

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

روش های آموزش تربیت بدنی

استاد اکبر رستمی

## فصل اول

ضرورت و اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت

## مقدمه

بی شک از زمان حضور انسان بر روی کره زمین تعلیم و تربیت نیز تاریخ خود را آغاز کرده است. حتی انسان اولیه نیز برای تنازع بقاء نیازمند آموختن و برحسب فطرت و غریزه ناگزیر از آموزش دادن به فرزندان و خانواده بوده است. بعدها شعور بر فطرت افزون گردید و او را در مقابله یا سازگاری با طبیعت یاری نمود. او به تدریج درک کرد که انتقال تجربیات منجر به زندگی بهتر آیندگان خواهد شد. ناگفته پیداست که بشر اولیه فلسفه مدونی برای انتقال اطلاعات و تجربیات نداشته است، اما آداب و رسوم، سنت ها و عاداتی که رفته رفته بر اساس میل به بقاء و نیازهای فطری در جوامع اولیه به وجود آمد و نیز تمایل به حفظ آن ها، مبنای اولیه تعلیم و تربیت به شمار می آید.

## ضرورت و اهمیت تربیت بدنی در مدارس

انسان از نظر خلقت برترین مخلوقات است که در نتیجه تربیت جسمی و روانی می تواند به مرحله کمال دست یابد. سلامت جسمانی، حتی برای یک زندگی عالمانه و عابدانه لازم است و تربیت بدنی می تواند بخشی از رسالت حفظ حیات زیستی انسان را بر عهده بگیرد. حفظ سلامتی ابعاد مختلفی دارد و بخشی از آن از طریق فعالیت بدنی و حرکت تامین می شود. هر جا که زندگی وجود دارد، حرکت هم هست، حرکت حاصل تعامل پیچیده و برآیند هماهنگی های جسم و ذهن و روح و روان فرد است. تربیت بدنی از اولین و قدیمی ترین مواد درسی تعلیم و تربیت است که از طریق آموزش فعالیت های حرکتی و ورزشی نقش عمده ای در تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان پیدا کرده است که در نبود آن تعادل و هماهنگی لازم در جسم و روح از بین می رود. عبادت، مطالعه، تفکر و غیره از اعمال و فعالیت هایی هستند که به دریافت انرژی از جسم نیاز دارند و در عوض انرژی های دیگری نیز به ذهن و روح و روان یادگیرنده می دهند. بدن و جسم برای تامین انرژی انواع فعالیت های آدمی به تندرستی و سلامت عملکرد دستگاه های مختلف بدن نیاز دارد که آن هم از طریق فعالیت بدنی و نمود عینی آن یعنی حرکت، تحقق می یابد.

از نظر اجتماعی تربیت بدنی، بخشی از تجارب عاطفی و اجتماعی دانش آموز را تشکیل می دهد که به شکل حرکت و بازی، نمود پیدا می کند. تربیت بدنی نه فقط نیاز به تعامل و تماس اجتماعی را برآورده می سازد، بلکه در ایجاد ارزش های مربوط به زندگی خوب و متعادل نیز سهیم است. آموزش اصول سلامتی و تندرستی، بخشی از تجربه آموزشی و اجتماعی یادگیرنده است. تربیت بدنی در ایجاد

فرهنگ توجه به سلامتی و گذران صحیح اوقات فراغت، سهیم است. بنابراین دستیابی به وضعیت بدنی سالم، متناسب و آماده و شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، بخشی از تربیت اجتماعی و فرهنگی محسوب می شود که از طریق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس، تعمیم و گسترش می یابد.

یکی از ارزش های مهم در زندگی، رسیدن به زندگی مطلوب است. و یکی از روش های نیل به این ارزش مهم، حفظ تربیت بدنی و سلامتی است. امروزه، کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی و ... زمینه ساز بروز برخی از ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی، اضافه وزن و کاهش حجم تنفسی در دانش آموزان شده است. چاقی به ویژه در کودکان یکی از دلایل مهم و شایع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی - عروقی می باشد که علاوه بر تهدید سلامت عمومی دانش آموزان هزینه های درمانی گزافی را بر جامعه تحمیل می کند. لذا، توجه به تربیت بدنی و آموزش شیوه زندگی فعال به عنوان عامل پیشگیری نه تنها هزینه های درمان را کاهش می دهد بلکه از پیدایش ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی جلوگیری به عمل می آورد. از طرفی دیگر با استناد به یافته های پژوهشی و ارتباط مثبت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با فعالیت های جسمانی، ضرورت توجه به تربیت بدنی مدارس اهمیت دوچندانی یافته است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی از فعالیت بدنی و حرکت بطور مستقیم برای توسعه سلامت جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی دانش آموز سود می برد. در تحقیقات متعددی که در زمینه اثرات فعالیت بدنی منظم صورت گرفته آثار مثبتی در ابعاد معنوی و اعتقادی، جسمانی، روحی و روانی، اجتماعی - تربیتی دانش آموزان مشاهده شده است. با فعالیت های بدنی و حفظ سلامت بدن، دانش آموزان، ضمن ادای تکلیف الهی نسبت به بدن خود، در عبادت، کار و خدمت به جامعه توفیق بیشتری حاصل می کنند. با استفاده از یک برنامه تمرینی در مهارت های مختلف حرکتی و ورزشی می توان به فواید جسمانی از قبیل کاهش ضربان قلب، ارتقاء آمادگی قلبی - تنفسی، تنظیم بهینه متابولیسم، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش قدرت و استقامت عضلانی و... در دانش آموزان دست یافت.

تربیت بدنی دارای اثرات مثبتی در بعد روانی از قبیل کاهش اضطراب و فشار روانی، کاهش افسردگی و پرخاشگری و افزایش اعتماد بنفس، عزت نفس، خود پنداره مثبت، شادابی و نشاط در دانش آموزان دارد. در بعد اجتماعی نیز تربیت بدنی باعث ارتقاء روابط اجتماعی، مسئولیت پذیری، هدایت و رهبری، کار گروهی، امید به آینده و امید به زندگی آنان می شود. برنامه درسی تربیت بدنی بنا به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در سه دوره تحصیلی ( هفته ای دو ساعت ) فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش آموزان از طریق فعالیت های بدنی و حرکتی، با رعایت استانداردهای تندرستی و موازین فرهنگی و اخلاقی است. تهیه چنین برنامه ای باید تابع قوانین علمی باشد تا از آسیب

های احتمالی جلوگیری به عمل آید. برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس هدایت چنین برنامه هایی را عهده دار است و به فراخور زمان، مکان و مخاطب خویش طرح های مورد نیاز را فراهم می آورد.

## تعلیم و تربیت

زندگی و تربیت دو مفهوم بسیار ارزشمند هستند که همه تلاش های آدمی را تحت و شعاع خود قرار می دهند. بهبود وضعیت حاضر و آینده زندگی نیز بدون برخورداری از تعلیم و تربیت امکان پذیر نیست. بنابراین، شناخت اهداف زندگی، ماهیت حیات و نیازهای آدمی گامی مهم برای آگاهی از رسالت و اهداف تعلیم و تربیت<sup>1</sup> در هر جامعه است. منظور از رسالت تعلیم و تربیت آشنایی با جنبه علمی، متداول و پذیرفته شدن آرمان و اهداف تربیتی است. بدون تردید، آرمان و اهداف تعلیم و تربیت از فلسفه، مکتب های تربیتی و فرهنگ جامعه ناشی می شود. تعلیم و تربیت در هر جامعه می کوشد با تدوین آرمان و اهداف عمومی و اختصاصی زندگی فردی و اجتماعی سالم و سودمندی را به ارمغان آورد. زندگی و تربیت دو مفهوم تفکیک ناپذیرند زیرا انسان برای ایفای رسالت تربیتی و فرهنگی خود، سازگاری با محیط اجتماعی و طبیعی و برخورداری از زندگی سالم و شاد به تربیت نیاز دارد. دستیابی به آرمان و اهداف زندگی فردی و گروهی فقط از طریق تربیت حاصل می شود. مفهوم تربیت و پرورش بسیار عمیق تر از آموزش و تعلیم است. فرایند تربیت و پرورش ارتباطی نزدیک با مفهوم کل فرد دارد زیرا در این فرایند همه جنبه های وجودی دارای اهمیت، ارزش و مستلزم برنامه ریزی است.

قبل از بررسی رابطه متقابل تربیت بدنی و تعلیم و تربیت دانستن مفهوم کلمه تعلیم و تربیت ضروری است. بعضی آن را به عنوان فرایند معین می دانند که در اثر مطالعه یا بررسی آموزش فراهم می آید، عده ای نیز تربیت را مجموعه تجاربی قلمداد می کنند که فرد را در فهم تجارب جدید کمک می کند. برخی هم آن را رشد و سازگاری معنی کرده اند.

دیدگاه جان دیوی در تعلیم و تربیت در چند عبارت قابل تعریف است: شخص بر اساس تجارب پیشین فکر می کند، و یا تربیت فرد عبارت است از تمام اعمال از بدو تولد تا لحظه مرگ. تعلیم و تربیت یک پدیده عملی است، فرد با عمل یاد می گیرد. تعلیم و تربیت در کلاس درس، کتابخانه، زمین بازی، ورزشگاه،

---

<sup>1</sup>.Breeding

مسافرت و خانه به وقوع می‌پیوندد و محدود به مراکز مذهبی و کلاس درس نیست بلکه هر جا که افراد جمعی را تشکیل دهند تربیت تحقق خواهد یافت.

استاد مطهری درباره تربیت می‌نویسد: تربیت عبارت است از پرورش دادن یعنی به فعلیت در آوردن استعداد های درونی فرد. بدین جهت تربیت باید تابع و پیرو فطرت باشد، یعنی تابع و پیرو طبیعت و سرشت فرد باشد. اگر بخواهیم یک فرد استعداد هایش شکوفا شود باید کوشش کرد همان استعداد هایی که در او هست بروز و ظهور کند.

### **اهداف عمومی تعلیم و تربیت**

اهداف تعلیم و تربیت از فلسفه تعلیم و تربیت در هر جامعه تاثیر می‌پذیرد. فلاسفه و اندیشمندان تربیتی، اهداف پرورشی و تربیتی متنوع ولی تقریباً مشابهی را برای تعلیم و تربیت رسمی بیان کرده اند. این اهداف بر رشد و پیشرفت جنبه های مختلف وجود آدمی متمرکز شده است. ضرورت و ارزش تربیت بدنی و ورزش از طریق بررسی اهداف عمده تعلیم و تربیت و ارتباط آن با اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش بارز می‌شود. بدون ارتباط و اتصال این دو دسته اهداف، فعالیت های حرکتی و ورزشی انسجام و یکپارچگی خود را در نظام تربیتی از دست می‌دهد. بنابراین شناخت اهداف عمومی تعلیم و تربیت در کنار اهداف اختصاصی روشنگر مسیر حرکت و تلاش مریبان خواهد شد.

در تعلیم و تربیت اسلامی نیز تربیت همه ابعاد وجودی دانش آموز مانند جنبه بدنی (بهداشت، سلامتی و ورزش)، شناختی، اجتماعی و اخلاقی اهمیت دارد. بر این اساس مسیر تربیت دانش آموز باید در جهت رشد و تکامل همه جانبه قرار گیرد و او را به مقام والای انسانی و اخلاقی نزدیک تر سازد. اهداف تربیت بدنی و ورزش می‌تواند در جهت اهداف تعلیم و تربیت اسلامی قرار بگیرد.

### **تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت**

از آنجایی که تربیت بدنی بخش تکمیلی و جدانشدنی از تعلیم و تربیت است. بحث پیرامون تأثیر متقابل تربیت بدنی و تعلیم و تربیت یکی از موضوعات ضروری واحد درسی تربیت بدنی است. بدیهی است که شناخت متقابل اهداف، آرمان‌ها، اصول و روش‌های تعلیم و تربیت دیدگاه وسیعی از تربیت و مسائل آن را

به دانش آموزان، دانشجویان و در نهایت معلمان تربیت بدنی عرضه می‌کند. البته این مطالب به طور کامل در درس تعلیم و تربیت تدریس می‌شود ولی در اینجا به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

تربیت بدنی به منزله یک نهاد اجتماعی، تربیتی و آموزشی اهداف بسیاری را دنبال می‌کند. بخشی از این اهداف از فلسفه و آرمان تعلیم و تربیت هر جامعه ناشی می‌شود. سایر اهداف تربیت بدنی و ورزش نیز بر اساس رشته‌های تخصصی، شرایط و تحولات اجتماعی - فرهنگی تفسیر و اولویت بندی می‌شود.

از اهداف اولیه تعلیم و تربیت، پرورش فرد به عنوان یک انسان هدفدار، مستقل و خودگردان است. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برای زندگی اجتماعی دارد در صورت آزمایش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد.

عقاید فلاسفه‌هایی مانند افلاطون و ارسطو در تعلیم و تربیت یونان باستان و به دنبال آن جشن‌های باشکوه المپیاد، مسیر تربیت بدنی را تا حدودی از سپاهی‌گری تغییر داد و از تربیت بدنی رشد خصوصیات انسانی و رسیدن به تکامل فردی سود برده شد. متأسفانه با حاکمیت کلیسا و برچیده شدن این جشن‌ها، تا پایان قرون وسطی نه تنها تربیت بدنی جایگاه واقعی خود را در تعلیم و تربیت بدست نیاورد، حتی در تعالیم کلیسا، تارکان دنیا و پادشاهان شرایطی جهت ضعف بدنی برقرار کرده بودند، بدان امید که عمل آن‌ها سبب متعالی شدن روح شود.

در قرن شانزدهم نهضت رنسانس با فروپاشی عقاید گذشته، تحول عظیمی در جوامع غربی به وجود آورد. این تحول فکری زیربنای آموزش و پرورش جدید را پایه‌گذاری نمود. معلمان بزرگ تعلیم و تربیت با پی بردن به اهمیت تندرستی و بهداشت جامعه به نقش تربیت تمام ابعاد انسانی توجه کرده و به گسترش آن همت گماشتند. جان لاک<sup>۲</sup> که به طور صریح نقش عمده‌ای را در آموزش و پرورش برای تربیت در نظر گرفته بود هدف از تعلیم و تربیت را سه چیز عنوان نمود:

۱. نیرومندی تن

۲. فضیلت

۳. دانش

---

<sup>2</sup>.Jan lock

به نظر او نیرومندی تن اساس است و همین که این منظور حاصل شد، باید به تربیت دو بخش دیگر پرداخت. ژان ژاک روسو<sup>۳</sup> نیز معتقد بود که برای این که تن از روان اطاعت کند، باید قوی باشد. لازمه فرمانبردار بودن خوب بدن آن است که نیرومند باشد. برای این که تفکر آموزش داده شود، باید اعضاء، جوارح و حس‌ها را تمرین داد، زیرا آن‌ها وسیله‌های عقل هستند.

امانوئل کانت<sup>۴</sup> نیز برای اولین بار نقش مهم تربیت بدنی را در شکل‌گیری شخصیت مورد بررسی قرارداد. او معتقد بود که تربیت دارای چهار وظیفه اصلی است که اولین آن رسیدگی و مراقبت از بدن است.

در قرن نوزدهم کارشناسان و محققان بزرگ تعلیم و تربیت نظیر فروبل<sup>۵</sup>، پستالوزی<sup>۶</sup> و بازدو<sup>۷</sup>، عملاً در برنامه‌های آموزشی خود ساعاتی را به امر تربیت بدنی و ورزش اختصاص دادند و بدین ترتیب کم‌کم تربیت بدنی جایگاه واقعی خود را در نظام جدید آموزش و پرورش پیدا نمود.

در عصر حاضر در برنامه‌های تعلیم و تربیت تمامی کشورها کلاس‌های تربیت بدنی در مقاطع کودکستان، ابتدایی، متوسطه و دانشگاهی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشند و هدف از تشکیل این کلاس‌ها در مقاطع مختلف اغلب متفاوت می‌باشد. چنان که در دوران ابتدایی رشد فعالیت‌های بدنی در غالب بازی برای شکل‌گیری و فرم مناسب بدن و ایجاد شخصیت روانی مطلوب انجام می‌گیرد. و در دوران بعد از رشد، فعالیت بدنی در آماده سازی جسمانی، یادگیری مهارت‌های ورزشی، تفریح و سرگرمی، تنظیم وزن بدن و جلوگیری از چاقی و هم چنین سلامت دستگاه‌های داخلی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اصول زیر که حاصل تحقیق و بررسی نظرات و افکار بسیاری از صاحب‌نظران حوزه تربیت بدنی است، اهداف مهم تربیت بدنی را بیان می‌نماید:

۱. کمک به پرورش شخصیت و تکوین منش: شامل ایجاد پیوندهای قوی و دوستی، وفاداری و تعهد، درک اهمیت جوانمردی و بازی جوانمردانه، احساس مسئولیت، روح همکاری تیمی و تلاش دسته‌جمعی.

۲. تأمین تندرستی و توسعه دستگاه‌های بدن: شامل افزایش قدرت و استقامت عضلانی، آمادگی قلبی - ریوی، چابکی، سرعت و انعطاف پذیری.

---

<sup>3</sup>.Rousseau

<sup>4</sup>. Immanuel Kant

<sup>5</sup>.Frobel

<sup>6</sup>.Pestalozzi

<sup>7</sup>.Bazdv



۳. تقویت مهارت‌های اساسی و دستگاه عصبی \_ عضلانی از طریق حرکاتی مانند دویدن، پریدن، گرفتن و پرتاب کردن.

۴. کمک به تجارب اجتماعی و توسعه روابط خوب انسانی نظیر احساس تعلق و وابستگی، روحیه مردانگی، انصاف و عدالت، مراعات ادب و نزاکت، راستی و صداقت، رأفت و مهربانی، احترام به مسئولان و میل به اطاعت از قانون.

۵. ایجاد فرصت‌هایی برای آموزش و تمرین مدیریت، رهبری و تقویت حس اعتماد به نفس.

۶. توسعه ادراک و شناخت که دربرگیرنده معلومات، قضاوت‌ها، درک، تشخیص و ارزش‌هایی است که با اجرای فعالیت‌های جسمانی در ارتباط هستند. توانایی تفکر، تحلیل و تفسیر شرایط از طریق تجارب ورزشی رشد و توسعه می‌یابد. این تجربه‌ها حس درک ارزشی، فراست، توانایی تشخیص موقعیت در شرایط حاد، توانایی تصمیم‌گیری سریع و عاقلانه در شرایط احساسی شدید و توانایی تفسیر اعمال انسانی را رشد و توسعه می‌دهد.

۷. آموزش فرد به استفاده معقول از اوقات فراغت و ایجاد سرگرمی سالم که موجب شور، نشاط و تجدید روحیه می‌شود.

۸. ایجاد فرصت‌هایی برای خود ابرازی، خلاقیت و نشان دادن لیاقت و شایستگی.

## **جایگاه تربیت بدنی در تعلیم و تربیت**

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. معلمان تربیت بدنی می‌توانند بستر مناسب فعالیت‌های بدنی و ورزشی را در جهت تربیت همه جانبه دانش‌آموزان بکار گیرند.

متأسفانه تأکید صرف و یک جانبه بر برخی از اهداف اختصاصی مانند هدف مهارتی، ورزشی و رقابتی و نادیده گرفتن سایر اهداف اختصاصی و عمومی یا عدم توجه به اهداف اجتماعی و تربیتی موجب می‌شود که فعالیت‌های حرفه‌ای و شغلی مربیان صرفاً تفننی تلقی و از مجموعه برنامه‌های با ارزش

تربیتی منفک شود یا به فعالیتی نازل و کم اهمیت تبدیل گردد. اگر تربیت بدنی و ورزش را بخشی از تعلیم و تربیت بدانیم، توجه به همه اهداف و حرکت در راستای تربیت همه جانبه فرد ضروری است. مجموعه برنامه و فعالیت های حرکتی-ورزشی در مدارس، رفتار و عملکرد معلم تربیت بدنی، فضای روانی و اجتماعی حاکم بر بستر این فعالیت ها باید در این راستا قرار گیرد.

نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفننی است و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد؛ برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی به تربیت بدنی و ورزش دارد.

تربیت بدنی که بهداشت و تفریحات سالم نیز جزء آن می باشد در پرورش و القای ارزش های اجتماعی دانش آموزان سهم بزرگی دارد. اگر بازی و ورزش در موقعیت های مختلف به عنوان مبنای تربیت اجتماعی و رفتار مطلوب انسانی به کار رود، شاید بتوان گفت بهترین شیوه در بین روش های مختلف آموزشگاهی به اثرگذاری تربیتی و ساختن دانش آموزان و شناسایی ارزش های اجتماعی به آن ها بوده و پایدارترین و آسان ترین اسلوب می باشد. به این ترتیب می توان گفت که تربیت بدنی و ورزش یکی از پایه های اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه بوده که به عنوان یک روش تربیتی در جهت متعادل ساختن و تکامل یافتن ابعاد وجودی انسان در زندگی او مطرح است.

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان، جایگاهی بس ارزشمند و پر اهمیت یافته است. به طوری که در برنامه و دوره های تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصت های لازم برای دانش آموزان، آن ها را در زمینه های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می دهد.

روند آموزشی برنامه های تربیت بدنی در دوره ابتدایی معمولاً از طریق فعالیت های جمعی و بازی در قالب سرگرمی های مختلف به دانش آموزان ارائه می گردد. لذا دستیابی به آرمان های آموزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس یا به عبارتی دیگر رسیدن به اندازه های مطلوب در اجراهای گوناگون فعالیت های تربیت بدنی و ورزش به برنامه ریزی آموزشی و درسی دقیق و علمی نیاز دارد.

امروزه مسئولیت خطیر بر دوش آنانی است که اوقات بیشتری را با کودکان، نوجوان و جوانان سپری می‌کنند. این افراد اگر تجارب عرضه‌شده زندگی آن‌ها را رضایت‌بخش، موفق و پر بار سازند تعلیم و تربیت به سر منزل مقصود خواهد رسید.

در حال حاضر تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس کلیه مقاطع تحصیلی از ابتدایی تا دانشگاه است. درک فوائد غیرقابل انکار آن توسط مسئولین و برنامه ریزان تعلیم و تربیت موجب شده است تا تربیت بدنی و ورزش در برنامه های آموزشی گنجانده شود. با عنایت به این که تربیت بدنی و ورزش می تواند تأثیر بسزایی در زمینه رشد و شکوفایی انسان در تمام مراحل زندگی به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی داشته باشد، ضرورت وجود آن در برنامه درسی مقاطع مختلف تحصیلی آشکار است.

## **فصل دوم**

### **ویژگی ها و پیش نیازهای دانش آموزان**

## مقدمه

به دلیل پیچیدگی رفتار و شخصیت انسانی مشکل است قضاوت عمومی درباره دانش آموزان داشته باشیم. دانش آموزان دارای خصوصیات و رفتارهای متعددی هستند. لذا معلمین تربیت بدنی و ورزش باید بطور منظم خصوصیات آن ها را به منظور کمک به آن ها تجزیه و تحلیل کرده و مشکلات فردی آن ها را مورد مطالعه قرار دهند. داشتن اطلاعات عمومی درباره خصوصیات رشدی دانش آموزان و شرکت در دوره‌هایی که راهنمایی ها و اطلاعات کافی در این خصوص به معلمان تربیت بدنی می دهد آن ها را در یاری رسانی و درک بیشتر دانش آموزان کمک می کند.

ابعاد مختلف رشد انسان از قبیل رشد جسمی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و ذهنی، از یکدیگر جدا نیستند. تغییر در یک زمینه از رشد بر جنبه های دیگر نیز اثر می گذارد. جدا کردن جنبه های مختلف رشد عاقلانه به نظر نمی رسد و جدا کردن آن ها صرفاً به دلیل تسهیل در بررسی و مطالعه فرایند رشد می باشد.

دانش آموزان در دوره های مختلف سنی از نظر جسمانی، روانی، عاطفی، علایق، نگرش و نیازها کاملاً با یکدیگر متفاوت هستند. و نمی توان همه آن ها را به طور کاملاً دقیق و کاربردی بررسی کرد. از طرف دیگر، تنظیم و تدوین کاربردی ویژگی و نیازها بر اساس دوره تحصیلی دشوار است؛ زیرا شاگردان با وجود داشتن سن تقویمی مشابه ممکن است از نظر جسمانی، حرکتی، شناختی، عاطفی و اجتماعی با هم متفاوت باشند. علاوه بر این، دامنه سنی دانش آموزان زیاد است و بسیاری از جنبه های رشدی بین دانش آموزان اواخر دوره ابتدایی با اوایل دوره راهنمایی همپوشی دارد. به ویژه در دوره بلوغ، ویژگی ها و نیازهای دختران و پسران متنوع و متغیر می شود. با وجود این معلمان و مربیان تربیت بدنی می توانند با

بهره‌گیری از منابع علمی، کیفیت برنامه ریزی خود را افزایش دهند.

اگر به مجموعه‌ی این عوامل اصل بسیار مهم " تفاوت های فردی " نیز افزوده شود متوجه خواهیم شد که هر یک از دانش آموزان تحت آموزش ما، افرادی هستند با ویژگی ها و نیازهای مستقل و منحصر به فرد؛ بنابراین در تدریس درس تربیت بدنی علاوه بر توجه به ویژگی های سنی، عامل جنسیت و اصل تفاوت های فردی نیز بایستی کاملاً مورد تاکید قرار گیرند، لذا کسب توفیق در امر معلمی تربیت بدنی مستلزم مطالعه متون روانشناسی کودک و نوجوان، روانشناسی رشد، روانشناسی تربیتی و سایر علوم وابسته خواهد بود. بنابراین ضروری است که در این مبحث ویژگی ها و نیازهای گروه های مختلف سنی مورد مطالعه قرار گیرند.

## **ضرورت و اهمیت شناخت ویژگی های رشدی دانش آموزان**

همان طور که بیان گردید بررسی و مطالعه خصوصیات رشدی دانش آموزان در هر دوره سنی، اطلاعات مناسبی را در اختیار معلمان تربیت بدنی قرار می‌دهد که مهمترین آن عبارتند از:

الف) معلمان تربیت بدنی می‌توانند با معیارهای مناسبی که برای هر یک از مراحل رشد جسمانی مثل ارتباط قد با وزن، وزن با سن، اندازه قد و سن دانش آموزان وجود دارد، میزان رشد طبیعی دانش آموزان را تشخیص دهند.

ب) می‌توانند دانش آموزان را از حیث رشد جسمانی و روانی - حرکتی طبقه‌بندی نمایند.

ج) آشنایی با مراحل رشد و تکامل سبب می‌شود که دانش آموزان نابهنجار و غیرعادی از دانش آموزان عادی متمایز شوند و تحت تربیت ویژه قرار گیرند.

د) همچنین معلمان تربیت‌بدنی قادر خواهند شد میزان ارتباط مظاهر زندگی و پدیده‌های اجتماعی با رشد جسمانی را بهتر درک نمایند.

ه) با مطالعه علمی رشد و تکامل دانش آموزان معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند دانش آموزان را در محیط های مختلف با یکدیگر مقایسه کرده و تأثیر محیط و فرهنگ موجود را در چگونگی رشد و تکامل آنان

بشناسند و تا حد امکان بکوشند محیط‌های مناسبی برای فعالیت‌های جسمانی و ورزشی آنان ایجاد نمایند.

(و) مطالعه رشد و تکامل و ویژگی‌های مرحله‌ای آن نشان می‌دهد که در هر مقطع سنی از دانش‌آموزان چه انتظاری باید داشت.

(ز) علاوه بر این، معلم تربیت‌بدنی را قادر می‌سازد که فعالیت‌های مناسب جسمانی و ورزشی را متناسب با مراحل طبیعی رشد دانش‌آموزان از کلاس‌های اول تا چهارم دبیرستان انتخاب کند.

(ح) مطالعه اصول و قوانین رشد و تکامل جسمانی دانش‌آموزان به معلمان تربیت‌بدنی در شناخت نوع رفتارها، گرایش‌ها و برخوردهای متناسب در هر سنی کمک می‌کند.

## **ویژگی‌ها و نیازهای کودکان دبستانی**

دوره سوم کودکی که شش تا دوازده سالگی را در بر می‌گیرد، به دوره دبستانی معروف و آغاز آموزش رسمی کودک است. الگوی عمومی رشد کودکان در این دوره آهسته است یعنی کودکان از نظر جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی تغییرات تدریجی را تجربه می‌کنند. ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان این دوره به دلیل اهمیت و نقش مدارس ابتدایی در تربیت بدنی و ورزش به دو دوره سنی ۶-۹ سالگی (دوره اول دبستان) و ۱۰-۱۲ سالگی (دوره دوم دبستان) تقسیم شده است. زیرا دانش‌آموزان کلاس چهارم تا ششم ابتدایی به دلیل بروز تدریجی بلوغ جنسی در زمینه اهداف تربیت بدنی و ورزش با دانش‌آموزان کلاس‌های پایین‌تر تفاوت دارند. ویژگی‌های هر دوره سنی در این مرحله با هم همپوشانی دارند.

