

تربیت بدنی سازگاران

بخش جدایی ناپذیر از تعلیم و تربیت کودکان با نیازهای ویژه



مقدمه

افراد با نیازهای ویژه، قشری از جامعه هستند که در بخش‌هایی از جسم، ذهن یا حس خود، نقص یا اختلال دارند و طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، حدود ۱۰ تا ۱۴ درصد کل جمعیت جهان را دربر می‌گیرند.

کودک با نیازهای ویژه، فردی است که علاوه بر ویژگی‌ها و نیازهای کودکان عادی، ویژگی‌ها و نیازهای خاصی دارد. چنین کودکی از نظر آموزشی، شناختی، هوشی، جسمی (حسی - حرکتی)، عاطفی و اجتماعی با افراد هم‌سن خود تفاوت دارد. این تفاوت به حدی است که بر خورداری وی از آموزش و پرورش، مستلزم تغییراتی متناسب با ویژگی‌های این افراد در برنامه‌ها، محتوا، روش‌ها، مواد و فضای آموزشی عادی و ارائه خدمات آموزشی و توان بخشی ویژه به آن‌هاست.



عباس اردستانی
عضو هیئت علمی
دانشگاه فرهنگیان

امید جهانپور
عضو هیئت علمی
دانشگاه فرهنگیان

کلیدواژه‌ها: فرد با نیاز ویژه، تربیت بدنی سازگاران، برنامه‌ریزی



آموزش به کودکان
دارای نیازهای ویژه

کلاس ورزش منظم همراه با سایر دانش‌آموزان به خودی خود یک چالش از نوع آموزشی و اجرایی به‌شمار می‌رود و به همین دلیل، تربیت بدنی سازگاران از اهمیت زیادی برخوردار است. تربیت بدنی سازگاران هنر و علم توسعه، اجرا و نظارت بر یک برنامه آموزشی تربیت بدنی برای یک یادگیرنده دچار معلولیت است که براساس ارزیابی جامع، مهارت‌های لازم برای داشتن عمری مفید شامل اوقات فراغت، تفریح و تجربیات ورزشی برای افزایش آمادگی جسمانی و تندرستی را به یادگیرنده ارائه می‌دهد. این امر برای رشد هر دانش‌آموز با نیاز ویژه در هر

تربیت بدنی بخشی جدایی ناپذیر از نظام آموزشی در مدرسه است. تحقیقات ثابت کرده است که تربیت بدنی برای توسعه مهارت‌های حرکتی و کمک به رشد بهتر دانش‌آموز ضروری است. نقش تربیت بدنی در رشد کودک برای سال‌ها نادیده گرفته می‌شد و این استدلال که مهارت‌های فکری در بزرگسالی مفیدتر از مهارت‌های بدنی است باعث غفلت از برنامه‌های تربیت بدنی در برخی مدارس، به‌ویژه برای دانش‌آموزان دچار معلولیت شد. برای دانش‌آموزان دارای توانایی‌های متفاوت، شرکت در



معلمان
تربیت بدنی
سازگاران
ابرقهرمانان دنیای
تربیت بدنی هستند
که می توانند به
کسانی که بیشتر از
حد طبیعی نیازمند
توجه هستند،
کمک کنند

طیفی ضروری است و باید به آنها ارائه شود. این خدمات را می توان در محیط عمومی یا مستقل ارائه کرد.

کودک ابتدا باید از نظر نقاط ضعف و قوت ارزیابی شود تا بتوان برنامه فعالیت های حرکتی و تمرین بدنی لازم برای تطبیق و سازگاری با نقاط ضعف و قوت وی را طراحی و تنظیم کرد. با این همه، در صحنه واقعیت، تربیت بدنی جنبه ای نیست که به آن اهمیت کافی داده شود، در حالی که به اندازه تمام جنبه های تعلیم و تربیتی اهمیت دارد. افزودن عنصر تربیت بدنی می تواند اعتماد به نفس و مهارت کودک را بهبود بخشد. همچنین راه خوبی برای دوست یابی و جلوگیری از طرد شدن از جامعه هم کلاسی هاست. کلاس ها باید به خوبی سازمان دهی و در قالب کلاس تربیت بدنی سازگاران فعال شوند.

