

آموزش مهارت‌های پایه ای ورزشی، مطالعه ی مروری

مهدی محمودی میمند

شهربابک

چکیده

زمینه و هدف : یکی از مهمترین بخش های متدوال در توسعه ورزش یک جامعه را ورزش های پایه دانست. امروزه ورزش های پایه بطور ویژه مورد توجه کشورهای مختلف قرار گرفته است. دانشمندان بسیاری در تلاش هستند تا شاخص های پیش بینی کننده افراد مستعد در ورزش های مختلف را شناسایی و توسعه دهند. امروزه توسعه ورزش های پایه نیاز به برنامه ریزی در حیطه های مختلف دارد که یکی از اساسی ترین آنها برای جلوگیری از وقت و هزینه بیهوده می تواند شناسایی مشکلات توسعه ورزش های پایه باشد. در میان همه موسسات تربیتی و آموزشی کشور بدون شک وزارت آموزش و پرورش مهمترین موسسه و نهادی در کشور است که هم می تواند نسبت به توسعه ورزش همگانی اقدام و هم ورزش های پایه ایی را در کشور تقویت کند ، اقدامی که خلاء آن در جامعه جوان ایران کاملا مشاهده می شود. آموزش ورزش پایه در دوران تحصیلی دبستان و حتی بالاتر از این دوره می تواند به نحوی اثربخش به دانش آموزان کمک کند تا چگونگی مشارکت در مسابقات و رقابت های ورزشی را بیاموزند. علاوه بر این ورزشی که پایه و اساس آن بر مدرسه باشد فرصت خوبی است برای معلمان که به طور معمول صلاحیت دارند و مهارت های چگونه زیستن و علم و دانش را به گونه ای سازمان یافته به همه کودکان در محیطی امن و حمایت کننده بیاموزند. مهارت های حرکتی پایه تقریبا پایه و اساس همه فعالیت های بدنی و ورزشی را تشکیل می دهند.

روش بررسی : به تعدادی مدرسه برای تحقیق در مورد آموزش مهارت های پایه ورزشی سر زدیم و دیدیم متاسفانه اصلا روی این مهارت ها کار نشده است . همچنین با تحقیقات و آماری که به دست آوردیم متوجه شدیم جامعه ما ضعف بدنی زیادی نسبت به گذشته داشته است . متاسفانه سیستم آموزشی مدارس حد اقل روی موضوع ورزش اشتباه محض می باشد .

یافته ها : مهارت های پایه و کار کردن روی کودکان میتواند آینده یک کشور را حداقل در زمینه ورزش بسازد ، متاسفانه در کشور ما اصلا روی این موضوع کار نشده است و نسل آینده از نظر بدنی روز به روز در حال افت می باشند که این اصلا برای یک جامعه مناسب نمی باشد .

نتیجه گیری : تمایل به ورزش و تحرک در ابتدای تولد به صورت حرکات ابتدایی و خام در کودک دیده می شود و با گذر روزها و ماه های زندگی اش رفتارها و حرکات به سمت پختگی و تکامل پیش می رود. پس ضروریست که با برگزاری دوره ها و کلاس های آموزش تکنیک ها و سواد ورزشی پایه ای برای والدین ، کودکان آینده را به این مهارت ها آشنا کنند تا با انجام ورزش صحیح باعث بالا رفتن سطح سلامت جامعه بشوند .

مقدمه

زندگی آپارتمانی و ماشینی در روزگار ما به صورت خزنده تمامی جنبه های مفید و لازم را از خانواده ها سلب نموده است. تحرک ، جنب و جوش ، فریادهای کودکانه و ... لازمه زندگی کودکان است که متأسفانه با آپارتمان نشینی همخوانی ندارد. والدین ، معلمین ورزش و مربیان با شناخت حرکات و مهارت های ضروری علی رغم محدودیت های مکانی و زمانی می توانند بهترین خدمت را برای پرورش فرزندان سالم و با نشاط به انجام رسانند. "مهارت های پایه" به بخش های مختلف و متنوعی تقسیم می شوند که با یادگیری و اجرای این مهارت ها در دوران کودکی زمینه برای یادگیری و اجرای مهارت های پیشرفته ورزشی فراهم می شود. در واقع اگر کودکی قادر به انجام این مهارت ها نباشد خود و مربیانش باید راه طولانی تری را برای هدایت او به سمت اجرای کامل و درست تکنیک های پیشرفته ورزشی طی نمایند و چه بسا به دلیل عدم یادگیری به موقع این مهارت ها نتیجه مطلوب و مورد انتظار به دست نخواهد آمد.