افکار کودکان در این دوره غالباً معطوف به دنیای خارج از خود است. آنان برای مشاهده و درک دنیای بیرون از خود، کاملاً آمادگی دارند و به همین دلیل می‌توانند تجربه‌های خوبی در این زمینه کسب کنند. تفاوت‌های فردی کودکان از آغاز ورود به دبستان آشکار می‌گردد. این اختلافات در الگوهای شخصیت بیش از سایر زمینه‌ها به چشم می‌خورد.

کودکان ۶ تا ۹ سال بیشتر وقت خود را به بازی، سرگرمی و کارهای غیر جدی می‌گذرانند حال آنکه کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال جدی‌تر و فعال‌تر هستند و پختگی و کارایی بیشتری از خود نشان می‌دهند. در این دوره یک شخصیت دوگانه در کودکان دیده می‌شود به این مفهوم که هم می‌خواهند از مزایای کودکی

بهره مند شوند و هم می خواهند مانند بزرگسالان استقلال عقیده و آزادی عمل داشته باشند. همچنین انتظار دارند این استقلال از سوی بزرگسالان به ویژه والدین به رسمیت شناخته شود. به طور کلی نقش والدین، مربیان و معلمان در این دوره، شناخت استعداد های افراد و تلاش در جهت شکوفا کردن آن ها است. آنچه در این رهگذر بیش از هر چیز اهمیت دارد توجه به وجود کودک، نیاز های او و همچنین ابزار و وسایلی است که وی به آن ها نیاز دارد. معلمان تربیت بدنی بنا بر ویژگی های منحصر به فرد شغلی خود نقش عمده ای در تحقیق اهداف تربیتی این دوره دارند.

## ۱. خصوصیات و ویژگی های رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال

دختران در آغاز این مرحله از رشد، حدود یک سال از پسران همسن خود بزرگتر یا درشت تر به نظر می رسند. رشد استخوان بندی و جثه یک دختر ۶ ساله به اندازه رشد یک پسر ۷ ساله است. با این حال از بدو تولد تا ۱۱ سالگی وزن پسران اندکی بیش از دختران است. دلیل این وزن اضافی آن است که تا سن ۸ سالگی قد پسران اندکی بلندتر از قد دختران است ولی از ۸ سالگی به بعد فرایند رشد قد به تدریج به نفع دختران تغییر می کند به نحوی که در ۱۱ سالگی دختران هم وزن و هم قدشان از پسران همسال خود بیشتر است. در پایان دوران رشد، این فرایند مجدداً به نفع پسران تغییر می کند؛ اما باید به این نکته توجه داشت که به موجب اصل تفاوت های فردی، رشد کودکان پیوسته با هم هماهنگی ندارند. هر چند فرایند قد غالباً ناشی از عامل وراثت است لیکن عوامل محیطی همچون تغذیه، خواب، استراحت، نور آفتاب و به ویژه فعالیت های حرکتی نیز بر این فرایند تاثیر می گذارند. بنابراین معلمان تربیت بدنی می توانند با تدوین و تنظیم برنامه های مناسب تربیت حرکتی در تسهیل فرایند رشد نقش داشته باشند.

### ۱-۱) ویژگی های جسمی \_ حرکتی کودکان ۶ تا ۹ سال

- \* اجرای حرکات بنیادی به صورت ترکیبی با دشواری روبروست.
- \* فعال و پرنرژی است و سر و صدای زیادی در هنگام فعالیت ایجاد می کند.
- \* رشد کودکان بعد از اولین سال دبستان، آهسته و مداوم است. اما به طور کلی نسبت به سال های بعد، مرحله سریعی از رشد به حساب می آید.

- \* سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارآیی لازم را ندارد و کودک مایل است عضلات بزرگ بدن را بکار گیرد، در این سنین حرکات کودک بدون مهارت و خشن است.
- \* هماهنگی کامل بین چشم ها و حرکات دست و پا وجود ندارد و به این علت کودکان برای انجام دادن مهارت های ظریف، توانایی های لازم را کسب نکرده اند.
- \* کودکان در این سنین به بهداشت و تغذیه خود کم توجه هستند و لذا امکان سوء تغذیه و ضعف بدنی وجود دارد.
- \* شش ها نسبتاً کوچک هستند، اندازه و تعداد همزمان ضربان قلب و تنفس به سرعت افزایش می یابد.
- \* از خصوصیات بارز این دوره آمادگی کودکان برای کسب مهارت ها، به ویژه کامل کردن و تثبیت مهارت های بنیادی است.
- \* خستگی زودرس است و سریعاً برطرف می شود.
- \* در بازی به نفع خود و انفرادی عمل می کند.
- \* در این سنین دخترها سریعتر از پسرها رشد می کنند.
- \* در بازی به حداکثر ارتباط و قرار گرفتن در جریان فعالیت علاقمند است.
- \* به اکثر امور از جمله تحلیل حرکات مهارتی بی توجه هستند اما به اجرای آن ها علاقه نشان می دهند.
- \* در آمادگی هوازی آن ها، کاهش دیده نمی شود. کل اکسیژن مصرفی بیشینه در این دوره حدود ۳۵ تا ۵۰ میلی لیتر به ازای هر کیلو وزن بدن در دقیقه است.

## ۲-۱) ویژگی های عاطفی \_ اجتماعی کودکان ۶ تا ۹ سال

- \* کودکان در این سنین از عواطف و احساسات سرشاری برخوردارند، اما هنوز قادر به کنترل عواطف خود نیستند.
- \* به دلیل عدم کنترل عواطف، از خود تظاهرات احساسی منفی چون سرکشی، قهر و آستی های مداوم، دروغ پردازی و خود نمایی نشان می دهند.



- \* در اواخر این دوره، گرایش کودک به فعالیت های اجتماعی افزایش می یابد و او نقش زیادی در انتخاب بازی های اجتماعی ایفا می کند.
- \* تأثیرپذیری کودک از اشخاص مورد علاقه به ویژه معلم، پدر و مادر گسترش می یابد. معلم تربیت بدنی، با تنظیم برنامه های ورزشی مناسب، از گرایش افراد به فعالیت های ورزشی به نحو سودمندی استفاده می کند و برخی قوانین و مقررات اجتماعی مثل رعایت نظم، همکاری و مسئولیت پذیری را در کلاس های تربیت بدنی به دانش آموزان آموزش می دهد.
- \* در این دوره کودک بسیار حساس و با عاطفه است و از وقایع زندگی به سادگی متأثر می شود، این تأثیر و تأثر، پایه های نظام عاطفی آینده کودک را بنا می نهد.
- \* تأیید بزرگترها برای کودکان اهمیت زیادی دارد.
- \* کودکان در این دوره ممکن است هیجانات خود را به شیوه های مختلفی تخلیه کنند. انتقام و درگیری های بدنی در این دوره و به ویژه، در هنگام تمرینات ورزشی رایج است.
- \* بازی و فعالیت های ورزشی وسیله بسیار مناسبی برای تخلیه هیجانی در این دوره است و نظارت معلم تربیت بدنی بر کلاس بسیار ضروری است تا کلاس تربیت بدنی محل انتقام گیری بین دانش آموزان نشود.
- \* انواع واکنش های عاطفی در این دوره عبارتند از: خشم، ترس، حسادت، کنجکاوی، لذت، محبت، هیجانات شدید و ....

### ۳-۱) ویژگی های شناختی \_ ذهنی کودکان ۶ تا ۹ سال

- \* کودکان در این سنین، اشتیاق زیادی به یادگیری دارند و همواره سوال می کنند.
- \* کودکان در این سنین اغلب بی توجه و پر حرف هستند.
- \* یادگیری از طریق بازی هنوز حاکمیت دارد.
- \* کودک در این دوره بسیار تلقین پذیر است.
- \* از جنبه های بارز این دوره، یادگیری از طریق عمل است. زیرا کودک به فعالیت و حرکت بیش از هر چیز دیگر نیاز دارد و به این دلیل از مسائل اجتماعی، روانی و ذهنی فعالیت های حرکتی و به ویژه بازی ها تأثیر زیادی می پذیرد.

- \* کودکان در این سنین حس خلاقیت و ابتکار زیادی دارند.
- \* در این سنین افکار کودکان بتدریج منظم می شود و مفاهیمی چون زمان، مکان و حرکت برای آن ها معنا پیدا می کند.

#### ۱-۴) ویژگی های روانی - حرکتی کودکان ۶ تا ۹ سال

- \* دانش آموزان کلاس های اول تا سوم دبستان در معرض تجربه های بزرگ قرار دارند. عادت به کم کاری و یا فعالیت و تحرک در این دوره در دانش آموزان پدید می آید. بنابراین، لزوم تدوین برنامه های مناسب حرکتی در برنامه های آموزشی برای همه دانش آموزان کلاس امری اجتناب ناپذیر می نماید.
- \* در این دوره رشد حرکتی در دختران و پسران متفاوت است. دختران در مهارت های مربوط به ماهیچه های کوچک و ظریفتر که نیاز به دقت بیشتری دارد (مثل نقاشی، خیاطی، بافندگی و.... بر پسران برتری پیدا می کنند. در حالی که پسران در مهارت های مربوط به ماهیچه های درشت تر و قویتر مثل پرش، پرتاب توپ بسکتبال و والیبال، توپ زدن با پا بر دختران برتری می یابند.
- \* دانش آموزان در این دوره باید در مهارت های بنیادی در قالب بازی های ورزشی نظیر انداختن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ، راه رفتن، دویدن، صعود کردن، و غیره مهارت کافی پیدا کنند.
- \* مهارت های بنیادی در ابتدای این دوره اهمیت بیشتری دارد و هرچه سن دانش آموز بالا می رود و به سنین بلوغ نزدیک می شود، علاقه به بازی و اجرای مهارت های پیچیده تر جای خود را به سرگرمی ها و تفریحات می دهد.
- \* سرعت انتقال مهارت کودکان در این سال ها در حدود نصف میزان سرعت انتقال بزرگترهاست.

\* در اجرای حرکات نیز پیشرفت هایی حاصل می شود به طوری که طول قدم ها در راه رفتن و دویدن بیشتر و تعادل بدن کاملتر می شود. جهیدن، پریدن و لی لی کردن را خیلی سریع یاد می گیرند و نواقص مهارتی خود را رفته رفته مرتفع و با چابکی و زیبایی، حرکت را انجام می دهند و قادرند از روی موانع کوتاه بپرند.

## برنامه های تربیت بدنی برای کودکان ۶ تا ۹ سال

۱. مهارت های کنترل بدن و مهارت های بنیادی نظیر: مهارت های کنترلی با تأکید بر تعادل، هماهنگی، شناسایی اجزاء بدن، جهت یابی، درک فضایی مهارت های بنیادی با تأکید بر دویدن، پریدن، لی لی کردن، تعقیب و گریز، تنه زدن، تغییر جهت دادن، پرتاب کردن و گرفتن توپ، خم شدن، ضربه زدن، پل زدن، بالانس، بالا کشدن، پیچیدن، کشش و غیره.
۲. حرکات اصلاحی و تقویتی به منظور تصحیح وضعیت ایستادن و شکل صحیح حرکات به منظور جلوگیری از انحرافات ستون مهره ها و ناهنجاری های جسمی.
۳. حرکات موزون و ژیمناستیک مقدماتی.
۴. بازی های دارای سازمان شامل: شیرین کاری ها، تقلیدی، تخیلی، بازی های داستانی، نمایشی، بازی های بومی \_ محلی، سنتی، امدادی ها، چرخشی ها، بازی با اسباب، انواع پرتاب ها و گرفتن ها، طناب بازی.

## ۲. خصوصیات و ویژگی های رشدی کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال

رشد ادامه دارد طوری که در دخترها سریع تر است، پسرها در اجرای مهارت حرکتی قوی تر هستند، علاقه به رقابت و برتری طلبی شدیدتر می شود، علاقه به گیم ها و رقابت های ورزشی اوج می گیرد به طوری که پیازه معتقد است که بازی های قانون مند و قاعده دار در کودکان بیشتر مشاهده می شود. هماهنگی عصبی \_ عضلانی افزایش می یابد، استعداد های مختلف ورزشی و غیر ورزشی بروز می کند، شاکله ی اصلی شخصیت شکل می گیرد.

۱-۲) ویژگی های جسمی \_ حرکتی کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال

- \* در این سنین، رشد کلی دختران سریعتر از پسران است، اما پسران توانایی و قدرت بیشتری دارند و گرایش بیشتری به تحرک و فعالیت از خود نشان می دهند.
- \* میانگین افزایش وزن، در هر سال ۳/۲ کیلوگرم و معدل رشد قد، در هر سال ۵ سانتی متر است. یک نوجوان دوازده ساله معمولی حدود ۱۵۳ سانتیمتر قد و حدود ۴۲ کیلوگرم وزن دارد.
- \* رشد قد کودکان در این سن به کندی انجام می شود، اما به وزن بدن و نیروی جسمی و ماهیچه ای آن ها افزوده می شود.
- \* بد نشستن، قوز کردن و ناموزونی بدن شایع است.
- \* دختران دوران پیش از بلوغ را می گذرانند و عده ای نیز به مرحله بلوغ می رسند.
- \* کودکان در این سنین خستگی ناپذیر به نظر می رسند و قادرند تمرین های طولانی و مداومی داشته باشند.
- \* بدلیل رشد عضلات کوچک می توان مهارت های ورزشی را به طور جدی آغاز کرد.
- \* در این سنین ساعد و دست ها رشد بیشتری دارند و بلندتر می شوند.
- \* هماهنگی عضلانی در حال اصلاح و مهارت ها به سمت بهتر شدن پیش می روند.
- \* مقاومت بدن در مقابل بیماری ها زیادتر می شود.
- \* دختران در هماهنگی، تعادل، اعمال ظریف و حرکات ریتمیک اندکی بهتر از پسران هستند.
- \* برای آموزش و یادگیری مهارت های ساده ورزشی و تمرینات بدنی آمادگی دارند.
- \* میل به مسابقه و رقابت در آن ها زیاد است.

## ۲-۲) ویژگی های عاطفی \_ اجتماعی کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال

- \* در این سال ها کودکان از نظر احساسی بی ثبات هستند.
- \* علاقه آن ها به شرکت در فعالیت های اجتماعی بسیار شدید است ولی در اواخر دوره دبستان روابط اجتماعی با دیگران محدود می شود.
- \* میل به استقلال طلبی در آن ها افزایش می یابد و همبستگی خود را به بزرگترها، کمتر نشان می دهند.

- \* این سنین، سن افزایش اطلاعات و آگاهی نسبت به محیط اطراف و آشنایی با احساسات گوناگون است.
- \* شکست های پی در پی در اجرای حرکات و مهارت ها به طور انفرادی و بازی های گروهی تاثیر منفی در اعتماد به نفس کودک خواهد گذاشت.
- \* کنترل عواطف، غلبه بر اضطراب و شناختن و پذیرفتن موقعیت فردی در گروه افزایش می یابد.
- \* در این سنین کودکان قهرمانانی انتخاب می کنند و آن ها را به عنوان الگو مورد توجه و تقلید قرار می دهند.
- \* کودکان از محدودیت های خود، آگاه هستند و هنگام رویارویی با مشکلات و گرفتاری ها از بزرگترها انتظار کمک دارند.
- \* تفاوت جنسیت برای آن ها مفهوم بیشتری پیدا می کند.
- \* دختران به ظاهر خود اهمیت بیشتری می دهند، در حالی که پسران به قدرت و ماجراجویی علاقه مند می شوند.
- \* از فعالیت های فردی کودکان کاسته می شود و به بازی های گروهی و فعالیت های با قاعده گرایش پیدا می کنند.

## ۲-۳) ویژگی های شناختی \_ ذهنی کودکان (۹-۱۱) سال

- \* قوانین و مقررات بازی یا اصول حرکتی را درک و بر اساس آن وظایف خود را اجرا می کنند.
- \* از توضیح زیاد درباره بازی و حرکات لذت نمی برند.
- \* کودکان در این سنین به مسائل جامعه و جهان علاقه مند هستند. و هدف هایی برای زندگی آینده خود در نظر می گیرند.
- \* در این سنین کودکان برای یادگیری هر موضوعی آمادگی و علاقه وافر دارند.
- \* حس خلاقیت و ابتکار در آن ها بطور جدی برانگیخته می شود و چنانچه استعداد آن ها در یک زمینه مورد شناسایی و پرورش قرار بگیرد، آینده درخشانی در آن زمینه خواهند داشت.
- \* تفکر ایده آلی، یکی از مشخصات این سنین است، کودکان در این دوره مایلند درباره ماجراهای زندگی شخصیت های بزرگ مطالعه کنند و به طریقی آن ها را الگو قرار دهند.

- \* تحسین و تشویق اولیاء سبب خرسندی و آرامش خاطر آن ها می شود.
- \* در این دوره تشویق عامل مهمی در یادگیری است. زیرا در صورت تقویت نشدن در یک زمینه، ممکن است کودک خیلی زود از کوشش برای یادگیری در آن زمینه و زمینه های مشابه ناامید شود.

### نیازهای اساسی دانش آموزان در حوزه تربیت بدنی و ورزش (دوره دبستان)

بازی و آزادی حرکتی، نیاز اساسی کودکان دوره پیش دبستانی را تشکیل می دهد. نقش بازی و فعالیت حرکتی در دوره ابتدایی نیز مشابه دوره قبلی است. اگرچه در نظام رسمی تعلیم و تربیت، مواد و موضوعات مختلفی برای برآوردن نیازهای شناختی در نظر گرفته شده است؛ اما با توجه به مفهوم کلی و تعامل جنبه های وجودی کودک در تولید یک رفتار به نظر می رسد تربیت شناختی، اجتماعی، اخلاقی یا حرکتی منفرد و جداگانه ای وجود ندارد. تربیت شناختی و ذهنی در مدارس نمی تواند ضامن تربیت اجتماعی، عاطفی و حتی بهداشت و سلامتی فرد باشد؛ بنابراین تفکیک ابعاد برنامه آموزش در مدارس صرفاً صوری و ظاهری است.

تربیت ذهنی و شناختی به زمینه های زیستی و بستر سالم جسمانی نیاز دارد و در فرایند تربیت هرگاه به جسم و بدن کودک توجه نشود، خستگی و کاهش انگیزه در کلاس موجب کم رنگ شدن آثار تربیت ذهنی می گردد. حتی شاید، پس از سال ها تربیت شناختی، کاربرد آن در زندگی واقعی و عملی برای همکاران مقدور نباشد.

درس زندگی به دانش آموزان صرفاً با ارائه مفاهیم نظری در زمینه بهداشت، سلامتی، رعایت قوانین و آداب اجتماعی و بیان داستان های فداکاری به دست نمی آید؛ بلکه آن ها باید با شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی، برنامه های هنری، کمک به دیگران و غیره، هر یک از مفاهیم آموزشی را در هر یک از جنبه های تربیتی تکرار و در موقعیت های مختلف فردی و گروهی عملاً تمرین و تجربه کنند.

برنامه های حرکتی، بازی و ورزش هدفمند در کنار سایر فعالیت های تربیتی و پرورشی بستر مناسبی برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم ذهنی و شناختی در دوره پیش دبستانی و به ویژه تمرین و تجربه مفاهیم عاطفی - اجتماعی و اخلاقی در دوره دبستان و بعد از آن است. ساعات ورزش فقط برای پاسخگویی به نیازهای جسمانی و حرکتی نیست؛ بلکه در بستر و فرایند پاسخگویی به این نیازها،

پرورش عاطفی - اجتماعی نیز باید مورد توجه قرار گیرد تا بتواند جایگاه با ارزش تری در تعلیم و تربیت پیدا کند. معلمان می‌کوشند تا این نیازها را شناسایی کنند و در اجرای برنامه‌های خود آن‌ها را در نظر بگیرند؛ زیرا پرورش مهارت‌های عاطفی - اجتماعی و اخلاقی یکی از اهداف اصلی تربیت بدنی و ورزش در مدارس است.

- **حرکت، فعالیت و بازی.** حرکت و بازی نیاز فطری و بعلاوه، عنصر اصلی هر برنامه آموزشی است. برای درک این نیاز فقط کافی است از پنجره کلاس و خانه، به حیاط و کوچه نظری بیندازید. اگر سایر تجارب آموزشی با بازی و حرکت همراه شوند، ماندگاری یا پایداری آن‌ها بیشتر خواهد شد.

- **رقابت.** نیاز به همکاری در دو سال نخست دوره ابتدایی کمتر است و کودکان با اهداف فردی و نه گروهی در فعالیت‌های حرکتی شرکت می‌کنند؛ با وجود این کودکان دوست دارند که به عنوان عضو گروه تلقی شوند. از اواخر دوره ابتدایی، نیاز به همکاری در کنار میل به رقابت و مسابقه قرار می‌گیرد. کودک می‌کوشد برای موفقیت در برابر گروه مقابل با اعضای گروه همکاری کند. آموزش صحیح همکاری و رقابت سالم، موضوع حساس و مهمی است و معلمان باید با رعایت اصول عاطفی - اجتماعی و اخلاقی، فعالیت‌های ورزشی را به سمت پاسخگویی درست به نیاز همکاری و رقابت هدایت کنند. در غیر این صورت محتوای فعالیت‌های حرکت مدارس از اهداف عاطفی - اجتماعی تهی خواهد شد.

- **موفقیت و مقبولیت.** برای شکل‌گیری خودپنداره مثبت، کودکان به پیشرفت در فعالیت‌های درسی، هنری و ورزشی نیاز دارند. شاید برخی از کودکان که در زمینه درسی و هنری پیشرفت و مقبولیت زیادی بین دانش‌آموزان پیدا نکرده‌اند، در زمینه ورزش تلاش بیشتری از خود نشان دهند. در هر صورت کودکان می‌خواهند که مورد قبول والدین، معلمان و سایر دانش‌آموزان قرار گیرند. بازی و ورزش نیز موقعیتی برای کودکان فراهم می‌کند که بتوانند موفقیت فردی یا گروهی را تجربه کنند و با اجرای حرکات و مهارت‌های مختلف به مقبولیت اجتماعی برسند. معلمان نیز باید بکوشند که تجربه موفقیت در بازی و حرکت را برایشان فراهم آورند و با

تأیید و تقویت مستمر و پذیرش اشتباهات و خطاهای حرکتی آنان به پیشرفت تدریجی آن‌ها کمک کنند. مقایسه‌های نادرست عملکرد حرکتی کودکان با سایرین سبب شکست در احساس موفقیت می‌شود.

- **کنجکاوی و ماجراجویی.** کودکان اکتشاف، جستجوگری و کندوکاو را دوست دارند و حرکت و بازی این نیاز آنان را ارضاء می‌کند. کودکان در حرکت و بازی اندام‌های بدنی خود را بکار می‌گیرند و از توانایی و ضعف جسمانی و حرکتی خود آگاهی می‌یابند. آن‌ها با شرکت در بازی‌های تعقیب و گریز، بازی‌های اکتشافی، عبور از موانع، نزدیک‌شدن به هدف و رکورد حس ماجراجویی خود را ارضاء می‌کنند.

- **ابتکار و خلاقیت.** در کلاس‌های تربیت بدنی حرکات متنوع و ابتکاری و حرکات شریک‌کاری و تقلیدی به پرورش حس خلاقیت حرکتی کودک کمک می‌کند؛ به عبارت دیگر بخشی از نیاز به نوآوری را می‌توان در قالب حرکات و بازی‌های مختلف برآورده ساخت و معلم باید بکوشد با حفظ آزادی و استقلال یا تنوع در حرکات، این امکان را برای کودکان به وجود آورد.

- **شناخت خود.** آگاهی از ارتباط اندام‌ها و دستگاه‌های بدن و همچنین حرکات بدنی اولین مرحله شناخت خود است. البته این امر صرفاً بدنی یا جسمانی و مهارتی نیست، بلکه کودک مهارت‌های عاطفی-اجتماعی خود را در بازی و ورزش به نمایش می‌گذارد و با بازخوردهایی که از دانش‌آموزان و معلم می‌گیرد، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی می‌کند.

- **ارتباط و تعامل.** کودکان ارتباط، دوستی، بودن در کنار دیگران و تقسیم خواسته‌ها و عواطف خود با آنان را دوست دارند. این نیازها از طریق شرکت در بازی و ورزش برآورده می‌شود، زیرا در گروه‌های ورزشی محرک‌های زیادی برای ارتباط با دیگران وجود دارد. حتی وقتی کودکان به صورت فعال در بازی و ورزش شرکت نمی‌کنند، باز هم می‌خواهند به صورت غیرفعال در بازی و ورزش شرکت نمی‌کنند، باز هم می‌خواهند به صورت غیرفعال در کنار سایر دانش‌آموزان باشند.



- **تخلیه عواطف و هیجانات.** بازی و ورزش، راهی برای تخلیه عواطف و تعادل هیجانی و جایگزین ساختن شادابی و نشاط به جای فشارهای درسی یا خستگی روانی است. مربیان نیز باید با حذف برخی از محدودیت های غیرضروری، امکان بروز واکنش های عاطفی را فراهم سازند.
- **ابراز وجود.** تلاش های درسی و تحصیلی، فعالیت های هنری و حرکات ماهرانه راه های غیرکلامی برای ابراز وجود و نشان دادن توانایی ها و شایستگی های خود به دیگران و به عبارت دیگر نشان دادن شخصیت و کل وجود خود به دیگران است.
- **لذت و رضایت.** حرکات و بازی های ورزشی، وسیله مناسبی برای کسب لذت از زندگی است، به ویژه اینکه در بازی احساس صلاحیت نیز به دست آید. برنامه های ورزشی مدارس باید در جهت احساس لذت، صلاحیت و رضایت کودکان قرار گیرد؛ همان طور که کودکان از پیشرفت درسی، موفقیت هنری، فعالیت های تفریحی و سرگرم کننده و حتی خوردن و پوشیدن لذت می برند.

### **برنامه تربیت بدنی برای کودکان (۹-۱۱) سال ( کلاس های چهارم و پنجم دبستان ) :**

۱. تأکید به تصحیح حرکات پایه و وضع قامت
۲. تأکید به بازی های تیمی، گروهی، دسته جمعی و امدادی ها از طریق بازی های مینی فوتبال، مینی والیبال، مینی بسکتبال و رقابت های میدانی و ژیمناستیک.
۳. تأکید بر آموزش فنون در طول تمرینات و فعالیت ها و تأکید به انجام صحیح حرکات.
۴. نیاز به مراقبت های ایمنی، بوجود آوردن فرصت رهبری و مسئولیت پذیری، مشارکت دانش آموزان در برنامه ها.

۵. تأکید بر آمادگی جسمانی، استفاده از آزمون های آمادگی جسمانی و مهارت ها به منظور ایجاد انگیزه و پی بردن به میزان پیشرفت.

۶. تأکید بر همکاری گروهی ضمن بازی و فعالیت های تیمی و تقسیم وظایف.

۷. حرکات موزون، حرکات تقلیدی، شیرینکاری، حرکات زمینی ساده، حرکت ابتکاری توأم با آهنگ متناسب با شرایط فرهنگی جامعه.

۸. انعطاف پذیری برنامه ها و معیارها، آن چنان که امکان موفقیت برای همه فراهم گردد.

۹. توجه به مشکلات ویژه آنان و تشویق به شرکت در برنامه ها.

به طور کلی در دوره دبستان دانش آموزان از تابعیت محض نسبت به والدین و بزرگترها فاصله می گیرد و به سوی آزادمنشی و خود مختاری گام بر می دارند. این امر به رشد و تکوین شخصیت آنان کمک می کند به نحوی که در حدود ۱۰ سالگی می توان صفات شخصیتی فرد را پیش بینی نمود. به بیان ساده تر شاکله اصلی شخصیت افراد در حدود ۱۰-۱۱ سالگی شکل می گیرد. دانستن این نکته برای معلمان تربیت بدنی بسیار ضروری است که عوامل محیطی از جمله بازی ها و سایر فعالیت های گروهی، نقش به سزایی در تسریع این فرایند دارند. زیرا هنگامی که ذهن کودک میان وابستگی یا آزادی، فرمانبرداری یا استقلال و تردید یا زودباوری در حالت نوسان است، هر گونه تماس های فردی و اجتماعی، الگو برداری از شخصیت دیگران یا درک چگونگی شیوه اتخاذ تصمیم در شرایط یا رویدادهای جدید زمینه رشد شخصیت او را فراهم می سازد.

منش کودکان نیز عملاً نشأت گرفته از اموری است که مورد پسند و تحسین جامعه باشد. زیرا احساس رهایی همچون حس مقبولیت اجتماعی، شایستگی، استقلال عمل و... از نیازهای اساسی افراد در این دوره سنی است. این احساس ها باید از طرف والدین و مربیان به رسمیت شناخته شوند. بر این اساس معلم تربیت بدنی از سوی دیگر نباید انتظار داشته باشد که دانش آموزان پیوسته مطیع محض خواسته ها و فرامین او باشند. یکی از بهترین فعالیت هایی که زمینه به ظاهر متضاد را برای رشد شخصیت و منش دانش آموزان مهیا می سازد، فعالیت های گروهی، بازی های سازمان یافته و همکاری های تیمی است.

