

مروری بر روش آموزش در ورزش

گرد آورنده: رضا ابراهیم خانی

چکیده

زمینه و هدف: امروزه ورزش یک امر همگانی شده است. ورزش هم مانند همه چیز باید و نباید ها و محدودیت های خودش را دارد؛ روشهای زیادی برای یاد دادن یک مهارت به هنرجویان وجود دارد و هر کدام مزایا و معایبی را دارند.

روش: این تحقیق با هدف مروری بر روش آموزش در ورزش انجام شده است. بنابر این تحقیق در زمره مروری تشریحی میباشد. در این مقاله علاوه بر روش های آموزش به چگونگی برخورد مربی با هنرجویان نیز اشاره شده است.

نتیجه گیری: آموزش دهندگان و فراگیران بایستی به دانش و مهارت های فراگیری مجهز باشند تا هیچگاه در تنگنا قرار نگیرند. در نتیجه تدریس یکی از ابزار های مهم یادگیری است که با به کارگیری روش های نوین تدریس می توان یادگیری را تسهیل نمود.

کلید واژه: مروری، آموزش (تدریس)، ورزش، تمرین، مربی، هنرجو

ورزش یک امر واجب در زندگی روزمره است. هر چه ستان بالاتر می رود ممکن است از لحاظ بدنی و حتی فکری دچار مشکل و ضعف شوید. اما ورزش منظم می تواند شما را از نظر بدنی سالم نگاه دارد. ورزش کردن سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد و همینطور حافظه و اعتماد به نفس تان را بالا می برد. ورزش هم باید و نباید ها و محدودیت های خودش را دارد برای مثال: زمان تمرین، چگونگی تمرین، طریقه ی گرم کردن و سرد کردن بدن و تمرین های عمومی و تخصصی از باید هایی است که یک مربی باید رعایت کند.

یکی از بخش های مهم و تأثیرگذار ورزش وجود مربی خوب و با تجربه است. یک مربی ورزش باید دارای صفات و اخلاق ها و رفتار هایی باشد، که در خود مقاله به آنها اشاره خواهد شد. معلم باید در رفتار و اعمالش نمونه باشد والگوی شاگردان قرار گیرد و با خلوص نیت خود، در جهت هدفهای الهی و انسانی گام بردارد و در همه حال متوجه خدا باشد و به او توکل کند. مربی باید با شاگردان اونس بگیرد و برای آنها وقت بگذارد اگر غیر از این باشد پیشرفتی حاصل نخواهد شد.

یکی دیگر از مهم ترین بخش ها مدیریت کلاس است که مربی باید در مورد آن نیز توجه زیادی داشته باشد. مدیریت کلاس همانند مدیریت سایر موقعیتهای اجتماعی مستلزم داشتن مهارت در کارکردهایی چون سازماندهی، رهبری، نظارت، کنترل و ارزشیابی است. توجه به این وظایف و انجام درست آن، کلاس درس و محیط آموزشی را برای هنرجویان موثر و لذت بخش خواهد کرد. از این رو در این مقاله مباحثی در خصوص مدیریت کلاس مطرح میشود. هدف از جمع آوری و ارائه این مقاله مروری بیشتر در مورد نحوه تدریس، مدیریت و سازماندهی کلاس، برنامه های آموزشی و تدریس موثر از فواصل مهم این مقاله است که در ادامه به آن ها می پردازیم.

آموزش یا تدریس چیست ؟

آموزش یا تدریس به آن قسمت از فعالیت های آموزشی می گویند که با حضور مربی در کلاس اتفاق می افتد. تدریس بخشی از آموزش است و همچون آموزش یک سلسله فعالیت های منظم، هدف دار و از پیش تعیین شده را در بر می گیرد.

معمولاً در آموزش حداقل سه ویژگی برشمرده می شود:

-وجود تعامل بین مدرس و یادگیرنده(یعنی اینکه جریان یک طرفه نباشد و مدرس فقط مثل یک ضبط صوت مباحث را تکرار نکند).

-وجود اهداف از قبل تعیین شده (یعنی اینکه مدرس بداند با چه اهدافی این فعالیت ها را انجام می دهد).