در بخش تربیت بدنی و ورزش افراد با نیازهای ویژه، اهداف و اصول اساسی وجود دارد. به طور کلی لازم است معلمان تربیت بدنی سازگاران برای سؤالات زیر پاسخ مناسب بیابند:

- از نظر ورزشی، چه کسانی فرد با نیاز ویژه به شمار می آیند؟
- نحوه ارتباط مؤثر و کارآمد با فرد با نیاز ویژه چگونه است؟
- شرکت فرد با نیاز ویژه در تربیت بدنی و ورزش چگونه است؟
- برای اجرای تربیت بدنی فرد با نیاز ویژه به چه اطلاعاتی نیاز است؟

● انطباق و آماده سازی فضا و امکانات چگونه باید صورت گیرد؟

- در انجام برنامه های تربیت بدنی سازگاران، ایمنی چگونه باید رعایت شود؟
- برای پاسخ مناسب، آشنایی با اصول و برنامه ریزی های عمومی و مشترک بین این افراد ضروری است.

اصول پزشکی

● ورزش برای اغلب این افراد، یک تدبیر شناختی و توان بخشی است و جنبه حرکت درمانی دارد.

● اصولاً هیچ فرد با نیاز ویژه وجود ندارد که مطلقاً از پرداختن به ورزش منع شود.

● در فعالیت ورزشی، سطح توانایی فرد مهم است نه ناتوانی های وی.

اصول عمومی

- مطابقت داشتن ورزش با نیازهای فرد.
- تناسب فعالیت ها با سن، جنس و نوع محدودیت فرد.
- اقتصادی بودن.
- به کارگیری تدابیر آموزشی و روش های خاص یادگیری.

● ارزیابی فعالیت ها.

اهداف عمومی و اختصاصی در برنامه ریزی تربیت بدنی سازگاران

- پیشگیری از افزایش شدت ناتوانی.
- کمک به توان بخشی جسمانی، حرکتی، روحی روانی و شناختی.
- کاهش آثار ثانویه ناشی از معلولیت.
- ایجاد فرصت برای مشارکت فرد در فعالیت های اجتماعی.
- ایجاد فرصت های برابر و برابری امکانات و تجهیزات و ...
- کمک به افراد برای رسیدن به علایق، سلاقی و استعداد هایشان.
- جلوگیری از انزوا و گوشه گیری.
- تکامل شخصیتی.
- کمک به غنی سازی اوقات فراغت.
- توسعه آموزش و یادگیری.

مزایای تربیت بدنی سازگاران

مزایای خاص تربیت بدنی که برای دانش آموزان با نیازهای ویژه ضروری است، عبارتند از:

- قوی شدن استخوان ها و عضلات قوی برای مقاومت همیشگی در برابر آسیب.

- بهبود سلامت قلب، ریه ها و عروق خونی.
- پیشگیری / کاهش مشکلات سلامت ناشی از چاقی و ...
- بهبود خلق و خو و عزت نفس.
- افزایش دامنه توجه، توانایی حل مسئله و انگیزه.
- ایجاد حس موفقیت و اعتماد به نفس.



افزودن عنصر
تربیت بدنی می تواند
اعتماد به نفس و
مهارت کودک
را بهبود بخشد.
همچنین راه خوبی
برای دوست یابی
و جلوگیری از
طرد شدن از جامعه
هم کلاسی هاست

یادگیری و تمرین در دو شکل کلی در قالب آمادگی های جسمانی مرتبط با سلامت و مهارت است:

- مهارت ها و الگوهای حرکتی اساسی شامل استفاده از عضلات بزرگ بدن به صورت هماهنگ، مانند بازی های گروهی؛
- مهارت های ظریف شامل به کارگیری عضلات کوچک مانند مهارت های آبی، حرکات موزون، بازی های انفرادی و دو نفره؛

این فعالیت ها به عضلات و دستگاه عصبی کمک می کنند تا به گونه ای رشد کنند که به سلامت و تندرستی طولانی مدت بینجامد. با این حال، برخی از کودکان دارای شرایط ویژه در دسترسی به تربیت بدنی مشکل دارند. برخی از معلمان نیز ممکن است ندانند چگونه به این کودکان آموزش های لازم را انتقال دهند که هم برای آن ها ایمن باشد و هم نیازهای بدنی، روانی و عاطفی آن ها را برآورده سازد.

