

آموزش و پرورش کلید فتح آینده است و از دیر باز انتظار آموزش و پرورش آن بوده که انسان های فردا را تربیت کند و نسل امروز زندگی در جامعه ی فردا آماده سازد. امروزه شعار " نابودی در انتظار شماسست مگر اینکه خلاق و نوآور باشید " پیش روی انسان ها قرار دارد و آموزش و پرورش، ترغیب به خلاقیت و نوآوری و همچنین هدایت و راهبری به سوی استفاده صحیح و جهت دار از استعدادها و توانایی های فردی را به عنوان امری مهم بر عهده دارد که این خود زمینه ساز توسعه فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در جامعه است. بنابراین ضرورت دارد برنامه ریزان و سیاست گذاران آموزشی، معلمان و مسئولات آموزش و پرورش الزامات و مقتضیات زندگی فردی را بشناسند تا بتوانند دانش و بینش لازم را در کودکان و جوانان برای فعالیت در جامعه فردا پرورش دهند. دوره ابتدایی پایه درسی و اخلاقی هر کودکی است. در این دوره شالوده و پایه رفتاری و درسی دانش آموزان ساخته می شود. بر این اساس دوران کودکی مهمترین دوره زندگی است. کودکی دورانی است که مانند یک زمین حاصل خیز هر چه در آن بکاری در آینده درو خواهی کرد. شهروندان کوچکی هستند که نیاز دارند به عنوان شهروندی مستقل در جهت رشد فکری و اجتماعی برایشان برنامه ریزی شود. " بازی " یکی از راه های پرورش کودک از لحاظ روانی، عاطفی و جسمانی است. کودک با بازی، با ترس هایش کنار می آید و قوانین اجتماعی شدن را می آموزد. کودک در بازی نه تنها به اسباب بازی نیاز دارد بلکه از آن مهمتر نیازمند برنامه سازی جامع و هدفمند است.

مهمترین عمل تربیتی و پرورشی در همه زمینه ها به ویژه زمینه تأمین بهداشت روانی کودک، بازی است. بازی، کار کودک است و در همه جنبه های رشد کودک تأثیر دارد. از طرفی دیگر جنبه های رشد نیز بر دیگر جنبه های بهداشتی و روانی مؤثر است. به خصوص بازی جسمانی که سبب چالاکی و افزایش مهارت حرکتی و رشد تقویت سیستم عصبی کودک می شود. بازی، سیستم عضلانی و رشد حسی و حرکتی کودک را تقویت می کند و به این طریق بر هوش کودک تأثیر فراوانی دارد و با بازی کردن، دقت کودک در انجام کارها افزایش می یابد. بازی سالم می تواند عواطف منفی از قبیل ترس، اضطراب، نفرت و افسردگی را به شدت در کودک کاهش دهد. به همین جهت امروزه مهمترین روش برای درمان اختلالات روانی و عاطفی کودکان، بازی درمانی است که حتی موجب درمان بسیاری از اختلالات روانی در بزرگسالان نیز می شود. بازی های سالم و متناسب با کودکان می تواند به علت دست کاری در پدیده ها و آزمایش محیط اطراف توسط کودک، افزایش رشد عقلانی وی را در پی داشته باشد، چرا که حس کنجکاوی کودک از این طریق برآورده شده و متناسب ترین عمل رشد عقلی

کودک را در پی دارد. بازی باعث تقویت رشد اجتماعی کودکان می شود، چرا که کودکان با تمرین زندگی آینده از طریق بازی و فراگیری روابط انسانی، اجتماعی و همکاری در گروه های بازی می توانند رشد اجتماعی داشته باشند، همان گونه که نیاز عاطفی آنها از محبت و امنیت از این طریق برآورده می شود. رشد اخلاقی و معنوی به صورت پایبندی به نظم و مقررات، رعایت حقوق دیگران، کمک به دیگران، خیرخواهی و لذت بردن از خدمت به دیگران از دیگر تأثیرات بازی در کودکان است. کودکان روحيات متفاوتی دارند و با توجه به ویژگی های خود، بازی های مختلفی را تجربه می کنند. بازی راهی برای آموزش مسائل تربیتی به کودکان می باشد. توجه به این نکته ضروری است که بازی برای کودک در هر سنی اهمیت خاص خود را دارد، نه تنها از طریق عقلی و اجتماعی بلکه برای رشد جسمانی می تواند شرایط را برای رشد و هماهنگی عضلات کودک فراهم آورد. بازی هایی مثل دویدن و طناب بازی که کودک در آنها فعالیت های زیادی انجام می دهند، به رشد عضلات بزرگ و کوچک، پرورش نیرو، استقامت و سرعت و کنش سریع عضلات و حرکت سریع مفاصل کمک می کند. در ضمن گردش خون کودک زیاد شده و خون بیشتری به مغز کودک می رسد. می توانیم عادات بهداشتی سالم را به کودک یاد بدهیم. معمولاً کودکان کارهایی را که با بازی کردن یاد می گیرند به راحتی در ذهن شان جا می افتد. بازی زبان آشنای کودک برای ایجاد و تقویت ارتباط عاطفی است. بازی نیز دارای انواع طبقه بندی می باشد که از مهمترین انواع آن می توان به بازی های پرورشی اشاره کرد. در این میان بازی ها بطور اعم و بازی های پرورشی به طور اخص دامنه وسیعی داشته و می تواند شامل همه افکار، حرکات و افعال بوده و جسم و روح را تحت تأثیر قرار داده و موجب تقویت همه قوای فکری، روحی، جسمی، مادی و معنوی شود. بازی های پرورشی از مهمترین راه های آموزش مطالب و رشد شخصیت کودکان در دوره ابتدایی می باشد. تربیت بدنی نیز به عنوان بخشی از نظام تعلیم و تربیت عمومی، از جمله مهمترین دروسی است که در مدارس به طور عملی و از طریق حرکت در کسب و حفظ سلامتی و تندرستی دانش آموزان مؤثر است. بازی های پرورشی هر کدام به گونه ای هدفی پرورشی را با خود همراه دارد و چون در بسیاری از بازی های پرورشی، برخی از فعالیت های مربوط به تربیت بدنی و ورزش هم نهفته است، تعیین کردن جایگاه این بازی ها در ورزش دوره ابتدایی از اهمیت خاصی برخوردار است.

تاریخچه بازی

شروع بازی را می توان به گذشته های دور، حتی به بدو پیدایش انسان نسبت داد. در حقیقت بازی جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ است. انسان از طریق فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی

جزء مهم این جنبش و حرکت است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیر مایه تفکر است. در ابتدا بازیچه بشر، مواد و اشیاء خام و طبیعی به دست آمده از طبیعت بود. قطعه ای سنگ، به دست گرفتن آن، حرکت دادن آن و سرانجام غلطاندن یا پرتاب آن همه نوعی بازی محسوب می شد. رشد ذهنی یا اجتماعی انسان و تسلط پیش رونده او بر طبیعت، امکان دست کاری در اشیاء طبیعی را به وجود آورد و از این زمان اشیاء به خواست انسان تغییر شکل دادند تا بتوانند اندیشه او را در شکل دهی به بازی غنای بیشتری بخشند و روح او را راضی تر گردانند. در این خصوص در زمان های گذشته آثاری در دست است. حجاری های روی دیواره غارها و تشابه آن ها با مواد مورد نیاز بازی به برداشت ما از قدمت بازی ارزشی بیشتر می بخشید.

