

فعالیت بدنی

از بدو تولد تا نوجوانی

دکتر محمد کشتی‌دار | استادیار دانشگاه بیرجند

حسن نقی زاده | دانشجوی دکتری تربیت بدنی

فرشته کتبی | کارشناس ارشد تربیت بدنی

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

۱۳۹۳

فهرست مطالب

بازی در مقاطع مختلف سنی کودکان	۵
آمادگی جسمانی از تولد تا نوجوانی	۲۷
ورزش درمانی کودکان	۷۳
منابع	۹۵

بازی

در مقاطع مختلف سنی کودکان

رشد و تکامل کودک

رشد و تکامل اصطلاحاتی است که غالباً به طور مترادف استفاده می‌شود. هر یک به دیگری وابسته بوده و در یک کودک طبیعی هر دو با هم پیشرفت می‌کند. رشد به افزایش بعد فیزیکی به طور کل یا هر یک از اجزاء اتلاق می‌شود. واحد آن برای قد اینچ یا سانتی متر و برای وزن پوند یا کیلوگرم می‌باشد. رشد پی آمد تقسیم سلولی و تولید پروتئین‌ها می‌باشد. رشد سبب تغییر کمی در بدن کودک می‌شود. هر کودکی استعداد ژنتیکی خاص برای رشد داشته که نمی‌توان از آن سبقت جست ولی در هر مرحله ممکن است آن را مهار نمود.

تکامل به افزایش پیشرونده در مهارت و ظرفیت کارکرد اتلاق می‌شود. تغییر کیفی در اعمال کودک است. تکامل جریان منظم بوده و اتفاقی نمی‌باشد. ارتباط مستقیم بین هر مرحله با مرحله دیگر وجود دارد.

۲ روش برای مطالعه خصوصیات رشد و تکامل وجود دارد:

۱- روش مقطعی

۲- روش طولی

در روش اول میانگین رشد قد و وزن در سنین خاص مشخص می‌شود. در روش دوم نرم‌های رشد و تکامل، برقراری سرعت رشد و روند آن تعیین می‌شود.

نقش بازی در تکامل

آنچه که نقش کار در زندگی افراد بالغ دارد بازی می‌تواند در زندگی کودک داشته باشد. بازی، کار و مشغله دوره کودکی محسوب می‌شود. از طریق بازی زمینه رشد، تکامل، یادگیری و نهایتاً کمال فراهم می‌گردد.

ارزش بازی

کودکان در جریان بازی می‌توانند به موارد ذیل دست یابند:

جسمی

کودکان از طریق بازی، توانایی‌های حسی و عضلانی خود را توسعه می‌دهند. شیرخواران و کودکان خردسال توانایی‌های حسی (بینایی، شنوایی) خود را با استفاده از جغجغه، توپ‌ها و

سایر اشیاء توسعه می‌دهند.

نوپایان و کودکان خردسال در حین دویدن، نور دیدن و کنکاش محیط عضلاتشان رشد می‌کند. کودکان در سن مدرسه به انواع نسبتاً پیچیده‌تر بازی دست می‌یابند نظیر اسکی روی یخ، سرسره، دوچرخه و غیره.

ذهنی

کودکان توانایی‌های ذهنی خود را به وسیله بازی توسعه می‌دهند. آنان می‌توانند به تفاوت‌های که از نظر شکل، رنگ، جنس و تعداد و اسامی مطرح است پی ببرند. گاهی از اوقات به ارتباطات فضایی، تفکر انتزاعی و فعالیت‌های مشکل‌گشایی مشغول می‌شوند. می‌توانند دانش خود را توسعه داده و قدرت تکلم را به وسیله صحبت با دیگران، خواندن کتاب‌های مختلف درسی و غیره تقویت نمایند. نهایتاً بازی کمک می‌کند که کودکان بتوانند واقعیت را از پدیده‌های غیرواقعی تشخیص داده، بنابراین وسیله ارتقا تکامل آنان را تا سرحد افراد بالغ میسر می‌سازد.

اخلاقی

کودکان از طریق والدین، معلمان، مشاورین مذهبی و سایر افراد بالغ و همسن و سالان به ارزش‌های اخلاقی پی می‌برند. به هنگام پرداخت به بازی ارزش‌های فرهنگی نظیر صداقت، کمال، شجاعت و دلسوزی از رفتارهای پذیرفته می‌باشد. کودکان همچنین یاد می‌گیرند که در قبال اعمال خود احساس مسئولیت کنند. معمولاً جدی‌تری از افراد بالغ با همسالانی که ارزش‌های گروهی را اطاعت نکرده باشند برخورد می‌کنند و چنانچه به رفتار نامناسب خود ادامه دهند از بازی گروهی محروم می‌گردند.