اینجاست که معلمان تربیت بدنی سازگاران با آگاهی از مقتضیات این شاخه مهم و گسترده از تربیت بدنی وارد می شوند و می دانند که چگونه تربیت بدنی را برای رفع نیازهای این افراد هماهنگ و اجرا کنند. آن ها ابرقهرمانان دنیای تربیت بدنی هستند که می توانند به کسانی که بیشتر از حد طبیعی نیازمند توجه هستند، کمک کنند.

● کاهش علائم اضطراب،

افسردگی و

- آموزش کار گروهی و مهارت های اجتماعی.
- بهبود رشد عصبی عضلانی همراه با پیامدهای گسترده برای توانایی های ذهنی و جسمی.

نقش متخصص تربیت بدنی سازگاران

این افراد به کودکان با طیف وسیعی از ناتوانی ها یاری می رسانند تا قدرت، مهارت، سلامتی، حس موفقیت و عزت نفس را در خود پرورش دهند.

در اجرای تربیت بدنی سازگاران ترکیب کلاسی از اهمیت زیادی برخوردار است و دستیابی به اهداف آموزشی را تسهیل می کند:

۱. **انفرادی:** یک معلم/دستیار برای هر دانش آموز.
 ۲. **گروه کوچک:** ۳ تا ۱۰ دانش آموز با یک معلم/دستیار.
 ۳. **گروه بزرگ:** کل کلاس، یک گروه.
 ۴. **گروه مختلط:** استفاده از شکل های مختلف در یک دوره کلاس.
 ۵. **تدریس خصوصی:** استفاده از هم کلاسی ها/دانش آموزان بدون معلولیت برای آموزش و کمک به دانش آموزان دارای معلولیت.
 ۶. **ایستگاه های آموزشی:** طراحی چند حوزه فعالیت برای تمرین مهارت ها.
 ۷. **خود اقامتی:** فعالیت هر دانش آموز با اهداف فردی به کمک دستورالعمل ها/راهنمایی معلم.
- دانشمندان اکنون می دانند که فعالیت بدنی به لطف ارتباطات عصبی، بین ماهیچه ها، مغز و اجزای بدن هماهنگی به وجود می آورند. تربیت بدنی در شکل عام خود، شامل دادن فرصت

منابع

۱. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان. تهران: حتمی.
۲. دانشمندی، حسن و همکاران (۱۳۹۴). تربیت بدنی و ورزش معلولین. تهران: حتمی.
۳. ارجمندینا، علی اکبر و همکاران (۱۳۹۹). روان شناسی و آموزش کودکان با نیازهای ویژه. تهران: سمت.
۴. سخنگویی، یحیی و همکاران (۱۳۹۴). کتاب جامع ورزش معلولین. تهران: حتمی.
5. "Sports ability." <http://www.ausport.gov.au/participating/disability/resources/Physical>.
6. "Education Alabama Course of Study." Excellence in Physical Education, 2009; Teaching Disability Sport, second edition Ronald W. Davis, 2011.
7. Making the Physical Education Environment Handicap Accessible By: Phillip Conatser and Juan Paredes March 19th, 2016 2 Comments.
8. Adapted Physical Education (PHED 4800) Student Handbook Dr. Ping Luo Associate Professor Department of Physical Education and Health California State University Stanislaus.
9. Physical activities and special educational needs LAURA RIO , PAOLA DAMIANI , FILIPPO GOMEZ PALOMA.