تعریف بازی

هر نوع ورزش یا فعالیتی که توسط کودکان به منظور تفریح و تفنن انجام گیرد، بازی نامیده می شود. مربیان ورزشی از بازی تلقی جامع تری دارند، آنها معتقدند که بازی عبارت است از آن نوع فعالیتی که با میل و اختیار در اوقات فراغت انجام می شود. برخلاف نظریات گذشتگان که بازی را تنها وسیله ای برای صرف انرژی مازاد بدن می دانستند، کودکان به هنگام بازی بخشی از نیروی فکری و بدنی خود را به کار می گیرند و بازی را بخشی از زندگی عادی خویش به حساب می آورند، ولی نباید فراموش کرد که در این نوع فعالیت ها کودکان به هیچ وجه خود را مجبور به انجام آن احساس نمی کند و از آن لذت می برد.

در فرهنگ نامه وبستر، بازی به صورت های ذیل تعریف شده است:

(الف) حرکت، جنبش و فعالیت به مثابه حرکت عضلات.

(ب) آزادی یا محدوده ای برای حرکت یا جنبش.

(ج) فعالیت یا تمرین برای سرگرمی، تفریح یا ورزش.

فواید بازی

بازی فواید بسیار دارد که می توان آنها را به اختصار در سه بخش بیان کرد:

(۱) جسمانی (۲) عقلانی (۳) اجتماعی و عاطفی

فعالیت های دسته جمعی در بازی ها به کودکان کمک می کند تا به بیان احساسات و مکنونات قلبی که از روح لطیف و بی آلایش آن ها سرچشمه می گیرد، بپردازند. هیجانات، کمبودها و ترس های خود را از دل بیرون بریزند و به فراموشی بسپارند. کودکی که به هنگام بازی قایم باشک، برای یافتن دیگران حتی به بیغوله های تاریک سر می کشد و در مکان ها و زیر سقف های متروکه تنها به جستجو می پردازد در واقع به طور غیر مستقیم ترس های موهومه کودکانه را از تاریکی و تنهایی، از وجود خود دور می سازد. کودکان قادر نیستند که آنچه را احساس می کنند به طور روشن و واضح بیان کنند. ترتیب دادن بازی های نمایشی و همچنین استفاده کودکان از ابزار و وسایل بازی های فردی در بیان احساسات و افزایش خزانه لغات و مفاهیم کلمات آن ها را کمک خواهد کرد. پژوهش های روانشناسی و تعلیم و تربیتی نشان می دهد که آغاز رشد آفرینندگی و ایجاد گری در کودکان در سنین آمادگی پیش از دبستان است. در این سن، فعالیت کودکان نسبت به دوران خردسالی، تغییر می یابد و روابط جدیدی در میان تفکر و عمل وی پدید می گردد. بازی، عمده ترین شکل فعالیت کودک و مناسب ترین فعالیت برای بروز و رشد استعداد او به شمار می رود. بازی در کودک تحول ایجاد می کند. بازی نقش بزرگی در زندگی و رشد کودک دارد. ضمن بازی بسیاری از خصوصیات مثبت آنان پرورش می یابد. اخذ نتایج تربیتی مطلوب از بازی به میزان زیادی وابسته به کاردانی مربی و آموزگار، آشنایی او با حیات و خصوصیات سنی و خود ویژگی های خردسالان، رهبری صحیح و مطابق با اسلوب بازی های گوناگون است. تأمین خوشبختی کودکان، وظیفه ای مقدس و شریف برای انجام این وظیفه است. برای این کار باید قبل از هر چیز در دبستان ها، همه گونه شرایط رشد و پرورش فراهم شود، باید کودکان را گرمی داشت، به آن ها توجه کامل کرد، عاقلانه و ماهرانه در تعلیم و تربیتشان کوشید. لذا در راستای تقویت مهارت خواندن و رفع اختلالات یادگیری دانش آموزان بازی های آموزشی برای پایه های اول تا پنجم دبستان پیشنهاد می شود.

نقش بازی در زندگی کودکان

بازی به طور عام و بازی های پرورشی به طور خاص در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بسیاری از والدین می پندارند که بازی تنها با هدف گذراندن وقت برای کودک و ایجاد سرگرمی برای او طرح ریزی می شود. در صورتی که می توان گفت سهم عظیمی از هویت و تجارب کودک در این بازی ها کسب می شود. کودک در بازی نقش های مختلف را تجربه می کند و خود را در شخصیت های متفاوت با وظایف خاص آن تجسم می کند. حتی در تخیل خود با دوستان خیالی خود ارتباط برقرار می کند و هر گونه وقایع محیطی را در ارتباط خیالی خود تجربه می کند. احترام به تخیلات کودک و همراه شدن با احساسات او به نوعی احترام به

شخصیت اوست. کودک در این هم احساسی ها هویت و خود پنداره خود را شکل می دهد و در صورت احساس ارزشمندی تخیلات خود، در مورد شخصیت و نفس خویش احساس ارزش می کند شاید آجرهای بازی خانه سازی یا خانه های عروسکی، از مد افتاده و قدیمی به نظر بیاید اما به واسطه طبیعت بی ساختار و باز خود، اجازه می دهند تخیل کودک آنها را به هر سو که مایل است به پرواز درآورد. به طوری که یک کارتن خالی ماشین لباسشویی می تواند سفینه فضایی، زیر دریایی یا قطار باشد. حضرت علی (ع) می فرماید: کسی که کودک دارد باید در راه تربیت او خود را تا حد طفولیت تنزل دهد. لذا بازی برای کودک صرفاً سرگرمی نیست. دنیایی از یادگیری، کسب تجربه، استقلال، ساخت عزت نفس، و زمینه سازی برای گسترش زبان، و یافتن مهارت های اجتماعی است. در بازی کودک احترام به دیگری، کنترل خشم، صبر، هم احساسی و حتی نمایی از محاسن و معایب نقش های مختلف را می آموزد. در بیان سیره پیامبر اسلام (ص) آمده است که ایشان با کودکان مأنوس می شدند و در بازی آنها شرکت می کردند. ایشان آنچنان متواضع و همساز با کودکان بودند که هر گاه ایشان را می دیدند اجازه عبور به ایشان نمی دادند.

بازی های پرورشی

یکی از مهمترین انواع بازی که می توان به آن اشاره کرد بازی های پرورشی می باشد. بازی های پرورشی در دوره ابتدایی به عنوان فرایندی منظم در نظر گرفته می شوند که هدف آنها هدایت رشد جسمانی و روانی و یا به طور کلی رشد همه جانبه شخصیت کودکان در جهت کسب و درک معارف و هنجاری های مورد پذیرش جامعه و همچنین شکوفایی استعداد های آنها می باشد.

اهداف بازی های پرورشی

- ۱- ایجاد شادابی و شور و نشاط
- ۲- رفع خستگی و برطرف کردن کسالت
- ۳- تقویت قوای حسی (بویایی، بساوایی، شنوایی، بینایی و ...)
- ۴- تقویت قوای روحی (فکر، هوش، حافظه و ...)
- ۵- ایجاد تقویت روحیه اشتراک مساعی و همکاری و مشارکت جویی در افراد

- ۶- عادت دادن افراد به نظم و ترتیب و اطاعت از مقررات
- ۷- آزمایش توانایی های جسمی و فکری و سنجش میزان استعداد افراد
- ۸- تقویت قدرت ابتکار افراد و برانگیختن ذوق های هنری در آنان
- ۹- تقویت قوای جسمی و عضلانی و اندام های بدن
- ۱۰- تقویت قدرت استقامت و پشتکار در افراد
- ۱۱- ایجاد روحیه رقابت و مبارزه ی سالم در افراد
- ۱۲- تعلیم و تمرین مفاد و مواد آموزشی و مهارت های لازم
- ۱۳- و در یک کلام تمرین همه آنچه که در زندگی اجتماعی و نیز در طی مسیر تکامل لازم است فرد بداند و عمل نماید.

