

## روش های آموزش در ورزش، مطالعه مروری

علیرضا قاسمی زاده کرمانی

### چکیده

**زمینه و هدف:** با سرعت رو به رشد استفاده از تکنولوژی روز دنیاف توجه به روشهای آموزش ورزش و ارتقاء آن آموزش ورزش مهم است. هدف مطالعه مروری، بررسی روش های آموزش در ورزش است.

**روش بررسی:** از طریق منابع علمی Google scholar ACM,IEEE,Science Direct, از ۲۰مستند، محتوای ۴مستند که با هدف ارتباط موضوعی بیشتری داشت، بررسی شد.

**یافته ها:** نتایج نشان می دهد استفاده از مدل سازی ها و آموزش های تلفیقی بر یادگیری منجر به یادگیری بهتر و همچنین روحیه همکاری و صمیمت در فراگیران را به صورت فزاینده ای افزایش دهد.

**نتیجه گیری:** مدل سازی ها و آموزش های تلفیقی روشهای مورد نیاز برای یادگیری و پیشرفت بهتر در آموزش و پرورش هستند.

**کلید واژه ها:** آموزش، ورزش، آموزش ورزش، مروری

## مقدمه

حرکت و فعالیت جسمانی لازمه سلامت عمومی بدن است. با ماشینی شدن زندگی و تغییر در روش زندگی، انسانها نیاز خود را به حرکت، بیشتر در قالب فعالیت های جسمانی و حرکتی تامین می کند (۱)

تربیت بدنی و ورزش جز لاینفک از تعلیم و تربیت به خصوص در دوره نوجوانی و جوانی، نه تنها به عنوان یک درون داد در یک سیستم آموزشی و پرورشی مورد توجه اکثریت متخصصین تعلیم و تربیت و تربیت بدنی می باشد بلکه به عنوان یکی از عوامل مهم فرآیند عملیاتی در ارتقا سطح کیفی و کمی برون داد هر موسسه آموزشی است (۲).

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 فرصتهای لازم برای دانش آموزان، آنها را در زمینه های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می دهد (۱)

کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن، دانش آموز با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می شود. هدف اصلی این درس سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف دانش آموز سرگرمی و شادی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد (۳).

درس تربیت بدنی و ورزش، بخشی سازنده در برنامه های آموزشی مدارس و وسیله و روشی برای تأمین سلامتی، نشاط و تعادل هیجانی و تربیت اجتماعی است. از این رو دست یابی به چنین اهداف ارزشمندی، فقط از راه تدوین برنامه های نظامدار و هدفمند امکان پذیر است. در تنظیم چنین برنامه ای نیز نمیتوان نیاز های فراگیران را نادیده گرفت، بنابراین در دروسی که اثرات عاطفی و اجتماعی خاصی دارند (مانند درس تربیت بدنی) باید نظرات و دیدگاه های مختلف را جویا شد (۴).

همچنین مطابق برنامه راهبردی و اساسنامه دانشگاه فرهنگیان به عنوان یک دانشگاه تخصصی در زمینه تربیت معلم، تربیت معلمان شایسته و با صلاحیت جزء اهداف و رسالت ذاتی این دانشگاه محسوب می شود (۵) (۶)

در برنامه درسی ملی انتظار می رود که این امر به ویژه در محتوای دروس این دانشگاه نسبت به سایر دانشگاهها که تحت مدیریت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری قرار دارند مورد توجه قرار بگیرد. معلمان و دبیران اثربخش در همه حوزه های تربیت و یادگیری برنامه درسی ملی آموزش و پرورش و از جمله حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی در انتقال آموزه ها و تحقق شایستگی های مورد نظر در راهنمای برنامه درسی نقش ایفا می کنند (۷).