## ویژگی ها و نیازهای دوره ی نوجوانی (دوره راهنمایی و متوسطه)

پسرانی و دخترانی که بین سال های کودکی و بزرگسالی قرار گرفته اند، سال های نوجوانی را سپری می کنند. دوره نوجوانی را شاید بتوان به دلیل تحولات روانی- اجتماعی و رشد عواطف و احساسات مهم ترین مرحله زندگی دانست. نوجوانی دوران طلایی برای توسعه و ارتقاء اعتماد به نفس، خودگردانی و استقلال فردی است. دبیران و مسئولان مدارس بایستی از نیازهای نوجوانان کاملاً آگاه باشند. آنان باید نیازهای جوانان از قبیل روابط فردی-اجتماعی، درک تفاوت های فردی، میل به عدم وابستگی به والدین، توانایی انتخاب شغل و تشخیص صحیح ارزش ها را در نظر بگیرند و بر آن باشند که در مجموعه برنامه های آموزشی آنان، توجه و عنایت خاصی به برآورده ساختن این نیازها صورت گیرد.

دانش آموزان دوره های راهنمایی و دبیرستان که در سنین ۱۹-۱۳ سالگی هستند برای اینکه در جوامع پیچیده امروزی عضو مفیدی باشند باید بسیاری از مهارت ها و روابط را به خوبی بیاموزند. جوانان امروزی با هوش هستند و در درک مسائل و تجزیه و تحلیل آن ها، نظریات جالب و قابل توجه ای دارند. ویژگی های این قشر عظیم از جامعه ما بایستی به درستی شناسایی شود و احساسات و مسائل و مشکلات آنان به صورت جدی مورد توجه مسئولین و معلمان قرار گیرد. سراسر طول دوره دبیرستان را باید تداوم و تکامل مرحله رشد و بلوغ دانست که ثمراتش به تدریج در سال های بعد، دانش آموزان را در قالب جوانان نسبتاً کاملی که می رود تا جای خود را در محیط دانشگاه پیدا کند. هنوز بعضی از ویژگی های دانش آموزان دوره راهنمایی را می توان جزء ویژگی های دانش آموزان دوران دبیرستان دانست با این تفاوت که مقدار یا درجه افزایش یا کاهش آن ها تغییر کرده است. افزایش این ویژگی ها به قدری است که آن ها می خواهند به هر نحوی بین همسالان خود شاخص شده، توجه آنان را به خود جلب نمایند و مورد تأیید و تمجید آن ها قرار گیرند. بنابراین در خلال این سال ها باید برای راهنمایی و هدایت و تشویق و ترغیب آن ها فرصت لازم فراهم آورده شود تا بتوانند در انواع فعالیت های ورزشی، هنری و اجتماعی مدرسه که سبب تقویت جسمی و روحی و افزایش امنیت خاطر آن ها خواهد شد، به صورت انفرادی و گروهی شرکت فعال داشته باشند. شناخت همه جانبه مسائل جوانان، تعیین مسیر برنامه ریزی و فراهم آوردن ضروریات آموزشی و پرورشی آنان را به همراه خواهد داشت. فعالیت های تربیت بدنی نیز باید همسوی احساسات و نیازهای آن ها باشد که در این صورت فعالیت ها هدفمند و معنی دار خواهند بود. دانش آموزان باید در اواخر دوران دبیرستان معتقد و مطمئن شده باشند که تربیت بدنی واقعاً به آنان یاری کرده تا خود را خوب بشناسند.

همچنین به این نتیجه رسیده باشند که تربیت بدنی یادگار ارزشمندی است از سال های تحصیل که می توان و می باید آن را در دوران بزرگسالی همراه خود نگهداشت و به عنوان هدیه به درون خانه و محافل دوستان برد و فواید و برکاتش، خود و دیگران را بهره مند ساخت.

موفقیت در هر زمینه ای نیازمند برنامه ریزی دقیق است و در این میان مربیان تربیت بدنی نیز وظیفه سنگینی بر عهده دارند و باید نشان دهند که برنامه تربیت بدنی چگونه به برآورده شدن این نیازها بیشترین کمک را می نمایند.

متخصصان به منظور سهولت در مطالعه ی اختصاصات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی سال های نوجوانی را به دو مرحله (مرحله اول نوجوانی و دوم نوجوانی) تقسیم کرده اند. اگرچه مرحله دوم از جمیع جهات مکمل مرحله ی اول است اما حالات، ویژگی ها و رفتارهای نوجوانان در این دوره به طرز مشهودی با یکدیگر متفاوت هستند. مراحل اول نوجوانی، شامل سنین ۱۳\_۱۵ سالگی می شود. این سنین تقریباً با یک سال اختلاف معادل با دوره راهنمایی تحصیلی است. مرحله دوم نوجوانی، در واقع مرحله گذر از دوره نوجوانی به زندگی بزرگسالی است. این مرحله از ۱۶ سالگی آغاز می شود و تا پایان ۱۹ سالگی ادامه دارد گرایشات و نگرش های افراد در پایان این دوره بسیار متفاوت است. این مرحله آمادگی برای پذیرش مسئولیت های بزرگ و شرکت فعالانه در امور اجتماعی است. لذا این مرحله است که دغدغه ها و نگرانی های زندگی بزرگسال مثل مسائل مالی رفاه، ترس از آینده، موقعیت اجتماعی و ... فکر و ذهن نوجوانان را به خود مشغول می کند.

با این مقدمه در ذیل برخی ویژگی ها، نیازها و فعالیت های پیشنهادی برای دانش آموزان این دوره آورده شده است:

### ۳-۱) خصوصیات جسمی \_ حرکتی دوره نوجوانی

در دوره نوجوانی و به ویژه پس از بلوغ زیستی، دختران و پسران تغییرات فیزیولوژیکی زیادی را تجربه می کنند. که این مورد می تواند اهمیت زیادی داشته باشد؛ زیرا از یک طرف نوجوان نسبت به ویژگی های جسمانی و بدنی خود بسیار حساس می شود و تصور بدنی، بخش مهمی از شخصیت او را تشکیل می دهد و تأثیر زیادی در وضعیت عاطفی- اجتماعی او می گذارد. از طرف دیگر، این تغییرات در عملکرد جسمانی و حرکتی دختران و پسران مؤثر است. کنار آمدن نوجوان با این تغییرات سریع مشکل است و بنابراین

خانواده، مدرسه و نهادهای آموزشی - فرهنگی مسئولیت بزرگی در سازگاری نوجوان دارند. آشنایی با این تغییرات و توجه به آن‌ها در فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی برای معلمان ضروری است.

\* این دوره یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی است. بسیاری از دانش‌آموزان به بلوغ جسمانی خود رسیده‌اند. در این سنین، پسران رشد جسمانی تدریجی دارند در حالی که رشد جسمانی دختران سرعت بیشتری دارد.

\* بروز ویژگی‌های دوران بلوغ در دختران، به خصوص در اواخر یازده‌سالگی، سبب تفاوت‌های جسمانی آشکار آن‌ها با پسران می‌شود. رشد عرضی اندام‌های بدن تا سیزده‌سالگی ادامه می‌یابد.

\* دنده‌ها در ناحیه قفسه سینه به طور کامل شکل‌مایل و خمیده به خود می‌گیرند و سبب افزایش فضای قفسه سینه و رشد ماهیچه‌های قلب می‌شوند.

\* نوجوانان در حدود شانزده‌سالگی کم و بیش قد و قواره دائمی خود را پیدا می‌کنند.

\* دخترها و پسرهای نوجوان نسبت به کوتاهی یا بلندی، چاقی یا لاغری و تناسب اندام خود بیش از حد حساس‌اند.

\* رشد استخوان‌های دست و پا در این دوره زیاد است.

\* عضلات به سرعت رشد می‌کند و به قطر آن‌ها افزوده می‌شود ولی استخوان‌بندی هنوز به طور کامل محکم نشده است.

### ۲-۳) ویژگی‌های شناختی \_ ذهنی دوره نوجوانی

توانایی شناخت و ادراک در این مرحله به اوج خود می‌رسد. مفاهیم ذهنی مجرد و انتزاعی، فرضیه‌های ذهنی، بررسی منطقی و اصولی مسائل و تجزیه و تحلیل پدیده‌ها تکامل و توسعه می‌یابند. در این دوران آمادگی شناختی کامل برای یادگیری مهارت‌های پیچیده ورزشی، درک تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت و درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش وجود دارد.

ظرفیت شناختی و پردازش اطلاعات در نوجوان زمینه لازم برای انتقال علمی و آموزش صحیح آمادگی جسمانی، بهداشت و مهارت های ورزشی فراهم می‌آورد؛ به ویژه ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت های جسمانی و ورزشی تا حدی به فراهم آوردن اطلاعات و آگاهی های نظری مربوط به تربیت بدنی و ورزش، آموزش درست مهارت های ورزشی و برخورد اصولی و درک نوجوان وابسته است.

\* نوجوان در این دوره، فقط متکی به امور ظاهری و واقعیت ها نیست، بلکه می‌کوشد با استفاده از منطق و استدلال، روابط بین امور را کشف کند و واقعیت ها را بهتر بشناسد.

\* پسران در فعالیت های مکانیکی، استدلال و روابط فضایی و دختران نیز در مهارت های کلامی، ارتباط و هنر بر یکدیگر برتری می‌یابند.

\* احترام به قوانین به ارزیابی مجدد و کسب اطلاعات بیشتر درباره آن ها مربوط است.

\* نوجوان به مفاهیمی مانند آزادی، عشق و عدالت علاقه‌مند شده، کمال‌گرا می‌گردد و خود را حائز نیرو و امکانات نامحدود و تفکری عمیق می‌داند از این نظر به نوعی خودمداری مبتلا می‌شود.

\* اگر نوجوان تجارب مفید و سازنده‌ای در دوره راهنمایی و دبیرستان کسب کند، کم‌کم نقش بزرگسالی را به خوبی بر عهده می‌گیرد، واقعیات را می‌پذیرد و با آن دست و پنجه نرم می‌کند.

### ۳-۳) خصوصیات عاطفی-اجتماعی دوره نوجوانی

یکی از ویژگی های مهم رشد عاطفی نوجوانان در این مرحله سازش یافتن با احساس های جدیدی است که در نتیجه دگرگونی های جسمانی پدید آمده است. این احساس ها بیشتر حالت برانگیختگی دارند. حتی پسران و دخترانی که به پدر و مادرشان علاقه دارند، در هنگام برخورد با آنان غالباً از خود سوءظن، بی‌اعتمادی، خشم و برافروختگی نشان می‌دهند. با افزایش سن تقویمی، توانایی آنان در درک معانی و کسب معرفت، بینش و آگاهی و همچنین، توانایی آن ها بر طولانی‌تر شدن زمان تمرکز حواس بر روی یک موضوع بیشتر می‌شود. در اواخر سال های تحصیلی توجه و نگرانی های دانش‌آموزان درباره هدف های

آینده، انتخاب شغل و تشکیل خانواده بیشتر می‌شود. در این سنین معلمان می‌بایست نقش مشاوره با حوصله و راهنمایی صبور را بر عهده گیرند و در این دوره بحرانی، دانش‌آموزان را راهنمایی کنند.

نوجوان به مقایسه بدنی و حرکتی خود با دیگران می‌پردازد. بازی و ورزش در این دوره اهمیت زیادی دارد و به بخشی از نیازهای خودآزمایی، آرمان‌گرایی، نقش‌پذیری و الگوبرداری، کنجکاوی و درک واقعیت‌های زندگی تبدیل می‌شود. برخی از هیجانانگیزات نوجوان نیز در ورزش تخلیه می‌شود و به پاکسازی عواطف آنان کمک می‌کند. البته هیجانانگیزات نوجوان متغیر، بی‌ثبات و حتی متناقض است. محیط بازی و ورزش نیز متغیر و بی‌ثبات است و محرک‌های ضد و نقیضی را برای تجربه همکاری، رقابت، دوستی، شادی، دلهره و کشمکش در اختیار دارد. او می‌تواند در محیط بازی خشم، هیجان و پرخاش خود را به شیوه‌ای سالم و کنترل شده تخلیه کند.

\* بازی‌های ورزشی و ورزش در این دوره از هویت و جنسیت تأثیر می‌پذیرد. پسران معمولاً به دنبال فعالیت‌های رقابتی و شدید هستند، ولی دختران گرایش بیشتری به فعالیت‌های دستی و هنری دارند.

\* در این دوره بسیاری از حرکات و بازی‌های ساده جذابیت خود را از دست می‌دهد و نوجوان به ورزش‌های رسمی علاقه‌مند می‌شود و در آن به یادگیری و رقابت می‌پردازد.

\* پسران بیش از دختران به ورزش‌های بیرون از خانه و مدرسه و شرکت در گروه‌های اجتماعی بزرگتر روی می‌آورند.

\* تمایل دختران به بازی‌های پسرانه بیشتر از تمایل پسران به بازی‌های دخترانه است، تمایل پسران به رقابت بیشتر است و زمان زیادی را به بازی و ورزش اختصاص می‌دهند. اگرچه انرژی حرکتی یا جنبشی در دختران کمتر است؛ ولی نباید از بازی و ورزش اجتناب کنند.

\* محدودیت اجتماعی - فرهنگی دختران در مشارکت ورزشی، احتمالاً یکی از عوامل مهم اثرگذار در کاهش عملکرد جسمانی و حرکتی آنان است و بر وضعیت جسمانی و تناسب بدنی دختران نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

\* مشکلات و مسائل در این دوره بسیار زیاد است. رفع برخی از مشکلات جسمانی، سلامتی و بهداشت بر عهده معلمان تربیت بدنی است. علاوه بر این فعالیت های ورزشی برای تعادل عاطفی و رشد اجتماعی نوجوانان ضروری است.

مشکلات و مسائل نوجوانی بسیار زیاد است. رفع برخی از مشکلات جسمانی، سلامتی و بهداشت بر عهده معلمان تربیت بدنی است. علاوه بر این فعالیت های ورزشی برای تعادل عاطفی و رشد اجتماعی نوجوانان ضروری است.

### ۳-۴) خصوصیات روانی - حرکتی دوره نوجوانی

در اوایل دوره نوجوانی احساس سستی، کندی و تنبلی به مدت کوتاهی بر نوجوان غلبه می‌کند. البته این موضوع شاید تا حدی به رشد سریع دست و پاها در آغاز نوجوانی و ناهماهنگی رشد عضلات و استخوان ها مربوط باشد. در این مرحله، رشد عقلی و هوشی به کمال می‌رسد و براساس استعدادها و توانایی های ذاتی خود، قادر است هر نوع دانش و مهارتی را بیاموزد. در سن چهارده سالگی به بعد نگرش و بینش تازه‌ای در رفتار و کردار نوجوان مشاهده می‌شود. نوجوان می‌کوشد تا آن دسته از باورها و ارزش هایی را که در هدف های زندگی او تأثیر دارند درون‌سازی کند و به درک مفاهیم مجرد دست یابد.

در این دوره، به سبب تجربیات حرکتی از پیش فراگرفته، دانش‌آموزان قادرند مهارت های پیچیده ورزشی را به نحو بسیار مطلوب انجام دهند. قدرت عضلانی و استقامت عمومی بدن افزایش می‌یابد و می‌توانند در مسابقات ورزشی شرکت کنند. همچنین می‌توانند در تمرینات ورزشی فشرده شرکت نمایند. هدف تربیت‌بدنی در این دوره تعلیم روش های صحیح تمرینات ورزشی، کنترل وزن و افزایش توانایی های حرکتی و آمادگی جسمانی است.

### نیازهای اساسی دانش‌آموزان در حوزه تربیت بدنی و ورزش (دوره نوجوانی)

نیازهای شناختی دانش‌آموزان به خوبی از طریق برنامه‌های درسی و سایر منابع اطلاعاتی در جامعه



برآورده می‌شود. ولی بازی و ورزش از نظر جسمانی و مهارتی و عاطفی - اجتماعی جایگاه ویژه‌ای در این دوره دارد. برخورداری از یک محیط تربیتی متعادل و سالم که همه نیازهای نوجوانان را مورد توجه قرار دهد. برای گذر موفق از این مرحله بحرانی بسیار مهم است. همان طور که اشاره شد تربیت بدنی و ورزش فقط روشی برای پاسخگویی به نیازهای جسمانی نیست، بلکه نقش سازنده‌ای در موفقیت نوجوان در زمینه های شناختی، تحصیلی و عاطفی - اجتماعی دارد.

برخی از نیازهای این دوره و رابطه آن‌ها با تربیت بدنی ورزش را می‌توان به شرح ذیل خلاصه کرد:

- **نیاز به وضعیت بدنی مناسب و کسب آمادگی جسمانی.** در دوره کودکی برخورداری از ظاهر و بدنی متناسب یا دستیابی چندان مهمی تلقی نمی‌شود و بازی و ورزش کودکان بیشتر با نیازهای فطری و عاطفی - اجتماعی کودک ارتباط دارد. در صورتی که نوجوان به وضعیت بدنی و جسمانی حساسیت بیشتری پیدا می‌کند و از داشتن ظاهری متناسب و آمادگی بدنی لذت می‌برد. چابکی و قدرت به پسران غرور و افتخار می‌دهد و هیچ نوجوانی دوست ندارد که او را ضعیف و ناتوان قلمداد کنند. معلمان باید بکوشند تا این نیاز را به انگیزه‌ای قوی برای شرکت در ورزش تبدیل نمایند. اگر چه اصلاح برخی از ناهنجاری‌های وضعیتی در این دوران دشوار است. ولی فراهم آوردن اطلاعات مفید در این زمینه باعث تشویق و هدایت آن‌ها به سوی فعالیت‌های جسمانی و ورزشی می‌شود.

- **نیاز به رقابت و مسابقه.** رقابت و مسابقه ورزشی در دوره نوجوانی بسیار جدی تلقی می‌شود. موفقیت و پیروزی به نوجوان احساس لذت و ارزشمندی می‌دهد و شکست و ناکامی مستمر آن‌ها را می‌آزارد. بازی و ورزش، میدان مناسبی برای بروز واکنش‌های عاطفی و هیجانی مربوط به شکست و پیروزی در مسابقه است. البته رقابت و مسابقه برای تجربه پیروزی و تحمل شکست و پیروزی نیست، بلکه در درون رقابت و مسابقه تلاش و همکاری، سازش

اجتماعی، تحمل فشار در شرایط دشوار، احترام به قوانین رسمی، اجرای مهارت های خلاق و تجربه زندگی گروهی نیز آموخته می شود.

- **نیاز به امنیت و تعلق اجتماعی.** گروه گرایی و تشکیل گروه های دوستی یا اجتماعی در بین نوجوانان بسیار شایع است. البته این گرایش بدان معنی نیست که نوجوان تنهاست یا خانواده را نمی پذیرد، بلکه بدین معنی است که وی می کوشد به ارزش های جدیدی دست یابد و دامنه روابط اجتماعی خود را توسعه دهد. کسب احترام و محبوبیت در بین دیگران بیشتر از وابستگی و نزدیکی به خانواده پیدا می کنند. گروه های ورزشی یکی از این گروه های اجتماعی بسیار پرتفاهم و عاطفه است و هدایت نوجوانان به سمت کانون ها و تیم های ورزشی به امنیت اجتماعی و عاطفی آنان کمک می کند. احساس تعلق و امنیت در گروه های اجتماعی سالم و سازنده پایدار و مستمر است. اگرچه پسران تمایل بیشتری به گروه های ورزشی دارند و در دختران این تمایل کمتر است. اما به نظر می رسد امکانات ورزشی مناسب در مدرسه و جامعه برای دختران در تغییر این تمایل نقش مثبتی خواهد داشت.

- **نیاز به درک ارزش های اخلاقی و اجتماعی.** شکل گیری ارزش های اخلاقی و معنوی فقط از طریق مطالعه متون درسی و اخلاقی نیست. بسیاری از ارزش های اجتماعی مانند نظم، صبر، تحمل، فداکاری، احترام، تواضع و شجاعت زمانی خوب درک می شوند که در یک محیط اجتماعی و واقعی مشاهده شوند، تجربه گردند و تکرار شوند. بازی و ورزش به عنوان یک روش تربیتی پتانسیل آموزش ارزش های اخلاقی و اجتماعی را داراست. متأسفانه شرکت در برنامه های ورزشی در بین مسئولین آموزشی و والدین اهمیت کمی دارد و تنها مربیان تربیت بدنی هستند که می توانند با تأکید بر اهداف تربیتی ورزش، رسالت اصلی خود را در تربیت و پرورش نوجوانان ایفا کنند و نقش سازنده ای به عهده بگیرند.

## **فصل سوم**

**آشنایی با کلیات و مفاهیم تربیت بدنی و ورزش**

حرکت، اولین راه و ساده ترین وسیله کسب اطلاعات، تعامل، دستکاری اشیاء و برقراری ارتباط با محیط است که موجب آشنایی کودک با مفاهیم ذهنی و عینی می شود و آن ها را به مفاهیمی ملموس تبدیل می سازد. از طرف دیگر، تجارب جسمانی و حرکتی جدا از تجارب شناختی، عاطفی و اجتماعی کودک نیست و رشد و تکامل روانی - حرکتی کودک در محیط های محدود و تحت کنترل شدید خانواده یا مدرسه و اجتماع حاصل نمی شود.

فعالیت های حرکتی و بازی کودک، آگاهی و تصور بدنی و حرکتی او را به عنوان بخشی از شخصیت وی تغییر می دهد. حرکت، بازی و ورزش مجموعه ای از حرکات مکانیکی و جسمانی نیست، بلکه کلیه جنبه های وجود فرد را به تعامل و با هم پیوند می دهد؛ تجربه ای حیاتی که در بسیاری از فعالیت های تفریحی، هنری و آموزشی دیده نمی شود. فعالیت های حرکتی و بازی، پیش نیاز اساسی سلامتی و تندرستی، استعدادیابی، نگرش مثبت به حرکت و ورزش و حتی موفقیت های آتی در ورزش است و نباید این فعالیت های اساسی به بهانه پرورش ذهنی و شناختی نادیده گرفته شوند.

**حرکت، ماهیت اصلی تربیت بدنی و ورزش**

حرکت<sup>۸</sup>، نیاز فطری و طبیعی زندگی و شکل یا وسیله ای برای ارتباط غیرکلامی است. شکل اولیه و بنیادی ارتباط فرد با محیط مادی، طبیعی و اجتماعی چه از نظر رشد و تکامل فردی و چه از نظر تاریخ زندگی اجتماعی در قالب حرکت نمود داشته است. حرکت راهی برای بیان است به ویژه، هنگامی که راه های دیگر بیان و ابزار وجود نامفهوم به نظر می رسند.

نیاز اولیه بشر به حرکت یا نیاز طبیعی و زیستی به آن امروز شکل های متنوعی پیدا کرده اگر چه آن نیاز ها هنوز هم وجود دارند. فواید اجتماعی، بهداشتی و تربیتی حرکت باعث شده است شکل های متنوع و قانونمند آن با ابزار های مختلف در زندگی پایدار شود. آنچه در زندگی آدمی به شکل حرکت نمود و پدیدار یافته است با حوزه تربیت بدنی و ورزش ارتباط دارد. از این رو، پدیده حرکت بشر در طول تاریخ شکل مختلفی به خود گرفته است و با اهداف، ابزار و ساز و کار ویژه در فرهنگ و زندگی مشاهده شده است.

حرکت و فعالیت جسمانی لازمه سلامت عمومی بدن است. با ماشینی شدن زندگی و تغییر در روش زندگی، انسان ها نیاز خود را به حرکت بیشتر در قالب فعالیت های رسمی و برنامه های آمادگی جسمانی و حرکتی تامین می کنند. با توجه به کمبود حرکت در زندگی روزمره انسان ها، نقش ورزش و تربیت بدنی کاملاً مشخص می شود.

حرکت اولین و ساده ترین پاسخ آدمی به محیط و در مرکز اصلی رشد متوازن جنبه های مختلف وجود قرار گرفته است. حرکت اساس و زیر بنای دانش تربیت بدنی و ورزش و نهاد های آموزشی- اجتماعی مربوط به آن را تشکیل می دهد. تربیت بدنی و ورزش به منزله دانشی سازمان یافته و فعالیتی زیستی، روانی و اجتماعی بر پایه حرکت قرار گرفته است. حرکت کانون اصلی توجه دانش تربیت بدنی و ورزش است. به عبارت دیگر، مطالعه حرکت آدمی از جنبه های مختلف زیستی، اجتماعی و فرهنگی ماهیت اصلی دانش تربیت بدنی و ورزش را تشکیل می دهد.

## بازی

در فرهنگ عمید بازی یعنی سرگرمی به چیزی، ورزش، تفریح و در فرهنگ وبستر یعنی حرکت، جنبش و فعالیت. هر گونه فعالیت بدنی، حرکتی و ذهنی که به صورت آزاد، طبیعی، ارادی و از روی غریزه و به طور

فطری صورت گیرد، بازی<sup>۹</sup> نامیده می شود. و یا به عبارت دیگر بازی مجموعه فعالیت های آزاد جسمی یا ذهنی است که باعث خشنودی و رضایت خاطر فرد شده، بدون اجبار بوده و از قوانین خاصی پیروی نمی کند و بیشتر در خردسالی صورت می پذیرد. بازی صورت تغییر شکل یافته مسائل واقعی است که فرد با توجه به علاقه خود آن را سازمان می دهد.

### ویژگی های اساسی بازی

بازی برای رسیدن به هدف بیرونی نیست، به شکل انفرادی، دو نفره و گروهی وجود دارد، منظم و سازمان یافته نیست و تفریح هم محسوب نمی شود بلکه اساساً یک نیاز و ضرورت فطرت است. بازی از این نظر در مقابل کار، تکلیف و وظیفه قرار دارد و بنابراین، کار تلقی نمی شود اما اگر به کنش یا فعالیت فرهنگی سازمان یافته تبدیل شود، حالت کار و شغل پیدا می کند. بازی بخشی از زندگی فردی - اجتماعی هر فرد و دارای کارکرد روانی (عاطفی و احساسی)، اجتماعی و فرهنگی است.

در بازی، هدف خاصی وجود ندارد. هدف آن در خود بازی نهفته است و برای رشد خود پنداره هر فرد ضرورت دارد. این فعالیت غریزی و نشاط آور، که به طور غیر جدی و غیر قابل پیش بینی اجرا می شود، از نظر آموزشی، اجتماعی و تربیتی اشکال مختلفی دارد و به ویژه از نظر رشد و تکامل همه جانبه کودکان و نوجوانان یک عنصر الزامی و ضروری تلقی می شود.

به طور کلی بازی دارای مشخصه های ذیل می باشد:

۱. معیار بازی، داشتن مقاصد وهمی و خیالی است.
۲. غریزی و فطری می باشد.
۳. بدون هدف بیرونی می باشد.
۴. به طور طبیعی و آزادانه انتخاب می شود.
۵. درونی و ذاتی می باشد.
۶. برای فرد مفرح و لذت بخش می باشد.

اگرچه تقسیم بندی بازی از دیدگاه روان شناسان، جامعه شناسان و متخصصان تعلیم تربیت متفاوت است و نظریه مختلفی درباره بازی وجود دارد، بازی مطابق با نیاز های رشد و تکامل انسان ها به ویژه، کودکان است. از این رو بازی های حرکتی، آموزشی، به ویژه بازی های گروهی و اجتماعی بخشی از برنامه تربیت بدنی را در نهادهای آموزشی و تفریحی تشکیل می دهد. یکی از راه های دستیابی به اهداف عاطفی -

---

<sup>۹</sup>.play

اجتماعی تربیت بدنی استفاده از بازی در برنامه های آن است. بنابراین، بازی صرفاً<sup>۱۰</sup> یک نیاز زیستی نیست بلکه برای رفع نیاز عاطفی، روانی، تربیتی و اجتماعی نیز ضرورت دارد.

## ورزش

کلمه «ورزش»<sup>۱۰</sup> یک لغت فارسی و از نظر لغوی به معنای ورزیدن است یعنی تکرار عمل، انجام کار پیاپی، ممارست و تمرین برای ورزیدگی بکار می رود. اما اصطلاحاً ورزش به مجموعه ای از فعالیت های رقابتی سازمان یافته<sup>۱۱</sup> و نهادینه شده اتلاق می شود که به منظور کسب مهارت های حرکتی و افزایش قابلیت های بدنی به وسیله افرادی انجام می گیرد که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند.

### ویژگی های اساسی ورزش

ورزش نوعی بازی سازمان یافته است و اگر چهار عنصر در بازی سازمان یافته وجود داشته باشد، آن بازی به ورزش تبدیل می شود. برای این منظور بازی باید (۱) مهارتی باشد. (۲) این مهارت عمدتاً جسمانی باشد. (۳) از مهارت های مختلف و زیادی تشکیل شده باشد. (۴) مهارت ها و عناصر آن نیز به سطح معینی از ثبات و دوام رسیده باشند. عناصر و عوامل بازی سازمان یافته و ورزش بسیار به هم نزدیک و مشابه اند، بازی سازمان یافته مانند ورزش هدفدار است. در نتیجه استفاده از ابزار، وسایل و قانونمندی در هر دو وجود دارد اما ورزش یک بازی بسیار سازمان یافته و منظم با قوانین ثابت و بدون تغییر است که برای نیل به اهدافی متفاوت، حتی فراتر از اهداف جسمانی - حرکتی انجام می شود. در حقیقت، ورزش را می توان بازی مهارتی نامید. وجود مهارت در ورزش صرفاً برای کسب اعتبار و پول نیست بلکه افراد از اجرا و تماشای مهارت لذت می برند و از طریق آن خود را بیان می کنند. از طرف دیگر، مهارت جسمانی در ورزش به معنی جدایی بدن از ذهن نیست و شاید اصلاً ضرورتی به تقسیم بندی بازی بدنی و غیر بدنی نباشد.

