



رشد روانی- حرکتی با فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب می‌تواند سلامت فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری کمک کند و یا بخشی از درمان بیماری باشد. امروزه مجموعه علائمی به نام «مرگ نشسته» تعریف شده‌اند که علائم مربوط به زندگی بی‌تحرک را نشان می‌دهند. از جمله‌ی این علائم عضلات ضعیف، پوکی استخوان، نبود تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا، فشار خون بالا)، آمادگی قلبی و عروقی پایین، و افسردگی هستند. چاقی و اضافه‌وزن نیز یکی دیگر از معضلات جامعه‌ی ایرانی به‌ویژه کودکان است که می‌تواند در شیوع بیماری‌های غیرواگیر نقش زیادی داشته باشد. شیوع چاقی و بیماری‌های غیرواگیر در درازمدت می‌تواند هر کشوری را با بحران‌های جدی روبه‌رو سازد و هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیمی را در بر داشته باشد. بهترین راه برای کاهش چنین صدماتی، آموزش سبک زندگی فعال به دانش‌آموزان است.

اجرای فعالیت‌های جسمانی همراه است. در واقع، درک و تشخیص به موقع و قضاوت‌های بجا، در پرتو رشد و توسعه‌ی این بعد حاصل می‌شود. این هدف زمانی تحقق می‌یابد که فرد اطلاعات مربوط به بدن را به کار گیرد و به اهمیت تمرینات ورزشی، رژیم غذایی خوب، ارزش سلامت و تندرستی و عادات خوب پی برده باشد. همچنین، توسعه و رشد شناختی شامل آگاهی از معلومات بهداشتی، پیشگیری از بیماری‌ها، قوانین و مقررات ورزشی و فنون و روش‌های مربوط به آن‌هاست. فعالیت بدنی منظم و تغذیه‌ی سالم، علاوه بر اثرات فیزیولوژیک مثبت، به بهبود هوش، رشد ذهنی و تعمیق یادگیری نیز کمک می‌کند.

رشد و توسعه‌ی اجتماعی و عاطفی

منظور و هدف رشد و توسعه‌ی اجتماعی-عاطفی، سازگاری فرد با خود و با دیگران و با ارزش‌های جامعه است. تربیت حرکتی

رشد و توسعه‌ی جسمانی

هدف از رشد و توسعه‌ی جسمانی کسب آمادگی جسمانی، سلامت و تندرستی، و توانایی مقاومت در برابر خستگی است. فعالیت بدنی کار تغذیه‌ی اندام‌ها را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود فرد با صرف انرژی کمتر مدت طولانی‌تری کار کند. تحقق این هدف باعث فعال‌تر شدن فرد، اجرای بهتر مهارت‌ها و سالم‌تر بودن او خواهد شد که چنین حالتی برای داشتن زندگی سالم و مفید ضروری است. در تحقق این هدف، بر مفاهیمی از قبیل افزایش قدرت و توان عضلانی، افزایش انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی و سایر عوامل آمادگی جسمانی تأکید می‌شود.

رشد و توسعه‌ی شناختی و تفسیری

رشد و توسعه‌ی تفسیری شامل معلومات، درک و تشخیص ارزش‌هایی است که با

حرکت وسیله‌ای است که از طریق آن تربیت‌بدنی و ورزش به اهداف خود نائل می‌شود. چهار هدف عمده‌ی تربیت‌بدنی، به ویژه در مدارس، شامل تکامل جسمانی، تکامل شناختی، تکامل عاطفی اجتماعی و تکامل روانی- حرکتی است.

فعالیت جسمانی منظم و هدفمند اساس نیل به اهداف خطیر تربیت‌بدنی و ورزش است.

برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس در نهادینه شدن برنامه‌ی ورزشی منظم در زندگی دانش‌آموزان تأثیر بسزایی خواهند داشت، چرا که عادات رفتاری در سنین کودکی شکل می‌گیرند و مدرسه به‌عنوان مرجع، نقش تعیین‌کننده‌ای در این باره دارد.

لذا لازم است هر یک از معلمان به نوبه‌ی خود با کارکردهای تربیت‌بدنی در مدارس و آثار کوتاه و بلندمدت آن آشنا شوند و نقش خود را در این زمینه ایفا کنند.

اجرای حرکات بدنی بسیار ضروری است. زیرا هرچه کنترل سیستم عصبی بر حرکات افزایش یابد، به همان نسبت حرکات زائد و غیر ضروری کاهش و هماهنگی و مهارت افزایش می‌یابد. بنابراین، در راستای تحقق این هدف، دانش‌آموزان با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و انجام تمرینات بدنی قادر خواهند بود حرکات را با دقت، ظرافت، موزون و هماهنگ انجام دهند.

با توجه به آنچه ذکر شد، یکی از مهم‌ترین وظایف مدیران و معلمان در مدرسه، بسترسازی و برنامه‌ریزی برای افزایش میزان تحرک بدنی دانش‌آموزان در راستای نیل به اهداف پیش‌بینی شده است. قطعاً هفته‌ای یک جلسه کلاس درس تربیت‌بدنی در مدرسه نمی‌تواند چشم‌اندازهای پیش‌بینی شده را محقق سازد. اما معلمان خلاق و توانمند می‌توانند با برنامه‌های مکمل و تلفیق سایر درس‌ها با تربیت‌بدنی، برای افزایش تحرک دانش‌آموزان فرصت‌سازی کنند. ■



غیره فراهم می‌کنند و تمرین عملی چنین مهارت‌هایی در درازمدت می‌تواند از بروز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی پیشگیری کند.

رشد و توسعه‌ی روانی-حرکتی

منظور از رشد و توسعه‌ی روانی-حرکتی، تبحر و کارایی فرد در اجرای فعالیت‌های جسمانی است. به عبارت دیگر، توسعه‌ی روانی-حرکتی به معنی پرهیز از حرکات اضافی و بهبود در اجرای مهارت‌های ورزشی و انجام حرکات با استنادی، تبحر، زیبایی و ظرافت و با صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله‌ی اجراست. توسعه و رشد عصبی-عضلانی برای

و ورزش از طریق برنامه‌ها و فعالیت‌های متنوع می‌تواند بستر خوبی برای بروز، تمرین، اصلاح، تغییر و تقویت توانایی‌های بالقوه‌ی عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان فراهم کند. دانش‌آموزان، ضمن شرکت در فعالیت‌های ورزشی، با مفاهیمی مثل اخلاق خوب، احترام به پیشکسوت‌ها، رعایت انصاف و عدالت در داوری و قضاوت، حس همکاری در امور زندگی و حس رهبری و مسئولیت‌پذیری آشنا می‌شوند. اهداف اخلاقی و معنوی را می‌توان بخشی از اهداف فردی و اجتماعی تلقی کرد. این اهداف مانند اهداف اجتماعی و عاطفی، با اهداف عمومی تعلیم و تربیت ارتباط بسیار نزدیکی دارند. دانش‌آموزان با شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌توانند این ارزش‌ها را تمرین کنند، چرا که کلاس‌های تربیت‌بدنی بستر مناسبی را برای نمایش و عرضه‌ی عملی ارزش‌هایی مانند دوستی، احترام متقابل، تحمل شکست، فداکاری و

