

رشد و تکامل حرکتی

گردآوری و تألیف:

جمال رضا بلخوران (عضو هیات علمی دانشگاه تهران)

فرهاد شایفی فر مدرس دانشگاه ایوانکی



موسسه انتشارات جهان جام جم

سرشناسه	:	فاضل کلخوران، جمال، ۱۳۳۴-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	رشد و تکامل حرکتی/ گردآوری و تالیف جمال فاضل کلخوران، فرهاد ثنائی فر.
مشخصات نشر	:	تهران: جهان جام جم، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۵۰ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۹۶-۰۲۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	آی بی
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	مهارت های حرکتی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	رشد انسان (زیست شناسی) -- راهنمای آموزشی (عالی)
شناسه افزوده	:	ثنائی فر، فرهاد، ۱۳۶۸-، گردآورنده
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۴ ۵۷۲/ف۱-QP۳۰۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۱۲۱۵۰

رشد و تکامل حرکتی

تالیف: جمال فاضل کلخوران - فرهاد ثنائی فر

ناشر: موسسه انتشاراتی جهان جام جم

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: فرزین معتکفی

چاپ و صحافی: یاسینی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

توبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

www.nashrejamejam.com

نشانی: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان لبافی نژاد غربی - کوچه سیمین - پلاک ۵

تلفکس: ۶۶۵۹۶۶۱۸ - تلفن: ۶۶۹۹۲۶۶۳۴ - ۶۶۵۶۵۸۲۵

سخن ناشر

نقش والا و حساس مطالعه در تکامل فردی و اجتماعی که در نهایت به پرورش ابعاد کمال آفرین بشر نیل می‌کند، انکار ناشدنی است. در بیان اهمیت بنیادین کتاب و کتابخوانی همین بس که خداوند نخستین خطاب به آخرین فرستاده خویش را با «إقرأ» آغاز کرده است و تصریحات مؤکد و مکرر مقام معظم رهبری در باب افزایش مطالعه و کتابخوانی همواره بیانگر اهمیت اساسی این ارزش فرهنگی در جامعه ما بوده. ضرورت توجه بیشتر به آن را نشان می‌دهد.

در روزگار ما که رسانه‌ها و گوناگون برای تصرف سرمایه فکر و اندیشه انسان گوی سبقت از یکدیگر می‌ربایند، وظیفه‌ای حایر برآمده. دستگاه‌های فرهنگی مربوط به حوزه کتاب و کتابخوانی قرار دارد. بدون شک ترویج و گسترش فرهنگ مطالعه مفید در کشور، در گرو حمایت همه جانبه سازمان‌ها و نهادهای نظام و توجه خاص مسئولان این راه است.

علم و هنر هر شخص، حاصل تجربه‌ها و آموخته‌های اوست. در این مسیر، گذشت زمان نیز بر غنای تجربه‌اش می‌افزاید. تا در تلاش او برای آفرینش اثری پر بار و به یاد ماندنی سهمی عظیم داشته باشد. بر همین اصل موسسه انتشاراتی جهان جام جم می‌کوشد بر پایه مسئولیتی که در نشر، ترویج و حمایت از علم بر عهده دارد، علاوه بر برپایی همایش‌های متعدد و نمایشگاه‌های مختلف، با انتشار مجموعه آثاری در قلمروهای گوناگون علمی، پاسخگوی نیاز هنرجویان و پژوهشگران ریز باشد. از این رو این موسسه تاکنون کتب بسیاری در زمینه‌های مختلف فنی و مهندسی و علوم پایه و ورزشی منتشر کرده است.

این اثر هم همچون کتب دیگر سعی بر این داشته تا با دیدی باز و به صورت یکپارچه، تأثیری مثبت و فراگیر در تمامی اقشار داشته باشد. امید است با توفیق الهی و حمایت روز افزون شما مخاطبان عزیز سیری مثبت در راستای اعتلای سطح علمی و فرهنگی جامعه داشته باشیم.

فهرست

فصل ۱. آشنایی با تاریخچه و مفاهیم پایه در رشد حرکتی	۱۱
فصل ۲. آشنایی با نظریه‌های مختلف در رشد و توسعه حرکات	۲۱
فصل ۳. آشنایی با مراحل مختلف رشد جسمانی در انسان	۲۵
فصل ۴. آشنایی با مراحل مختلف رشد حرکتی در انسان	۳۷
فصل ۵. رشد حرکتی رفلکس‌های طوایف و حرکات مقدماتی	۴۳
فصل ۶. آشنایی با حرکات بنیادی و تخصصی	۶۳
فصل ۷. آشنایی با عوامل موثر بر رشد جسمانی و حرکتی انسان	۹۷
فصل ۸. آشنایی با توانایی‌هایی ادراکی - حرکتی در کودکان	۱۰۷
فصل ۹. آشنایی با ارزشیابی رشد حرکتی	۱۲۳
فصل ۱۰. آشنایی با برنامه‌ریزی حرکتی برای کودکان و نوجوانان	۱۳۳
منابع	۱۴۱
واژه نامه	۱۴۳

انسان با حرکت آفریده شده است تا زمانی که زنده هست حرکت را در پی دارد، زندگی بدون حرکت امکان پذیر نیست. حرکت در زندگی انسان قبل از تولد، آغاز و تا آخر عمر ادامه می یابد. حرکت در قالب بازتاب ها شروع و توسط اعصاب زیر قشری کنترل می شود، سپس آهسته آهسته و به طور فزاینده با پیچیدگی شدن الگوهای حرکتی، به کانون بالاتر عصبی ارتباط پیدا می کند.