هر نوع بازی را نمی توان ورزش نامید حتی اگر آن بازی ها زیبا، جذاب، تفننی و سازمان یافته باشند. بازی هایی که دارای مهارت جسمانی بوده اما به صورت کلی و عمومی اجرا می شوند، ورزش شناخته نمی شوند. مهارت ورزشی باید در طول زمان ثبات و استمرار داشته باشد و بر اساس اصول یادگیری، آموزش، تمرین و غیره به دست آید. البته، هنگامی که یک ورزش به سطوح مختلفی تقسیم می شود احتمالاً شکل بازی و بازی سازمان یافته نیز به خود می گیرد. استفاده از این طبقه بندی در فعالیت های اوقات فراغت و

<sup>۱۰</sup>.Sport

<sup>۱۱</sup>.Game

تفریحات سالم کاربرد زیادی دارد. ورزش از دیدگاه های مختلفی تعریف شده است. این رویداد رقابتی - حرکتی در سطح بالایی از مهارت اجرا می شود، ابزارهای مصنوعی زیادی در آن به کار می رود، از داوران ویژه ای برای آن استفاده می شود و اجرا، عملکرد یا رکورد اهمیت ویژه ای در آن دارد. اسنایدر<sup>۱۲</sup> و اسپرایتر<sup>۱۳</sup> ورزش را یک فعالیت جسمانی و رقابتی بسیار قانونمند تعریف کرده اند. واندرز واگ<sup>۱۴</sup> ورزش را فعالیت بدنی - رقابتی با ابزار و تسهیلات ویژه ای در زمان و مکان خاص می داند که در آن کسب امتیاز و رکورد اهمیت خاصی دارد.

به طور کلی ورزش دارای مشخصه های ذیل می باشد:

۱. ورزش از نظر ماهیت مشابه بازی است.
  ۲. ورزش به ابزار و تسهیلات ویژه ای نیاز دارد.
  ۳. ورزش به توانای جسمانی و حرکتی وابسته است.
  ۴. ورزش در بر گیرنده عناصر تکنیک (مهارت)، تاکتیک (راهبرد) و شانس است.
  ۵. ورزش هدفمند و نتیجه مدار است، هر چند پیامد آن مشخص نیست.
- پیتس<sup>۱۵</sup>، فیلدینگ<sup>۱۶</sup> و میلر<sup>۱۷</sup> با ارائه یک تعریف علمی و کارکردی کوشیده اند ورزش را به طور کلی و عام از نظر اجتماعی، مجموعه فعالیت هایی در نظر گیرند که شامل همه تجربه ها و برنامه های مربوط به آمادگی جسمانی (تمرین، کنترل وزن و غیره)، بازی، مسابقه و تفریحات سالم باشد. بنا بر نظر آن ها ورزش ممکن است رقابتی هم نباشد و همیشه به قوانین و ابزار ویژه ای نیاز پیدا نکند یا حتی فعالیت راه رفتن، دویدن یا حرکات موزون نیز نوعی ورزش باشد. ریشه کلمه ورزش به واژه دیسپورتر<sup>۱۸</sup> فرانسوی مربوط می شود که در قرن یازدهم به منزله زندگی، حرفه، تفریح، شادی و دوری از کار تعریف شده است. از این نظر، ورزش بر خلاف کار با تفریح عمیق و رغبت آمیخته است و شاید منظور بسیاری از افراد از ورزش جنبه بازی و تفریحی آن باشد اما ورزش نوعی کار است که در آن تمرین، ریاضت، کوشش و جدیت وجود دارد. بنابراین، ورزش و کار دو نوع فعالیت مشابه اند اما نگرش ما نسبت به آن دو متفاوت

---

<sup>12</sup>.Snyder

<sup>13</sup>.Spreitzer

<sup>14</sup>.Vanderz-Waag

<sup>15</sup>.pits

<sup>16</sup>.Fielding

<sup>17</sup>.Miller

<sup>18</sup>.Disporter



است. ورزش مملو از رقابت و تلاش است اما بازی با اهداف دیگری دنبال می شود. البته ممکن است کسی ورزش را هم به بازی تبدیل کند که در این صورت باید به بسیاری از عناصر الزامی و ضروری ورزش توجه نکند. در این حالت، ورزش به شکل تفریحی و بازی کردن اجرا می شود. بنابراین، آن بازی دیگر ورزش نیست بلکه ورزش بازی می شود.

## تربیت بدنی

تعریف تربیت بدنی<sup>۱۹</sup> به گونه ای که بتوان توافق ها و تفاوت ها و در عین حال مبانی مستقل آن از ورزش و بازی را بیان نمود، نیازمند تفسیر و تحلیل است. مسئله اصلی این است که کلماتی تحت عنوان تربیت بدنی به هیچ وجه معرف و مبین کل ماهیت، نتایج و اثرات آن نیست.

تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسخت به منظور تقویت کامل بدن، کسب سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاه های مختلف بدن و پرورش استعداد های افراد برای انجام هر نوع فعالیت می باشد.

تربیت بدنی مجموع روش هایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیله مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیط های بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگاه های گردش خون و تنفس) و عوامل روانی-حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و افزایش مهارت های بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد.

تربیت بدنی مجموعه فعالیت های جسمانی است که باعث رشد و تقویت ارگانیزم و اندام ها گردیده و به شکوفایی و باروری استعدادهای بالقوه فرد کمک می کند. راه رفتن، دویدن، پریدن، اسکیت، کوهنوردی، فعالیت های بدنی در هوای آزاد، دویدن آرام در دامنه تپه ها و جنگل ها، حرکات کششی و نرمشی، انجام فعالیت های شبه ورزشی که یا جنبه رقابت ندارند و یا رقابت در آن ها جدی گرفته نمی شود و خلاصه کلیه فعالیت های مختلف بدنی، اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان بی آنکه اسیر رقابت و در نتیجه فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضاء احساس برتری طلبی گردند تربیت بدنی محسوب می شوند.

---

<sup>19</sup>.Physical education

به طور کلی در یک تعریف جامع می توان گفت: تربیت بدنی فرایندی آموزشی\_تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد کل ابعاد وجودی انسان (جسمانی، روانی، اخلاقی و اجتماعی) از طریق فعالیت های جسمانی و حرکتی است. تعریف فوق برداشتی است کلی از تعلیم و تربیت که نشان دهنده فرایند مستمر یادگیری و تکامل کلی در طول زندگی است.

### ویژگی های اساسی تربیت بدنی

تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامتی، کسب دانش علمی درباره فعالیت های جسمانی، تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است.

تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت های بدنی توجه دارد، بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می دهد. برای عینیت بخشیدن به فواید تربیت بدنی، مربیان باید در تدوین برنامه های کامل و انتخاب آگاهانه فعالیت ها کوشا باشند تا از این طریق نهایت استفاده عاید شرکت کنندگان گردد.

### تفاوت بین تربیت بدنی و ورزش

بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می برند. این موضوع چنان فراگیر شده است که در بسیاری از برنامه های آموزشی واژه ورزشی به جای واژه تربیت بدنی به کار برده می شود.

کارشناسان تربیت بدنی و متخصصان علوم ورزشی همواره به تفکیک و تفاوت بین ورزش و تربیت بدنی معتقد بوده اند.

اگرچه تربیت بدنی و ورزش بر پایه فعالیت های جسمانی بنا شده اند اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوت ها در اجرای برنامه ها شکل واقعی و عینی به خود می گیرد. این تفاوت ها در تعاریف هر یک از واژه های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می شود.

محتوا یا کلیه فعالیت هایی که با نام تربیت بدنی آموزش داده می شود بر پایه فعالیت های جسمانی استوار بوده و از ورزش جدا نمی باشد و حتی می توان عنوان نمود که در بسیاری مواقع از طریق انواع رشته های ورزشی می توان به اهداف تربیت بدنی دست یافت اما باید این موضوع مهم را یادآوری نمود که در شیوه های اجرایی و هدف کار و فعالیت تربیت بدنی و ورزش تفاوت وجود دارد.

تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه های آموزش و پرورش بوده که در آن آموزش همگانی برای تمام دانش آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست.

از سوی دیگر همچنان که گفته شد از دیدگاه تخصصی ورزش به مجموعه فعالیت های سازمان یافته اتلاق می شود که باعث ورزیدگی، افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت های فیزیکی و روانی \_ حرکتی می گردند.

عموماً ورزش ها فعالیت هایی رقابتی هستند که به قصد کسب موفقیت و پیروزی انجام شده و باعث ایجاد مهارت های حرکتی در افراد ورزشکار می شوند که آنان را از غیر ورزشکاران ممتاز می سازند. کلیه ورزش ها در چهارچوب مقررات خاص منطقه ای یا جهانی انجام می شوند.

باتوجه به تعاریف فوق می توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارت های حرکتی و ورزشی است.

### تفاوت بین معلم تربیت بدنی و مربی ورزش

مجموعه ای از عوامل باعث می شوند که بعضاً از معلمان تربیت بدنی با عنوان مربی ورزش نام برده شود، لیکن باید توجه داشت وظایف و عملکردهای معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزش به لحاظ اهداف، برنامه ها، محتوا و روش با یکدیگر تفاوت هایی دارند که نشان دهنده نقش متفاوت آنان در تعلیم و تربیت است. در جدول زیر پاره ای از این تفاوت ها آورده شده است:

جدول (۱-۳). تفاوت بین معلم تربیت بدنی و مربی ورزش

مربی ورزش	معلم تربیت بدنی
برنامه ها و فعالیت ها معطوف به اهداف قهرمانی است.	برنامه ها و فعالیت ها معطوف به اهداف تعلیم و تربیت حرکتی است.
مراحل پیشرفته مهارت های ورزشی مدنظر است.	مراحل مقدماتی مهارت های ورزشی مدنظر است.
دارای اطلاعات وسیع در یک رشته ورزشی است.	از چندین رشته ورزشی به طور عام مطلع است.
فقط مجاز به اجرای رشته ورزشی تخصصی خود است.	محتوای برنامه های آنان مشتمل بر کلیه فعالیت های تعلیم و تربیت حرکتی است.
از ضوابط و مقررات فدراسیون های ورزشی تبعیت می کند.	از ضوابط و مقررات وزارتی تبعیت می کند.

## فصل چهارم

### اهداف تربیت بدنی در مدارس

#### مقدمه

آموزش و پرورش در جهان امروز حاصل قرن ها تلاش، مطالعه و تفکر در جنبه های مختلف

اجتماعی و اقتصادی و اصول و روش های برنامه ریزی، در حرکت به سوی خدا و تأمین سعادت دنیا و

آخرت و پرورش یک انسان متعالی است. در این میان فرایند تعلیم و تربیت همواره متوجه آرمان ها و هدف هایی است که نهادهای مربوط در جهت نیل به آن ها فعالیت می کنند. در معنی لغوی « تعلیم و تربیت » به مفهوم هدف نهفته است. تمام جوامع از اقوام بدوی گرفته تا ملل پیشرفته در نظام آموزشی خود هدف هایی را دنبال می کنند و هر یک متناسب با توان و رشد فرهنگی خویش برای تربیت فرزندان و سعادت جامعه آرزوهایی در سر می پرورانند.

در جامعه پویا و متحول کنونی که آهنگ تغییرات سریع است، تدوین هدف ها با توسل به روش های آزمایش و خطا در امور آموزشی، جایز نیست و به همین دلیل باید از اصول شناخته شده تعلیم و تربیت بهره گرفت و از دخالت دادن سلیقه ها و روش هایی که پشتوانه تجربی و علمی ندارد، پرهیز شود. مبحث هدف در فرآیند تعیم و تربیت، ابعاد و سطوح مختلفی دارد. برخی از هدف ها بسیار کلی هستند و در حیطه عمل سیاست گذاران و برنامه ریزان آموزشی قرار می گیرند و برخی دیگر اختصاصی هستند.

### **ضروت و اهمیت تعیین اهداف در تربیت بدنی**

هدف ها نتایج مطلوبی هستند که رفتار و اعمال در جهت آن ها هدایت می شود. در واقع، اهداف ایده ها و آمال قابل قبولی هستند که کلیه اقدامات و امکانات در جهت تحقق آن ها به کار گرفته می شوند.

هدف، جهت برنامه را نیز روشن می کند. معلمان و مربیان تربیت بدنی و ورزش برای اجرای برنامه و فعالیت های خود با توجه به اهداف عمومی تعلیم و تربیت و اهداف اختصاصی تربیت حرکتی باید قادر باشند اهداف رفتاری خود را به صورت روشن و صریح برای هر برنامه یا فعالیت اعلام کنند. ارزش برنامه های حرکتی و ورزشی در مدارس منوط به وضوح اهداف و جهت گیری تربیتی آن است؛ زیرا همیشه اعتبار برنامه های حرکتی و ورزشی در نظام های تربیتی و آموزشی به ارتباط اهداف و نقش های تربیتی آن با مجموعه تعلیم و تربیت وابسته است و بر اساس آن ارزیابی می شود.

مربیان می توانند یک یا چند هدف را در فعالیت های خود تعیین کنند؛ مثلاً هدف از بازی های بومی، محلی یا گروهی را می توان رشد اجتماعی و آشنایی با فرهنگ محلی (هدف اجتماعی) یا هدف از بازی های مهارتی را مقدمه ای برای رشد مهارت های یک رشته ورزشی قرار داد. حتی طبقه بندی اهداف جزئی نیز در برنامه های ورزشی مقدور است. افزایش استقامت عضلات شکم یا افزایش توانایی ضربه بغل پا در فوتبال یک خرده هدف مربوط به اهداف جسمانی است. بنابراین در کلیه برنامه ها و فعالیت های ورزشی پتانسیل تدوین اهداف رفتاری وجود دارد و معلمان تربیت بدنی علاوه بر تعیین اهداف باید برای رسیدن به آن ها تلاش کنند.

محتوای برنامه های حرکتی و ورزشی باید با اهداف و نیز با واقعیت های موجود مانند امکانات و تسهیلات موجود همخوانی داشته باشد؛ مثلاً اگر هدف معلم تربیت بدنی در طول دو هفته اول بازگشایی مدارس فراهم نمودن فعالیت های لذت بخش، تفریحی و سرگرم کننده برای دانش آموزان کلاس چهارم باشد، برگزاری مسابقه و تأکید بر رقابت در محتوای برنامه جهت رسیدن به این هدف مناسب نخواهد بود. از طرف دیگر با توجه به نیازها و ویژگی های فراگیران در دوره های تحصیلی مختلف باید نسبت معقولی بین اهداف مختلف وجود داشته باشد تا جامعیت برنامه و دستیابی احتمالی به همه یا برخی از اهداف میسر

شود. اهداف مشترک و معمول بین معلمان و مربیان ورزش در مدارس به شرح ذیل است:

الف) لذت بردن از بازی، ایجاد شادابی، نشاط و طراوت در دانش آموزان از طریق تأکید بر برنامه ها و فعالیت های سرگرم کننده و تفریحی

ب) کمک به توسعه و رشد روانی و اجتماعی مطابق با هنجارهای فرهنگی جامعه و به ویژه ایجاد نگرش و عادت مثبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی.

ج) کمک به دانش آموزان جهت پیشرفت در آمادگی جسمانی، آمادگی حرکتی، سلامتی و بهداشت.

د) توسعه مهارت های ورزشی از طریق آموزش و تشکیل تیم های ورزشی و هدایت تدریجی دانش آموزان به سمت رقابت های ورزشی. اهداف شناختی، عاطفی، اجتماعی، جسمانی و مهارتی در این مجموعه اهداف مشترک قرار گرفته اند. معلمان و مربیان باید بدانند که به دنبال کدامیک از اهداف هستند و هر کدام در چه اولویتی قرار دارند. حتی وقتی که برنامه آموزشی بر توسعه مهارت های یک رشته ورزشی متمرکز شده است مربی می تواند در آن برنامه بر لذت بردن و سرگرم شدن، رشد دانش آموزان در یک یا چند مهارت و پیروز شدن در مسابقه نیز تأکید داشته باشد. مربیان باید به یاد داشته باشند که حتی لذت رقابت در ورزش از راه تلاش سخت و جدی برای پیروزی و نه صرفاً با رسیدن به پیروزی به دست می آید. بنابراین در اکثر برنامه های تربیت بدنی و ورزش مدارس که به صورت رقابتی طراحی و اجرا می شود. حفظ جنبه های تفریحی، لذت و سرگرمی در محتوای برنامه برای رسیدن به اهداف مختلف جسمانی، مهارتی، اجتماعی و عاطفی ضروری است.

## **اهداف در تربیت بدنی**

برنامه های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص می باشد. معلمان و برنامه ریزان تربیت بدنی می بایست با اهداف این درس آشنا بوده و بتوانند آن ها را با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی برای دانش آموزان و



والدین آن‌ها توجیه کنند. چنانچه اهداف برنامه‌های تربیت‌بدنی در هر سطح از تحصیل (ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم) به طور واضح و روشن بیان گردند، در این صورت همه افرادی که در تهیه و تدوین و یا اجرای برنامه‌ها، مشارکت می‌کنند، قادر خواهند بود، پاسخ به این سؤال مهم و اساسی که «چرا و برای چه منظور فعالیت می‌کنند» با درک و آگاهی کامل دریافت نمایند.

پاسخ منطقی و فلسفی این «چرایی» در واقع محور و مرکزی برای جهت‌دهی و کسب موفقیت در اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس خواهد بود. در این بخش از کتاب اهداف تربیت‌بدنی را با در نظر گرفتن ابعاد وجودی انسان و نیازهای واقعی آنان به دو دسته اهداف کلی و اختصاصی در هر دوره تحصیلی تقسیم شده است که به شرح زیر بیان می‌گردد.

### ۱. اهداف کلی درس تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی

اهداف تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی را می‌توان به شرح زیر بیان نمود:

۱-۱. پرورش قابلیت‌های جسمانی با به‌کارگیری عضلات مختلف بدن از طریق حرکات و فعالیت‌های

جسمانی متناسب با هر یک از اندام‌ها

۲-۱. پرورش قوای ذهنی دانش‌آموزان از طریق بازی‌های سازمان‌یافته

۳-۱. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت‌پذیری از طریق بازی‌ها و حرکات دسته‌جمعی

۴-۱. رشد اخلاق از طریق مشارکت در بازی‌های اجتماعی

۵-۱. کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک با ایجاد تفکر خودکار در او از طریق انواع فعالیت‌های

جسمانی

۶-۱. کمک به دانش‌آموزان در فراگرفتن مهارت‌های صحیح حرکتی پایه و بنیادی از قبیل راه‌رفتن، دویدن،

پریدن و...

۷-۱. ایجاد عادت‌های ایمنی و آشنا ساختن آن‌ها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و

مشکلات

۸-۱. ایجاد عادت های بهداشتی در دانش‌آموزان و علاقه‌مند ساختن آن‌ها به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامتی خود و دیگران

۹-۱. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها

۱۰-۱. علاقه‌مند ساختن دانش‌آموزان به تقویت و سلامتی بدن و داشتن اندام های متناسب.

تحقق اهداف فوق از طریق محتوای درسی مناسب در قالب بازی ها، حرکات موزون، ورزش ها، بازی های محلی و به طور کلی فعالیت های جسمانی امکان‌پذیر خواهد بود.

## ۲. اهداف کلی درس تربیت‌بدنی در دوره‌های متوسطه اول و متوسطه دوم

همه دانش‌آموزان در دوره متوسطه اول و متوسطه دوم می‌بایست آمادگی پیدا نمایند تا بتوانند در فعالیت های سازنده و مطلوب اجتماعی جامعه شرکت نمایند. به دنبال هدف های عمده‌ای که برای درس تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی بیان گردید، اهداف کلی برای این درس در دوره متوسطه اول و متوسطه دوم می‌توان در نظر گرفت. دانش‌آموزان به منظور رویارویی با شرایط و اوضاع زندگی روزمره و فائق‌آمدن بر مشکلات روزافزون و پیچیده آن، نیاز به توسعه و تکامل قابلیت ها و توانایی های خود دارند تا قادر باشند سلامتی، تندرستی و نشاط دوره نوجوانی و جوانی خود را حفظ کرده، مسائل و مشکلات را با اندیشه خلاق خود حل کنند، گزینش های اخلاقی نیکو بنمایند و با ابراز تمایلات خوشایند، نگرش های منطقی، درک ارزش ها و قدرشناسی ها، بتوانند عواطف و احساسات خود را به نحو مطلوبی بیان نمایند. دانش‌آموزان در این دوره از تحصیل از طریق شرکت در گروه های اجتماعی، روابط رودررو با دیگران و همسالان خود برقرار می‌سازند. سرانجام رشد و بلوغ اجتماعی به وسیله روابط گروهی همانند انجمن های ورزشی مدرسه، مسابقات مختلف ورزشی و غیره افزایش می‌یابد.

هدف های عمده تربیت‌بدنی در این دوره به قرار زیر است:

۱-۲. توسعه و رشد اندام ها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی از طریق شرکت در فعالیت ها و تمرینات ورزشی منظم و مداوم.

۲-۲. بهبود و توسعه مهارت های عصبی-عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیت های جسمانی و به ویژه مهارت های ورزشی از طریق یادگیری مهارت ها و فنون رشته های مختلف ورزشی و حرکات بنیادی.

۳-۲. توسعه و رشد مهارت های شناختی که در برگیرنده معلومات، درک و تشخیص ارزش هایی است که با اجرای فعالیت های جسمانی همراه است.

۴-۲. توسعه و رشد اجتماعی دانش آموزان که به منظور سازگاری دانش آموزان با خود و با دیگران و توسعه معیارهای مطلوب رفتاری است که از طریق شرکت دانش آموزان در فعالیت های گروهی و بازی های ورزشی حاصل می شود.

## اهداف اختصاصی

معلمان و مربیان در مدارس می کوشند تا اهداف اختصاصی و فعالیت های آموزشی خود را در جهت اهداف کلی قرار دهند. اهداف اختصاصی و ویژه تربیت بدنی و ورزش در سطح علمی و حرفه ای تنظیم می گردد. این اهداف علمی و تربیتی، شناخته شده و مورد پذیرش معلمان و مربیان قرار گرفته اند. رسالت و وظیفه اصلی معلمان تربیت بدنی تبدیل این اهداف به اهداف رفتاری، عینی و قابل اندازه گیری است. اهداف رفتاری در سطح آموزشی- تربیتی و با توجه به سایر عوامل محیطی مانند امکانات و شرایط آموزشی تعیین و اندازه گیری می شود.

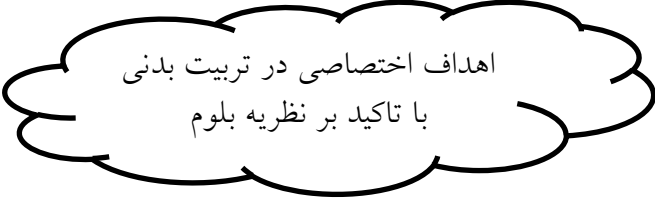
به منظور برنامه ریزی درسی، تدریس و ارزشیابی، هدف های اختصاصی تجزیه می شوند و به اهداف جزئی تر تبدیل می شوند در این زمینه یکی از مفیدترین رهنمودها برای تعیین و تعریف هدف های آموزشی روش طبقه بندی هدف های آموزشی است. همان طور که طبقه بندی، درک دانش گسترده بشری را برای او آسانتر ساخته است، هدف های آموزشی را نیز به این دلیل طبقه بندی می کنند تا درک و برنامه ریزی بر اساس آن ها تسهیل شود. این طبقه بندی مجموعه ای از طبقات کلی و ویژه را شامل می شود و تمام نتایج یادگیری ممکن را در بر می گیرد.

این روش توسط روان شناسان، آموزگاران و متخصصان سنجش و اندازه گیری ایجاد گردیده است تا در برنامه نویسی درسی، تدریس و ارزشیابی مورد استفاده قرار گیرد. زیرا روش یاد شده مبتنی بر این

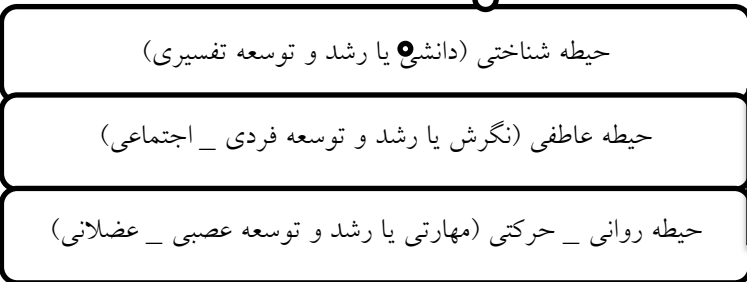
فرض است که نتایج یادگیری را بر حسب تغییرات رفتار دانش آموز، به بهترین وجهی می توان توصیف کرد. این روش به خصوص برای برنامه ریزانی که می کوشند هدف های آموزشی خود را به صورت هدف های رفتاری بیان کنند مفید است.

در آموزش و پرورش نوین توجه زیادی به اهداف رفتاری دانش آموزان در مدارس می شود. زیرا اهداف رفتاری شرح اهداف کلی و مفاد آموزشی است و معیارهای مناسبی را به منظور اندازه گیری و تعیین میزان پیشرفت برنامه ها در اختیار می گذارند. از طرفی اهداف رفتاری، نوع برنامه های ورزشی و در حقیقت جهت دهی نوع فعالیت ها را مشخص می کنند.

بدین منظور و برای دستیابی به یک نظام طبقه بندی منطقی از اهداف، تاکنون کوشش های بسیاری انجام شده است. اما این مقوله قبل از هر چیزی، به صورت وسیله ای برای آزمودن توازن میان هدف های درسی یک برنامه نیز می باشد و در این میان الگوی که بیش از همه مورد استفاده واقع شده است، الگوی طبقه بندی هدف های آموزشی بنجامین بلوم است که بر اساس آن هدف ها به سه حیطه اصلی شناختی، عاطفی و روانی \_ حرکتی طبقه بندی شده اند.



اهداف اختصاصی در تربیت بدنی  
با تاکید بر نظریه بلوم



حیطه شناختی (دانشی یا رشد و توسعه تفسیری)

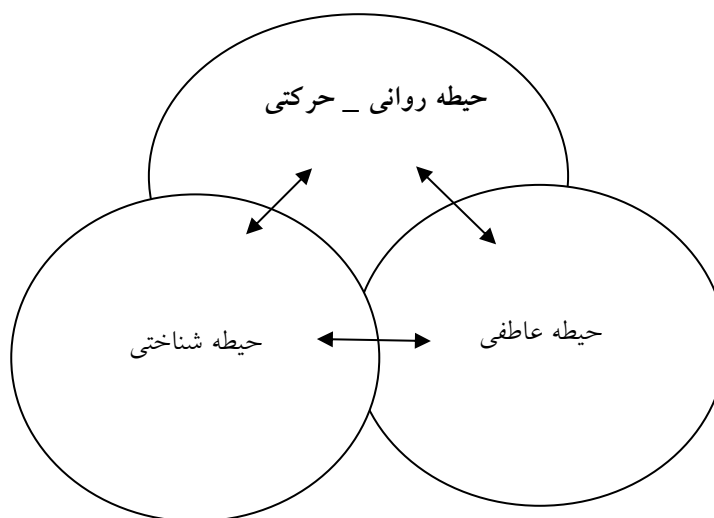
حیطه عاطفی (نگرش یا رشد و توسعه فردی \_ اجتماعی)

حیطه روانی \_ حرکتی (مهارتی یا رشد و توسعه عصبی \_ عضلانی)

نمودار ۱-۴. طبقه بندی اهداف اختصاصی در تربیت بدنی

همان طور که در نمودار زیر ملاحظه می شود، هر چند اهداف هر یک، جداگانه در حیطه ای خاص قرار می گیرد اما باید اذعان کرد که هیچ یک از هدف های آموزشی را نمی توان به طور انحصاری در یک حیطه

قرار داد. به بیان دیگر ترکیبی از این ها اهداف تربیتی را می سازد و غلبه هر یک از حیطه ها در مورد یکی از اهداف تنها گرایش و قرابت آن هدف به یک حیطه را نشان می دهد.



نمودار ۲-۴. تعامل رفتارهای یادگیرنده در حیطه های اصلی تربیتی و آموزشی

به نظر می رسد در اهداف تربیتی تربیت بدنی، حیطه غالب به ویژه در دوران کودکی حیطه روانی حرکتی است. اما با کمی دقت بیشتر می بینیم که زیباترین تجلی تربیت جسمانی در فرآیند تعلیم و تربیت این است که تربیت بدنی، مناسب ترین زمینه ها را برای تعامل حیطه های تربیتی فراهم ساخته و بدین صورت سلامت فرد و عملکرد بهینه او در گستره زندگی را تضمین می کند. زیرا فرد سالم و آماده برای زیستن، فردی است که از ارتباط بهینه ای در میان این سه جنبه برخوردار است.

