



راهکارهای علاقه مندسازی دانش آموزان به درس تربیت بدنی در مدارس

زهرا شب‌دیز

کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی ، دانشگاه پیام نور

kwthralfy@gmail.com

۰۹۱۸۸۸۷۸۹۵۸

چکیده :

تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است و باعث رشد ابعاد شخصیتی و شناختی و اجتماعی دانش آموزان می‌شود. تربیت شهروندانی مسئول، سالم و سرزنده جزء در مدارس امکان پذیر نمی باشد ، از این رو بخش مهم این تربیت بر عهده تربیت بدنی است. از طرفی درس تربیت بدنی در مدارس به دانش آموزان فرصتی میدهد تا مهارت‌های حرکتی را یاد بگیرند و به توانایی های خود در حرکت و تمرین های جسمانی اعتماد پیداکنند ؛ به این دلیل فعالیت های جسمانی و ورزش در برنامه روزانه درسی دانش آموزان گنجانده شده است. این تحقیق به روش توصیفی – تحلیلی بر آن است تا به بررسی راهکارهای علاقه مندسازی دانش آموزان به درس تربیت بدنی در مدارس بپردازد .

واژگان کلیدی: تربیت بدنی ، مسابقات ورزشی ، معلم ، دانش آموزان ، مدارس .



۱- مقدمه :

تربیت بدنی به عنوان یکی از شاخه های تعلیم و تربیت نقش مهمی در فرایند رشد جسمانی و روانی فراگیران ایفا می نماید. از این رو به عنوان یکی از دروس اصلی در بسیاری از کشورها بوده و مرتباً برنامه های درسی آن مورد بازنگری و اصلاح می گیرد (خاوری و یوسفیان، ۱۳۸۷). درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی مدارس بخش مهم و سازنده ای از تعلیم و تربیت به حساب می آید. توجه به این درس تا آنجا اهمیت دارد که مواد اول و دوم منشور «یونسکو» تربیت بدنی و ورزش را حق اساسی تمام کودکان و نوجوانان می داند و به منظور ایجاد تعادل و تقویت رابطه فعالیت جسمانی و دیگر اجزای آموزش و پرورش، مؤسسات ملی هر کشور را برای بهبود و توسعه تربیت بدنی موظف می کند. بدون توجه به درس تربیت بدنی، تعلیم و تربیت دانش آموزان ناقص خواهد ماند. با عنایت به اینکه ایجاد یک تحول فرهنگی بزرگ مستلزم تغییر در نگرش و عادات افراد در دوران کودکی است (زیرا در بزرگسالی نمی توان این کمبودها را جبران کرد)، در کشورهای مختلف دنیا برای آموزش درس تربیت بدنی، بر اساس شرایط سیاسی، اقتصادی و فرهنگی الگوهای متفاوتی به وجود آمده اند. همه این الگوها بر اساس اهداف تربیت بدنی، که شامل رشد جسمانی، عصبی، عضلانی، شناختی و احساسی (عاطفی) می شود، طراحی شده اند. (آزمون و حسنیو، ۱۳۹۱)

از طرفی پژوهشگران نشان داده اند که فعالیت جسمانی منظم، حافظه و توان یادگیری دانش آموزان را زیاد می کند. آنها می توانند حواس خود را متمرکز کنند و توانایی های حل مساله خود را افزایش دهند. علاوه بر این، دیدگاه مثبتی به افراد دیگر (همکلاسی های خود) خواهند داشت و با ارتباط مناسب، محیط آموزشی سالمی را ایجاد خواهند کرد. درس تربیت بدنی به دانش آموزان می آموزد که چگونه تحرک و فعالیت جسمانی را با فعالیت روزانه خود درآمیزند و از شیوه زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه ای پرورش یابند که بتوانند با چالش های اجتماعی برخورد مناسب داشته باشند. (آزمون و آجودان گرگانی، ۱۳۸۲)

