

بسمه تعالی

# بازی‌های ورزشی و پرورشی در مدارس

مولفین :

فخرالدین حسنلویی

(معلم تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، مدرس مدعو دانشگاه آزاد و پیام نور)

خالد دودمان

(معلم تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، مدرس مدعو دانشگاه آزاد و پیام نور)

عبدالقادر سلطان پور

(معلم آموزش و پرورش)

انتشارات ارسطو

( چاپ و نشر ایران )

بهمن ماه ۱۳۹۴

سرشناسه: حسنلویی، فخرالدین، ۱۳۵۹ -  
عنوان و نام پدیدآور: بازی‌های ورزشی و پرورشی در مدارس / مولفان  
فخرالدین حسنلویی، خالد دودمان، عبدالقادر سلطان پور.  
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ط، ۲۸۰ص: مصور.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۴۰-۹۱-۴  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: ورزش مدارس -- ایران -- برنامه‌ریزی  
موضوع: ورزش مدارس -- جنبه‌های روان‌شناسی  
موضوع: ورزش برای کودکان -- جنبه‌های روان‌شناسی  
موضوع: تربیت بدنی کودکان  
موضوع: بازی‌های کودکان -- جنبه‌های روان‌شناسی  
شناسه افزوده: دودمان، خالد، ۱۳۶۴ -  
شناسه افزوده: سلطان پور، عبدالقادر، ۱۳۶۴ -  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/GV۳۶۵ ح ۵ الف / ۵  
رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۹۵۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۱۶۵۲

نام کتاب: بازی‌های ورزشی و پرورشی در مدارس  
مولفین: فخرالدین حسنلویی - خالد دودمان - عبدالقادر سلطان پور  
ناشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای و تنظیم: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰  
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۱۶۵۰۰ تومان  
ناشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران)  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۴۰-۹۱-۴  
تلفن‌های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیش‌گفتار .....
۹	فصل اول: بازی در دوران پیش‌دبستانی .....
۱۱	بازی .....
۱۷	فصل دوم: ورزش مقطع ابتدایی .....
۱۹	ورزش در مقطع ابتدایی .....
۱۹	تعریف ورزش .....
۲۱	تربیت بدنی و اهداف آن در دبستان .....
۲۱	مفهوم تربیت بدنی .....
۲۲	ماهیت تربیت بدنی در مدارس .....
۲۲	اهمیت تربیت بدنی در مدارس .....
۲۴	فعالیت بدنی چگونه به دانش‌آموزان کمک می‌کند؟ .....
۲۴	تأثیر فعالیت بدنی دانش‌آموزان بر پیشرفت تحصیلی .....
۲۶	اهداف عمده تربیت بدنی .....
۲۹	خصوصیات و ویژگی‌های کودکان در دوره ابتدایی .....
	فصل سوم: طرح‌های ملی معاونت تربیت بدنی و سلامت (در دوره اول و دوم ابتدایی) .....
۳۹	.....
۴۱	اهمیت و لزوم تربیت بدنی در مقطع ابتدایی .....

۴۳	.....	فعالیت‌های تربیت بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی
۴۷	.....	طرح ملی ژیمناستک (ویژه پایه دوم ابتدایی)
۵۱	.....	طرح ملی سیاح (شنا، سوم ابتدایی)
۵۶	.....	طرح ملی طناب‌ورز (طناب زنی پایه چهارم ابتدایی)
۶۶	.....	طرح ملی تنیس روی میز (پایه پنجم ابتدایی)
۶۹	.....	طرح ملی دو و میدانی (ششم ابتدایی)
۷۳	.....	<b>فصل چهارم: ورزش مدارس متوسطه</b>
۷۵	.....	اهداف درس تربیت بدنی در دوره اول متوسطه
۷۷	.....	اهداف درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
۸۱	.....	خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در دوره متوسطه (اول و دوم)
۸۶	.....	ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول (۱۵-۱۲ سال)
۸۸	.....	انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۸۹	.....	محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در دوره متوسطه
۸۹	.....	- بهداشت فردی در ورزش (کفش و لباس ورزشی)
۹۰	.....	- فعالیت‌های جسمانی و تغذیه در ورزش
۹۲	.....	- ایمنی در ورزش (ورزش و فعالیت در محیط‌های متنوع آب و هوایی)
۹۳	.....	- آسیب‌های جسمانی در ورزش
۹۵	.....	- بلوغ و ورزش (ویژه دختران)
۹۶	.....	- وضعیت‌های مناسب بدنی
۹۹	.....	آموزش تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی
۹۹	.....	معرفی سر فصل‌های آموزشی ورزش‌های بدمینتون، والیبال، هندبال و .....
۹۹	.....	معرفی ورزش زورخانه، پیاده روی در کوهستان
۱۰۰	.....	آموزش بسکتبال
۱۰۶	.....	آموزش والیبال
۱۱۱	.....	<b>فصل پنجم / بخش اول: شیوه مدیریت عملی زنگ ورزش</b>
۱۱۳	.....	سازماندهی کلاس تربیت بدنی