مهارت های حرکتی پایه مثل دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن شی مهارت هایی هستند که کودکان را برای ورزش و بازی کردن آماده می سازد. اما چون کودکان نمی توانند خود به خود مهارت های حرکتی را در خود پرورش دهند، لازم است که به شیوه های گوناگون فرصت کافی در اختیار آن ها قرار گیرد تا بتوانند مهارت های خود را تمرین کنند.

کشورهای پیشرفته در ورزش، پایه و اساس برنامه های تعلیم و تربیت ورزشکاران را در مدارس ابتدایی متمرکز می کنند و زمینه را برای جذب دانش آموزان کم سن و سال به اماکن و تاسیسات ورزشی فراهم می سازند. بنابراین توجه به ورزش پایه از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. سیستم ادراکی و حرکتی کودک در اثر جنبش و فعالیت توسعه می یابد، کودکان در قالب حرکات بسیاری از خواسته ها و علایق خود را که بیان آنها از طریق

زبان امکان پذیر نیست بیان می کنند. کودکان با انجام ورزش های مختلف مهارت های حرکتی پایه را می آموزند. بدیهی است چنانچه نتوان فرصت های لازم برای توسعه و شناسایی موانع ورزش را در کودکان و دانش آموزان فراهم نمود سبب از دست دادن انگیزه های آنان از حضور در ورزش و عدم توسعه ورزش قهرمانی در آینده می گردد. [1]

اهداف تحقیق

این مقاله قصد دارد که به عنوان آموزشی درباره این مهارت های ارزشمند ، مردم را از اهمیت سواد پایه ای در ورزش آگاه سازد . این تحقیق به شناسایی مهارتهای پایه ای ورزشی می پردازد و این مهارتها اکثراً برای تمامی ورزش ها باید در نظر گرفته شوند و همچنین سن مورد نظر برای هر حرکت نیز باید شناسایی شود .

روش کار

برای انجام این تحقیق چندین مدرسه را انتخاب کرده و همچنین سری به اداره آموزش پرورش زدیم تا در مورد این موضوع مهم از آنها سوالاتی بپرسیم . بعد از آن به بررسی مقالات کشور های دیگر اطلاعاتی در مورد روشی که آن ها پیش گرفتند به دست آوردیم . سپس کتاب ها و مقالاتی در همین مورد مطالعه شد که بخش عظیمی از این مقاله را در بر گرفته است . معیار ما برای انجام این مقاله مهم ترین بخش یک جامعه به نام کودکان هست . زیرا اگر کودکان در هر زمینه ای درست آموزش نیینند ، آینده آن کشور مسلماً رو به رشد نخواهد بود ، به نحوی همه چیز از کودکی یک فرد شروع می شود . پس باید روی موضوع ورزش و مهارت های آن هم در کودکی کار شود تا در آینده کشوری پویا تر داشته باشیم .

ضرورت انجام تحقیق

از آنجایی که کشورهای پیشرفته در ورزش، پایه و اساس برنامه های تعلیم و تربیت ورزشکاران را در مدارس ابتدایی متمرکز می کنند و زمینه را برای جذب دانش آموزان کم سن و سال به اماکن و تاسیسات ورزشی فراهم می سازند. بنابراین توجه به ورزش پایه از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. سیستم ادراکی و حرکتی کودک در اثر جنبش و فعالیت توسعه می یابد، کودکان در قالب حرکات بسیاری از خواسته ها و علایق خود را که بیان آنها از طریق زبان امکان پذیر نیست بیان می کنند. کودکان با انجام ورزش های مختلف مهارت های حرکتی پایه را می آموزند. انجام فعالیت های پایه ای ورزشی برای تمامی رشته های ورزشی ضروری می باشد و باید در نظر گرفته شود، پس انجام تحقیقی تحت عنوان بررسی مهارتهای پایه ای ورزشی ضرورت دارد.

یافته ها

پس از انجام تحقیقات دریافتیم در کشور ما خیلی کم روی آموزش مهارت های ورزشی به کودکان کار شده است . پس دلیل ضعف جامعه امروزی هم می تواند این مورد باشد . باید نسل آینده از همین الان به صورت جدی آموزش ببیند که ورزش را به درستی بیاموزند . همچنین مهارت های پایه ای ورزش میتوانند تا حد زیادی آسیب های ورزشی را کم کند و پرچم یک کشور را در زمینه ورزش بالا ببرد .

