

بهبود مهارت‌های حرکتی پایه

برنامه‌ای برای ایجاد انگیزه‌ی حرکت در دانش‌آموزان

نجمه رضا سلطانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش، دانشگاه تهران

محسن وحدانی

دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی، دانشگاه تهران

آن‌ها با رفتن به مدرسه، تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و تکالیف پر شده است. از طرف دیگر هم فرصت‌های تمرینی با کمبود امکانات و تجهیزات مناسب محدودتر شده‌اند. برای مثال، هزینه‌ی خرید ابزار بازی و شرکت در کلاس‌های ورزشی و دیگر امکانات زیاد است. البته فرصت‌های تمرینی به تنهایی نمی‌تواند رشد حرکتی را در بیشتر کودکان در پی داشته باشد. بسیاری از کودکان، بدون داشتن برنامه‌ی مناسب رشدی، هرگز در مهارت‌های حرکتی بنیادی توانمند نمی‌شوند. موضوع دیگر، ایجاد محیطی غنی و محرک برای افزایش تجارب حرکتی کودکان و رشد مهارت‌های حرکتی است که باید با همکاری مدیر و آموزگار مدرسه ایجاد شود.

ارائه‌ی برنامه‌ای که گستره‌ی وسیعی از مهارت‌های موردنظر را در برگیرد و نیز برنامه‌ای که به‌عنوان یک انگیزش بتواند به تمایل کودکان برای فعال شدن منجر شود، از عوامل کیفی برنامه‌ی متناسب رشدی محسوب می‌شود. برنامه‌ی درس تربیت بدنی باید متناسب با نیازها، علاقه‌ها و سطح رشد دانش‌آموزان باشد. لذا آموزگاران تربیت‌بدنی باید برنامه‌ای را در کلاس اجرا کنند که ضمن تناسب با برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی، با رشد حرکتی دانش‌آموزان نیز متناسب باشد. برنامه‌ی حرکتی مذکور باید بتواند مهارت‌های حرکتی پایه را توسعه دهد. مهارت‌های

رفتاری منجر خواهد شد. عنصر اصلی رشد حرکتی، مهارت‌های حرکتی بنیادین هستند. اگر برنامه‌ی خوبی طراحی شود و به‌شکل صحیح در ساعت درس تربیت‌بدنی تدریس شود، مسلماً در رشد همه‌جانبه‌ی کودکان سهم مهمی خواهد داشت.

دوران کودکی در میان دوره‌های زندگی مهم‌ترین دوره‌ی رشد حرکتی به‌شمار می‌آید. خصوصیات این دوره، رشد مداوم جسمانی، حرکتی، شناختی و عاطفی است. به‌طوری که تجارب و یادگیری‌های اولیه در این دوران، در یادگیری بعدی فرد بسیار مؤثر است. در واقع، تجارب گذشته‌ی کودک نقش مهمی در یادگیری آینده دارد. زمان می‌تواند تعیین‌کننده‌ترین عامل در فرصت‌های تمرینی باشد. بسیاری از کودکان زمان کافی برای رشد مهارت‌های حرکتی خود ندارند. به این ترتیب که روز

حرکت امری غریزی است و برای رشد دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌هایی همچون رشد شناختی، رشد عاطفی، و نیز رشد حرکتی او حیاتی است. رشد حرکتی بخشی از مطالعه‌ی علمی رفتار است که به تغییر و پایداری در رفتار حرکتی از زمان تشکیل نطفه تا مرگ توجه دارد. رشد حرکتی به تغییرات پیش رونده در رفتار حرکتی در سراسر دوره‌ی زندگی اطلاق می‌شود که حاصل تعامل بین نیازهای تکلیف، ویژگی‌های بیولوژیکی فرد و شرایط محیطی است. اهمیت رشد حرکتی از این جنبه است که پیامدهای مستقیمی بر توانایی‌های فرد در انجام مهارت‌های حرکتی دوره‌های بعد دارد. علاوه بر این، تأخیر در رشد این مهارت‌ها به ایجاد مشکلاتی در ادراک بصری، ضعف در یادگیری، و حتی اختلالات





بنابراین، مهارت‌های راه رفتن، دویدن، چرخیدن، پیچیدن، به پهلو دویدن، بلند کردن و پرتاب کردن در پایه‌ی اول، مهارت‌های پریدن، سر خوردن، خم شدن، باز شدن و دریافت کردن در پایه‌ی دوم و مهارت‌های لی لی کردن، جاخالی دادن، هل دادن، تاب خوردن و ضربه زدن با دست و پا در پایه‌ی سوم، از جمله مهارت‌های بنیادینی هستند که باید مورد تأکید قرار گیرند.

همچنین، آموزگاران باید توجه داشته باشند که در آموزش مهارت‌های پایه، با توجه به مقتضیات، از روش‌های تدریس متفاوتی استفاده کنند. به‌طور یقین، بهره‌گیری بیشتر از روش‌های مکاشفه‌ای و ترکیبی فرصت بیشتری را برای اکتشاف استعدادها بالقوه‌ی دانش‌آموزان و تقویت توانایی‌ها و رشد حرکتی آنان ایجاد می‌کند و خلاقیت را نیز در آنان افزایش می‌دهد. بهره‌گیری از فضاها و تجهیزات مناسب و جذاب و استفاده از انواع بازی‌های کاربردی می‌تواند دستیابی به رشد حرکتی بهینه را تسهیل کند.