### حیطه شناختی (دانشی)

توسعه و رشد تفسیری در برگیرنده معلومات، قضاوت ها، درک و تشخیص ارزش هایی است که با اجرای فعالیت های جسمانی همراه هستند و منظور از آن گردآوری معلومات ضروری برای پربارتر کردن زندگی، توانایی اندیشه و تفسیر و تحلیل شرایط و اوضاعی است که فرد در زندگی روزمره خود دائماً با آن مواجه می شود. همچنین معلومات بهداشتی، پیشگیری از بیماری ها، روابط انسانی و غیره نیز در این حیطه قرار می گیرند. هدف های شناختی بر حفظ کردن یا بازسازی چیزی که احتمالاً یادگرفته شده تأکید می کند.

در تربیت بدنی همه عوامل مربوط به شناخت حرکت از قبیل قوانین علم مکانیک، بیومکانیک، حرکت شناسی، تغذیه، آناتومی، فیزیولوژی، مسایل روانشناختی و همچنین تاریخچه، پیشینه، قوانین و مقررات

ورزش ها و ... همه در حیطه شناختی یا به تعبیر متخصصان علوم تربیت حرکتی در حیطه ی «رشد و توسعه تفسیری» قرار دارند.

این حیطه شامل شش زیر مجموعه است، که عبارت اند از:

دانش (آگاهی)، فهمیدن(درک کردن)، به کار بستن(کاربرد)، تجزیه و تحلیل، ترکیب و ارزشیابی.

### دانش

در این مرحله فرد می تواند معلومات و اطلاعات ویژه ای را که هنگام آموزش کسب کرده است به خاطر بیاورد، تعریف کند، بشناسد یا مشخص کند. در تربیت بدنی به یاد داشتن قوانین بیومکانیک به هنگام اجرا فعالیت های حرکتی یا قوانین و مقررات ورزش ها در زمره دانش محسوب می شوند.

### فهمیدن

در این روش دانش آموز قادر است فهم خود را از اطلاعات یا دانش مربوطه را به شیوه و روش خود ارائه دهد و بیان کند. در تربیت بدنی بیان و تشریح دانش آموز از مهارتی که آموزش دیده است نشانگر درک و فهم او از موضوع است.

### کاربرد

در این مرحله شاگرد می تواند اطلاعات کسب شده را در موقعیت های خاص آن عملاً به کار ببرد. در تربیت بدنی هر گاه فرد بتواند زمان دقیق اجرای مهارت های مختلف آموخته شده را بفهمد و اعمال کند، به مرحله کاربرد رسیده است. به عنوان مثال کشتی گیری که دقیقاً می داند در چه شرایطی نسبت به گرفتن فن «زیر یک خم» از حریف اقدام نماید از نقطه نظر حیطه شناختی به مرحله کاربرد رسیده است.

### تجزیه و تحلیل

دانش آموز می تواند در این مرحله سازمان و ساختار و اجزاء تشکیل دهنده دانش مربوطه را بشناسد، رابطه بین عناصر را درک کند و به طور کامل به تجزیه اطلاعات و تحلیل علمی آن ها بپردازد. تجزیه و تحلیل در تربیت بدنی یعنی اینکه شاگرد بتواند اجزا و عناصر تشکیل دهنده مهارت حرکتی و رابطه بین آن ها را درک و تشریح کند. به عنوان مثال دانش آموزی که قادر است چگونگی پاس پنجه در

والیبال را توضیح دهد، اجزاء و عناصر آن را تجزیه کند، رابطه اجزاء با یکدیگر و با کل حرکت را بیان نماید به مرحله تجزیه و تحلیل دست یافته است.

### ترکیب

در این سطح فرد قادر است با کسب اطلاعات از منابع مختلف و به ویژه دانش مربوطه به خلق و ایجاد مفاهیم و موضوعات جدید اقدام نماید. در تربیت بدنی فرد در این مرحله قادر به اجرای تکنیک های ابداعی در مهارت های حرکتی و یا ترکیب خلاقانه ای از آن ها می باشد.

### ارزشیابی

در این مرحله فرد قادر است یک معیار یا وسیله ارزشیابی درباره مفاهیم مورد نظر نظیر یک مقاله علمی، یک طرح یا یک پدیده را بکار گیرد و یا طراحی و ایجاد کند. در تربیت بدنی درک زیباشناختی، ارزش گذاری و امتیازدهی به مهارت های حرکتی نیازمند حصول به این مرحله حیطه شناختی است. به طور کلی می توان نتیجه گرفت که در این حیطه، دانش آموزان باید اطلاعات و دانش ارائه شده به وسیله معلم را درک کنند و سپس آن را در موقعیت های جدید بکار ببرند. اجزاء و روابط مختلف یک مفهوم را تجزیه و تحلیل کنند و نیز قسمت های مختلف اجزاء را با هم ترکیب نمایند. و در نهایت بتوانند اجزاء مختلف آن را در عمل ارزشیابی کنند.

### حیطه عاطفی (نگرشی)

منظور سازگاری فرد با خود و با دیگران و نیز توسعه در رشد معیارهای رفتاری لازم می باشد. تعالی این جنبه یکی از خدمات عمده تربیت بدنی به جوامع بشری است.

حیطه عاطفی شامل هدف هایی است که تغییرات حاصل در نگرش ها، علایق و نیز رشد ارزش ها را دربر دارد. اهداف عاطفی «بر یک مایه احساسی یا درجه ای از پذیرش و یا عدم پذیرش» در یک موقعیت و یا فعالیت تأکید دارد.

این حیطه به دلیل وسعت عملکرد و جایگاه ارزش شناختی دارای اهمیت فراوانی است. مقدمه ی این حیطه ایجاد نگرش مثبت به تربیت بدنی است به نحوی که فرد تا پایان عمر، خود را از فعالیت های حرکتی بی

نیاز احساس نکند. در یک دیدگاه کلی آموزش و نهادینه کردن همه ارزش های الهی، انسانی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی در این حیطه جای می گیرد.

جایگاه این حیطه در تربیت فرد و اجتماع باعث شده است که کارشناسان تعلیم و تربیت حرکتی نام رشد و توسعه فردی-اجتماعی را برای آن برگزینند. تحقیقاتی که ظرف سال های اخیر در زمینه رشد شخصیت، خویشتن پنداری، عزت نفس، سازگاری اجتماعی، پذیرش اجتماعی و زمینه های مشابه انجام شده است در این حیطه قرار دارند.

حیطه عاطفی نیز مراحل و سطوحی دارد که عبارتند از: توجه، واکنش، ارزش گذاری، سازمان بندی و شخصیت آفرینی.

### توجه

در این سطح فرد از محرک، پدیده یا مفهومی مطلع می شود و بر اساس استدلالات خود، همه یا بخشی از آن را مورد پذیرش ذهنی قرار می دهد. در تربیت بدنی معلم اشکال مختلف بازی جوانمردانه را برای دانش آموزان توضیح می دهد و آن ها نیز به موارد مربوطه توجه کرده و می پذیرند.

### واکنش

در این سطح دانش آموزان سعی می کنند واکنش های لازم را در اجرای سطحی که در مورد پذیرش آن ها واقع شده، از خود نشان دهند. در تربیت بدنی دانش آموز سعی می کند در حین بازی و بر حسب ضرورت نسبت به قطع بازی به منظور اعمال رفتار منصفانه که مورد پذیرش او واقع شده اقدام نماید.

### ارزش گذاری

در این مرحله دانش آموز به ثبات در ارزش گذاری برای رفتارهای منصفانه دست می یابد و به تدریج نسبت به آن احساس تعهد می کند. به بیان دیگر اگر تا قبل از این مرحله قطع بازی برای او یک توصیه یا واکنش بوده است، در این مرحله بدلیل درک اثرات اخلاقی (بازی منصفانه) به ارزش های آن پی برده و به همین دلیل سعی در استمرار و درونی سازی آن دارد.

### سازمان بندی

دانش آموز در فرایند درون سازی، بدلیل استمرار رفتارهای منصفانه و درک ارزش های انسانی آن، ارزش های جدیدی نیز به مجموعه ارزش های قبلی می افزاید و جایگاه خاصی را برای هریک از آن ها در نظر می گیرد تا به هنگام ضرورت، هریک از آن ها را گزینش و اعمال کند. در تربیت بدنی دانش آموز در این



مرحله سعی می کند موقعیت های متفاوت در بازی منصفانه را درک کند و بر اساس سازمان بندی ارزشی خود واکنش های متناسب با آن موقعیت از خود نشان دهد.

### شخصیت آفرینی

این مرحله اوج درونی سازی ارزش ها در دانش آموز است. در این مرحله است که ارزش ها در فرد نهادینه شده و در شخصیت او تبلور می یابند. بنابراین فرد از این پس ارزش ها را نه تنها به عنوان یک ارزش در بازی بلکه به عنوان ارزش هایی در زندگی می شناسد و همواره سعی در اعمال آن ها در همه زمینه های فردی و اجتماعی دارند. سازماندهی و درون سازی ارزش هایی که دانش آموز از طریق شرکت در کلاس های تربیت بدنی به دست می آورد موجب می شود که او در نظام ارزشی زندگی فردی و اجتماعی خود یا در فلسفه زندگی شخصی خود جایی برای شرکت فعال و مستمر در فعالیت های حرکتی و ورزشی باز کند.

### حیطه روانی - حرکتی

حرکت زمینه و هسته اصلی حیطه روانی - حرکتی است. اهداف تربیتی در این حیطه مبتنی بر مشارکت فعال دانش آموز در فعالیت های حرکتی و ورزشی است. این مشارکت باعث تعامل حیطه شناختی و به ویژه حیطه عاطفی خواهد شد. هدف های حیطه روانی - حرکتی ساده تر از سایر حیطه هاست، چون به راحتی مشاهده و به طور عینی یا کمی اندازه گیری می شوند.

منظور از این حیطه، دور ریختن حرکات اضافی و بیهوده در اجرای مهارت های بدنی و انجام آن حرکات با تبحر، استادی، زیبایی، ظرافت و با صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله اجراء می باشد. هدف های حیطه روانی - حرکتی که در تربیت بدنی بسیار مهم می باشند بر مهارت های عضلانی، مهارت های حرکتی، دستکاری مواد و اشیاء، انجام ماهرانه و هماهنگ فعالیت ها و کارها و یا برخی از اعمال مربوط به هماهنگی های عصبی - عضلانی مد نظر است.

این حیطه مربوط به فراگیری مهارت های حرکتی و یادگیری حرکات بدنی است. حیطه روانی-حرکتی (مهارتی یا رشد و توسعه عصبی - عضلانی) زمانی تحقق می یابد که ارتباط و هماهنگی بین سیستم عصبی و عضلانی منجر به یادگیری و اجرای مهارت حرکتی جدیدی گردد. بنابراین یادگیری تمام مهارت های

حرکتی و تکنیک های ورزشی در این حیطه قرار دارند. بدیهی است که یادگیری مهارت های حرکتی بدون رشد، تکامل و توسعه جسمانی و عضلانی عملاً غیر ممکن است.

### **اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش در مدارس**

اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش عمدتاً تربیتی هستند و در هر سه حیطه قرار دارند. اهداف تربیتی در این حوزه از طریق فعالیت های جسمانی و ورزشی تحقق پیدا می کند. توجه هم زمان به این اهداف سبب می شود که اهداف تربیت بدنی و ورزش در جهت و راستای اهداف عمومی تعلیم و تربیت قرار گیرد. از این رو برای ایجاد حرکتی نو و سازنده و استوار بر آن شدیم تا برنامه ریزی جدید محتوای ساعت درس تربیت بدنی را با تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی \_ حرکتی با عنایت به اهداف کلی آموزش و پرورش، نظام اعتقادی و ارزشی، ماهیت یادگیرنده، ماهیت جامعه، ماهیت دانش و ماهیت یادگیری آغاز کنیم.

### **اهداف اختصاصی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی**

#### **حیطه شناختی**

- \* آشنایی با وضعیت های صحیح بدنی در راه رفتن، ایستادن، نشستن، حمل اشیاء
- \* آشنایی با برخی رشته های ورزشی رایج آموزشی
- \* آشنایی با برخی عوامل ایجاد کننده صدمات ورزشی و نحوه پیشگیری از آن ها
- \* آشنایی با آمادگی جسمانی و حرکتی و برخی از آزمون های آن
- \* آگاهی از اصول اساسی بهداشت ورزشی
- \* شناخت قابلیت ها و محدودیت های حرکت خود
- \* آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی در حد دبستان.

#### **حیطه روانی \_ حرکتی**

❖ توانایی انجام مهارت های بنیادی (حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی، مهارت های دستکاری) به

شکل صحیح

- ❖ کسب توانایی های ادراکی - حرکتی در پاسخ به محرک های مختلف و متنوع
- ❖ مهارت در برخی شیرینکاری ها و حرکات ریتمیک (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی، مربوط به رشته های ورزشی)
- ❖ مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی
- ❖ توانایی اجرای مهارت های اولیه رشته های ورزشی رایج آموزشگاهی به ویژه ورزش های پایه
- ❖ مهارت در اجرای برخی بازی های دبستانی و پرورشی
- ❖ مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت.

### حیطه عاطفی

- علاقه مندی به رعایت نظم و انضباط و احترام به حقوق دیگران
- تمایل به رعایت نظافت و عادات بهداشتی ورزشی
- پرورش روحیه تعاون، همکاری و مسئولیت پذیری از طریق فعالیت های ورزشی
- علاقه مندی به رعایت اصول اساسی و اخلاقی در ساعت درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- علاقه به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- تمایل به بهره مندی از سلامتی و تندرستی
- تمایل به شرکت در بازی ها و فعالیت های گروهی
- علاقه به کسب توسعه مهارت های ورزشی برای لذت بردن از فعالیت ها و غنی سازی اوقات فراغت.

### اهداف اختصاصی درس تربیت بدنی در دوره متوسطه اول

#### حیطه شناختی

- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در دستیابی فرد به کمالات اخلاقی و انسانی
- \* آگاهی از اهمیت آمادگی جسمانی و ارتباط آن با سلامتی
- \* آگاهی از دانش و فنون مربوط به برخی مهارت های ورزشی

- \* آگاهی از قوانین و مقررات حاکم بر رشته های ورزشی
- \* آگاهی از برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی موثر در اجرای مهارت های ورزشی
- \* آگاهی از تغییرات فیزیولوژی، جسمانی و احساس ناشی از بلوغ
- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی و فعالیت های جسمانی در بهبود ناهنجاری ها و حفظ تناسب اندام
- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در موقعیت تحصیلی و رشد اجتماعی دانش آموزان و شکوفایی استعداد های آن
- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در غنی سازی اوقات فراغت
- \* آشنایی با اصول بهداشت، تغذیه و کنترل وزن
- \* آشنایی با بعضی آسیب های ورزشی رایج و نکات ایمنی در ورزش
- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در کاهش انحرافات اخلاقی و مفاسد اجتماعی
- \* آگاهی از نقش فعالیت های ورزشی در پیشگیری از بیماری
- \* آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی.

### حیطه روان - حرکتی

- ❖ مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی
- ❖ مهارت نسبی در حداقل دو رشته ورزشی رایج آموزشی (یک رشته انفرادی، یک رشته گروهی)
- ❖ مهارت در بکارگیری برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی در انجام مهارت های ورزشی
- ❖ مهارت در رعایت قوانین و مقررات حاکم بر رشته های ورزشی رایج آموزشی
- ❖ مهارت در کنترل هیجانات و احساسات و تصمیم گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار
- ❖ رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و اصول تغذیه در ورزش
- ❖ مهارت در کسب سرعت و دقت لازم در انجام فعالیت های ورزشی
- ❖ توانمندی در انجام فعالیت های ورزشی
- ❖ رعایت حقوق دیگران و احترام گذاشتن به آن ها
- ❖ توانایی ایثار و گذشت در موقعیت های ویژه

❖ مهارت در خلاقیت و داشتن روحیه مشارکتی در فعالیت های ورزشی

❖ داشتن روحیه تعاون و همکاری در فعالیت ها

❖ مهارت در هدایت و رهبری گروه در موقعیت های ویژه.

## حیطه عاطفی

- گرایش به رعایت اصول اخلاقی و اسلامی در ورزش
- علاقه به شرکت در فعالیت های ورزشی، حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی و تندرستی
- علاقه به یادگیری و توسعه فنون و مهارت های ورزشی
- علاقه به استفاده از فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت
- تمایل به رعایت اصول مهم ایمنی، بهداشتی و تغذیه ورزشی
- علاقه به پیروی از قوانین و مقررات و حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران
- تمایل به کنترل هیجانات و احساسات و تصمیم گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار
- گرایش به استفاده صحیح از اصول بیومکانیکی و حرکتی در مهارت های ورزشی
- تمایل به کاربرد مهارت های روان شناختی و عاطفی - اجتماعی (اعتماد به نفس، حس رهبری، مسئولیت پذیری، جمع گرایی، احترام به دیگران و ...).

## اهداف درس تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم

### حیطه شناختی

- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در دستیابی فرد به کمالات اخلاقی و انسانی و ایجاد تعادل میان ابعاد وجودی او
- \* آگاهی از عوامل تشکیل دهنده آمادگی جسمانی و سلامتی، روش های حفظ و تقویت و ابزار سنجش آن
- \* آگاهی از نحوه اجرای مهارت های پیشرفته حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی

- \* آگاهی از برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی مؤثر در مهارت های ورزشی
- \* آشنایی با تاکتیک های اساسی حداقل یک رشته انفرادی و گروهی، قوانین و مقررات حاکم بر آن
- \* آگاهی از اصول اساسی بهداشت، تغذیه و کنترل وزن و بکارگیری فعالیت های ورزشی در جهت بهبود آن ها
- \* آشنایی نسبت به آسیب های ورزشی رایج و بکارگیری اصول کمک های اولیه و نکات ایمنی در ورزش
- \* آشنایی نسبت به تغییرات فیزیولوژی، جسمانی و احساس ناشی از بلوغ
- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در غنی سازی اوقات فراغت
- \* دانش نسبت به نقش فیزیولوژی، ورزش و تأثیر آن بر دستگاه های مختلف بدن
- \* آگاهی از نقش تربیت بدنی در کاهش انحرافات و مفسد اجتماعی و اعتیاد به دخانیات
- \* آشنایی با عوارض استفاده از مواد محرک و نیروزا در ورزش
- \* آشنایی با نقش سیاسی، اجتماعی و اقتصادی ورزش
- \* آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی.

### حیطه روان - حرکتی

- ❖ مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی
- ❖ توانایی در اجرای مناسب فنون و مهارت های پیشرفته حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی
- ❖ توانایی در اجرای تاکتیک های اساسی حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی
- ❖ توانایی کاربرد برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی و فیزیولوژی در اجرای مهارت های ورزشی
- ❖ توانایی کاربرد اصول ایمنی حین فعالیت های ورزشی و استفاده مناسب از اصول اساسی کمک های اولیه در هنگام مواجه شدن با آسیب های ورزشی
- ❖ توانایی کاربرد مهم بهداشت و تغذیه در ارتباط با فعالیت های ورزشی
- ❖ توانایی خلاقیت و داشتن روحیه مشارکتی در فعالیت های ورزشی
- ❖ مهارت در کنترل هیجانات، احساسات و تصمیم گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار

- ❖ توانمندی در انجام وظیفه و مسئولیت پذیری در فعالیت های ورزشی
- ❖ مهارت در رعایت حقوق دیگران و احترام گذاشتن به آن ها
- ❖ توانایی ایثار و گذشت در موقعیت های ویژه
- ❖ داشتن روحیه تعاون و همکاری در فعالیت ها
- ❖ مهارت در هدایت و رهبری گروه در موقعیت های ویژه.

### حیطه عاطفی

- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و اسلامی در اجرای مهارت های ورزشی
- علاقه به شرکت در فعالیت های ورزشی و حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی و تندرستی
- تمایل به یادگیری و توسعه مهارت های رشته های ورزشی و لذت بردن از آن ها
- علاقمندی به استفاده از اصول مهم حرکتی، بیومکانیکی و فیزیولوژیکی در فعالیت های ورزشی
- تمایل به رعایت اصول مهم ایمنی، بهداشتی و تغذیه ورزشی
- علاقه به پیروی از قوانین و مقررات، حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران
- هیجانات، احساسات و تصمیم گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار
- تمایل به کاربرد مهارت های روانشناختی و عاطفی، اجتماعی (اعتماد به نفس، حس رهبری، مسئولیت پذیری، جمع گرایی، احترام به دیگران و ...)
- علاقه به استفاده بیشتر از فعالیت های ورزشی در غنی تر کردن اوقات فراغت.

### نقش و نگرش دانش آموزان، والدین و معلمان در تعیین اهداف تربیت بدنی

اعتقادات و باورها و شناخت هایی که دانش آموزان، والدین و معلمان تربیت بدنی از تربیت بدنی و برنامه های آن دارند، می تواند سهم عمده ای در توسعه و پیشرفت فعالیت های تربیت بدنی در مدارس ایفا کند. چنانچه این نگرش ها و آگاهی ها با جهت صحیح و در خدمت اهداف کلی و اختصاصی تربیت بدنی قرار گیرند، موفقیت و اثربخشی درس تربیت بدنی در مدارس تا حد بسیار زیادی تضمین خواهد شد.

پایه های اول (کلاس های اول تا سوم): انتظار دانش آموزان از تربیت بدنی و ورزش، در این دوره تحصیلی، لذت بردن، شادی، یادگیری بازی های ورزشی و رشد و نیرومندی است. برای گروهی از آن ها قهرمانان ورزشی الگو هستند. آرزوی دانش آموزان ضعیف رسیدن به تناسب اندام و نیرومندی همانند همسالان و همکلاسی های ورزشکارشان است.

پایه دوم (کلاس های چهارم تا ششم دبستان): دانش آموزان در این دوره تحصیلی انتظار دارند فعالیت های تربیت بدنی بتواند مهارت های ورزشی آن ها را در رشته های ورزشی مورد علاقه شان ارتقاء بخشد و از طریق تمرینات ورزشی توانایی جسمانی آن ها افزایش یابد. آنان همچنین انتظار دارند تربیت بدنی در ایجاد دوستی ها و ابراز شایستگی آنان مؤثر باشد و موجب کاهش هیجانات گردد.

پایه سوم (دوره متوسطه اول): در این دوره، تأمین سلامتی، تناسب اندام، ایجاد مهارت های جدید و پیشرفته ورزشی هدف اصلی است. انتظار این است که برنامه های تربیت بدنی در این دوره، در رشد جسمانی و توانایی های ذهنی و آمادگی بیشتر فرد برای زندگی فعال و مؤثر در جامعه نقش اساسی داشته باشد و حرکات موزون، زیبا و نشاط آور را آموزش دهد. علاوه بر این، دانش آموزان دوست دارند به عضویت تیم های ورزشی در مدرسه در آیند.

پایه چهارم (دوره متوسطه دوم): این دانش آموزان برنامه های تربیت بدنی را که موجب سلامتی، رشد و تناسب اندام می شود، مهم می دانند. مهارت های ورزشی را در سطح مطلوب فرا می گیرند و این فعالیت ها وسیله ای مناسب برای پر کردن اوقات فراغت آن هاست. آنان به عضویت تیم های ورزشی مدرسه در می آیند و معتقدند که از طریق ورزش می توان محبوبیت اجتماعی کسب کرد و به عضویت گروه همسالان درآمد.

چنانچه برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مدارس بخواهد نقش مهم و ارزنده ای در برنامه تعلیم و تربیت کلی داشته باشد، می بایست بر پایه اهدافی بنا شود که این اهداف اولاً انعکاسی از نیازها و علایق دانش آموزان و نگرش اولیاء آن ها باشد. ثانیاً برای کلیه افراد در نظام آموزشی اعم از مدیران، معلمان، دانش آموزان و اولیاء آن ها قابل درک و فهم باشد و آنان از برنامه ها حمایت و پشتیبانی کنند. ثالثاً بین اهداف و نگرش والدین و علایق دانش آموزان تضاد و اختلافی مشاهده نگردد که باعث بی اعتمادی آنان به برنامه های تربیت بدنی شود.





## فصل پنجم

### یادگیری در تربیت بدنی

#### مقدمه

یادگیری<sup>۲۰</sup> دریچه ارتباط انسان با جهان خارج است. از همین دریچه است که اجازه می‌دهیم اطلاعاتی وارد ذهن ما شود و یا از آن خارج گردد. همچنین از دریچه یادگیری است که قدم در مسیر تجربه می‌گذاریم. ما بر اساس آن چه یاد می‌گیریم، دیگران را می‌شناسیم و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم و بر همین اساس هم تجربه می‌کنیم؛ تجربه عملی و کلامی.

---

<sup>20</sup>.Learning

این که ما چگونه یاد می‌گیریم، همواره مورد پرسش بوده است. شناخت دقیق یادگیری به ما کمک خواهد کرد، تا در فرآیند یاد دهی - یادگیری، راه بهتر را برگزینیم. آشنایی با روش یادگیری، کمک شایانی به دانش آموزان خواهد کرد. لازم است در فرصت‌هایی که در کلاس پیش می‌آید، در مورد نحوه یادگیری با دانش آموزان گفت و گو کنیم و پرسش‌های آنان را در این زمینه پاسخ دهیم.

یادگیری و تجربه را به دو قرین همزاد می‌توان تشبیه کرد، از این رو که هر تجربه با یادگیری و هر یادگیری با تجربه‌ای همراه است. این دو در مخزن حافظه، یعنی مرکز جذب یادگیری نگهداری می‌شوند. با کمک این مخزن، می‌توان مطالب یاد گرفته شده را بازخوانی کرد. به این ترتیب می‌توان یادگیری را ابزار مفید در یادآوری اطلاعات قلمداد کرد.

## یادگیری

برای یادگیری، تعاریف‌های گوناگونی ارائه شده است. بیشتر مردم و بسیاری از معلمان یادگیری را عبارت از کسب اطلاعات، معلومات یا مهارت‌های خاص می‌دانند. عده‌ای از مربیان نیز یادگیری را انتقال مفاهیم علمی از فردی به فرد دیگر تصور می‌کنند. در چنین برداشتی از یادگیری، ذهن دانش آموز به منزله انبار یا مخزنی خالی تصور می‌شود که باید بوسیله معلم پُر شود. در فرایند این نوع یادگیری، معلم نقش اساسی دارد؛ علاوه بر آن که مفاهیم علمی را به دانش آموز انتقال می‌دهد، آموزش را نیز به عهده دارد؛ اما در این میان دانش آموز چندان فعالیتی از خود بروز نمی‌دهد و بیشتر حالت پذیرندگی و انفعالی دارد. تنها وظیفه او گوش دادن به سخنان معلم و حفظ کردن مطالب درسی است.

یادگیری با هر بینشی که تعریف شود، اساس رفتار انسان را تشکیل می‌دهد و نخستین صفت مشخص آن تغییر است. تغییری که بتدریج رُخ می‌دهد، نسبتاً ثابت و پایدار است و در اثر تجربه حاصل می‌شود. از طریق یادگیری، فرد با محیط خود آشنا می‌شود، در مقابل محیط مقاومت می‌کند، محیط را تغییر می‌دهد، برای تأمین احتیاجات خود از آن استفاده می‌کند، گاهی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد و زمانی خویشتن را با آن منطبق و سازگار می‌سازد. یادگیری فرایندی است که بوسیله‌ی آن رفتار موجود زنده، در اثر تجربه، تغییر می‌یابد.

جامع‌ترین تعریفی که تاکنون از یادگیری ارائه شده، تعریف هیلگارد و مارکوئیز است به نظر آن‌ها،

یادگیری عبارت است از فرایند تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه ی فرد، بر اثر تجربه. این تعریف نسبت به تعاریف دیگر برتری خاصی دارد؛ زیرا دیدگاهی جدید از فرایند یادگیری ارائه داده است و این دیدگاه جدید را می‌توان در مفاهیمی همچون فرایند، تغییر، نسبتاً پایدار، رفتار بالقوه و تجربه خلاصه کرد. برای درک بیشتر این تعریف به اختصار به تحلیل هر یک از این مفاهیم می‌پردازیم:

۱. **مفهوم فرایند.** فرایند بر وقایع و روابط پویا، جاری، مستمر و پیوسته در حال تغییر، اطلاق می‌شود. یکی از مشخصات بارز فرایند، حرکت و پویایی آن است که در اثر تعامل دائمی اجزا و متغیرهای موجود در آن صورت می‌گیرد و آغاز و پایانی ندارد. یادگیری نیز یک فرایند است؛ زیرا در اثر تعامل فرد با محیط، همیشه و در همه جا به طور پیوسته و مستمر صورت می‌گیرد.

