

ایجاد انگیزه فعالیت بدنی و ورزش در دانش آموزان

مینودخت ملکیان، زهرا بختیار
دبیران آموزش و پرورش منطقه ۱۱ تهران

چکیده

در مقاله حاضر انگیزش دانش آموزان به فعالیت جسمانی و ورزش و راه‌های ایجاد انگیزش در آنان بررسی می‌شود. تشویق دانش آموزان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی به خاطر لذت آن باید محور و کانون اصلی برنامه‌های تربیت بدنی باشد. عمده اهداف تربیت بدنی در مدارس از طریق بازی‌های تربیتی و مشارکتی قابل حصول است. معلمان محترم باید ضمن یادگیری مقدار زیادی بازی برای گروه‌های سنی مختلف شیوه‌های تعیین هدف را نیز با آن‌ها تمرین کنند. باید به دانش آموزان کمک کرد تا نحوه اجرا و عملکرد گذشته خود را با حال مقایسه نمایند.

کلیدواژه‌ها: انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، فعالیت بدنی.



مقدمه

یکی از پیچیده‌ترین بخش‌های روان‌شناسی و مدیریت امروز، مفهوم انگیزش و شناخت عواملی است که موجب انگیزش انسان می‌شود و کار عملی و پژوهشی گسترده‌ای را می‌طلبد. با وجود پیشرفت فناوری، بزرگ‌ترین گرفتاری عصر امروز مسائل انسانی است و انگیزش برای کار، ذهن متخصصان را در سطح وسیعی به خود مشغول داشته است.

از نظر سیج (۱۹۷۴)، انگیزش عبارت است از سازوکارهای درونی و محرک‌های بیرونی که رفتار را برمی‌انگیزد و جهت می‌دهد. انگیزش ساختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می‌رود و نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار را ایجاد می‌کند.

انگیزش دارای دو منبع است: درونی و بیرونی. انسان‌هایی که دارای انگیزش‌های ذاتی و درونی هستند، جوشش درونی، لیاقت و خودتصمیمی خاصی دارند و می‌توانند وظایف خود را با چیره‌دستی در مسیر موفقیت به انجام رسانند اما انگیزش بیرونی از دیگران و از تقویت‌های مثبت و منفی نشئت می‌گیرد. این تقویت‌ها ممکن است مادی باشند؛ مانند نشان‌ها و پول، و یا اقلام غیر مادی مانند تحسین و تشویق عمومی. به‌طور کلی، ورزشکاران برای هر دو نوع پاداش درونی و بیرونی به ورزش می‌پردازند.

نیازهای ورزشکاران و انگیزش

اگر رازی برای انگیزش وجود داشته باشد، آن راز درک نیاز ورزشکاران است. کمک به ورزشکاران برای رسیدن به اهداف خود کلید دستیابی به انگیزش را برای شما فراهم می‌کند. در بین بهترین نظریه‌های شناساخته شده در مورد انگیزش، نظریه «سلسله نیازهای مزلو» معروف‌ترین است. طبق نظریه مزلو به محض اینکه یک نیاز ارضا شد، ارضا شده باقی می‌ماند و شخص به‌سوی نیازی دیگر و بالاتر کشیده می‌شود.

در میان ورزشکاران سه نیاز برجسته و والا بر دیگر نیازها اولویت و تقدم دارد:

۱. نیاز به تهییج (بازی کردن برای تفریح که برآوردن نیاز به تحریک و شور و هیجان است).
۲. نیاز به تعلق به گروه (با مردم بودن که نیاز پیوستن به دیگران و تعلق به گروه را برآورده می‌سازد).

۳. نیاز به احساس با ارزش بودن (نشان دادن صلاحیت و شایستگی برای برآوردن نیاز احساس با ارزش بودن).

در مقاله حاضر، انگیزش دانش‌آموزان به فعالیت جسمانی و ورزش و راه‌های ایجاد انگیزش در آنان بررسی می‌شود.

