

نگاهی بر ضرورت و اهمیت نقش ورزش و بازی های دبستانی

طاهره پرنوی

کارشناسی مدیریت دولتی، دانشگاه پیام نور واحد میانه

ttaherehh1358@gmail.com

چکیده

ورزش و بازی های دبستانی در واقع بسیار اهمیت دارند و تأثیرات فراوانی بر رشد و توسعه کودکان دارند. اجرا کردن فعالیت های ورزشی و بازی ها برای دانش آموزان در دوران دبستان بسیار حائز اهمیت است و به چند نحو می تواند مفید باشد. یکی از جنبه های مهم ورزش و بازی های دبستانی، بهبود سلامت فیزیکی است. این فعالیت ها نه تنها به افزایش سلامت کودکان کمک می کنند، بلکه حفظ وزن سالم، تقویت عضلات و بهبود قابلیت های قلب و ریه نیز از مزایای آنهاست. همچنین، ورزش و بازی ها در کاهش استرس و اضطراب کودکان نقش موثری دارند. در طول بازی ها و فعالیت های ورزشی، کودکان می آموزند که چگونه در تیم ها همکاری کنند، قوانین را رعایت کرده و رقابت را به صورت سالم تجربه کنند. این مهارت های اجتماعی برای آنها بسیار ارزشمند است و می تواند به آنها کمک کند تا در زندگی اجتماعی و تحصیلی موفق تر باشند. بر اساس مطالعات و ادبیات موجود، مشخص است که بازی ها و ورزش در دوران کودکی نقش بسیار مهمی در توسعه مهارت های حرکتی و شناختی، تقویت حافظه و تمرکز، ارتقاء روحیه و اعتماد به نفس دارند. همچنین، آموزش اصول اخلاقی از طریق ورزش و بازی ها نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. به طور کلی، ورزش و بازی های دبستانی نقش بسیار حیاتی در توسعه کودکان دارند و از اهمیت بسزایی برخوردارند. این فعالیت ها نه تنها بهبود فیزیکی کودکان را تضمین می کنند بلکه مهارت های اجتماعی، روحیه و اعتماد به نفس آنها را بهبود می دهند. روش تحقیق در این مقاله به صورت تحلیلی - توصیفی، از نوع کیفی است و روش گردآوری داده ها به صورت کتابخانه ای است که از منابع مدون شامل قوانین، کتاب ها، رساله ها و مقالات مختلف استفاده شده است.

واژگان کلیدی: ضرورت بازی، دانش آموزان، بازی های دبستانی، استعدادیابی

مقدمه

ورزش و بازی‌های دبستانی برای رشد و توسعه فیزیکی، شناختی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان بسیار ضروری است. در واقع، این فعالیت‌ها در کنار تحصیلات دانش‌آموزان، دوران زندگی را برای آنها تحریک و پر شور و شوق می‌کند و اساساً بهترین راه برای پرورش سلامت جسمانی و روحی می‌باشد. ورزش و بازی‌های دبستانی، دانش‌آموزان را به نحوی تحریک می‌کند که از تکلیف و تحصیل فرار نمی‌کنند و همچنین عملکرد بیشتری در تحصیلات خود از خود نشان می‌دهند. در این راستا، بازی‌های تیمی نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری و شناخت رفتار اجتماعی بین دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. ورزش و بازی‌های دبستانی موجبات پیدایش رفتارهای مثبت، مثل همکاری، رفتارهای رقابتی در حد مطلوب و ارتقای اعتماد به نفس دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. علاوه بر آن، انجام ورزش و بازی‌های دبستانی باعث افزایش درآمد از ورزشکاران بوده و در این راستا همتای صنعتی بسیاری به وجود آمده است که موجب اشتغال و افزایش بهره‌وری از نیروهای جوان و مستعد شده است. درک و توجه به نقش و اهمیت ورزش و بازی‌های دبستانی در قبال دانش‌آموزان، همکاران و جامعه برای ارتقای سطح فرهنگ جسمانی و تناسب اندام‌ها بسیار حائز اهمیت است.

بازی کودکان یک پدیده فرهنگی و اجتماعی است که از گذشته تا به امروز توانسته به خوبی توجه افراد را به خود جلب کند. فعالیت‌های بازی کردن، دویدن و پرشیدن، همواره تأثیر ژرفی بر زندگی کودکان و نوجوانان داشته و خواهد داشت. مقایسه‌ای بسیار کلی و اجمالی از نوع بازی‌های نسل کنونی با نحوه بازی‌های گذشته ما را به عنوان معلمان، با مسئولیتی بزرگتر مواجه می‌کند و اهمیت ما را بیشتر می‌سازد. (گلاهو ۲۰۰۳). در جوامع امروزی، زندگی شهری و محدودیت‌های کوچک‌مساحتی خانه‌ها و آپارتمان‌ها باعث می‌شود که کودکان در بازی‌های پرتحرک فقط الکترونیکی شرکت کنند. این محدودیت‌ها همچنین باعث می‌شود که والدین، به‌خاطر نگرانی از ایجاد مزاحمت یا ناامنی در محله، کودکان خود را از فعالیت‌های بیرونی باز دارند. این وضعیت باعث می‌شود که کودکان شهری به جای بازی در فضای باز، در دنیای مجازی گیر افتاده و با وسایل الکترونیکی بزرگ شوند. در حقیقت، بازی برای کودکان همانند نفس کشیدن است؛ یعنی یک نیاز طبیعی و ضروری برای رشد و توسعه آنها. بازی نباید به عنوان چیزی مجزا از ارتباطات اجتماعی، فرهنگی، و اقتصادی دیده شود. برنامه‌ریزی و تنظیم وقت برای ورزش نیز جزء جدایی‌ناپذیری از فرآیند تعلیم و تربیت دانش‌آموزان است و می‌تواند در رشد و توسعه آنها نقش مهمی ایفا کند. با برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های ورزشی با توجه به رشد و توسعه کودکان و همچنین برخورد و رفتارهای روان‌شناختی، می‌توانیم بهترین ورزش برای کودکان را انتخاب کرده و آنها را به‌طور فیزیکی و روحانی پرورش دهیم و انگیزه آنها برای فعالیت بدنی را تقویت کنیم. این کار می‌تواند خاطراتی به یادماندنی برای کودکان ایجاد کند. (زیتونلی عبدالحامید ۱۳۹۰) ورزش و بازی‌های دبستانی، از دید کودکان، سن‌بازی و بازی با دوستان شان می‌تواند به نظر فعالیت ساده و شاداب برسد، اما در حقیقت دارای اهمیت بسیار بزرگی در رشد و توسعه آنها هستند. این فعالیت‌ها علاوه بر ارتباط شدید با سلامتی جسمانی کودکان، تأثیراتی بسیار مثبت و برجسته در توسعه فیزیکی، اجتماعی و ذهنی آنها دارند. کودکان به عنوان بخشی اساسی از سرمایه انسانی هر کشور، بسیار مهم هستند و نهاد آموزش و پرورش به عنوان پرجمعیت‌ترین مرکز آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان، نقش مهمی در حفظ سلامت جسمانی و روانی آنها دارد. این نهاد همچنین برای مقطع ابتدایی به عنوان پایه و اساس مقاطع آموزشی دیگر، تأثیر بسیار زیادی بر روند زندگی دانش‌آموزان دارد. تنوع بازی‌ها سبب می‌شود که هر فردی با هر نوع ساختار بدنی در آنها شرکت کند و با تلاش و کوشش خود به درجه‌ای از موفقیت برسد که موجب رضایت دانش‌آموزان می‌شود. این در عین حال باعث ایجاد اعتماد به نفس، شجاعت، استقامت و پشتکار در کودکان می‌شود. (ورزش در اسلام، حسین صبوری) استفاده از بازی‌های ورزشی ساده مانند پرواز فرشته، راه رفتن فک، چرخ خاک کشی، گرگم به هوا و ... در زمان کلاس تربیت بدنی، هم موجب بهبود قوای فیزیکی و عقلانی دانش‌آموزان می‌شود و هم باعث برطرف شدن یکنواختی کلاس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی می‌شود.

اهمیت ورزش در توسعه کودکان و ارتباط آن با سلامتی

ورزش برای کودکان بسیار ضروری و لازم است. کودکان تبعیت از طبیعت خودشان به ورزش، بازی و فعالیت‌های حرکتی دارند و این فعالیت‌ها برای رشد و توسعه نسوج بدن آن‌ها ضروری است. در واقع، تحرک و بازی که هیچ چیز جز ورزش نیست، تنها به انسان مختص نیست بلکه در سایر حیوانات نیز مشاهده می‌شود. شهید دکتر پاک‌نژاد در کتاب "اولین دانشگاه و آخرین پیامبر" به همین موضوع اشاره کرده و تأکید می‌کند که بچه‌گربه بازی می‌کند، بزغاله جست و خیز دارد، بچه‌شیر به سر و کول مادرش می‌پرد، و کره‌الاغ نیز به مادرش لگد می‌زند. انجام چیزی شبیه به نشخوار کردن کنندگان و خوابیدن مغزداران، به ویژه در گوشت‌خواران، از گربه تا جنین انسان، برای تکامل مغز آن‌ها لازم بوده است و هست.