۲. **مفهوم تغییر.** یادگیری نوعی تغییر است که در فرایند تجربه اتفاق می‌افتد؛ اما نه هر تغییری؛ تغییری که بتدریج حاصل شود و نسبتاً ثابت و پایدار باشد؛ بنابراین تغییرات ناشی از رشد و بلوغ، تغییرات فیزیولوژیکی مانند تغییر مردمک چشم در تاریکی، تنفس، ضربان قلب و تغییراتی که در اثر عوامل مکانیکی یا شیمیایی مانند گرفتگی ماهیچه‌ها در اثر خستگی و استعمال داروها بوجود می‌آید، یادگیری نیست.

۳. **مفهوم نسبتاً پایدار.** کاربرد مفهوم نسبتاً پایدار به این دلیل است که تغییرات موقتی رفتار که از عوامل انگیزشی، انطباق حسی یا خستگی ناشی می‌شوند، از حیطه یادگیری برکنار هستند؛ زیرا تغییرات حاصل از یادگیری، تغییرات نسبتاً پایدارند؛ به عبارت دیگر، یادگیری در برگرنده تغییرات نسبتاً دائمی است و رفتار لحظه ای و تصادفی به هیچ وجه یادگیری نامیده نمی‌شود.

۴. **مفهوم رفتار بالقوه.** کاربرد عبارت «رفتار بالقوه» دلیل بر تفاوت مفهوم یادگیری و عملکرد است. یادگیری تغییراتی است که در ساخت ذهنی فرد ایجاد می‌شود و در حال حاضر قابل اندازه گیری نیست. مقداری از یادگیری ممکن است به علت مساعد بودن شرایط، به رفتار بالقوه تبدیل شود که به اصطلاح به آن عملکرد می‌گویند؛ ولی همیشه نباید انتظار داشت که آثار یادگیری بلافاصله در رفتار بالفعل یا عملکرد یادگیرنده پدیدار شود، گاهی اوقات بدون این که در رفتار بالفعل فرد تغییری حاصل شود، یادگیری به وقوع می‌پیوندد.

۵. **مفهوم تجربه.** کاربرد کلمه تجربه در تعریف یادگیری حاکی از آن است که تنها آن دسته از تغییرات رفتار را می‌توان یادگیری نامید که محصول تجربه، یعنی تأثیر متقابل فرد و محیط در یکدیگر باشد. اگر تجربه را تعامل میان فرد و محیط، به دنبال یک سلسله فعل و انفعالات بدانیم، یادگیری را حاصل تلاش، حرکت، فعالیت و مشارکت شخص یادگیرنده خواهیم دانست. در برخورد فرد با محیط برای یادگیری،

اعضاء حسی، دستگاه های عصبی، تجربه های قبلی، تمایلات و گرایش ها و هدف های یادگیرنده، نقش مؤثری به عهده دارند. در واقع کل شخصیت فرد در تمام ابعاد خود، در فرایند تعامل قرار می گیرد و تغییر پیدا می کند.

به طور کلی چند نکته در تعریف یادگیری قابل تأمل است:

- \* یادگیری در تغییر رفتار است.
- \* این تغییر رفتاری، نسبتاً پایدار است.
- \* الزاماً نباید بلافاصله پس از تجربه، یادگیری رخ دهد.
- \* تغییر در رفتار ناشی از تجربه یا تمرین است.
- \* تجربه یا تمرین باید تقویت شود.

### **تفاوت بین یادگیری و عملکرد**

اگر عملکرد را تجلی تغییرات ناشی از یادگیری در قالب رفتارهای آشکار شده و قابل مشاهده یا تبدیل رفتار بالقوه به رفتار بالفعل بدانیم، بنابراین باید بین یادگیری و عملکرد تفاوت قائل شد.

- عملکرد متاثر از عوامل متعددی مانند انگیزش، گرایش، مقتضیات و موقعیت های مختلف محیط است.
- یادگیری تغییری نامشهود است.
- یادگیری فعل و انفعالی است که در درون موجود زنده صورت می گیرد و تا این لحظه روانشناسی یادگیری موفق به شناخت واقعی آن نشده است. در حالی که عملکرد یعنی حاصل یادگیری را می توان مستقیماً مشاهده و اندازه گیری کرد.
- تا انسان بالغ نخواهد یاد بگیرد، یادگیری به وقوع نمی پیوندد.

نکته مهم تر اینکه تا انسان بالغ نخواهد یاد بگیرد، یادگیری صورت نمی گیرد؛ به عبارت دیگر، تا حالت طلب و کشش و نیاز به یادگیری در یادگیرنده به وجود نیاید، یادگیری به وقوع نمی پیوندد. احساس نیاز و گرایش به یادگیری اولین و مهمترین شرط یادگیری در جریان آموزش و پرورش می باشد.

### **نظریه های یادگیری**

نظریه، به معنای وسیع کلمه، عبارت از تعبیر و تفسیر حوزه یا جنبه‌ای از شناخت است. نظریه‌های یادگیری شرایط حصول یا عدم حصول یادگیری را تحلیل می‌کنند.

نظریه‌های یادگیری مبتنی بر مبانی و مباحث فلسفی، روانشناسی، جامعه‌شناسی و تعلیم و تربیت هستند. هر یک از این نظریه‌ها دیدگاه ویژه‌ای را در مورد یادگیری ارائه می‌دهند. در اینکه یادگیری چگونه و در چه شرایطی صورت می‌گیرد، بین روانشناسان اختلاف نظر وجود دارد. از دیدگاه کلی تمامی نظریه‌های مزبور یا مبنای زیست‌شناختی دارند یا مبنای روانشناختی. غالباً از نظریه‌های زیست‌شناختی تحت عنوان نظریه‌های پیوندی و از نظریه‌های روانشناختی تحت عنوان نظریه‌های شناختی نام برده می‌شود که به اختصار هر یک از آن‌ها شرح داده می‌شود.

## نظریه‌های پیوندی<sup>۲۱</sup>

طرفداران این نظریه یادگیری را عملی فیزیولوژیک می‌دانند که بر اثر ایجاد رابطه بین محرک<sup>۲۲</sup> و پاسخ<sup>۲۳</sup> حاصل می‌شود. اساس این نظریه مبتنی عقاید ایوان پاولف<sup>۲۴</sup> دانشمند روسی است. این نظریه علاوه بر نظریه‌های پاولف شامل نظریه‌های واتسون<sup>۲۵</sup>، ثرندایک<sup>۲۶</sup> و اسکینر<sup>۲۷</sup> است. این عده یادگیری را عبارت از ایجاد و تقویت رابطه و پیوند بین محرک و پاسخ در سیستم عصبی انسان می‌دانند و بیشتر به شرطی شدن کلاسیک اِبزازی، فعال و مواردی از این قبیل می‌اندیشند. از نظر صاحبان نظریه شرطی، در فرایند یادگیری، ابتدا وضع یا حالتی در یادگیرنده اثر می‌کند، سپس او را وادار به فعالیت می‌نماید و بین آن وضع یا حالت و پاسخ ارائه شده ارتباط برقرار می‌شود و سرانجام، عمل یادگیری صورت می‌گیرد. در واقع، یادگیری عبارت از ارتباط بین محرک (S) و پاسخ (R) است؛ مانند یادگیری‌های مختلف در آزمایش‌های معروف پاولف، ثورندایک و اسکینر.

یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک از اساسی‌ترین انواع یادگیری است. در این الگوی یادگیری، پاسخ حاصل یک محرک شناخته شده است. یکی از نمونه‌های صریح و مشهور یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک، آزمایش معروف ایوان پاولف است. نگاهی کوتاه بر روند این آزمایش، شما را در شناخت این الگوی یادگیری کمک خواهد کرد.

<sup>21</sup>.Connective theories

<sup>22</sup>.Stimulant

<sup>23</sup>.Response

<sup>24</sup>.Ivan Petrovich Pavlov

<sup>25</sup>.Watson

<sup>26</sup>.Edward.Lee.Thorandic

<sup>27</sup>.Skinner

پاولف زندگی خود را با تحقیق درباره گردش خون و فیزیولوژی دستگاه گوارش آغاز کرد. او ضمن مطالعاتی در زمینه ی گوارش متوجه شد که بزاق سگ نه تنها با ریختن غذا (پودر گوشت) بر روی زبانش، بلکه با دیدن آزمایش‌کننده، ظروف غذا و غذا نیز شروع به ترشح می‌کند. در واقع، سگ توانسته بود بین ابزار آزمایش و منظره ظرف غذا و مزه غذا تداعی برقرار کند. با مشاهده چنین رخدادی، پاولف تصمیم گرفت معلوم کند که آیا می‌تواند به سگ یاد دهد که بین غذا و چیزهای دیگر مانند نور یا صوت نیز تداعی برقرار کند یا نه. او برای رسیدن به چنین هدفی، با یک عمل جراحی ساده بر روی گونه سگ، لوله‌ای را برای اندازه‌گیری مقدار ترشح بزاق به غدد بزاقی سگ وصل کرد. برای انجام دادن آزمایش، سگ را چندین بار به یک آزمایشگاه ضد صوت برد و بر روی یک میز بست تا طی آموزش‌های مقدماتی، حیوان یاد بگیرد که در موقع شروع آزمایش، آرام بایستد. در حالی که مجموعه عوامل مزاحم تحت کنترل بود، پودر غذا به سگ داده می‌شد و ترشح بزاق به طور خودکار ثبت می‌گردید. پاولف پودر غذا را محرک غیر شرطی و ترشح بزاق سگ را پاسخ غیر شرطی نامید.

پاولف در مرحله ی دوم، به جای غذا (پودر گوشت) لامپی روشن کرد؛ سگ ممکن بود تکانی به خود بدهد، اما روشنایی لامپ باعث هیچ‌گونه واکنش یا پاسخی (ترشح بزاق) نمی‌شد.

او در مرحله ی سوم، در حالی که سگ گرسنه بود، همزمان یا چند لحظه قبل از دادن پودر غذا، لامپی روشن کرد. بعد از آن که این عمل چندین بار تکرار شد، در یک آزمایش ویژه پودر غذا به سگ داده نشد. این بار نیز مشاهده شد که بزاق سگ ترشح می‌شود؛ یعنی روشنی لامپ به تنهایی موجب ترشح بزاق سگ شده بود؛ به عبارت دیگر، سگ یاد گرفته بود که بین نور و غذا تداعی برقرار کند. در واقع، روشنایی لامپ به علت همراهی و مجاورت با محرک غیرشرطی (پودر غذا) موجب بروز پاسخی بسیار شبیه به پاسخ غیرشرطی (ترشح بزاق) شده بود. پاولف چنین محرکی را محرک شرطی و پاسخ حاصل از آن را پاسخ شرطی نامید.

اکثر بررسی‌ها نشان می‌دهد که شرطی شدن در وضعیتی که محرک شرطی اندکی قبل از محرک غیرشرطی ارائه شود، مؤثرتر از مواردی است که هر دو محرک همزمان ارائه شوند. در حقیقت، شرطی شدن هنگامی به سرعت حاصل می‌شود و نیرومندی پاسخ نهایی زمانی به حداکثر می‌رسد که محرک شرطی تقریباً نیم ثانیه پیش از محرک غیرشرطی ارائه شود. برعکس، اگر فاصله زمانی بین محرک شرطی و محرک غیرشرطی بتدریج افزایش یابد، شرطی شدن کاهش می‌یابد. بعلاوه، همزمانی مکرر محرک شرطی (نور) با محرک غیرشرطی (غذا) تداعی بین این دو را نیرومندتر یا تقویت می‌کند. اگر رفتار شرطی تقویت نشود (محرک غیرشرطی چندین بار حذف شود)، پاسخ شرطی بتدریج ضعیف‌تر می‌شود. تکرار محرک شرطی بدون

تقویت کردن (روشن کردن چراغ بدون دادن غذا) و در نتیجه زوال پاسخ شرطی، خاموشی نام دارد. پس از این که خاموشی اتفاق افتاد و موجود زنده از دادن پاسخ شرطی سر باز زد، مشاهده شده است که گاه موجود بدون این که تقویت شده باشد، برای مدتی کوتاه به پاسخگویی محرک شرطی می‌پردازد. این پدیده بازگشت خود به خود نام دارد. دو پدیده خاموشی و بازگشت در فرایند آموزش و پرورش بسیار مهم هستند. معلم و مربی باید به وجود آن‌ها و موقع بروز آن‌ها در فرایند تدریس و یادگیری کاملاً آگاه باشند، اما باید توجه شود که بین پاسخ شرطی و محرک شرطی هیچ‌گونه ارتباط منطقی وجود ندارد؛ یعنی پاسخ شرطی در نتیجه یادآوری یا تفکر ظاهر نمی‌شود، بلکه یک پاسخ ناخودآگاه است.

از روش‌های شرطی شدن کلاسیک می‌توان در کمک به رشد و گسترش واکنش‌های عاطفی در افراد استفاده کرد؛ مثلاً بدبینی یا گرایش‌های منفی را به خوش‌بینی و گرایش‌های مثبت تبدیل کرد و شاگردی را که از مدرسه بیزار است و از آن وحشت دارد، با به کارگیری محرک‌های غیرشرطی مورد علاقه‌اش، مانند اسباب‌بازی تشویق کرد و کم‌کم مدرسه را برایش جالب‌توجه و لذت‌بخش ساخت؛ چنان که اکثر پزشکان و دندان‌پزشکانی که با کودکان سر و کار دارند، از این روش استفاده می‌کنند.

یکی دیگر از نظریه‌پردازان نظریه شرطی، ادوارد لی ثرندایک است. او در سال ۱۸۹۸ نتیجه پژوهش‌های خود را درباره رفتار حیوانات در کتابی به نام هوش حیوانی منتشر ساخت. ثرندایک، تحت تأثیر روانشناسی فیزیولوژیک قرار داشت و معتقد بود که مشخص‌ترین یادگیری در انسان‌ها و حیوان‌های دیگر، یادگیری از راه کوشش و خطاست که وی بعدها آن را یادگیری از طریق گزینش و پیوند نامید؛ به بیان دیگر، عکس‌العمل یا پاسخ موجود زنده اعم از انسان یا حیوان در مقابل محرک یا محرک‌ها، ناشی از برقراری ارتباطات عصبی است، به طوری که در طول یادگیری، بتدریج پاسخ‌های نادرست کم می‌شود و به جای آن پاسخ‌های درست که موجود را به هدف می‌رساند ظاهر می‌شود و در ادامه کار به یادگیری منجر می‌گردد.

ثرندایک با ترتیب دادن آزمایش معروف خود، یعنی قرار دادن گربه گرسنه‌ای در داخل قفس، سعی می‌کند او را با موقعیت مسأله‌آفرینی روبه‌رو کند، تا مجبور شود برای رسیدن به هدف به دست آوردن غذا تلاش کند. در این آزمایش، گربه بر اثر حرکت‌های متعدد و تصادفی، به دسته اهرم فشار می‌آورد و به دنبال آن به مواد غذایی دسترسی پیدا می‌کند. بتدریج، دفعات تلاش و مدت زمان لازم برای خروج از قفس و رسیدن به غذا، به طور نامنظم کاهش می‌یابد تا این که گربه رابطه فشار آوردن به دسته یادگیری، به این نتیجه رسید که گربه به هیچ‌وجه متوجه راه فرار از جعبه نمی‌شود، بلکه این کار را در نتیجه تثبیت تدریجی پاسخ‌های پاداش یافته و زوال پاسخ‌های ناموفق مستلزم تبیین ماشین‌گرایانه از نحوه تغییر عملکرد حیوان در فاصله نخستین کوشش‌های بعدی است. در یادگیری ماشینی، هیچ‌گونه نیازی به هوش و فراست نیست.



ثرن‌دایک در آزمایش‌های مختلف خود به این نتیجه رسید که او هیچ نوع نشانه‌ای عملی که کوچکترین شباهتی به استدلال داشته باشد، نیافته است و از مجموع آزمایش‌های مکرر به نتایج زیر دست یافت:

الف. در ابتدای آزمایش گربه کورکورانه و بی‌هدف رفتار می‌کند.

ب. پیشرفت گربه در یادگیری به صورت کوشش و خطا انجام می‌پذیرد.

ج. گربه به طور تصادفی با فشار دادن دسته اهرم پاسخ درست می‌دهد.

د. پاداش (مواد غذایی) موجب تکرار رفتار گربه می‌شود.

## قوانین اساسی یادگیری

ثرن‌دایک پس از تحقیقات خود عوامل و شرایط مؤثر بر یادگیری انسان را به شکل سه قانون اصلی معرفی کرد که توجه به این اصول تاثیر فراوانی در نتایج عملکرد معلمان تربیت بدنی و آموزش مهارت‌های حرکتی خواهد داشت:

۱. قانون اثر و نتیجه

۲. قانون آمادگی

۳. قانون تمرین و تکرار

قانون اثر<sup>۲۸</sup>. این قانون نشان‌دهنده این واقعیت است که در جریان آزمایش و خطا، هرگاه بین محرک و پاسخ رابطه خوشایند و لذت‌بخشی پدید آید، آن رابطه تقویت می‌شود و برعکس، اگر بین محرک و پاسخ رابطه ناخوشایند و آزاردهنده‌ای به وجود آید، آن پاسخ خاموش می‌شود و از بین می‌رود. در واقع، مقصود ثرن‌دایک از قانون اثر این بود که پاداش‌ها و موفقیت‌ها به یادگیری رفتار پاداش یافته قوت می‌بخشند، در حالی که تنبیه‌ها و ناکامی‌ها سبب می‌شوند که تمایل به تکرار رفتاری که تنبیه، شکست یا آزرده‌گی به دنبال داشته است کاهش می‌یابد؛ به عبارت دیگر، همراه شدن عمل و عکس‌العمل فرد با یک عامل نامطلوب آزاردهنده، سبب تأخیر در یادگیری یا عدم بروز آن می‌شود. این توجه ثرن‌دایک به پاداش‌ها و تنبیه‌ها که حاصل آزمایش‌های مکرر وی با حیوانات بود، به کوشش‌های او در آموزشگاه نیز تعمیم یافت. مقایسه منحنی‌های یادگیری انسان‌ها و حیوان‌ها این باور را در او به وجود آورد که اصولاً همان پدیده‌های مکانیکی

<sup>28</sup>. low of effect

که در یادگیری حیوانات مشاهده شده‌اند، اصول یادگیری انسان‌ها را نیز آشکار می‌سازند. اگر چه ثرندایک از ظرافت و تنوع بیشتر یادگیری انسان آگاه بود، ولی گرایش شدیدی داشت که رفتارهای پیچیده‌تر را در پرتو رفتارهای ساده‌تر تبیین کند و شکل‌های ساده یادگیری انسان را همانند یادگیری ساده حیوانات بداند.

بر اساس یافته‌های ثرندایک، بحث و جدل بر سر تنبیه، ارتقاء، نمره‌های درسی و ... در درون مدارس رواج یافت، ولی مربیان و مسئولان آموزشی باید توجه داشته باشند که پاداش مستقیماً در پیوندهای مجاور اثر می‌گذارد و آن‌ها را نیرومندتر می‌کند، اما برعکس، تنبیه به طور مستقیم به همان اندازه اثر تضعیفی ندارد و در عین حال، ممکن است به طریق غیر مستقیم اثر بگذارد؛ به این معنا که یادگیرنده را وادار به انجام دادن کار دیگری بکند که ممکن است برایش پاداش به دنبال داشته باشد. بنابراین، هرگاه شاگردان در آنچه یاد می‌گیرند فایده و ارزش و لذتی احساس کنند، رغبت و علاقه نشان خواهند داد، ولی اگر آن‌ها بی‌روح و خشک بیابند و هیچ‌گونه رابطه‌ای بین فعالیت‌های مدرسه با زندگی واقعی و نیازمندی‌های خود کشف نکنند، از آن بیزار شده، نوعی عدم رغبت از خود نشان خواهند داد. بنابراین، برنامه‌های درسی وقتی با ارزش خواهند بود که بر اساس احتیاجات فردی و اجتماعی شاگردان تهیه و تنظیم شوند. معلم ورزیده و موفق کسی است که فعالیت‌های آموزشی شاگردان را با زندگی و احتیاج‌های آنان مربوط سازد و بدین وسیله، میل و رغبت آنان را برای یادگیری برانگیزد.

**قانون آمادگی**<sup>۲۹</sup>. طبق این قانون، شاگرد باید از لحاظ رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و غیره به اندازه کافی رشد کرده باشد تا بتواند مفهوم‌های مورد نظر را به خوبی یاد بگیرد. اگر او از بعضی جنبه‌ها آمادگی لازم را نداشته باشد، یادگیری برایش خستگی‌آور و کسل‌کننده خواهد بود و اگر مجبور به یادگیری شود، فعالیت‌های آموزشی موجبات ناکامی، دل‌سردی، افسردگی و نفرت را فراهم خواهد کرد؛ مثلاً کودکی که آمادگی جسمانی لازم را برای آغاز خواندن که نوعی یادگیری است نداشته باشد، شروع به چنین فعالیتی نه تنها برایش مفید نخواهد بود، بلکه ممکن است او را از هرگونه فعالیت آموزشی متنفر کند. قانون آمادگی که توسط ثرندایک ارائه شده، تنها به رشد و بلوغ جسمانی اشاره ندارد، بلکه به قوانینی همچون آثار خستگی یا اشباع اشاره می‌کند؛ ثرندایک با ارائه این قانون، بر این نکته تأکید می‌کرد که خشنودی و ناکامی تابع آمادگی موجود زنده در لحظه‌ای است که پاسخ خاصی داده می‌شود یا مانعی پیش می‌آید. در واقع، قانون آمادگی در نظر ثرندایک، قانونی است در زمینه سازگاری مقدماتی، نه در خصوص رشد جسمانی.

هرچند فعالیت‌های منطبق با زندگی طبیعی کودک یادگیری را سریع‌تر و آسان‌تر می‌کند، رشد جسمانی او نیز در یادگیری بسیار مؤثر است؛ زیرا با رشد جسمانی کودک از دفعات تمرین او برای یادگیری کاسته

---

<sup>29</sup>. low of readiness

می‌شود. اما آمادگی تنها به آمادگی جسمانی محدود نیست و عوامل بی‌شمار دیگری در آمادگی فرد دخالت دارند. در هر صورت، شروع آموزش و تمرین برای یادگیری پیش از آمادگی لازم نه تنها موجب پیشرفت یادگیری شاگرد نمی‌شود، بلکه موجب نومیدی و ناکامی او نیز خواهد شد و در این صورت، زیان آن بیش از فایده آن خواهد بود. هر قدر معلم کارآموده و ماهر باشد، اگر شاگردان شرایط یادگیری را دارا نباشند، نخواهد توانست چیزی به آنان بیاموزد. بنابراین، کلیه فعالیت‌های آموزشی باید مبتنی بر استعداد و آمادگی شاگردان باشد. در واقع، شناختن و فهمیدن شاگرد مقدم بر آگاهی به روش‌های مختلف تدریس است.

**قانون تمرین<sup>۳۰</sup>**. براساس این قانون، هر قدر محرکی را که پاسخ رضایت‌بخش به دنبال دارد بیشتر تکرار کنیم، رابطه بین محرک و پاسخ مستحکم‌تر و پایدارتر خواهد شد و بالعکس؛ یعنی بر اثر عدم تکرار، پیوند میان محرک و پاسخ ضعیف‌تر و سست‌تر می‌شود.

### **عوامل موثر در یادگیری**

به غیر از قوانین فوق عوامل دیگری نیز می‌توانند در فرایند یادگیری نقش داشته باشند. به طور کلی در فرایند یادگیری عوامل و عناصر زیادی دخالت دارند که بررسی همه آن‌ها امکان‌پذیر نیست، از این نظر به مهمترین آن‌ها که تأثیر آشکاری بر روند یادگیری دارند، اشاره می‌شود:

**عامل تازگی**. موضوع یادگیری هرچقدر تازه‌تر باشد، آسان‌تر و زودتر آموخته می‌شود. علاوه بر این، انسان به یادگیری مطالب بدیع و تازه علاقه‌ی بیشتری نشان می‌دهد. عوامل دیگری همچون دقت، دانستن نتایج، پاداش و تنبیه، تنوع و رضایت‌خاطر در مؤثر بودن تمرین نقش بسزایی دارند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که تکرار موقعیت‌ها به خودی خود موجب تغییر پیوندها نمی‌شود. تکرار پیوند فقط به میزان ناچیزی بر نیرومندی پیوند می‌افزاید، مگر آن‌که به دنبال آن پاداش ارائه شود. تمرینی که عاری از همت و شور باشد نمی‌تواند به تغییر رفتار بیانجامد.

**عامل شدت**. تمرین یک موضع یا واقعه مهیج و جذاب بیشتر از یک موضوع یا واقعه کسل‌کننده موجب یادگیری می‌شود. هر اندازه محرک قوی‌تر باشد پاسخ‌های شدیدتری نیز ایجاد می‌کند.

**عامل دقت**. یکبار ایجاد ارتباط بین محرک و پاسخ همراه با دقت از چندین بار ارتباط بدون دقت موثرتر است. ورزشکاری که می‌خواهد شوت بسکتبال را بیاموزد بایستی دقت نماید که تمامی حرکات اندام‌های

---

<sup>30</sup>. law of practice

او با الگوی مورد نظر انطباق داشته باشد در غیر این صورت ایجاد هماهنگی عصبی-عضلانی به تاخیر خواهد افتاد.

**عامل انگیزش.** انگیزه نوعی سائقه روانی در جهت رسیدن به هدف است. یکی از نکات بسیار مهم در جریان یادگیری، وجود محرک برای یادگیری است. اگر شاگرد انگیزه‌ای برای یادگیری نداشته باشد، بندرت یاد خواهد گرفت. انگیزه‌های یادگیری با عوامل ژنتیکی، جنسیت، محیط خانوادگی، آداب و رسوم و ... ارتباط دارند.

**عامل آگاهی از نتیجه.** آگاهی فرد از نتایج عملکرد خود و مقایسه آن با الگوی اصلی حرکت از عوامل اصلی یادگیری است. به عبارتی دیگر برای یادگیری بهتر، باید به گونه‌ای تلاش شود که شاگرد حتی‌الامکان از اعمال خود احساس رضایت کند. به همین منظور، باید کاری کرد که شاگرد در فرایند یادگیری، از انجام دادن فعالیت‌های خود احساس فایده، ارزش مندی و لذت کند و احساس کند که یادگیری موضوع مورد نظر، نیازی از نیازهایش را چه در حال و چه در آینده برآورده می‌سازد.

**عامل یادگیری در شرایط واقعی.** با توجه به قانون تمرین، به معلمان توصیه می‌شود در امر تدریس، از مثال‌های گوناگون و متفاوت استفاده کنند. هدف از تمرین را برای شاگردان توجیه کنند و رابطه آنان را با امر مورد یادگیری مشخص نمایند. در واقع، فعالیت‌های آموزشی تمرین باید مفید، متنوع، معنی‌دار و هدف‌دار باشد و حتی‌المقدور در شرایط واقعی صورت گیرد و نه در خیال و به شکل ذهنی؛ مثلاً بهترین روش یادگیری تکنیک‌های مختلف فوتبال در زمین فوتبال است نه در کلاس درس.

**عامل تشویق و تنبیه.** قانون اثر سبب شده است که در جریان آموزش به تشویق و تنبیه و امتیازهای تحصیلی و مانند آن برای پیشرفت تحصیلی و یادگیری شاگردان توجه خاصی مبذول شود. بنابراین لازم است در چهارچوب نظام تعلیم و تربیت برای عملکردهای صحیح تشویق و برای عملکردهای اشتباه تنبیه در نظر گرفته شود.

**عامل استفاده از حواس گوناگون.** بدیهی است که انتقال اطلاعات از طریق حواس پنجگانه به سیستم عصبی مرکزی نیز می‌تواند یکی دیگر از عوامل مهم در یادگیری باشد. بنابراین هر قدر حواس بیشتری در امر یادگیری یک موضوع بکار گرفته شود امر یادگیری زودتر محقق می‌گردد.

## نظریه شناختی<sup>31</sup>

به موجب عقاید طرفداران این نظریه، یادگیری نتیجه یا محصول رخدادهای فیزیولوژیکی نیست بلکه فرایندی مبتنی بر عوامل روانشناختی است لذا ادراک را باید مبدأ و منشأ هر نوع یادگیری دانست. نظریه شناختی شامل نظریه‌های گشتالت، پیازه، برونر، آزوبل، بلوم و غیره است. صاحبان نظریه شناختی یادگیری را ناشی از شناخت، ادراک و بصیرت می‌دانند. از دیدگاه نظریه‌پردازان شناختی، یادگرفته‌های جدید فرد با ساخت‌های شناختی قبلی او تلفیق می‌شود. این عده بر این باورند که یادگیری یک جریان درونی و دائم است. انسان همواره در طول حیات خود محیط را جستجو و روابط بین پدیده‌ها را کشف می‌کند و بر اساس این کشف، ساخت شناختی خود را گسترش می‌دهد. از نظر پیروان نظریه شناختی، شاگردان موجوداتی فعال و کنجکاووند. به همین دلیل، به معلمان توصیه می‌شود که محیط‌های آموزشی را به گونه‌ای سازماندهی کنند که شاگردان بتوانند به بصیرت و اکتشافات جدید دست یابند.

