



دانشگاه گیلان

بازی برای رشد همه جانبه کودکان

اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمانی

مؤلف: برایان ج. بارت

مترجم: فاطمه رضایی

عضو هیأت علمی دانشگاه سمنان

سرشناسه	بارت، برایان، ۱۹۵۶ - م. Barrett, Brian
عنوان و نام پدیدآور	بازی برای رشد همه جانبه کودکان اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمانی مولف رایان ج. بارت مترجم فاطمه رضایی.
مشخصات نشر	سمنان دانشگاه سمنان ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۱۰ ص. مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۵-۰۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Games for the whole child.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "بازی‌هایی برای رشد کودک" توسط انتشارات یادداشت کتاب ورزش در شال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	بازی‌هایی برای رشد کودک.
موضوع	بازی‌های آموزشی موضوع: حرکت آموزی
شناسه افزوده	رضایی، فاطمه. rezaee, fateme. ۱۳۵۸، مترجم، ارشد تربیت بدنی، ۰۲۲۱۳۳۵۴۱۳۷ شناسه افزوده: دانشگاه سمنان
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ب۲ ب۴۸ GV
رده بندی دیویی	۳۷۱/۳۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۰۱۹۱۳



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

بازی برای رشد همه جانبه کودکان اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمانی

- ❖ مترجم: فاطمه رضایی
- ❖ ویراستار ادبی: دکتر یدالله شکری (عضو هیأت علمی دانشگاه سمنان)
- ❖ طرح جلد و صفحه آرایی: اسماعیل شجاعی
- ❖ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
- ❖ ناشر: انتشارات دانشگاه سمنان
- ❖ شمارگان: ۲۰۰ جلد
- ❖ قیمت: ۱۰۵/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۵-۰۲-۰

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات دانشگاه سمنان می باشد.

تلفن انتشارات: ۰۲۳۱-۳۳۲۰۲۹۵

درباره مؤلف



برایان ج. بارت، دارای مدرک دکتری تربیت بدنی و از سال ۱۹۷۹ مربی این رشته در مقطع ابتدایی است. وی در حال حاضر معلم این رشته و فعالیت های ارزنده ای در سطح عمومی، ایالتی، ملی و بین المللی انجام داده است؛ عضو ایفرد (اتحادیه سلامتی، تربیت بدنی، فعالیت های تفریحی و رقص آمریکا) و دانشکده ورزش و تمرین های درمانی آمریکای شمالی می باشد. بارت در زمینه فیزیولوژی و روانشناسی بازیهای کم سازمان یافته مقالات متعددی در مجلات معتبر منتشر کرده است؛ وی در حال حاضر در فری هولده، نیوجرسی با همسرش؛ مونیکا، پسرش؛ مایکل، دخترش؛ رز و مادرش؛ لوتیز زندگی می کند.

فهرست

پیشگفتار مترجم.....	۵
پیشگفتار مؤلف.....	۷
تقدیر و تشکر.....	۱۲
چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۱۳
فصل اول.....بازی هایی برای رشد همه جانبه کودکان.....	۱۷
فصل دوم.....بازی هایی برای گرم کردن بدن.....	۳۵
فصل سوم.....بازی هایی برای تمرین مهارت.....	۵۱
فصل چهارم.....بازی هایی برای افزایش آمادگی بدنی.....	۷۷
فصل پنجم.....بازی های ورزشی.....	۱۲۹
فصل ششم.....ابتکارات گروهی.....	۱۵۳
ضمیمه A.....اهداف رشدی و استانداردهای NASPE.....	۱۹۴
ضمیمه B.....فهرست تجهیزات.....	۱۹۹
ضمیمه C.....ابزار ارزیابی.....	۲۰۴
منابع.....	۲۰۶
جستجوی واژه ها.....	۲۰۸

پیشگفتار مترجم

بازی برای کودکان ابزاری است که با آن کودک با دنیای خود و دنیای خارج ارتباط برقرار کرده و در طی این تعامل با محیط یا افراد دیگر احساسات، امیال و خواسته های خویش را به گونه های متنوع بروز می دهد و از این طریق حیطه های جسمانی، شناختی، روانی، تقویت رفتارهای مطلوب اجتماعی، شکل پذیری شخصیت و.... در آنها رشد و تکامل می یابد. بدیهی است که موفقیت در طراحی، برنامه ریزی و اجرای آن که پاسخ گوی نیازهای همه کودکان با خصوصیات جسمی و روحی مختلف باشد، دانش، تعهد و دلسوزی برنامه ریزان را می طلبد؛ لذا شایسته است این عزیزان ضمن برنامه ریزی علمی و اصولی مطلوب و الگوی حرکتی بنیادی، فرصت های لازم و متناسب با توانایی ها و نیازهای کودکان را فراهم آورند تا ضمن ایجاد انگیزه مثبت به رشد رفتاری، جسمانی، روانی و اجتماعی آنها کمک کرده ، یا حرکت آنها را تسهیل نمایند.