هر چند ورزش، بازی و تحرک برای کودکان ضروری است، اما والدین و مربیان نیز مسئول هستند که کودکان را به سمت فعالیت‌هایی هدایت کنند که فکر، روح، جسم و شخصیت آنان را ساخته و برای زندگی اجتماعی سالم و مفید آماده کنند. برای این منظور، ورزش‌ها و بازی‌هایی که برای کودکان انتخاب می‌شوند باید به منظور تربیت قوا و نظم روحی انجام شود. به این صورت که اخلاق کودکان را شکل دهند، منشی نمایند و عادت‌های مطلوب را نهادینه کنند، مانند نظم و انضباط، اطاعت از قانون، جوان مردی و همکاری. آموزش این همه موارد برای کودکان، از طریق بازی، به خوبی انجام می‌شود و اثر آن تا پایان عمر باقی می‌ماند. از ورزش‌ها و بازی‌های کودکان می‌توان به سایر نحوه‌های بهره‌مند شد. مربیان با دلسوزی و با در نظر گرفتن نوع بازی‌ها و ورزش‌های مورد علاقه کودکان، می‌توانند شخصیت و استعداد‌های نهفته و حساسیت‌های روحی آن‌ها را کشف کرده و در برنامه‌ریزی‌های تربیتی به آن‌ها توجه کنند. دکتر مظلومی در این باره می‌نویسد:

کودکان از بازی‌ها لذت می‌برند و این بازی‌ها می‌توانند به عنوان یک معرف برای احساسات و نظریاتشان شناخته شوند و مورد توجه مربیان قرار بگیرند. بازی به دلیل اینکه یک درس زندگی برای کودکان است، نمایشی از سیاق درونی و روحانی آنان است، در نتیجه به دقت باید بازی را در نظر گرفت و نظارت کرد. در کتاب بانوی نمونه اسلام، آیت الله ابراهیم امینی نیز به همین موضوع پرداخته و اشاره کرده است که برخی از پدر و مادرها به دنبال این هستند که کودکان به شکل بزرگسالان زندگی کنند و از بازی کردن محروم شوند، و اگر کودک بازی‌گر باشد، به او بی‌ادبی و ارتجاع وجودی تلقی می‌شود، و در دیگر موارد، اگر کودک خمود کرده و از بازی‌های بچه‌گانه کناره‌گیری کند، به عنوان کودک با ادب شناخته می‌شود؛ اما دانشمندان روان‌شناس حتی از نظر شناختی نیز این عقاید را نادرست می‌دانند و با اعتقادی که بچه‌ها باید بازی کنند، موافقت می‌کنند. بر این اساس، اگر کودک بازی نکند، نشانه کسالت فیزیکی و ضعف روحی اوست. پدر و مادر نیز باید توجه داشتند که بازی کردن کودک سبب آسیب‌رساندن به خود و ایجاد مزاحمت برای دیگران نشود. یکی از فرضیه‌های روان‌شناسی این است که بازی به رشد هوشی کودکان کمک می‌کند. کودکانی که فاقد هر گونه اسباب بازی و یا امکانات کمی برای بازی هستند، در لحاظ شناختی از همسالان‌شان عقب‌تر هستند. در واقع کودکان خانواده‌هایی که درآمد کم دارند، کمتر در بازی‌هایی که به آنها کلمه "نقش بازی کردن" می‌دهیم، شرکت می‌کنند. بنابراین برخی از روان‌شناسان معتقدند که یکی از دلایلی که کودکان خانواده‌های کم درآمد با مشکلات یادگیری در مدرسه مواجه می‌شوند، عدم بازی کردن است. در نتیجه، آشنا کردن کودکان با بازی، یکی از عوامل تسهیل‌کننده رشد شناختی آنهاست. (ورزش در اسلام، حسین صبوری)

پیشینه تحقیق

پیاز (۱۹۶۴) بیان کرده است که ذهن کودک وقتی به خوبی تحول می‌یابد که فعال باشد. کودک فقط چیزهایی را خوب فرا می‌گیرد که از راه مشاهده، تعمق، تجربه و فعالیت شخصی آموخته باشد. در این میان بازی‌های کودکان، بازی‌های سازمان یافته و هدایت شده و بازی‌های آزاد نقشی مهم در تسریع و تقویت توانایی‌هایشان ایفا می‌کند. مهجور (۱۳۷۰)، بازی‌ها به هر صورت که ارائه شوند تأثیری مثبت بر کودکان می‌گذارند، خواه این تأثیر در سازندگی زندگی عاطفی کودکان باشد، خواه در رشد شناختی کودکان.

فلاول (۱۹۹۸) معتقد است رشد حرکتی و شرکت فعال کودک در بازی های گوناگون حرکتی اساس رشد عاطفی - اجتماعی، روانی - حرکتی و شناختی کودک را تشکیل می دهد.

گالاهو (۲۰۰۳)، در بین عواملی که بر رشد مهارت های بنیادی موثرند عاملی که بیشتر مورد توجه قرار گرفته، ارائه برنامه آموزشی مناسب رشدی است و بازی یکی از برنامه های آموزشی مناسب برای رشد جسمانی، رشد حرکتی، شناختی و عاطفی کودکان است. گودوی (۲۰۰۳) و وانگ (۲۰۰۴)، تاثیر برنامه تربیت بدنی و بازی ها بر مهارت های بنیادی کودکان را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که اجرای برنامه آموزشی مدون، رشد مهارت های بنیادی را در پی داشته است.

خلجی و همکاران (۱۳۸۶) بازی را به عنوان عاملی انگیزشی مطرح کرده اند، چرا که کودک به طور فطری به بازی علاقه مند است. بازی وسیله ای برای کسب لذت فردی و ایجاد تنوع در زندگی است. با دیگران بودن، آنها را شانه به شانه خود حس کردن، با آنها به رقابت برخاستن و توانایی های خود را محک زدن، می تواند از انگیزه های قوی انسان برای بازی و فعالیت بدنی باشد. بازی های بومی و محلی و پرورشی متنوع بوده و دارای ارزش فرهنگی هستند. این بازی ها با نهایت آزادی و بدون قید بودن به مکان، زمان و ابزار دست و پا گیر قابل اجرا هستند. در بازی های بومی و محلی به عنوان تجارب حرکتی، انواع مهارت های حرکتی بنیادی وجود دارند.

سنه و همکاران (۱۳۸۷) برنامه های حرکتی و بازی های هدفمند همراه با سایر فعالیت های تربیتی و پرورشی را بستری مناسب برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم ذهنی، شناختی و جسمانی در دوره دبستان مطرح کرده اند. حرکت وسیله ای برای برقراری ارتباط و آموزش است و با آن می توان مفاهیم اولیه و مهارت های بنیادی را به کودکان آموزش داد، زیرا آموزش نظری برای کودکان خسته کننده است و درک مفاهیم نظری بدون عمل برای آنان میسر نیست و زمان بر است. از این رو فعالیت های بدنی در قالب بازی ها به عنوان وسیله ای برای آموزش موضوع های آموزشی به کار می روند.

کمپبل (۲۰۰۸) معتقد است بازی نه فقط بر رشد توانایی های شناختی کودکان، بلکه بر ساخت فیزیولوژیکی مغز او نیز اثری غیرقابل انکار دارد.

لندرت (۲۰۰۹) بیان کرده است که بازی برای کودکان همانند کلام برای بزرگسالان است و وسیله ای برای بیان احساسات، برقراری روابط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی است.

تعریف ورزش و بازی های دبستانی

ورزش: ورزش یک واژه به مفهوم عمل کردن، کوشیدن، پیاپی فعالیت کردن و ریاضت کشیدن است. در زبان فارسی، برای بسیاری از مردم، ورزش به معنای تفریح کردن است، اما در عین حال، ممکن است این عمل به عنوان یک شغل برای ورزشکاران حرفه ای و یا به عنوان تجارتي برای آژانس های بازاریابی ورزشی انجام شود. با تعریف قانونی، ورزش به عنوان یک فعالیت جسمی تحت عنوان قوانین مدون تعریف شده است. پیتر فلونیک و میلر، با گسترش و توسعه تعریف ورزش، هرگونه فعالیت، تجربه، فعالیت های شرکتی در جهت ایجاد تناسب اندام، تفریح، فعالیت های قهرمانی یا اوقات فراغت را شامل ورزش قرار دادند. (ذکایی ۱۳۹۰)

تربیت بدنی: تربیت بدنی از طریق شرکت فرد در فعالیت ها و تمرینات ذهنی و جسمی، به عنوان یک پدیده اجتماعی، به فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب کمک می کند. این فعالیت زمینه ساز رشد و شکوفایی استعدادها در تمامی ابعاد وجودی فرد می شود، به درستی حفظ تندرستی و شادابی فراهم می کند و فضایل اخلاقی و پسندیده الهی را تقویت می کند. همچنین، با بهبود کیفیت زندگی در همه زمینه های فردی و اجتماعی، تربیت بدنی می تواند نقش مهمی در بهبود زندگی افراد ایفا کند. (افاطونی ۱۳۹۰) بازی، به عنوان یک پدیده، ابعاد و جنبه های مختلفی را در بر می گیرد و به دلیل گستردگی این ابعاد، تعاریف متعددی از بازی ارائه شده است. با توجه به جنبه های متنوع نهفته در بازی، ارائه تعریف ساده ای برای آن چالش برانگیز است که توافق همگانی را جلب کند. با این حال، یکی از ساده ترین تعاریف بازی، آن است که بازی یک کار است که با هدف لذت بردن و سرگرمی انجام می شود و از نظر فایده ای قابل بررسی نیست. (شجاعی محمد صادق ۱۳۹۳)

ویلیام استرن در کتاب روانشناسی دوره کودکی به این نکته اشاره می‌کند که بازی‌ها علاوه بر این که به رشد و نمو استعدادها کمک می‌کنند، تمرینی برای اعمال آتی هم می‌باشند. گروس نیز نقش اجتماعی بازی را در برابر کودکان مورد توجه قرار می‌دهد و بازی را یک نوع آمادگی برای فعالیت‌های آینده که کودکان می‌بایست در آنها شرکت کنند، می‌داند. البته کودکان خود از این آمادگی آگاه نیستند. (مهجور سیامک رضا ۱۳۹۵)

بسیاری از افراد ممکن است واژه‌های "ورزش" و "تربیت بدنی" را به جای یکدیگر استفاده کنند؛ اما اگر به رئوس برنامه‌های فعالیتی در مقطع ابتدایی توجه کنیم، می‌توان فهمید که "تربیت بدنی" شامل مجموعه فعالیت‌هایی است که به انجام آنها در مطابق با ویژگی‌های سنی فرد، می‌توان فرد را برای یادگیری مهارت‌های ورزشی مختلف آماده کرد. تربیت بدنی با حرکات و آموزش حرکت‌های تربیتی آغاز می‌شود و به پایه‌ریزی مهارت‌های حرکتی می‌انجامد. با توسعه این مهارت‌ها و ترکیب آنها، مهارت‌های ورزش پایه‌ریزی می‌شوند. با اصلاح اشتباهات ورزشی و تمرین پیوسته، فرد سرانجام یک یا چند مهارت ورزشی را به طور اختصاصی یاد می‌گیرد. در این مرحله، واژه "ورزش" در تربیت بدنی به کار می‌رود. (مهجور سیامک رضا ۱۳۹۵)