۱۱۵	..... گروه بندی دانش آموزان
۱۱۸	..... تعیین سرگروه
۱۲۰	..... وظایف سرگروه
۱۲۱	..... آگاهی از سلامت ورزشکاران
۱۲۲	..... شیوه های استقرار در زمین ورزش
۱۲۷	..... سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی
۱۳۱	..... رقابت های درون مدرسه ای و بین مدارس
۱۵۷	..... <b>بخش دوم: انواع بازی های ورزشی و پرورشی</b>
۱۵۹	..... ۱- بازی های بدون توپ
۱۸۲	..... ۲- بازی های با توپ
۲۰۵	..... ۳- طرح های ملی
۲۰۵	..... - طرح ملی ژیمناستک (ویژه پایه دوم ابتدایی)
۲۰۷	..... - طرح ملی طنابورز (طناب زنی پایه چهارم ابتدایی)
۲۰۸	..... - طرح ملی تنیس روی میز (پایه پنجم ابتدایی)
۲۱۱	..... - مهارت دو میدانی (طرح ملی)
۲۱۲	..... ۴- بازیهای داخل کلاسی
۲۱۵	..... ۵- بازیهای بومی و محلی متناسب با منطقه
۲۲۳	..... <b>فصل ششم: اصول تهیه و تنظیم طرح درس و برنامه ریزی درس تربیت بدنی ...</b>
۲۲۵	..... طرح درس چیست؟
۲۲۵	..... اصول برنامه نویسی کلاس تربیت بدنی
۲۲۸	..... تهیه طرح درس را برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی
۲۲۸	..... الگوی طرح درس روزانه
۲۳۲	..... طرح درس سالیانه
۲۳۶	..... ارزشیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی
۲۳۶	..... انواع آمادگی جسمانی
۲۳۶	..... الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۲۳۶	..... ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت

۲۵۱	..... فصل هفتم: کار با دانش آموزان کم توان حرکتی و جسمانی
۲۵۳	..... دانش آموزان کم توان حرکتی و جسمانی
۲۵۳	..... دانش آموز کم توان حرکتی
۲۵۴	..... ناهنجاری های اسکلتی
۲۵۷	..... نمونه های دیگر از حرکات جهت افزایش مهارت معلولین
۲۵۷	..... ناراحتی قلبی یا افراد چاق
۲۵۹	..... فتق
۲۵۹	..... دیابت
۲۶۰	..... کم خونی
۲۶۱	..... هموفیلی
۲۶۱	..... آسم
۲۶۲	..... صرع
۲۶۳	..... اختلال شنوایی و بینایی
۲۶۴	..... ملاحظات ویژه در رابطه با کار با دانش آموزان معلول ناشنوا و کم شنوایان ...
۲۶۴	..... کم تحرکی و گوشه گیری
۲۶۵	..... پرخاشگری
۲۶۶	..... آگاهی های مورد نیاز معلم در ساعت ورزش
۲۶۶	..... الف) امنیت و سلامت جسمانی
۲۶۸	..... ب) آشنایی با کمک رسانی در زمان صدمه دیدگی دانش آموز
۲۶۹	..... ج) آشنایی با ایمنی و بهداشت ورزشی
۲۷۱	..... د) آشنایی با وظایف و مسئولیت های معلم تربیت بدنی
۲۷۳	..... پیوست
۲۷۷	..... منابع

## پیشگفتار

امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان تربیت بدنی (ورزش) و مربیان ورزشی از نقش اصلی تربیت بدنی آگاهی کامل داشته و در برنامه ریزی آموزشی آن شرکت موثر داشته باشند. تربیت بدنی نقش بسیار فعال و موثری را در بین دانش آموزان علی الخصوص کودکان ایفا می کند. اگر به عنوان معلم تربیت بدنی و مربی خواستار بهره گیری از همه ابعاد تربیت بدنی هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به تخصص و مجرب بودن در تمام زمینه های (آموزشی، تربیتی، مهارتی، ورزشی، بهداشتی، ایمنی و...) و از همه مهمتر آشنایی با روشهای تدریس فرا گیریم. درک علمی و عملی ما معلمان و مربیان را قادر می سازد تا نه تنها تدریس را قویتر میکند بلکه شرایط محیطی بهتر و با برنامه تری داشته باشیم بلکه این امکان را به وجود می آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامتی و شادابی شاگردان و ورزشکاران در هر دو بعد جسمانی و اخلاقی می باشد، به نحو احسن انجام دهیم. در برنامه ریزی، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاص در کوتاه مدت یا درازمدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می شود، و معلم تربیت بدنی یا مربی را نه تنها در رسیدن به اهداف سازمانی وزارت آموزش و پرورش بلکه در نسبت به عملکرد خود هم بازخورد خواهد گرفت. نسل کودک و نوجوان ما شایسته حمایت و پشتیبانی هدفمند است. زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم و سرزنده و با اخلاق است. ورزش جزئی از تربیت بدنی است و تربیت بدنی و ورزش هم پدیده ای اجتماعی است، اصولاً به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی و اخلاقی و تندرستی استفاده نمود. این مهم تنها با توجه به علم و تجربه و آموزش با اصول و روش صحیح امکان پذیر است. بایستی در مقابل کسانی که هرگونه مطالب غیرعلمی و بی پایه و اساس را به عنوان مطالب علمی و بطور قالبی به خورد نونهالان و نوجوانان می دهند ایستاد، نباید اجازه داد ثروت بالقوه ی این

جامعه دست خوش بی‌مبالاتی، سلیقه‌گرایی و اشتباهات این قبیل افراد شود که موجب سرخوردگی و آسیب جبران‌ناپذیر فرزندان و آینده‌سازان جامعه شوند. این کتاب با ارائه اطلاعاتی جامع در زمینه اصول و روش‌های تدریس درس تربیت بدنی و همچنین طرح‌های ملی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، شیوه‌های تدریس، ارتباط موثر معلم با دانش‌آموزان، بازی‌های هدفدار، بهداشت و ایمنی ورزشی، ارزشیابی و انواع آزمون‌ها و... به معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی کمک می‌کند تا هر چه بیشتر در خدمت فرزندان وطنمان باشند.