بازی های عنوان شده در این کتاب با رعایت تفاوت های فردی و تعدیل قوانین بازی برای همه گروه های سنی، شامل فعالیت هایی است که تمامی حیطه های انسانی را تحت پوشش قرار داده، اسباب رشد آنها را فراهم کرده و رهنمودهای لازم را در امر آموزش ورزش و بازی در کودکان را ارائه می دهد. یکی از ویژگی های منحصر به فرد این کتاب ، مشخص شدن حیطه های مربوط به هر بازی است که نشان دهنده این

است که هر بازی، بیشتر شامل چه حیطه هایی است تا از این طریق باعث رشد و ارتقا آن در کودکان شویم. در حقیقت مربیان می توانند با استفاده از یک روش کلی، موجب رشد همه حیطه ها در کودکان شوند. البته با توجه به منابع موجود، کمبود منبع علمی در این زمینه بسیار احساس می شود لذا شاید ارائه کتاب حاضر مقدمه دیگری باشد برای رفع این مشکل توسط کارشناسان تربیت بدنی و ورزش. امید است که مورد استفاده و توجه معلمان، مربیان، دانشجویان و سایر علاقه مندان به رشته های ورزشی و تربیت بدنی قرار گیرد.

فاطمه رضایی

پاییز ۱۳۹۱

پیشگفتار مؤلف

دیگر کافیسست! از حرکات خسته کننده درازونشست، شنا، دویدن، دور زدن دست بردارید؛ چنین حرکاتی بخش ضعیفی از نیازهای جسمانی کودکانمان را تأمین می کند و به هیچ وجه نیازهای اجتماعی، عاطفی یا شناختی آنها را شامل نمی شود. به جای اینکه بچه ها را مجموعه ای مجزا در نظر بگیریم، بهتر است آنها را فردی کلی و جامع تلقی کنیم و حرکاتی را به آنها بیاموزیم که همه نیازهایشان را در برگیرد. این کتاب شامل مجموعه ای از حرکات بدنی است که به یافته های منحصر به فردی دست یافته است. به جای اینکه به کودکان بیاموزیم ۳ تا ۵ روز در هفته به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه برای دستیابی به بالاترین میزان ضربان قلب، به تمرینات و ورزش بردارند این کتاب بازی هایی را پیشنهاد می کند که باعث رشد حیطه های اجتماعی، عاطفی و شناختی به خوبی حیطه جسمانی می شود.

وقتی که فعالیت های بدنی تمامی نیازهای کودکان را شامل می شود به طور حتم در آنها انگیزه ای ایجاد می گردد تا به حرکات بدنی روی آورند و تجربه حاصل از تمرینات ورزشی را بارها و بارها تکرار کنند. مجموعه این نیازها ما را به سمت آموزشی جامع نزدیک می کند که آموزش جامع کودکی^۱ نامیده می شود. اما چرا ما به آموزش جامع نیازمندیم؟ نتایج آماری در ایالات متحده نشان می دهد که کودکان نسبت به

بزرگسالان فعال ترند؛ بنابراین برای توجه و جهت دادن به فعالیتشان لازم است تا به آموزش همه حیطه ها در آنها اهمیت دهیم.

علیرغم وجود یک دهه ورزش بدون وسیله، هنوز نتوانسته ایم بزرگسالان را به فعالیت و ورزش علاقمند کنیم. چرا که اینگونه ورزش ها نه تنها نیازهای کودکان را در بر نمی گیرد بلکه جای تردید است که به عنوان مثال، روند دویدن و گرفتن ضربان قلب و استفاده از گام سنج^۱ بتواند انگیزه ای برای حرکت در تمام طول زندگی در آنها ایجاد کند. دویدن آرام نوعی تمرین بدنی است؛ اما نشانی از نیازهای اجتماعی، عاطفی یا شناختی در آن نیست. استفاده از گام سنج به جز نیاز شناختی برای ما چیز دیگری را تداعی نمی کند. ما نیازمند آن هستیم که فطرت کودکان را به سمت حرکت و جنبش هدایت کرده و از این طریق می توانیم انگیزه لازم برای سالم بودن را ایجاد و از مزایای آن نیز در طول زندگی استفاده کنیم.