-ایجاد فرصت مناسب و آسان برای یادگیری(تا یادگیرنده بتواند با آسان ترین روش ممکن موضوع را فراگیرد

چهار ویژگی خاص در تعریف تدریس:

الف- وجود تعامل بین مربی و هنرجو

ب- فعالیت بر اساس اهداف معین و از پیش تعیین شده

ج-طراحی منظم با توجه به موقعیت و امکانات

د-ایجاد فرصت و تسهیل گری در یاد گیری

ویژگی های یک مربی خوب و عوامل موثر در کارایی آن

یکی از عوامل موثر در تعلیم و تربیت و تحقق اهداف آموزشی اساتید هستند، لذا یک مربی خوب و واجد شرایط سبب ارتقاء کیفیت آموزش می شود.

یکی از ویژگی های مهم برای مربیان ویژگی های فردی است، ویژگی هایی مانند:عشق و علاقه، خوشرویی، صداقت و درستکاری، آرامش روحی، قدرت بیان، آراستگی ظاهری.

مربی خوب باید نسبت به تمامی هنرجویانش دلسوز و مهربان باشد و بین هنرجویانش تبعیضی قائل نشود.

از دیگر ویژگی های مربی خوب میتوان مهارت تدریس،حضور به موقع درکلاس، مشخص کردن یک هدف برای تدریس و...نام برد که به بررسی برخی از این ویژگی ها می پردازیم.

صبر و بردباری: یکی از خصوصیات است که واقعا یک مربی خوب باید از آن برخوردار باشد زیرا اصولا مربی با کودکان و نوجوانان سر و کار دارد و این افراد به خاطر کم بودن سن و تجربه گاهی رفتارهایی از خود بروز میدهند که اگر مربی بردباری کافی نداشته باشد موجب ناراحتی خواهد شد.

قدرت بیان: خوش صحبتی و قدرت بیان یکی از عواملی است که در ایجاد رابطه با افراد فوق العاده موثر است و مربی باید حتما از این نیرو بر خوردار باشد. بسیاری از افراد باسواد و مطلع هستند ولی در اظهار مطلب و تقسیم آن به دیگران ناتوان هستند.

آراستگی ظاهری: مربی که در روز چندین ساعت در برابر هنرجویان کلاس ظاهر می شود، باید از نظر ظاهر کاملا آراسته، پاکیزه و منظم باشد.

مربی باید در رفتار و اعمالش آن قدر بزرگوار باشد نمونه والگویی شاگردان قرار گیرد و آنها را آزاده بار بیاورد و به آنها بیاموزد که انسانیت قابل تحقق است و خود نمونه ی انسان کامل باشد.

هم زبانی: از نوعی عامل فرهنگی حکایت میکند، زیرا زبان از ارکان های انسجام فرهنگی است.

عوامل مهم در تدریس موثر

۱- ویژگی های شخصیتی و علمی مربی تاثیر آن در فرایند تدریس:

۲- ویژگی های هنرجویان و تاثیر آن در فرآیند تدریس

۳- اثر برنامه و ساختار نظام آموزشی در فرآیند تدریس

۴- تاثیر فضا و تجهیزات آموزشی در فرآیند تدریس

ویژگیهای شخصیتی مربی و نقش آن در تدریس:

در این ویژگی ها مربی به دو محور اساسی توجه کافی و کامل دارند عده ای شاگردنگر هستند که هنرجویان را محور فعالیتهای آموزشی می دانند و به رشد همه جانبه ی هنرجویان توجه دارند و انتقال دانش برای پرورش آنها بکار می گیرند و دسته ی دیگر درس نگر هستند و مواد درسی را محور اصلی فعالیتهای آموزشی، مدنظر آنها است و به علوم و فنون رغبت نشان میدهند و تلاش می کنند دانش و آگاهی خود را گسترش دهند و با نگرش فلسفی و اطلاعات علمی که دارند هنرجویان را بسوی خود جلب کنند.

مربی باید در رفتار و اعمالش آن قدر بزرگوار باشد نمونه والگویی شاگردان قرار گیرد و آنها را آزاده بار بیاورد و به آنها بیاموزد که انسانیت قابل تحقق است و خود نمونه ی انسان کامل باشد. و با خلوص نیت خود، در جهت هدفهای الهی و انسانی گام بردارد.