تشویق شاگردان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به‌خاطر لذت آن، باید محور و کانون اصلی برنامه‌های تربیت‌بدنی باشد. یادآور می‌شود که «تمرین به‌خاطر لذت» هدیه‌ای است که می‌تواند در طول زندگی کارساز باشد. برای توسعه انگیزش درونی باید به شاگردان کمک کرد تا اهدافی واقعی برای خود انتخاب کنند و برای رسیدن به آن اهداف سخت بکوشند. همچنین لازم است به شاگردان کمک کرد تا نحوه اجرا و عملکرد گذشته خود را با حال مقایسه کنند. هرگز نباید آن‌ها را با یکدیگر یا با «هنجار»های موجود مقایسه کرد. باید شرایط را در حین تمرین طوری طراحی کرد که دانش‌آموزان پیشرفت خود را ببینند. سرانجام باید از شاگردان با تجربه‌تر خواست تا دیگران را یاری دهند. در این صورت انگیزه‌های درونی در شاگردان ایجاد می‌شود که می‌تواند به پیشرفت آن‌ها کمک بسیار کند.

از منظر واژه‌شناسی علم تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان باید فواید تربیت‌بدنی و چگونگی رسیدن به سطوح مختلف اجرای آن را بیاموزند. مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان پایه و اساس پیشرفت کودکان تشخیص داده شده است و تشویق آنان به فعالیت بدنی هم در کودکی و هم در بزرگسالی منجر به حصول اهداف سلامتی ملی می‌شود. آیا واقعیت با معانی تربیت‌بدنی سازگار است؟

متزینگر ادعا می‌کند که به‌طور منطقی می‌توان انتظار داشت تجربه‌های کلاس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان بر «نگرش» آن‌ها در مورد فعالیت‌های بدنی تأثیر بگذارد اما ممکن است این نگرش در «رفتار» آن‌ها در کلاس‌های تربیت‌بدنی منعکس نشود. پورتمن در سال ۲۰۰۳ تعدادی از دانش‌آموزان را که در آخرین نیم‌سال تحصیلی برای تکمیل تجربیاتشان به کلاس‌های تربیت‌بدنی نیاز داشتند، مورد مطالعه قرار داد. همچنین فرضیه‌ای را که بر آن بود که آمریکایی‌ها اساساً می‌توانند کیفیت زندگی‌شان را با شرکت در مسابقات عادی و فعالیت‌های بدنی رشد دهند، ارزیابی نمود. او به‌منظور بررسی پیش‌بینی‌های تجربه‌های دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی، ۴۶ نفر

اگر رازی برای انگیزش وجود داشته باشد، آن راز درک نیاز ورزشکاران است

فعالیت‌های ورزشی و وظایف مهارتی را باید طوری در برنامه گنجانند که همه شاگردان با توجه به توانایی‌هایشان امکان آزمایش کردن خود را داشته باشند



از دانش‌آموزان را مورد بررسی مجدد قرار داد. پورتمن در تست مهارت ۲۶ نفر آن‌ها را در رده‌های مهارتی بالا و ۲۰ نفر از آن‌ها را در رده مهارتی پایین تقسیم‌بندی کرد. هر دانش‌آموز ۴۰ دقیقه مصاحبه می‌شد و محقق هر مصاحبه را با سؤالاتی شامل گفت‌وگوهایی ساده درباره تجربیات تربیت‌بدنی دانش‌آموز انجام می‌داد. نتایج نشان داد برخی تجربه‌ها، بدون توجه به سطوح مهارت، برای همه دانش‌آموزان عادی است. بعضی پاسخ‌های معمول این‌گونه بودند: «وقتی من می‌توانم ژیمناستیک انجام دهم، برایم لذت‌بخش است»، «آنچه را نمی‌توانم انجام دهم، دوست ندارم» و «ژیمناستیک وقتی آن را با دوستانم انجام می‌دهم، بسیار عالی است». سایر تجربیات، بسته به سطح مهارت و جنسیت متفاوت بود. پاسخ‌های دیگر این‌گونه بود: «اجرای انفرادی بهتر است»، «تلاش برای چه؟» همه دانش‌آموزان موافق بودند که وقتی در فعالیتی موفق هستند، کلاس‌های تربیت‌بدنی را بیشتر دوست دارند. دانش‌آموزان به فعالیت خاصی که از آن لذت می‌برند، ادامه می‌دهند. دانش‌آموزان به فعالیت‌هایی که با هدف آمادگی‌های جسمانی به‌طور تکراری و مستمر اجرا می‌شوند، هیچ علاقه‌ای ندارند.

