

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه : میر، حسین، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور : ورزش و بازی در دوره ابتدایی / مولف حسین میر
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۹۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع : بازی‌های آموزشی
موضوع : Educational games
موضوع : تمرین‌های ورزشی
موضوع : Exercise
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶/۴۹۰/ GV۱۴۸۰
رده بندی دیویی : ۳۳۷/۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۶۹۹۴۰

نام کتاب : ورزش و بازی در دوره ابتدایی
مولف : حسین میر
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶
چاپ : مدیران
قیمت : ۹۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۹۵-۲
تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱ -
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

بسمه تعالی

ورزش و بازی در دوره ابتدایی

نویسنده:

حسین میر

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۳۹۶

تقدیم به آنان که وجودم جز هدیه وجودشان نیست.

پدر و مادر عزیزم

تقدیم به همسر مهربانم

که مسیح‌وار با صبرش در تمامی لحظات رفیق راهم بود.

و فرزندانم (ابوالفضل و امیرصدرا) که روشنی بخش زندگی من هستند.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول: بازی	۱۱
تعریف بازی	۱۳
اهمیت بازی	۱۵
انواع اسباب بازی	۱۶
انواع بازی	۱۶
ارزش ها و فواید بازی	۱۷
خصوصیات بازی گروهی	۱۹
عوامل مؤثر در بازی	۱۹
اشکال بازی از نظر ژان پیازه	۲۰
نظریه های مطرح شده در مورد بازی	۲۱
شکلهای بازی	۲۵
مراحل متفاوت بازی کودکان	۲۶
فصل دوم: ورزش	۲۹
تاریخچه	۳۲
تعریف کلی ورزش	۳۴
انواع ورزش ها	۳۴
فایده ورزش برای کودکان	۳۶
اهمیت و فواید ورزش در مدرسه	۳۷

فصل سوم: مراحل رشد	۳۹
ویژگی شناختی - عاطفی و اجتماعی کودکان ۷-۱۲ سال	۴۳
مشکلات این دوره رشد	۵۱
فصل چهارم: روش تدریس ورزش و بازی	۵۳
الف) شیوه اداره کلاس های عملی	۵۵
ب) مدیریت کلاس	۵۶
ج) استفاده بهینه از فضای ورزشی	۵۷
د) دستورالعمل و اصول کلی روش تدریس	۵۸
هـ) سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی	۶۰
و) تدریس نظری ورزش و بازی	۶۲
فصل پنجم: بهداشت و ایمنی	۶۹
بهداشت و ایمنی در ساعت تدریس	۷۱
نکات مهم و عمومی مقررات حفظ بهداشت و ایمنی	۷۹
کمک های اولیه	۸۲
بهداشت در ورزش	۸۴
نتیجه گیری	۹۵
فصل ششم: مسائل متفرقه بازی و ورزش	۱۰۳
توصیه هایی برای والدین در خصوص بازی و ورزش کودکان	۱۰۵
بازیهای رایانه ای	۱۰۷
نام برخی از بازی ها و بازیچه های سنتی ایرانی و اصطلاحات در بازی ها	۱۰۸
منابع	۱۱۱

مقدمه

بازی جز لاینفک زندگی کودکان است. آمیختگی آن با زندگی کودکان به میزانی آشکار است که گاه وجود آن به علت حضور همیشگی، فراموش می‌شود. بازی در زندگی بزرگسالان نیز تاثیر به سزایی دارد و خستگی‌های ناشی از فعالیت و کار روزانه را از بین می‌برد.

نقش و اهمیت بازی را از اهمیتی که کودکان به آن می‌دهند می‌توان درک کرد. مشاهده می‌شود که کودک در هنگام بازی آنچنان در کار خود غرق می‌شود که وجود دیگران را فراموش می‌کند و احساس می‌کند که تنها است، گاه کودک به یک اسباب بازی یا عروسک دلبستگی پیدا می‌کند و جدایی از آن برایش امری ناممکن می‌شود.

سوال این است که اهمیت و ضرورت بازی برای کودکان چیست؟ و چه انگیزه خاصی برای بازی کردن وجود دارد؟

کاوش‌های فراوانی که در تمدن‌های باستانی انجام شده است نشان می‌دهد که انسان‌ها همیشه در کنار وسایل مورد نیاز و ضروری زندگی، اسباب بازی‌هایی نیز برای بازی کودکان خود داشته‌اند. این امر ضرورت بازی را نشان می‌دهد. قدمت بعضی از بازی‌های کودکان به هزاران سال می‌رسد. بازی باتولد کودک آغاز می‌گردد و بلافاصله پس از تولد فعالیت‌های انطباقی جهت سازگاری با محیط جدیدتر ظاهر می‌شوند.

