



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

- د) همچنین معلمان تربیت بدنی قادر خواهند شد میزان ارتباط مظاهر زندگی و پدیده‌های اجتماعی با رشد جسمانی را بهتر درک نمایند.
- ه) با مطالعه علمی رشد و تکامل دانش‌آموزان معلمان تربیت بدنی می‌توانند دانش‌آموزان را در محیط‌های مختلف با یکدیگر مقایسه کرده و تأثیر محیط و فرهنگ موجود را در چگونگی رشد و تکامل آنان بشناسند و تا حد امکان بکوشند محیط‌های مناسبی برای فعالیتهای جسمانی و ورزشی آنان ایجاد نمایند.
- و) مطالعه رشد و تکامل و ویژگیهای مرحله‌ای آن نشان می‌دهد که در هر مقطع سنی از دانش‌آموزان چه انتظاری باید داشت.
- ز) علاوه بر این، معلم تربیت بدنی را قادر می‌سازد که فعالیتهای مناسب جسمانی و ورزشی را متناسب با مراحل طبیعی رشد دانش‌آموزان از کلاسهای اول تا آخر دبیرستان انتخاب کنند.
- ح) مطالعه اصول و قوانین رشد و تکامل جسمانی دانش‌آموزان به معلمان تربیت بدنی در شناخت نوع رفتارها، گرایشها و برخوردهای متناسب در هر سنی کمک می‌کند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

ما در بخشهای مختلف این فصل به بررسی سه نوع خصوصیت جسمانی، عاطفی - شناختی و روانی - حرکتی کودکان ۳-۶ سال و دانش آموزان ۶-۹ سال و ۹-۱۲ سال و ۱۲-۱۸ سال خواهیم پرداخت. هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی، مطالعه وضعیت ظاهری دانش آموزان از جنبه‌هایی همچون میزان طول قد، میزان وزن، تواناییهای عضلانی و وضعیت اسکلتی است. هدف از بررسی و مطالعه خصوصیات و ویژگیهای عاطفی و شناختی دانش آموزان، رفتارهای منبث از احساسات، گرایشها و علایق آنان مانند نظم و انضباط، قبول مسئولیت، روحیه ورزشکاری، احترام به قوانین، همکاری با سایر بازیکنان هم‌دسته‌ای، اطاعت از معلم و غیره است.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۱. خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال ۱-۱. خصوصیات جسمانی

آهنگ رشد جسمانی کودکان در سالهای اول زندگی تا شش سالگی بسیار سریع است. در این دوره رشد اندامهای تحتانی (پاها) نسبت به تنه سریعتر است. افزایش رشد طولی بدن و تسریع در رشد استخوانها نقش مهمی در افزایش وزن بدن دارد. به وزن بدن کودکان در این دوره تقریباً، در هر سال دو کیلوگرم و به طول قد نیز، در هر سال، حدود ۶ سانتیمتر اضافه می شود. قد تقریبی یک کودک معمولی در پنج سالگی حدود ۱۱۵ سانتی متر و وزن تقریبی او حدود ۲۳ کیلوگرم می باشد.

در این سنین پاها سریعتر از دستها و دستها سریعتر از تنه و تنه سریعتر از جمجمه رشد می کند. رشد عضلهها نسبت به وزن بدن تا پنج سالگی ثابت است، به طوری که وزن عضلهها ۲۵٪ وزن بدن را تشکیل می دهد. به دلیل رشد ناکامل استخوانهای بدن و میزان مصرف کمتر مواد معدنی فشارهای جسمانی سنگین را نمی توانند تحمل کنند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۱-۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