برای ایجاد زمینه موفقیت در دانش‌آموزان باید مواردی را رعایت کرد که به بررسی آن‌ها پرداخته می‌شود. فعالیت‌های ورزشی و وظایف مهارتی را باید طوری در برنامه گنجانید که همه شاگردان امکان آزمایش کردن خود را با توجه به توانایی‌هایشان داشته باشند. ایجاد تنوع در فعالیت‌ها موجب برانگیختگی بیشتر شاگردان می‌شود و از خطر یکنواختی محیط یادگیری می‌کاهد. احساس موفقیت به هر شکلی می‌تواند یک انگیزه مناسب برای پیشرفت شاگردان باشد اما این احساس باید با تلاش به‌وجود آید. بنابراین، باید تمرین‌ها یا اهداف در حدی باشد که شاگردان با تلاش در حد توان خود بتوانند موفقیت را تجربه کنند. اگر دسترسی به تکامل و توسعه پیش‌بینی شده خیلی مشکل باشد، باعث دلسردی شاگرد می‌شود و اگر توسعه مورد نیاز بسیار ساده به‌دست آید، باعث یکنواختی و از دست رفتن انگیزه می‌شود. بعضی مواقع معلم باید با ایجاد تنوع در فعالیت‌ها و وظایف بتواند آن‌ها را با نیازهای شاگردان همساز کند.

معلمان تربیت‌بدنی معمولاً برای اجرای وظایف خود سه نوع فعالیت را در نظر می‌گیرند. این سه نوع فعالیت عبارت‌اند از:

۱. فعالیت‌هایی که شاگردان را از نظر آمادگی جسمانی ارتقا می‌دهد؛

۲. آموزش مهارت‌های حرکتی که به‌طور کلی به یادگیری ورزش‌ها مربوط می‌شود؛

۳. اجرای بازی‌ها که در مجموع، جنبه عاطفی رشد دانش‌آموزان را در نظر دارد و معمولاً همکاری، همدلی و رهبری را در کودکان نشان می‌دهد و اگر خوب مدیریت شود آن را تقویت می‌کند. تجربه معلمان تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که فعالیت سوم بیش از همه مورد استقبال دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. این فعالیت گاه نیز موجب اختلاف‌نظر و بکومگو میان دانش‌آموزان می‌شود اما استقبال دانش‌آموزان از آن هیچ‌گاه کم نمی‌شود. شادی ایجاد شده به تمام دانش‌آموزان منتقل می‌شود. این شادی انرژی کافی را به همه افراد می‌گستراند؛ به‌طوری که دانش‌آموزان نمی‌خواهند از بازی دست بکشند. فعالیت نوع دوم اهمیتی فوق‌العاده دارد؛ از این جهت که یادگیری مهارت‌ها به‌طور کلی توانایی دانش‌آموزان را برای اجرای فعالیت نوع سوم افزایش می‌دهد و به تبع آن، اعتمادبه‌نفس شاگردان را بالا می‌برد. همچنین باید تأکید کرد که یادگیری مهارت، زندگی فرد را تا پایان عمر دستخوش تغییر می‌کند و نگرش مثبتی نسبت به فعالیت بدنی به‌وجود می‌آورد و ظرفیت لذت بردن از آن را بیشتر می‌کند.