تفاوت بین ورزش و بازی

تربیت بدنی به عنوان فرآیندی آموزشی-تربیتی در نظر گرفته می‌شود که هدف آن بهبود عملکرد و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تربیت بدنی دارای اهمیت بالایی است، زیرا نه تنها مهارت‌های حرکتی را فراهم می‌کند، بلکه با حفظ آمادگی جسمانی، به تندرستی کلی بدن کمک می‌کند و به دانش و درک از ارزش ویژگی‌های مثبت فعالیت‌های جسمانی کمک می‌کند. (دبورا.آوست و چارلز آ.بوچر، ۱۳۸۱)

بازی، فعالیتی نیست که به صورت منظم، سازماندهی شده و جدی انجام می‌شود. در واقع، بازی فعالیتی است که به صورت ارادی، آزاد و طبیعی انجام می‌شود و هدفی در پی ندارد. این نیاز غریزی است که بخشی از زندگی فردی و اجتماعی را شکل می‌دهد و دارای واکنش‌های مختلف عاطفی، هیجانی و اجتماعی است. بازی در اوقات فراغت و با اختیار شخص انجام می‌شود و باعث لذت و آرامش می‌شود. (افلاطونی، ۱۳۸۷)

بازی، عبارت است از فعالیتی که بدون وجود نیروی خارجی (زور و اجبار) و کاملاً اختیاری و بدون هدف و منظور خاص انجام می‌شود، به طوری که انجام آن سبب لذت و آرامش گردد. تفاوت بازی با کار در انگیزه انجام فعالیت می‌باشد. اگر فعالیتی به منظور رسیدن به هدف خاص و مشخص دنبال شود، آن را کار می‌نامند و اگر هدف، صرفاً لذت و خوشی باشد آن فعالیت را بازی می‌نامند. (طباطبائی‌نیا، سیدمحمد مهدی؛ ۱۳۶۶)

ورزش به عنوان فعالیتی رقابتی نهادینه شده و سازماندار، که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. (دبورا.آوست و چارلز آ.بوچر، ۱۳۸۱) ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است به معنای ورزیدن و برزیدن مصدر، آن یعنی کار کردن عمل کردن کوشیدن پیاپی انجام دادن و ریاضت کشیدن است دهخدا (۱۳۳۵) معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی sport است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود و ملزم به انجام تمرین‌های مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد اطلاق می‌شود (خلجی ۱۳۶۰)

ضرورت بازی در آموزش و پرورش

امروزه، میلیون‌ها دانش‌آموز پرانرژی در سطوح مختلف تحصیلی در کشورمان وجود دارند که دوران کودکی خود را سپری می‌کنند. یکی از دغدغه‌های آموزش و پرورش کودکان، وضعیت جسمانی و فیزیکی آنها است. بازی حرکات آزاد، هدف خاصی را دنبال نمی‌کند اما برای تربیت بدنی، می‌توان با استفاده از انواع بازی‌ها هدفگذاری کرد. مربیان و معلمان تربیت بدنی باید با توجه به ویژگی‌های کودکان و نوجوانان، انواع بازی‌ها را ارائه کنند که متناسب با هدف‌های خود برای توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های پایه در

کودکان باشد. در انتخاب بازی‌های مناسب با قابلیت‌های جسمانی، اولویت باید به توانایی‌های رشدی کودکان داده شود؛ مثلاً بازیهای قدرتی و سرعتی برای کودکانی که در سال‌های اول و دوم ابتدایی هستند، مناسب نیست و باید به توسعه تعادل، هماهنگی، عکس‌العمل و چابکی بپردازند. (سلطانی حسین ۱۳۹۴)

توصیه می‌شود که فعالیت‌های قدرتی، سرعتی و استقامتی برای کلاس‌های بالاتر از دوم ابتدایی، به نیازهای کودکان و با توجه به میزان شدت فعالیت انتخاب شود. در هر بازی، اهمیت به کیفیت عملکرد بیشتر از سایر قابلیت‌های جسمانی است. بهتر است بازیها با مجموعه هدف‌های اجتماعی و هدف‌های اختصاصی را برای کودکان در نظر گرفته و مهارت‌های ورزشی آنها را با بازیهای ساده در سالهای آخر ابتدایی توسعه دهید. (قاسمی، حمید رجبی، ورزشی، مریم مقدمی ۱۳۹۸).

انواع و اقسام بازی

ما به عنوان معلم و مربی باید خودمان را با بازی‌ها آشنا کنیم و آنها را در راستای تربیتی مرتبط کنیم. با دقت، عاطفه و با شرکت در اجرای بازی، باید به آن‌ها جهت و خط مشخص دهیم. همچنین، باید بازی را به درس تبدیل کرده و محتوا و معنای آن را به دانش‌آموزان بیان کنیم. اگر موفق شویم بازی را به شکلی شیرین و مرغوب به نمایش بگذاریم، به راحتی می‌توانیم جذابیت و پذیرش بچه‌ها را به دست آوریم. با داشتن حس مسئولیت بیشتر و تلاش بهتر، ما می‌توانیم بازی را به ورزش ادغام کنیم و تبدیل به درسی مفید و عالی کنیم. (شجاعی، محمد صادق ۱۳۹۳)

با توجه به اینکه دانش‌آموزان ابتدایی به طور متوسط پنج ساعت در روز در حال نشستن در کلاس برای انجام وظایف خود هستند، به عنوان یک معلم باید تلاش کنید در جلسات تربیت بدنی با ترکیب آن با بازی‌ها، دانش‌آموزان را به تحرک وادار کنید. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند که دانش‌آموزان توانایی‌های خود را بیازمایند و تلاش کنند تا به درجه‌ای از موفقیت برسند که موجب رضایت آن‌ها شود. همچنین، بازی‌های متنوع، اجازه می‌دهند که هر فرد با هر نوع ساختمان بدنی در آن شرکت کند و از طرفی، باعث ایجاد اعتماد به نفس، شجاعت، استقامت و پشتکار در دانش‌آموزان می‌شوند. در اینجا، برخی از بازی‌هایی که می‌توان در کلاس ورزش از آن‌ها بهره برد، معرفی خواهیم کرد. (قاسمی ۱۳۹۸)

اولین بازی

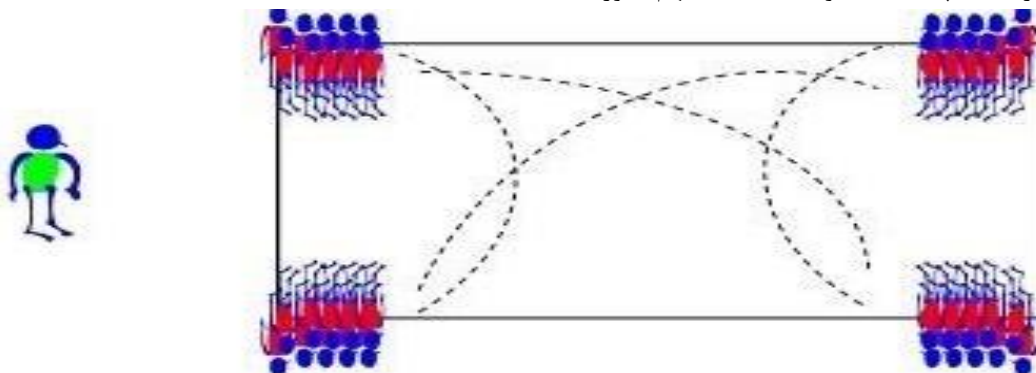
نام بازی جهت یابی

هدف: سرعت انتقال سرعت و پرورش حس جهت یابی

لوازم: بدون وسیله

شرح بازی:

دانش‌آموزان را به چهار گروه تقسیم می‌کنیم و هر گروه در یک گوشه زمین قرار می‌گیرند و برای هر گروه یک اسم انتخاب می‌کنیم گروه‌هایی که اسمشان برده میشود باید جای خود را با هم عوض نمایند. ممکن است مربی همزمان اسم هر چهار گروه را بصورت دو به دو صدا بزند که بچه‌ها باید مواظب باشند تا بهم نخورد.



دومین نمونه به نام بند بازی است که برای دانش آموزان پایه اول تا چهارم ابتدایی مناسب است. در این بازی، دانش آموزان باید بدنشان را کاملاً راست نگه داشته و به آهستگی روی خط کج و ممتدی که روی زمین کشیده شده است راه بروند. همچنین، میتوان از دانش آموزان خواست که در حین راه رفتن، کتاب یا دفتری را روی سر خود قرار دهند.

سومین بازی به نام پرواز فرشته است که برای دانش آموزان کلاس سوم تا ششم ابتدایی مناسب است. در این بازی، کودکان باید دست هایشان را به طرفین باز کنند و یک پا را به سمت عقب بالا برده و قسمت بالای بدن را به جلو خم کنند تا جایی که پا و سر تقریباً در یک خط قرار بگیرند. این بازی نیز بهبود انعطاف پذیری بدن و حفظ تعادل را تقویت می کند.