کودکان سه تا شش سال معمولاً قادر نیستند واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل نمایند. کودک، در آغاز، نسبت به مواردی چون شادی، ترس، خشم، حسادت، کینه و اینگونه حالتها، واکنشی از خود نشان نمیدهند اما رفته رفته یاد می‌گیرد که در برابر این حالتها چگونه باید رفتار کند. نکته مهم این است که مربیان بدانند چه عواملی یا وضعیتی کودک را شاد یا عصبانی یا اندوهگین یا ترسان می‌کند. وقتی کودک بهنجار بداند که برای عمل به خواسته‌هایش حد و حدودی وجود دارد خویشتن‌دار می‌شود. اگر بتوانیم کودکان را به موقع از عواملی که موجب ترس و خشمشان می‌شود آگاه کنیم و با علاقه به سازندگی و پرورش نیروهای هیجانی آنان پردازیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که در راه آرامش و امنیت روانی آنان گامهای مؤثری برداشته‌ایم. کودکان سه و چهار ساله برای فرونشاندن خشم خود بیشتر از زبان استفاده می‌کنند و داد و فریاد راه می‌اندازند. اما کودکان پنج و شش ساله غالباً از راه کناره‌گیری و قهر کردن و جریحه‌دار کردن احساسات دیگران خشم خود را تسکین می‌دهند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۱-۳. خصوصیات روانی - حرکتی

کودک در این سنین فعال و پرنرژی است و بازی کردن را حتی در تمام ساعات روز دوست دارد. بنابراین، می‌بایست برای کودکان این سنین محیطی را ایجاد کرد تا بتوانند آزادانه به فعالیت و حرکت پردازند. اهم خصوصیات روانی- حرکتی کودکان سه تا شش ساله عبارت است از:

الف) در سنین دو تا سه سالگی دید و بینایی چشم تقویت می‌شود، ولی هنوز هماهنگی کامل بین دست و چشم به وجود نیامده است.

ب) به دلیل رشد ناهماهنگ اندامهای مختلف بدن مثل (بزرگی شکم نسبت به اعضای دیگر یا جلو بردن شانه‌ها) برنامه‌های حرکتی و بازی و حرکات آزاد و مداوم باعث هماهنگی در رشد متناسب همه اندامهای بدن می‌شود.

ج) کودک سه ساله قادر به حرکات جنبشی بنیادی مثل دویدن، پریدن و صعود کردن است. کودک در این سن به راحتی قادر است از پاهای خود در ایجاد انواع حرکات استفاده کند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

- د) کودک در سه سالگی با هر دو پای خود می پرد، صعود می کند، از پله ها به راحتی بالا می رود، به طور طبیعی می دود و جاهایی که لازم باشد تعادل خود را حفظ می کند.
- ه) کودک در سن چهار سالگی می تواند به راحتی روی پنجه های پا راه برود. در به کار بردن دستها، پاها و بازوان بیشتر از کار کردن با انگشتان مهارت دارد.
- و) روی سه چرخه می نشیند و پا می زند، خودش به تنهایی لباس و کفشهایش را می پوشد و می تواند از دستهای خود برای آویزان شدن استفاده کند.
- ز) مهارت توپ گیری از سن چهار سالگی شروع می شود و نیز کودک می تواند برخی مهارت های ترکیبی را انجام دهد.
- از آنجا که کودک در نخستین مراحل کسب تجارب حرکتی است، ارائه برنامه های حرکتی و فعالیتهای جسمانی صحیح در این دوره حائز اهمیت بسیار است. مجموعه فعالیتهایی که برای کودکان سه تا شش سال در نظر گرفته می شود باید بسیار آسان و ساده باشد، به نحوی که کودک بتواند آنها را انجام دهد.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۲. خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال

۱-۲. خصوصیات جسمانی

کودکان در شش سالگی وارد مرحله دوم زندگی رشدی خود می‌شوند. رشد طولی آنها نسبت به دوران قبل کندتر می‌شود. ولی رشد عرضی آنها سریعتر، و، به همین دلیل، عضله‌ها نیز بزرگتر و حجیمتر می‌شود، به طوری که ۷۵ درصد وزن بدن آنها را ماهیچه‌های بدن تشکیل می‌دهد. یک کودک معمولی در شش سالگی حدود ۱۲۳ سانتیمتر قد و حدود ۲۳ کیلوگرم وزن دارد. یک کودک نه ساله نیز ۱۳۹ سانتیمتر قد و حدود ۲۸ کیلوگرم وزن دارد.

سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارایی لازم را پیدا نکرده است و کودک در اجرای حرکات و فعالیت‌های جسمانی عضلات بزرگ بدن را به کار می‌گیرد. به دلیل کاهش برجستگی شکم در سنین بعد از ۶ سالگی میزان انعطاف‌پذیری مفاصل بدن بیشتر می‌شود. در دانش‌آموزان کلاس اول دبستان هنوز هماهنگی کامل بین چشمها، دستها و پاها وجود ندارد و این موضوع باعث می‌شود که کودکان برای عمل به مهارت‌های ورزشی حرکات زاید و غیر ضروری نیز داشته باشند.

در سنین شش تا نه سالگی شکلگیری بدن تدریجی و رشد استخوانها در جهت افزایش ضخامت آنهاست. در این سنین، در هنگام فعالیت‌های جسمانی، به دلیل کوچک بودن ششها تعداد تنفس و ضربان قلب به سرعت افزایش پیدا می‌کند و حرکات ورزشی شدید کودک را به نفس نفس وا می‌دارد. پس معلم تربیت‌بدنی می‌بایست در نحوه ارائه و اجرای تمرینات بیش از پیش دقت کند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۲-۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

ویژگیهای عاطفی کودکان شش تا نه ساله با خصوصیات کودکان سنین پیشین متفاوت است، به عنوان مثال، کودک از شش سالگی به بعد کم کم یاد می گیرد که چگونه واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل کند. کودکان در این دوره سرشار از عواطف و احساسات اند و به سبب حساسیت فراوان از وقایع زندگی به شدت متأثر می شوند و این تأثیر، پایه های عواطف آنان را در آینده بنا می کند.

انواع واکنشهای عاطفی در این دوره عبارت اند از: خشم، ترس، حسادت، کنجکاوی، لذت، محبت، هیجانات شدید و غیره. دانش آموزان کلاس اول و دوم باید خود را با وضعیت جدید سازگار کنند، هر چند که در دوره های بعد نیز اغلب دچار مشکلات عاطفی و رفتاری می شوند. کودکان در این دوره ممکن است هیجانات خود را به شیوه های مختلفی تخلیه کنند. انتقام و درگیریهای بدنی در این دوره و، به ویژه، در هنگام تمرینات ورزشی رایج است. بازی و فعالیتهای ورزشی وسیله بسیار مناسبی برای تخلیه هیجانی در این دوره است و نظارت معلم تربیت بدنی بر کلاس بسیار ضروری است تا کلاس تربیت بدنی محل انتقام گیری بین دانش آموزان نشود.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

در سن ۸ سالگی دانش آموزان یاد می گیرند که به تدریج بر امیال خود مسلط شوند و قوانین و مقررات ورزشی فراگرفته را رعایت کنند. در این دوره، کودکان یاد می گیرند که به دیگران اعتماد کنند و حس ابتکار و استقلال در آنان پرورش می یابد. کودکان سنین هشت و نه سالگی صاحب شخصیت پایدارتری نسبت به گذشته هستند. در این سنین تأثیرپذیری کودک از اشخاص مورد علاقه، به ویژه معلم، بیشتر می شود. معلم تربیت بدنی، با تنظیم برنامه های ورزشی مناسب، از گرایش افراد به فعالیتهای ورزشی به نحو سودمندی استفاده می کند و برخی قوانین و مقررات اجتماعی مثل رعایت نظم، همکاری و مسئولیت پذیری را در کلاسهای تربیت بدنی به دانش آموزان آموزش می دهد.

در اواخر این دوره یعنی نه سالگی گرایش دانش آموز به فعالیتهای اجتماعی افزایش می یابد و دوست دارد در بازیهای گروهی چندنفره شرکت کند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۲-۳. خصوصیات روانی - حرکتی

دانش آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان در معرض تجربه‌های بزرگ قرار دارند. عادت به کم‌کاری و یا فعالیت و تحرک در این دوره در دانش آموزان پدید می‌آید. بنابراین، لزوم تدوین برنامه‌های مناسب حرکتی در برنامه‌های آموزشی برای همه دانش آموزان کلاس امری اجتناب ناپذیر می‌نماید.