اجرای فعالیت نوع اول همیشه با مشکل روبه‌روست. یکی از مشکلات این است که دانش‌آموزان رغبتی به اجرای آن در خود احساس نمی‌کنند و آن را عملی بی‌بهره، خسته‌کننده و زجرآور می‌پندارند. از سوی دیگر، برخی از معلمان گمان می‌کنند که اجرای این فعالیت وظیفه اصلی آنان است. این معلمان بالا بردن آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را هدف اصلی خود می‌پندارند و به همین دلیل، در اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی به‌طور کلی با بی‌رغبتی دانش‌آموزان مواجه می‌شوند. پس می‌توان گفت بی‌رغبتی دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های جسمانی به علل زیر بستگی دارد:

۱. هدف از فعالیت‌ها برای شاگردان به‌خوبی روشن نشده است.

۲. اهداف فرعی برای هر جلسه تمرین نیز به روشنی بیان نشده‌اند.

۳. انگیزه کافی در شاگردان ایجاد نمی‌شود؛ به این جهت که اهداف موهوم‌اند.

۴. زمینه‌های مشارکت و تشریک مساعی در این نوع فعالیت‌ها به شاگردان معرفی نشده است.

به دلایل فوق فعالیت‌های مزبور شادی‌بخش نیستند. طبیعی است که برای افزایش علاقه



عمده اهداف تربیت بدنی در مدارس از طریق بازی های تربیتی و مشارکتی قابل حصول است



تحرك واداشته شوند.

❖ بازی های رایانه ای در نظر آنان کم اهمیت نشان داده شود.

❖ مکان ها، باشگاه ها و کلوپ های معتبر ورزشی به آنان معرفی گردد.

❖ ورزش صبحگاهی در مدرسه حتماً اجرا شود.

❖ بستر سازی مناسب؛ منظور فراهم آوردن امکانات کافی برای دانش آموزان است تا رشته ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنند.

❖ گزینش ژنتیکی؛ در برخی از فعالیت های ورزشی وجود سابقه موفق در افراد خانواده و نزدیکان یک دانش آموز می تواند نقش مهمی در موفقیت وی و یا ایجاد انگیزه در وی داشته باشد.

❖ شیوه های تدریس به شیوه های روزآمد و خلاق تغییر یابد و با استفاده از تکنولوژی آموزشی، حواس پنج گانه دانش آموزان به کار گرفته شود.

❖ زمان یادگیری باید در حد توان دانش آموز باشد. برای تجدید قوای دانش آموزان و ایجاد انگیزه، در میان کلاس زمان تفریح و استراحت در نظر گرفته شود.

❖ به لحاظ اخلاقی و برای ایجاد انگیزه، معلمان باید همیشه خوش اخلاق و خوش رو باشند.

❖ به افراد درون گرا، کم رو و مضطرب که تمایلی به ابراز وجود ندارند، توجه شود و با تقویت رفتارهای مثبت، آن ها به مشارکت در بازی و کارهای گروهی تشویق گردند.

❖ معلمان با اهمیت دادن به تفاوت های فردی دانش آموزان، هرگز آن ها را با یکدیگر مقایسه نکنند

نتیجه گیری

برای توسعه انگیزش باید به دانش آموزان کمک کرد تا اهداف واقعی برای خود انتخاب کنند و برای رسیدن به آن اهداف، سخت بکوشند. تشویق شاگردان به شرکت در فعالیت های ورزشی به خاطر لذت آن، باید محور و کانون اصلی برنامه های تربیت بدنی باشد. عمده اهداف تربیت بدنی در مدارس از طریق بازی های تربیتی و مشارکتی قابل حصول است. معلمان محترم باید ضمن آموختن تعداد زیادی بازی برای گروه های سنی مختلف، شیوه های تعیین هدف را نیز در آن ها تمرین کنند. باید به دانش آموزان کمک کرد تا نحوه اجرا و عملکرد گذشته خود را با حال مقایسه کنند. سعی شود اولویت تجربه های دانش آموزان برای آن ها جالب باشد، احساس موفقیت اولیه، اعتماد به نفس آن ها را افزایش می دهد. این موضوع در مسابقات ورزشی نیز مشهود است.