فخرالدین حسنلویی

بهمن ماه ۱۳۹۴ ه.شمسی



## فصل اول

### بازی در دوران پیش دبستانی



## بازی

فعالیتی که با میل و اختیار و باهدف سرگرمی و تفریح در اوقات فراغت انجام می شود، بازی نام دارد انسان از نظر 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 خمیرمایه تفکر است. تشکیل اجتماعات اولیه بشری نحوه و شکل جدیدی از بازی را پدید آورد. شروع بازی را می توان به گذشته های دور، حتی از بدو پیدایش انسان نسبت داد. در حقیقت بازی جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ بوده و در کل تاریخچه بشریت متدرج است.

حرکت و بازی امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد این نقش در زمینه های مختلف رشد، همچون رشد شناختی، عاطفی و حرکتی او حیاتی است. حرکت و بازی برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخگویی به محرک های اطراف خود را فراهم می آورد. با استفاده از بازی آنها به جستجو می پردازند، تجربه می کنند و عجایب بیشتر زندگی را کشف می کنند. بازی در فراموشی شکست ها و ناکامی های روزانه مؤثر است. از این روست که امروزه از بازی همچون روش درمانی برای کودکان استفاده می شود.

در اجتماعات و تمدنهای مختلف نوعی از بازی و تفریح وجود داشته که به مناسبت جشن های مذهبی، مسابقات و بازیها و سرود خوانیها دایما ترتیب داده می شده، در رم، مصر و یونان بازیهای پهلوانی، خطابه خوانی به طبقات ممتاز اختصاص داده شده و گاه گاه این طبقات از این تفریح استفاده می کردند.

بازیهای گروهی به صورت بازیهای نمایشی از عبادت ارواح و پرستش اشیاء گرفته تا

رقص شکار و رقص جنگ، مجموعه ای از راههای برآوردن نیازهای جسمانی و ذهنی افراد را فراهم آوردند، خواه به این مجموعه بازی نام دهیم و خواه نامی دیگر، در اصل مطلب تفاوت چندانی پدید نمی آید.

در قرون وسطی بازی باز هم مختص به طبقات اشراف بوده و بیشتر مردم از مراسم مذهبی فرصتی برای تفریح بدست می آوردند. بعد از انقلاب صنعتی تفریح عمومیت یافت و جزئی از زندگی عامه مردم را تشکیل داد و عوامل عمده آن را در دوره های پیشرفت اصل تساوی و تقلیل ساعات کار می توان یافت.

اینکه چرا بشر به بازی می پردازد و علت اصلی در این کار چیست مورد بحث بسیاری از علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته است. جمعی از دانشمندان پیرو عقاید دور کیم و هارسون بودند که منشاء بازی و حیات تفریحی رامذهب دانسته و بازی و هنر را نشات گرفته از مذهب می دانستند. بدیهی است با توجه به تعریف مذهب در نزد این دانشمندان و قائل بودن به اینکه ریشه مذهب از ترس و زبونی انسان در مقابل حوادث طبیعی است واضح است که ارزش این ریشه یابی در بازی و تفریح متناسب با چنان نظراتی تنزل خواهد یافت.

اسپنسر، بازی را وسیله ای برای مصرف انرژی های انباشته و اضافی می داند که همین نظر منجر به این اعتقاد در عده ای از روانشناسان اجتماعی گردید که وجود جنگ و خونریزی در واقع به جهت مصرف همین انرژیهای اضافی مصرف نشده از ملزومات زندگی بشر می باشد. عده ای دیگر از روانشناسان بازی را وسیله ای برای ارضای حس تنوع طلبی و لذت جویی افراد می دانند. در عین حال از فواید بازی به عنوان آموزش دهنده قواعد اجتماعی به شخص و عادت به نظم نیز نام می برند.

کارل گروس، بازی را وسیله ای برای آمادگی فرد جهت زندگی در بزرگسالی دانسته، به همانگونه که یک بچه گربه خود را جهت فعالیتهای غریزه اش آماده می سازد.

ویلیام جیمس معتقد به غریزه بازی است و میل به بازی را ناشی از غریزه نزاع و زور آزمایی می داند.

استانلی هال انگلیسی می گوید: بازی نوعی یاد آوری و بازسازی آزمایشهای کهنه نژاد انسانی است. اگر بچه، سنگ می اندازد یادگار بازمانده ای است از زمانی که بشر اولیه سنگ پرت می کرده است و این در خمیره نا بخود انسان مانده است.