نمونه ای از بازی پرورشی

گرگم به هوا (بازی پرورشی): ابتدا از بین بازیکنان یک نفر با توافق یا از طریق قرعه کشی به عنوان گرگ انتخاب می شود. قرعه کشی طبق معمول به طریق پشک انداختن یا شیر و خط یا تر و خشک انجام می شود. نفرات دیگر در محدوده زمین بازی که حدود آن را مشخص می کنند به صورت متفرق قرار دارند، نفری که به عنوان گرگ انتخاب شده است بازیکنان را تعقیب می کند تا بتواند یکی از آن ها را بگیرد و یا با دست ضربه ای بزند، انتخاب دو روش مذکور قبل از بازی توافق می شود، چنانچه گرگ یکی از بازیکنان را بگیرد یا ضربه بزند خود از گرگ بودن خلاص شده ان گرگ می شود. برای این که بازیکنان خسته نشوند و در خلال دویدن و بازی استراحت کوتاه لحظه ای داشته باشند قبل از بازی در داخل محوطه نقطه ای را به عنوان محل استراحت در نظر می گیرند. بازیکن به هنگام فرار چنانچه خود را به آن نقطه برساند از تعقیب در امان خواهد بود و مدت کمی استراحت و توقف خواهد داشت.

اهداف پرورشی بازی

تقویت آمادگی جسمانی، تشخیص موقعیت، افزایش سرعت عمل، هماهنگی عصبی عضلانی، ایجاد شور و نشاط، تلاش برای رسیدن به هدف.

مراحل فراهم کردن مقدمات یک بازی و روش اجرای آن

- ۱- نوع بازی را متناسب با محل و زمین و چگونگی وضع هوا و تعداد بازیکنان و قوای بدن آنها انتخاب کنیم.
- ۲- وسایل بازی را قبلاً پیش بینی و آماده و تهیه کرده باشیم.
- ۳- هر بازی دارای نامی است، موقع تشریح چگونگی بازی نام آن را ذکر کنیم تا در دفعات بعد با اشاره به نام، همه آن را به خاطر آوریم.
- ۴- بازیکنان را در محل هایی که باید قرار بگیرند آرایش دهیم.
- ۵- مقررات بازی را به اختصار ولی به روشنی توضیح دهیم.
- ۶- برای اطمینان از این که معلوم شود همه افراد چگونگی و مقررات بازی را درک کرده اند از آنان می خواهیم یک یا دو نوبت کوتاه بازی را اجرا کنند.
- ۷- از افراد می خواهیم اگر سوالی در مورد آن بازی دارند، بپرسند.
- ۸- بازی را اداره می کنیم و مواظب هستیم که به درستی مقررات بازی رعایت شود.
- ۹- تشریح مقررات بازی باید ساده و سریع انجام گیرد زیرا افراد برای شروع بازی بی تابند.
- ۱۰- هنگام قضاوت در بازی ها منصفانه و با عدالت عمل کنیم.
- ۱۱- در زمان اجرا اجازه می دهیم بازیکنان تا آنجا که میل دارند جنب و جوش و سر و صدا و فریاد داشته باشند.
- ۱۲- پس از اجرای هر بازی وسایل آنرا هر چند هم جزئی و کم اهمیت باشند جمع آوری کرده و در جای مخصوص وسایل بازی قرار می دهیم و آنرا برای استفاده در دفعات بعد حفظ می کنیم. رعایت تمام شرایط و

موارد فوق الذکر باعث خواهد شد که نتایج تربیتی مورد نظر از بازی ها حاصل شود و شرکت کنندگان در بازی نیز نهایت لذت و تفریح را کسب نمایند و شور و نشاط و شادی برای شان حاصل شود.

همانطور که قبلاً بیان شد یکی از اهداف اساسی بازی ها عادت دادن افراد به رعایت مقررات و نظم و پیروی از رهبران است. این مسئله مهم تحقیق نمی یابد مگر اینکه هنگام اجرای هر بازی تمام مقررات تعیین شده و برای آن بازی بوسیله افراد رعایت شود. لذا هر جا که بی نظمی و تخلفی از مقررات رخ داد باید آن را توضیح داد و به متخلف اخطار کرد و آنگاه بازی را از نو شروع نمود. در موقع بیان موارد تخلف به هیچ وجه نباید به بازیکنان پرخاش کرد و احترام و کرامت افراد را نادیده گرفت بلکه فقط لزوم رعایت نظم و مقررات را باید تذکر داد و اشاره کرد.

اصولی که در جریان بازی ها باید رعایت شود:

- ۱- نوع بازی باید با تعدا نفراتی که قرار است آن بازی را انجام دهند تناسب داشته باشد.
- ۲- تمام افراد باید در بازی مشارکت و فعالیت داشته باشند و بدون دلیل فردی نباید بی کار و غیر فعال و تماشاچی باشد.
- ۳- در بازی ها باید واحد های کوچک تشکیلات اردویی (گروه، جوخه، ...) حکم تیم های ورزشی را داشته باشند تا باعث تحکیم وحدت و همگرایی بیشتر آنها شود و نباید تشکیلات آنها را به هم ریخت و در هم شکست.
- ۴- ضمن آن که باید فرصت رهبری را برای همه بازیکنان فراهم ساخت اما نهایتاً باید رهبری بازی را به کسانی داد که از بین افراد برخاسته اند زیرا یکی از بهترین و مهمترین فرصت ها برای تقویت قدرت رهبری همین لحظه های طلایی می باشد.
- ۵- بازی هر قدر شیرین و جالب باشد پس از چند بار اجرا کردن تازگی و لطف خود را از دست می دهد لذا باید سعی کرد بازی تازه ای تدارک دیده یا در فرم بازی های قبلی تغییرات مناسبی را به وجود آورد.
- ۶- هیچ گاه مدت بازی ها را طولانی و نامحدود انتخاب نباید کرد بلکه باید آن را کوتاه و در دفعات اجرا کرد.
- ۷- هیچ گاه دو بازی پرتحرک و سریع را نباید متوالی اجرا کرد زیرا باعث خستگی زودرس افراد می شود.

اهداف تربیت بدنی دوره ابتدایی

اهداف شناختی

- ۱- آشنایی با وضعیت های صحیح بدنی از جمله هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن و آگاهی از محدودیت ها و قابلیت های حرکتی خود
- ۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون های عملی آن
- ۳- آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی
- ۴- آشنایی با موارد ایمنی در کلاس درس تربیت بدنی
- ۵- آشنایی با بازی ها و رشته های ورزشی رایج آموزشگاهی
- ۶- آشنایی با روش های حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی

اهداف مهارتی

- ۱- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۲- کسب مهارت در حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی و حرکات دست ورزی (کنترلی)
- ۳- کسب مهارت در مقدمات ورزش های رایج آموزشگاهی
- ۴- کسب مهارت در اجرای فعالیت های بدنی به منظور درک مفاهیم فضا، مکان، نیرو، جهت بندی، سطح و ...
- ۵- کسب آمادگی در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت ها در بازی های ورزشی

اهداف نگرشی

- ۱- گرایش به شرکت فعال در فعالیت های تربیت بدنی

۲- تلاش در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامتی و آمادگی جسمانی

۳- گرایش به بهبود و توسعه حرکات پایه و مهارت ها

۴- رعایت اصول ایمنی در اجرای فعالیت های تربیت بدنی و برنامه های ورزشی

۵- تمایل به رعایت بهداشت ورزشی

۶- تلاش برای پیشگیری از آسیب های ورزشی

۷- تمایل به رعایت اصول عاطفی و اجتماعی متناسب با دوره ابتدایی

۸- تمایل به حفظ و نگهداری وسایل و امکانات ورزشی

ویژگی کودکان در دوره دبستان

ویژگی ها و نیاز های دانش آموزان این دوره به دلیل اهمیت و نقش مدارس در تربیت حرکتی و ورزشی به دو دوره سنی تقسیم شده است. زیرا دانش آموزان کلاس های چهارم و پنجم ابتدایی به دلیل بروز تدریجی بلوغ جنسی در زمینه اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش با دانش آموزان کلاس های پایین تر تفاوت دارند. این تفاوت ها در برنامه ریزی حرکتی در نظر گرفته شده است. به طور کلی، الگوی عمومی رشد کودکان در این دوره کند و آرام است. یعنی کودکان از نظر جسمانی حرکتی، شناختی و عاطفی اجتماعی تغییرات تدریجی و آرامی را تجربه می کنند. با این وجود، دوره ابتدایی به دو دوره سنی ۹-۶ سالگی و ۱۱-۱۰ سالگی تقسیم شده است. ویژگی هر دوره سنی در این مرحله همپوشی زیادی دارد؛ مثلاً کودکان کلاس اول ممکن است مشابه کودکان پنج ساله باشند. این موضوع در مورد دوره ابتدایی و اوایل دوره راهنمایی نیز صدق می کند. در این دوره نیز پسران اندکی از دختران سنگین تر و بلند تر هستند.