خلاقیت

کودکان خلاقیت خود را عمدتاً از طریق بازی، خصوصاً با موادی نظیر خاک رس، کاغذ، آب رنگ توسعه می‌دهند. آنان به نمایش گذاردن اشیائی نظیر جعبه‌های مقوایی به عنوان خانه، مکعب‌های چوبی به عنوان قطاری، جعبه‌های خالی پلاستیکی به جای تفنگ خلاقیت خود را نشان می‌دهند. برای مثال والدین، معلمان یا همسالان با تشویق به داشتن سازگاری در بازی زمینه اخلاقی را سبب می‌شوند.

درمانی

بازی موجبات رهایی تنش افراد را در تمام سنین فراهم می‌سازد. کودکان خصوصا از بازی به منظور درک بهتر تجربیات زندگی و غلبه بر آنها استفاده می‌کنند. برای مثال کودک خردسالی که از تولد خواهر یا برادرش پریشان است ممکن است در هنگامی که مادر مشغول مراقبت از کودک نارس یا برادرش پریشان است ممکن است در هنگامی که مادر مشغول مراقبت از کودک نارس خود است به بازی با عروسک بپردازد. کودکان همچنین نقش افراد بالغ حول و حوش را به خود گرفته که به منظور کاستن فشار تهدید کننده زندگی می‌باشد. کودکان در سنین نوباوگی ممکن است با ایفاء نقش معلم یا پزشک به بازی بپردازند. پرستارانی که دقیقا بازی کودکان را مشاهده می‌کنند می‌توانند به نیازها، دلواپسی‌ها و احساساتی که قادر به بیان نیستند. پی ببرند.

اجتماعی شدن

بازی سبب می‌شود که کودکان از نظر اجتماعی و عاطفی متکامل شوند، والدین و سایر افراد بالغ و همسن و سالانی که با کودکان بازی می‌کنند در توسعه ارتباطات اجتماعی آنان و کنار آمدن با موقعیت‌های مسئله ساز کمک می‌کنند.

انواع بازی در مقاطع مختلف سنی

بازی می‌تواند اشکال زیر را داشته باشد:

انگیزشی، انفرادی، تماشاچی، مقایسه‌ای، گروهی و منظم

بازی انگیزشی

نشان دهنده بازی نمی‌باشد، پایین‌ترین سطح تعامل با اجتماع است. کودک ممکن است حرکات ضمنی در حول و حوش خود داشته باشد. زیر میز بخزد، روی صندلی رفته و از آن پایین بیاید، شخصی را دنبال کند یا صرفا به تنهایی ایستاده و اول بخورد.

بازی مستقل انفرادی

خاص کودکانی است که مشغول تماشای بازی دیگران می‌شوند ولی با آنان به بازی نمی‌پردازند، ممکن است کنار کودکان دیگر بنشینند یا بایستند برای اینکه ببینند با گوش دهد چه

اتفاقی رخ می‌دهد. تفاوت این بازی با نوع اول این است که کودک علاقمند به کارهایی است که دیگران انجام می‌دهند و ممکن است با آنان ارتباط حاصل نماید. کودک خردسال غالباً به بازی انفرادی یا مقایسه‌ای می‌پردازند تا اینکه رفتار تماشاجی را به خود بگیرند.

بازی مقایسه‌ای

نوعی فعالیت مستقل است که کودک با استفاده از اسباب بازی‌های مشابه یا همانند کودکان حول و حوش به بازی می‌پردازد. کودک مورد نظر کنار کودکان دیگر (ولی نه با آنها) به بازی می‌پردازد کودکان بنابر میل خود به آنها پیوسته یا اینکه آنها را ترک می‌کنند. کودکان ۲-۳ ساله به طور مشخص به این نوع بازی می‌پردازند ولی بازی مقایسه‌ای ممکن است تا سالیان آخر خردسالی ادامه داشته باشد. در انتهای خردسالی، کودکان غالباً به بازی دسته جمعی یا گروهی منظم می‌پردازد.

