پیروی نمی کند. روشهای گوناگون آموزش باید مورد استفاده واقع شود، تا در رشد مجموعه ای کودک مشارکت بیشتری داشته باشد.

نتیجه بحث

یک فرد در فرستها و موقعیهای گوناگون و در زمانهای مختلفی تربیت می شود؛ تربیت در گرو یادگیری است که در نهایت، تغییر در رفتار را دربردارد. رشد فرد از این جهت مورد نظر است که فرد آنچه را که می داند، بتواند انجام دهد.

تربیت بدنی، یکی از مصداقهای بارز تربیتی است که در راستای رشد و توسعه تواناییها، کمک شایانی به انسان می کند. و نتیجه آن، تغییر در رفتار است. تربیت بدنی به عنوان بخشی از فعالیتهای تربیتی، باید مداوم باشد. برنامه کیفی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، در واقع پایه گذار و سازنده بنای شخصیت آینده کودکان است تا بتوانند مطابق با آرمانهای جامعه، زندگی مفیدی را سپری سازند.

با تعیین مشخصات زیر در هر فرد می توان گفت که آن فرد از یک برنامه مطلوب برخوردار بوده است:

۱- بدن خود را بشناسد و چگونگی استفاده از آن را در یک عرصه وسیع بداند. در هر سنی که هست از نیرومندی و سلامت جسم برخوردار باشد.

۲- انجام دادن انواع بازی و ورزشهای انفرادی را بداند و از شرکت در آنها لذت ببرد.

۳- انجام دادن انواع بازی و ورزشهای اجتماعی را بداند و از شرکت در آنها احساس رضایت کند.

۴- بداند که چگونه خود را از خطر غرق شدن برهاند و مهارت کافی در کمکهای اولیه، مسائل بهداشتی و بهزیستی داشته باشد و بتواند جراحات ناشی از فعالیتها را مداوا کند.

- ۵- بداند که چگونه از بدن خود استفاده کند تا زیاد خسته نشود.
- ۶- بتواند به آسانی در سرعت‌های مختلف حرکت کند، تغییر مسیر دهد و میزان مسافت را حدس بزند.
- ۷- بتواند توپ‌های کوچک و بزرگ را با دقت و مهارت پرتاب کند.
- ۸- بتواند با دقت و مهارت هدفی را مود اصابت قرار دهد، ضربه بزند، به شیء لگد بزند و آن را بگیرد.
- ۹- بتواند با دقت و مهارت شیء ثابت یا در حال حرکت را هدف گیری کند.
- ۱۰- در انواع مختلف فعالیت‌های اوقات فراغت متناسب با سن خود، شرکت کند.
- ۱۱- دارای عادات‌های مثبت بهداشتی و عادات‌های مفید و منظم روزانه باشد.
- ۱۲- درباره نقش فعالیت‌های بدنی و انواع بازیها در ارتباط با کنترل وزن، پیشگیری از خستگی، فشار، پیری، امراض عفونی، عوامل تهدیدکننده سلامتی و اختلال‌های روان‌تنی، آگاهی کافی داشته باشد.
- موارد مذکور کامل نیست، اما می‌تواند به عنوان راهنما به نوجوانان، افراد بزرگسال و سایر افراد اعم از مربیان و معلمان تربیت بدنی کمک کند، بویژه آن که معلمان تربیت بدنی همانند دیگر مربیان تربیتی، نیاز دارند که بدانند چه کاری را در آموزش باید صورت دهند و چگونه سبب ایجاد یادگیری شوند، یا در شاگردانشان چه تغییر رفتاری به وجود آورند.
- تربیت بدنی در یک برنامه خوب و مطلوب، می‌تواند به رشد و تکامل کودک در ابتدای کودکی و به ادامه و حفظ این رشد و تکامل در سنین بعد کمک زیادی بکند علاوه بر اینها، تربیت بدنی در بهبود افراد بیمار نیز از لحاظ جسمی و روحی می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند. آنچه مهم است این است که چنین اعتقادی در معلمان تربیت بدنی به وجود آید که می‌توانند در یافتن زندگی صحیح و سرشار از سلامتی و نشاط بهترین خدمات را به افراد ارائه کنند. این چیزی است که هر معلم علی رغم زمینه تخصصی خود، باید دانسته باشد و برای این اعتقاد نیز لازم است با تمام وجود کوشش کند!

۱- Total Development

۲- Motoration

۳-*Meuromuscular Skill Development*

۴-*Fitness Development*

۵-*Perceputal - Motor Development*

۶-*Self- Concept Development*

۷-*Academic Concept Development*

۸-*Development of constructive leisure time use*

۹-*Teaching Physical education in elementaly schools.*

با استفاده از کتاب

by: *Nannier & Gallahue.*



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی