

توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی

صدیقه نیک‌زارع



کودکان برای پیشرفت در سطح خودشان، طراحی شده است.

توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی برای توانمند ساختن حرکت‌ها در فعالیت‌های رسمی و غیررسمی (بازی، سرگرمی، و ورزش) در مدارس، باشگاه‌های ورزشی و گروه‌های اجتماعی و منازل است. شما برای پیاده‌سازی یک رویکرد «کودک محور» با فراهم کردن تجربیات حرکتی در کودکی که قادر به کشف و کاوش کردن برای خود هستند، ترغیب شده‌اید. این تجربیات درک آن‌ها از حرکت و کمک به بهبود شایستگی و اعتماد به نفس را در طیف وسیعی از مهارت‌های حرکتی بنیادی افزایش می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های حرکتی بنیادی، معلمان، مربیان، والدین

چکیده

مهارت‌های حرکتی بنیادی، منبعی مفرح و هدفمند برای معلمان، مربیان، والدین و دیگر کسانی است که می‌خواهند این مهارت‌ها را در کودکان ۵-۱۲ سال گسترش دهند. این مهارت‌ها زمینه را برای بسیاری از فعالیت‌های جسمانی از قبیل: بازی، سرگرمی و ورزش فراهم می‌کنند. داشتن این مهارت‌ها، بخش ضروری مشارکت‌های لذت‌بخش و همیشگی در زندگی فعال است.

هدف از این مقاله، توانمند ساختن کودکان برای یادگیری و توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی از طریق بازی و سرگرمی است. این مهارت‌ها برای تشویق به مشارکت حداکثری و لذت‌بخش، و همکاری

بخش‌های زیرآگاهی‌های بیشتری در مورد این منبع و نحوه استفاده از آن را ارائه می‌کند:

• طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی بنیادی

• شناخت بخش‌های مهارت‌های حرکتی بنیادی

• شناخت بخش‌های فعالیت

• پرسش با هدف افزایش یادگیری

• انتخاب فعالیت‌های تکاملی مناسب

• یادگیری از راه انجام بازی‌ها

• ایجاد محیطی برای مشارکت و یادگیری

طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی بنیادی

این منبع، مهارت‌های حرکتی بنیادی را به سه دسته زیر تقسیم می‌کند:

مهارت‌های حرکتی: شامل حرکات بدن در هر جهت و از نقطه‌ای به نقطه دیگر است. مهارت‌های حرکتی در این منبع شامل راه رفتن، دویدن، جاخالی دادن، پریدن، جهیدن و لی‌لی کردن است.

مهارت‌های تعادلی: شامل تعادل بدن در حالت سکون و یا حرکت است. مهارت‌های تعادلی در این منبع شامل فرود، تعادل پویا و ایستا و چرخش است.

مهارت‌های دست‌کاری: شامل لمس، کنترل اشیا با دست یا پا یا ابزار (چوب و راکت) است.

شناخت بخش‌های مهارت‌های حرکتی بنیادی اصول حرکتی و راهنمای آموزشی

تعاریف و کاربردهای اصول حرکتی هر یک از مهارت‌ها در جای مناسب خود ارائه شده‌اند. راهنمای آموزشی مبتنی بر این اصول است. راهنمای آموزشی بر روی مشاهدات شما از یادگیری و پیشرفت کودکان و ارتباط آن با مهارت‌های حرکتی، تمرکز می‌کند.

به شما توصیه می‌شود که رویکردی کودک‌محور برای اجرای اصول این مهارت‌های حرکتی و راهنمای آموزشی اتخاذ کنید. وقتی یادگیرنده درگیر حل مشکلات خود می‌شود، درک خود از مهارت‌های حرکتی را بهبود می‌بخشد و به‌طور مؤثرتری یاد می‌گیرد. کودکان نیازمند فرصتی برای تجربه و ایفای یک نقش و کمک یا بودن در بخشی از آن را برای یادگیریشان دارند. شما می‌توانید به روند یادگیری کودکان به وسیله بهبود راهنمای آموزشی کمک کنید؛ اما فقط در زمانی که آن‌ها نیاز داشته باشند.

مراحل یادگیری^۲

یادگیری هر مهارت حرکتی به سه مرحله، از ساده (کشف کردن) به پیچیده (یکپارچگی)

تقسیم می‌شود. هر کودک در مراحل مختلفی، بسته به تجربیات و یادگیری‌های قبلی خود، قرار خواهد گرفت. در هر مرحله، فعالیت‌ها، توالی‌های پیش‌رونده‌ای را برای یادگیری فراهم می‌آورند. سه مرحله یادگیری در زیر مشخص شده‌اند.

• در مرحله کشف کردن^۳، کودک تلاشی متمرکز برای یادگیری حرکات انجام می‌دهد. در این مرحله، فعالیت‌ها کودکان را برای کاوش و کشف توانایی‌های خود قادر می‌سازد که کدام توانایی آن‌ها در اجرای این مهارت‌های خاص درگیر بوده‌است.

• در مرحله پیشرفت^۴، یادگیرنده در اجرای مهارت‌های حرکتی خود از طریق تمرین و تکرار در شرایط متنوع کارآمدتر و دقیق‌تر می‌شود.

• در مرحله یکپارچه سازی^۵، کودکان از حرکات خودکار بیشتری نسبت به مرحله پیشرفت استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌توانند مهارت‌های حرکتی را در روش‌های مختلف و در ترکیب با دیگر حرکات در بازی‌ها و فعالیت‌های پیچیده‌تر اجرا کنند.

شناخت بخش‌های فعالیت

توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی، مجموعه‌ای از فعالیت‌های انتخابی است که به یادگیری کودک در مورد مهارت‌ها شناخت حرکت، انجام بازی، و استراتژی‌هایی که در ارتباط با انواع بسیاری از بازی‌ها و سرگرمی‌هاست کمک می‌کند. انجام بازی‌های مفرح، فراگیر و مبتنی بر مهارت، کودک را در شرکت در فعالیت‌های متنوع جسمانی همراه با موفقیت‌های بزرگ و لذت‌بخش یاری خواهد کرد.

هر فعالیت، اطلاعاتی را در مورد مهارت‌های حرکتی و مفاهیم در حال توسعه همراه با لیستی از منابع مورد نیاز برای اجرای فعالیت فراهم می‌کند.

مفاهیم/مهارت‌های حرکتی

ابتدای هر فعالیت، فهرستی از شناخت و مهارت‌های حرکتی که بهبود می‌یابند، آمده است. چگونگی انجام مهارت‌های حرکتی، شناخت آن حرکت شرح داده شده است. برای اجرای این مهارت‌ها، کودکان نیازمند داشتن درکی از مفاهیم حرکتی هستند. کودکان از طریق این منبع با کمک بازی و فعالیت، در فرصت‌هایی که برای کشف حرکات و بهبود درکشان از چگونگی حرکت بدنشان در شرایط متفاوت ایجاد می‌شود، آماده می‌شوند. شناخت حرکتی، پایه بسیاری از برنامه‌های آموزشی حرکتی است. جدول ۱ این شناخت حرکتی را خلاصه کرده است.

مهارت‌های حرکتی بنیادی، منبعی مفرح و هدفمند برای معلمان، مربیان، والدین و دیگر کسانی است که می‌خواهند این مهارت‌ها را در کودکان ۵-۱۲ سال گسترش دهند

جدول ۱: مفاهیم حرکتی

ارتباط (بدن به چه کسی و یا چه چیزی مربوط است)	کیفیت (بدن چگونه حرکت می‌کند)	آگاهی فضایی (بدن کجا حرکت می‌کند)	آگاهی بدنی (بدن چه کاری می‌تواند انجام دهد)
با افراد (برای مثال: انعکاس، تطابق، سایه، اتفاق، جفت، گروه)	سرعت حرکت (سریع، آهسته، ناگهانی، پایدار)	فضای شخصی (فضای اطراف کودک) و فضای عمومی (کل فضای دسترس)	اشکال متفاوتی که بدن می‌تواند ایجاد کند. (برای مثال کشیده شده، مارپیچ، حلقه شده، پهن و باریک)
با اشیاء (برای مثال: زیر، رو، داخل، خارج، جلو، بالا، پایین)	نیروی حرکت (قوی، ملایم)	جهت (جلو، عقب، بالا و پایین) و مسیرها یا الگوهای حرکت (زیگزاگ، دایره‌ای)	تعادل بر روی بخش‌های مختلف بدن (برای مثال تعادل بر روی پاها مانند اجرای حرکت لک‌لک)
	روند حرکت (آزاد، محدود)	ارتفاع و یا مکان بدن یا عضوی از بدن که در حال حرکت است (بالا، پایین، متوسط)	انتقال وزن از یک بخش به بخش دیگر (برای مثال راه رفتن)

انجام بازی‌های مفرح، فراگیر و مبتنی بر مهارت، کودک را در شرکت در فعالیت‌های متنوع جسمانی همراه با موفقیت‌های بزرگ و لذت بخش یاری خواهد کرد

تنوع

نمونه‌هایی از تنوع برای هر فعالیت ارائه شده است. کودکان باید به تغییر فعالیت‌ها توسط خودشان متناسب با نیازها، تجهیزات و امکانات در دسترس و گرفتن مالکیت تشویق شوند.

پرسش با هدف افزایش یادگیری

زمانی که شما مسئله‌ای را طرح می‌کنید و به کودکان فرصت حل این مسئله را می‌دهید، آن‌ها برای حل این سؤال سخت تلاش خواهند کرد. راه حل آن‌ها تولید خود آن‌هاست. اگر به آن‌ها گفته شود که چه کاری انجام دهند، کی انجام دهند و چگونه انجام دهند، آن‌ها مالکیت بیشتری از راه‌حل را به دست می‌آورند. حل مشکلات از طریق پرسیدن سؤال، کودکان را قادر به کاوش، کندوکاو، ایجاد تجربیات عمومی به همراه تنوع حرکتی و فرایندهای تاکتیکی می‌کند. توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی، شامل نمونه سؤال‌هایی - نگاه کنید به «شما می‌توانید برسید...» در فعالیت‌های خاص - است برای کمک به بازتاب یادگیری کودکانی که بازی می‌کنند و همچنین امکان به اشتراک گذاشتن آنچه که آن‌ها می‌دانند و کشف کرده‌اند.

در ادامه برخی از انواع سؤال‌هایی که شما می‌توانید بپرسید، آمده است:

❖ سؤال‌های مهارتی^۱ یک بازخورد هدفمند و یک آگاهی مهارتی ایجاد می‌کنند. بپرسید چه چیز و کجا؟ (برای مثال: به چه چیزی در زمان پرش طول توجه کردی؟ دست پرتاب‌کننده تو بعد از رها کردن توپ کجا بود؟).

❖ سؤال‌های فنی^۱ تصمیم‌گیری و حل مشکل را با توجه به راهبرد بازی یا فعالیت، بهبود

تنظیم کردن^۶

منابع، امکانات و تجهیزات لازم برای هر فعالیت تحت عنوان تنظیم کردن، ذکر شده‌اند. فعالیت‌ها را به‌طور مناسب و بر مبنای منابع در دسترس تعدیل کنید. در اینجا شما می‌توانید جزئیاتی را در مورد گروه‌بندی و چیدمان کودکان برای فعالیت پیدا کنید.

فعالیت^۷

این یک توصیف است برای اینکه چگونه یک فعالیت می‌تواند به همراه قوانین، و تغییرات وابسته به آن اجرا شود. فعالیت را با توجه به نیازها و علائق گروه‌ها و کودکی که با او کار می‌کنید اصلاح کنید.

آیا می‌توانید ببینید...؟

نقاط گلوله‌ای^۸ زیر این سؤال نمونه‌ای است از آنچه که شما باید در زمان اجرای حرکت کودکان ببینید. این نقاط را هر گاه که نیازمند کمک به پیشرفت کودکان بودید، به کار بگیرید. نقاط گلوله شکل زیربنای پرسیدن سؤالات ممکن در مورد تجربیات کودکان را فراهم می‌کند. همچنین نقاط گلوله شکل شامل برخی ملاحظات ایمنی مورد نیاز است.

شما می‌توانید بپرسید...^۹

در این بخش نمونه سؤال‌های روشنی برای ایجاد یک محیط آموزشی که کودکان بر آن تأثیر می‌گذارند و تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند، فراهم شده است. از طریق این روش، یادگیری کودکان بهبود می‌یابد و کودکان در یادگیری خود بیشتر احساس مسئولیت می‌کنند.

می بخشد. بپرسید، چگونه و چرا؟ برای مثال: چگونه تو و یارت می‌توانید برای قرارگیری در وضعیتی که یک گل را به ثمر برسانید با یکدیگر کار کنید؟

۶ سؤال‌های مروری^{۱۱} مهارت فکر کردن در رابطه با تغییرات فعالیت برای رقابتی‌تر شدن و لذت‌بخش‌تر کردن را بهبود می‌بخشد. (آیا از این فعالیت لذت بردی؟ مایل به تغییر چه چیز در این فعالیت هستی؟ آیا از این فعالیت چیزی یاد گرفتی؟)

انتخاب فعالیت‌های تکاملی مناسب

بهبود مهارت‌های حرکتی پایه، برای شناسایی نیازها و علائق کودکان، و درگیر کردن آن‌ها در تجارب و شرایط حرکتی متنوع، با تأکید بر تفریحی بودن و آموزش از طریق بازی، طراحی شده است.

زمانی که برای کودکان و یا گروه‌ها، فعالیتی را انتخاب می‌کنید به یاد داشته باشید که: ۶ کودکان مهارت‌های حرکتی بنیادی را با روش‌ها و سرعت‌های متفاوتی یاد می‌گیرند و پیشرفت می‌کنند.

۶ توسعه مهارت‌های حرکتی با سن و تجربه در ارتباط است ولی به آن‌ها وابسته نیست. ۶ وقتی که کودکان آماده (برای مثال: داشتن پیش نیاز جسمانی و مهارت‌های اجتماعی و شناختی) و علاقه‌مند^{۱۲} (برانگیخته و علاقه‌مند) باشند، یاد خواهند گرفت.

۶ کودکان به توسعه مهارت‌های حرکتی خود در یک نظام پیشرونده علاقه‌مند هستند، یادگیری مهارت‌های ساده، قبل از پیچیده (برای مثال، راه رفتن و جهیدن الگوهای حرکتی ساده هستند که برای ایجاد پریدن با یکدیگر ترکیب می‌شوند).

۶ کودکان تمایل به توسعه کنترل بدنشان از سمت مرکز (تنه) به قسمت‌های دورتر (بازوها، دست‌ها و پاها) دارند. برای مثال، کودکان حرکات چرخش تنه را مثل پرتاب‌ها، قبل از بهبود مهارت‌های حرکتی مثل نوشتن بهبود می‌بخشند).

این منبع فعالیت‌های تکاملی مناسبی را ارائه می‌دهد که از مهارت‌های حرکتی ساده به پیچیده پیش می‌رود و کودک را قادر به یادگیری آن‌ها می‌کند.

یادگیری از راه انجام بازی‌ها

کودکان عاشق بازی کردن هستند.

از طریق بازی کردن، آن‌ها ابزاری مهم برای بیان احساسات، جست‌وجو و کشف بسیاری جنبه‌های زندگی در ارتباط با خود و دیگران خواهند داشت. بازی کردن می‌تواند ابزاری برای توسعه مهارت‌های حرکتی باشد و هم‌زمان کودکان را قادر به تعامل، رقابت، ارتباط، رابطه صمیمی، عدالت و معنای حقیقی موفقیت سازد.

آموزش بازی‌ها برای آشنایی یک رویکرد کودک‌محور است که باید کودکان در مورد بازی، یاد بگیرند و مهارت‌های خود را در شرایط بازی توسعه دهند نه جدا از آن. آموزش در شرایط بازی، درکی عمیق از بازی را ایجاد می‌کند و فرصت‌های بهتری را برای به‌کارگیری مهارت‌ها و تصمیم‌گیری فراهم می‌کند.

وقتی که به یادگیری کودکان در شرایط بازی کمک می‌کنید، نقش شما تصمیم‌گیری برای تطابق نیازهای کودکان یا گروه، یا بازی است. شما می‌توانید سؤال‌هایی را مطرح کنید که کودکان را قادر به یادگیری جنبه‌های خاص عملکردشان کند.

ایجاد محیطی برای مشارکت و یادگیری

یک محیط امن و حمایتی با تمرکز بر مشارکت باعث لذت و یادگیری مهارت‌های حرکتی و نتایج مثبتی خواهد شد. برای ایجاد این نوع محیط‌ها به موارد زیر توجه کنید. ۶ یک جو مثبت ایجاد کنید تا در آن کودکان و بزرگسالان در راه حمایت، اشتیاق، تقویت مثبت و تحسین برتری قرار بگیرند (حرکت کنند). ایجاد مشارکت بیشتر با:

- اختصاص دادن زمان زیاد برای تمرین.
- داشتن گروه‌های کوچک به همراه دسترسی به امکانات.
- اطمینان از دسترسی تمام کودکان به تجهیزات
- اجتناب از حذف بازی.
- تجهیز بر اساس نیازها و توانایی‌های مختلف.

۶ فعالیت را تغییر دهید «آن‌ها را سخت‌تر یا آسان‌تر کنید) طوری که همه کودکان با تغییر قوانین، تجهیزات، مناطق و اهداف فعالیت به موفقیت دست پیدا کنند.

۶ از امنیت جسمانی (امکانات و تجهیزات) و روانی (کودکان در مورد آنچه انجام می‌دهند راحت هستند و اعتمادبه‌نفس خود را گسترش می‌دهند) اطمینان حاصل کنید.

آموزش بازی‌ها برای آشنایی یک رویکرد کودک‌محور است که باید کودکان در مورد بازی، یاد بگیرند و مهارت‌های خود را در شرایط بازی توسعه دهند نه جدا از آن

پی‌نوشت‌ها

1. movement principles
2. learning phases
3. discovering phases
4. developing phases
5. consolidating phase
6. set up
7. activity
8. bullet points
9. skill questions
10. Tactical questions
11. Review questions
12. motivated

منابع

1. www.Sportnz.org.nz