بازی گروهی

تبادل اجتماعی بین کودکان وجود دارد همه آنان به فعالیت مشابه (اگر که یکسان نباشد) می‌پردازد. فعالیت مشخص شامل رهبری و متابعت از یکدیگر است که با استفاده از بارکش‌ها یا قطارها و دادن و گرفتن اسباب بازی به یکدیگر است که با استفاده از بارکش‌ها یا قطارها و دادن و گرفتن اسباب بازی به یکدیگر صورت می‌گیرد. کودکان در حد متعادل، گروه را کنترل می‌کنند به این معنی که توجهی به کم یا زیاد شدن نفرات در بازی ندارند و در واقع کودکان بنا به میل خود در بازی شرکت می‌کنند. هیچگونه کوششی در جهت سازمان دادن فعالیت یا تقسیم وظایف در بازی نمی‌کنند.

بنابراین همه آنان اساساً به یک نوع فعالیت مشغول هستند. این گونه بازی بین کودکان ۳ و ۴ ساله رایج‌ترین است.

بازی منظم

پس از دوره خردسالی دیده می‌شود بازی آنان هدف‌دار بوده، خواه چیزی را به نمایش بگذارند مثلاً موقعیت زندگی گروهی مثل «خانه عروسکی» یا همکاری در بازی رسمی مثل «فوتبال» بهر حال هدف دار می‌باشد. کودکانی که به یک گروه تعلق دارند از موقعیت خود

آگاه هستند. در این گروه‌ها رهبر و فرمانبردار وجود دارد. رهبران معمولاً وظایف را برای اعضا موجود در گروه به صورت فردی یا جمعی تقسیم می‌کنند.

مشخصات بازی

بازی کودکان به مقدار قابل توجهی به زمینه فرهنگی ارتباط داشته ولی به مرور دستخوش تغییرات می‌شود. با این وجود بعضی از انواع بازی همگانی است. نظیر بازی با عروسک و توپ بازی

شیرخواران به بازی اجتماعی - عاطفی می‌پردازند افراد بالغ در حین بغل کردن شیرخواران با آنان صحبت پرداخته و در پاسخ آنان شیرخواران تبسم نموده و غوغو می‌کنند و به شیوه دیگر به تقلید رفتار خود بالغ می‌پردازند.

از طریق بازی، آنان می‌توانند به افراد مختلف، رنگ‌ها، بوها، طعم و ماهیت اشیاء (به وسیله لمس آنان مثلاً خاک، گل، آب، اسباب بازی و مواد خوراکی) پی ببرند. از طریق تحرک نظیر قدم زدن، جلو- عقب رفتن و جست و خیز مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند، از آنان به طور واقعی به کنکاش محیط پرداخته تا اینکه تجربیات جدید کسب کنند.

شیرخواران و کودکان نارس به بازی مهارتی می‌پردازند. به این معنی که آن قدر به انجام یک فعالیت ادامه می‌دهند تا اینکه مهارت کافی کسب نمایند. انواع مختلف مهارت‌هایی که آنان کسب می‌کنند از ماهیت تقلیدی برخوردار است. مثلاً بازی دالی یا قاقائم موشک را در انتهای شیرخوارگی یاد می‌گیرد. از شیرخوارگی تا سنین ۷ الی ۸ سالگی به اسباب بازی‌های پیچیده تر پرداخته که می‌تواند جنبه تقلیدی و نمایشی بازی را تسریع بخشد.

کودکان در سنین خردسالی و نوباوگی از بازی تقلیدی و نمایشی لذت برده و از آن طریق یاد می‌گیرند که با افراد حول و حوش خودشان همانندی ایجاد کنند. آنان می‌توانند به طور ساختگی خود را به جای دیگران قرار داده و به اصطلاح ایفا نقش نمایند و درباره فعالیت‌های آنان به تخیل بپردازد.

کودکان خردسال رفتار تقلیدی خود را به دنیای بیرون از منزل توسعه می‌دهند. بازی کردن در نقش یک فروشنده مغازه، معلم مهد کودک از این قبیل است. کودکان در سن مدرسه فعالیت‌های نسبتاً پیچیده‌تر را تقلید کرده و به نمایش می‌گذارند. آغاز انواع تقریباً منظم فعالیت‌های بازی در اواخر سالیان خردسالی بوده هنگامی که به بازی‌های اصلی می‌پردازند. مثالی از این نوع بازی