مسلماً بازی را در محدوده مشخصه هایی که در بالا ذکر شد نمی توان محدود کرد. اما وقتی از بازی، تربیت بدنی و ورزش در اسلام یاد می کنیم با توجه به تصویر مجموعه ای که از انسان داریم به تعریف و تمجید های یک بعدی در باره او اکتفا نمی کنیم و بازی را نیز به عنوان سرگرمی محسوب نمی نماییم بلکه از بازی در جهت تزکیه، پرورش و تحول انسان استفاده نموده و به بهانه آن جسم و روح را پرورش می دهیم.

بازی بچه ها در ابتدا:

- ◆ آشنایی با محیط است.
- ◆ سپس تجربه برای بکار گیری اعضا بدن و کاربرد آنهاست.
- ◆ سپس فرهنگ پذیری است.
- ◆ و بالاخره همه تعلیم است و همه تربیت.

بازی عامل ضروری و لازم برای رشد و تکامل کودک است و از طریق آن می توان پی برد دوره بزرگسالی کودک به چه صورت شکل خواهد گرفت.

کودکان بوسیله بازی چیزهایی را می آموزند که هیچ کس قادر نیست آن چیزها را از طریق دیگر به آنها بیاموزد. کودک واقعیت های جهان خارج از ذهن را از طریق بازی می آموزد.

بنابراین بازی دارای ویژگی های زیر است:

- بازی، فعالیتی اختیاری است، کودک می تواند آن را به دلخواه خود رها کند و به فعالیت دیگری بپردازد
- بازی برای کودک خوشایند، لذت بخش و سرگرم کننده است

- بازی کودک سازماندهی، ساعت کار و وقت معین ندارد
- در بازی از کشمکش و پرخاش خبری نیست

### تعریفی دیگر از بازی :

هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفدار که در اوقات فراغت یا اشتغال و در جهت کسب لذت، تمدد اعصاب، آرام بخشی جسم یا ذهن بازیگر و اقلان نیازهای آنی یا دراز مدت فرد یا گروه، چه به صورت انفرادی یا گروهی انجام گیرد، بازی نامیده می شود.

به فعالیتهایی که کودکان با جنب و جوش و تحرک و از روی میل و رغبت و رضایت کامل انجام می دهند بازی گفته می شود.

بازی برای کودک امری فطری و نیازی طبیعی است. او عاشق بازی است و فعالیت و علاقه اش به بازی و جست و خیز نشانه سلامت جسمی و روحی اوست. بازی کودک را برای روبرو شدن با واقعیت های زندگی آماده می سازد و او را در تعدیل پرخاشگری، ستیزه جویی و کنترل احساسات همچون خشم و ترس کمک می کند. بازی وسیله ایست برای مهارت بخشیدن به حواس، بیان احساسات، برقراری روابط و همکاری با دیگران، یادگیری، آگاهی از قدرت و تواناییها و آشنایی با خواص فیزیکی اشیاء. ک.دکان از طریق بازی و فعالیتهای ورزشی به اجتماع وارد می شوند و در تعامل با همسالان خود توان بالقوه اجتماعی شدن را به فعل در می آورند.

بنابراین نباید بازی را امری کم ارزش، تفننی و صرفا وسیله ای برای تفریح، سرگرمی و گذران اوقات فراغت تلقی نمود زیرا بازی یکی از عوامل مهم در سلامت و رشد جسمانی و روانی و عاطفی کودک است و اگر به خوبی طراحی و برنامه ریزی شود وسیله ای بسیار مناسب برای تربیت اجتماعی و تکوین شخصیت کودکان است.

در دنیای امروز اهمیت بازی به حدی است که در اکثر محافل تعلیم و تربیت در باره آن بحث به میان می آید. بسیاری از کشورها بخصوص در مدارس پیش دبستانی و دبستانی برای تربیت شهروندانی مسئول و دانش آموزانی مشتاق آموختن با بهره گیری از بازی

موفقیت‌های چشمگیری را کسب کرده و توانسته‌اند فضای مدارس را جذاب، با نشاط و دلپذیر نموده و به توفیق‌های آموزشی زیادی نائل شوند.

در میدان عمل و حین اجرای بازیهای هدفدار است که می‌توان فضایل اخلاقی را در شخصیت کودکان بارور کرد و ریشه‌گرایشات منفی را با دادن تذکرات و اشاره به نکات ارشادی در درون آنها خشکانید و گامی اساسی در تربیت و پرورش کودکان برداشت.





## فصل دوم

ورزش مقطع ابتدایی  
(دوره اول و دوم)



## ورزش در مقطع ابتدایی



### تعریف ورزش :

به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندام بهره ببرند. ورزش می‌تواند به صورت رقابتی برگزار شود که در این صورت باید بر پایه رشته قوانینی که مورد توافق همگان است، یک یا چند برنده در آن مشخص گردد که در این گونه ورزش‌ها شرکت کنندگان باید درجه‌ای از توانمندیهای مربوط به آن رشته را دارا باشند بویژه در رده‌های بالاتر. هم اکنون با در نظر گرفتن ورزش‌های تک نفره، صدها رشته ورزشی وجود دارد. ورزش‌های گروهی می‌تواند در افراد را در قالب دو یا چند تیم دسته بندی کند و تیم‌ها با هم رقابت کنند یا اینکه افراد به صورت تکی با دیگران رقابت می‌کنند. ورزش از جمله علمی است که ویژگی‌های علمی آن در ابعاد مختلف جامعه، به ویژه

بعد فرهنگی و اجتماعی بسیار روشن و آشکار است. همچنین در بهداشت و سلامت جسم و روح، ایجاد نشاط، افزایش قابلیت‌های کاربردی ماهیچه‌ها و عضلات در هنگام انجام کارها نقش کارسازی دارد. به همین جهت است که کشورهای مختلف، جایگاه ویژه‌ای برای تربیت بدنی و ورزش قائل هستند و سازمان‌های گوناگونی را برای گسترش آن ایجاد کرده‌اند.