۱- ویژگی های جسمانی حرکتی

الف) ۹-۶ سالگی

- کنترل حرکات و عضلات کوچک و ظریف برتری دارد.
- کودک تقریباً در همه الگوهای حرکتی بنیادی مسلط است؛ اگر چه شاید در اجرای برخی از این الگوها اشتباهاتی دیده شود.
- هماهنگی و تعادل به تدریج در حال پیشرفت است، ولی زمان واکنش هنوز کند است.
- اجرای حرکات بنیادی به صورت ترکیبی با دشواری روبه رو است.
- کودک در بازی به نفع خود و انفرادی عمل می کند.
- دامنه توجه اندک است و کودک در عین حال علاقه مند شدید به فعالیت های حرکتی دارد.
- خستگی زودرس است و سریعاً نیز برطرف می شود.
- کودک در بازی به حداکثر ارتباط و قرار گرفتن در جریان فعالیت علاقمند است.
- فعال و پر انرژی است و سر و صدای زیادی در هنگام فعالیت ایجاد می کند.
- کودکان حرارت بیشتری در زمان بازی و ورزش شدید تولید می کنند و در هوای گرم بسیار زود خسته می شوند.
- تا ده سالگی، کاهشی در آمادگی کودکان دیده نمی شود.
- کل اکسیژن مصرفی بیشینه پسران از شش سالگی با میانگین ۵۰-۳۵ میلی بیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در دقیقه ثابت است. در دختران هشت ساله این مقدار به ۵۰ میلی لیتر، در دوازده سالگی به ۴۵ میلی لیتر و در شانزده سالگی به ۴۰ میلی لیتر می رسد.
- تیپ بدنی کودکان تقریباً ۱۰-۸ سالگی ثابت است.
- در فعالیت های دوپدنی ابتدا با افزایش تعداد گام و سپس با افزایش طول گام به سرعت خود می افزایند.
- کودک از بازی با توپ های بزرگ و حرکات لذت می برد و توجه کمتری به عوامل آمادگی جسمانی مانند استقامت و غیره دارد.

ب- ۱۱- ۱۰ سالگی

- تفاوت جنسی به تدریج در دختران و پسران آشکار می شود.
- دختران زودتر از پسران بلوغ زیستی را تجربه می کنند و به همین دلیل رشد قد و وزن در آن ها سریع تر از پسران است.
- افزایش قد در پسران در این سن تقریباً تدریجی است.
- میانگین ضربان قلب حدود ۷۰ ضربه در دقیقه است. قلب دختران ۵-۳ ضربه بیشتر از پسران می زند.
- گرایش بیشتری به فعالیت و تحرک در پسران دیده می شود.
- هماهنگی و تعادل خوبی در حرکات و فعالیت های شاگردان مشاهده می شود. دختران در اعمال ظریف، هماهنگی دست و چشم و تعادل اندکی بهتر از پسران عمل می کنند.
- دختران و پسران به ویژگی های جسمانی و بدنی خود حساس تر می شوند.
- این کودکان در فعالیت های حرکتی و ورزشی رقابتی تر از شاگردان کلاس اول تا سوم هستند.
- برای آموزش و یادگیری مهارت های ساده ورزشی و تمرینات بدنی آمادگی وجود دارد.
- اگر چه شدت علاقه و شرکت در فعالیت های حرکتی به اندازه کودکان ۹-۶ ساله نیست، ولی میل به مسابقه و رقابت واقعی در آنها زیاد است.
- قبل از شروع بلوغ، توان هوازی بیشینه در هر سال تقریباً ۲۰۰ میلی لیتر در دقیقه زیاد می شود. افزایش این مقدار در پسران تدریجی است. در صورتی که این مقدار افزایش در همین نقطه به فلات می رسد.
- تمرینات قدرتی در قبل از بلوغ موجب افزایش قدرت عضلانی دختران و پسران می شود. این افزایش بدون تغییر در اندازه عضله روی می دهد.
- اکسیژنه مصرفی کودکان در دوره بازیافت (وام اکسیژن) به تدریج زیاد می شود.
- کودکان در یک مقدار معینی از فعالیت، حرارت بیشتری نسبت به بزرگسالان تولید می کنند و چون به اندازه کافی عرق نمی کنند، بیشتر در معرض گرمزدگی قرار دارند.

- تعداد تنفس کودکان نسبت به حجم جاری در یک کار معین استقامتی بیشتر از بزرگسالان است. احتمالاً حجم جاری تنفس در دوره کودکی افزایش اندکی دارد یا تنفس سطحی است.
- غلظت هموگلوبین خون و کل هموگلوبین نسبت به وزن بدن در دوره کودکی زیاد می شود. البته تا قبل از بلوغ، تفاوت جنسی در غلظت هموگلوبین و آمادگی هوازی (استقامتی) زیاد نیست. تمرینات ورزشی دوره کودکی تأثیر زیادی در غلظت هموگلوبین ندارد.
- اکسیژن مصرفی بیشینه با افزایش سن زیاد می شود. قبل از بلوغ تفاوت جنسی در این عامل زیاد نیست. ولی مقدار آن در پسران اندکی بیشتر از دختران است.
- اندازه بطن چپ، حجم ضربه ای در حالت استراحت و در نتیجه برون ده قلبی در دوره کودکی زیاد است، در صورتی که تعداد ضربان قلب کاهش می یابد.
- وزن قلب به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن تقریباً ثابت است.
- در هنگام ورزش تهویه در کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر صورت می گیرد. تهویه در یک فعالیت شدید با افزایش سن زیاد می شود. آمادگی استقامتی کودکان، حداقل تا سن بلوغ در حال افزایش است. بنابراین کودکان نسبت به بزرگسالان هوازی تر هستند. توان هوازی کودکان از ۱۲ - ۱۰ سالگی ثابت و پس از آن کم می شود.
- در دوره کودکی، میانگین و اوج توان غیر هوازی به تدریج با افزایش سن زیاد می شود. مقدار اسید لاکتیک ناشی از فعالیت بیشینه به صورت خطی زیاد می شود.
- میزان انتلاف انرژی با افزایش سن کم می شود (اقتصاد انرژی). مثلاً تعداد زیاد گام های کودکان در دویدن یک عمل غیر اقتصادی است.

۲- ویژگی های شناختی و ذهنی

بر اساس نظریه رشد شناختی پیاژه، کودکان در سن ۷-۱۱ سالگی در مرحله عملیات عینی و ملموس قرار دارند. این مرحله، شروع فعالیت تفکر منطقی در کودکان است که در پایه پدیده ها و امور عینی گذاشته می شود. کودک از تفکر تک بعدی خارج می شود و می تواند به جنبه های مختلف یک پدیده یا واقعیت (مانند یک حرکت و بازی) توجه کند (چند سو نگری). توانایی طبقه بندی و درک روابط بین پدیده ها در او بیشتر می

شود. ثبات اندازه، تعداد، طول، مسافت و حجم به تدریج کسب می گردد. افزایش رشد شناختی کودکان دوره دبستانی به درک قوانین و مقررات بازی، درک سرعت و جهت و تجزیه و تحلیل توپ بازی خود را در ارتفاع مناسب و جهت آن قرار دهند.

