

مروری بر تاثیر آموزش ورزش در کودکان استثنایی

پارسا اسدی

چکیده:

زمینه و هدف: تربیت بدنی علاوه بر آن که موجب تقویت کارکرد دستگاه‌های مختلف بدن مثل: دستگاه تنفسی، گردش خون، دفع مواد، قلب و عروق و ... می‌شود، همچنین می‌توان از آن به عنوان وسیله‌ای برای شناسایی کودکانی که شکل جسمانی و روحی دارند استفاده کرد.

روش بررسی: در مقاله‌ی حاضر سعی بر آن است با تحقیق و جستجو و مطالعه مقالات در ارتباط با موضوع موردنظر، اهمیت تربیت بدنی و ورزش در تشخیص و شناسایی کودکان استثنایی و درمان آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

یافته‌ها: در این مقاله عوامل موثر در سازگاری و راه‌های سازگاری و همچنین راه‌های درمانی مناسب برای این نوع کودکان پیشنهاد شده که البته متناسب با توانایی‌های کودکان و مخاطبان فرق می‌کنند برخی از این راه‌ها عبارتند از: رفتار درمانی (پیش فرض‌ها، شرطی کردن پاسخی، شرطی کردن کنشی)، روان درمانی و ...

نتیجه گیری: در پایان مقاله نیز نکات مهمی به عنوان توصیه ذکر شده است مثل: یکی از وظایف و شرایط اصلی معلم در برخورد با این نوع کودکان داشتن آگاهی لازم به آنها و توانایی‌هایشان و بلوغ عاطفی بوده و معلم باید تا حد امکان اعتماد بنفس و اراده‌ی این نوع کودکان را تقویت کند چون اعتماد بنفس اگر در مسیر صحیح هدایت شود، کلید بسیاری از مشکلات است.

کلیدواژه‌ها: مروری، ورزش، روشهای آموزش، کودکان استثنایی

مقدمه:

در عصری که ورزش و تربیت بدنی به شکل یک سرگرمی و تفریح در بیشتر مناطق جهان تبدیل شده و کسی به عنوان یک ماده‌ی درسی مهم به آن نگاه نمی‌کند و حتی از وقت آن برای تدریس سایر دروس استفاده می‌کند و مهمتر از کسی به نیازهای کودکان ضعیف‌تر توجه نکرده و رابطه‌ی آنها با ورزش را در بهبودی و شناسایی و تقویت آنها بررسی نمی‌کند، در حالی که بیشتر دولت‌ها دم از حقوق بشر و امثال آن می‌زنند (۵). درباره‌ی تربیت بدنی و اهمیت آن بویژه در تشخیص و شناسایی کودکان مشکل دار و تقویت و درمان آنها نیازمند مطالعات بیشتر و برنامه‌های منظم‌تری هستیم تا با اعمال برنامه‌های به موقع علاوه بر این که از درد و رنج این قشر انسان و بی‌گناه بکاهیم بلکه به آنها شخصیتی اجتماعی بخشیده و با حمایت همه‌جانبه از آنها در راه بهبودی هر چه سریعتر آنها کوشا باشیم. این تصور کلی آموزشی، که به تمامی کودکان با نیازهای ویژه کمک شود تا بتوانند در مدرسه‌های همگانی شرکت کنند، اکنون مورد پشتیبانی محاکم قضایی و قانون گذاری است. از این رو ضرورت دارد متخصصان پرورشی از نیازهای ویژه، علایق و توانایی‌های دانش آموزان مبتلا به معلولیت‌های جسمی، ذهنی، عاطفی آگاهی لازم را داشته باشند، آنان را درک کنند و بتوانند با آن روبرو شوند در مقاله‌ی حاضر نیز که با کمک گرگتن از منابع مختلف بدست آمده سعی بر آن است که اهمیت تربیت بدنی در تشخیص و درمان کودکان استثنایی بیش از پیش روشن شود (۲).

روش پژوهش

در این مطالعه مروری، فرایند با جستجوی کلمات کلیدی ورزش کودکان استثنایی، توانایی عملکردی و فعالیتهای جسمانی کودکان استثنایی در مقالات پایگاههای اطلاعاتی معتبر مانند PubMed و Science Direct همچنین SCOPUS و Springer آغاز شد. سپس مطالعات داخلی، که اغلب به تعیین شاخصهای ورزش کودکان استثنایی پرداخته اند، رصد شدند. بررسی و مرور نهایی روی بیش از ۳۰ مقاله و ۱۰ پایان نامه و رساله انجام گرفت. سپس نتایج ۱۳ مطالعه همراه با ارائه شد.