سن آموزش تخصصی مهارت های ورزشی

با توجه به روند رو به رشد ورزش در جامعه و همچنین تشویق به ورزش به عنوان یک زمینه بسیار مناسب برای رشد و تکامل اجتماعی کودک و نوجوان، سن شروع ورزش و نوع ورزش یکی از سوالات مکرر خانواده ها از پزشکان می باشد. این سؤال یکی از مسایل مورد اختلاف گروه پزشکی و جامعه ورزشی می باشد. از دیدگاه سلامت نگر، اگر هدف از ورزش ارتقا سلامت عمومی جامعه باشد و از دیدگاه ورزشی، اگر حضور طولانی تر ورزشکار و عدم غیبت در میادین ورزشی به علل مختلف از جمله ترس و نگرانی، آسیب و ... مورد نظر باشد توجه به مقوله سن مناسب شروع ورزش و ورزش مناسب برای هر سن ضروری می باشد.

با توجه به توانایی کودک و نوجوانان به فراگیری سریع فنون و تکنیکهای ورزشی آموزش داده شده، امکان بدست آوردن عملکرد ورزشی کودک در حد فعالیتهای حرفه ای بسیار بیشتر و سریعتر از بالغین می باشد ولی این موضوع دلیلی بر موفقیت کودک و نوجوانان در فعالیتهای حرفه ای کوتاه مدت و دراز مدت نمی باشد. مطالعات متعدد نشان داده است پرداختن زود هنگام به فعالیتهای حرفه ای باعث عدم موفقیت کودک در تداوم فعالیت ورزشی می باشد. این عدم موفقیت به علت آسیبهای زود هنگام، عدم تحمل استرسهای ناشی از فعالیت ورزشی و مسابقات و در مجموع کوتاه شدن عمر ورزشی فرد به علت خروج اجباری (ناشی از آسیب) و یا خروج اختیاری (ناشی از عدم تمایل کودک ونوجوانان برای ادامه فعالیت ورزشی و یا عدم کسب موفقیت های مورد انتظار در میادین ورزشی) می شود. لذا پرداختن حرفه ای به ورزش در کودکان ونوجوانان تا سن 14 سالگی توصیه نمیشود. زودترین سن برای شروع ورزش سن 7-6 سالگی می باشد و قبل از آن باید فعالیتهای فیزیکی کودک جنبه بازی داشته باشد و القا کننده مفهوم ورزش نباشد. پس از این سن نیز فعالیت ورزشی نباید به یک رشته

خاص محدود شود و باید دارای تنوع مناسب از کلیه فعالیت‌های ورزشی مناسب برای سن و خصوصاً ورزش‌های پایه را شامل شود. در سال‌های اول شروع ورزش فعالیت تخصصی باید تنها 40%-30% کل زمان فعالیت ورزشی را تشکیل دهد و بتدریج این میزان افزایش می‌یابد به گونه‌ای که در سنین 15-14 سالگی 50% فعالیت ورزش برای فعالیت تخصصی در نظر گرفته می‌شود و در نهایت نیز در سنین جوانی و ورزش بزرگسالان باید همواره 20% فعالیت‌های ورزشی غیر اختصاصی و فعالیت‌های عمومی و پایه ورزشی باشد.

درباره سن شروع تخصصی شدن، نظریه‌ها و دیدگاه‌های بسیاری وجود دارد. بعضی معتقدند که تکنیک‌ها را باید قبل از بلوغ آموزش داد و تخصصی شدن را به بعد از بلوغ موکول کرد، اما با توجه به تنوع رشته‌های ورزشی و همچنین نیازهای ویژه هر یک از آن‌ها باید این موضوع را دقیق‌تر بررسی کرد. به‌طور کلی، می‌توان گفت:

- در آن دسته از ورزش‌ها که به حرکات ماهرانه پیچیده و انعطاف‌پذیری زیاد نیاز دارند، مانند ژیمناستیک، شیرجه و... لازم است ورزشکاران تخصصی شدن را از سنین پایین شروع کنند.

- در ورزش‌هایی که قدرت و سرعت ویژگی بارز و غالب آن‌هاست، مانند فوتبال و والیبال، می‌توان تکنیک‌های اساسی و پایه را از خردسالی شروع کرد، اما تخصصی شدن هنگامی شروع می‌شود که فرد عملاً پاسخ‌گوی نیازها و تقاضاهای زیاد و تمرین‌های دشوار باشد. در اکثر رشته‌های قدرتی و سرعتی، تخصصی شدن باید از اواخر دوره جهشی رشد بلوغ انجام گیرد.