### کاربرد نظریه برونر در فرآیند تدریس و یادگیری

در نظریه برونر، نگرش و بینش شاگرد بسیار مهم است. طبق این نظر، معلمان باید به جای کنترل رفتار شاگردان و ایجاد رفتارهای پیش‌بینی شده بر اساس عادت، به ایجاد وضعیت مطلوب یادگیری اقدام کنند و سبب شوند که آنان به کشف روابط و حل مسائل نایل گردند تا بتوانند کاربرد آموخته‌های خود را در زندگی واقعی بیاموزند. در چنین برداشتی، هر شاگرد باید مطابق با استعداد و توانایی خود مسائل را کشف کند و به پیش رود.

طبق نظریه برونر، محیط آموزشی باید کاملاً آرام و دور از اضطراب و تنش باشد. شرایط آموزشی باید به گونه‌ای تنظیم شود که شاگردان بتوانند عقاید خود را با آزادی بیان کنند، با علاقه به گفتار دیگران گوش دهند، در مورد مسائل مختلف بیندیشند و به سازماندهی مفاهیم ذهنی خود پردازند تا بدین وسیله نیروی تفکر در آنان تقویت شود. آنان باید بتوانند خود به اشتباهات خود پی ببرند و با وجود این، با تمسخر دیگران روبه‌رو نشوند. به نظر برونر، معلم باید وسایل کافی در اختیار شاگردان قرار دهد و سؤالاتی مطرح کند تا آنان با به کارگیری وسایل، راه‌حل آن‌ها را کشف کنند و بینش لازم را به دست آورند.

باید به میزان مواد درسی و تفاوت‌های فردی نیز توجه شود. به شاگردان خردسال باید اصول و مفاهیم را اغلب به طور مستقیم آموخت؛ زیرا آنان برای یادگیری اکتشافی تجربه و حوصله کافی ندارند. برعکس، در دوره‌های عالی، یادگیری اکتشافی موجب رضایت‌خاطر شاگردان می‌شود. از طرف دیگر، یادگیری از طریق

<sup>31</sup>.Cognitive theories

اکتشاف احتیاج به معلم کارآزموده و توانا دارد؛ زیرا بعضی از معلمان از عهده اداره چنین کلاس‌هایی بر نمی‌آیند و پس از طرح مسأله، اداره کلاس از کنترل آنان خارج می‌شود و به سبب آن، شاگردان به بی‌انضباطی خو خواهند گرفت.

## ارتباط و اثر آن در فرآیند تدریس و یادگیری

معلمان خوب تربیت بدنی در فرآیند فعالیت‌های آموزشی باید سعی در شناخت فراگیران خود داشته باشند؛ زیرا شناخت استعداد، توانایی، علایق و رغبت شاگردان می‌تواند او را در برقراری ارتباط و تدریس موفق‌تر کند. او می‌تواند بر اساس گرایش‌ها و زمینه‌های علمی مخاطبان خود، مفاهیم مورد نظر خود را سازماندهی کند و آن‌ها را با تأثیر بیشتری انتقال دهد. در واقع، معلم و مدرس خوب تربیت بدنی باید ارتباط برقرار کننده خوبی باشد. او باید بتواند پیام مناسب را برای تغییر و کنترل شاگردان و تأثیرگذاری در آنان انتخاب کند؛ زیرا تدریس و فراهم کردن زمینه‌های لازم برای تغییر در ساخت دانش و علاقه و انگیزه فراگیران، بدون برقراری ارتباط مطلوب، هرگز حاصل نخواهد شد.

## ارتباط

هریک از دانشمندان با توجه به دیدگاه‌های خاص خود، تعریف خاصی از ارتباط ارائه داده است. بعضی آن را فن انتقال اطلاعات و افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر گفته‌اند و گروهی دیگر، کلمه ارتباط را معرف تمام جریان‌هایی دانسته‌اند که به وسیله آن یک اندیشه می‌تواند اندیشه دیگری را تحت تأثیر قرار دهد. انشمندان علوم اجتماعی، ارتباط را به معنی تعامل اجتماعی بکار برده‌اند و آن را منشأ فرهنگ و عامل ارتقاء انسانی دانسته‌اند و فقدان آن را به معنای سکون نسبی در حیات انسانی و مانع هر نوع تعالی اجتماعی ذکر کرده‌اند.

در فرآیند تدریس و یادگیری، ارتباط عبارت است از انتقال پیام از فرستنده (معلم) به گیرنده (فراگیر)، مشروط بر آنکه محتوای پیام مورد نظر فرستنده به گیرنده پیام منتقل شود و بالعکس. براساس مفاهیم و تعاریف ارائه شده، این‌گونه استنباط می‌شود که فقط انتقال یک پیام نمی‌تواند به مفهوم ارتباط باشد. در جریان انتقال، باید نوعی اشتراک دانسته‌ها بین فرستنده و گیرنده پیام وجود داشته باشد تا این دو بتوانند یکدیگر را تحت تأثیر قرار دهند و تغییرات لازم را بوجود آورند. بنابراین، ارتباط عبارت است از فرآیند

انتقال و تبادل افکار، اندیشه‌ها، احساسات و عقاید دو فرد یا بیشتر با استفاده از علائم و نمادهای مناسب به منظور تحت تأثیر قرار دادن، کنترل و هدایت یکدیگر.

## انواع روش‌های ارتباطی در امر یادگیری

۱. ارتباط ارادی و غیرارادی
۲. ارتباط رسمی و غیر رسمی
۳. ارتباط کلامی و غیر کلامی
۴. ارتباط فردی و جمعی
۵. ارتباط یک طرفه و دوطرفه
۶. ارتباط مستقیم و غیر مستقیم

برقراری ارتباط، از نظر هدف و روش، به شکل واحدی صورت نمی‌گیرد. اگر چه تفکیک هدف و روش ارتباط از هم در بسیاری از مواقع بسیار مشکل است، می‌توان گفت که عامل مهم در تعیین روش برقراری ارتباط، هدفی است که به وسیله فرستنده پیام دنبال می‌شود.

در هر صورت، پیام به خودی خود دارای هیچ‌گونه هدفی نیست. هدف پیام بستگی مستقیمی به شرایط فرستنده و گیرنده پیام دارد. هر یک از ما در طول شبانه‌روز، در هزاران جریان ارتباطی وارد می‌شویم، فقط برای اینکه در مخاطبان خود تأثیر بگذاریم و در فکر و عقیده و رفتارشان نفوذ کنیم. در واقع، هدف اساسی افراد یا هر فرستنده پیام این است که خود را به صورت عامل مؤثری درآورد تا بتواند در دیگران، در محیط و حتی در سرنوشت خویش تأثیر بگذارد و از همه مهم‌تر، به تمایلات و خواسته‌های خود جامه عمل بپوشاند. بنابراین، فرستنده و گیرنده پیام هستند که در شرایطی خاص، هدف ویژه‌ای را در یک فرایند ارتباطی در نظر می‌گیرند و روش مناسب با آن را انتخاب می‌کنند. وقتی در آموزش و پرورش از ارتباط معلم و شاگرد صحبت می‌کنیم، در واقع، هدف‌هایی را همچون شناخت، انتقال، تأثیر، کنترل و هدایت به ذهن می‌آوریم؛ به عبارت دیگر، مجموعه فرایند آموزشی تلاشی است در جهت تغییر شرایط یادگیری و تحت تأثیر قرار دادن و کنترل فکری و رفتاری فراگیران؛ شرایطی که بر اساس شناخت، تمایلات و توانایی مخاطبان فراهم شده و منجر به هدایت آنان می‌شود.

شکی نیست که تکوین نظام آموزشی و توسعه فن‌آوری ارتباطات در طول زمان می‌تواند هدف‌های دگرگون شده‌ای را به همراه داشته باشد که بسیار پیچیده‌تر و متنوع‌تر از هدف‌های ساده ارتباطی یا روش‌های اولیه است. این پیچیدگی و تداخل روش‌های ارتباطی (شفاهی، کتبی، مستقیم، غیر مستقیم و

غیره) باعث تداخل هدف‌های ارتباطی نیز شده است؛ در نتیجه، ممکن است در یک فرایند ارتباطی، چندین هدف نهفته باشد و به همین دلیل، در نظام آموزشی امروز، روش‌های معمول گذشته و سستی نمی‌توانند چندان کارایی داشته باشند. با پیشرفت علوم و پیدایش فن‌آوری‌های جدید، هدف‌های ارتباطی پیچیده‌تر شده‌اند، و ناگزیر برای تحقق هدف‌های پیچیده، باید روش‌های پیچیده یا پیچیده‌تری مطرح شوند.

### ارتباط ارادی و غیرارادی

اگر ارتباطی با طرح و برنامه‌ریزی قبلی و حساب شده باشد، آن را ارتباط ارادی می‌گویند و اگر بدون طرح و برنامه‌ریزی قبلی صورت گرفته باشد، آن را ارتباط غیرارادی می‌نامند؛ مثلاً معلمی که قبل از رفتن به کلاس برای انتقال مفاهیم علمی خود، دانش پایه و علاقه شاگردان را در نظر می‌گیرد و برای تدریس خود طرح درس تهیه می‌کند، روش ارتباط ارادی را اتخاذ کرده است. در تمام موارد لازم نیست که برقراری ارتباط با اراده و تصمیم قبلی گیرنده و فرستنده پیام همراه باشد. ممکن است فرستنده پیامی مناسبی را اعلام کند و این مطلب یا پیام در فرد دیگری که مورد نظر فرستنده نیست تأثیر بگذارد و عمل یا احساس مشخصی را به وجود آورد. تعامل احساسی را که در کلاس درس صورت می‌گیرد، شاید بتوان از نوع ارتباط‌های غیرارادی در هنگام تدریس دانست.

### ارتباط رسمی و غیر رسمی

منظور از ارتباط رسمی آن دسته از انواع روش‌های ارتباطی است که در سطحی وسیع و در محیط‌هایی رسمی صورت می‌گیرد. ارتباط جمعی و ارتباطی که در سازمان‌ها و نظام‌های اداری و آموزشی جهت ابلاغ آیین‌نامه‌ها و مقررات با زیردستان برقرار می‌گردد، ارتباط رسمی نامیده می‌شود. ارتباط غیررسمی به آن نوع ارتباطی گفته می‌شود که بین دو نفر یا دو گروه به طور عادی و غیررسمی اتفاق می‌افتد. این‌گونه ارتباط معمولاً صمیمانه‌تر و عمیق‌تر از ارتباط رسمی است و بیشتر خاص گروه‌هایی است که با هم ارتباط نزدیک و چهره به چهره دارند.

### ارتباط کلامی و غیر کلامی

وقتی در جریان یک ارتباط، پیام‌ها به صورت رمزهای کلامی انتقال یابند، آن ارتباط را کلامی گویند؛ مانند بحث و گفتگوی فرد با فرد یا گروهی دیگر و یا تعریف و توضیح شفاهی یک مطلب در کلاس درس؛ اما هرگاه پیام به صورت علائم یا رمزهای غیرکلامی (حرکات دست، چشم، رنگ، صدا و غیره) انتقال یابد، این نوع ارتباط را ارتباط غیرکلامی گویند. ارتباط غیرکلامی در روند آموزش از اهمیت خاصی برخوردار



است و می‌تواند مکمل ارتباط کلامی باشد؛ مثلاً حرکات سر، دست و ابرو، نگاه معلم یا به طور کلی، حالات چهره او می‌تواند مفاهیمی را به فراگیر منتقل کند یا او را در فهم مطالب یاری دهد. هماهنگی پیام های کلامی با پیام های غیر کلامی بسیار مهم است. پیام های غیر کلامی موثرتر و گویاتر از پیام های کلامی اند؛ مثلاً چنانچه مربی با سر نارضایتی خود را نشان دهد ولی با زبان تلاش فرد را تایید کند، بدون تردید گیرنده پیام با مشاهده دو نوع پیام ناسازگار، حرکات مربی را بیشتر از حرف های او باور خواهد کرد.

بسیاری از ارتباطات در فعالیت های حرکتی و ورزشی غیر کلامی اند. حالت چهره و صورت بیانگر احساسات هر فرد است و پیام های زیادی را رد و بدل می کند. دانش آموزان از طریق مشاهده این حالت ها می توانند به آرامش برسند یا مضطرب شوند. این حالات و به ویژه علائم مشخصه در سر و صورت بهتر از کلمات حرف می زنند و نمی توان با استفاده از ماسک و نقاب شادی یا ناراحتی دیگران را فریب داد. علاوه بر آن گرفتن قیافه جدی و مصنوعی نیز یا هر گونه تظاهر موجب بی علاقه‌گی دانش آموز می شود. بنابراین مربیان با اعتماد به نفس باید منطقی و آرام باشند و اندیشه و احساس خود را به دانش آموزان منتقل کنند.

مربیان در دنیای واقعی زندگی می کنند، مشکلات شغلی، خانوادگی و بسیاری از رویدادهای مربوط به حرفه روی آنان اثر می گذارد، اما رسالت اصلی حرفه ایجاد می کند که مربیان خود را کنترل کنند و همیشه حالتی شاد، جدی و سرحال داشته باشند و با بهره گیری از زبان بدن الگوی رفتاری خوبی برای دانش آموزان و ورزشکاران باشند.

مربیان علاوه بر ارسال پیام های درست و ساده برای فراگیران باید در دریافت پیام نیز به خوبی عمل کنند. دانش آموزان و ورزشکاران نیز ارتباط کلامی و غیر کلامی زیادی با مربیان دارند و بنابراین مربیان باید شنونده فعال و صبوری باشند. توجه به گفته ها، روحیات و حالات فیزیکی فراگیران موجب شناسایی اندیشه و احساس کلی آن ها خواهد شد. اولین نشانه احترام به افراد توجه به آن ها و احساساتشان است. گوش کردن فعال، ابزار علاقه به شنیدن و همراهی در ارسال پیام دانش آموز سبب می شود که شاگردان نیز به طور متقابل رفتار خود را با رفتار مربی تنظیم کنند.

مربیان ورزش با والدین دانش آموز، مسئولین، داوران، همکاران خود و غیره ارتباط دارند. آن ها باید از نظرات و پیشنهادات والدین استفاده کنند و نظرات خود را نیز به آن ها انتقال دهند. مربیان نباید در اثر واکنش های دیگران تحریک شوند و حساسیت داشته باشند، بلکه باید به عنوان یک مربی شجاع و لایق

آمادگی خود را در مقابل انتقادات منفی و هیاهو نشان دهند. هر گونه واکنش کلامی و غیرکلامی در مقابل رفتار نادرست دیگران به دانش آموزان نیز منتقل خواهد شد. در این موارد مربی باید با مدیریت خوب با بروز عکس العمل های منفی جلوگیری نماید. به هر حال ماهیت برنامه های ورزشی به گونه ای است که برقراری ارتباط سالم، معقول و مستمر را با دانش آموزان، والدین، مسئولان و همکاران ایجاب می کند.

داوران و مربیان سایر تیم ها در مسابقات خارج از مدرسه نیز حضور دارند. نحوه ارتباط با این افراد در رفتار بازیکنان تأثیر خواهد گذاشت. ملاقات و صحبت های مقدماتی و دوستانه با داوران و مربیان دیگر در قبل و بعد از بازی و رعایت احترام متقابل موجب می شود که بازیکنان نیز از این الگوی رفتاری پیروی کنند. در جریان بازی و رقابت نیز فرو رفتن به قالب یک مربی جنگجو و پرخاشگر و اظهار نظرهای بی ارزش، فریاد زدن، استفاده نابجا از حرکات بدنی و صحبت های دور از منزلت و شان حرفه مربیگری نه فقط به فضای رقابت های ورزشی لطمه وارد می کند، بلکه ارتباط مثبت و سازنده بعدی را با دانش آموز تحت تأثیر قرار می دهد.

به طور کلی می توان گفت که ارتباطات کلامی و غیرکلامی نقش مهمی را در ارتباط بین معلمان تربیت بدنی و دانش آموزان ایفاء می کنند.

### ارتباط فردی و جمعی

ارتباط فردی یا خصوصی ارتباطی است که معمولاً بین دو یا چند نفر به وقوع می پیوندد و بیشتر حالت مستقیم و شخصی دارد. ارتباط جمعی ارتباطی است که بین یک نفر با یک گروه یا گروهی با گروه کثیری دیگر برقرار می شود که ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم باشد؛ مانند سخنرانی در سالن های پرجمعیت یا ارتباطی که از طریق مطبوعات و سایر وسایل ارتباط جمعی، مانند رادیو و تلویزیون، با گروه های وسیع انسانی ایجاد می شود. این دو نوع ارتباط از نظر کمیت و کیفیت کار و نحوه اثر با یکدیگر متفاوتند.

### ارتباط یکطرفه و دوطرفه

وقتی انتقال پیام از فرستنده شروع و به گیرنده ختم شود و گیرنده نسبت به مفاهیم پیام واکنشی به فرستنده نشان ندهد، ارتباط را یک طرفه یا یکجانبه گویند؛ مانند ارتباط از طریق تلویزیون و روزنامه. ارتباط دوطرفه یا دوجانبه ارتباطی است که پیوسته نقش فرستنده و گیرنده در جریان ارتباط عوض می شود و

فعالیت‌های ارتباطی بعدی بر اساس واکنش گیرنده و فرستنده پیام تعیین می‌شود؛ مانند ارتباط مستقیم معلم و شاگرد در کلاس درس. ارتباط دوطرفه معمولاً مؤثرتر از ارتباط یک طرفه است.

### ارتباط مستقیم و غیرمستقیم

ارتباط مستقیم ارتباطی است که بدون واسطه بین شخص فرستنده و گیرنده پیام ایجاد می‌شود. چون در این گونه ارتباط پیام مستقیماً بین دو فرد مبادله می‌شود، معمولاً فرستنده و گیرنده پیام می‌توانند نقش خود را به نوبت تغییر دهند؛ اما ارتباط غیرمستقیم یا با واسطه برخلاف ارتباط مستقیم چهره به چهره نیست و جنبه شخصی ندارد؛ زیرا معمولاً در چنین ارتباطی، فرستنده و گیرنده پیام یکدیگر را نمی‌شناسند؛ مانند مؤلف و خوانندگان یک کتاب. بین انواع ارتباط، ارتباط مستقیم صمیمانه‌ترین و کامل‌ترین نوع ارتباط است، ولی از نظر تعداد افراد زیر پوشش و همچنین از لحاظ وسعت زمانی و مکانی محدود است.

### ارتباط با دانش آموز

شایستگی‌های شغلی مربیان بخشی از ابزارهای اساسی (فردی) لازم برای مربیگری است. داشتن آگاهی و درک و دانش، تجربه عملی و ورزش، تعادل رفتاری و ده‌ها ویژگی شخصیتی از ابزارهای ضروری در این حرفه است. اما زمانی این ابزار یا خصوصیات کارآیی لازم را خواهد داشت که در یک شیوه ارتباطی مطلوب و سالم با دانش‌آموزان و ورزشکاران به کار گرفته شود. بسیاری از ویژگی‌های مثبت مورد نیاز مربیگری بدون استفاده از هنر ارتباط اثرگذاری خود را روی شخصیت دانش‌آموزان از دست می‌دهد و انتقال دانش تربیت بدنی و تجربه ورزشی به دانش‌آموزان کامل نخواهد بود. شاید برخی از مربیان فکر کنند که ارتباط فقط شامل آموزش و راهنمایی دانش‌آموزان در یادگیری و اجرای فعالیت‌های حرکتی-ورزشی است، اما باید توجه داشت حرکات و رفتار مربی بیشتر از کلام و صحبت با دانش‌آموزان ارتباط برقرار می‌کند حتی صدای این ارتباط غیر کلامی بلندتر، واضح‌تر و گویا تر از جملات و گفته‌های مربی است.

در یک سیستم ارتباطی سه عامل گیرنده پیام، فرستنده پیام و کانال ارتباطی وجود دارد. در هر مرحله از ارتباط نیز ممکن است مشکلات و عوامل مخل به برقراری ارتباط سالم و درست ضربه بزنند. ممکن است فرستنده پیام نتواند آنچه را در فکر دارد به خوبی بیان کند یا گیرنده، پیام را به شکل‌های مختلف تفسیر کند، یا بر اثر بی‌توجهی و دقت ناکافی بخشی از پیام را دریافت کند و کل پیام را نفهمد. کانال ارتباط نیز

ممکن است شفاهی، کلامی یا حرکات اندام های بدن و حالت ظاهری صورت باشد. در این کانال عوامل محیطی اثرگذار است.

معلمان و مربیان به طور مداوم در حال ارسال پیام های کلامی و عملی در طول فعالیت و آموزش هستند. از آنجا که صحبت مربیان و معلمان برای بچه ها مهم، با نفوذ و اثرگذار است و آن ها همواره در حال اصلاح یک رفتار و حرکت غلط یا تشویق حرکات و تلاش های درست هستند، باید بتوانند جملات و گفته های خود را قوی و اثربخش سازند. در برقراری یک ارتباط کلامی روشن موارد زیر پیشنهاد می شود:

\* همواره به طور مثبت و منصف پیام خود را بیان کنید. ورزشکاران و دانش آموزان از عیب جویی و نق زدن مدام بیزارند و زود دلسرد می شوند. بجای فشار و انتقاد، استفاده از تشویق و دلگرمی مفیدتر است. کار و اعمال مثبت یادگیرنده را در طول فعالیت باید یادآوری کرد. ابتدا شناخت درست اشتباه مهم است و سپس برای اصلاح اشتباه به فرد خوراک ذهنی و عملی مثبت بدهید. اشتباه مطلق کمتر مشاهده می شود. ابتدا باید حرکات و اعمال درست فراگیر را خاطرنشان کرد و سپس اشتباهات او را بیان نمود. به یادگیرنده باید اجازه داد در حین اجراء اشتباه خود را بشناسد. برای اصلاح این اشتباه استفاده از واژه های مثبت، کوتاه، روشن و کلیدی بسیار مناسب است.

\* پیام های مثبت باید فوری و بدون واسطه باشد. در حاشیه صحبت کردن، روش بی فایده ای برای ارسال پیام های کلامی است. بی توجهی به فراگیر در حین ارسال پیام باعث کاهش تمرکز یادگیرنده و در صورت تکرار باعث از بین رفتن علاقه ی او می شود. موضوع و پیام مورد نظر باید بدون مقدمه چینی اضافی و حاشیه رفتن بیان گردد. مربیان نباید حوصله فراگیران را با صحبت های طولانی و بیهوده از بین ببرند، بلکه باید مطالب خود را به صورت کلی و کلیدی بیان کنند و زبان یا کلام مورد استفاده باید مطابق سن و تجربه یادگیرنده باشد.

\* عوامل محیطی در فعالیت های حرکتی و ورزشی مانند سر و صدا ممکن است پیام رسانی و ارتباط را با اختلال مواجه سازد. بنابراین مربیان باید بتوانند با تغییرات تن صدا در وضعیت های محیطی مختلف پیام خود را به فراگیران انتقال دهند تا همه با شنیدن پیام بتوانند از آن تفسیر درستی داشته باشند. در برخی شرایط باید تن صدا پایین باشد و در مواردی نیز باید از کلمات توجه برانگیز استفاده شود. قدرت رهبری نیز با این تکنیک بالا می رود. در مواردی که صدای بلند و واضح مربی در مرتبه اول قابل فهم است باید از تکرار ملال آور همان پیام خودداری شود؛ بلکه باید آن

پیام را از راه های مختلف و تغییرات اندک تکرار کرد. مثلاً استفاده از پیام "پاهایت را بیش از حد باز کردی" یا "فشار دست را بیشتر کن" شاید در دفعه اول به فرد کمک نکند. پس از مدتی باید همان پیام را به شکل های دیگری تکرار کرد. "محکم بازی کن".

\* از ارسال پیام های شک برانگیز، دوپهلوی، کنایه آمیز و نامشخص باید دوری شود. همچنین وقتی از دو پیام متضاد در یک یا چند جلسه فعالیت استفاده شود، دانش آموز یا ورزشکار دچار تناقض خواهد شد. استفاده از کلمات و جملات مناسب و با معنا، ولی ساده و روان همراه با تن صدای هماهنگ با آن، جملات و کلمات پیام را اثر بخش می سازد.

\* شناخت اسامی بازیکنان، صحبت های انفرادی در کنار صحبت های گروهی و کنترل هیجان در هنگام ارسال پیام نیز در برقراری ارتباط سالم مفیدند.

## فصل ششم

### روش ها و فنون رایج تدریس تربیت بدنی در مدارس

#### مقدمه

روش<sup>۳۲</sup> از نظر لغوی در فرهنگ فارسی معین شیوه، راه و طریقه معنی شده است. و به طور کلی راه انجام دادن هر کاری را روش می نامند. فن<sup>۳۳</sup> یا تکنیک نیز به معنای راه بکارگیری مهارت های اساسی یا روش

---

<sup>۳۲</sup>.Method

<sup>۳۳</sup>.Technique

انجام دادن ماهرانه کاری تعریف می شود. روش تدریس نیز عبارت است از راه منظم، با قاعده و منطقی برای ارائه درس می باشد.

اصطلاح تدریس<sup>۳۴</sup>، اگر چه در متون علوم تربیتی مفهومی آشنا به نظر می رسد و اغلب معلمان و مجریان برنامه های درسی با معنی و ماهیت درست آن آشنایی دارند اما برداشت های مختلف معلمان از مفهوم تدریس می تواند در نگرش آنان نسبت به دانش آموزان و نحوه کار کردن با آن ها تأثیر مثبت یا منفی بر جای گذارد. برداشت چندگانه از مفهوم تدریس می تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ از مهمترین آن ها ضعف دانش پایه و اختلاف در ترجمه و برداشت نادرست معلمان از دیدگاه های مختلف تربیتی است.

## تدریس

از تدریس، همانند یادگیری، تعریف های متعددی ارائه شده است. بعضی تدریس را بیان صریح معلم درباره آنچه باید یاد گرفته شود می دانند. عده زیادی از مربیان و متخصصان تعلیم و تربیت فراهم آوردن موقعیت و اوضاع و احوالی که یادگیری را برای شاگردان آسان کند، تدریس می نامند. از بررسی مجموع تعاریف ارائه شده در این زمینه می توان نتیجه گرفت که تدریس یک فعالیت است، اما نه هر نوع فعالیتی، بلکه فعالیتی که آگاهانه و بر اساس هدف خاصی انجام می گیرد، فعالیتی که بر پایه وضع شناختی شاگردان انجام می پذیرد و موجب تغییر آنان می شود، اگر چه هنوز هستند کسانی که بر اساس الگوها و روش های سنتی، تدریس را تنها به تلاش و فعالیت معلم در کلاس درس اطلاق می کنند.

در هر صورت، اگر یادگیری را تغییر در رفتار ارگانیسم بر اثر تجربه بدانیم، بدون شک، فعالیتی که موقعیت را برای تغییر فراهم کند یا ایجاد موقعیتی که تجربه را آسان نماید و تغییر لازم را در شاگرد سبب شود، تدریس نام دارد. در نتیجه، عمل تدریس یک سلسله فعالیت های مرتب، منظم، هدفدار و از پیش طراحی شده است؛ فعالیتی که هدفش ایجاد شرایط مطلوب یادگیری است. فعالیتی که به صورت تعامل و رفتار متقابل بین معلم و فراگیر جریان دارد؛ یعنی ویژگی ها و رفتار معلم در فعالیت ها و اعمال شاگردان تأثیر می گذارد و بالعکس، از ویژگی ها و رفتارهای آنان متأثر می شود. این تأثیر ممکن است به صورت مستقل یا غیرمستقل به وقوع بپیوندد؛ به عبارت دیگر، در یک تعریف جامع می توان گفت:

---

<sup>34</sup>.Teaching

تدریس عبارت است از تعامل یا رفتار متقابل بین معلم و شاگرد، بر اساس طراحی منظم و هدفدار معلم برای ایجاد تغییر در رفتار شاگرد.

این تعریف دو ویژگی خاص برای تدریس مشخص می‌کند:

۱. وجود تعامل یا رابطه متقابل بین معلم و شاگرد

۲. هدفدار بودن فعالیت‌های معلم به منظور منتج شدن به نتایج مشخص.

بنابراین، اگر فعالیت معلم در کلاس به صورت رفتار متقابل و بر اساس هدف خاصی صورت نگیرد، به هیچ‌وجه مفهوم تدریس به آن اطلاق نخواهد شد. ممکن است معلمی در کلاس درس صحبت کند یا تمرین حل کند، اما به مفهوم واقعی، تدریس نداشته باشد. زیرا به فعالیت‌های پراکنده و یک‌جانبه معلم که هیچگونه تغییری در شاگردان ایجاد نکند، تدریس گفته نمی‌شود. همچنین به آن نوع یادگیری که از طریق فیلم، تلویزیون، کتاب و غیره صورت می‌گیرد، تدریس اطلاق نمی‌شود و فیلم و کتاب و تلویزیون نیز معلم نیستند؛ یا کسانی که بطور جنبی به کار تدریس اشتغال می‌ورزند، مانند کسی که به کلاس درس نظم می‌دهد، هدف‌های کلاس را تهیه و تنظیم می‌کند یا به تصحیح اوراق امتحانی می‌پردازد، نمی‌توان الزاماً عنوان معلمی داد و کارش را تدریس دانست.