## تربیت بدنی

حفظ سلامت، تعمیم بهداشت، رشد قوای جسمانی، کسب شادابی و نشاط، میل به موفقیت در وظایف حرفه‌ای و شغلی از اهداف مهم تربیت بدنی می‌باشد.

هدف اصلی تربیت بدنی (که با هدف کلی آموزش و پرورش یکسان است) تربیت همه جانبه کودکان و نوجوانان به عنوان افراد مفید و مسئولیت پذیر جامعه است. برنامه آموزشی باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش و پرورش کسب کنند. بنابراین برنامه‌های تربیت بدنی باید از نظر پرورش صحیح کودکان و جوانان دارای ویژگیهای زیر باشد :

۱. فرد را از نظر آمادگی بدنی به سطح مطلوب برساند، یعنی بتواند آمادگی و کارایی بدن را تضمین کند.
۲. فرد بتواند به کمک آن در کاربرد بدن خود تسلط کامل داشته باشد و مهارت‌های لازم را کسب کند.
۳. صفات و محاسن اخلاقی و اجتماعی را ایجاد کند.
۴. مهارت‌های ایمنی و عادات‌های سالم را ایجاد کند.
۵. برای ایام فراغت، برنامه سالم مفید داشته باشد.
۶. باعث اعتماد به نفس شود.
۷. از برنامه‌های آموزش و ورزشی، نتایج انسانی و تربیتی بدست آورند.

## تربیت بدنی و اهداف آن در دبستان

در جامعه ما تربیت بدنی بیشتر بر هدف‌های ارزشمند انسانی تأکید دارد که منظور از آن همان پرورش فکر و جسم در جهت رشد و تکامل ارزشهای انسانی و آموختن رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی است. از آنجا که معلومات و مهارت‌های مختلف انسان، جنبه اکتسابی دارد، برای به فعلیت درآوردن استعداد‌های خود لازم است به آموزش و تمرین بپردازد. بنابراین اهمیت تربیت بدنی و ورزش در آمادگی برای رسیدن به کمال والای انسانی غیرقابل انکار است.

چنانچه ضرورت پرورش یکی از خصوصیات اخلاقی و جسمانی دانش آموزان مورد نظر مریبی باشد، بدیهی است بازی‌هایی را جهت اجرا انتخاب می‌کند که او را به مقصود و منظور خود برساند.

بازی باید در زمانی پایان پذیرد که هنوز تمایل دانش آموزان به ادامه آن باقی است، نه وقتی که پایان گرفتن آن باعث خوشحالی گردد.

## مفهوم تربیت بدنی

بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می‌برند. اگرچه هر دو بر پایه فعالیت‌های جسمانی بنا شده اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوتها در اجرای برنامه‌ها شکل واقعی و عینی به خود می‌گیرد. این تفاوتها در تعاریف هر یک از واژه‌های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می‌شود.

از نظر ژرژ هپر: تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسالت به منظور تقویت کامل بدن، کسب می‌نماید.

سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاه‌های مختلف بدن و پرورش استعداد‌های افراد برای انجام هر نوع فعالیت می‌باشد با تعریف فوق می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارت‌های

حرکتی و ورزشی است .

### ماهیت تربیت بدنی در مدارس:

تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست .

### اهمیت تربیت بدنی در مدارس

نقش تربیت بدنی در برنامه ی درسی مدارس، کمک به دانش آموزان برای کسب صلاحیتهای لازم است تا بتوانند فعالیت بدنی منظم را در زندگی خود بگنجانند، بخش مهمی از یک برنامه ی جامع تربیت بدنی، آموزش مهارت های حرکتی پایه است. امروزه ثابت شده است که شایستگی در مهارت های حرکتی پایه، بر قابلیت های دانش آموزان در بسیاری از زمینه ها تأثیر می گذارد.



بدون تبحر در مهارت های حرکتی پایه، احتمال موفقیت کودک در بسیاری از مهارت‌های حرکت در زندگی روزمره کاهش می یابد. صنعتی شدن کشورها و زندگی در آپارتمان، موجب افزایش بی تحرکی علاوه بر مشکلات سلامتی در کودکان شده است.