منابع

۱. ملانوروزی، کیوان؛ خلجی، حسن؛ شیخ محمود؛ اکبری، حکیمه (۱۳۹۰). تأثیر برنامه‌ی حرکتی منتخب بر رشد مهارت‌های دستکاری پسران ۴ تا ۶ سال. نشریه‌ی رشد و یادگیری حرکتی. شماره‌ی ۷.
۲. عمارتی، فرشته؛ نمازی‌زاده، مهدی؛ مختاری، پونه؛ محمدیان، فاطمه (۱۳۹۰). تأثیر بازی‌های دبستانی منتخب بر رشد ادراکی - حرکتی و رشد اجتماعی دختران ۹-۸ سال. نشریه‌ی پژوهش در علوم توانبخشی. سال ۷، شماره‌ی ۵.
۳. هی‌وود، کاتلین‌ام (۱۳۸۶). رشد و تکامل حرکتی در طول عمر. ترجمه‌ی مهدی نمازی‌زاده، و محمدعلی اصلاخان. انتشارات سمت. تهران.
۴. رضائی‌نژاد، رحیم (۱۳۸۸). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. انتشارات بامداد کتاب. تهران.
۵. سراج‌زاده، غلامرضا و همکاران (۱۳۸۹). تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی. کتاب معلم (راهنمای تدریس). دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی ابتدایی و متوسطه‌ی نظری. تهران.
۶. سلطانیان، محمدعلی و همکاران (۱۳۹۱). ارزیابی پایایی و روایی‌سازه‌ی آزمون رشد حرکتی درشت در کودکان استان سمنان. نشریه‌ی کومش. جلد ۱۴.

۳. حرکات کنترلی مانند پرتاب کردن از بالا، پایین و دودستی در برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی نیز به مهارت‌های بنیادین حرکتی بسیار اهمیت داده شده است، به‌طوری که ۴۴ درصد هفته‌ها در پایه‌ی اول، ۴۸ درصد پایه‌ی دوم و ۳۶ درصد پایه‌ی سوم دوره‌ی ابتدایی به آموزش مهارت‌های بنیادین اختصاص پیدا کرده است. جدول زیر شماره‌ی هفته و مهارت حرکتی بنیادینی را که باید آموزش داده شود، نشان می‌دهد.

حرکتی پایه شامل عناصر حرکتی خاص است و عواملی مانند شیوه‌ی اجرای فردی یا ویژگی‌های شخصی را شامل نمی‌شود. کودک پس از رشد و پالایش این الگوها، با ترکیب آن‌ها می‌تواند حرکات پیچیده‌تر ورزشی یا فعالیت‌های روزمره را کسب و اجرا کند. این حرکات شامل سه گروه اصلی به این شرح‌اند:

۱. حرکات انتقالی مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، لی لی کردن و...
۲. حرکات غیرانتقالی مانند چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن

| برنامه‌های درس تربیت‌بدنی برای بهبود مهارت‌های حرکتی پایه | |
|---|--|
| پایه | شماره‌ی هفته (حرکت پایه) |
| اول | اول (راه رفتن)، دوم (دویدن)، پنجم (شناخت حرکات پایه)، هفتم (شناخت مفاهیم)، دوازدهم (به پهلو دویدن و سر خوردن)، چهاردهم (پرتاب یک دستی)، پانزدهم (چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن)، هفدهم (پرتاب زیردست)، نوزدهم (راه رفتن، دویدن و سر خوردن)، بیست و یکم (مهارت در پرتاب دودستی)، بیست و پنجم (حرکات پایه و بازی) |
| دوم | اول (به پهلو دویدن)، دوم (پریدن)، ششم (دانشی)، دوازدهم (پرتاب کردن)، سیزدهم (دریافت کردن)، چهاردهم (خم و راست شدن)، پانزدهم (پرتاب کردن و گرفتن، زمین زدن و گرفتن)، شانزدهم (دریافت کردن)، هفدهم (جهت‌یابی)، نوزدهم (راه رفتن در مسیر مشخص)، بیست و یکم (مهارت در دریافت کردن)، بیست و دوم (ترکیب دویدن، پریدن با مهارت‌های دستکاری)، بیست و چهارم (جهت‌یابی)، بیست و ششم (دویدن و پریدن، لی لی کردن، با جهش رفتن) |
| سوم | اول (لی لی کردن)، دوم (شناخت مفاهیم از طریق حرکت)، دوازدهم (ضربه زدن با دست و پا)، سیزدهم (هل دادن و تاب خوردن)، پانزدهم (ضربه زدن با دست و پا در حال حرکت)، شانزدهم (شناخت مفاهیم از طریق حرکت)، بیستم (مهارت در ضربه‌زدن با دست و پا)، بیست و یکم (اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه)، بیست و پنجم (اجرای ترکیبی حرکات و مهارت‌های پایه) |