با ایجاد و گسترش تشکیلات تربیت معلم در قالب دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه های تخصصی و ارائه برنامه های آموزشی تخصصی در حوزه تعلیم و تربیت، میتوان معلمانی تربیت کرد که مهارتها و فنون لازم را در ابعاد انسانی و ادراکی کسب کنند و بتوانند از هنر، علم و تجربه خود در تبدیل انسانهای بی تجربه به انسان های خلاق، بالنده و متعادل در امر آموزش و پرورش نوجوانان و جوانان کشور بهره گیرند (۷).

مطالعات بسیاری کمی در زمینه تدریس و آموزش ورزش در ایران وجود دارد به طوری که می توان گفت این مطالعات بسیار محدود می باشند. همچون مطالعه ای نشان داد از دیدگاه دبیران اولویت بندی کلی عوامل به ترتیب شامل ویژگی های معلم تربیت بدنی، امکانات و تجهیزات درس تربیت بدنی، روش تدریس درس تربیت بدنی، روش ارزشیابی درس تربیت بدنی و محتوای درس تربیت بدنی می باشد. براساس نتایج تحقیق پیشنهاد می شود مسئولین آموزش و پرورش و مدیران مدارس استثنایی به ویژگیهای معلم تربیت بدنی و امکانات و تجهیزات درس تربیت بدنی توجه ویژه نمایند تا از طریق اجرای موثر این درس بتوان به رشد و توسعه ابعاد جسمانی، روانی دانش آموزان کم توان ذهنی کمک مضاعف نمود (۱).

در مطالعه مروری دیگر نتایج بیانگر این بود که کودکان عقب مانده ی ذهنی آموزش پذیر از کودکان عادی با احتمال بیشتری دچار مشکلات بینایی، شنوایی و اختلالات عصبی می شوند و در کل از وضعیت جسمانی و حرکتی ضعیف تری نسبت همسالان عادی برخوردارند، اما احتمال اینکه یک کودک عقب مانده ی ذهنی آموزش پذیر از نظر وضعیت جسمانی و مهارت های ورزشی برجسته باشد نیز وجود دارد (۸). به نظر می رسد تمرینات ورزشی باعث بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی شده و

در نهایت سبب پیشرفت در عملکرد یادگیری افراد کم توان ذهنی می شود. در حالی که این مطالعه با کاری مرویی و کاملاً متفاوت سعی در بررسی روش های آموزش ورزش را دارد.

## روش بررسی

مقاله حاضر بخشی از یک مطالعه مروری جامع که یک شکل مرور منابع نظامند است که روی یک پرسش تمرکز نموده و سعی در ارائه جواب با استفاده از تجزیه و تحلیل شواهد معتبر موجود، با مرور با استفاده از جستجو در منابع، استفاده از معیارهای ورود و خروج از پیش مشخص شده، ارزیابی نقدانه شواهد، استخراج و تولید داده ها از شواهد موجود و تولید یافته ها از آنها انجام می شود. با این پرسش روشهای آموزش ورزش کدامند؟

در این مقاله بخشی از مطالعه مذکور که با جستجو در متون فارسی بدست آمده است را ارائه می نمایم. محتوای لازم برای نگارش این مقاله از طریق جستجو در پایگاههای اطلاعاتی Google scholar ACM, IEEE, Science Direct, و نیز موتور جستجوی عمومی Google بدست آمده است. کلیدواژه های مورد استفاده عبارت بودند از آموزش، ورزش، آموزش ورزش. محتوای ۲۰ مستند که شامل مقاله، کتاب و صفحات وب که به نوعی مرتبط با موضوع مرتبط به آموزش ورزش بین سال های ۱۳۹۲-۱۳۹۷ بودند انتخاب و بررسی گردید و از این بین نیز ۴ مقاله که ارتباط موضوعی بیشتری با هدف نویسندگان داشت، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

## یافته ها

در بررسی مقالات منتخب روند تاریخی را در نظر می گیریم و روش ها و نتایج را با توجه به هدف این پژوهش بیان می کنیم:

تحقیقی با عنوان تاثیر آموزش تلفیقی تربیت بدنی و علوم تجربی بر مبنای بازی های آموزشی گروهی بر یادگیری، روحیه ی رقابت و همکاری و نگرش های صمیمانه دانش آموزان انجام شد. پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان پایه هفتم متوسطه اول به تعداد ۳۰۴ نفر در منطقه بیستون بودند. نمونه آماری دو کلاس ۲۰ نفره به به روش خوشه ای در دسترس انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه بود. نتایج نشان داد آموزش تلفیقی بر مبنای بازی های گروهی بر یادگیری، روحیه س رقابت، همکاری و نگرش صمیمانه دانش آموزان تاثیر دارد (۹)

تحقیقی با عنوان تاثیر دو روش تدریس سنتی و تلفیقی درس تربیت بدنی بر یادگیری درس ریاضی و مهارت های بنیادی دانش آموزان دختر پایه دوم ابتدایی انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و جامعه آماری متشکل از تمام دانش آموزان دختر پایه دوم ابتدایی شهرستان خوی به تعداد ۱۲۵۳ نفر در سال تحصیلی ۵۶-۱۰۵۲ بود؛ که با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای نمونه ای به تعداد ۰۳ نفر از این دانش آموزان به صورت تصادفی انتخاب شده و در دو گروه (گروه تدریس سنتی ۱۵ نفر و گروه تدریس تلفیقی ۱۵ نفر) قرار گرفتند. در طول این دوره ده هفته ای در گروه سنتی، دروس تربیت بدنی و ریاضی و مهارت های بنیادی به شیوه رایج (مجزا از هم) تدریس شدند در حالی که در گروه تلفیقی، دروس ریاضی و مهارت های بنیادی با برنامه های تربیت بدنی تلفیق و تدریس شدند. برای گردآوری اطلاعات از آزمون های یومن ویتنی، و تی برای توزیع طبیعی داده ها، استفاده شد. نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین میزان یادگیری دروس ریاضی در دو گروه سنتی و تلفیقی وجود دارد. همچنین نتایج آزمون تی نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمره های آمادگی جسمانی آزمونی ها در روش تلفیقی نسبت به روش سنتی وجود دارد. نتایج حاکی از آن است که روش تلفیقی می تواند جایگزین مناسبی برای روش تدریس سنتی باشد (۱۰).

در تحقیقی با عنوان بررسی موانع اجرای روش های نوین تدریس تربیت بدنی پایه اول (کلاس هفتم) و بر اساس مدل بردی با مقایسه آن با کشورهای آلمان، انگلیس، چین و ترکیه انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام دبیران تربیت بدنی زن و مرد آموزشگاه های مقطع متوسطه اول استان خوزستان را شامل می شود. از میان روش های مطالعه تطبیقی روش جرج بردی که شامل چهار مرحله توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه است، استفاده شده است. ابزار اندازه گیری در پژوهش حاضر یک پرسشنامه استاندارد شده می باشد. سپس جهت تجزیه و تحلیل داده های توصیفی از آماره های نظیر جدول فراوانی، درصد، نمودارستونی، میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی جهت بررسی آزمون فرض های تحقیق آزمون های آماری تی تک نمونه ای، آزمون همبستگی پیرسون، آزمون تی مستقل و آزمون تحلیل واریانس یکراهه، مورد استفاده قرار گرفته است. دستاورد پژوهش این است که می بایست برنامه درس تربیت بدنی آموزش و پرورش ایران با دیدگاه وسیع تر تدوین شود و اول از همه اکثر معلمان و افرادی که در امر آموزش درس تربیت بدنی درگیر هستند. باید تمام فرآیند را به هم وصل کنند و نقش فعالی در طی آماده کردن برنامه آموزش تربیت بدنی به عهده گیرند. این پژوهش نشان می دهد موانع در اجرای روش های نوین تدریس تربیت بدنی مربوط به معلم، دانش آموز، برنامه ریزی آموزشی و امکانات؛ به ترتیب عبارتند از: عدم بکارگیری روش های

نوبین تدریس در فرآیند آموزشی درس تربیت بدنی، عدم علاقه مندی دانش آموزان به کلاس درس تربیت بدنی، عدم استفاده از روش های علمی و کمبود فضای آموزشی می باشد که در مولفه های دو و چهار رابطه معنی دار با کشورهای منتخب یافت شد (۱۱).