متأسفانه پیچیدگی جوامع مدرن اغلب از رشد بسیاری از تواناییهای ادراکی - حرکتی ممانعت می کند. محیطی که امروزه کودکان در آن رشد می کنند، به حدی پیچیده و خطرناک است که آنان پیوسته از دست زدن ممانعت شده و از موقعیتهایی که مقدار زیادی از حرکت و اطلاعات ادراکی را در اختیار آنان می گذارد، بازداشته می شوند. همچنین امروزه محیط کودکان بسیار منفعلانه و بی تحرک است. بسیاری از کودکان در شهرهای بزرگ، برج های آپارتمانی و مهدکودکهای بسیار کوچک رشد کرده و محیط مدرسه، آنان را تشویق یا وادار به تلاش برای یادگیری از طریق حرکت نمی کند. کودکان بسیاری از تجاربی را که می بایست برای رشد تواناییهای حرکتی خود داشته باشند، از دست می دهند. کودکانی که وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا بازی با کامپیوتر می کنند، عاداتهای کم تحرکی و منفعلانه را در خود توسعه می دهند. فقدان تجارب حرکتی متنوع، تکرار و انطباق که با تمرین همراه شود، رشد حرکتی را به تأخیر می اندازد. اهمیت یادگیری، حرکتی پیچیده در نوجوانی مستلزم رشد تواناییهای حرکتی در دوران کودکی است. حرکات در دوران کودکی را دوچندان می کند. یکی از بهترین مکانهایی که زمینهای مناسب برای یادگیری این مهارت ایجاد می کند، زنگ ورزش مدرسه است. توجه شود که دو یا چند مهارت پایه و بنیادی، مهارت ورزشی را تشکیل می دهد. باتوجه به عامل انتقال در یادگیری، یعنی یادگیری یک مهارت که از تمرین و تجربه مهارت دیگر به دست می آید. شاید بتوان گفت که اگر مدارس برای همه کودکان برنامه تربیت بدنی مناسبی داشته باشند، دیگر این کودکان نیازمند آموزشهای ترمیمی ویژه نخواهند بود.

فعالیت های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش آموزان می باشد. پس تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. که باید به اهداف تربیت بدنی ارج نهاده و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش در مدارس می تواند تا حدودی به رفع مشکلاتی همچون: برطرف نمودن ضعف عضلانی، تقویت انعطاف پذیری عضلات، دادن نشاط روحی، اجتماعی نمودن دانش آموزان، تقویت سیستم قلبی عروقی، تقویت حواس و ذهن، تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف

ستون فقرات و... بردارد. حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی به بیماران خود توصیه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی می‌باشند، انجام دهند.

### فعالیت بدنی چگونه به دانش آموزان کمک می‌کند؟

همچنان که می‌دانیم فعالیت بدنی موجب تقویت استخوان‌ها و عضلات خواهد شد. احتمال چاقی و عوامل خطر بیماری‌هایی نظیر دیابت نوع دو، بیماری قلبی، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و سلامت روانی مثبت را توسعه می‌دهد.

اما نتایج پژوهشگران در مورد فعالیت بدنی در مدارس که درس تربیت بدنی بخش لازم و سازنده‌ای را در برنامه آموزشی مدرسه‌ها تشکیل می‌دهد نشان داده است که فعالیت جسمانی منظم، حافظه و توان یادگیری دانش آموزان را زیاد می‌کند. آنها می‌توانند حواس خود را متمرکز کنند و توانایی‌های حل مساله خود را افزایش دهند. علاوه بر این، دیدگاه مثبتی نسبت به افراد دیگر (همکلاسی‌های خود) که فعالیت نمی‌کنند خواهند داشت و با ارتباط مناسب، محیط آموزشی سالمی را ایجاد خواهند کرد. درس تربیت بدنی به دانش آموزان می‌آموزد که چگونه تحرک و فعالیت جسمانی را با فعالیت روزانه خود درآمیزند و از شیوه زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه‌ای پرورش یابند که بتوانند با چالش‌های اجتماعی برخورد مناسب داشته باشند.

### تأثیر فعالیت بدنی دانش آموزان بر پیشرفت تحصیلی

فعالیت بدنی می‌تواند به جوانان کمک کند تا تمرکز، حافظه و رفتار کلاسی خود را بهبود بخشند. جوانانی که زمان بیشتری در کلاس‌های تربیت بدنی می‌گذرانند، نسبت به آن‌هایی که زمان کمتری در کلاس‌های تربیت بدنی صرف می‌کنند، نمرات امتحانی پایین‌تری کسب نمی‌کنند. دختران مدارس ابتدایی که مشارکت بیشتری در کلاس‌های تربیت بدنی داشتند، نسبت به دخترانی که زمان کمتری در تربیت بدنی گذراندند، نمرات بهتری در امتحانات ریاضی و خواندن کسب نمودند. مثلاً در تحقیقی که ابوالفضل فراهانی



و همکاران در مدارس راهنمایی سبزواری انجام دادند دریافتند که در هر پنج درس (تاریخ، املا فارسی، زبان انگلیسی، ریاضی و علوم)، بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی تفاوت معنادار وجود دارد و میانگین نمرات گروه تجربی از میانگین نمرات گروه شاهد در هر پنج درس بیشتر بوده و تفاوت بین میانگینها از نظر آماری معنادار است. به طور کلی، آنها نتیجه گرفتند که فعالیت مدرسه حتی ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری دارد. (فراهانی، ۱۳۹۰)

ترمبلی و همکاران (۲۰۰۰) بر این باورند که فعالیت جسمانی منظم باعث افزایش خودباوری و اتکای به نفس مناسب در نوجوانان می‌شود و این امر سبب می‌گردد که آنان فعالیت‌های روزمره خود را با اعتماد به نفس مناسب انجام دهند. همچنین، فعالیت جسمانی و منظم سبب توسعه فرآیندهای ذهنی در بین نوجوانان شده و قابلیت‌های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می‌بخشد و آنها را در رسیدن به موفقیت یاری می‌کند. علاوه بر این، یافته‌های پیروی (۱۳۸۳) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه، بیانگر تأثیر ورزش صبحگاهی بر تقویت احساسات، ایجاد روابط اجتماعی، علاقه مندی به دروس دیگر و افزایش سرعت یادگیری می‌باشد.