انجام فعالیت های ورزشی در مدارس، نه تنها ضرورتی مهم برای تربیت نسلی سالم، تندرست و داشتن دانش آموزانی پویا و پرنرژی است، بلکه بهترین فرصت برای نهادینه کردن فرهنگ ورزش در میان آینده سازان این مرز و بوم است. ایجاد نگرش های مثبت و پویا در دانش آموزان، تقویت انگیزه کوشش برای یادگیری، کاهش دغدغه، اضطراب و استرس و بالا بردن عزت نفس و آسایش فکری از جمله رویکردهایی است که در حوزه تعلیم و تربیت برای ورزش مدارس هدف گذاری شده است تا مصداقی بر شعار 'عقل سالم در بدن سالم' باشد. متولیان آموزش و پرورش به این اعتقاد رسیده اند که دوران مدرسه فرصتی گرانبها است که می توان لذت ورزش و تحرک بدنی را به کودکان و نوجوانان نشان داد و فرهنگ درست زیستن و زندگی توأم با نشاط و تندرستی را در آنها نهادینه کرد تا حتی پس از دوران مدرسه نیز ورزش در ردیف برنامه های روزانه افراد باشد.

مهاجری (۱۴۰۲) در اقدام پژوهی خود به بررسی چگونگی علاقه مندی سازی دانش آموزان کلاس خود به ورزش (واحد تربیت بدنی) پرداخت و نشان داد با فاصله گرفتن دانش آموزان از مدرسه فعالیت های بدنی آنان نیز کمتر شده و با توجه به محدودیت های خانوادگی، مالی یا محل سکونت و. امکان انجام فعالیت های ورزشی نداشتند؛ از اینرو با در نظر گرفتن شرایط دانش آموزان و با بکارگیری راهکارهای نامبرده و طی زنگ های ورزش در دوماه توانستم برای دیگر دانش آموزان را در این درس فعال و علاقه مند سازم.

شیخعلی (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی چگونگی علاقه مندی سازی دانش آموزان به ورزش و ارایه راهکار پرداخته است. پس از تجربه، تحلیل و مطالعه ی اطلاعات گردآوری شده، راه حل های متعددی برای حل مشکل پیشنهاد و در نظر گرفته شد که عبارت بود از: آشنا کردن دانش آموزان با اهمیت، آثار و فواید ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، مشاوره با اولیاء دانش آموزان در خصوص حضور فعال دانش آموزان در مسابقات و کسب رضایت از آنان، مشارکت دانش آموزان در انجام فعالیت های ورزشی، انتخاب سرگروه و یاور ورزشی، انجام



مسابقات بین کلاسی، و داخل مدرسه ای و برون مدرسه ای و بردن دانش آموزان به مسابقات منطقه ای و استانی، و برگزاری مسابقات مناسبت های مختلف از جمله شطرنج و انجام بازی های بومی محلی مختلف از قبیل وسطی و غیره و اهداء جوایز به برندگان مسابقات

گودرزی (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی روش های کیفیت بخشی، خلاقیت و نوآوری در اجرای درس تربیت بدنی پرداخته و نتیجه گیری کرد برای کیفیت بخشی به آموزش باید امکانات و تجهیزات فراهم و معلم از صلاحیت حرفه ای برخوردار باشد. از عوامل تاثیرگذار در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی می توان به تخصص معلمان ورزش، ارزشیابی، بودجه و امکانات، تجربه معلمان ورزش، پایین بودن انگیزه تدریس در معلمان تربیت بدنی اشاره کرد.