- در رشته‌های ورزشی که نیاز اساسی و اصلی آن‌ها توانایی انجام دادن کارهای استقامتی بیشینه است، مانند دو استقامت و دوچرخه‌سواری، تخصصی شدن می‌تواند کمی دیرتر از ورزش‌های قدرتی و سرعتی اتفاق بیفتد، زیرا برخی از ورزشکاران رشته‌های استقامتی قادرند در 30 سالگی یا حتی بعد از آن نیز عملکرد جالب و برجسته‌ای از خود نشان دهند و به نتایج بسیار خوبی دست یابند [5].

برای هر رشته ورزشی یک محدوده سنی کلی و عمومی وجود دارد. در جدول 1 سن تقریبی شروع تمرین‌ها (فعالیت‌ها و مهارت‌های پایه)، سن شروع تخصصی شدن و سن رسیدن به اوج عملکرد برخی رشته‌های ورزشی که در مدارس کشورمان بیشتر طرفدار و کاربرد دارند، ارائه شده است.

جدول ۱: محدوده سنی رشته‌های مختلف ورزشی

سن رسیدن به اوج عملکرد (سال)	سن شروع تخصصی (سال)	سن شروع تمرین‌ها (سال)	رشته ورزشی
۲۰-۲۵	۱۴-۱۶	۱۰-۱۲	بمینون
۲۲-۲۸	۱۴-۱۶	۱۰-۱۲	بسکت‌بال
۱۹-۲۸	۱۴-۱۸	۸-۱۵	تکواندو
۲۲-۲۷	۱۷-۱۹	۱۴-۱۵	پرتاب‌ها
۲۲-۲۶	۱۷-۱۹	۱۲-۱۴	پرتاب‌ها
۲۵-۲۸	۱۷-۱۹	۱۴-۱۶	دو استقامت
۲۲-۲۶	۱۴-۱۶	۱۰-۱۲	دو سرعت
۲۲-۲۵	۱۴-۱۵	۷-۹	مرحان
۱۴-۱۸	۹-۱۰	۶-۸	زنان
۲۰-۲۴	۱۳-۱۵	۷-۹	مرحان
۱۸-۲۲	۱۱-۱۳	۷-۹	زنان
۲۲-۲۶	۱۴-۱۶	۱۰-۱۲	فوتبال والیبال هندبال
۲۴-۲۷	۱۷-۱۹	۱۱-۱۳	کشتی
۲۲-۲۷	۱۷-۱۸	۱۴-۱۵	وزنه‌برداری

البته طبقه‌بندی کودکان و نوجوانان براساس سن تقویمی، با توجه به تفاوت‌های فردی و سرعت و میزان متفاوت رشد آن‌ها، مناسب و معقول به نظر نمی‌رسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی) و سن بیولوژیکی (زیست‌شناسی) نیز توجه شود [3].

3-1-1- سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی یا ظاهری)

این سن به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق می‌شود. سن مرفولوژیکی کمک می‌کند توضیح دهیم که چرا برخی از کودکان مهارت‌ها و توانایی‌های خود را سریع‌تر یا کندتر از دیگران توسعه می‌دهند. همچنین، پیچیدگی‌های رشد و تکامل را به‌وضوح آشکار می‌سازد. اگرچه بیشتر کودکان در رشد، الگوهای مشابهی را دنبال می‌کنند، تفاوت‌های زیادی نیز در این زمینه وجود دارد. شرایط محیطی بر زمان رشد

(جلوافتادگی یا تأخیر رشد) تأثیر می‌گذارد. در سن مرفولوژیکی، محدوده 6 تا 18 سال از جنبه رشد و تکامل ورزشی اهمیت زیادی دارد و بیشترین تفاوت‌ها در بین افراد مربوط به این سنین است.



تصویر 1. ورزش اسکیت

2-1-3- سن بیولوژیکی (سن زیستی)

به پیشرفت و تکامل عملکردی (فیزیولوژیکی) اندام‌ها و دستگاه‌های بدن اطلاق می‌شود که در برآورد و تشخیص استعداد و قابلیت‌های عملکردی شخص در رسیدن به سطوح برتر و بالاتر اجرایی مؤثر و مفید است. در یک گروه هم‌سن و سال و هم‌جنس، میزان رشد بیولوژیکی متفاوت است، یعنی بعضی زودتر و بعضی دیرتر به بلوغ می‌رسند. بلوغ در دختران نیز زودتر از پسران صورت می‌گیرد.