رشد و تکامل حرکتی از شاخه های علم رفتار حرکتی است. در این گرایش محققان به مطالعه روند رشد و تکامل رفتار حرکتی و بزرگ خصیصه های رشدی بشر در طول زندگی می پردازند. رشد و تکامل انسان از ابتدای تشکیل دهن اول تا به اتمام شروع می شود و تا بلوغ و بزرگسالی ادامه دارد. رشد و تکامل دو پدیده ی توأماندو روی یک سکه هستند تغییرات طبیعی بدن را از نظر کمی و کیفی دربرمی گیرند.

مطالعه موضوعات مرتبط با انسان به دانش می افزاید و شناخت جامع تری از انسان را بدست می دهد. مطالعه رشد حرکتی انسان، هنجارها و الگوهای رشدی بشر را مشخص می کند. با توجه به الگوهای بهنجار رشدی می توان افرادی که دارای ناهنجاری هستند (خصوصاً کودکان) را شناسایی کرده و برای اصلاح اقدام کرد. همچنین با دانستن رفتار الگوهای رشدی، رشد حرکتی قابل پیش بینی بوده و می توان اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از ناهنجاری های رشدی را آغاز کرد. دانستن الگوهای رشدی به مربیان کمک می کند در آموزش های کودکان رها ملزومات رشدی را در نظر داشته و روش آموزشی را انتخاب نمایند که نیازهای رشدی انسان در هر مرحله زندگی را به بهترین وجه برآورده نماید.

کتاب حاضر بر اساس طرح درس در ده فصل تدوین شده است. فصل ۱، آشنایی با رشد و تکامل حرکتی از جمله؛ تاریخچه مطالعه رشد حرکتی، رشد حرکتی، دلایل اهمیت مطالعه رشد حرکتی، روش های مطالعه رشد حرکتی و ... را بررسی می کند. فصل ۲، آشنایی با نظریه های مختلف در رشد و توسعه حرکات، که تبیین کننده مطالعات رشد و تکامل حرکتی هستند را مورد مطالعه قرار داده است. فصل ۳، آشنایی با مراحل مختلف رشد جسمانی در انسان شامل؛ قبل از تولد، دوره طفولیت، کودکی، نوجوانی، جوانی، اواسط بزرگسالی، و سالمندی را بررسی کرده است. فصل ۴، آشنایی با مراحل مختلف رشد حرکتی در طول عمر. در فصل ۵، رشد حرکتی رفلکس های طفولیت و

حرکات قالبی موزون شامل؛ نظرات مرتبط با رفلکس‌ها، و ویژگی‌های بازتاب‌ها و یا رفلکس‌ها و اهمیت آنها، آشنا می‌شویم. در فصل ۱۰ با حرکات بنیادی و تخصصی در طول عمر آشنا می‌شوید. در فصل ۷ عوامل موثر بر رشد جسمانی و حرکتی انسان را بررسی نموده است. فصل ۸ نقش توانایی‌های ادراکی- حرکتی در کودکان را بررسی کرده و توضیح می‌دهد، شخصی که حرکت می‌کند یا در یک محیط عمل می‌کند، باید آن محیط را درک نماید. عبارت دیگر، در این فصل به واژه ادراکی- حرکتی که بین ادراک‌ها و حرکت انسان ارتباط دارد اشاره کرده است. و در فصل ۹، آشنایی با ارزشیابی رشد حرکتی را مورد بررسی قرار می‌دهد. ارزیابی‌های رشد حرکتی می‌تواند اطلاعات با ارزشی را در این ارتباط در اختیار والدین قرار دهد و به نوعی از ایجاد مشکلات بعدی در محیط زندگی کودک جلوگیری به عمل آورد. فصل نهمی و ۱۰ کتاب به آشنایی با برنامه ریزی حرکتی برای کودکان می‌پردازد. برتوین این کتاب سعی شد که اهم مطالب مرتبط با واحد رشد و تکامل حرکتی در طول عمر به صورت خلاصه در حد دو واحد درسی گنجانده شود در مباحث مختلف کتاب حاضر به منظور جلب توجه مخاطبین عزیز مطالب مهم تحت عنوان «نکته» آورده شده است. بدیهی است که دانشجویان عزیز بهتعالیات بیشتر و همچنین به منظور آمادگی برای تحصیلات تکمیلی نیاز خواهند داشت تا از منابع بیشتری استفاده نمایند. نظرات ارزنده اساتید محترم، کارشناسان ارجمند و کلیه دانشجویان معزز در غنای محتوای این کتاب راهگشا خواهد بود.

جمال فاضل کلخوران