کودک از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در این تلاش است که به زندگی خوب، سالم و پرتراوت دست یابد. در تأمین این نیاز و تحقق چنین هدفی، بهره‌مندی دانش‌آموزان از امکانات ورزشی، در کنار سایر عوامل تربیتی، بسیار سازنده و مفید خواهد بود و لذا معلمان آگاه تربیت‌بدنی مدارس، بایستی به آموزش صحیح تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان همت گمارند و در این راه از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ ننمایند. کلیه تلاش‌ها باید در جهت توسعه آموزش تربیت‌بدنی و دانش‌نوین این رشته در بین دانش‌آموزان باشد چرا که از گذشته‌های دور، اعتقاد ما بر این است که روح سالم در بدن سالم است. پس چه بهتر که این کار، از مدارس آغاز گردیده و به‌نحو صحیح و اصولی دنبال گردد در حالی که این موارد در صورتی به تکامل خواهد رسید که معلم تربیت‌بدنی شرایط لازم را داشته باشد. پس قبل از هر چیز مطالب را با شرایط و ویژگی‌های معلم تربیت‌بدنی ادامه می‌دهیم.

## اهداف عمده تربیت بدنی :

### ۱- هدفهای توسعه و رشد اندامی :

منظور از آن ایجاد قدرت جسمانی از راه رشد و توسعه دستگاههای مختلف بدن است یا به عبارت دیگر توجه به این هدف معطوف به نیرومندی و آمادگی جسمانی می باشد.

### ۲- هدف توسعه و رشد عصبی، عضلانی (حیطه روان = حرکتی) :

منظور از آن دور ریختن حرکات اضافی و بیهوده در اجرای مهارتهای بدنی و انجام آن حرکات با تبحر و استادی و زیبایی و ظرافت و با صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله اجراء

### ۳- هدف توسعه و رشد تفسیری (حیطه شناختی) :

توسعه و رشد تفسیری در بر گیرنده معلومات، قضاوتها، درک و تشخیص و ارزشهایی است که با اجرای فعالیتهای جسمانی همراهند و منظور از آن گرد آوری معلومات ضروری برای پر بار تر کردن زندگی، توانایی اندیشه و تفسیر و تحلیل شرایط و اوضاعی است که فرد در زندگی روزمره خود دائما با آن مواجه می شود. همچنین معلومات بهداشتی، پیشگیری از بیماریها، قوانین و مقررات رشته های ورزشی، روابط انسانی و غیره نیز در این حیطه قرار می گیرند.

### ۴- هدف توسعه و رشد فردی، اجتماعی (حیطه عاطفی) :

منظور سازگاری فرد با خود و با دیگران و نیز توسعه در رشد معیارهای رفتاری لازم برای یک شهروند خوب می باشد. تعالی این جنبه یکی از خدمات عمده تربیت بدنی به جوامع بشری است.

در این قسمت به طور خلاصه به اهداف تربیت بدنی در دوره های مختلف تحصیلی و هر یک از حیطه های مذکور اشاره می گردد :

## اهداف درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی

### حیطه شناختی :

۱. آشنایی با وضعیت های صحیح بدنی در راه رفتن، ایستادن، نشستن، حمل اشیاء
۲. آشنایی با برخی رشته ورزشی رایج آموزشگاهی.
۳. آشنایی با برخی عوامل ایجاد کننده صدمات ورزشی و نحوه ی پیشگیری از آنها
۴. آشنایی با آمادگی جسمانی و حرکتی و برخی از آزمونهای آن.
۵. آگاهی از اصول اساسی بهداشت ورزشی.
۶. شناخت قابلیت ها و محدودیت های حرکتی.
۷. آشنایی با اصول مبانی تربیت بدنی در حد دبستان.

### حیطه روان - حرکتی:

۱. توانایی انجام مهارت های بنیادی (حرکات انتقالی- حرکات غیرانتقالی - حرکات مهارتی) به شکل صحیح.
۲. کسب تواناهای ادراکی - حرکتی در پاسخ به محرک های مختلف و متنوع.
۳. مهارت در برخی شیرین کاریها و حرکات ریتمیک (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی مربوط به رشته های ورزشی).
۴. مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی.
۵. توانایی اجرای مهارتهای اولیه رشته های ورزشی رایج آموزشگاهی به ویژه ورزش های پایه.
۶. مهارت در اجرای برخی بازی های دبستانی و پرورشی.
۷. مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت.

**حیطه عاطفی:**

۱. علاقمندی به رعایت نظم و انضباط و احترام به حقوق دیگران
۲. تمایل به رعایت نظافت و عادات بهداشتی
۳. پرورش روحیه تعاون، همکاری و مسئولیت پذیری از طریق فعالیت های ورزشی
۴. علاقمندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در ساعات درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
۵. علاقه به کسب آمادگی جسمانی و تندرستی
۶. تمایل به بهره مندی از سلامتی و تندرستی
۷. تمایل به شرکت در بازی ها و فعالیت های گروهی
۸. علاقه به کسب توسعه مهارت های ورزشی برای لذت بردن از فعالیتها و غنی سازی اوقات فراغت.