توجه صرف به سن تقویمی ممکن است به قضاوت و تشخیص اشتباه، ارزیابی ناقص و نیز تصمیم‌گیری ضعیف و نامناسب بینجامد. دو کودک که سن مرفولوژیکی مشابهی دارند و از لحاظ خصوصیات ساختاری مانند قد، وزن و حجم عضلانی نیز مشابه به‌نظر می‌رسند، ممکن است در سن بیولوژیکی با هم متفاوت باشند و توانایی‌های متفاوتی کسب کنند [5].



تصویر 2. ورزش فوتبال

رشد مهارت‌های ورزشی پایه ای در کودکان

عملا تمام ورزش‌ها به ورزش‌کارانی نیاز دارند که میزان مشخصی استقامت و نیروی بدنی داشته باشند. در ورزش‌هایی مثل فوتبال، بسکتبال و بیسبال لازم است که شما به این سو و آن سو بدوید و در زمین ورزشی حضور داشته باشید. ورزشکاری که در 10 دقیقه اول بازی انرژی خود را از دست می‌دهد، احتمالا توانایی انجام این بازی را ندارد.

خوشبختانه قدرت، استقامت و توانایی بدنی همه چیزهایی هستند که شما می‌توانید آن‌ها را در بدن خود بوجود آورید. با گذشت زمان متوجه خواهید شد که شما می‌توانید بیشتر بازی کنید و احساس خستگی نکنید. اگر یک

کودک 5 یا 6 ساله دارید که در ورزش‌های رقابتی شرکت می‌کند و متوجه می‌شوید که به راحتی خسته می‌شوند، ممکن است نیاز باشد به آن‌ها کمک کنید، تا استقامت و قدرت بدنی خوبی بدست آورند. با این حال، قبل از هر چیز، آن‌ها را نزد یک پزشک اطفال ببرید تا توانایی جسمانی آن‌ها را بررسی کند و مطمئن شوید که دلیل اینکه آن‌ها براحتهی خسته می‌شوند تنها عدم تمرین کافی است نه چیز دیگری. برخی از کودکان ممکن است از کمبود های غذایی رنج ببرند و یا عوامل دیگری در بازی وجود داشته باشد که برای آن‌ها ایجاد مشکل می‌کند [5].

زمانی که پزشک کودک شما نظر موافق اش را به شما اعلام می‌کند، می‌توانید به آن‌ها در ایجاد استقامت کمک کنید. در زیر برخی روش‌ها آورده شده‌است که می‌توانید کودک خود را تشویق کنید که استقامت و قدرت بدنی خود را بدون این که احساس کنند به ورزش و تمرینات اضافی نیاز دارند، افزایش دهد :

1-2-3- فعالیت های هوازی

ورزش هوازی که به آن «کاردیو» یا «ایروبیک» (به معنای با اکسیژن) هم می‌گویند، ورزشی است که در آن، خون اکسیژن‌دار توسط قلب پمپاژ می‌شود تا اکسیژن به تمام عضلات در حال فعالیت برسد. ورزش هوازی مانند دویدن سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدت نسبتاً طولانی می‌شود. بر عکس، ورزش غیرهوازی (بدون اکسیژن) فعالیتی است مانند دو سرعت یا وزنه‌برداری که سبب می‌شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید.

از آنجا که اکثر ورزش‌ها به دویدن نیاز دارند، دویدن یکی از بهترین تمرین‌ها برای افزایش استقامت بدن است. خوبی دویدن این است که می‌توانید به آن‌ها ملحق شوید. به دنبال دویدن در اطراف محله خود باشید و حتی ممکن است بخواهید سگ خود را با خود برای دویدن ببرید. آهسته شروع کنید. با یک دویدن 15 دقیقه‌ای شروع کنید و آن را تا 30 دقیقه ادامه دهید. مسیر دویدن را با تغییر دادن به مسیرهای مختلف و دیدن مناظر مختلف جذاب کنید. در نهایت ممکن است بخواهید دویدن را با یک مسابقه به خانه تمام کنید [5].

2-2-3- تمرینات را طولانی تر و سخت تر کنید

بازی‌های ویدیویی رقصی وجود دارند که تفریحی به نظر می‌رسند، اما در واقعیت می‌تواند تمرین ورزشی شما را به طور کامل انجام دهد. در حقیقت بسیاری از بزرگسالان از این بازی‌های رقص برای کاهش وزن و تناسب اندام استفاده می‌کنند. برای شما و فرزندتان، این یک راه هوشمندانه برای فعال کردن و ایجاد استقامت است. و چون شما حرکات رقص را دنبال می‌کنید، هماهنگی و چالاکی خود را نیز گسترش خواهید داد .