کودکان ۶ - ۹ ساله بر اساس نظریه پیاژه، ظرفیت شناختی کمی برای یادگیری و آموزش دارند. بنابراین به دلیل محدودیت شناختی و توانایی پردازش اطلاعات حرکات و مهارت های آموزشی باید ساده و کوتاه باشد و به جای تحلیل حرکات با توضیح کلامی زیاد باید بر تقلید و تکرار تأکید شود. قوانین و مقررات بازی نیز باید ساده باشد. برخی از ویژگی های شناختی کودکان این دوره به شرح زیر است:

- اصول علمی و مفاهیم مربوط به دانش تربیت بدنی را می توان به زبانی ساده و روشن به کودکان آموزش داد.
- کودکان از توضیح زیاد درباره بازی و حرکات لذت نمی برند.
- با مفاهیم ذهنی مسافت، طول، حجم آشنا هستند و می توانند در بازی های مختلف از این مفاهیم استفاده کنند یا آنها را توسعه دهند.
- در کلاس چهارم و پنجم، قوانین بازی یا اصول حرکتی را درک و بر اساس آن وظایف خود را اجرا می کنند.
- استقلال فکری او به تدریج زیاد می شود، ولی هنوز درک شناخت او بر پایه ظاهر پدیده هاست. - به تدریج امور و پدیده ها را از جنبه های مختلف در نظر می گیرد و انواع حافظه مانند حافظه حرکتی او رشد می کند.
- پیاژه معتقد است از سن ۷ - ۱۱ سالگی، بازی های قانون مند و قاعده دار در کودکان بیشتر مشاهده می شود. آنان برای بازی قوانین و مقرراتی را بر اساس درک فردی ابداع می کنند که تغییرناپذیر است. کودکان برای بازی به فضای زیاد و کافی نیاز دارند تا مهارت های حرکتی خود را توسعه دهند. بازی های این دوره باید دربر گیرنده فعالیت های طبیعی و اختیاری باشد تا لذت بیشتری عاید کودکان شود. علاوه بر این بازی ها از رقابت های شدید و ساختگی عاری باشد تا در خدمت رشد عاطفی اجتماعی قرار گیرد.

متأسفانه در دوره دبستان کودکان با محدودیت حرکتی و بازی مواجه هستند. از یک طرف نظام آموزشی، امکانات و فرصت های لازم را برای اجرای فعالیت های حرکتی، فنی برنامه و اختیاری در دسترس ندارد. از طرف دیگر والدین نیز کودکان را به سایر فعالیت های ذهنی، آموزشی و تحصیلی تشویق می کنند و به بازی و ورزش توجه کمتری دارند. در صورتی که بازی و ورزش در کنار سایر فعالیت های آموزشی، بخشی از نیازهای رشد او را

برطرف می‌سازد، در واقع رفع خستگی حاصل از فعالیت های ذهنی و شناختی موثر است و نهایتاً سبب می‌شود که کودک در اوقات فراغت خود به سمت یک فعالیت سودمند و سالم اجتماعی گرایش پیدا کند.

۳- ویژگی های عاطفی- اجتماعی

کودکان در دوره ابتدایی از نظر عاطفی در مرحله آرامش قرار دارند که مقدمه طوفان دوره نوجوانی است. از نظر اریکسون، سن ۱۱-۶ سالگی، مرحله احساس کارایی در مقابل حقارت است. کودکان می‌کوشند که کارایی، لیاقت، توانایی و استعداد های خود را در زمینه های درسی و غیر درسی گسترش و به دیگران نیز نشان دهند. رشد روانی سالم در این دوره منوط به مشارکت فعال و موفقیت آمیز کودک در فعالیت های اجتماعی و بویژه در پیشرفت تحصیلی است. احساس عدم موفقیت و ناکارآمدی موجب حقارت می‌شود. بنابراین همه فعالیت های آموزشی در این دوران باید به سمت موفقیت فردی کودکان جهت گیری تا آنان بتوانند در زمینه های درسی، هنری، تربیتی و ورزشی خود را نشان دهند. شرکت در بازی و ورزش در کنار سایر برنامه های آموزشی، بستر مناسبی را برای تجربه کارایی و موفقیت فردی فراهم می‌کند که شاید سایر زمینه های درسی و هنری برای کودک فراهم نشده باشد یا توانایی و کارایی لازم را در آن زمینه ها نداشته باشند.

خود محوری اجتماعی حتی در کلاس های اول تا سوم نیز وجود دارد و کودکان در بازی های گروهی و تعاونی بیشتر به دیدگاه ها و نظرات خود توجه می‌کنند. شرکت در بازی و ورزش وسیله مناسبی برای تقسیم کار، واگذاری نقش ها و مسئولیت های مختلف، احساس همکاری، رقابت های سازنده انفرادی و اجتماعی و کسب مهارت حرکتی - ورزشی است. اگر چه در اوایل دوره ابتدایی، تکروی و عدم همکاری در بین کودکان زیاد است، ولی مربی می‌تواند با قرار دادن کودک در گروه های کوچک به رشد اجتماعی او کمک کند. احساس کارایی و موفقیت در برنامه های حرکتی بسیار مهم است. شکست های پی در پی در اجرای حرکات و مهارت ها به طور انفرادی و بازی های گروهی، تأثیری منفی در خودپنداره و اعتماد به نفس کودک خواهد گذاشت. همه کودکان باید بتوانند از طریق دستکاری مربی در حرکات و مهارت ها و ایفای نقش های مختلف در بازی های گروهی، موفقیت فردی و گروهی را بیشتر از شکست تجربه کنند. برخی از ویژگی های عاطفی - اجتماعی کودکان دوره ابتدایی به شرح ذیل خلاصه شده است:

- تمایل به بازی در گروه های کوچک بیشتر است و نمی‌توانند زیاد در انتظار نوبت باشند.

- مقررات و قوانین بازی پذیرفته می‌شود ولی در اوایل دوره ابتدایی، کودکان پندار به آن پایبند نیستند.

- مسئولیت پذیرند و هدایت یا راهنمایی های ساده و آسان را می پذیرند.
- تغییر و تنوع در بازی و تقسیم کار یا مسئولیت ها برایشان جالب است و از هر دو جنبه تفریحی و رقابتی بازی لذت می برند.
- بسیار احساسی و هیجانی عمل می کنند. در رقابت این احساسات را به صورت پرحرفی، لاف زدن و برتری طلبی از خود نشان می دهند.
- در کلاس های اول و دوم، عامل جنسیت در نوع بازی و فعالیت مهم تلقی نمی شود.
- در اواخر دوره دبستان روابط اجتماعی با دیگران محدود می شود، ولی برخلاف دختران علاقه به شرکت در گروه های بزرگتر وجود دارد.
- توجه زیاد به تغییرات جسمانی در دختران و پسران بزرگتر مشاهده می شود.
- مقبولیت گروهی، میل به پیروزی و پرخاشگری در پسران دیده می شود.
- دختران کمتر از پسران درباره ویژگی های مهارتی، حرکتی یا بدنی خود صحبت می کنند.
- دختران منظم تر و معقول تر از پسران رفتار می کنند و ماجراجویی کمتری در آنها وجود دارد.
- میزان اطاعت و فرمانبرداری در پسران کمتر و حس استقلال طلبی در آنها بیشتر است.
- کودکان به تدریج از بازی با جنس مخالف پرهیز می کنند. در پسران، تمایل به بازی های ورزشی، حضور در گروه های بزرگتر، سختکوشی جسمانی و داد و ستد اجتماعی بیشتر از دختران است.
- کودکان اجتماعی و برونگرا ارتباط و تعامل بیشتری با دیگران برقرار می کنند و به راحتی در گروه های مختلف اجتماعی مانند گروه های ورزشی فعال می شوند. در صورتی که کودکان دارای روابط اجتماعی محدود و بسته، به فعالیت های انفرادی یا دو نفری روی می آورند.
- مهارت های کلامی دختران بیشتر از پسران است. دختران بیشتر به جدال لفظی روی می آورند. پسران بیشتر از دختران دعوا به راه می اندازند، از نیروی بدنی خود استفاده می کنند و حادثه جویی بیشتری دارند.