در این دوره رشد حرکتی در دختران و پسران متفاوت است. دختران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های کوچک و ظریفتر که نیاز به دقت بیشتری دارد (مثل نقاشی، خیاطی، بافندگی و.... بر پسران برتری پیدا می‌کنند. در حالی که پسران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های درشت‌تر و قویتر مثل پرش، پرتاب توپ بسکتبال و والیبال، توپ‌زدن با پا بر دختران برتری می‌یابند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

دانش آموزان در سنین شش تا نه سال باید در مهارت‌های بنیادی در قالب بازیهای ورزشی نظیر انداختن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ، راه رفتن، دویدن، صعود کردن، و نیز مهارتهایی مثل دوچرخه سواری، شنا و غیره مهارت کافی پیدا کنند. البته مهارت‌های بنیادی در ابتدای این دوره اهمیت بیشتری دارد و هرچه سن دانش آموز بالا می‌رود و به سنین بلوغ نزدیک می‌شود، علاقه به بازی و اجرای مهارت‌های پیچیده‌تر جای خود را به علاقه به سرگرمیها و تفریحات می‌دهد. سرعت انتقال مهارت کودکان در این سالها در حدود نصف میزان سرعت انتقال بزرگترهاست.

در اجرای حرکات نیز پیشرفتهایی حاصل می‌شود؛ به طوری که طول قدمها در راه رفتن و دویدن بیشتر و تعادل بدن کاملتر می‌شود. جهیدن، پریدن و لی لی کردن را خیلی سریع یاد می‌گیرند و نواقص مهارتی خود را رفته رفته مرتفع و با چابکی و زیبایی حرکت را انجام می‌دهند و قادرند از روی موانع کوتاه بپرند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۳. خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش آموزان ۹ تا ۱۲ سال

۱-۳. خصوصیات جسمانی

مهمترین ویژگیهای جسمانی این دوره عبارتند از:

الف) میانگین افزایش وزن، در هر سال، $2/3$ کیلوگرم و معدل رشد قد، در هر سال، ۵ سانتیمتر است. یک نوجوان دوازده ساله معمولی حدود ۱۵۳ سانتیمتر قد و حدود ۴۲ کیلوگرم وزن دارد.

ب) رشد عمومی بدن دختران سریعتر از پسران است، اما پسران توانایی و قدرت عمومی بیشتری دارند.

ج) رشد قد دانش آموزان به کندی انجام می شود، اما به وزن بدن و نیروی جسمی آنها افزوده می شود.

د) دانش آموزان در این سن، به سبب افزایش رشد استخوانها و بافتهای پیوندی و افزایش قطر عضلات قابلیت های جسمانی آنها نیز به میزان بسیار زیادی توسعه می یابد.

ه) دانش آموزان در این سن خستگی ناپذیرند.

و) در سن نه تا دوازده سالگی ساعد و دستها رشد بیشتری دارند و بلندتر می شوند.

ز) مقاومت بدن دانش آموزان در مقابل بیماریها زیادتر می شود.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۲-۳. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

در این سنین مقبولیت دانش آموزان از طرف گروه همسالان، از جنبه عاطفی، برای آنها بسیار مهم است و واکنشهای عاطفی از خود نشان می دهند، خشم و نفرت نمود واکنشهای آنهاست، مهر و محبت را دوست دارند. معنی و مفهوم شکست را می فهمند و راههای موفقیت را تجربه می کنند. دانش آموزان در این سنین با آگاهی به عواطف و احساسات درونی دیگران احترام می گذارند و این احترام و بینش، اساس روحیه قهرمانی و جوانمردی آنها را پایه گذاری می کند. به موازات افزایش مهارت‌ها، از ناراحتی و عصبانیت آنها در رویارویی با شکست کاسته می شود.