**شناخت خصوصیات کودکان و فعالیتهای بدنی مناسب برای آنها****توجه به ویژگی‌های رشد کودکان دوره ابتدایی**

دوره ابتدایی از مهم‌ترین دوره‌های رشد و تحول آدمی است و از آن جا که توجه به ویژگی‌های مختلف رشد کودکان (نوباوگی) برای معلمان و مربیان بسیار حائز اهمیت است. در این مقاله به مهم‌ترین جنبه های رشد کودکان دوره ابتدایی اشاره می شود.

دوره ابتدایی به دو دوره اول و دوم قابل تفکیک است. در دوره ابتدایی کودکان ۶ تا ۹ ساله در کلاس‌های اول، دوم و سوم قرار می‌گیرند و دوره دوم شامل کودکان ۹ تا ۱۲ ساله است که در کلاس چهارم، پنجم، و ششم ابتدایی تحصیل می‌کنند.

ادوارد کلاپارد پزشک، روانشناس و مربی معروف سوئیس، کسانی را که پیش از موعد از کودکان توقع بیجا دارند به کوردلانی تشبیه می کند که در بهار درخت را برای تحصیل

میوه تکان می دهند. چنین مردم خام طمعی نه تنها در بهار میوه ای بدست نمی آورند، بلکه با اقدام شتاب زده خود سبب ریختن شکوفه های بهاری شده و خود را از میوه پاییزی هم محروم می کنند.

سالهاست که بسیاری از مربیان، تمرینهای منظم و هماهنگی را برای گروه های مختلف سنی به اجرا در می آورند و در این رهگذرگاهی هم فراتر می روند و تمریناتی که نتایج خوبی را برای بزرگسالان داشته است بدون هیچگونه سازگاری و تناسبی برای بچه ها و افراد جوان نیز تجویز می کنند و به مخاطرات احتمالی که در نتیجه انجام این نوع تمرین ها حاصل می شود اهمیت نمی دهند، با وجود اینکه (رشد) یک پدیده دائمی است، اما آهنگ رشد در دورانهای مختلف سنی یکنواخت نیست. یعنی گاهی کند و گاهی تند است، همانگونه که جهت رشد نیز در سنین مختلف با شدت و ضعف همراه است برای مثال رشد طولی کودکان از تولد تا ۶ سالگی نسبتا سریع است اما از ۶ سالگی تا ۱۲ سالگی به مرور کند و رشد عرضی آنها سریعتر می شود

شناخت ویژگیهای جسمانی، روانی و اجتماعی کودکان در آغاز ورود به دبستان تاثیر بسیاری در برنامه ریزی نوع فعالیتهای مورد نیاز آنها دارد.

## خصوصیات و ویژگی های کودکان در دوره ابتدایی:

### \* بیش از حد فعال هستند.

چنانچه این کودکان در کلاس درس مجبور شوند که اغلب نشسته و آرام باشند، انرژی بسیار خود را به شکل عادات عصبی همچون جویدن مداد، بی قراری عمومی، ایجاد سروصدا و مزاحمت برای کلاس، صرف خواهند کرد. یعنی محدودیت های زیاد بدنی برای آنها منجر به جنب و جوش غیر معمول و زیاد حرف زدن می شود. لذا در فرایند یاد دهی - یادگیری باید برای کودکان فرصتهایی فراهم آورد تا ضمن فعالیت های بدنی انرژی خود را صرف کنند.

### \* عدم تمرکز برای مدت زمان طولانی

کودکان این دوره در نتیجه فعالیت های بدنی و فکری زود خسته شده و برای مدت زمان زیاد امکان تمرکز بر یک مطلب را ندارند لذا به زمان هایی برای استراحت نیاز دارند بهتر است بعد از فعالیت های شدید یا خسته کننده و درسی، فعالیت های آرام و مفرحی برنامه ریزی شود.

### \* محدودیت های کنترل عضلات

در این کودکان کنترل عضلات بزرگ بر عضلات کوچک برتری دارد و هماهنگی عضلات کوچک برای انجام کارهای ظریف دشوار است. بنابراین کارهای ظریف و دقیق با اشکالاتی همراه است لذا دادن تکالیف و مسئولیت هایی که نیازمند ظرافت و دقت باشد به مقدار زیاد و در یک نوبت مناسب نیست.

### \* عدم انطباق کامل چشمها

انطباق چشمها تا حدود هشت سالگی کامل نمی شود به همین دلیل کودکان این دوره در تمرکز بر اشیاء یا نوشته های کوچک محدودیت هایی دارند لذا بهتر است کودکان به خواندن کتاب هایی با چاپ درشت تشویق شوند و از وادار کردن آنها به خواندن زیاد در یک نوبت خودداری شود.

### \* کنترل بدنی خوب

بسیاری از کودکان در این سنین، اطمینان قابل ملاحظه ای به مهارت های خود دارند که سبب می شود تا خطرات ناشی از فعالیت های جسورانه خود را کمتر از آن چه هست پیش بینی کنند لذا میزان سوانح در کلاس سوم به حداکثر می رسد. لذا پیشنهاد می شود و در فرصت هایی مناسب، کودکان به بازی های پر هیجان ولی بی خطر تشویق شوند به عنوان نمونه بازی های دسته جمعی و بی خطری که مستلزم نمایش مهارت یا قدرت کودکان باشد.