

اهمیت تربیت بدنی در مدارس ابتدایی

حرکت و جنبش از ویژگی های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی می گردد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفرینی است و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد؛ برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی به تربیت بدنی و ورزش دارد. تربیت بدنی که بهداشت و تفریحات سالم نیز جزء آن می باشد در پرورش و القای ارزش های اجتماعی دانش آموزان سهم بزرگی دارد. اگر بازی و ورزش در موقعیت های مختلف به عنوان مبنای تربیت اجتماعی و رفتار مطلوب انسانی به کار رود شاید بتوان گفت بهترین شیوه در بین روش های مختلف آموزشی به اثرگذاری تربیتی و ساختن دانش آموزان و شناسایی ارزش های اجتماعی به آنها بوده و پایدارترین و آسان ترین اسلوب می باشد. به این ترتیب می توان گفت که تربیت بدنی و ورزش یکی از پایه های اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه بوده که به عنوان یک روش تربیتی در جهت متعادل ساختن و تکامل یافتن ابعاد وجودی انسان در زندگی او مطرح است.

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان، جایگاهی بس ارزشمند و پر اهمیت یافته است. به طوری که در برنامه و دوره های تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصت های لازم برای دانش آموزان، آن ها را در زمینه های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می دهد. روند آموزشی برنامه های تربیت بدنی در دوره ابتدایی معمولاً از طریق فعالیت های جمعی و بازی در قالب سرگرمی های مختلف به دانش آموزان ارائه می گردد. لذا دستیابی به آرمان های آموزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس یا به عبارتی دیگر رسیدن به اندازه های مطلوب در اجراهای گوناگون فعالیت های تربیت بدنی و ورزش به برنامه ریزی آموزشی و درسی دقیق و علمی نیاز دارد. در حال حاضر تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس کلیه مقاطع تحصیلی از ابتدایی تا دانشگاه است. درک فوائد غیر قابل انکار آن توسط مسئولین و برنامه ریزان تعلیم و تربیت موجب شده است تا تربیت بدنی و ورزش در برنامه های آموزشی گنجانده شود. با عنایت به این که تربیت بدنی و ورزش می تواند تأثیر بسزایی در زمینه رشد و شکوفایی انسان در تمام مراحل زندگی به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی داشته باشد، ضرورت وجود آن در برنامه درسی مقاطع مختلف تحصیلی آشکار است.

اهداف عمومی تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش

تربیت بدنی در حوزه مدیریت وزارت آموزش و پرورش اهداف کلی ذیل را که الهام بخش اهداف اختصاصی در مقاطع مختلف است در بر می گیرد:

- ۱- در هر حرکت، سالم سازی جسم با توجه به فطرت انسانی دنبال شود. بنابراین دوری از هرگونه خودآزاری و آسیب رسانیدن بر جسم ضروری است.
- ۲- ایجاد روحیه قوی، بشاش و سالم در نسل حال و آینده در مسیر ایثار، جوانمردی، مروت، مساعدت، درستکاری و تقویت حس مسئولیت.
- ۳- ایجاد روحیه جمع گرایی برای تشکیل وحدت در کثرت.
- ۴- پرورش نیروی رهبری و اطاعت از سرپرست مسئول.
- ۵- بیداری و تقویت حس ورزش خواهی در دانش آموزان
- ۶- آشنایی دانش آموزان با ارزش های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی در مسیر تحکیم روابط انسانی.
- ۷- ایجاد آگاهی از اصول علمی حرکت در دانش آموزان با توجه بر عواملی چون استفاده صحیح از زمان، نیرو و رابطه جرم و انرژی

- ۸ - تقویت قوای جسمانی با توجه با سلامتی کلی اعضاء و جوارح انسانی که موجب صحت و سرعت در انجام مسئولیت ها گردد.
 - ۹ - کمک به رفع نگرانی و خستگی ناشی از زندگی مدرن.
 - ۱۰ - تقویت روحیه مقابله با حوادث و پایداری در مقابل مشکلات.
 - ۱۱ - ایجاد عادات بهداشتی و علاقه مند ساختن دانش آموزان به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامت خود و دیگران.
 - ۱۲ - آموزش مهارت های ورزشی، مناسب با سن دانش آموزان برای استفاده از اوقات فراغت.
- ویژگی های برنامه درسی تربیت بدنی و ورزش در مدارس ابتدایی
- برنامه های تربیت بدنی را باید به شکلی پی ریزی کرد تا بر اساس طبیعت و خصوصیات، نیازها و علاقه کودکان فراگیر باشد. چنین برنامه ای باید از ویژگی های زیر برخوردار باشد:
- در هر برنامه تدوینی تربیت بدنی، حرکت باید وجود داشته باشد. حرکت، اصل و اساس تربیت بدنی است و ارزش هر برنامه، به میزان حرکت ها و فعالیت هایی بستگی دارد که کودکان از آن بهره مند می شوند.
 - لازمه تربیت بدنی فعالیت است. کودک از ایستادن، انتظار کشیدن برای وسایل ورزشی، گوش دادن به توضیحات معلم یا تماشای حرکات ورزشی بوسیله دانش آموزان دیگر چیز زیادی یاد نمی گیرد و نفعی نیز نمی برد، بلکه باید خود به طور عملی به فعالیت های ورزشی بپردازد تا یاد بگیرد.
 - انتخاب حرکات و فعالیت های ورزشی باید منطبق با نیازها، علاقه و توانایی جسمی آنان باشد.
 - کیفیت روش اجرای آموزش باید دربردارنده هدف های تربیتی باشد. ارزش های تربیت بدنی خود به خود و اتفاقی به دست نخواهد آمد. فعالیت های ورزشی باید با دقت و روش صحیح بوسیله معلمانی تدریس شود که به کودکان عشق می ورزند و به توانایی خویش در پرورش کودکان از این طریق اعتقاد و اعتماد دارند.

