



تدریس تربیت ورزشی و آمادگی جسمانی دانش آموزان

محمدباقر حسنلو

دبیر تربیت بدنی مدارس شهرستان طارم

و دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه شهید رجایی

دکتر مجید کاشف

دانشیار دانشگاه شهید رجایی

هستند. شاید آنها معتقد باشند که هیچ یک از الگوهای آموزشی به تربیت ورزشی نمی‌پردازند. در صورتی که ورزش ماهیت اصلی و حقیقی برنامه‌های تربیت بدنی است. این الگو تأکید زیادی بر پیشرفت مهارت‌ها و رقابت‌های ورزشی دارد. تیم‌ها و گروه‌هایی تشکیل می‌شوند، این گروه‌ها با هم رقابت می‌کنند و مسابقه می‌دهند و معلم احتمالاً در نقش ناظر یا مربی تیم‌ها عمل می‌کند این الگو برای دانش‌آموزانی مناسب است که از مهارت‌های متوسط و پیشرفته در یک رشته ورزشی برخوردارند و به نظر می‌رسد به وجود یک مربی متخصص نیاز دارد (رضائی‌نژاد، ۱۳۸۲).

تربیت ورزشی، نوعی برنامه یا الگوی آموزشی است که به منظور اعتبار بخشی و غنی‌سازی تجربه‌های ورزشی دختران و پسران، در متن برنامه‌های درس تربیت بدنی مدرسه‌ها گنجانده شده است. این مدل را ابتدا ساییدن تاپ^۱، مایند و تاگارت (۱۹۸۶)، و سپس ساییدن تاپ (۱۹۹۴) به منظور ارائه رویکردی صحیح‌تر در آموزش و پرورش به معلمان تربیت بدنی ارائه کردند. در این الگو ابتدا تیم‌ها از طریق برنامه‌ریزی و توسعه برنامه یک فصل طولانی ورزشی، انتخاب می‌شوند. سپس برای آشنایی دانش‌آموزان آموزش مقدماتی ارائه می‌شود. سرانجام هم مواردی مانند برگزاری رقابت‌ها، ثبت رکوردها و داوری مسابقات به اجرا در می‌آیند.

مدل تربیت ورزشی به منظور کمک به دانش‌آموزان برای کسب شناخت عمیق از ورزش و کسب تجربه رقابت‌های سطوح بالا و پایین / طراحی شده است (گریگ و دیستر، ۱۳۸۶). تربیت ورزشی را به سبب اهمیتی که دارد نمی‌توان به سادگی در یک واحد درسی گنجانده. هم‌چنین، دارای معنای آموزشی غنی به این شرح است:

* هدف‌ها و مقاصد آن به بهترین نحو از طریق تلفیق و



کلیدواژه‌ها: تدریس،
تربیت ورزشی، آمادگی جسمانی،
دانش آموزان

در برنامه درسی تربیت بدنی، هر بار که جهت‌گیری عناصر برنامه روی یکی از منابع متمرکز می‌شود، الگوی متفاوتی را شناسایی می‌کنیم. یکی از الگوهای معروف تدریس تربیت بدنی که تاکنون در کشورهای متعددی اجرا شده، «الگوی چندگانه تربیت ورزشی» است که در برخی از منابع تحت عنوان «تعلیم و تربیت ورزشی» نیز آمده است. بسیاری از معلمان در کلاس، «ورزش‌گرا» یا «ورزش‌مدار»^۱

ترکیب در برنامه درس تربیت بدنی به اجرا در می آید. * گروه‌های کاری کوچک را به همکاری می‌طلبید و آموزش همتایان را تحقق می‌بخشد؛ به گونه‌ای که تأثیرات آن بسیار بیشتر از شیوه سنتی منکی بر آموزش «تمرین محور» است. (منظور از تمرین محور اجرای خشک و بی‌روح تمرینات ورزشی در کلاس است که دانش آموزان از آن بیزارند) [داریلی، ۱۳۸۵]. مدل تربیت ورزشی طی سالیان متمادی ایجاد شده، توسعه یافته و توسط سایدن تاپ و با همکاری معلمان تربیت بدنی، در چند مدرسه در «وهایو» اجرا شده است. این مدل در مدارس نیوزلند و استرالیا به بوته آزمایش گذاشته شده و از آن ارزیابی‌های بسیار گسترده‌ای به عمل آمده است. هم‌چنین در کانون توجه مطالعات پژوهشی بسیاری نیز قرار دارد (داریلی و دیستر، ۱۳۸۶).