چهارمین بازی با عنوان "راه رفتن فک" نامیده می شود و برای دانش آموزان پایه دوم تا ششم مناسب است. در این بازی، دانش آموزان باید دست هایشان را روی زمین بگذارند و پاهایشان را به سمت عقب داده در حالی که سنگینی بدن روی دست هاست. سپس باید به طرف جلو حرکت کرده و در همین حین، سر باید بالا و پشت باید راست نگه داشته شود تا در کمر قوس ایجاد نشود. پنجمین بازی که الاکلنگ نام دارد مناسب برای دانش آموزان دختر و پسر کلاس اول تا سوم است. هدف از اجرای این بازی ایجاد هماهنگی در دست و پا و همچنین موجب تقویت سرعت عمل و عکس العمل میشود نحوه اجرای بازی الاکلنگ به این شیوه است که دو نفر از هم بازی ها روبروی هم می ایستند و دست همدیگر را گرفته در حالی که یکی از آنها ایستاده است و هم بازی دیگر تا جایی که بتواند روی زانوهایش می نشیند. سپس او بلند شده و هم بازی اش عمل او را تکرار می کند. پنجمین مورد از بازی ها به نام چرخ خاک کشی است که مناسب دانش آموزان پسر پایه سوم تا ششم است و موجب تقویت عضلات است و کتف و کمر می شود. طریقه انجام بازی به این شکل است که ۲ هم بازی پشت سر هم می ایستند و نفر جلو دست هایش را صاف روی زمین میگذارد. در ادامه نفر پشت سری پای او را از مچ یا زانو گرفته و از زمین بلند میکند. نفر جلویی که روی دست هایش قرار گرفته در حالی که پشت خود را در خط مستقیم نگاه میدارد؛ با دستهای خود به طرف جلو حرکت می کند و هم بازی پشت سری دنبالش می رود.

ششمین بازی گرگم به هوا نام دارد مناسب دانش آموزان پسر و دختر پایه اول تا سوم است و هدف از انجام این بازی افزایش استقامت بدنی است. در این بازی یکی از دانش آموزان در نقش گرگ سایر دانش آموزان باید در فضاهای بلند پناه ببرند. هفتمین بازی پرتاب توپ به طرف حلقه نام دارد که مناسب دانش آموزان کلاس اول تا ششم است. هدف انجام این بازی توسعه مهارت های کنترلی و افزایش آگاهی حرکتی است. در این بازی دانش آموزان را به گروههای سه نفره تقسیم کرده و هر یک از دانش آموزان با فاصله یکسان توپ ها را به طرف حلقه پرتاب میکنند و هر پرتاب صحیح یک امتیاز محسوب می شود و هر کس امتیاز بالاتری کسب کند برنده بازی است. (اکبری حکیمه خلجی حسن و شفیعی زاده محسن ۱۳۸۴)

یکی از این بازی های جالب و پر نشاط عمو زنجیر باف است که مناسب برای تمامی دانش آموزان پسر و دختر شش پایه ابتدایی است. و هدف اجرای آن آشنایی با صدای حیوانات و تقویت دستها و کمر بند شانه ای است. نحوه اجرای این بازی بچه ها کنار هم می ایستند و دستهای همدیگر را می گیرند؛ نفر اول صف عمو زنجیر باف شده و در این حال مکالمه هایی بین دانش آموزان رد و بدل می شود و بچه ها میتوانند با نفر آخر صف هم آواز گردند (اکبری حکیمه خلجی حسن و شفیعی زاده محسن ۱۳۸۴).

بازی بعدی به نام تعویض جا با شماره که هدف از اجرای آن تقویت چابکی و سرعت العمل است و مناسب دانش آموزان پسر و دختر پایه سوم تا ششم است تعداد افرادی که میتوانند در این بازی شرکت کننده تمامی دانش آموزان کلاس است و نحوه اجزا به این شکل است که بچه ها به شکل دایره می ایستند و به هر یک شماره ای داده میشود. یکی از دانش آموزان وسط دایره می رود و دو شماره مختلف را صدا میکند و دو نفر باید جای خود را با یکدیگر عوض کنند. در این حال نفر وسط سعی می کند که قبل از تعویض جاها یکی از آنها را با دست بزنده در صورت موفقیت نفری که با دست زده شده باشد باید جایش را با نفر وسط عوض کند. مورد دیگر از بازیهای ورزشی صندلی بازی است که موجب تقویت چابکی میشود و مناسب دانش آموزان پسر و دختر پایه اول تا

سوم است. در ضمن تعداد افراد شرکت کننده ده تا پانزده نفر است و نحوه اجرا به این شیوه است که صندلی یا حلقه ها را پشت سر هم قرار داده و با صدای سوت اول معلم بچه ها به دور صندلی ها می چرخند و با سوت دوم هر چه سریع تر روی صندلی ها بنشینند. و نفری که جایی برای نداشتن نداشت از بازی خارج می شود.

(رضایی، میترا، ۱۳۸۴). بازی های امدادی، یکی از محبوب ترین بازی هایی هستند که در کلاس های ابتدایی پرطرفداری دارند و به بچه ها لذت می بخشد. این بازی ها تنوع بسیاری دارند و بخش مهمی از ساعت تربیت بدنی درس را تشکیل می دهند، اما لازم است به اندازه کافی بکار گرفته شوند. با شرکت در این بازی ها، کلیه دانش آموزان فرصتی برای شرکت دارند و بازی های امدادی به افزایش چابکی، سرعت عمل و عکس العمل کمک می کنند و تجربه کار گروهی را به آن ها یاد می دهند. مربیان باید به دانش آموزان تاکید کنند که باید قوانین بازی را رعایت کنند و برای برنده شدن، باید با در نظر گرفتن قوانین و مقررات، بیشترین تلاش را به عمل بیاورند. در ادامه پژوهش نمونه هایی از بازی های امدادی آورده میشوند که با این مدل از بازی ها آشنا شوید.

اولین بازی امداد صفی نام دارد که هدف از اجرای آن تقویت سرعت چابکی و حس همکاری است. دانش آموزان پسر و دختر پایه چهارم تا ششم می توانند در دو گروه تقسیم شوند و نفر اول هر گروه از سمت چپ دویده و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده بر میگردد و با دست زدن به دست راست نفر بعدی او به حرکت می افتند و تا زمانی که کل شرکت کنندگان گروه به اتمام برسند

دومین بازی امدادی بالا و پایین نام دارد که هدف از انجام آن تسلط پیدا کردن بر توپه افزایش دقت و حس همکاری است. این بازی مخصوص دانش آموزان پسر پایه پنجم و ششم است که کلاس به دو گروه تقسیم میشوند و یک توپ برای هر گروه در نظر گرفته می شود که نفر اول هر گروه توپ را دو دستی از بالای سر به نفر پشت سری می دهد، نفر دوم توپ را از بین پاهایش به نفر پشت سری خود رد میکند که او نیز از روی سر به نفر بعدی و به همین ترتیب تا نفر آخر که بعد از دریافت توپ بلافاصله از طرف چپ به جلوی گروه دویده و باز به همان طریق توپ به جریان گذاشته میشود

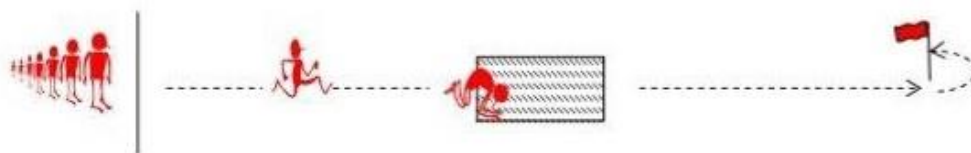
سومین بازی امدادی امداد با ظرف آب نام دارد که هدف از اجرای این بازی افزایش دقت هماهنگی اعصاب و عضلات و حسن همکاری است. این بازی مناسب دانش آموزان پسر و دختر پایه اول تا چهارم است که دانش آموزان کلاس به دو گروه تقسیم می شوند و هر گروه پشت خط شروع بازی قرار می گیرند. در ادامه با سوت معلم ظرف پر از آب را دست گرفته اند و مسافت مشخص شده را رفته و بر می گردند و سپس ظرف آب را به نفر بعدی داده در این بازی برنده گروهی است که نفرات آن گروه زود تر بازی را تمام کرده است. (افلاطونی ۱۳۹۰)

چهارمین بازی. نام بازی : امدادی غلت جلو هدف : سرعت - مهارت

لوازم تشک ژیمناستیک ۲ عدد ، چوب یا پرچم ۲ عدد

شرح بازی:

دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم میکنیم با علامت معلم نفرات اول هر گروه بازی را شروع کرده و بطرف تشک می دوند و بعد از رسیدن به تشک در روی آن یک غلت جلو زده و دنباله مسیر خود را طی کرده و بعد از رسیدن به پرچم برگشته و به سرعت خود را به گروه خود رسانده و با لمس دست نفر بعدی، نفر دوم هم به همین نا شکل بازی را ادامه میدهد. بعد از اینکه همه گروه این کار را انجام دادند گروهی که زودتر بازی را تمام کند برنده بازی می شود.



انواع بازی

بازی فعال یا پرانرژی

فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن، دویدن، خزیدن، نشستن، ایستادن، پریدن، پرتاب کردن، لگد زدن و گرفتن اشیاء برای رشد فیزیکی بدن بسیار اهمیت دارند. بازی‌های فعال و پرجنب‌وجوش، سبب به دست آوردن قدرت و چالاکی و ایجاد هماهنگی در حرکات می‌شوند (کلیات بازی‌درمانی، ص ۳)

این بازی‌ها درست از زمان تولد کودک شروع می‌شوند. آنها بازوهایشان را می‌جنبانند، در هوا لگد می‌پرانند، دست دراز می‌کنند، غلت می‌زنند و به نظر می‌رسد که همه این فعالیت‌ها از منبع انرژی سرشار آنها سرچشمه می‌گیرد. بازی‌های پرانرژی، اغلب اولین نوع بازی‌هایی هستند که پدیدار شده و به مدت زیادی ادامه می‌یابند و در دوران بزرگسالی خود را در قالب ورزش نشان می‌دهند (دورتنی، مود، جفری و همکاران؛ ۱۳۸۵).

بازی مهارتی و اکتشافی

هنگامی که کودکان حدود سه ماهه و بازی با انگشتانشان مشغول هستند، بازی مهارتی و اکتشافی شروع می‌شود. این بازی به رشد محسوس کودک در زمینه حرکت و هماهنگی حرکات چشم و دست و مشابه آن کمک می‌کند و برای این منظور بسیار ضروری است. بازیکنان این بازی را مجبور می‌کنند که به دنبال و کشف ویژگی‌های محیط اطراف خودشان با استفاده از حواس خودشان (بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی) باشند.