- در اواخر دوره ابتدایی فعالیت های پرتحرک و گروهی طرفدار زیادی دارد. از این رو عامل رقابت در بازی و ورزش مهم تلقی می شود. دختران علاوه بر عامل رقابت، بازی های ساده را بیشتر ترجیح می دهند و آرامتر از پسران در بازی حضور می یابند.

از نظر رشد اخلاقی، کودکان تقریباً پس از ۸ - ۷ سالگی در مرحله ارزیابی اخلاقی ذهنی قرار می گیرند. در این مرحله، کودک علاوه بر جنبه های بیرونی و ظاهری امور یا واقعیات به جنبه های درونی یا علل و انگیزه های اعمال توجه کرده، انتظارات دیگران را می فهمند و اعمال آنها را بررسی می کند. ارتباط مداوم کودکان از طریق شرکت در بازی و ورزش موجب گسترش حس احترام، انصاف، رعایت مقررات و قوانین اجتماعی و احترام یا در نظر گرفتن دیدگاه دیگران می شود. کودک در یک شیوه معامله ای و قرار گرفتن در مواضع برابر، مقررات و قوانین را رعایت می کند. از نظر کلبه، کودک در مرحله ای است که می توان آن را سطح اخلاق قراردادی نامید. سوگیری اخلاقی در اوایل این دوره (تا ۹ سالگی) بر اساس روابط متقابل بین فردی (تأیید - رد) است و صداقت یا عدم صداقت مشاهده می شود. در اواخر این دوره، کودک برقراری عدالت را در بین اشخاص و نظام اجتماعی می پذیرد و به قوانین اجتماعی احترام می گذارد و آنها را رعایت می کند. از نظر کلبه، کودکان در ۱۲ - ۷ سالگی در مرحله اخلاقی (پسر خوب و دختر خوب) قرار دارند. آنها می کوشند با معیارهای اخلاقی و قانونی خانواده، مدرسه و دوستان هماهنگ شوند. در این مرحله، گروه های ورزشی نه فقط برای کسب لذت و رضایت روانی بلکه برای تمرین و تکرار اصول اجتماعی مفید به نظر می رسند.

از نظر اسلام، کودکان در سنین ۱۴ - ۷ سالگی دارای روحیه اطاعت و فرمانبرداری اند و آمادگی لازم را برای پذیرش آموزش های شناختی، عاطفی - اجتماعی، حرکتی و ارزش های مثبت اخلاقی دارند. در واقع کودکان مرحله آزادی و بازی (مرحله سروری و سیادت را پشت سر گذاشته و هنوز با مسائل خاص نوجوانی آشنا نشده اند و بنابراین بهترین فرصت و زمان برای آموزش یادگیری وجود دارد. دانش آموزان دوره ابتدایی، به دلیل روحیه فرمانبرداری و آرام خود می توانند با شرکت در برنامه های مختلف همکاری، مسئولیت پذیری، رعایت مقررات، تحمل شکست و پیروزی، رقابت و گذشت، تحمل استرس و فشارهای مختلف جسمانی، عاطفی و اجتماعی را تجربه کنند. از طرف دیگر، این روحیه شرایط خوبی را برای آموزش مهارت های حرکتی، استعدادیابی و بویژه ایجاد نگرش مثبت نسبت به بازی و ورزش فراهم می آورد. دوره ابتدایی، نه فقط سن تربیت و آموزش مهارت های ذهنی و شناختی از طریق کلاس، کتاب و دفتر است، بلکه سن پرورش شخصیت کلی کودک نیز هست. پرورش و تربیت در مدارس زمانی کامل می شود که در کنار آموزش مهارت های نظری، پرورش حرکتی - ورزشی، هنری و عاطفی - اجتماعی نیز وجود داشته باشد.

نیازهای اساسی دانش آموزان دوره دبستان

بازی و آزادی حرکتی، نیاز اساسی کودکان دوره پیش دبستانی را تشکیل می دهد. نقش بازی و فعالیت حرکتی در دوره ابتدایی نیز مشابه دوره قبلی است. اگر چه در نظام رسمی تعلیم و تربیت، مواد و موضوعات مختلفی برای برآوردن نیازهای شناختی در نظر گرفته شده است. اما با توجه به مفهوم کلی و تعامل جنبه های وجودی کودک در تولید یک رفتار به نظر می رسد تربیت شناختی، اجتماعی، اخلاقی یا حرکتی منفرد و جداگانه ای وجود ندارد. تربیت شناختی و ذهنی در مدارس نمی تواند ضامن تربیت اجتماعی، عاطفی و حتی بهداشتی و سلامتی فرد باشد. بنابراین تفکیک ابعاد برنامه آموزشی در مدارس صرفاً صوری و ظاهری است. تربیت ذهنی و شناختی به زمینه های زیستی و بستر سالم جسمانی نیاز دارد و در فرآیند تربیت هر گاه به جسم و بدن کودک توجه نشود، خستگی و کاهش انگیزه در کلاس موجب کمرنگ شدن اثرات تربیت ذهنی می گردد. حتی شاید پس از سال ها تربیت شناختی، کاربرد آن در زندگی واقعی و عملی برای همکاران مقور نباشد. درس زندگی به فراگیران صرفاً با ارائه مفاهیم نظری در زمینه بهداشتی، سلامتی، رعایت قوانین و ادب اجتماعی و بیان داستان های فداکارای به دست نمی آید، بلکه آنها باید با شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، برنامه های هنری، کمک به دیگران و غیره، هر یک از مفاهیم آموزشی را در هر یک از جنبه های تربیتی تکرار و در موقعیت های مختلف فردی و گروهی عملاً تمرین و تجربه کنند.

برنامه های حرکتی، بازی و ورزش هدفمند در کنار فعالیت های تربیتی و پرورشی بستر مناسبی برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم ذهنی و شناختی در دوره پیش دبستانی و بویژه تمرین و تجربه مفاهیم عاطفی - اجتماعی و اخلاقی در دوره دبستان و به بعد از آن است. ساعات ورزش فقط برای پاسخگویی به نیازهای جسمانی و حرکتی نیست، بلکه در بستر و فرایند پاسخگویی به این نیازها، پرورش عاطفی - اجتماعی نیز باید مورد توجه قرار گیرد تا بتواند چایگاه با ارزش تری در تعلیم و تربیت پیدا کند.

برخی از نیازهای اصلی و مشترک کودکان دوره ابتدایی که برای تربیت حرکتی و عاطفی - اجتماعی آنها ضروری است و در بازی و ورزش برآورده می شود، در این قسمت به طور خلاصه تعریف می شود.

حرکت، فعالیت و بازی

حرکت و بازی نیاز فطری و بعلاوه، عنصر اصلی هر برنامه آموزشی است. برای درک این نیاز فقط کافی است از پنجره کلاس و خانه به حیاط و کوچه نظری بیندازید. اگر سایر تجارب آموزشی با بازی و حرکت همراه شوند، ماندگاری یا پایداری آنها بیشتر خواهد شد.