۲- روش شناسی :

پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای علاقه مندسازی دانش آموزان به درس تربیت بدنی در مدارس به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

۳- بحث درباره یافته ها

اهمیت دادن به ورزش در دوران کودکی، امری مهم و حیاتی است. زیرا کودک همواره در حال رشد است و رشد مطلوب و همه جانبه او میتواند در زندگی آینده اش بسیار مفید و موثر واقع شود. رشد کودک در صورتی در دوران نوجوانی تکمیل میشود که جریان رشد او در تمامی مراحل قبلی به خوبی هدایت شده باشد. در سنین پایین، نقص یا ناراحتی در قسمتی خاص از بدن، با تمرین و تقویت عضلات سریع تر برطرف میشود. اما هرچه سن کودک افزایش یابد، این عمل به کندی امکانپذیر خواهد بود. بی توجهی به نقص یا ناراحتی بدنی کودک در این دوره باعث میشود که آن ناراحتی به طور بسیار سریع پیشرفت کند و راه رفتن و نشستن غلط کودک ممکن است عوارضی در او ایجاد کند که مستقیماً بر ستون فقرات او اثر نامطلوبی بگذارد. در سنین قبل از نوجوانی بهتر است با فراهم آوردن امکانات، شرایط و لوازم کافی به انجام یکسری فعالیتهای ورزشی ترغیب شود در واقع ورزش، مقدمه ای برای ورود افراد به اجتماع است و خصوصیات، شرایط و حالات حرکتی و روحی که در آن پیش می آید؛ تکرار و تمرینی شایسته و مفید، برای آمادگی افراد اجتماع محسوب می شود و به آنها توانایی برقراری روابط اجتماعی و پرهیز از گوشه گیری را می آموزد. احترام متقابل اجتماعی، تحکیم روابط اجتماعی با گذشت و فداکاری و.... در اثر ورزش آموخته می شود و شخصیت اجتماعی افراد شکل می گیرد.

نقش تربیت بدنی در برنامه ی درسی مدارس، کمک به دانش آموزان برای کسب صلاحیتهای لازم است تا بتوانند فعالیت بدنی منظم را در زندگی خود بگنجانند، بخش مهمی از یک برنامه جامع تربیت بدنی، آموزش مهارت های حرکتی پایه است. امروزه ثابت شده است که شایستگی در مهارت های حرکتی پایه، بر قابلیت های دانش آموزان در بسیاری از زمینه ها تأثیر می گذارد. بدون تبحر در مهارت های حرکتی پایه، احتمال موفقیت کودک در بسیاری از مهارت های حرکت در زندگی روزمره کاهش می یابد. صنعتی شدن کشورها و زندگی در آپارتمان، موجب افزایش بی تحرکی علاوه بر مشکلات سلامتی در کودکان شده است. متأسفانه پیچیدگی جوامع مدرن اغلب از رشد بسیاری از تواناییهای ادراکی - حرکتی ممانعت می کند. محیطی که امروزه کودکان در آن رشد می کنند، به حدی پیچیده و خطرناک است که آنان پیوسته از دست زدن ممانعت شده و از موقعیتهایی که مقدار زیادی از حرکت و اطلاعات ادراکی را در اختیار آنان می گذارد،



بازداشته می شوند. همچنین امروزه محیط کودکان بسیار منفعلانه و بی تحرک است. بسیاری از کودکان در شهرهای بزرگ، برج های آپارتمانی و مهدکودکهای بسیار کوچک رشد کرده و محیط مدرسه، آنان را تشویق یا وادار به تلاش برای یادگیری از طریق حرکت نمی کند. کودکان بسیاری از تجربی را که می بایست برای رشد تواناییهای حرکتی خود داشته باشند، از دست می دهند. کودکانی که وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا بازی با کامپیوتر می کنند، عاداتهای کم تحرکی و منفعلانه را در خود توسعه می دهند. فقدان تجارب حرکتی متنوع، تکرار و انطباق که با تمرین همراه شود، رشد حرکتی را به تأخیر می اندازد. اهمیت یادگیری، حرکتی پیچیده در نوجوانی مستلزم رشد تواناییهای حرکتی در دوران کودکی است. حرکات در دوران کودکی را دوجندان می کند. یکی از بهترین مکانهایی که زمینه های مناسب برای یادگیری این مهارت ایجاد می کند، زنگ ورزش مدرسه است. توجه شود که دو یا چند مهارت پایه و بنیادی، مهارت ورزشی را تشکیل می دهد. باتوجه به عامل انتقال در یادگیری، یعنی یادگیری یک مهارت که از تمرین و تجربه مهارت دیگر به دست می آید. شاید بتوان گفت که اگر مدارس برای همه کودکان برنامه تربیت بدنی مناسبی داشته باشند، دیگر این کودکان نیازمند آموزشهای ترمیمی ویژه نخواهند بود. (حسنلوئی، جمشید زاد و محمودی آذر، ۱۳۹۴)