بازی تقلیدی

کودکان، اعمالی را که بارها توسط دیگران تکرار می‌شود به ذهن می‌سپارند و سرلوحه کار خود قرار می‌دهند. این خصوصیت در رشد اجتماعی و درک کودک بسیار مهم است. بازی تقلیدی، نشان می‌دهد که کودک کارهای گوناگون را مشاهده می‌کند، تکراری شدن آنها را تشخیص می‌دهد و نتیجه‌گیری می‌کند که این اعمال از اهمیت بسیاری برخوردارند. بازی تقلیدی، بلافاصله و در یک لحظه آغاز می‌شود، به طوری که حتی یک نوزاد (زیر دو سال) ممکن است زبانش را به دفعات بیرون بیاورد یا از شخص بزرگسالی که در کنار اوست، تقلید کند (کلیات بازی‌درمانی، پیشین، ص ۴). در دوران دبستان کودک در بازی تقلیدی خود، بیشتر نقش مربیان و معلمان را در نظر دارد. او با تشکیل کلاس درس برای خود سعی می‌کند تا آنچه را که مربی او انجام داده، تجربه نماید. ایفای این تجربه، عاملی مهم در تشکیل شخصیت کودک است، به صورتی که تا سال‌های سال نحوه رفتار معلم و مربی که در بازی کودک به‌ویژه در سنین پیش‌دبستانی و دبستان از اهمیت و ارزش زیادی برخوردار است. در دوران دبستان، کودک به مرور با صاحبان مشاغل دیگر نیز برخورد می‌کند و از نقش آنها متأثر می‌شود و این اثر را در بازی خود منعکس می‌کند. هنگامی که کودک به سنین نوجوانی نزدیک می‌شود، الگوی رفتاری او نیز تغییر می‌یابد. از این سنین، کودک (نوجوان) توجه خود را معطوف به چگونگی رفتار همسالان خود کرده و از تقلید رفتار بزرگسالان اجتناب می‌کند. در واقع این امر، آغازی است برای چگونگی همخوانی با گروه‌های اجتماعی و ایفای نقش واقعی زندگی. (مهبجور، سیامک؛ ۱۳۷۲).

بازی سازنده

بازی سازنده "به معنای ساختن اشیاء مانند برج‌های ساختگی کودکان است. این بازی‌ها باعث تقویت حرکات مفید و پیوسته، درک ظریف حسی و نمادین شده و به کودک کمک می‌کنند تا به توانایی در دستکاری اجزا و ساخت اشیاء در ذهنش برسد. در حین ساختن اشیاء، کودک باید از توانایی در دستکاری اجزا سازنده برخوردار باشد و قادر باشد ساختمانی که در ذهنش دارد را بسازد. (کلیات بازی‌درمانی، ص ۵)

بازی نقش(بازی تخیلی)

در بازی تخیلی، کودک اشیاء و وضعیت‌های جدیدی را به محیط در دسترس خود اضافه می‌کند. طبق تصوراتش، برخی از این اشیاء وضعیت‌های واقعی را دارند، در حالی که در واقع وجودی ندارند. به عنوان مثال، کودک ممکن است به عروسکش غذا بدهد، هرچند که واقعیتاً عروسک نمی‌تواند خوراکی مصرف کند. اشیاء و نمادها، به عنوان نشانه‌ای یا نمادی برای چیز دیگری در نظر گرفته می‌شوند. در این بازی تخیلی، جعبه می‌تواند نمادی برای ماشین و عروسک می‌تواند نمادی برای یک بچه باشد. به همین دلیل، این بازی گاهی با نام بازی نمادین نیز شناخته می‌شود. (بگذار بازی کنم(روان‌شناسی بازی)، پیشین، ص ۱۵۳).

ارزش‌های بازی

ارزش جسمانی: بازی برای کودکان ارزش جسمانی و درمانی دارد. وقتی کودک بازی می‌کند، از پله‌ها بالا و پایین می‌رود، دولا و راست می‌شود، رکاب می‌زند، اسباب و وسایل را جابه‌جا می‌کند و ... این کار عضلات و اندام‌های کودک را تمرین می‌دهد و قوی می‌کند. بازی همچنین مکانیسم‌های داخلی بدن مانند گردش خون، تنفس، اعصاب، هضم و جذب، دفع و ... را تنظیم می‌کند.

ارزش درمانی: فروید، پدر بازی درمانی، بازی را به عنوان درمان روانی معرفی کرده است. او معتقد است که بازی نه تنها می‌تواند به کمک برای رفع نیاز جسمی‌اش کمک کند، بلکه فرصتی به وجود می‌آورد تا کودک بتواند از نظر روانی نیز ارضا گردد. بازی، کودک را قادر می‌سازد تا فشارهای درونی خود را تخلیه کند و نیازهای خود را برطرف کند. کودک با انجام این کار، حتی بدون آگاهی، در کنار رفع نیازهای جسمی‌اش، نیازهای روانی‌اش را نیز برطرف می‌کند.

ارزش اجتماعی: کودک، در خلال بازی به کشف محیط خود می‌پردازد و از طریق بازی نخستین گام‌ها را برای اجتماعی شدن برمی‌دارد. او همکاری و تعاون با گروه را می‌آموزد، یاد می‌گیرد که چگونه بر دیگران تاثیر گذارد و چگونه از دیگران تاثیر پذیرد. اسباب‌بازی، پیشین، ص ۱۷ و ۱۸) از نظر "آدلر" بازی کودک، نوعی وقت‌کشی نیست بلکه اشتغال به حرفه است که باعث مهارت و شکوفایی استعدادها و نقش‌های اجتماعی افراد می‌گردد. کودک از طریق بازی و همانندسازی خود با بزرگسالان تصویر خود را به عنوان شهروندی که باید مسئولیت‌ها و نقش‌های مناسبی را در یک نظم اجتماعی به عهده گیرد، گسترش داده و به عنوان شخصیتی موجود و مستقل در یک جامعه آزاد جلوه‌گری می‌کند. بدین طریق کودک با هر تغییری در روابطش با جهان، به‌طور مستمر خود را از نو کشف می‌کند. تصویرش را از "خود" تا آنجا که می‌تواند و در توان دارد، مورد تجدیدنظر قرار می‌دهد(مهجور، سیامک؛ روان‌شناسی بازی، پیشین، ص ۸۰).

ارزش آموزشی: ماریا مونته سوری باور دارد که شناخت بهتر کودک، به تربیت بهتر او کمک می‌کند. او از ابزارهای بازی مختلف برای آموزش و تعلیم کودکان استفاده می‌کند. در حین بازی، کودک از حواس مختلف خود استفاده می‌کند. صداهای مختلفی از قبیل صدای رعد، قطار، هواپیما، ترمز اتومبیل و ظروف شکسته و صدای حیوانات را می‌شنود. همچنین تفاوت‌های کلفتی، نرمی، زبری و نازکی اشیاء و بوهای مختلف، احساس شده و باعث تقویت حواس او می‌شود.(اسباب‌بازی، پیشین، ص ۱۹).

فواید ورزش و بازی‌های دبستانی

آموزش و پرورش کلید فتح آینده است. انتظار از آن است که نسل فردا را برای زندگی در جامعه آماده کند و استعدادهای بنیادی کودکان را پرورش دهد. دوران کودکی، به عنوان دوره ای حیاتی، اولین قدم در راه زندگی موفقیت آمیز است. در دوران ابتدایی، قدرت های اخلاقی، اجتماعی، استعدادیابی و مهارت های بنیادی پرورش داده می‌شود. اخیراً، رشد مهارت های حرکتی بنیادی در دوران ابتدایی، به یکی از موضوعات پژوهشی مهم تبدیل شده است. متخصصان کودک، والدین و مربیان تربیت بدنی به این موضوع توجه خاصی دارند زیرا مهارت های حرکتی بنیادی، پایه و اساس مهارت های پیشرفته ی ورزشی را تشکیل می‌دهند (عباس بهرام، ۱۳۸۳). بازی همواره و در همیشه تاریخ وجود داشته است و می‌توان آغاز بازی را به گذشته‌های دور، حتی از بدو پیدایش

انسان نسبت داد. در حقیقت بازی جزء زندگی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی به جنبش و حرکت نیاز دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. بازی‌ها حاوی ارزش‌های انسانی، اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایه تفکر است. بازی‌ها همچنان همزاد و همنشین همیشگی کودکان و نوجوانان هستند. (هیوز، ترجمه گنجی، ۱۳۸۴).

بازی به طور کلی و بازی‌های پرورشی، بومی و محلی به طور خاص با اهمیت برای کودکان هستند. بسیاری از والدین فکر می‌کنند که بازی تنها برای گذراندن وقت و سرگرمی کودکان طراحی می‌شود، اما در حقیقت، کودک با بازی تجربه‌های بسیاری از جمله هویت و تجربه‌های مختلفی را کسب می‌کند. در طی بازی، کودک نقش‌های مختلفی را تجربه کرده و در شخصیت‌های متفاوت با وظایف خاص، خود را به تصویر می‌کشد. بنابراین، بازی برای کودک صرفاً سرگرمی نیست، بلکه فرصتی برای یادگیری، کسب تجربه، استقلال، افزایش اعتماد به نفس و گسترش زبان و یافتن مهارت‌های اجتماعی است. در طی بازی کودک به احترام به دیگران، کنترل خشم، صبر، هم‌احساسی و حتی نمایش مزایا و معایب نقش‌های مختلف آموزش داده می‌شود. (زیتونلی، ۱۳۹۰).

ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌شود زیرا شرکت در فعالیتهای ورزشی افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک کرده و همچنین راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی یک جریان آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند (نیرمانی ۲۰۰۷)

از جمله آثار روانی ورزش میتوان به کاهش اضطراب و افسردگی، مقابله با فشارهای روانی، افزایش عزت نفس، بهبود خلق و خو و توسعه سلامت روان اشاره نمود. از طرفی، عادات مناسب بهداشتی یا رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی مانند فعالیت های حرکتی و ورزش منظم، بر روی سلامتی و کیفیت زندگی آثار مثبتی دارد؛ به گونه ای که زمینه اختلال های روان شناختی و جسمانی را کاهش و بهداشت روانی را افزایش می دهند (ترکان ۱۳۸۷)

مقدمه سلامتی یک مسئله چند بعدی است که این ابعاد بر هم اثر گذاشته و در نهایت سلامت فرد و جامعه را تحت تأثیر قرار میدهند (عسکری ۱۳۸۸) سازمان بهداشت جهانی (Health World Organization) سلامت عمومی را سلامت کامل جسمانی، اجتماعی و روانی تعریف میکند و نه فقط فقدان بیماری از دیدگاه سلامت عمومی، یکی از مفاهیم مهم در دوران کودکی و نوجوانی آمادگی جسمانی می باشد (اورتگا و همکاران ۲۰۰۸) به طوری که مشخص شده است دانش آموزانی که از تناسب جسمانی بهتری نسبت به همکلاسیه‌های خود برخوردارند در امتحانات استاندارد مدارس، نتایج بهتری می گیرند. آمادگی جسمانی که شامل مفاهیم: چابکی، استقامت عضلانی، توان عضلانی، قدرت، سرعت، انعطاف پذیری و استقامت قلبی-تنفسی می باشد (نبوی ۲۰۰۴).

به عنوان شاخص انجام فعالیت های ورزشی، حالتی نسبی از آمادگی بدنی است که به فرد امکان میدهد تا خود را با وظایف بدنی انطباق داده و بتواند آنها را به نحوی کارآمد و بدون آنکه دچار خستگی بدون دلیل شود به انجام برساند و در عین حال مازادی از انرژی برایش باقی مانده تا در اوقات فراغت خود از آن استفاده کند (بیگدلی و همکاران ۱۳۹۱)

از آنجایی که کودکان سرمایه های اصلی کشور هستند، پرورش همه جانبه آنها از هدفهای اصلی برنامه های توسعه اجتماعی، اقتصادی محسوب می شود که برای دستیابی به این اهداف باید بالاترین سطح سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی، و معنوی کودکان به عنوان ضرورت های اولیه مورد توجه قرار گیرد (تقی پور ۱۳۹۴).

استعدادیابی ورزشی در دبستان

استعدادیابی یک موضوع بسیار مهم در ورزش است، زیرا راه رسیدن به قله افتخارات از استعدادیابی می گیرد. همچنین پیشرفت از سطوح ابتدایی تا نخبه شدن در ورزش راه بسیار دراز و پر پیچ و خم بوده که این امر نیازمند استعدادیابی می باشد. استعداد ورزشی به دید مشاهده کننده بستگی دارد. اکثر والدین و مربیان به این موضوع فکر می کنند که ورزشکاران زنده آنها در مسیر موفقیت

خود به اهدافی از جمله قهرمانی در ورزش حرفه ای دست یابند. این والدین و مربیان به دلیل همین دوراندیشی که گاهی ممکن است به بی راهه نیز کشیده شود، پول و وقت و انرژی بسیار زیادی صرف رسیدن به اهداف خود می نمایند. استعداد ورزشی از دید مربیان، استعدادهای کارآموز چیز دشوارتری می باشد، آنها می دانند که ظرفیت برتری در ورزش به ترکیبی از عوامل جسمانی، محیطی، روانی و عاطفی بستگی دارد. و این نکته را نباید فراموش کرد که استعداد، حتی اگر وجود داشته باشد و افراد به آن پی ببرند، باز هم نمیتوان برتری ورزشی را تضمین نمود (محمدی، محدثه، ۱۳۹۸)

روش های تشخیص استعداد ورزشی در دوران دبستان

در سالهای اخیر شاهد موفقیت های پی در پی ورزشکاران کشور در رشته های ورزشی انفرادی و تیمی در مسابقات جهانی نظیر بازیهای المپیک بوده ایم که اکثریت این موفقیتها به رشتههای انفرادی ختم میگردد ولی در ورزشهای تیمی چندان موفق نبوده ایم؛ در این زمینه بی شک توجه به استعدادیابی ورزشی که شروع آن میتواند از اهمیت و توجه به ورزش مدارس آغاز شود و چنانچه بتوان اهمیت این امر خطیر را در ورزش کشور به اثبات برسانیم، در ورزشهای تیمی نیز موفق خواهیم بود. استعدادیابی یک موضوع بسیار مهم در ورزش است زیرا راه رسیدن به قله افتخارت از استعدادیابی می گذرد. همچنین پیشرفت از سطوح ابتدایی تا نخبه شدن در ورزش راه بسیار دراز و پریچ وخم و مشکل است که این امر نیازمند استعدادیابی میباشد. (بومپا ۲۰۰۰) استعدادیابی در ورزش را کشف و به فعالیت رساندن توانایی های بالقوه مخصوص فرد و هدایت آنها در مسیر صحیح آن میداند (ابراهیم، خ؛ حالجی، م ۱۳۸۶).

استعداد ورزشی: را به معنای برخورداری از مهارتهای ورزشی بالاتر از حد متوسط در مقایسه با سایر رقبای همان رده سنی و نیز ظرفیت موفقیت در یک سطح رقابتی بالاتر میداند. لغتنامه (الروس، وبستر و امریکن هریتج) استعداد را یک توانایی طبیعی ویژه میدانند که ظرفیت فرد را برای موفقیت در عملکرد آدمی تشکیل میدهد. همچنین (سایبرت) ۱۹۹۰ (و هان ۱۹۹۰) موفقیت کشورهای اروپای شرقی در رده های گذشته را مدیون توجه آنها به نظام واحد و هماهنگ استعداد یابی از طریق ورزش مدارس میدانند زیرا جستجو برای یافتن این عوامل و به کارگیری آن در ورزش قهرمانی از اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ به طور عمده در کشورهای اروپای شرقی آغاز گردید؛ اما اوج رشد و شکوفایی آن، در نتایج آلمان غربی- سابق- که با جمعیتی در حدود 4/16 میلیون نفر در بازیهای المپیک به عنوان کارخانه مدال طلا سازی مشهور بود؛ مشاهده شد. آنها به واسطه یک شبکه گسترده و منسجم استعداد یابی به این موفقیت دست یافته بودند (میرتاش ۱۳۸۶)

در بسیاری از کشورهای جهان، به موضوع استعدادیابی با تمرکز ویژه ای پرداخته می شود. این کشورها شامل آلمان، روسیه، ژاپن و استرالیا هستند که برنامه های مدون و علمی جهت رسیدن به اهداف قهرمانی خود دارند. این برنامه ها شامل برنامه ملی استعدادیابی برترین و بهترین برنامه های استعدادیابی هستند. برای اجرای این برنامه ها، همکاری بین نظام آموزش و پرورش و برنامه های سازمان ها و آکادمی های ورزشی شهرها و مناطق مختلف کشور صورت می گیرد. این برنامه در سه سطح از مقدماتی تا عالی در مدارس و انجمن های تخصصی ورزش زیر نظر معلمین و مربیان انجام می شود. استعداد یابی به معیارهای ویژه ای نیاز دارد تا بتوان افراد مستعد و توانمند را از افراد ناتوان متمایز کرده و هر یک از این افراد را در زمینه توانایی های خود به کار برد. این معیارها کاملاً صحیح و منطقی هستند. (براون ۱۳۸۵)

استعداد و انواع آن

استعداد به طور لغوی به معنای داشتن توانایی در برخی فعالیتها تعریف می شود. این توانایی می تواند به صورت طبیعی و یا از طریق اکتساب به دست آید. هر استعداد در زمان خاصی بروز می کند و پیش بینی آن در مراحل اولیه دشوار است. همچنین، تغییرات جسمانی، شناختی و عاطفی نیز در طول رشد باعث تغییر در عملکرد استعداد می شوند و سرعت رشد استعداد در افراد متفاوت است. تشخیص استعداد از پیش بینی آن آسان تر است، و نشان دهندهی آن ممکن است در مراحل خاص از دوران رشد بروز

کند. برای مثال، استعداد نقاشی و موسیقی در دوره دبستان و استعداد ریاضیات و علوم در دوره راهنمایی و دبیرستان ظاهر می‌شود. هر فرد دارای استعدادهای فراوانی است، از جمله استعداد حرکتی که در فعالیت‌های حرکتی-ورزشی نقش بسیار مهمی دارد. استعداد حرکتی و ورزشی کودکان را می‌توان با دقت مشاهده تشخیص داد. فعالیت‌های حرکتی کودکان اولین و ساده‌ترین رفتارهایی هستند که بروز پیدا می‌کنند و در دوره ابتدایی قابل تشخیص هستند. بروز کامل استعداد حرکتی، مستلزم گذشت زمان و به ظرفیتهای روان شناختی فرد وابسته است. طبق دسته بندی گاردنر در نظریه هوش نه گانه یا مختلط خود، هوش را به هفت نو تقسیم کرده است: هوش حرکتی بدنی، هوش فضایی، هوش زبانی یا کلامی، هوش منطقی - ریاضی، هوش بین فردی و هوش فرا شخصی یا فرا فردی. ون در این دسته بندی هوش عمومی و کلی وجود ندارد و به هوش ویژه یا اختصاصی توجه شده است. پس می‌توان انواع هوش را نوعی استعداد درونی و طبیعی قلمداد کرد. آنچه در تربیت بدنی و ورزش مهم است هوش حس حرکتی و بدنی است. افرادی که دارای هوش فضایی هستند، می‌توانند به خوبی به اشیا در فضا آگاه شوند و در جهت یابی قوی‌اند. همچنین این افراد دارای حس تصویرسازی و تجسم قوی هستند. آن‌ها بیشتر تمایل دارند که به صورت گروهی کار کنند و با دیگران همکاری کنند. ورزش و تربیت بدنی نیز برای این دسته از افراد مؤثر است. انجام حرکات مربوط به جهت یابی و درک فضایی بسیار مفید است و موفقیت در ورزش‌های گروهی به همکاری و هوش بین فردی وابسته است. با این حال، در ایران، فعالیت‌های ورزشی غیرسیستماتیک و ناهماهنگ است و بیشتر به صورت توصیه دیگران و تحت فشار والدین انجام می‌شود و به ندرت بر اساس استعداد و علاقه افراد به ورزش انجام می‌پذیرد. همچنین امکانات موجود در شهر یا محل زندگی نیز می‌تواند بر انتخاب و نوع ورزش افراد تأثیرگذار باشد. (علیجانی ۱۳۸۱)