تحقیقی با عنوان تاثیر مدل آموزش ورزش بر خود تعیین گری دانشجویان دختر واحد تربیت بدنی عمومی ۲ انجام شد. پژوهش به طور نیمه تجربی انجام شد. آزمودنی ها در دو گروه سنتی و آموزش ورزش در واحد تربیت بدنی عمومی ۲ آموزش دیدند که تعداد آنها ۳۴ نفر بودند که به طور تصادفی به دو گروه ۱۷ نفره تقسیم شدند. برای سنجش خود تعیین گری، پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی در دو کلاس اجرا شد و با توجه به فرمولی، میزان خود پژوهش به طور نیمه تجربی انجام شد. آزمودنی ها در دو گروه سنتی و آموزش ورزش در واحد تربیت بدنی عمومی ۲ آموزش دیدند که تعداد آنها ۳۴ نفر بودند که به طور تصادفی به دو گروه ۱۷ نفره تقسیم شدند. برای سنجش خود تعیین گری، پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی در دو کلاس اجرا شد و با توجه به فرمولی، میزان خود تعیین گری افراد در هر گروه تعیین گردید. برای تجزیه و تحلیل داده از روش آنوا استفاده شد. بررسی تاثیر مدل آموزش ورزش بر خود تعیین گری در این تحقیق، نشان داد که خود تعیین گری به میزان قابل توجهی افزایش داشته، در حالی که خودتعیین گری در گروه مدل سنتی تربیت بدنی عمومی ۲ کاهش یافته است (۱۲).

## بحث و نتیجه گیری

برای بدست آوردن یک نتیجه خوب از یک مقاله مروری نیاز است که مطالعات گسترده در زمینه مورد بحث یافت شود، در زمینه مورد بحث این تحقیق مقالات بسیار محدود و با موضوعات به نسبت متفاوت اما مرتبط با آموزش ورزش و یادگیری ورزش یافت شد. که طبق این مستندات، که هرچند کار نتیجه گیری را با چالش روبرو می کند، اما می توان اینگونه نتیجه گیری کرد: نیاز است با توجه به پیشرفت رو به افزایش در تمام علوم بخصوص علوم ورزشی در سطح دنیا از مدل سازی ها و آموزشهای تلفیقی بهره بیشتری در آموزش ورزش برده شود. همچنین بر اساس یافته های (۱۳) و (۱۴) در تربیت بدنی، یادگیری موجب ارتقاء اهداف افراد در کلاس می شود، مسئولیت پذیری آنها را افزایش می دهد، مهارت های حرکتی و استراتژی را بهبود می بخشد. همچنین بر حسب نتایج مقالات مورد بررسی استفاده از مدل سازی و آموزش تلفیقی تاثیر بسیار زیادی بر یادگیری و حتی ایجاد روحیه همکاری و صمیمت در فراگیران را به صورت فزاینده ای افزایش می دهد، از طرفی توجه به

آموزش های تلفیقی در کشورهای پیشرفت، امکان بهره بری بیشتر از آموزش تربیت بدنی به روشهای روز دنیا رو نوین را افزایش می دهد از این رو به مسئولان پیشنهاد می شود:

-مسئولان نظام آموزشی به آموزش ورزش به عنوان یکی از دروس پایه نگاه کنند و آموزش آن را بر مبنای روشهای نوین آموزش بروز نمایند

-با استفاده از آموزش تلفیقی سعی در بالا بردن یادگیری هم در درس ورزش و هم در دیگر دروس در نظام آموزشی شوند

- دانشگاه ها و موسسات پژوهشی در زمینه آموزش ورزش و درس تربیت بدنی پژوهشات بیشتری انجام دهند.