ویژگی های جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی و فعالیت های مناسب کودکان ۶ تا ۹ سال

الف) ویژگی های جسمانی

- رشد کودکان بعد از اولین سال دبستان آهسته و مداوم است اما به طور کلی نسبت به سال های بعد، مرحله سریعی از رشد به حساب می آید.
- سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارایی لازم را پیدا نکرده است و کودک مایل است عضلات بزرگ بدن را به کار گیرد. در این سنین حرکات او بدون مهارت و خشن است.
- هماهنگی کامل بین چشم ها و حرکات دست و پا وجود ندارد و به این دلیل کودکان برای انجام دادن مهارت های ظریف، توانایی های لازم را کسب نکرده اند.
- کودکان چاق در این سنین لاغر می شوند و کودکان لاغر غالباً اضافه وزن پیدا می کنند.
- شش ها نسبتاً کوچک هستند. حرکات ورزشی و شدید جسمانی، ضریان قلب و تعداد تنفس را بالا می برد.
- در این سنین کودکان آمادگی ابتلاء به بیماری های تنفسی را دارند لذا تأکید نکات بهداشتی برای آنان ضروری است.
- در سال های پایانی مرحله اول دبستان (۸ - ۹ سالگی) نیروی جسمانی بالا می رود، انرژی حیاتی زیادتر شده، و در نتیجه فعالیت افزایش می یابد. این دوره را دوره فعالیت می نامند.
- قابلیت های جسمانی بدلیل افزایش رشد استخوان ها و افزایش قطر عضلات، افزایش می یابد به طوریکه افزایش قابلیت های جسمانی مانند قدرت و استقامت در این سنین به حدی است که آنان نیازی به استراحت احساس نمی کنند و مربی، خود، مجبور به دادن استراحت می شود.

ب) ویژگی های روانی، عاطفی و اجتماعی

- کودکان در این سنین از عواطف و احساسات سرشاری برخوردارند، اما هنوز قادر به کنترل عواطف خود نیستند.

- به دلیل عدم کنترل عواطف، از خود تظاهرات احساسی منفی چون سرکشی، قهر و آشتی های مداوم، دروغ پردازی و خود نمایی نشان می دهند. .
- تأثیر پذیری کودک از اشخاص مورد علاقه ، بویژه معلم و والدین توسعه می یابد.
- در اواخر سن ۹ سالگی بحران های روانی قبلی فروکش می کند و جای خود را به سازگاری نسبی رفتار می دهد.
- توانایی های ورزشی با اهمیت ترین وسیله کسب شهرت و اعتبار بین همسالان است.
- در پایان مرحله اول دبستانی، تصورات کودک از دنیا در این مرحله واقع بینانه تر است .

ج) فعالیت های بدنی مناسب

- برای کودکان حس انفرادی تا اندازه ای در آنها وجود دارد، باید فرصت هایی را برای آنها فراهم آورد تا ضمن پرداختن به فعالیت های انفرادی، تکنیک های حرکتی خود را نیز تقویت کنند.
- از آنجا که هنوز کاملاً به زندگی اجتماعی خارج از محیط خانواده عادت نکرده اند، اجازه می دهیم که گروه های کوچک بازی را خودشان انتخاب کنند.
- بدلیل عدم تکامل رشد در اعصاب و عضلات ظریف، بازی ها باید ساده انتخاب شوند و وسایل بازی نباید زیاد سنگین در نظر گرفته شود.
- بازی های تخیلی همراه با تقلید صداها، طبیعت و حرکات حیوانات جهت تقویت و هماهنگی اعصاب و عضلات و افزایش توجه و علاقه کودکان این سنین اهمیت بالایی دارد.
- فعالیت هایی مانند دویدن، پریدن، لی لی کردن و جست و خیز را می توان برای به فعالیت گرفتن عضلات بزرگ تدارک دید.
- قبل از اجرای هر بازی یا فعالیت، آن را به زبان ساده توضیح و نشان دهید.
- فعالیت های این دوره را باید بر اساس علاقه، لذت و نشاط کودکان برنامه ریزی کرد.
- مسائل ایمنی و بهداشتی را باید به زبان ساده به کودکان آموزش داد.