یافته های پژوهش

همتی نژاد و رحمانی نیا در پژوهش خود بیان کردند با توجه به ۲ هدف کلی آمادگی جسمی، یعنی هدف سلامتی و هدف مهارتی، عوامل آمادگی جسمی را به ۲ دسته تقسیم کرده است که عبارتند از عوامل مرتبط با سلامت و عوامل مرتبط با عملکرد ورزشی. عوامل وابسته به سلامت شامل آمادگی قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری عضلانی و ترکیب بدن و عوامل مرتبط با عملکرد ورزشی شامل توان، چابکی، سرعت، تعادل و هماهنگی هستند (۸).
مشهدی در پژوهشی تاثیر تمرین های منتخب را بر آمادگی جسمی مرتبط با سلامتی دانش آموزان پسر با کم توانی ذهنی آموزش پذیر بررسی کرد و نتیجه گرفت که آمادگی قلبی عروقی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی گروه آزمایش با انجام ۸ هفته تمرین های ورزشی به طور معنی داری بهبود یافت. (۶)

المهگوب و همکاران بیان کردند: تمرین های ورزشی ترکیبی تاثیر مثبتی بر شاخص های چاقی مرضی، آمادگی جسمی و نیم رخ چربی نوجوانان چاق با کم توانی ذهنی دارد، وزن، شاخص توده بدنی، توده چربی، سطوح تری گلیسیرید، کلسترول تام و ال دی ال را کاهش و آمادگی قلبی - عروقی، قدرت و استقامت عضلانی، توده بدون چربی و اچ دی ال را نیز به طور معناداری افزایش می دهد (۱۱).
تسیریککی و همکاران در تحقیقات خود توضیح دادند به نظر می رسد از طریق برنامه های آموزشی رشته های ورزشی نیز تغییرات مثبتی در آمادگی جسمی دانش آموز با کم توانی ذهنی به ویژه در استقامت قلبی عروقی مشاهده شود. برای مثال این افراد می توانند آمادگی جسمی خود را از طریق شرکت در برنامه های تمرینات بسکتبال بهبود بخشند. (۱۳)
پژوهشگران نتیجه گرفتند که تمرین لرزش بدن می تواند ترکیب از جمله ژیمناستیک، ریباند تراپی و کار با ترامپولین، بدن نوجوانان با نشانگان داون را بهبود بخشد و درجه سوئیس بال و تمرین های مقاومتی آن را بهبود بخشید. سلامتی و استقلال آنها را نیز افزایش دهد.

مهدوی نژاد و همکاران به این نتیجه رسیدند که ثبات قامت یا کنترل قامت که به طور معمول از آن به عنوان تعادل یاد می شود، توانایی فرد در حفظ موقعیت بدن، یا به عنوان توانایی بدن در حفظ مرکز ثقل درون سطح اتکا و محدوده پایداری است. (۷)

رحمانی در پژوهشی نشان داده اند که کودکان با کم توانی ذهنی تعادل و کنتررا قامت ضعیف تری نسبت به همسالان خود دارند. (۴). شایان ذکر است که در پژوهش های مختلف نشان

داده است که می توان با تمرین های ورزشی از جمله ژیمناستیک، ریباندتراپی و کار با ترامپولین و تمرین های مقاومتی آن را بهبود بخشید.

یافته های پژوهش طهماسبی و همکاران نیز بیانگر تاثیر مثبت تمرین های ریباند بر تعادل ایستا و پویای کودکان با کم توانی ذهنی بود. با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت تمرین های ریباندتراپی در توانبخشی این کودکان موثر است و از روش می توان در توانبخشی حرکتی این کودکان استفاده کرد. (۳)

احمدی و همکاران نیز تاثیر ۶ هفته تمرین ثبات مرکزی را بر تعادل دانش آموزان با کم توانی ذهنی بررسی کردند و چنین نتیجه گرفتند که تمرین های ثبات مرکزی می تواند تعادل پویای این کودکان را بهبود بخشد. (۱)