. سالهای آخر دبستان، دوره ایجاد حس قضاوت و تشخیص ارزشهای موجود اجتماعی است. وجود این حس، که مهمترین عامل بهسازی زندگی انسانهاست، در سنین نه تا دوازده سالگی احساس می شود. در این دوره مهمترین اهداف و برنامه‌های تربیت بدنی، جهت دادن به واکنشهای عاطفی دانش آموزان در مقابل پیروزی و شکست در بازیها، آگاهی و شناخت صحیح از میزان تواناییهای واقعی دانش آموزان، کمک به تقویت مهارت‌های حرکتی پایه در آنان و تقویت ارتباط با گروه‌های همسال در بین آنان است.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۳-۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این دوره یکی از عوامل پذیرش و عضویت در گروه، تواناییهای حرکتی و قدرت جسمانی است. به همین علت افراد سعی می‌کنند تواناییهای جسمانی خود را افزایش دهند و از تناسب اندام و زیبایی ظاهری برخوردار شوند. در این سنین، مهارتهای ورزشی به سرعت افزایش می‌یابد. حرکات و مهارتهای ورزشی، زیباتر، کاملتر، صحیحتر و با قدرت بیشتری انجام می‌شود. اجرای مهارتهای ورزشی منظم و از زیبایی خاصی برخوردار است. تسلط بر انجام دادن مهارتها، به شرط اینکه در سنین قبل مهارتهای پایه را به خوبی فراگرفته باشند، به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد. نوجوانان در این سنین به ورزشهای قدرتی و انفرادی علاقه نشان می‌دهند، و از وسایل ورزشی واقعی و استاندارد استفاده می‌کنند. علاوه بر این، ورزشهای سخت و هیجان انگیز انجام می‌دهند، مثل، بالانس زدن، پرش، حرکات ریتمیک و تعادلی. بیشتر آنان به حرکات تحسین برانگیز مانند معلق زدن و حرکات سخت و قدرتی برای جلب نظر دیگران علاقه خاصی پیدا می‌کنند



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۴. خصوصیات و ویژگیهای دانش آموزان ۱۷-۱۳ سال

۴-۱. خصوصیات جسمانی

این دوره یکی از بحرانیترین دورههای زندگی است. بسیاری از دانش آموزان به بلوغ جسمانی خود رسیده‌اند. در این سنین، پسران رشد جسمانی تدریجی دارند در حالی که رشد جسمانی دختران سرعت بیشتری دارد. بروز ویژگیهای دوران بلوغ در دختران، به خصوص در اواخر یازده سالگی، سبب تفاوت‌های جسمانی آشکار آنها با پسران می‌شود. رشد عرضی اندامهای بدن تا سیزده سالگی ادامه می‌یابد. دنده‌ها در ناحیه قفسه سینه به طور کامل شکل مایل و خمیده به خود می‌گیرند و سبب افزایش فضای قفسه سینه و رشد ماهیچه‌های قلب می‌شوند.

نوجوانان در حدود شانزده سالگی کم و بیش قد و قواره دائمی خود را پیدا می‌کنند.

دخترها و پسرهای نوجوان نسبت به کوتاهی یا بلندی، چاقی یا لاغری و تناسب اندام خود بیش از حد حساس‌اند. رشد استخوانهای دست و پا در این دوره زیاد است. عضلات به سرعت رشد می‌کند و به قطر آنها افزوده می‌شود ولی استخوان بندی هنوز به طور کامل محکم نشده است.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۲-۴. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