معلمان تربیت بدنی همیشه از روش ها و شیوه های متنوعی در اداره کلاس های تربیت بدنی و آموزش مهارت ها بهره می برند معمولاً شیوه های انتخابی معلم ها اقتضایی است و براساس زمان و مکان و مقطع تحصیلی انتخاب می شود. دامنه این شیوه ها یک حوزه بسیار وسیع را شامل می شود که از شیوه معلم مداری شروع شده و به شیوه کلاس داری و تدریس به صورت شاگرد مداری منتهی می شود.

۳-۱. ویژگی های تدریس تربیت بدنی

۳-۱-۱. رایج ترین روش ها تلفیق شوند:

ماهیت پیچیده مهارت های حرکتی بایستی از زوایای مختلف مورد بحث قرار گرفته و به روش های گوناگون در معرض درک و فهم دانش آموزان قرار داده شود. تحقق این امر نیازمند تلفیقی خلاق از شیوه های گوناگون تدریس است. رسیدن به این درجه از تکامل در تدریس علاوه بر دانش، نیازمند ابتکار و تجربه فراوان نیز هست.

۳-۱-۲. الگوی تدریس تربیت بدنی متعامل و شاگرد محور است:

جان دیویی یادگیری را به خرید و فروش تشبیه کرد و گفت تا خریداری (تمایل شاگرد به یادگیری) وجود نداشته باشد، معامله ای انجام نمی شود. شاگرد پس از آموزش زوایای حرکت توسط معلم باید به روش تکرار و تمرین نسبت به یادگیری مهارت اقدام نماید.

۳-۱-۳. جایگاه معلم ناظر بر فعالیت کلیه ی افراد باشد:

جایگاه استقرار معلم به هنگام اجرای فعالیت توسط دانش آموزان، ناظر بر فعالیت های کلیه ی افراد باشد، تا از این طریق، علاوه بر اشراف و مدیریت کلاس، میزان آسیب هایی که به دلیل فقدان مهارت شاگرد یا اشکال در نظارت معلم ممکن است ایجاد شود، کاهش یابد.



۳- ۱- ۴. آموزش خشک و کسل کننده نباشد:

در کلاس های تربیت بدنی به علت ماهیت سنگینی و خسته کننده فعالیت های بدنی آن و همچنین تحمل جسمانی و روانی فعالیت ها توسط شاگردان باید از شیوه های شبه نظامی گری خودداری شده و سعی شود کلاس جذاب، نشاط آور و توام با برخوردهای ظریف و طنز آمیز باشد.

۳- ۱- ۵. تدریس به نحوی انجام شود که هر فرد با یادگیری قسمتی از آموزش به ادامه کار تشویق شود (اعمال روش تدریس انفرادی):

بر اساس اصل تفاوت های فردی هنر معلم در این است که برای هر فرد یا گروه همسان، تمریناتی متناسب با شرایط یادگیری و پیشرفت آنها در نظر گرفته شود تا انگیزه یادگیری در فراگیران تقویت شود.

۳- ۱- ۶. به عوامل ایمنی توجه شود:

آسیب دیدگی در کلاس درس تربیت حرکتی، غالبا معلول دو عامل است: یکی عوامل محیطی و دیگری روش تدریس که نیازمند تجربه معلمین در زمینه علوم وابسته به تربیت بدنی، کسب تجربه و مطالعه کامل روش های تدریس تربیت حرکتی است.