تأثیر سطح علمی مربی در فرآیند تدریس

هر اندازه مربی دارای رفتار مطلوب انسانی باشد ولی از نظر علمی ضعیف و ناتوان باشد مورد قبول هنرجویان واقع نخواهد شد، شخصیت متعادل همراه با تسلط علمی مربی، را از نظر هنرجویان با ارزش و اعتبار می سازد. مربی ای از نظر علمی قوی است که به روشهای ارائه محتوا و چگونگی برقراری ارتباط آگاه و برآن مسلط باشد و به روشهای جدید روانشناسی و علوم فناوری به ویژه روانشناسی تدریس و یادگیری، اطلاعات کافی داشته باشد.

ویژگی های هنرجویان و تأثیر آن در فرآیند تدریس

آگاهی از فرآیندهای شناختی هنرجویان در سنین مختلف از ضروری ترین وظایف معلم است، زیرا فرآیند رشد شاگردان، علایق و میزان انگیزش، بلوغ عاطفی، سوابق اجتماعی و تجارب گذشته، عواملی هستند که به روش کار مربی در کلاس اثر می گذارند.

هنرجویان صفات زیادی مانند راستگویی، دروغگویی، اضطراب، شهامت پرخاشگری و بسیاری صفات مطلوب و نامطلوب دیگر با خود از خانواده به کلاس می آورند.

مربی باید آگاه باشد بدون شناخت هنرجویان و بدون آگاهی از فرآیند رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی و حتی بدون همکاری والدین نمیتوانند در انجام وظایف آموزشی موفق باشد.

مراحل تدریس:

مربیان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیتهای لازم در ساعت آموزشی را سازماندهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز هنرجویان، مدت کلاس بهترین و بیشترین بازده را نصیب هنرجویان می نمایند. کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و طرح سه مرحله ای تدریس یکی از طرح های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیتهای هر یک از آنها به دیگری بستگی دارد. در صورتی یک ساعت آموزش تقسیم بندی زمانی آن بشرح زیر خواهد بود.

۱- آمادگی

مرحله آمادگی از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل یافته است .

الف- آمادگی سازمانی

که عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون که در هر جلسه حدود ۱۰ دقیقه را به خود اختصاص می دهد.

ب- آمادگی بدنی

این بخش خود به دو قسمت تقسیم می شود :

۱-ب) آمادگی عمومی یا گرم کردن : شامل انواع راه رفتنها ، دویدن ها و پرشها است در پایه اول بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی در این بخش استفاده شود. زیرا هنرجویان پایه اول به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آنها را انجام می دهند.

۲-ب) آمادگی اختصاصی: در این بخش از نرمش هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می شود. به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب ها باشد از نرمش هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می شود باید استفاده کرد. در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه های بالاتر می توان از شیرین کاریها، حرکتهای مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. این دو بخش ۲۰ درصد را بخود اختصاص میدهد .

۲ - مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی

هدف اصلی در این مرحله پس از توضیحات و آموزش لازم، مربی از بازیهای مختلف استفاده می کند. در این مرحله برای تقویت حرکات پایه و مهارتهای ورزشی، از بازیهای مختلف استفاده می شود.

بازیها علاوه بر تقویت حرکات و مهارتها دارای خصوصیتی هستند که می توان از طریق آنها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد. به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت، راستگویی، مسئولیت پذیری، مسئولیت، تعاون و همکاری شناخت اشکال هندسی و غیره را می توان در قالب بازیهای مختلف آموزش داد.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس هنرجویان به اوج خود می رسد از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخورد های جسمانی به وجود آمده است. یکی دیگر از نتایج فعالیتهای انجام شده تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا هنرجویان آماده ترک کلاس شوند.

راه رفتن آرام و نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب به دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و... در این بخش صورت می گیرد. سپس هنرجویان به امر نظافت و شستشو می پردازند.

مدیریت برنامه های کلاس

آن چه کودکان در خصوص کلاس یاد می گیرند و آنچه در خارج از کلاس، اتاق رختکن به هنگام شست و شو و نظافت پس از آموزش می آموزند ممکن است در تقابل با یکدیگر و در واقع ترکیبی از برداشت های مثبت و منفی باشند و لذا موارد زیر را باید به دقت در نظر گرفت:

مقررات اتاق رختکن: در کلاسهای ما معمولاً اتاق رختکن، همان کلاس آموزش هنرجویان است. هنرجویان باید البسه خود را در محل مشخصی در کنار هم قرار دهند.