یکی از ویژگیهای مهم رشد عاطفی نوجوانان در این مرحله سازش یافتن با احساسهای جدیدی است که در نتیجه دگرگونیهای جسمانی پدید آمده است. این احساسها بیشتر حالت برانگیختگی دارند. حتی پسران و دخترانی که به پدر و مادرشان علاقه دارند، در هنگام برخورد با آنان غالباً از خود سوءظن، بی‌اعتمادی، خشم و برافروختگی نشان می‌دهند. با افزایش سن تقویمی، توانایی آنان در درک معانی و کسب معرفت، بینش و آگاهی و، همچنین، توانایی آنها بر طولانی‌تر شدن زمان تمرکز حواس بر روی یک موضوع بیشتر می‌شود. در اواخر سالهای تحصیلی توجه و نگرانیهای دانش‌آموزان درباره هدفهای آینده، انتخاب شغل و تشکیل خانواده بیشتر می‌شود. در این سنین معلمان می‌بایست نقش مشاوره با حوصله و راهنمایی صبور را بر عهده گیرند و در این دوره بحرانی، دانش‌آموزان را راهنمایی کنند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۳-۴. خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این مرحله، رشد عقلی و هوشی نوجوان به کمال می‌رسد و، براساس استعدادها و تواناییهای ذاتی خود، قادر است هر نوع دانش و مهارتی را بیاموزد. در سن چهارده سالگی به بعد نگرش و بینش تازه‌ای در رفتار و کردار نوجوان مشاهده می‌شود. نوجوان می‌کوشد تا آن دسته از باورها و ارزشهایی را که در هدفهای زندگی او تأثیر دارند درون‌سازی کند و به درک مفاهیم مجرد دست یابد.

در این دوره، به سبب تجربیات حرکتی از پیش فراگرفته، دانش‌آموزان قادرند مهارتهای پیچیده ورزشی را به نحو بسیار مطلوب انجام دهند. قدرت عضلانی و استقامت عمومی بدن افزایش می‌یابد و می‌توانند در مسابقات ورزشی شرکت کنند. همچنین می‌توانند در تمرینات ورزشی فشرده شرکت نمایند.

هدف تربیت‌بدنی در این دوره تعلیم روشهای صحیح تمرینات ورزشی، کنترل وزن و افزایش تواناییهای حرکتی و آمادگی جسمانی است.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

خلاصه

آگاهی از مراحل رشد کودک یکی از مهمترین مسائلی است که معلمان و مربیان، به ویژه معلمان تربیت بدنی و ورزش، باید از آن آگاهی داشته باشند، زیرا اطلاع کافی از این مراحل، آنان را در شناسایی و درک نیازمندیهای گوناگون کودک و نحوه تربیت و پرورش آنان یاری می دهد و مربی را در طرحریزی برنامه فصلی و سالیانه و پیش بینی و تدارک امکانات آموزشی و پرورشی توانا می سازد. رشد صحیح و کامل کودک هنگامی صورت می پذیرد که عوامل متعددی چون رشد استخوانی، عضلانی، تغذیه مناسب، محیط خوب و وراثت، در هر مرحله، تأثیر شایان خود را داشته باشند. مربیان تربیت بدنی باید به فرهنگ بهداشتی و حرکتی کودک نیز اهمیت فراوان بدهند، زیرا هماهنگی این عوامل با رشد بدنی کودک بسیار مؤثر است و بی توجهی به آنها، تلاشهای مربی را در زمینه رشد حرکتی بی تأثیر و زیان آور می سازد.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

متخصصان تعلیم و تربیت، هدفهای تربیتی را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی- حرکتی تقسیم‌بندی کرده‌اند، لذا معلمان تربیت‌بدنی برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی در مدارس، باید به ویژگیها و خصوصیات هر سه حیطه فوق‌الذکر در دوره‌های مختلف تحصیلی در هنگام تدریس توجه نمایند.

منظور از بررسی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی، مطالعه وضعیت ظاهری و اسکلتی دانش‌آموزان در مواردی همچون میزان طول قد، میزان وزن، وضعیت تواناییهای عضلانی و اسکلتی و تناسب اندام است.

هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان، رفتارهایی است که به علایق، احساسات، ارزشها، اخلاقیات و عواطف مربوط می‌شود و مواردی همچون نظم و انضباط، قبول مسئولیت، روحیه ورزشکاری، احترام به قوانین، اطاعت از معلم و غیره در آن مطرح است.

هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی، آگاهی معلمان تربیت‌بدنی به مهارتهای عصبی- عضلانی دانش‌آموزان و تجربیات حرکتی آنان است.