مدل تربیت ورزشی شش بعد کلیدی دارد که نشان می‌دهند چه‌طور ورزش با متن جامعه و درون مدرسه مرتبط می‌شود. به عبارت دیگر، این ابعاد برگرفته از شکل‌های واقعی فعالیت‌هایی اجتماعی هستند (داریلی، ۱۳۸۵).

مشخصه‌های اصلی مدل تربیت ورزشی عبارت‌اند از:

۱. فصل ورزشی: ورزش به صورت فصلی اجرا می‌شود و فصل‌ها طولانی انتخاب می‌شوند تا بتوانند فرصت کسب تجربه کافی را مهیا کنند.
۲. وابستگی: یعنی یکی شدن در قالب تیم به منظور تحقق اهداف مشترک. کودکان و جوانان به سبب درگیری با مشکلات مربوط به ارتباطات و مسئولیت‌ها رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند.
۳. رقابت رسمی: تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و بازی‌های تمرینی، نخستین بخش از فصل را دربرمی‌گیرند و سپس بر اساس

برنامه زمان‌بندی، فصل، به مسابقات نهایی ختم می‌شود.

۴. رویداد نهایی: مسابقات

نهایی مهیجی در مقیاسی کوچک‌تر (در یک کلاس) در پایان فصل تربیت ورزشی برای انتخاب بهترین اجرای انفرادی و تیمی برگزار می‌شود.

۵. ثبت و نگهداری رکوردها (سوابق و امتیازات): در مدل تربیت ورزشی، دانش آموزان در خلال رقابت‌های فصل در نقش ثبت‌کنندگان امتیاز و آمارگیر سوابقی را ثبت می‌کنند و با کسب تجربه می‌توانند به عنوان قاضی یا داور عمل کنند.
۶. جشن و سرور: طبیعت نشاط‌آور ورزش برای شرکت‌کنندگان

تغییر در قوانین اساسی، مثلاً ضربه زدن با دست به توپ در بازی والیبال یک قانون اصلی است - تعدیل می‌شوند تا دانش‌آموزان، متناسب با مراحل رشدی خود، به طور موفقیت‌آمیز در فعالیت‌ها شرکت کنند.

مشارکت در برنامه‌ریزی و اداره فعالیت‌های ورزشی:

در رویکرد تربیت ورزشی، دانش‌آموزان نقش‌های متفاوتی مثل مربی، مدیر، داور و ... را یاد می‌گیرند. آنان هم‌زمان با کسب تجربه و قبول مسئولیت، سهم بیشتری در برنامه‌ریزی و اداره برنامه‌ها به عهده خواهند گرفت.

مهیا ساختن شرایط برای عهده‌دار شدن مدیریت و رهبری:

برای اینکه مدل تربیت ورزشی به هدف‌های چندگانه خود دست یابد، دانش‌آموزان باید برای پذیرش مسئولیت رهبری در تیم خود آماده شوند. رهبری و مدیریت برنامه‌ها و گروه‌های کوچک‌تر، مقدمه‌ای برای رهبری و مدیریت در سطحی وسیع‌تر در آینده خواهد بود.

کارکرد در قالب گروه به‌طور مؤثر به منظور دست‌یابی به هدف‌های مشترک:

موفقیت در رویکرد تربیت ورزشی، همیشه همان موفقیت تیمی است. تیم‌ها نمی‌توانند موفق باشند، مگر این که اعضای آن‌ها با یکدیگر همکاری کنند. بنابراین، اعضای هر تیم علاقه دارند یکدیگر را حمایت و یاری کنند تا موفقیت حاصل شود. رفاقت، وفاداری و روحیه تیمی از طریق خلق یک نام، یک رنگ لباس و مواردی که وحدت و انسجام را به ارمغان می‌آورند، به وجود می‌آید و باعث عملکرد مؤثر گروه می‌شود.