ارزیابی و توسعه استعداد ورزشی در دبستان

نقش و ضرورت استعدادیابی در ورزش مدارس

الف) بهترین زمان و مکان شناسایی افراد مستعد با توجه به سن و سال دانش آموزان، که اکثر آنان در محدوده سنی مناسب استعداد یابی قرار دارند

ب) در اختیار داشتن نیروی انسانی مناسب با وجود معلمان و مربیان تربیت بدنی با تجربه که میتوانند نقش شایانی در شناسایی و پرورش استعدادهای برتر ورزشی داشته باشند

مزایای استعداد را میتوان در ابعاد متنوعی ذکر کرد که به طور مجمل به شرح زیر است:

۱. از طریق استعداد یابی افراد میتوانند به فعالیت‌هایی راهنمایی شوند که احتمال موفقیت شان در آن بیشتر است
۲. این امر از سرخوردگی افراد ناشی از عدم انطباق ظرفیت او با الزامات رشته ورزشی مورد نظر جلوگیری میکند و افراد به سمت رشته‌هایی میروند که با شرایط فیزیکی، اجتماعی و روانی آنان مناسب تر است
۳. افراد شناسایی شده و مستعد به دلیل تسریع در یادگیری و پیشرفت دارای انگیزه بیشتری خواهند بود.
۴. در نتیجه استعداد یابی، اعتماد به نفس مربی و ورزشکار افزایش می‌یابد
۵. استعداد یابی از اتلاف انرژی مربی جلوگیری کرده و همچنین کارایی و بهره‌وری آن را بالا می‌برد.
۶. زمان رسیدن به اوج عملکرد ورزشی را به طور قابل ملاحظه ای کاهش میدهد.
۷. استعدادیابی برای تقارب و نزدیکی دانش تجربی و یافته‌های علمی در ورزش قهرمانی فراهم می‌آورد.
۸. سیر فعالیت‌های قهرمانی، کم هزینه تر، کوتاه تر و کارآمدتر میگردد (یوسفی و همکاران)

مشکلات استعداد یابی مدارس

در یک مطالعه موردی در استان گلستان، پژوهش‌گران به این نتیجه رسیدند که از دیدگاه معلمان و مدیران، عدم وجود مربیان تخصصی، بی توجهی به استعداد یابی در مدارس و دانش کم معلمان در زمینه استعداد یابی ورزشی بیشترین اولویت و نبود تیم

- های ورزشی مطرح در سطح استان، عدم رغبت دانش آموزان به ورزش و زمان کافی کمترین موانع اولویت بندی استعداد یابی ورزش را داشته است. در ادامه به برخی مشکلات اشاره می شود
۱. وجود برخی مشکلات عمده در مبحث استعداد یابی ورزشی کشور
 ۲. روش سیستماتیک و منظمی برای این کار مشاهده نمی شود و اکثرا سلیقه ای و مقطعی می باشد
 ۳. نگاه اجمالی انجمن های ورزشی و عدم اهمیت به ورزش مدارس
 ۴. کمبود امکانات و تأسیسات ورزشی در مدارس
 ۵. هماهنگی قابل قبولی بین نهادهای مختلف تاثیرگذار با وزارت آموزش و پرورش وجود ندارد
 ۶. شرکت دانش آموزان در رقابت های مختلف ورزشی مدارس یکی از اصول اصلی استعداد یابی در کانادا به شمار می آید، که این امر در مدارس کشور ما صرفا فوتبال می باشد
 ۷. کوتاهی مسئولین در اختصاص بودجه لازم در جهت استعداد یابی در مدارس
 ۸. کمبود مدارس ورزش تخصصی در مقاطع مختلف تحصیلی کشور
 ۹. عدم آگاهی کافی و تخصص معلمان و مربیان در انجام استعداد یابی

تأمل و نتیجه گیری

مدرسه اولین جامعه بزرگی است، که کودک پس از خانه به آن وارد می شود. در این جامعه، نهال های همبستگی با شرکت در فعالیت های حرکتی و بازی های گروهی در کودک پایه ریزی می شوند. در این فعالیت ها، کودکان مهارت های زیادی یاد می گیرند. برای رسیدن به یک هدف، باید تلاش و کوشش کنند و با همکاری با دیگران در برابر دشواری ها، قدرت تحمل و مقاومت پیدا می کنند. بازی حس کنجکاوی کودک را بر می انگیزاند و از طریق تجربه ها، قدرت ابتکار خود را به کار می اندازد. با مشاهده و دقت، بهترین راه حل را برای رفع مشکلات پیدا می کند و سریعتر با پدیده های محیط خود آشنا می شود. با توجه به انواع مختلف بازی های ذکر شده در متن، تلفیق بازی های ساده با ورزش و کلاس های تربیت بدنی موجب کمک به دانش آموزان جهت شکوفایی استعدادهای خود و اظهار وجود در آنها می شود. انجام فعالیت های پرتحرک در کنار بازی، کنترل عضلات و افزایش قابلیت های حرکتی را تقویت می کند و پرورش حس شجاعت و شهامت در مسیر دستیابی به آزادی انسانی را به کودکان خواهد داد. همچنین، بازی ها و فعالیت ها موجب پرورش واکنش های عاطفی کودکان مانند مهر و محبت، خشم و نفرت می شوند و این امر یکی از بهترین شیوه های پرورش جسمانی و عقلانی دانش آموزان در مقطع ابتدایی است. (رضایی، میترا، ۱۳۸۴).

بازی های پرورشی و تربیتی، به ویژه بازی های بومی و محلی، در تأمین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان بسیار مؤثر هستند. این بازی ها مهارت های حرکتی کودکان را تقویت کرده و به سیستم عصبی آنها کمک می کنند. همچنین با بازی کردن، دقت کودک در انجام کارها افزایش می یابد و در نتیجه بر هوش کودک تأثیر مثبت گذار می کند. بازی سالم می تواند عواطف منفی کودکان را مثل ترس، اضطراب و افسردگی کاهش دهد و به بالا بردن رشد عقلانی کودک کمک کند. به همین دلیل، بازی درمانی به عنوان یک روش بسیار مؤثر برای درمان اختلالات روانی در کودکان و بزرگسالان استفاده می شود. بازی هایی که متناسب با سن و شخصیت کودک باشند، نه تنها به توسعه مهارت های شناختی و حرکتی آنها کمک می کنند، بلکه با ایجاد حس کنجکاوی و فضای آزاد، رشد عقلانی کودک را تسریع می کنند. همچنین، بازی در گروه ها و با دوستان، کودکان را به روابط اجتماعی و دوستی با دیگران معرفی می کند و رشد اجتماعی آنها را تقویت می کند. از دیگر اثرات بازی در کودکان 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 است. بازی های پرورشی، راهی برای آموزش مسائل تربیتی به کودک می باشد. معمولا کودکان کارهایی را که با بازی کردن یاد می گیرند به راحتی در ذهن شان جا می افتد. بازی زبان آشنای کودک برای تقویت ارتباط عاطفی است. می تواند شامل همه افکار، حرکات و افعال بوده و جسم و روح را تحت تاثیر قرار داده و موجب تقویت همه قوای فکری، روحی، جسمی، مادی و معنوی شود. بازی های پرورشی از مهمترین راههای

آموزش مطالب و رشد شخصیت کودکان در دوره ابتدایی می باشد. با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد اثرات بازیها و بازی های پرورشی و بومی و محلی، بهترین راه برای رسیدن به اهداف تربیت بدنی دوره ابتدایی (شناختی، مهارتی و نگرشی) توسعه و اهمیت دادن به این بازی ها می باشد. لذا پیشنهاد می گردد برای توسعه و رشد همه جانبه کودکان در دوره ابتدایی، بازی های پرورشی و بومی و محلی در ساعات تربیت بدنی مدارس جدی گرفته شود و این بازی ها به صورت علمی با توجه به فرهنگ بومی و محلی هر منطقه از کشور تحقیق و از طریق دبیران تربیت بدنی اجرا گردد.

با توجه به فواید بسیار زیاد استعداد یابی در جهت شناسایی و پرورش استعدادها، میتوان به بهینه سازی پتانسیل افراد برای پیشرفت بیشتر ورزشکار در کوتاه ترین زمان، و صرف کمترین هزینه و انرژی و همچنین اجرای بهینه که در نهایت، نتیجه بهتر را شامل میشود، اشاره کرد. موضوع استعداد یابی اهمیت زیادی دارد، چنانچه فاصله بین شروع و پایان که همان آموزش و نخبه شدن است را کوتاهتر میکند (کاهش زمان رسیدن به اوج) و با توجه به این که مهارتهای بنیادی افراد در دوران مدرسه به شکل بالیده خود می رسد، و در این دوره افراد بیشتر وقت خود را در مدرسه سپری میکنند در نتیجه آموزش و پرورش نقش مهمی را در این زمینه با همکاری همه جانبه سازمانها و آکادمی های ورزشی کشور، با برنامه ریزی های منسجم و علمی ایفا خواهد کرد. در کشورهای پیشرفته، آموزش و پرورش بدنی با استفاده از نهادهای مجری مهم، برای کشف دانش آموزان مستعد از طریق فرآیندهای استعداد یابی، هدایت و معرفی نخبگان ورزشی به باشگاهها و فدراسیون ها جهت ارتقای قابلیت ها و مهارتهای تخصصی انجام می شود. با این حال، کشور ما در این زمینه ضعیف عمل کرده و استعدادها تنها بر پایه سنت، علاقه، محبوبیت ورزش در یک منطقه، آرزوها و سلیقه های والدین، تخصص معلمان و مربیان و فشارهای اقتصادی شناخته می شوند. نظام استعداد یابی مدونی وجود ندارد و نهاد مسئول این مسئله در ورزش مشخص نیست. بنابراین، برنامه هایی برای شناسایی و پرورش استعدادها از سطوح پایه باید برنامه ریزی شوند. اهمیت استعداد یابی در ورزش حرفه ای و بین المللی به دلیل به دست آوردن قهرمانانی که نماینده کشور خود محسوب می شوند، قابل توجه است. به همین خاطر، برنامه ریزی و سرمایه گذاری در این زمینه، می تواند به پیشرفت ورزشی، افتخارات ورزشی بیشتر، و سربلندی ملی کمک کند. در حال حاضر، با برنامه ریزی و سرمایه گذاری در جهت اجرای بهینه طرحهای ملی ورزش برای استعداد یابی، امیدواریم که این فرآیند بهتر و بهینه تر انجام شود. (ذکامی، ۱۳۸۴)