۳- ۱- ۷. تکالیف و تمرینات، خارج از توان دانش آموزان نباشد:

تمرینات خارج از توان شاگردان علاوه بر این که ممکن است به ارگانیزم بدن آنان آسیب ها و صدمات جدی وارد کند، مکانیزم رشد و تکامل را نیز ممکن است مختل نماید. توجه داشته باشید برنامه تمرینات بایستی بر اساس اصول از ساده به مشکل و از بسیط به مرکب تدوین شود. (آذربانی و افشار، ۱۳۹۲)

۳- ۱- ۸. در آموزش عجله نشود:

اصولا تدریس مفاهیم تئوری و آموزش مهارت های عملی تفاوت های اساسی با یکدیگر دارند. ممکن است پس از یک جلسه دروس نظری شاگردان مطالب زیادی درباره موضوع تدریس بیاموزند، اما پس از یک جلسه حتی چندین جلسه کلاس درس تربیت بدنی به علت اینکه اجرای مهارت های حرکتی نیازمند هماهنگی بین عصب و عضله در مدت زمان زیادی است قادر به اجرای اهداف و مقاصد معلم نباشند.

۳- ۱- ۹. در آموزش به روش استقرار، به موضوع هماهنگی توجه شود:



مهارت‌های حرکتی در مرحله آموزش به اجزاء تقسیم می‌شوند ولی پس از آموزش همه اجزاء سعی شود با ترکیب آنها، اجرای کلی حرکت میسر گردد و بین اجزاء هماهنگی ایجاد شود.

۳-۲. راهکارهای عملی افزایش جاذبه درس تربیت بدنی در مدارس

۳-۲-۱. تابلوی اعلانات ورزشی:

یکی از روشهایی که موجب افزایش جاذبه درس تربیت بدنی در مدارس می‌شود نصب یک تابلوی اعلانات ورزشی است که می‌توان از طریق آن اطلاعات جدید ورزشی، اخبار و... را به دانش‌آموزان ارائه کرد.

۳-۲-۲. برگزاری مسابقات ورزشی:

مسابقات می‌تواند در سطوح مختلف اجرا شود، از سطح یک کلاس گرفته تا سطوح بالاتر: آموزشگاه، ناحیه، استان و کشور که هم اکنون در مقاطع مختلف اجرا می‌شود اما نکته‌ای که مورد توجه است این است که این مسابقات هنوز جایگاه واقعی خود را در بین دانش‌آموزان پیدا نکرده و این نشانه ضعف و نقص در برنامه ریزی می‌باشد. چرا که برگزاری اینگونه مسابقات فقط دانش‌آموزان برتر شرکت‌کننده را فرا می‌گیرد حال آنکه بد نیست اگر مسابقاتی جهت دانش‌آموزان دیگر و یا تماشاگران و مشوقین که به مسابقات می‌آیند برگزار گردد و برای دیگر دانش‌آموزان نیز ایجاد انگیزه نماید و در واقع یک فرهنگ سازی اصولی برای تماشاگران و دانش‌آموزان غیر فعال گردد.

۳-۲-۳. ایجاد انگیزه برای مطالعات ورزشی

در حال حاضر بسیاری از کتب ورزشی مفید وجود دارند که به امر تربیت بدنی از دیدگاه خاص و ویژه‌ای می‌نگرند و علاوه بر آنها می‌توان از مجلات و روزنامه‌ها و هفته‌نامه‌های معتبر و معروف ورزشی نام برد، کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش می‌توانند با در اختیار قرار دادن این منابع عظیم نقش مهمی در ترغیب دانش‌آموزان به ورزش ایفا کنند. از جمله عوامل ایجادکننده انگیزه: خبر رسانی و اطلاعات عمومی ورزشی و تربیت بدنی و برگزاری مسابقات اطلاعات عمومی ورزشی می‌باشد.