ارزش قائل شدن برای آیین‌ها و جنبه‌های عرفی در ورزش که معنای بی‌نظیری به ورزش می‌دهند:

بخشی از یادگیری واقعی ورزش از طریق ارزش قائل شدن برای تشریفات، آیین‌ها و جنبه‌های عرفی موجود در آن به دست می‌آید. توجه به این هدف نشان می‌دهد که رویکرد تربیت ورزشی، بر چیزی فراتر از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها تأکید دارد تا دانش‌آموزان درک بهتری از ورزش و این که در چه موقعیتی چه رفتاری را بروز دهند، پیدا کنند؛ مثلاً هنگام تماشای گلف و تنیس ساکت باشند و هنگام تماشای بسکتبال فریاد و هورا بکشند.

توسعه ظرفیت تصمیم‌گیری مبتنی بر دلیل و برهان درباره‌ی آن چه که با ورزش مرتبط است:

هر یک از مسئولیت‌های متنوع دانش‌آموزان نیازمند

هیجان به ارمغان می‌آورد و جنبه‌های اجتماعی مهمی را به تجربیات آنان می‌افزاید. در این مدل، معلمان به منظور با نشاط ساختن فصل ورزشی از عناصری مثل نام‌گذاری تیم‌ها، انتخاب رنگ‌ها و تصویرها، دادن بازخورد، ارج نهادن به بازی جوانمردانه و ... در مدرسه استفاده می‌کنند (داریلی و دیستر، ۱۳۸۶).

هیچ کدام از این ابعاد شش‌گانه به طور خاص در تربیت بدنی به کار نمی‌روند. به عبارت دیگر، در طول ساعات درس تربیت بدنی به طور معمول به آن‌ها توجه نمی‌شود، مگر این که از روی برنامه‌ای از پیش طراحی شده، مثل مدل آموزشی تربیت ورزشی، به اجرا در آیند. معمولاً در برنامه درس تربیت بدنی، فعالیت‌هایی متنوع در زمانی کوتاه ارائه می‌شوند. اغلب دانش‌آموزان نمی‌دانند زمانی که وارد کلاس می‌شوند، چه چیزی برای آن‌ها تدارک دیده شده است. در این برنامه‌های روتین، در درس‌های متفاوت، عضویت در تیم‌ها تغییر می‌کند. بنابراین، از بعد پیوستگی و ارتباط دانش‌آموز با تیم خودش در طول فصل، خبری نیست (داریلی، ۱۳۸۵).

به هر حال تربیت ورزشی یک برنامه تقلیدی و متداول ورزشی نیست که به طور معمول در مدرسه‌ها اجرا شود. مدل تربیت ورزشی از چند جهت با برنامه‌های عادی ورزشی متفاوت است: الزام به مشارکت، توسعه رقابت مناسب و ایفای نقش‌های متنوع. این سه شرط اساسی، حتی در صورت هرگونه تغییر در برنامه آموزشی برای سازگاری با هدف‌ها، ثابت باقی می‌ماند (داریلی، ۱۳۸۵).

مدل تربیت ورزشی، علاوه بر اهداف دراز مدت و آرمانی، دارای هدف‌های اختصاصی و پیامدهای زیر است که در خلال هر فصل این الگو دنبال می‌شوند:

رشد و توسعه تکنیک‌های ویژه ورزشی و آمادگی جسمانی:

دانش‌آموزان باید در اجرای تکنیک‌ها مهارت کافی داشته باشند و آن‌ها را در جای خود در بازی به کار گیرند. همچنین، سطح مناسبی از آمادگی جسمانی را کسب کنند و در رقابت و مسابقه از آن بهره گیرند.