البسه: استفاده از البسه ورزشی از نظر بهداشتی ضروری است. فعالیت با لباس معمولی به هیچ وجه توصیه نمی شود زیرا تعریق و عدم آزادی عمل مضرات فراوانی را به همراه خواهد داشت. استفاده از شلوار مناسب و لباس نخی و کفش ورزشی برای پسران مشکلی نخواهد داشت. در مورد دختران نیز توصیه می شود فضای مناسبی که امکان استفاده از چنین لباسی را برای آنان فراهم می آورد، مهیا شود.

حضور و غیاب: گرچه در سنین کوچکتر حضور و غیاب ضرورت چندانی ندارد و معمولاً همه در کلاس حضور دارند، ولی در سنین بالاتر لازم است. با یکی از روشهای زیر به راحتی و به سرعت می توان این کار را انجام داد.

۱- توسط سرگروه: سرگروه موظف است افراد غایب را شناسایی کند.

محاسن: نوعی تمرین رهبری است و حضور و غیاب با سرعت انجام می شود.

معایب: امکان دارد به علل عاطفی سرگروه از ارائه برخی از اسامی خودداری کند یا اسامی و چهره ها را فراموش میکند.

۲- از طریق تعیین محل استقرار: مربی نام و یا شماره اماکن خالی را یادداشت میکند.

محاسن: روشی نسبتاً سریع برای حضور و غیاب است و امکان انطباق اسامی با چهره ها برای مربی بیشتر است.

معایب: امکان تمرین رهبری را از هنرجویان می گیرد. در این روش در قیاس با روش سرگروه ها زمان بیشتری برای حضور و غیاب صرف می شود.

روش های گروه بندی کلاس

در طی آموزش باید از روش های گوناگونی برای گروه بندی هنرجویان در کلاس استفاده کرد زیرا فراهم شدن فرصت های جهت سرگروه یا مسئول شدن، آنها را از نظر کسب مهارت های رهبری، روحیه ورزشکاری و گسترش دایره ی دوستان رشد خواهد داد.

کاربرد گروهها:

تشکیل گروهها را می توان از نیمه اول سال اول دبستان شروع کرد . شکل ایده آل تشکیل گروه زمانی است که هنرجویان به مرحله ای از رشد اجتماعی رسیده اند که قادرند به راحتی در گروه حرکت کنند. سرگروه را اولین بار مربی انتخاب میکند، اما به هنرجویان باید فرصت داد که سرگروه را تا هفته دوم و سوم هر ثلث انتخاب کنند طول دوره سرگروهی را باید مربی و هنرجویان با توافق هم تعیین کنند. شرط سرگروه شدن برتری دانشی و مهارتی است. این کارها نیاز به زمان، صبر و ثبات در تصمیم گیری دارند تا رشد و توسعه یابند. در عین حال هر کودک باید فرصت قرار گرفتن در وضعیت حساس را در کلاس در چند نوبت داشته باشد و به عنوان سرگروه و یا رهبر چند فعالیت خاص گزینش شود.

استراتژیهای تعامل با هنرجویان

۱. **تعامل کلامی:** صحبت و برقراری ارتباط در زمان شروع کلاس پایان کلاس یا در حین بازی و فعالیت موجب تسهیل در یادگیری می شود.

۲. **شکل دهی رفتار:** علاوه بر پیامهای روشن و صحیح الگوی رفتار نیز یک منبع قوی و اثر گذار برای تعامل در برنامه است. بر این اساس مربی باید خود الگوی کاملی باشد و چنانچه میخواهد هنرجویان خود کنترلی را یاد بگیرند باید در تعامل با هنرجویان بر خود کنترل داشته باشد.

۳. **تقویت:** مربی خوب هنرجویان را به اجرای درست حرکات و مهارتها هدایت و اجرای خوب را تحسین می کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است. وقتی که یک کلمه یا عبارت کوتاه ایجاد انگیزه می کند از جملات نباید استفاده کرد.