همسو با پژوهش های بیان شده، عبد الرحمن تاثیر ۶ هفته تمرین با وزنه روی تعادل افراد با نشانگان داون را بررسی کرد. برای ارزیابی تعادل ایستا و پویا از آزمون بروزیفکسی -آزرتسکی استفاده شد. گروه آزمایش تمرین های با وزنه و فیزوتراپی و گروه گواه فقط تمرین های فیزوتراپی را به مدت ۶ هفته انجام دادند. نتایج افزایش معنی داری را در تعادل ایستان و پویا در گروه آزمایش نشان داد؛ بنابراین تمرین های با وزنه می تواند باعث بهبود تعادل در افراد با کم توانی ذهنی شود. (۱۰)

در همین راستا، مشهدی و همکاران ، تاثیر ۸ هفته تمرین های ورزشی ترکیبی بر زوایای ستون فقرات (کیفوز پشتی و لوردوز کمری) نوجوانان تاثیر ورزش بر وضعیت بدنی افراد دارای با کم توانی ذهنی را بررسی کردند. نتایج زوایای لوردوز و کیفوز در پس آزمون گروههای آزمایش و گواه تفاوت نشان دادند. یافته های به دست آمده حاکی از اثربخشی تمرین های به کار رفته در جهت کاهش معنی دارد زاویه های کسفوز پشتی و لوردوز کمری بود. به نظر می رسد استفاده از برنامه های فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی مشابه برای افراد کم توان ذهنی موثر باشد (۷). همچنین احمدنژاد به بررسی تاثیر بازی درمانی در میزان انحنای کیفوز کودکان با کم توانی ذهنی پرداخت و نشان داد که تفاوت معناداری بین ۲ گروه آزمایش و گواه در میزان انحنای کیفوز بعد از ۸ هفته تمرین های اصلاحی منتخب وجود داشته و گروه آزمایش بهبودی معناداری داشتند و بیان کرد که بازی های اصلاحی می تواند در بهبود ناهنجاری کیفوز کودکان با کم توانی ذهنی تاثیر داشته باشد.

نتایج پژوهش سرخوش و همکاران نیز نشان که تمرین های اصلاحی باعث کاهش میزان درجه کیفوز نوجوانان با کم توانی ذهنی می شود. (۵)

یاوری و همکاران تاثیر تمرین های جسمی و هماهنگی بر کاهش اختلال های رفتاری کودکان با کم توانی ذهنی را بررسی کردند که یافته های آنها نشان داد اختلالات رفتاری کودکان با کم توانی ذهنی تحت تاثیر تمرین های جسمی و هماهنگی کاهش یافته و بیان کردند این تمرین ها به افزایش سلامت روان منجر می شود و در کاهش اختلال های رفتاری کودکان با کم توانی ذهنی نقش موثری دارد، همچنین امرایی و همکاران اثربخشی تمرین های جسمی را بر پرخاشگری افراد با کم توانی ذهنی بررسی کردند. (۹)

شجاعی و همتی علمدارلو تاثیر ورزش صبحگاهی در کاهش پرخاشگری کودکان با کم توانی ذهنی را بررسی کردند. آنها نشان دادند که اجرای برنامه ورزش صبحگاهی به طور معناداری پرخاشگری آزمودنی ها را کاهش داده است. (۸)

همچنین آقایی نژاد و همکاران در پژوهشی داد اختلالات رفتاری کودکان دارای کم توانی ذهنی به مطالعه تاثیر فعالیت منظم ورزشی بر عزت نفس تحت تاثیر تمرین های جسمی و هماهنگی کاهش یافته دانش آموزان با کم توانی ذهنی پرداختند. یافته ها نشان و بیان کردند این تمرین ها به افزایش سلامت روان عزت نفس تفاوت معنادار آماری وجود دارد که نشان بدنی و ذهنی در افراد با کم توانی ذهنی به بیشترین میزان می دهد انجام فعالیت منظم ورزشی بر افزایش عزت نفس یادگیری منجر می شود دانش آموزان گروه آزمایش موثر بوده است. (۲)

نتیجه گیری

تربیت بدنی یکی از حوزه های مهم تعلیم و تربیت است که نقش مهمی در تحقق اهداف تعلیم و تربیت ایفا می کند. بنابراین با یک برنامه مناسب فعالیت بدنی، افراد با کم توانی ذهنی جوان این فرصت را خواهند داشت که از لحاظ بدنی و حتی رفتاری تربیت شده و بنابراین یک زندگی فعال و سالم را هنگام ورود به بزرگسالی داشته باشند و این نشان از ضرورت تربیت بدنی در میان این افراد دارد.