پیشنهادهای

می توان با توجه به ساعات ورزش و بازیها، یک برنامه ی کلی برای هفته طراحی کرد. این برنامه باید شامل انواع مختلفی از فعالیت های ورزشی و بازیها باشد که به دسته بندی های مختلفی از حرکتها، همکاری در گروه، و توانایی های فردی مثل تعادل و تناسب بیانجامد. یکی از مهمترین نکاتی که در نظر بگیرید این است که ورزش و بازیها باید متناسب با سن و توانایی های کودکان باشند. برنامه باید به گونه ای طراحی شود که توجه به نیازهای فیزیکی و روحی دانش آموزان را داشته باشد. از انواع مختلفی از ورزشها مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال، ورزش های رزمی و حتی ورزش های محلی مثل دو کوتاه و پرتاب گلوله می توانید برای این برنامه استفاده کنید. البته، اینجا مهم است که از انواع مختلف ورزشها استفاده کنید تا کودکان با تجربه ی گوناگونی از ورزشها آشنا شوند. یک رویکرد خلاقانه هم می تواند این باشد که در طراحی برنامه ی ورزشی، به افزایش مهارتهایی مثل همکاری تیمی، رهبری، و حل مسئله نیز تاکید شود. به عنوان مثال، بازی های گروهی و تمرین هایی که نیازمند همکاری و هماهنگی با دیگران هستند، می توانند به عنوان یک بخش از برنامه مطرح شوند. با اجرای چنین برنامه های، کودکان همچنین می توانند از مزایای مانند رشد روحی، افزایش انگیزه و توانایی های اجتماعی نیز بهره مند شوند. همچنین، این برنامه می تواند به بهبود تمرکز در کلاسها و کاهش استرس و اضطراب در کودکان کمک کند.

منابع

۱. ذکامی، م. کلیات تربیت بدنی در مدارس، انتشارات: سمت، تهران. اپ اول

۲. یوسفی، ب و همکاران. بررسی وضع موجود و تعیین شاخص های استعداد یابی در کشتی، نشریه حرکت، شماره ۲۵، صص ۶۳-۸۱
۳. علیجانی، ؛ بررسی وضع موجود و تدوین شاخصه ای استعداد یابی در رشته دو و میدانی، پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۴، ص ۱۳۸۱.
۴. براون، ج . استعداد یابی ورزشی، ترجمه: ارشم، سعید- راد نیا، الهام، ناشر: علم و حرکت، تهران. اپ اول ، ۱۱۳۸۵.
۵. میر تاش، . وضعیت موجود و شاخصهای استعداد یابی هندبال سالنی مردان از دیدگاه مربیان نخبه کشور، نشریه علوم حرکتی و ورزش، جلد اول، شماره ۶، صص ۲۵-۵۱ ،
۶. ابراهیم، خ ؛ حاجی، م . آشنایی با مبانی نظری و فرآیند استعداد یابی ورزشی، انتشارات: بامداد کتاب، تهران، ۱۳۸۶
۷. محمدی، محدثه، ۱۳۹۸، استعدادیابی ورزشی دانش آموزان در مدارس، اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی، اصفهان، <https://civilica.com/doc/980915>
۸. طباطبائی نیا، سیدمحمد مهدی؛ اسباب بازی، تهران، جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۶، چاپ اول، صص ۱۶ - ۱۴.
۹. قزوینی نژاد، حمیرا؛ کلیات بازی درمانی، تهران، آبیژ، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۱
۱۰. قاسمی، حمید رجبی، ورزشی، مریم مقدمی، کامران روش تدریس ورزش و بازیهای دبستانی، انتشارات دستان ۱۳۹۸
۱۱. دورتی، مود، جفری و همکاران؛ بگذار بازی کنم (روانشناسی بازی)، ترجمه لیلی انگجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۳۵.
۱۲. رضایی، میترا، تربیت بدنی ورزش و بازیهای دبستانی (با معرفی بازیها و کاربرد وسیع آن در تمام مقاطع)، انتشارات ندای آریانا
۱۳. اکبری حکیمه خلجی حسن و شفیع زاده محسن تاثیر بازیهای بومی و محلی بر رشد مهرتهای جابه جایی پسران ۷ تا ۹ ساله نشریه حرکت شماره ۳۴ ۱۳۸۶
۱۴. مهجور، سیامک؛ روان شناسی بازی، تهران، راهگشا، ۱۳۷۲، چاپ دوم، صص ۲۵۵ - ۲۵۴.
۱۵. افلاطونی، نازنین بازیهای دبستانی و ورزش انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۹۰
۱۶. خمیس آبادی مهتاب خمیس، آبادی، مرجان تاثیر بازی و فعالیتهای گروهی (ورزش) در دانش آموزان مقطع ابتدایی دومین کنگره بین المللی و سومین کنفرانس توانمند سازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات تربیتی، تهران ۱۳۹۷
۱۷. داوودی، نسرين سلمان، زهرا زارعیان، احسان بلوچی، رامین تاثیر بازی و ورزش بر مهارتهای حرکتی بنیادی پسران ۷-۹ ساله همایش بین المللی تربیت بدنی و ورزش، تهران، دوره ۹ ۱۳۹۴
۱۸. زیتونلی، عبدالحمید (۱۳۹۰)، نقش بازی های پرورشی در ورزش دوره ابتدایی، اولین همایش تربیت بدنی استان گلستان.
۱۹. سنه، افسانه، سلمان، زهرا و آقازاده محرم (۱۳۸۷)، تاثیر فعالیت های بدنی و بازی بر رشد توانایی های ذهنی پسران پیش دبستانی، فصل نامه نوآوری های آموزشی، شماره ۲۶، سال هفتم.
۲۰. سلطانی، حسین صالحی پور محمد امین راهنمای روش تدریس تربیت بدنی و بازیهای دبستانی، انتشارات ورزش ۱۳۹۵
- شجاعی، محمد صادق بازی کودک در اسلام بررسی پی آمدهای تربیتی اسباب بازی کودکان انتشارات بوستان کتاب قم، ۱۳۹۳
۲۱. شیرینی، علیرضا، عالی، محمد باقر تاثیر بازیهای دبستانی بر خلاقیت حرکتی دانش آموزان اول ابتدایی ساله، همایش بین المللی تربیت بدنی و ورزش، تهران، دوره ۹ سال ۱۳۹۴
۲۲. معین محمد، فرهنگ، فارسی، تهران، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۱
۲۳. نبوی، محمد ذکائی، محمود بازی در، مدرسه موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۸۹
۲۴. دبورا. آوست و چارلز، مترجم آزاد احمد، مبانی تربیت بدنی و ورزش، ۱۳۸۱، موسسه تحقیقاتی و انتشاراتی نور، تهران

25. TZUwang, J.H,(2004). "A study on gross motor skills of preschool children". Journal of research in childhood education. 19, 1, PP:32-43.
- 26.Lewinson, P.M, Rohd, p, Seeley, J.R, Psychological risk factor or future adolescent suicide attempts, Journal of consulting and clinical psychology, 23(3), 4991.
- 27.Dunton GF, Huh J, Leventhal AM, Riggs N, Hedeker D, Spruijt-Metz D, et al. Momentary assessment of affect, physical feeling states, and physical activity in children. Health Psychology 2014;33(3):255-63
- 28.Mogharnasi M, Koushan M, Golestaneh F, Seyedahmadi M, Keavanlou F. The effect of aerobic training on the mental health of addict women. J Sabzevar Univ Med Sci 2007;18(2):91-7
29. Naghibzadeh SM, Malekshahi H, Rashnavadinejad J. Relationship between Physical Fitness and General Health among Female Students of Ilam University. Ilam University of medical sciences 2014;22(3):59-66.
- 30.Gallahoo. D. "Development physical education for all children", fourth edition, champaign, IL: Human Kinetics, ۲۰۰۳
- 31.Nabavi M, Kaledan A. The impact of soccer training on physical fitness factors boys 11 to 17 years old. journal of harekat 2004;2(22):87-104.
- 32.Ortega FB, Artero EG, Ruiz JR, Vicente-Rodriguez G, Bergman P, Hagströmer M, et al. Reliability of health-related physical fitness tests in European adolescents. The HELENA Study. International journal of obesity 2008;32:S49-S57
- 33.Asgari P, Roushani, Mohri AM. The Relationship between Religious Belief, Optimism and Spiritual Well Being among College Students of Islamic Azad University 2009;4(10):27-39.
- 34.Asgari P, Roushani, Mohri AM. The Relationship between Religious Belief, Optimism and Spiritual Well Being among College Students of Islamic Azad University 2009;4(10):27-39.
- 35.Mogharnasi M, Koushan M, Golestaneh F, Seyedahmadi M, Keavanlou F. The effect of aerobic training on the mental health of addict women. J Sabzevar Univ Med Sci 2007;18(2):91-7.
- 36.Taghipour T. Importance, Goals And Strategies Basic Hygiene In schools. Journal of Health and Fitness in schools 2015; 2:55-8
- 37.Elahi T, Ashtiani A, Bigdeli E. The Relationship between Physical Fitness and Mental Health of the Employees of A Medical Sciences University. Iranian Journal of Military Medicine Vol 2012;14(3):197-205. [Persian]
- 38.Gallahoo. D, (2003). "Development physical education for all children", fourth edition, champaign, IL: Human Kinetics, PP: 257-275.
- 39.Goodway, J.D and Crow, H. and Ward, P,(2003). "Effects of motorskill instruction on fundamental motor skill development". Adapted physical activity quarterly. 20, PP: 289-314.
40. Landreth, G.L, Ray, D.C, Bratton, S. (2009). Play therapy in elementary school. Psychology in the school. 46(3): 1-9.