درک راهبرد ویژه یک ورزش و به کار بستن آن در بازی:

در رویکرد تربیت ورزشی، راهبردها (تاکتیک‌ها) اهمیت زیادی دارند و گاه از تکنیک‌ها نیز مهم‌ترند. دانش‌آموزان تاکتیک‌های اساسی بازی را یاد می‌گیرند تا درک کنند، طرح نقشه بازی یا فعالیت چیست.

شرکت در فعالیت در سطحی متناسب با رشد:

در رویکرد تربیت ورزشی، فعالیت‌ها از طریق کاهش زمان، فاصله، ارتفاع تور، اندازه توپ، تعداد نفرت و ابعاد زمین - بدون

نخستین هدفی که غالباً برای تربیت بدنی امروزی ذکر می‌شود، کمک به دانش‌آموزان است تا به انجام فعالیت‌های بدنی در سراسر عمر و زندگی خود متعهد شوند

تصمیم‌گیری است. بروز تضاد و اختلاف درون تیم‌ها اجتناب‌ناپذیر است و این تضادها با تصمیمی‌گیری سرورکار دارند. در این رویکرد دانش‌آموزان یاد می‌گیرند، با دلیل و برهان و در چارچوب مقررات، با اتخاذ تصمیم مناسب، تضادها را برطرف سازند.

آموزش توسعه و کاربرد دانش پیرامون سرداوری و داوری:

در این رویکرد، دانش‌آموزان با قبول نقش داور و سرداور، عملاً قوانین یک رشته ورزشی را یاد می‌گیرند و قضاوت را تمرین می‌کنند.

درگیر ورزش شدن دانش‌آموزان در خارج از مدرسه (اوقات فراغت) و بعد از فارغ‌التحصیلی:

نخستین هدفی که غالباً برای تربیت بدنی امروزی ذکر می‌شود، کمک به دانش‌آموزان است تا به انجام فعالیت‌های بدنی در سراسر عمر و زندگی خود متعهد شوند. رویکرد تربیت ورزشی نیز از این قاعده مستثنا نیست (داریلی و دیستر، ۱۳۸۶).

برخی از مطالعات، از مؤثر بودن مدل تربیت ورزشی حمایت کرده‌اند. از جمله، در مطالعات اولیه که الکساندر و تالگوت^۳ در سال ۱۹۹۳ انجام دادند، داده‌های کیفی که گویای تأثیر مدل تربیت ورزشی در پای‌بندی به مشارکت علاقه‌مندانه دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی بودند، ارائه شدند. هم‌چنین برخی مطالعات توصیفی اخیر، به تأثیر به کارگیری و اجرای این مدل در جلب مشارکت بیشتر دانش‌آموزان و صرف وقت بیشتر در کلاس‌های تربیت بدنی اشاره کرده‌اند. به عنوان یک نکته برجسته مشخص شد که مدل برنامه‌ریزی تربیت ورزشی برای دانش‌آموزان کم‌مهارت بسیار جذاب بوده است. سایر تحقیقات تجربی نشان داده‌اند، در چارچوب این مدل، دانش‌آموزان نه تنها به سطح بالایی از سازگاری با وظایف در ایفای نقش‌های متفاوت دست می‌یابند بلکه در نقش‌هایی هم‌چون داوری، آمارگیری و منشی‌گری نیز به کسب مهارت می‌پردازند (گریگ و دیستر، ۱۳۸۶).

نتایج یک ارزش‌یابی ملی از تربیت ورزشی در کشور استرالیا نشان می‌دهد: در بسیاری از مدارس که تربیت ورزشی در آن‌ها اجرا شد، میزان غیبت کاهش و میزان مشارکت دانش‌آموزان افزایش یافت. معلمان مشاهده کردند که دانش‌آموزان زمان