شاگردان نسبت به اجرای فعالیت های آمادگی جسمانی هر کدام از علل چهارگانه فوق باید بازنگری شود. در صورتی که اهداف مشخص شوند و ارزش آن ها برای شاگردان آشکار گردد، انگیزه اجرا نیز به وجود می آید. در صورتی که تشویک مساعی و همدلی در اجرای این فعالیت ها روشن شود، احتمال اجرای آن ها افزایش می یابد. با این حال، این سؤال همیشه برای برخی از معلمان باقی است که آیا اصولاً اجرای فعالیت های آمادگی جسمانی آن قدر اهمیت دارد که برای آن چاره اندیشی کنند. پاسخ به این شرح است: اگر گمان کنیم بالا بردن آمادگی جسمانی شاگردان وظیفه اصلی معلم است، بدون شک در تشخیص اهداف خود اشتباه کرده ایم. آمادگی جسمانی دانش آموزان تحت تأثیر عناصر مختلفی از جمله ویژگی های رشدی آن هاست. وظیفه اصلی و اساسی معلم تربیت بدنی کمک به رشد همه جانبه دانش آموز است.

آشکار است که کمک به رشد همه جانبه شاگرد از طریق فعالیت نوع سوم انجام می شود و چون اجرای این فعالیت به فعالیت نوع دوم بستگی دارد، بر اجرای این دو فعالیت تأکید می شود. با توجه به تحقیقات انجام شده، می توان راهکارهای ایجاد انگیزش در دانش آموزان را به شرح زیر پیشنهاد کرد:

❖ مهارت های ورزشی در بازی ها مورد استفاده قرار گیرند.

❖ بازی ها تحت نظارت کلی معلمان انجام شوند ولی مسئولیت های اجرایی به خود دانش آموزان واگذار شود.

❖ ظرفیت لذت بردن از بازی به دانش آموزان القا شود. این امر با آموزش صحیح اهداف بازی امکان پذیر است.

❖ دانش معلمان درباره بازی های مشارکتی با تأکید بر آمادگی جسمانی افزایش یابد.

❖ فرصت هایی برای دانش آموزان به منظور شرکت در مسابقات مهیا شود.

❖ ترکیب تیم ها براساس توانایی های دانش آموزان باشد.

❖ از یک گروه از دانش آموزان ماهر، برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان ضعیف استفاده شود.

❖ در مدرسه تابلو اعلانات ورزشی نصب شود تا جذب دهن درس تربیت بدنی برای دانش آموزان افزایش یابد.

❖ برای ترغیب دانش آموزان به ورزش سایت های مختلف ورزشی به آن ها معرفی شود.

❖ برای مطالعات ورزشی انگیزه ایجاد شود.

❖ با اهدای جوایز ورزشی به دانش آموزان آن ها به

- منابع**
۱. سیج، جورج. یادگیری و کنترل حرکتی، ترجمه مرتضوی، حسن. انتشارات سنبله، چاپ اول، (۱۳۷۸).
 ۲. رحمانی نیا، فرهاد (۱۳۸۱). مبانی روانی اجتماعی در تربیت بدنی. چاپ اول، (۱۳۸۱).
 ۳. گلین س، رابرتس، کوین س. اسپینک، سینتیل، پمبرتن. آموزش روان شناسی ورزش. ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم، شجایی، معصومه. انتشارات رشد، (۱۳۸۲).
 ۴. برد، ای، ام. (۱۳۸۱). روان شناسی و رفتار ورزشی، ترجمه مرتضوی، حسن. تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی، چاپ اول.
 ۵. گنجی، حمزه. (۱۳۷۶). روان شناسی عمومی، تهران: دانا، چاپ سوم.
 ۶. صباغیان، زهرا. (۱۳۸۴). «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی»، ماهنامه پیوند، انجمن اولیا و مربیان، شماره ۳۰۹.
 ۷. کلاین برگ، اتو. روان شناسی اجتماعی، ترجمه کاردان، علی محمد. اندیشه، چاپ نهم، (۱۳۶۸).
 ۸. ریو، جان مارشال. انگیزش و هیجان، ترجمه سید محمد ی، یحیی. تهران: مؤسسه نشر ویرایش، (۱۳۸۰).
9. www.aftabir.com