رقابت

نیاز به همکاری در دو سال نخست دوره ابتدایی کمتر است و کودکان با اهداف فردی و نه گروهی در فعالیت های حرکتی شرکت می کنند. با این وجود کودکان دوست دارند که به عنوان عضو گروه تلقی شوند. از اواخر دوره ابتدایی، نیاز به همکاری در کنار میل به رقابت و مسابقه قرار می گیرد. کودک می کوشد برای موفقیت در برابر گروه مقابل با اعضای گروه همکاری کند. آموزش صحیح همکاری و رقابت سالم، موضوع حساس و مهمی است و مربیان باید با رعایت اصول عاطفی اجتماعی و اخلاقی، فعالیت های ورزشی را به سمت پاسخگویی درست به نیاز همکاری و رقابت هدایت کنند. در غیر این صورت محتوای فعالیت های حرکتی مدارس از اهداف عاطفی – اجتماعی تهی خواهد شد.

موفقیت و مقبولیت برای شکل گیری خودپنداره مثبت کودکان به پیشرفت در فعالیت های درسی، هنری و ورزشی نیاز دارند. شاید برخی از کودکان که در زمینه درسی و هنری پیشرفت و مقبولیت زیادی بین دانش آموزان پیدا نکرده اند در زمینه ورزش تلاش بیشتری از خود نشان دهند. در هر صورت کودکان می خواهند که مورد قبول والدین، مربیان و سایر دوستان خود قرار گیرند. بازی و ورزش نیز موقعیتی برای کودک فراهم می کند که بتوانند موفقیت فردی یا گروهی را تجربه کنند و با اجرای حرکات و مهارت های مختلف به مقبولیت اجتماعی برسند. مربیان نیز باید بکوشند تا موفقیت در بازی و حرکت را برایشان فراهم آورند و با تأیید و تقویت مستمر و پذیرش اشتباهات و خطاهای حرکتی آنان به پیشرفت تدریجی آنها کمک کنند. مقایسه های نادرست عملکرد حرکتی کودکان با سایرین سبب شکست در احساس موفقیت می شود.

کنجکاوی و ماجراجویی

کودکان اکتشاف گری و کندو کاو را دوست دارند و حرکت و بازی این نیاز آنان را ارضا می کند. کودکان در حرکت و بازی اندام های بدنی خود را به کار می گیرند و از توانایی و ضعف جسمانی و حرکتی خود آگاهی می یابند. آنها با شرکت در بازی های تعقیبی و گریز، بازی های اکتشافی، عبور از موانع، نزدیک شدن به هدف و رکورد حس ماجراجویی خود را ارضا می کنند.

ابتکار و خلاقیت

در کلاس های تربیت بدنی حرکات کتنوع و ابتکاری و حرکات شیرین کاری و تقلیدی به پرورش حس خلاقیت حرکتی کودک کمک می کند؛ به عبارت دیگر بخشی از نیاز به نوآوری را می توان در قالب حرکات و بازی های مختلف برآورده ساخت و مربی باید با حفظ آزادی و استقلال یا تنوع در حرکات، این امکان را برای کودکان به وجود آورد.

شناخت خود

آگاهی از ارتباط اندام ها و دستگاه های بدن و همچنین حرکات بدنی، اولین مرحله شناخت خود است. البته این امر صرفاً بدنی یا جسمانی و مهارتی نیست، بلکه کودک مهارت های عاطفی – اجتماعی خود را در بازی و ورزش به نمایش می گذارد و بازخوردهایی که از دانش آموزان و معلم می گیرد، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی می کند.

ارتباط و تعامل

کودکان ارتباط دوست بودن در کنار دیگران و تقسیم خواسته ها و عواطف خود با آنان را دوست دارند. این نیاز از طریق شرکت در بازی و ورزش برآورده می شود، زیرا در گروه های ورزشی محرک های زیادی برای ارتباط با دیگران وجود دارد. حتی وقتی کودکان به صورت فعال در بازی و ورزش شرکت نمی کنند، باز هم می خواهند به صورت غیر فعال در کنار سایر همسالان خود باشند.

تخلیه عواطف و هیجان ها

بازی و ورزش، راهی برای تخلیه عواطف و تعادل هیجانی و جایگزین ساختن شادابی و نشاط به جای فشارهای درسی یا خستگی روانی است. مربیان نیز باید حذف برخی از محدودیت های غیر ضروری، امکان بروز واکنش های عاطفی را فراهم سازند.

ابراز وجود

تلاش های درسی و تحصیلی، فعالیت های هنری و حرکات ماهرانه راه های غیر کلامی برای ابراز وجود و نشان دادن توانایی و شایستگی های خود به دیگران و به عبارت دیگر نشان دادن شخصیت و کل وجود خود به دیگران است.

لذت و رضایت

حرکات و بازی های ورزشی وسیله مناسبی برای کسب لذت از زندگی است. به ویژه اینکه در بازی احساس صلاحیت نیز به دست آید. برنامه های ورزشی مدارس باید در جهت احساس لذت، صلاحیت و رضایت کودکان قرار گیرد. همانطور که کودکان از پیشرفت درسی، موفقیت هنری، فعالیت های تفریحی و سرگرم کننده و حتی خوردن و پ.شیدن لذت می برند.

تئوری های بازی

تئوری های بازی در صدد توجیه بازی توسط انسان هستند و به شرح زیر می باشند.

۱- تئوری دفع انرژی اضافی (اسپنسر و شیلر انگلیسی)

ارگانیسم بدن انسان انرژی فعال و مازادی را در خود ایجاد و انباشته می کند. طبعاً در مواقعی باید اجازه داد این انرژی آزاد شود و آن هنگام زمان بازی فرا رسیده است. بنابراین باید شرایط و عواملی ایجاد نمود که انرژی

سرشار کودکان به روشی صحیح و هدفمند هزینه شود. در غیر این صورت زیان های جسمانی و روانی و بزهکاری های فرهنگی و اجتماعی اجتناب ناپذیر خواهد بود.

۲- تئوری تفریحات سالم (لازاروس)

انسان به برخی از اشکال بازی به عنوان عامل تجدید حیات نیاز دارد. زیرا بازی می تواند واسطه مناسبی جهت تجدید قوای بدنی پس از یک کار سخت و جدی باشد. بازی به عنوان یک تفریح سالم عامل مهمی در بازگشت انرژی های تخلیه شده، آرام بخش برای اعصاب خسته، اذهان مشوش و فشارهای روانی است.

۳- تئوری تمدد اعصاب

روش کار امروز طوری است که منجر به خستگی عضلات ظریف، دست ها، و اعصاب و چشم ها می شود. اما فعالیت هایی مثل بازی، راه پیمایی، کوه پیمایی، ماهی گیری، شنا، و سکونت های موقت در جنگل و کنار رود ها و دریاچه ها می تواند فشارهای وارد به اعصاب به علت زندگی در جوامع ماشینی را کاهش داده و اثرات منفی آنرا از بین ببرند.

۴- تئوری میراث نسل های گذشته (استانلی هال)

بازی اطفال تلاشی است برای بازیابی اعمال و حرکاتی که جنبه توارثی دارد. مثلاً خوشحالی بچه ها از آب بازی ممکن است با لذتی که اجداد ماهی وار آنها از آب دریا می بردند ارتباط داشته باشد و اصرار آنها در بالا رفتن از درختان و تاب خوردن از شاخه ها، بیانگر بقایای میمون وار آنهاست.

۵- تئوری غریزی

ارگانیسم بدن انسان دارای گرایش های غریزی جهت فعال شدن در فرآیندهای مختلف زندگی است. بنابراین فعالیت هایی که بازی نامیده می شود پدیده ای نیست که به صورت طرح و نقشه قبلی و از روی قصد به عنوان یک

عامل وقت گذرانی مورد استفاده قرار گیرد، بلکه عاملی است که به شکل طبیعی در موجودات زنده وجود داشته و بخشی از نیازهای طبیعی ساختار وجود اوست.