نتیجه مرور پژوهشهای گوناگون نشان می دهد که ورزش در ابعاد مختلفی برای دانش آموزان با کم توانی ذهنی سودمند است. تمرینهای ورزشی آمادگی جسمی به ویژه آمادگی قلبی-عروقی و آمادگی عضلانی را بهبود می بخشد. این تمرینها میتواند فعالیتهای برنامه ای تمرینی یا

رشته‌های مختلف ورزشی باشند. تعادل این افراد نیز به روشهای مختلفی به طور مستقیم و غیرمستقیم از تمرینهای ورزشی تاثیر می‌پذیرد از جمله کلاسهای تربیت بدنی مدرسه یا تمرینهای منظم مقاومتی با وزنه.

تمرینهای اصلاحی وضعیت بدنی نیز به نظر می‌رسد بر همه بخشها از جمله زوایای ستون فقرات و ناهنجاریهای اندام تحتانی این افراد موثر باشد. از تاثیر رفتاری ورزش برای این افراد نیز میتوان بهبود رفتار سازشی، سازگاری اجتماعی، رشد شناختی، یادگیری حرکتی و کاهش پرخاشگری را نام برد، به طور کلی اگر برنامه های تربیت بدنی این افراد به خوبی طراحی شود و معلمی دلسوز آن را اجرا کند، بهبود قابل ملاحظه ای در شرایط جسمی، ذهنی و روانی این افراد به وجود خواهد آمد.

منابع

۱. احمدی- رحمت ، دانشمندی- ح و براتی- ا. تاثیر ۶ هفته تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل کم توانان ذهنی و افراد سالم. پژوهش در طب ورزشی و فناوری. ۱۳۹۰.
۲. آقایی نژاد- ج، فرامرزی- س، و عایدی- ا. تاثیر یک دوره فعالیت منظم ورزشی بر عزت نفس دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر تعلیم و تربیت استثنایی. ۱۳۹۲.
۳. طهماسبی-خ، قاسمی-ر، . تاثیر تمرینات بر تعادل ایستا و پویای کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر پژوهش در علوم توانبخشی. ۱۳۹۲.
۴. رحمانی- پگاه. وضعیت بدنی و آمادگی جسمانی عقب ماندگان ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد؛ ۱۳۹۰. دانشگاه گیلان.
۵. سرخوش- م، سپهریان-م، سماوات-م. شریف-م و رحمی- ع . تاثیر تمرینات اصلاحی بر کیفررسی و تعادل نوجوانان کم توان ذهنی آموزش پذیر. پژوهش در علوم توانبخشی؛ ۱۳۹۳.
۶. مشهدی- م. تاثیر ۸ هفته تمرینات منتخب بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و وضعیت بدنی دانش آموزان کم توان ذهنی. ۱۳۹۰؛ پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
۷. مهدوی نژاد- ر، مشهدی- م؛ و باقریان دهکردی-س. حرکات اصلاحی (مفاهیم عمومی و تحصی). ۱۳۹۲؛ انتشارات دانشگاه اصفهان.

۸. همتی نژاد- م، رحمانی نیا- ف. - سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی. ۱۳۸۵؛ تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

۹. یآوری- ی، سلیمانی- م، فخرپور- ر، و اسدی فارسانی- م. (۱۳۹۳). تاثیر تمرینات جسمانی و هماهنگی بر کاهش اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی. مجله مطالعات ناتوانی. ۱۳۹۳؛ ۴ (۲)، ۵۹-۵۲.

10. Abdel Rahman, S. (2010). Efficacy of virtual reality-based therapy on balance in children with Down syndrome World Applied Sciences Journal, 10(3), 61-254.

11. Elmahgub, S. M., Lambers, S., Stegen, S., Laethem, C.V., Cambier, D., & Calders, P. (2009). The Influence Of Combined Exercise Training On Indices Of Obesity, Physical Fitness And Lipid Profile In Over Weight And Obes Adolescents With Mental Retardation. Eur Pediatr, 168, 1327-1333.

12. Lotan, M., Isakov, E., Kessel, S., & Merrick, J. (2004). Physical Fitness and Functional Ability of Children with Intellectual Disability: Effects of a Short-Term Daily Treadmill Intervention. Scientific world journal, 14, 57-449.

13. Tsikriki, G., Batsiou, S., Douda, E., & Antoniou, P. (2007). The Effects of a Pilot Exercise Program of Basketball Basic Skills on Individuals with Moderate Mental Retardation. Inquiries in Sport & Physical Education, 5 (3), 352 – 362.