## منابع

۱- غالیان، ش ، حیدری نژاد، ص ، خطیبی ،ا ، شناسایی و رتبه بندی عوامل موثر بر اجرای درس تربیت بدنی دانش آموزان کم توان ذهنی استان خوزستان، مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، دوره دوم، شماره ۷ ، پاییز ۱۳۹۷، ص ۵۳-۶۰.

۲- مظفری، س .ا، توصیف وضعیت اجرای درس تربیت بدنی و ورزش سه پایه اول مدارس ابتدایی کشور، دانشگاه خوارزمی، ۱۳۸۴.

۳- آزمون، ج، جوادی، م، کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی ویژه معلمان دوم ابتدایی، چاپ اول، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۴.

۴- رضانی نژاد، ر، بررسی نیازهای آموزش بدنی و برنامه درسی ورزشی در دبیرستان ، پژوهش در ورزش علوم ، ش ۲۳، سال ۱۳۸۷، ص ۲-۱۸.

۶- برنامه راهبردی دانشگاه فرهنگیان در افق چشم انداز ۱۴۰۴، تهران: دانشگاه فرهنگیان، ۱۳۹۵.

۶- اساسنامه دانشگاه فرهنگیان، تهران: دانشگاه فرهنگیان، ۱۳۹۱.

۷- نظری، ش ، حلاجی، م، زرین پر، ع، مقایسه اثربخشی معلمان تربیت بدنی جذب شده از طریق آزمونهای استخدامی و معلمان تعهد دبیری مدارس مناطق جنوب شهر تهران ، فصلنامه تعلیم و تربیت ، ش ۱۳۹۷، ۱۳۶.

۸- طاهری، م ، یوسفی، س، مداخلات موثر ورزشی جهت افزایش یادگیری کودکان عقب مانده ی ذهنی، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، دانشگاه بین المللی چابهار، ۱۳۹۷.

۹- موسوی، ف، خدا داده، ن، اسمعیلی، م، تاثیر آموزش تلفیقی تربیت بدنی و علوم تجربی بر مبنای بازی های آموزشی گروهی بریادگیری، روحیه ی رقابت و همکاری و نگرش های صمیمانه دانش آموزان، دانشگاه فرهنگیان، فصلنامه علمی تخصصی آموزش پژوهی، سال ۳، ش ۹، بهار ۱۳۹۷.

۱۰- حاجی رستمی، ح، امیرتاش، ع.م، صفانیا، ع.م، تاثیر دو روش تدریس سنتی و تلفیقی درس تربیت بدنی بر یادگیری درس ریاضی ومهارتهای بنیادی دانشآموزان دختر پایه دوم ابتدایی، فصلنامه پویا در آموزش علوم تربیتی و مشاوره دوره دوم، ش ۵، زمستان ۱۳۹۷.

۱۱- سیاحی، خ، صالحی پور، م، بررسی و شناسایی موانع اجرای روش های نوین تدریس تربیت بدنی پایه اول ( کلاس هفتم ) مدارس استان خوزستان و مقایسه آن با کشورهای منتخب براساس مدل بردی، اولین همایش ملی پیشرفت ها و چالش ها در علوم مهندسی هندسی و فناوری ، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی، ۱۳۹۷.

۱۲- رودسرابی، ط، گشتی دار، م ، خامسان، ا، افضل پور، م.ا، تاثیر مدل آموزش ورزش بر خود تعیین گری دانشجویان دختر واحد تربیت بدنی عمومی ۲ ، دوفصلنامه پژوهش در ورزش تربیتی (پژوهش پژوهش در ورزش دانشگاهی، دانشگاهی سابق، ۱۳۹۲.

۱۳- Barrett, T. (۲۰۰۵). Effects of cooperative learning on the performance of sixth-grade physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education* ۲۴, ۸۸-۱۰۲.

۱۴- Johnson, M. & Ward, P. (۲۰۰۱). Effects of class wide peer tutoring on correct performance of striking skills in ۳rd grade physical education.