فرزندتان را به پارک های پارکو و ترامپولین (پارک هایی که ابزارهایی برای آکروبات بازی و حرکات پرشی دارند) ببرید. این مکان ها سرگرم کننده هستند اما به طرز شگفت آوری به این نیاز دارند که شما استقامت و قدرت بدنی زیادی داشته باشید. هر چه بیشتر با کودکان خود بازی کنید، بیشتر به آنها کمک می کنید تا توانایی خود در رقابت را تقویت کنند [3].

3-2-3- تمرینات دایره ای

تمرینات دایره ای (تمرینات دایره ای تمرینات سنگینی هستند که شامل چندین ایستگاه هستند که بصورت دایره ای چیده شده اند و در هر ایستگاه ابزارهای مختلفی برای ورزش وجود دارد) باید برای بچه های بزرگ تر یا نوجوانانی که مشتاق بهبود مهارت های ورزشی خود هستند، انجام شوند. تمرینات دایره ای، می تواند برای کودکان خردسال سخت و دشوار باشند. این نوع تمرینات کودک شما را از یک تمرین به تمرین بعدی با وقفه های کوتاه میان هر فعالیت، خواهد برد. در اینجا برخی از تمرین هایی که می توانید در تمرینات دایره ای خود، بکار ببرید، آورده شده است:

✓ نشستن و بلند شدن

✓ دویدن های با مانع

✓ نشستن به حالت اسکوات

✓ بلند شدن

✓ پریدن از موانع

✓ حرکات لانگز

✓ پریدن پروانه ای [4]

تمام این تمرین ها، کودک شما را وادار به تمرینات سختی می کند تا استقامتش را افزایش دهد. تمرینات را با حرکات آهسته شروع کنید و آنها را تشویق کنید تا زمانی که آماده شدند، سطح تمرینات را بالا ببرند. کودکان بزرگ تر که مصمم به بهبود مهارت های ورزشی خود هستند، بدون هیچ مشکلی می توانند تمرینات دایره ای را انجام دهند.

زمانی که به استقامت و قدرت بدنی می رسد، همیشه بهتر است که سطح علاقه کودک خود را در این ورزش ارزیابی کنید. برخی ممکن است تمرینات استقامتی را خیلی سخت و شدید ببینند و این ممکن است باعث شود که آنها از ورزش کردن عصبانی شوند. به عنوان والد، این به شما بستگی دارد که به روش های خلاقانه تمریناتی

را برای کودک خود در نظر بگیرید که بتواند بصورت مداوم بدون اینکه آنها را نسبت به ورزش کردن موضع بگیرند، باعث افزایش استقامت و قدرت بدنی کودک شما شوند [3].

بهترین ورزش های هوازی

یکی از پایه های اصلی سلامت و کاهش وزن ورزش هوازی می باشد. انواع مختلفی از ورزش های هوازی وجود دارند که شما می توانید به راحتی آن ها را در منزل انجام دهید. ورزش های هوازی شامل پیاده روی، دویدن، شنا، طناب زدن، تمرین با پله، تردمیل، دوچرخه ثابت، حرکات موزون، اسکی و غیره می باشد. اگر تا به امروز زندگی شما بی تحرک بوده است و وزن بالایی دارید. بهتر است انجام ورزش های هوازی را آغاز کنید از مدت زمان کمتر شروع کرده و با گذشت زمان به زمان و شدت آن بیافزایید. با انجام فعالیت های سبک مثل دوچرخه ثابت که باعث می شود وزن بدن فشار زیادی به مفاصل وارد نکند فعالیت خود را آغاز کنید [2]. فعالیت های بدنی شما باید همواره 4 هدف را دنبال کنند این اهداف شامل استفاده از تمام عضلات بدن بطور متوالی، انجام فعالیت های بدنی برای مدت زمان 30 تا 60 دقیقه و برای 3 تا 5 روز در هفته، در نظر گرفتن اهداف قلبی، عروقی که پزشک فیزیولوژیست برای شما تجویز کرده، و لذت بردن از آن در صورتی که آن فعالیت ها را بطور متوالی انجام می دهند باشند.

3-3-1- پیاده روی

پیاده روی یکی از ساده ترین و در دسترس ترین ورزش های هوازی است ، که شدت آن به تناسب اندام شما وابسته می باشد . پیاده روی منظم و اصولی می تواند از لحاظ سلامت جسمانی، روحی و روانی روی زندگی افراد تاثیرات مثبت زیادی برجای بگذارد.