زیادی را برای بحث درباره تجربیات تربیت بدنی خود در داخل و خارج از کلاس صرف می‌کنند. به علاوه آشکار شد که این مدل در مقایسه با فرم‌های سنتی تربیت بدنی، قابل‌تعمیم‌تر است و دانش‌آموزان به دلیل تجربیاتی که در این مدل کسب می‌کنند، گرایش بیشتری به ورزش نشان می‌دهند. در بسیاری از موارد دانش‌آموزانی که قبلاً طبق عادت در فعالیت‌ها شرکت نمی‌کردند، فعالانه درگیر فعالیت شدند. میزان مشارکت و سطوح مهارتی بالا بود و دانش‌آموزان یاد گرفتند که داوری، مدیریت، و به‌طور مؤثری مربیگری کنند (Daryl Siedentop, ۲۰۰۴). ورزش بخش مهمی از برنامه تربیت بدنی است و دانش‌آموزان باید با شرکت در آن سطح، رضایت، سلامتی و آمادگی خود را بالا ببرند، خوب رقابت کنند و تجارت خود را گسترش دهند، اما آیا این هدف فقط با تأکید بر یک رشته ورزشی خاص و رقابت و مسابقه در آن به دست می‌آید؟ آیا در مدل تربیت ورزشی می‌توان به آمادگی جسمانی و سلامتی دست یافت؟ (رمضان‌نژاد، ۱۳۸۲).

در تحقیقی با عنوان تأثیر دو الگوی منتخب تدریس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۶ ساله، تأثیر دو الگوی تدریس تربیت ورزشی و الگوی سنتی رایج در مدارس کشورمان که مبتنی بر الگوی «مهارت محور» است، مقایسه شد. در این تحقیق، ۶۰ دانش‌آموز پسر «دبیرستان شهید دکتر بهشتی شهرستان طارم» به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. پس از گرفتن پیش‌آزمون و همگن‌سازی، این گروه به‌صورت تصادفی در دو گروه (کلاس) ۳۰ نفره قرار گرفتند و بررسی شدند. الگوهای منتخب تدریس به‌مدت ۱۴ هفته (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) روی گروه‌ها اجرا شدند. سپس یک پس‌آزمون از دو گروه گرفته شد.

طبق نتایج به دست آمده، بین دو گروه از حیث قابلیت‌های انعطاف‌پذیری ناحیه کمر و قسمت خلفی ران، تفاوتی مشاهده نشد اما در زمینه قابلیت‌های قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت ناحیه شکم و استقامت قلبی - تنفسی، گروه تربیت ورزشی تفاوت معنی‌داری با گروه دیگر داشت — بین دو گروه از حیث مجموع آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (حسنلو، ۱۳۹۰).

لذا به نظر می‌آید الگوی تربیت ورزشی نه تنها بر پیشرفت مهارت‌های ورزشی بلکه بر اکثر قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی تأثیر مثبتی دارد.

پی‌نوشت

1. Sport oriented
2. Siedentop
3. Alexander and talgtv

منابع

۱. رمضان‌نژاد، رحیم. «مدل‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس». چهارمین همایش علمی تربیت بدنی و تندرستی مدارس. معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات ۱۳۸۲.
۲. گریگ، بنیت و دیستر، هستین (۱۹۹۷). یک برنامه آموزشی ورزشی مدلی برای واحد فعالیت‌های حرکتی واحد تربیت بدنی ترجمه محسن حلاجی و اکرم یحیایی. مجله رشد آموزش تربیت بدنی. شماره ۲۳. تابستان ۱۳۸۶.
۳. داریلی، سایدن تاپ (۱۹۹۸). «تعلیم و تربیت ورزشی چیست؟». ترجمه محسن حلاجی. مجله رشد آموزش تربیت بدنی. شماره ۲۱ زمستان ۱۳۸۵.
۴. داریلی، سایدن تاپ. دیستر، هستی؛ هانزوند، مارس (۲۰۰۴). مدل تعلیم و تربیت ورزشی. ترجمه جواد آزمون. مجله رشد آموزش تربیت بدنی. شماره ۳۲. زمستان ۱۳۸۶.
5. Daryl Siedentop, Peter A. Hans Vander Mars, Complete Guide to Sport Education, Chapter 1, The Sport Education Model. 2004, Human Kinetics.
۶. حسنلو، محمدباقر. «تأثیر دو الگوی منتخب تدریس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۶ ساله». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۹۰.