آنچه در این کتاب مشاهده خواهید کرد، ۶۱ بازی بسیار لذت بخش است که به کودکان اجازه تصمیم گیری، برقراری ارتباط، به اشتراک گذاشتن ایده ها، تجهیزات، کمک کردن و گوش دادن به دیگران و مشارکت در سطح خودشان را می دهد. اینها تنها شماری از نیازهای منحصر به فرد در بچه هاست که در این کتاب به آن اشاره شده است.

ما نیاز داریم که کودکان را در تمام طول زندگی برای انجام حرکات بدنی آماده نگه داریم؛ مثلاً از فعالیت هایی استفاده کنیم که اجازه گسترش تبادل مهارت های اجتماعی^۲ را به کودکان بدهد. انجام بازی هایی که به کودکان این اجازه را دهد تا میزان مشارکتشان را خودشان انتخاب کنند و برای آنها احساس هایی از قبیل احساس تعلق و نیازهای عاطفی را فراهم کند و یا به کودکان اجازه داده شود تا برنامه طراحی

کنند، راهبردهای بازی را گسترش دهند، باعث می شود که مهارت های شناختی در آنها رشد یابد.

از طرفی بازی هایی مانند خم کردن^۱، چرخاندن^۲، هل دادن^۳ و کشیدن^۴ که در آن بخش بزرگی از عضلات پراکنده حرکت داده می شود باعث رشد حیطه جسمانی در کودکان می گردد. همچنین وقتی کودکان به فعالیت هایی روی می آورند که برایشان جالب است، در می یابند که این حرکات باعث پدید آمدن احساسات خوبی در آنها شده و نیازهایشان را برطرف می کند برقرار کردن ارتباط عاطفی با حرکات موجب می شود که بچه ها تجارب مثبت حاصل از آن را که باعث سلامتی در آنها نیز می گردد، تکرار کنند. همچنین بازی هایی که تمام حیطه های کودکان را پوشش می دهد ابزاری است که نیازهای آنها را برطرف می کند. بازی های پیشنهاد شده در این کتاب برای بچه های کودکان تا دوره راهنمایی طراحی شده اما چندین نمونه از آن می تواند برای دانش آموزان دبیرستانی و افراد بزرگسال نیز استفاده شود.

من از بازی های نامبرده در این کتاب بیش از ۱۰ سال استفاده کرده ام. همچنین تحقیقاتی نیز برای تعیین میزان لذت بردن (جدول ۱، ص ۱۵۰) و پاسخ ضربان قلب (جدول ۱-۱، ص ۸) بر روی چندین حرکت ورزشی نامبرده در این کتاب انجام شده است (برای دیدن نتیجه به جدول ۱-۱ ص ۸ مراجعه کنید).

در این کتاب بازی و حرکات ورزشی به ۵ فصل تقسیم می شوند:

۱. حرکات گرم کننده؛

۲. تمرین مهارت؛

۳. آمادگی بدنی؛

-
1. Bend
 2. Twist
 3. Push
 4. Pull

۴. بازی های ورزشی؛

۵. ابتکارات گروهی.

در اینجا برخی از راه های استفاده از این بازی ها بیان می شود:

- مربیان ورزشی که می خواهند تمرین بدهند می توانند ابتدا یک بازی از گروه بازی های گرم کننده انتخاب کنند؛ سپس تمرینات قلبی-تنفسی یا بازی قدرتی انجام دهند و بعد از آن از تمریناتی برای آمادگی و تناسب استفاده کنند و در نهایت کلاس را با تمرین مهارت ها خاتمه دهند.
- مربیان می توانند به جای تمرین مهارت، با استفاده از ورزش های غیر سنتی به تمرین هیجان بخشند.
- مربیان و مشاوران ورزشی برای ایجاد پیوند بین بچه ها می توانند از ایده هایی استفاده کنند که در بخش ابتکارات گروهی در فصل ۶ آمده است. همچنین مربیان تفریحات تابستانی نیز می توانند از ورزش های سرعتی که اجرای آن در زمان خیلی سریع صورت می گیرد استفاده کنند.
- ناظران مدرسه می توانند از حرکات ورزشی که به تجهیزات اندک نیاز دارد یا بدون تجهیزات انجام می شود، استفاده کنند. این ها چند نمونه از روش های بازی است که از طریق این کتاب می توان انجام داد. در برخی موارد با توجه به وضعیت افراد ممکن است در بازی ها تغییراتی ایجاد کنیم که بعضی از آنها قابل بحث نیست. البته مربیان ورزشی می دانند که بازیکنانشان بهترین اند و باید از حرکاتی استفاده کنند که متناسب آنها است.
- آن دسته از افراد خوش شانس که با کودکان کار می کنند باید نیازهایشان را مقدم بر هر چیز دیگری قرار دهند و از تمرینات ورزشی استفاده کنند که باعث کاهش ترس و یا حذف کامل آن شود و متناسب با سطح توانایی هر کودک باشد و در آن از تمرینات خسته کننده بزرگسالان اجتناب شود و سرگرم کننده نیز باشد؛ اما فراموش نکنید وجود

مربیان بزرگسالی که واقعا اهل تفریح و سرگرمی هستند نیز برای موفقیت در کارها ضروری است.

www.ketab.ir

تقدیر و تشکر

من می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و از چند نفر تشکر کنم. تعدادی از بازی‌های این کتاب، صورت تغییر یافته بازی‌هایی است که در کتاب‌های دیگر نیز یافت می‌شود. این اصلاحات و تغییرات برای لذت بخش تر شدن بازی‌ها است. بعضی از اینها از طریق معلمان و مربیان و دوستان به ما رسیده است. متأسفانه بعضی از ایده‌ها در طول مکالمات تبادل شده در طول ناهار یا بعد از جلسات کارگاه آموزشی بوده و نام بعضی از این افراد را فراموش کرده‌ام. با تشکر از افراد زیر:

مارین توربرت (Marianne Torbert, PhD) مدیر موسسه لئونارد گروند^۱ برای پیشرفت انسانی از طریق بازی از دانشگاه تمپل^۲ نویسنده کتاب من را دنبال کن (Follow me)، انتشارات مرکز منابع P.L.A.Y.

جن وایت (Gene white, PhD) از دانشگاه ایست استروندز برگ^۳.

کورت هینسون (Curt Hinson, PhD) نویسنده کتاب تناسب انجام برای کودکان، انتشارات هیومن کینتیکس (Human Kinetics).

1.. Leonard Ground
2.. Tampel University
3.. East Stronnsburg Univresity

امبروز برازلتون (Ambrose Brazelton) نویسنده کتاب من شاید کوچک باشم اما در درون بزرگم، چاپ و نشر گریٹ اکتیوز (Great Actives)، صدای ناگهانی، ضرب محکم و ناگهانی، آهسته و پیوسته، مرکز ثبت آموزش.

استفن ویرگیلیو (Stephen Virgilio, PhD) نویسنده کتاب آموزش تناسب اندام برای کودکان، انتشارات هیومن کینتیکس (Human Kinetics).

امیلی آر. فستر، کارین هارتینگر و کاترین ای. اسمیت

(Emily R. Fester, Karyn Hartinger, and Katherine A. Smith)

نویسنده کتاب سرگرمی مناسب اندام، انتشارات هیومن کینتیکس (Human Kinetics).

روبرت پانگرازی (Robert Pangrazi, PhD) نویسنده کتاب تربیت بدنی پویا برای دانش آموزان مدارس ابتدائی (چاپ یازدهم)، آلین باکن (Allyn Bacon).

جیم مگان (Jim Mccan) سرپرست مدارس شهرستان نیوجرسی (New Jersey).

کارل رونک (Karl Rohnke) نویسنده کتاب گلوله های نقره ای.

ویکتور آدونیزو (Victor Addonizio) مربی ورزش مدرسه لافایت میلز، منالاپان، ان جی. Lafayette Mills Elementary Manalapan, NJ.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

هر یک از ۶۱ بازی بیان شده در این کتاب در یکی از ۵ گروه بازی های گرم کننده، تمرین مهارت، آمادگی بدنی، بازی های ورزشی و ابتکارات گروهی قرار می گیرند. بدون در نظر گرفتن گروه، همه این حرکات می توانند نیازهای اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمانی کودک را شامل شود. هر بازی شامل تصاویری است که این ۴ نیاز را به ترتیب از سمت چپ به راست معرفی می کند.