انجام روزانه نیم ساعت پیاده روی می تواند به تقویت قلب و عرق، کاهش وزن، تنظیم فشار خون، کاهش اثرات جانبی داروهای شیمی درمانی، کنترل قند خون، درمان دیابت نوع دو، کاهش احتمال ابتلاء بانوان به سرطان سینه، بهبود عملکرد مغز و افزایش سطح یادگیری افراد کمک کند.

. برای این ورزش به کفش مناسب نیاز خواهید داشت. ورزش هوازی پیاده روی را در هر مکانی که باشید می توانید انجام دهید. در داخل از خانه برای انجام این فعالیت می توانید از دستگاه تردمیل استفاده کنید. اگر قبلاً هیچ گونه ورزشی را انجام نداده اید این ورزش می تواند گزینه مناسبی برای شروع برنامه ورزشی شما باشد [3].

3-3-2- دوچرخه سواری

یکی دیگر از این ورزش های هوازی دوچرخه سواری است. این ورزش نیز همانند پیاده روی قابل اجرا در منزل می باشد برای انجام این فعالیت در منزل می توانید از دوچرخه های ثابت استفاده کنید. این ورزش برای افرادی که مبتلا به مشکلات ارتوپدی و ورم مفاصل می باشند مناسب است. برنامه ورزشی ترکیبی دوچرخه سواری و پیاده روی دارای مزایای قلبی عروقی بدون ایجاد درد خاص محسوب می شود. دوچرخه سواری برای افراد با اضافه وزن 20 کیلوگرم عالی است [3].



تصویر 3 . پیاده روی سالم



تصویر 4. دستگاه شبیه سازی دوچرخه سواری

3-3-3- دستگاه های استپر

کار کردن با دستگاه استپر، می تواند ظرفیت هوازی فرد را افزایش دهد. این به نوبه خود باعث می شود بتوانید فعالیت های جسمانی روزانه خود را آسان تر انجام دهید. اساساً هنگامی که ضربان قلب شما افزایش می یابد، نفس کشیدن برای شما سخت تر می شود و این باعث می شود تا به مرور ظرفیت هوازی شما افزایش یابد تا بتوانید تمرین های شدید تری را داشته باشید. فعالیت هایی که با استفاده از این دستگاه ها انجام می گیرد می تواند شدید و لذت بخش باشد. در تنظیمات پایین برای افراد مبتدی با آمادگی جسمانی پایین نیز مفید می باشند. افرادی که با مشکلات زانو و یا مفاصل ران روبرو هستند باید از کار کردن با دستگاه پله کوهنوردی خودداری کنند. یکی از مزیت های عالی این دستگاه این است که می توان بدون توجه به شرایط آب و هوا از آن ها در منزل استفاده کرد [8].



تصویر 5. دستگاه استپر

3-3-4- دو آهسته و رقص ایروبیک

دو آهسته و رقص ایروبیک از ورزش های هوازی بی خطر و مناسب برای بیشتر افراد می باشند. حرکات رقص ایروبیک یک روش بسیار جالب برای سوزاندن کالری است که می توان آن را در خانه نیز انجام داد. اگر هنوز نمی دانید از کجا باید شروع کنید، مقاله ی زیر خیلی می تواند به شما کمک کند. یادگیری و تسلط بر حرکات اصلی رقص ایروبیک، یکی از راه های رسیدن به موفقیت در رقص ایروبیک است. برای انجام این کار ابتدا باید از سلامت خود برای انجام ورزش، نوشیدن آب کافی، برداشتن موانع موجود در محل و شناخت محدودیت ها آگاهی لازم را کسب کرد. افراد مبتلا به درد قفسه سینه و مشکلات تنفسی باید از انجام این ورزش ها پرهیز کنند. قبل از آغاز هر ورزشی بهتر است با پزشک و مربی توانبخشی خود مشورت کنید [2].



aparat.com/mehrsport

تصویر 6. حرکات نمایشی ایروبیک

3-3-5- طناب زدن

یکی دیگر از تمرینات بسیار عالی و هوازی که می توان آن را به راحتی و با کمترین تجهیزات در منزل انجام داد طناب زدن می باشد. طناب زنی ورزش جدیدی نیست و سال ها است که وجود دارد . متأسفانه، وقتی بزرگ می شویم ، طناب داخل کمد می ماند و دیگر هیچ استفاده ای از آن نمی شود این مقاله به شما خواهد گفت چرا باید طناب به زندگی تان بازگردد؛ در این بخش از سلامت نمناک برخی از فواید استفاده از طناب زنی را بررسی می کنیم.