۶- تئوری قراردادهای اجتماعی

محیط عامل اصلی انتخاب فعالیت های کودک است. شکل، محتوا و مقررات بازی ها در هر جامعه نه تنها مبین ویژگی ها و خصوصیات فرهنگی آن جامعه است، بلکه نشأت گرفته از قراردادهای اجتماعی مورد احترام که به هر حال بخشی از فرهنگ جامعه محسوب می گردد نیز هست. بنابراین بازی های سنتی هر منطقه از انواع کشتی ها و زور آزمایی های انفرادی و تیمی تا سایر فعالیت های بومی در سراسر جهان از این زمره به شمار می روند.

۷- تئوری خودبینی و اظهار تمایلات

اعمال و افعالی که در قالب بازی از افراد سر می زند، بیان کننده نیازهای فیزیولوژیکی، تمایلات و گرایشات روانی آنان است. کودک در بازی های خود به عنوان وسیله ای طبیعی، عواطف، احساسات، ترس ها و تردید های خود را بیان می دارد. بیان حالات، وسیله ای برای برقراری ارتباط واقعی کودک با دنیای بیرون است. بسیاری از این تجربه ها به کودک کمک می کند تا به خویشتن داری برسد.

۸- تئوری تحقق آرزوها

بازی باعث می شود تا کودک موقعیت های دشوار و خطرناک را تجربه کند. در این تجربه او با بازسازی موقعیت های واقعی اما در قالب های تخیلی، خود را در نقش بزرگسالان قرار می دهد و سعی می کند تا موقعیت های واقعی را تجربه کند.

۹- تئوری برتری طلبی و سلطه جویی

میل به برتری طلبی و سلطه جویی یکی از ابتدایی ترین اندیشه های آدمیان است و بازی این فرصت را به کودک می دهد تا به راحتی آن را بروز دهد. این نیاز در سنین و شرایط مختلف به صورت گوناگون مادی، اجتماعی، حرفه ای، ورزشی و غیره متجلی می شود.

۱۰- تئوری تصفیه

نوع بشر به طور فطری مبارز و متمایل به جنگ و ستیز است. اگر این میل و نیاز به وسیله بازی های مناسب و رقابتی که مشابهت هایی با جنگ و مبارزه دارد ارضاء نشود می تواند به صورت خطرناکی که در طول تاریخ شاهد آن بوده ایم بروز کند.

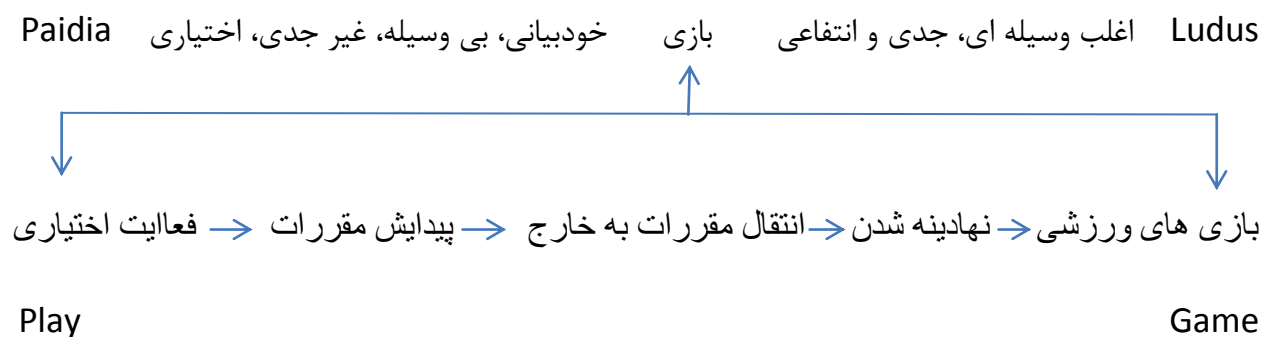
۱۱- تئوری پیش رشد و تکامل ارگانیسم

بازی وسیله رشد و تکامل ارگان ها و اندام بدن است.

تقسیم بندی بازی ها از نظر راجرز کای لوآ

راجرز کای لوآ بازی ها را به چهار گروه اصلی تقسیم می کند: رقابتی، تقلیدی، شانسی و چرخشی (یا دواری) تلاش و کوشش برای کسب برتری در فعالیت های بدنی و زورآزمایی ها، اساس بازی های رقابتی است. بازی های تقلیدی بر مبنای شبیه سازی، تطابق واقعیت های عینی و تصورات و نمایش مقلدانه از اصل استوار هستند. چنانکه کودکان رفتار بزرگسالان و پدر و مادر را تقلید می کنند. تقدیر و شانس محور اصلی بازی های شانسی است. مثل بازی های مربوط به شرط بندی و قرعه کشی چرخش مکرر کودک به دور شیء، چرخ فلک، تاب های دواری و تشکیل دایره چرخش کننده از افراد بازیگر، در زمره بازی های چرخشی هستند.

نظر راجرکای لوآ در باره بازی



۱- بازی کودک از مرحله *paidea* آغاز می شود و تقریباً به همین دلیل است که بازی برای کودکان کم سن و سال، بی قاعده و بسیار شیرین و جذاب است.

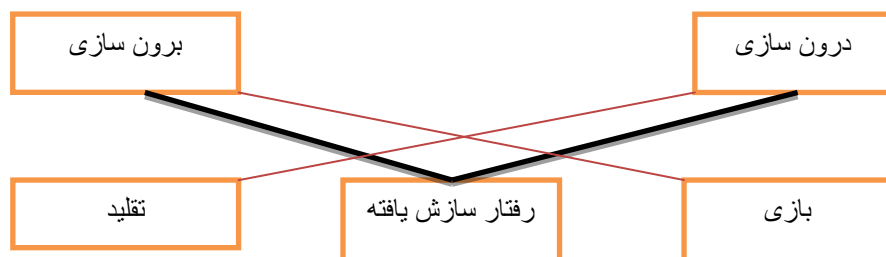
۲- خلاقیت، نشاط و تقلید از ویژگی های مهم بازی های دوران خردسالی است.

۳- حرکت به سمت *ludus* باعث آشنایی کودک با قوانین و مقررات می شود. در واقع این حرکات فرایند اجتماعی شدن کودک را تسریع می کند.

۴- نهادینه شدن *ludus* عاملی است برای ایجاد نظم و انضباط در کودک

نظر ژان پیاژه درباره بازی

نظریه او در رابطه با چگونگی سازگاری کودک از طریق بازی مورد تأیید است. پیاژه این سازگاری را مبتنی بر دو فرایند جذب و تطابق یا درون سازی و برون سازی می داند. جذب یعنی تلاش کودک در جهت ایجاد تغییراتی در دنیای برون به منظور جذب و سازگاری با دنیای درون و متقابلاً تطابق یعنی تلاش در جهت ایجاد تغییرات درونی به منظور تطابق و سازگاری با محیط



تقسیم بندی بازی از نظر پیاژه

۱- بازی تمرینی: اولین فعالیت هایی هستند که کودک به آنها می پردازد مانند حس و شناخت اشیاء و سایر فعالیت هایی که مستلزم حرکات جسمی است. این گونه فعالیت ها مفهوم مطلق بازی هستند و از ویژگی های این نوع بازی لذت بخش بودن و عدم نیاز به تفکر و خلاقیت است.

۲- بازی های نمادین: مستلزم تفکر، خلاقیت و تطابق عناصر عینی و ذهنی و در نتیجه شبیه سازی است.

۳- بازی های سازمان یافته: این بازی ها در چارچوب ضوابط خاص اجرا می شوند. قواعد بازی از جامعه به کودک منتقل یا به عبارت دقیق تر در طول بازی به فرد تحمیل می گردند.