گروه بازی های جسمانی به دو تصویر آمادگی بدنی و اهداف مهارتی (دو تصویر سمت راست) تقسیم می شود. در ضمیمه A توضیحات بیشتر در مورد چگونگی رشد حیطه ها عنوان شده است. همه بازی ها برای کمک به استاندارد های ملی تعیین شده توسط انجمن ملی ورزشی و تربیت بدنی (NASPE) طراحی شده است. در محدوده هر بازی فهرستی از استانداردهای درخواست شده وجود دارد این استانداردها در ضمیمه A یافت می شود. هر بازی شامل موارد زیر می باشد:

۱. آیا این بازی باید در فضای بسته (سالنی) یا فضای باز (غیرسالنی) و یا هر دو مورد انجام شود؟

۲. تجهیزات مورد نیاز بازی کدام است؟

۳. اندازه فضای بازی چقدر است؟

۴. برپایی و تدارک منطقه بازی چگونه است؟

۵. شرح چگونگی بازی به کدام شیوه است؟

راهبردهایی که جزء مولفه موفقیت محسوب می شوند ما را به سمت ایجاد بازی هایی راهنمایی می کند که نیازهای اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمانی گروه را شامل گردد. برخی از بازی ها شامل یک بخش نهایی است و از ما می خواهد که " در این باره فکر کنید" پیشنهادها و پرسش های عنوان شده در این بخش قصد دارد تا ما در مورد فلسفه هر بازی بیشتر تمرکز کنیم. در نتیجه در راستای فهمیدن پیشرفت ها می توان بازی های بهتری برپا کرد.

لطفاً به خاطر داشته باشید اندازه زمین بازی فقط یک پیشنهاد است. اندازه ۴۰ در ۶۰ فوت (۱۲ در ۱۸ متر) برای زمین بازی فقط نیمی از یک ورزشگاه است. مربیان بازی در شرایط متفاوت کار می کنند(ورزشگاه بزرگ تر یا کوچک تر، سالن های غذاخوری و کلاس درس، باریکه کنار آسفالت) و باید بازی ها را با زمین بازی که در دسترس است تطابق دهند. مهم نیست چه مقدار فضا در دسترس است بلکه در بازی های دویدنی بهتر است مرزها را در آن سوی دیوارها یا صندلی مسابقات، حصارها، درختان و به همین ترتیب قرار دهند و همیشه فضای بازی را از لحاظ خطراتی نظیر چاله ها و شیشه های شکسته کنترل کنند.

در این کتاب چندین نوع بازی ورزشی وجود دارد که با توپ به افراد ضربه زده می شود. من به خوبی از بحث و جدال هایی که در این زمینه وجود دارد آگاه هستم. ۳۳ سال پیش داجبال^۱ و باز یهای توپی^۲ که در آن فرد مورد ضربه توپ قرار می گرفت اغلب با توپ های لاستیکی ۸/۵ اینچ (CM ۵ ۲۱/۰) یا توپ های بدتر از آن انجام می شد. این توپ ها باعث صدمات بدنی بسیار زیادی می شد همچنین کسی چه می داند

1. Dodgeball

2. Bom bardment type games

چه آسیب‌های عاطفی دیگری به وجود می‌آوردند. در این کتاب هر فعالیتی که در آن انسان‌ها با توپ مورد هدف قرار می‌گیرند توسط توپ‌های بدون پوشش، توپ نخی و یا پشمی انجام می‌شود. هر معلمی که با چنین بازی‌هایی موافق نباشد باید به سمت بازی‌های دیگری هدایت شود اما تجربه شخصی من در استفاده از این نوع بازی‌ها مثبت می‌باشد. نکته مهم اینکه اگر علاقه مند هستید بدانید چه اندازه دانش آموزانتان از یک بازی لذت می‌برند، بهتر است از آنها بپرسید. کاربرد مربوطه برای درجه بندی بازی‌ها در ضمیمه C موجود می‌باشد.

به خواندن ادامه دهید؛ لذت بردن تازه شروع شده است!