فواید و مزایای طناب زدن

1. این ورزش یکی از بهترین ورزش های قلب است.
2. طناب زنی حدود 1300 کالری در ساعت می سوزاند. روشی موثر برای سوزاندن چربی شما است، درست است؟ طناب زنی در مقایسه با دویدن کالری بیشتری می سوزاند . علاوه بر این ، نیازی به بیرون رفتن ندارید و می توانید در هر مکانی انجام دهید . آب و هوای بد نمی تواند برنامه تناسب اندام شما را مختل کند.
3. یکی از ارزان ترین شکل های ورزش است که می توانید با کم تر از 10000 تومان یک طناب بخرید.



تصویر 7. ورزش طناب زدن

انجام تمرین های هوازی برای شما فوایدی خواهد داشت این ورزش ها راهی بسیار عالی برای سوزاندن کالری هستند. برای کاهش وزن باید همواره ورزش هوازی را به مدت طولانی تر و بطور منظم انجام دهید. پژوهش ها نشان داده است که فعالیت های هوازی باعث می شوند متابولیسم بدن شما افزایش یابد و همین امر سبب کاهش وزن می شود. کارشناسان بر این عقیده هستند که 20 دقیقه پیاده روی و 3 روز در هفته بطور قابل توجه خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

نتیجه گیری

انسان از دوران جنینی نیازمند تحرک و جنب و جوش است و تمایل به حرکت مداوم در سرشت او وجود دارد. با رشد همه جانبه ی کودک در زمینه های جسمانی ، روانی ، حرکتی ، شناختی ، اجتماعی، عاطفی و ... ، رفته

رفته زندگی او دستخوش تغییرات زیادی شده و رفتارها و حرکاتی را از خود بروز می دهد که در گذشته قادر به انجام آن نبوده است. تمایل به ورزش و تحرک در ابتدای تولد به صورت حرکات ابتدایی و خام در کودک دیده می شود و با گذر روزها و ماه های زندگی اش رفتارها و حرکات به سمت پختگی و تکامل پیش می رود. حرکات انسان از هنگام تولد تا مرحله تکامل به دسته های "حرکات ابتدایی یا پایه"، "مهارت های پایه یا بنیادین" و "مهارت های پیچیده" تقسیم می شوند.

حال برای اینکه در مراحل پیچیده تر با مشکلات کمتری روبه رو شود، نیازمند دانستن مهارت های پایه ای است که باید در دوران کودکی به او به صورت صحیح آموزش داده شود.

پس ضروریست که با برگزاری دوره ها و کلاس های آموزش تکنیک ها و سواد ورزشی پایه ای برای والدین، کودکان آینده را به این مهارت ها آشنا کنند تا با انجام ورزش صحیح باعث بالا رفتن سطح سلامت جامعه بشوند.

امروزه اکثر انسان های بالغ هم سواد لازم در مورد این موضوع مهم را ندارند، پس با انجام دوره های مخصوص آنها می توان تا حدودی جامعه امروزی ناآشنا با ورزش را به جنبش در آورد، و ورزش را جایگزین بقیه لذت های نادرست و آسیب زننده در جامعه، کنیم.

منابع

[1]. مجموعه کتاب های " " sport for all و، <http://cofenetyas.com>، گروه مترجمان اساء، ورزش همیشه

، فروردین 1391

[2]. جزوه «اصول مربیگری و علم تمرین»، مجید نیری، دانشگاه جامع علمی کاربردی. 1387

- [3]. جزوه رشد و تکامل حرکتی، دکتر علیرضا صابری کاخکی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، 1392، ص 21-25
- [4]. شجاعی، معصومه (1388). رشد حرکتی. تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین (ع)، ص 102
- [5]. نظرعلی، پروانه و رجیبی، حمید (1389). علم تمرین ویژه مربیان و مدرسان تربیت بدنی و ورزش. تهران: بامداد کتاب، جزوه 1
- [6]. وزینی طاهر، امیر؛ حیاتی، امیر؛ پاک ضمیر، فراز؛ رابطه سطح فعالیت های جسمانی با رشد مهارت های حرکتی پایه در کودکان مقطع ابتدایی، رفتار حرکتی، شماره 14، زمستان 1392، صص 163-178.
- [7]. <https://blog.piltanshop.com/> محمد رضا عالیان پور، تابستان 1389