باید توجه داشت که بازی طبیعی ترین شکل تمایل کودک برای تماس و برخورد با دنیای اطرافش است. اندیشمندان و علمای تربیتی از صدر اسلام تاکنون بر ضرورت بازی تاکید نموده و باور داشته اند که کودکان حتی باید شغل دلمخواه آینده خود را به صورت بازی تمرین کنند و بیابند.

در تعلیم و تربیت امروزی بازی به عنوان یکی از موثرترین وسایل تربیتی شناخته شده است زیرا بازی وسیله ای است در خدمت تربیت کودکان.

قابل ذکر است که بازی هم به عنوان روش یادگیری و یا تقویت یادگیری و پیشرفت اجتماعی کودک و هم به عنوان وسیله ای برای بیان عواطف و احساسها دارای قابلیت تربیتی و سازندگی قابل توجهی است و به کودک فرصت رشد و بالندگی و خویشتن سازی را می دهد به شرط آنکه مربیان و والدین کودکان را در انتخاب بازی آزاد بگذارند تا کودکان آنچه را که نیاز دارند در قالب بازیها و فعالیت ها به دست آورند.

بازی تجربه اصلی کودک برای ادراک جهان پیرامون است و جایگاه وی در جهان را مشخص می کند. سوزان ایزاکز (۱۹۹۳) می گوید: «بازی زندگی کودک است و وسیله ای است که با استفاده از آن جهانی را که در آن زندگی می کند می شناسد». به تدریج که کودک رشد و نمو می یابد در ارتباط با خود و جهان مادی و اجتماع پیرامونش اقدام به معنا سازی می کند و از طریق ابزار «بازی کردن» خود را کشف می کند. وینی کات (۱۹۷۱) می گوید:

« تنها با استفاده از بازی کردن است که کودک به طور انفرادی خلاقیت به خرج می دهد و کل شخصیتش را به فعل در می آورد و تنها در ضمن خلاقیت است که فرد خود را کشف می کند. این اتفاق تنها در ضمن بازی کردن روی می دهد». برای مثال: کودک متوجه می شود که به موسیقی علاقه دارد و یا در بازی های نمادین خود از شغل معلمی لذت برده و علایق و استعداد های خود را کشف می کند. اهمیت و جدیت بازی اغلب در نظر گرفته نمی شود. شاید به دلیل این که آن را به عنوان یک «کار» و یا «فعالیت جدی» در نظر نمی گیریم و یا شاید به دلیل مرکزیت آن برای کودک زیرا به عنوان بزرگسال موضوعات مورد علاقه

کودکان را چندان جدی نمی گیریم و آن‌ها را کم ارزش در نظر می گیریم.

در هر حال بازی اهمیتی حیاتی دارد، با استفاده از آن است که افراد یاد می گیرند (در ارتباط با انواع قوانین تجربی: فیزیک، ریاضی و... همچون جاذبه زمین، نیروی عمل و عکس العمل، حجم و...؛ علوم انسانی: ارزش‌ها و آداب و رسوم جامعه، اخلاقیات، روانشناسی همچون فرآیند خرید کردن از یک میوه فروشی، رعایت نوبت و احترام به دیگری، همدلی، شناخت دیگران و...) و فرصت‌های مناسب را خلق می کنند، (امیال و آرزوهای خود را بازی می کنند همچون داشتن یک خواهر، خلبانی یک هلیکوپتر و...) به خود احترام می گذارند و برای خود ارزش قایل می شوند (هنگامی که در فعالیتی مدام شکست می خورند و بالاخره موفق به انجام آن می شوند احساس اعتماد به نفس می کنند). چنین تصویرسازی‌هایی است که ظرفیت کودک را به عنوان یک فرد خلاق رشد می دهد.

فصل اوّل

بازی

تعریف بازی

ارائه تعریف جامع و کاملی از بازی که مورد تأیید همه نظریه پردازان روان شناسی باشد وجود ندارد.

هر صاحب نظری بر اساس تجارب، مشاهدات، اعتقاد، نگرش و دیدگاه خود بازی را به نوعی تعریف کرده است. و هر یک از این تعاریف با برجسته نمودن جنبه‌ای از بازی دیدگاه خاصی را ارائه نموده است. بین تعاریفی که از بازی شده وجود اشتراک و تشابه زیادی وجود دارد.

هارلوک در تعریف بازی می‌نویسد: «بازی» عبارت است از هر نوع فعالیتی که برای تفریح و خوشی و بدون توجه به نتیجه نهایی، صورت می‌گیرد. انسان به طور داوطلبانه وارد این فعالیت می‌شود و هیچ نیروی خارجی و یا اجباری در آن دخیل نیست.