۳-۲-۴. اهدای جوایز ورزشی:

در بسیاری از مدارس رسم بر این است که از دانش‌آموزان برتر رشته‌های مختلف درسی، هنری، فرهنگی و... تقدیر به عمل می‌آید و به آنها جوایزی اهدا می‌گردد. چرا در این میان اهدای جوایز ورزشی بسیار نادر است؟ تربیت بدنی می‌تواند با مرسوم کردن این شیوه نقش مهمی را در ترغیب و تشویق دانش‌آموزان به سمت و سوی ورزش ایفا کند.

۳-۲-۵. برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری در محدوده ورزشی:

به عنوان مثال می‌توان به مناسبت‌های مختلف مسابقاتی در سطح آموزشگاه و یا ناحیه و یا استان تحت عنوان عکاسی با موضوع ورزشی برگزار کرد و یا عناوین دیگر از قبیل: طنز-کاریکاتور-نقاشی و....



۳-۲-۶. برگزاری مسابقات ورزشی همگانی:

برگزاری چنین مسابقاتی موجب افزایش شور و نشاط و روحیه ورزشی در بین دانش آموزان می گردد. در حال حاضر این مسابقات در سطح بسیار محدودی اجرا می شود.

۳-۲-۷. اجرای ورزش صبحگاهی:

یکی از عواملی که می تواند در ترغیب و تشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفا کند ورزش صبحگاهی است که باید قسمتی از مراسم صبحگاهی مدارس را شامل شود.

۴- نتیجه گیری

تربیت بدنی، فرایندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به دانش آموز به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت ها برای اجرای فعالیت بدنی استفاده می شود. نتایج تحقیقات انجام گرفته در مورد نقش حرکت و فعالیت بدنی در رشد یکپارچه انسان نشان می دهد که استفاده صحیح از برنامه حرکتی و ورزش مناسب با ویژگی های ساختاری و روان شناختی انسان، به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، ضمن تأمین سلامت جسم و روان، فرد را برای زندگی در محیط اجتماعی آماده می سازد. در این راستا افزایش ساعت درس تربیت بدنی جهت تأمین نیازهای حرکتی دانش آموزان از یک سو و آگاه شدن از دانش ورزشی در کلاس های تئوری از سوی دیگر و توجه به ویژگی ها، نیازها و علایق دانش آموزان در تدوین برنامه های آموزشی عامل مهمی در افزایش علاقه دانش آموزان به درس تربیت بدنی مدارس می باشد.

منابع

- آزمون، جواد؛ حسنلو، محمد باقر. (۱۳۹۱). معلمان تربیت بدنی و الگوهای تدریس. رشد آموزش تربیت بدنی، ۱۳ (۲)، ۲۵-۲۳
- آزمون، جواد؛ آجودان گرگانی، ماندانا. (۱۳۸۲). درس تربیت بدنی در مدرسه های جهان. معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه، چاپ اول.
- آذربانی، احمد؛ و افشار، منصور. (۱۳۹۲). روش ها، فنون و الگوهای تدریس تربیت بدنی. تهران: آبیژ
- حسنلوئی، فخرالدین؛ جمشید زاد؛ داوود؛ محمودی آذر، جمال. (۱۳۹۴). مدیریت زنگ ورزش در مدارس، مشهد: نشر ارسطو (چاپ و نشر ایران)
- خاوری ل، یوسفیان ج. (۱۳۸۷). بررسی وضعیت اجرای درس تربیت بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه. فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، سال پنجم، شماره ۱
- شیخلی، نهضت. (۱۴۰۰). علاقمند سازی دانش آموزان به ورزش و ارایه راهکار، دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، سال چهارم، شماره ۴۳



گودرزی، لیلا . (۱۳۹۹) . روش های کیفیت بخشی ،خلاقیت و نوآوری در اجرای درس تربیت بدنی،سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی،سنندج

مهاجری، فرشته . (۱۴۰۲) . چگونه توانستم دانش آموزان کلاس را به ورزش (واحد تربیت بدنی) علاقه مند سازم؟ ، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره) ، شماره ۴۶