تدریس مفاهیم مختلفی را در بر می‌گیرد، مانند نگرش‌ها، گرایش‌ها، باورها، عادت‌ها و شیوه‌های رفتار و به طور کلی، انواع تغییراتی که می‌خواهیم در شاگردان ایجاد کنیم. تغییر در زمینه‌های فوق نه تنها از نظر مشخصات متفاوت است، بلکه فرایندهای یادگیری متناسب با آن‌ها نیز با هم متفاوتند. تحقیق، اکتشاف، بررسی و پژوهش، آزمایش و خطا، گوش کردن و خواندن، همه تجربه‌های متفاوتی هستند که منجر به یادگیری می‌شوند و ممکن است در فرایند تدریس اتفاق بیفتند، ولی شرایط لازم برای کسب چنین تجربی یکسان نخواهد بود.

**تفاوت بین پرورش، آموزش، تدریس و یادگیری**



گاهی آشفته‌گی و اغتشاش در درک مفاهیم تربیتی به حدی است که بسیاری از کارشناسان، معلمان و دانشجویان این رشته مفاهیمی چون پرورش، آموزش، تدریس و یادگیری را یکی تصور می‌کنند و به جای هم بکار می‌برند. این مفاهیم اگر چه ممکن است در برخی جهات وجوه مشترک داشته باشند، اما اصولاً مفاهیم مستقلی هستند و معنای خاص خود را دارند.

**پرورش یا تربیت** جریانی است منظم و مستمر که هدف آن هدایت رشد جسمانی، شناختی، اخلاقی و اجتماعی یا به طور کلی رشد همه جانبه شخصیت دانش آموزان در جهت کسب و درک معارف بشری و هنجارهای مورد پذیرش جامعه و نیز کمک به شکوفا شدن استعداد آنان است. بر اساس چنین تعریفی پرورش یک نظام است، نظامی که کارکرد اساسی آن شکوفا کردن استعداد و تربیت شهروندانی است که هنجارهای مورد پذیرش جامعه را کسب کنند و متعهد به ارزش‌های آن باشند. حتی بسیاری از صاحب نظران تربیتی کارکردی فراتر از کارکرد ذکر شده برای پرورش قائلند و معتقدند که القاء ارزش‌ها و سنت‌ها و اخلاقیات پذیرفته شده جامعه به افراد یکی از قدیمی‌ترین دیدگاه‌های پرورشی است. به جای چنین کارکردی، نظام تربیتی باید رشد مهارت‌های شناختی از قبیل تفکر انتقادی، تحلیل ارزش‌ها و مهارت‌های گروهی را در کانون کارکردهای خود قرار دهد تا زمینه مردم‌سالاری در جامعه فراهم شود. گروهی دیگر نیز بر این باورند که نظام تربیتی باید عامل تغییر و تحول اجتماعی باشد.

تحلیل مفاهیم و کارکردهای ذکر شده نشان می‌دهد که به هیچ وجه نمی‌توان مفهوم پرورش را با مفاهیمی چون آموزش، تدریس و یا حرفه‌آموزی یکی دانست. پرورش مفهومی کلی است که می‌تواند سایر مفاهیم را در درون خود جای دهد.

**مفهوم آموزش** برخلاف پرورش یک نظام نیست، بلکه آموزش فعالیتی است هدفدار و از پیش طراحی شده، که هدفش فراهم کردن فرصت‌ها و موقعیت‌هایی است که امر یادگیری را در درون یک نظام پرورشی تسهیل کند و سرعت بخشد. یا به عبارت دیگر به کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که منجر به یادگیری علوم، فنون و مهارت‌ها می‌گردد، آموزش گفته می‌شود. بنابراین آموزش وسیله‌ای است برای پرورش، نه خود پرورش. آموزش یک فعالیت مشخص و دقیق طراحی شده است؛ پس هدف‌های آن دقیق‌تر و مشخص‌تر و زودرس‌تر از هدف‌های پرورشی است. آموزش ممکن است با حضور معلم و یا بدون حضور معلم از طریق فیلم، رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌ها صورت گیرد.

همانطور که گفته شد مفهوم **تدریس** به آن قسمت از فعالیت های آموزشی که با حضور معلم در کلاس درس اتفاق می افتد اطلاق می شود. تدریس بخشی از آموزش است و همچون آموزش یک سلسله فعالیت های منظم، هدفدار و از پیش تعیین شده را در بر می گیرد و هدف آن ایجاد شرایط مطلوب یادگیری از سوی معلم است. به آن قسمت از فعالیت های آموزشی که به وسیله رسانه ها و بدون حضور و تعامل معلم با دانش آموزان صورت می گیرد به هیچ وجه تدریس گفته نمی شود. بنابراین آموزش معنایی عام تر از تدریس دارد. به عبارت دیگر می توان گفت هر تدریسی آموزش است، ولی هر آموزشی ممکن است تدریس نباشد.

**یادگیری** تغییری است که بر اثر تعامل شاگرد با محیط حاصل می شود. در این تعامل، معلم با برنامه ریزی تلاش می کند شرایط مطلوب را برای تغییر بوجود آورد؛ در حالی که تدریس را کنش متقابل میان معلم و شاگرد توصیف کردیم. بنابراین، تدریس و یادگیری دو فرایند جدا هستند و هر کدام باید نظریه خاص خود را داشته باشند. یادگیری در همه جا و همیشه و حتی بدون تدریس صورت خواهد گرفت. از طرف دیگر، هر تدریسی نیز همیشه منجر به یادگیری نخواهد شد؛ یعنی شکست شاگردان در یادگیری بدین معنی نیست که تدریس انجام نشده است و این نیز بدان معنی نیست که تدریس و یادگیری هیچ گونه ارتباطی با هم ندارند. می توان با عمل تدریس کمیت و کیفیت و سرعت یادگیری را افزایش داد و یا شرایط را برای یادگیری اموری که در شرایط معمولی امکان پذیر نیست فراهم نمود.

### **اهمیت روش های تدریس در انتقال مهارت های حرکتی**

آشنایی معلمان تربیت بدنی با روش ها و فنون تدریس و آموزش مهارت های حرکتی و ورزشی موجب می شود تا اهداف تعلیم و تربیت، به طور عام و اهداف تربیت بدنی به طور خاص، با سهولت و اثربخشی بیشتر و در مدت زمان کوتاه تر تحقق یابند. میزان موفقیت معلمان در تدریس و آموزش، به میزان اطلاعات آن ها از دانش آموزان، تخصص و تجربه آن ها در برقرار کردن ارتباط با دانش آموزان و نفوذ در میان دانش آموزان بستگی دارد.

اطلاعات و دانسته های صرفاً نظری و بدون پشتوانه عملی به تنهایی نمی تواند برای معلم موفقیتی به ارمغان آورد. چگونگی بکار بستن اطلاعات نظری نیز به تجربه، عمل، آزمایش و آگاهی های معلم از اصول روش

تدریس بستگی دارد. روش های تدریس خوب به ایجاد موقعیت یادگیری فردی و گروهی، تهییج و برانگیختن دانش آموزان برای شرکت فعال در تمرینات کمک می کند.

## **تدریس نظری درس تربیت بدنی**

مربی برای تدریس تربیت بدنی به عبارت دیگر تدریس شفاهی و نظری در کلاس، باید نکات زیر را رعایت کند:

۱. هنگام تدریس باید توجه دانش آموزان را جلب کند. اگر آن ها به درس توجه نکنند و گوش ندهند، معلم باید روش تدریس خود را تجزیه و تحلیل کند و آن را مورد تجدید نظر قرار دهد.

دو چیز به روش تدریس لطمه می زند: الف) زیاد حرف زدن معلم ب) بی موقع حرف زدن معلم.

۲. معلم باید در مورد موضوع صحبت کند و هر قدر که می تواند مطالب را مختصر کند، به عبارت دیگر عبارت پردازی نکند بلکه باید سعی او در این باشد که دانش آموزان بتوانند خوب به مطالب گوش فرا دهند.

۳. معلم باید در سطح فکری دانش آموز صحبت کند. البته او باید سعی کند کم کم سطح درک دانش آموزان را بالا ببرد ولی تا آنجا که ممکن است از عبارات علمی و فنی که دانش آموزان درک نمی کنند، به کار نبرد. اگر مربی با دانش آموزان عقب افتاده ذهنی سر و کار دارد باید سطح گفتار خود را تا اندازه ای پایین بیاورد که برای آنان فهمیدنی باشد.

۴. معلم در ابتدای کلاس باید تامل کند تا دانش آموزان ساکت شوند و در پی آن با صدایی که همه بشنوند آنان را متوجه درس خود کند. صدا و طرز بیان او باید قاطع و رسا باشد ولی هیچ گاه فریاد نکشد.

۵. در کلاس درس در جایی بایستد تا بتواند همه شاگردان را ببیند و طوری در مقابل دانش آموزان قرار گیرد که نور از روبرو به او بتابد تا همه بتوانند او را ببینند. از قرار گرفتن در وسط کلاس یا مرکز دایره خودداری کند.

۶. هنگام بیان مطالب درسی، بر نکات مهم و موثر تاکید کند و اهمیت آن را برای دانش آموزان روشن سازد.

۷. از عبارات و سوالات تعارفی مانند: ((آیا مایلید)) یا ((حالا با اجازه شما)) خودداری کند.

۸. معلم خوب برای جلوگیری از چراهای دانش آموزان همواره می گوید این کار را بدین دلیل انجام می دهیم که ... .

۹. برای توضیح روشن نشستن یا ایستادن بچه ها، واضح و رسا دستور بدهد، مثلاً بگوید حالا همه چهار زانو می نشینیم.

۱۰. معلم تربیت بدنی هنگام سوال کردن باید:

الف) طوری سوال را مطرح کند که دانش آموزان را به فکر کردن و جواب دادن وا دارد نه اینکه فقط در مقابل سوالات آنان بلی یا خیر بگوید.

ب) در موقع سوال کردن همیشه یک دانش آموز را مخاطب قرار دهد تا یک دفعه با جواب های متعدد روبرو نشود.

ج) دانش آموزان باید ابتدا با بلند کردن دست، آمادگی خود را برای پاسخ دادن به سوال مربی اعلام دارند سپس با اجازه او پاسخ دهند.

د) معلم باید با شرح و بسط سوال، دامنه جواب ها را وسعت دهد و مثلاً پس از پاسخ دادن نوآموز بگوید: ((نکات دیگر این موضوع چیست؟)) یا ((آیا می توانید مثال یا دلیل دیگری بیاورید؟)).

۱۱. اگر دانش آموزی در مسیر سوال و جواب قرار نگیرد و آن ها را نفهمد، معلم باید بررسی کند که درک نکردن او به دلیل نفهمیدن سوال یا گوش نکردن اوست یا اصولاً قدرت فهم او در این مطلب کم است.

۱۲. ممکن است لازم باشد در هنگام تدریس دانش آموزان برای مدت کوتاهی بایستند. اگر این ایستادن بیش از اندازه طول بکشد، آنان خسته می شوند و شروع به جنبیدن می کنند که معلم در این حال فوراً باید آن ها را بنشانند.

## روش های رایج تدریس در تربیت بدنی

در آموزش تربیت بدنی روش های تدریس مختلفی وجود دارد. انتخاب مناسب ترین روش و نحوه تدریس معلم و مربیان تربیت بدنی یکی از اساسی ترین موضوعات در حوزه تربیت بدنی و ورزش است و به عواملی چون اهداف آموزشی، خصوصیات و ویژگی های دانش آموزان، تعداد دانش آموزان، فضاهای ورزشی در دسترس و امکانات و تجهیزات ورزشی موجود بستگی دارد. با توجه به گوناگونی مهارت ها در تربیت بدنی و ویژگی های خاص هر یک از آن ها، ارائه رایج ترین روش ها نیازمند مطالعه و احاطه بر تمامی رشته های ورزشی و فعالیت های تربیت بدنی است اما ارزش و اهمیت پاره ای از روش ها در این زمینه انکارناپذیر است. بر این اساس روش های ذیل را می توان رایج ترین شیوه ها در تدریس تربیت بدنی و ورزش دانست:

روش توضیحی، روش نمایشی، روش مباحثه، روش تمرین و تکرار، روش استقرایی، روش قیاسی، ترکیبی از روش قیاسی و استقرایی.

### روش توضیحی

این روش، روشی کاملاً معلم محور است که در حال حاضر توسط اغلب معلمان مورد استفاده قرار می گیرد. در این روش معلم به نقل و شرح مطالب می پردازد و متن کامل آموختنی ها را به اطلاع دانش آموزان می رساند. در کلاس های تربیت بدنی ارائه اطلاعات به صورت گفتاری و شفاهی مثال بارز این نوع روش تدریس است. بدیهی است در این روش شاگرد به طور فعال درگیر مسئله نیست و علوم و اطلاعات را به صورت آماده دریافت می کند.

### روش نمایشی (مشاهده)

اساس این روش بر مشاهده استوار است. در این روش معلم تربیت بدنی با ارائه موضوع یا مهارت از طریق اجراء، فیلم، عکس و... شاگردان را در معرض یادگیری قرار می دهد و آن ها نیز با تلاش در جهت درک موضوع، شناخت اجزاء و عناصر آن و همچنین فهم چگونگی ارتباط بین آن ها به درک و یادگیری

می رسند. این روش برای آموزش و تمرین مهارت های حرکتی بسیار مفید است. در واقع می توان گفت که این روش اساس آموزش مهارت های حرکتی را در کلاس های تربیت بدنی شامل می شود.

### روش مباحثه (بحث در کلاس)

این روش در تدریس، روشی مستقل محسوب نمی شود بلکه قسمتی از فرایند تدریس است. به این مفهوم که معلم تربیت بدنی ابتدا مقدمات و مبانی بحث را ارائه می دهد و سپس با نظرخواهی از دانش آموزان آن ها را به یک بحث سازماندهی شده هدایت می کند. از محاسن این روش رشد تفکر در دانش آموزان، تعامل آن ها در مباحث و در نتیجه تسهیل امر آموزش است.

### روش تمرین و تکرار

این روش یکی از قدیمی ترین روش های آموزش و تدریس است. در این روش، معلم به شرح و توصیف حرکت یا فعالیت می پردازد و به پرسش های دانش آموزان پاسخ می دهد و سپس به دانش آموزان اجازه می دهد که به تمرین بپردازند و خود با حرکت در میان آن ها به رفع اشتباهات و اصلاح حرکات و نیز توجیه شاگردان می پردازد. دانش آموزان نیز بر اساس دریافت، درک و همچنین تکرار حرکت و مهارت سعی در یادگیری دارند. بسیار روشن است که اساس این روش مبتنی بر تکرار مکرر حرکت یا مهارت از سوی دانش آموز است تا مفهوم مورد تدریس به یادگیری منجر شود. این شیوه اغلب مورد استفاده معلمان تربیت بدنی در مدارس قرار می گیرد چرا که در آموزش تربیت بدنی و مهارت های حرکتی بدون اعمال روش تکرار و تمرین (آزمون و خطا) عملاً یادگیری غیرممکن است.

### روش استقرایی (جزء به کل)

منظور از روش استقرایی در تدریس، شیوه آموزش جزء به کل است. در این روش، کل به اجزاء تقسیم گردیده و رابطه هر جزء با جزء دیگر و نیز با کل مسئله و همچنین نظم و روابط موجود بین آن ها تبیین و تدریس می شود. یا به عبارتی دیگر روش استقرایی در تربیت بدنی و ورزش عبارت است از تقسیم مهارت های حرکتی پیچیده و ترکیبی به اجزاء ساده تر تا آموزش مهارت ها برای دانش آموزان آسانتر شود. در کلاس های تربیت بدنی معلم توضیحات لازم را درباره حرکات اصلی بیان می کند و سپس از دانش آموزان

می‌خواهد که با نظم خاصی مهارت‌ها را عیناً انجام دهند. همانطور که گفته شد در این روش دقت روی جزئیات حرکات بیشتر است و یادگیری سریعتر انجام می‌شود و معلم می‌تواند اطمینان حاصل کند که ابهامی برای یادگیرندگان باقی نمی‌ماند. اما در همه موارد برای دانش‌آموزان سال‌های اول دبستان نمی‌توان آن را بکار برد، زیرا کودکان حوصله زیادی برای دقت و کنترل روی حرکات ندارند و در ضمن، این روش توانایی چندانی برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر و مؤثرتر ندارد. این روش بیشتر برای تمرینات آمادگی جسمانی، تکنیک‌ها و مهارت‌های اساسی به کار می‌رود.

### روش قیاسی (کل به جزء)

منظور از روش قیاسی، آموزش به صورت کل یا یکپارچه است. بنابراین آموزش مطالبی که در یادگیری از قواعد کلی و قابل تعمیم برخوردار باشند به روش قیاسی نتیجه بخش‌تر هستند. در کلاس‌های تربیت بدنی معلم بی‌آنکه درباره جزئیات یا حرکات اصلی توضیح دهد، از دانش‌آموزان می‌خواهد مهارت‌ها را، که اغلب ترکیبی از دو یا چند مهارت بنیادی است، با توجه به تجارب قبلی خود به صورت کلی و پیوسته انجام دهند. سپس در هنگام اجرای حرکات و در موقع لزوم در جهت اصلاح حرکت توضیحات لازم را به دانش‌آموزان می‌دهد. در این روش مربی خود را به سازماندهی خاصی محدود و مقید نمی‌کند بلکه به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا به هر شکل، با هر سرعت و با هر کدام از یاران خود به اجرای حرکات مورد نظر بپردازند. اگر چه این روش ممکن است سرعت یادگیری روش اول را نداشته باشد، اما به سبب آن که کودکان در اجرای مهارت آزادی بیشتری دارند، میزان علاقه آن‌ها به یادگیری بیشتر می‌شود و برای آموزش اغلب مهارت‌های تیمی و ورزشی مناسب است.

### ترکیبی از روش قیاسی و استقرایی

مطالعات انجام شده برتری هیچ‌یک از دو روش قیاسی و استقرایی را نسبت به یکدیگر نشان نمی‌دهد اما ترکیبی از این دو روش می‌تواند نتایج درخشانی را در زمینه آموزش مهارت‌های حرکتی در پی داشته باشد.

## انتخاب یک شیوه تدریس خوب در کلاس های تربیت بدنی

علوم، فنون و مهارت ها بر اساس ماهیت و موضوع خود غالباً نیازمند نوع معینی از انواع روش ها و الگوهای تدریس هستند که تربیت بدنی و ورزش نیز از این قاعده مستثنی نیست. گرچه معلمان تربیت بدنی به ندرت از یک شیوه خاص تدریس استفاده می کنند، اما همانطور که بیان شد انتخاب روش تدریس مناسب در کلاس های تربیت بدنی بستگی به خصوصیات و تجربیات دانش آموزان، مرحله یادگیری، محتوای تدریس، سطح فعالیت، نوع حرکت یا مهارت مورد آموزش، اهداف آموزشی، وسایل و امکانات موجود، تعداد شاگردان در زمان در دسترس، ویژگی ها و نگرش معلمان دارد.

چون اهداف تربیت بدنی و امکانات و وسایل و سایر عوامل محیطی در مناطق مختلف و در مقاطع تحصیلی دبستان، راهنمایی و دبیرستان متفاوت است معلمان تربیت بدنی می بایست به همه روش های تدریس آگاهی کامل داشته باشند تا در موقعیت های گوناگون مناسب ترین شیوه های تدریس را انتخاب و از آن ها در آموزش مهارت های حرکتی استفاده نمایند.

شکل و محتوای مهارت های حرکتی ویژگی هایی را در تدریس ایجاب می کنند که مهمترین آن ها عبارتند از:

۱. معلم می تواند از امکانات مختلفی برای تفهیم موضوع آموزش که در تربیت بدنی بیشتر مهارت های حرکتی است، استفاده کند. بیان و توضیح چگونگی اجراء مهارت و نکات عمده ای که باید رعایت شود این است که معلم در هنگام توضیح مطالب باید از کلمات ساده و روشن استفاده کند و اطمینان حاصل کند که همه دانش آموزان توضیحات او را درک کرده اند.

۲. نمایش حرکت توسط معلم باید به گونه ای باشد که در معرض دید همه دانش آموزان قرار داشته باشد. بدیهی است که اصلی ترین مرحله آموزش مهارت حرکتی، نمایش مهارت است. هر قدر این مرحله به طور کامل تر انجام شود به سهولت فرایند آموزش کمک خواهد کرد. معلم هنگام نمایش مهارت باید خود از آمادگی جسمانی و مهارت های کافی برخوردار باشد. در غیر این صورت معلم می تواند از یکی از دانش آموزان که آمادگی لازم را دارد برای نمایش مهارت استفاده کند. استفاده از فیلم و اسلاید نیز می تواند در نمایش مهارت بسیار موثر واقع شود. در چنین حالتی ضمن نمایش مهارت معلم توضیحات تکمیلی را ارائه می دهد.



۳. در آموزش مهارت عجله نباید کرد. به واسطه ماهیت حرکتی و مهارت های تربیت بدنی لازم است دانش آموزان شخصاً بارها و بارها مهارت ها را تمرین و تکرار کنند و بسیار مهم است که وقت کافی برای این کار به آن ها داده شود. این تکرار و تمرین باید با نظارت و راهنمایی معلم صورت پذیرد تا اطمینان حاصل شود که مهارت ها صحیح اجرا شوند و همه دانش آموزان در حد قابل قبولی آن ها را آموخته اند.

۴. اشکالات گروهی به صورت جمعی و اشکالات فردی هر دانش آموز به طور جداگانه اصلاح شود.

۵. جایگاه معلم هنگام نمایش مهارت ها طوری باشد که همه دانش آموزان به راحتی او را ببینند و او نیز ناظر بر فعالیت کلیه افراد باشد.

۶. تدریس به نحوی انجام شود که هر فرد با یادگیری قسمتی از آموزش به ادامه کار تشویق شود.

۷. اصل تفاوت های فردی در نظر گرفته شود. بر اساس اصل تفاوت های فردی، یادگیری در مورد همه شاگردان همزمان و به یک میزان اتفاق نمی افتد. کلاس تربیت بدنی نه اختصاص به افراد شاخص دارد و نه منتظر شاگردان کندتر می ماند. هنر معلمی این است که برای هر فرد یا گروه تمریناتی متناسب با شرایط آنان در نظر گرفته تا انگیزه یادگیری در دانش آموزان کاهش پیدا نکند.

۸. مهارت ها و بازی ها هر جلسه طوری انتخاب شوند که ضمن وادار نمودن دانش آموزان به تلاش بیشتر قابل دستیابی باشند تا همه دانش آموزان موفقیت را تا حدی تجربه کنند.

۹. به عوامل ایمنی توجه شود. هر نوع عامل خطر که ممکن است به گونه ای سلامت دانش آموزان را به خطر اندازد، از محیط آموزش حذف شود. یکی از تفاوت های تدریس دروس عملی با دروس تئوری، افزایش ضریب آسیب دیدگی شاگردان در فعالیت های عملی است. از بین بردن عوامل خطر ساز محیطی کار چندان مشکلی نیست. رعایت استانداردهای محیطی مانند فاصله وسایل آسیب رسان تا محل تمرین، اطمینان از عدم فرسودگی وسایل ورزشی، استفاده از کفش و لباس مناسب ورزشی و... از آن جمله است. اما روش های تدریسی که لزوماً یادگیری سریع و کاهش آسیب دیدگی دانش آموزان را در پی دارد نیازمند کسب تجربه و مطالعه در روش های تدریس تربیت بدنی است.

۱۰. بین آموزش های ارائه شده ارتباط منتهی حفظ شود و تمرینات ارائه شده خارج از توان دانش آموزان نباشد.

۱۱. آموزش مهارت های حرکتی خشک و کسل کننده نباشد و از تکرار فعالیت های خسته کننده خودداری شود. فعالیت های بدنی و اجرای مهارت های حرکتی سنگین و خسته کننده است به نحوی که در پاره ای از موارد شاگردان را از نظر تحمل جسمانی و روانی دچار مشکل می کند. بنابراین در اداره کلاس تربیت بدنی باید از روش های آمرانه، دستورات خشک، فرامین خارج از تحمل جسمانی و روانی دانش آموزان و شیوه های شبیه نظامی گری خود داری شده و به روش های مختلف سعی شود کلاس نشاط آور توام با احترام و محبت و در صورت لزوم همراه با برخوردهای ظریف طنزآمیز باشد.

۱۲. باید دانش آموزان را هر چه زود تر به فعالیت وا داشت تا انرژی آن ها بیهوده تلف نشود.

۱۳. باید همه دانش آموزان اعم از کودکان استثنائی و ناتوان یا دانش آموزان کم استعداد و چاق را به فعالیت های ورزشی مشغول سازد و به هر یک از آن ها بر مبنای وضع فکری و جسمی و احتیاجاتش رسیدگی و رفع اشکال شود.

۱۴. دانش آموزان برای صرف انرژی بیشتر به جست و خیز و دویدن نیاز دارند. برای این انگیزه آنان در برنامه های ورزشی، باید فرصت لازم در نظر گرفته شود.

۱۵. معلم تربیت بدنی باید به سر دسته ها و سرگروه ها مسئولیت لازم و عملی برای رهبری بدهد و هر گونه از مسئولیت های تربیتی را که دانش آموزان از انجامش برمی آیند را به آن ها واگذار کند.

۱۶. دسته بندی یا گروه بندی برای فعالیت های گروهی و در عین حال تمرین رهبری روش موثری است. معلم تربیت بدنی باید به تقسیمات گروهی توجه خاصی داشته باشد که مقام رهبری را به نوبت بین دانش آموزان قسمت کند. تغییرات از نظر زمانی در هر دو هفته یک بار توصیه می شود.

۱۷. در گزینش گروه ها طریقه ای به کار رود که موجب یاس و سرافکنندگی دانش آموزانی که در آخرین نوبت انتخاب می شوند، نگردد. شیوه انتخاب گروه ها نباید به شخصیت دانش آموزان لطمه وارد کند و مربی باید مانع آن شود که چند نفر سرگروه به دانش آموزان کلاس چشم بدوزند و بنا به میل خود آن ها را انتخاب کنند. گزینش افراد بر حسب کارایی آنان موجب دلسردی و بی توجهی رهبران گروه قرار می گیرند و در آخرین مراحل انتخاب می شوند.

۱۸. معلم تربیت بدنی باید به دانش آموزان یاد دهد که با وسایل ورزشی مدرسه مانند وسایل خود نگهداری کنند.

۱۹. برای بردن و برگرداندن وسایل ورزشی، روش و اصولی که سهل و عملی باشد برقرار سازد تا دانش آموزان با پیروی از این روش بتوانند در مواقع لزوم به وسایل ورزشی دسترسی داشته باشند مربی باید طرز استفاده از وسایل ورزشی و بردن و آوردن آن ها را به دانش آموزان یاد بدهد.

۲۰. معلم تربیت بدنی باید قبل از بکار بردن یک وسیله جدید ورزشی، طرز بکار بردن و کار کردن با آن را آموزش دهد. این دستورات باید فوری و سریع انجام شود تا دانش آموزان بتوانند هرچه زودتر با آن ها تمرین کنند.

۲۱. اگر زمین بازی با فواصل معین نقطه گذاری شود، از نظر ایجاد نظم و سرعت عمل دانش آموزان در قرار گرفتن در جای خود برای تمرینات دسته جمعی بسیار موثر است.

۲۳. باید در همه حال شخصیت دانش آموزان خود را حفظ کند و برای آن ها احترام قائل شود و اگر آن ها در هنگام عملیات ورزشی خطایی مرتکب شوند، نباید با خشونت با آن ها رفتار کرد.

۲۴. هنگام ورزش همه دانش آموزان حتی المقدور از لباس ورزشی استفاده کنند و پس از پایان کلاس ورزشی دوش بگیرند و خود را شست و شو دهند.

۲۵. دانش آموزان به هنگام ورزش باید از کفش مخصوص ورزش که معمولاً دارای کف لاستیکی ضخیم و نرم است، استفاده کنند.

۲۶. باید بداند که هر دانش آموز مطابق یا در حدود استعداد خود می تواند فعالیت کند. مهم این است که دانش آموزان وقت خود را بیهوده صرف نکنند. معلم هم باید دانش آموزان را به سعی و کوشش ترغیب کند و به دانش آموزان پیامورد که همیشه در کارها کوشا باشند.

۲۷. اگر دانش آموزان دو به دو با هم کار کنند می توانند مددکار یکدیگر باشند و مربی باید برای کار کردن دو نفری دانش آموزان با هم، از قبل سابقه ذهنی داشته باشد تا دو نفری را که می توانند با هم کار کنند و بیشتر از لحاظ فکری و ذوقی تجانس دارند را به عنوان همکاری انتخاب کنند.

به طور کلی می توان نتیجه گرفت که هر شیوه‌ای که معلمان به عنوان روش تدریس به کار می‌گیرند، باید به طور مؤثر عوامل ذیل را در بر گیرد:

- \* زمینه مناسب را برای دانش‌آموزان جهت یادگیری و کسب تجربه فراهم سازد.
- \* اجرای فعالیت‌ها و نیل به هدف در آن لحاظ شود.
- \* موجب توجه به نیازها و خواسته‌های دانش‌آموزان و افزونی خلاقیت و نوآوری آن‌ها شود.
- \* نوع یادگیری مکمل آموخته‌های آتی باشد.