پیاژه روان شناس معروف سوئیسی برای تمیز و تشخیص بازی از کار، پنج معیار را به عنوان شاخصهای بازی معرفی می‌کند:

۱- بازی دارای هدف در خود است.

۲- بازی اختیاری است نه اجباری.

۳- بازی دلپذیر و خوشایند است.

۴- بازی فاقد سازمان می‌باشد.

۵- بازی از قید کشاکش و پرخاش آزاد است.

میشل و می‌سن تعریفهای متعددی از بازی گرد آورده اند که عبارتند از:

لازاروس: فعالیتی فی نفسه آزاد، بی هدف، سرگرم کننده یا تفریحی

گروس: تمرینی غریزی و بی هدف از اعمالی که در زندگی آینده نقش اساسی دارند.

سی شور: آزادانه ابراز وجود کردن برای کسب لذت مترتب بر آن

شاند: فعالیتی در جهت تداوم شادمانی.

نیومن: معیارهای بازی از کنترل درونی، واقعیت درونی و انگیزه باطنی تشکیل می‌شوند.

فعالیتی را بازی گویند که این خصوصیات بر آن حاکم نباشند و در مقابل کنترل خارجی، واقعیت برونی و انگیزه عارضی قرار گیرد.

به طور کلی نمی‌توان فعالیتی را به طور مطلق بازی و یا کار نامید. اینکه فعالیتی متعلق به کدام یک از این دو دسته است بستگی به فعالیت ندارد بلکه بستگی به انگیزه و نظر شخص در مورد آن فعالیت دارد. مثلاً نقاشی را می‌توان به عنوان یک فعالیت دلبذیر و لذت بخش (بازی) در نظر گرفت که منظور شخص کسب لذت از آن است، ولی وقتی انگیزه فرد از نقاشی این باشد که از طریق نقاشی امرار معاش کند نقاشی نوعی کار محسوب می‌شود نه بازی. هر نوع فعالیتی را که به جای لذت بردن صرف به سوی یک هدف هدایت شود، دیگر نمی‌توان بازی نامید. بازی‌ها و ورزش‌ها برای خردسالان بازی محسوب می‌شود، چون به فکر برنده شدن و رقابت با دیگران نیستند، بلکه هدف آنها تفریح و لذت بردن از آن است. به تدریج که کودکان بزرگتر می‌شوند مسأله رقابت و برنده شدن از بازی برایشان لذت بیشتری ایجاد می‌کند. با عنایت به موارد مطرح شده می‌توان بازی بدین گونه تعریف نمود:

"هرگونه فعالیت جسمی و ذهنی که بصورت اختیاری و خودخواسته توسط کودکان

انجام می گیرد بازی نامیده می شود".

به هنگام بازی کودکان نیروی فکری و بدنی خود را بکار می گیرند و بازی را بخشی از زندگی عادی خویش به حساب می آورند و از آن لذت می برند. بازی کودکان فقط تفریح نیست بلکه باید آن را جدی ترین کار کودکان قلمداد کرد زیرا فعالیتی قابل ارزشیابی است.

بازی تلاش و فعالیت لذت بخش و خوشایند و مفرحی است که برای رشد همه جانبه کودک ضروری است. کودکان خردسال نمی توانند افکار و عقاید خود را به راحتی با کلام بیان کنند بنابراین معمولاً از طریق بازی خود را ابراز می کنند.

اهمیت بازی :

بازی یک روش طبیعی یادگیری است. کودک از راه بازی تجربه و آزمایش می کند. نتیجه می گیرد و می آموزد بازی قدرت ابداع و ابتکار و تمرکز رادر کودک می پروراند و او را در کشف رابطه میان اشیاء و آنچه پیرامون اوست یاری می دهد. کودک در بازیهای انفرادی و یک نفره (زیر ۳ سالگی) با اشیاء رنگ ها و صداها آشنا می شود و در بازی با وسیله های ماشینی با طرز کار و نیرویی که سبب حرکت آنها می شود آشنا می شود. در بازی جورچین (پازل) به رابطه جزئی و کلی پی می برد و در آب بازی اجسام شناور و غیرشناور را کشف می کند.

در بازی های گروهی مقررات و معیارهای اجتماعی مانند حس همکاری رعایت نوبت و.... را می آموزد.

کودک از طریق بازی احساسات خود را بیان می کند استعدادهایش شکوفا می گردد و ترس هایش ظاهر می شود.

بازی سبب رشد شخصیت کودک می شود. از طریق بازی می توان به نکات مثبت و منفی شخصیت کودکان پی برد و همچنین مشکلاتشان را شناخت و سپس در جهت درمان و اصلاح