۴. **بازتاب اندیشه:** هنرجویان باید درباره نگرشها و رفتارهای خود بازاندیشی کنند و مربی تربیت بدنی باید با توجه به اهداف دانش و حرفه خود رفتارهای هنرجویان را از قبیل عدم مشارکت در کلاس عدم همکاری و مسئولیت پذیری را مورد سوال قرار دهد و از آنان بخواهد درباره این موضوعات فکر کنند.

۵. **تبادل نظر:** تبادل نظر بین هنرجویان درباره جنبه های مختلف برنامه کلاس و تمرین موجب بروز احساس تعلق به کلاس می شود.

6. خود کنترلی:

خود کنترلی توانایی و تمایل هنرجو به کنترل اعمال و رفتار خود است به گونه ای که حقوق دیگران حفظ و رعایت شود.

چند نوع رفتار در کلاس وجود دارد که هنرجو باید بر آن خود کنترلی داشته باشد؛ بد دهنی دست انداختن مسخره کردن و هر نوع ارتباط کلامی نادرست، هل دادن تنه زدن لگد زدن کشیدن و هر نوع برخورد بدنی ناشایست، فریب دادن جر زدن پرت کردن حواس مربی یا هنرجو.

مدیریت کلاس

مدیریت کلاس همانند مدیریت سایر موقعیتهای اجتماعی مستلزم داشتن مهارت در کارکردهایی چون طراحی، سازماندهی، رهبری، نظارت، کنترل و ارزشیابی است. توجه به این وظایف و انجام درست آن، کلاس و محیط آموزشی را برای هنرجویان موثر و لذت بخش خواهد کرد. از این رو در این مهارت مباحثی در خصوص مدیریت کلاس درس مطرح میشود.

آموزش در سنین مختلف چگونه است؟

آموزش در سنین مختلف قطعاً فرق خواهد داشت و یک مربی خوب باید بداند چگونه به هنرجویان که در سنین مختلف هستند آموزش بدهد. مثلاً آموزش به نونهالان با آموزش به نوجوانان و جوانان فرق دارد. برای مثال مربی تمرینات نسبتاً سختی که به نوجوانان و جوانان می دهد نمی تواند به خردسالان یا نونهالان بدهد و باید به آنان تمریناتی بدهند که به تربیت قوای فکری و نظم روحی آنان تمام شود، به این معنا که تکوین اخلاق کنند، ایجاد منش نمایند و عاداتهای مطلوب را مانند نظم، اطاعت از قانون، جوانمردی، همکاری و یا حس ابتکار را در خود پیدا کند. یکی از راههایی که می تواند به آموزش آسان در سنین مختلف کمک کند تفکیک کلاسها و دانستن خصوصیات و ویژگی های جسمانی، عاطفی، اجتماعی و بدنی هنرجویان است که در ادامه درباره آن بحث می کنیم.

ورزش در کودکان

ورزش برای کودکان، فوق العاده ضروری و لازم است. کودکان به طور طبیعی و فطری به ورزش، بازی و تحرک علاقه نشان میدهند و این بازی و تحرک برای رشد و نمو بدنشان لازم بوده نیاز به تحرک و بازی در کودکان چیزی جز ورزش نیست کودکان بیش از حد پر جنب و جوش هستند بچه ها در این دوره از نفس فعالیت بدنی لذت می برند.

ورزش در نوجوانان

نوجوانان در گروه سنی خوبی هستند چون در عین اینکه به لحاظ بیولوژیک بزرگ شده اند اما به لحاظ قانونی هنوز کودک محسوب میشوند.

نوجوانان نیازمند ورزش، تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم هستند تا رشد ورزش داشته باشند و دچار بیماری های مختلف نشوند.

ورزش در جوانان

فعالیت بدنی منظم برای جوانان فوائد جسمی، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد.

تمرین های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک میکند تا استخوان ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند. وزن و بدن شان تنظیم شود و چربی آنها کم شود و فعالیت قلب و ریه ها موثر باشند. این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می کند.

بازی ها، ورزش ها و سایر انواع فعالیت بدنی به جوانان این فرصت را میدهد که خود باوری و اتکاء به نفس داشته باشند. موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش مضرات و خطرات ایجاد شده به وسیله روش های زندگی مصرفی، رقابتی، پراز استرس و بی تحرکی که در جوانان امروزی بسیار شایع است کمک می کند. مشغول بودن به فعالیت بدنی هدایت شده می تواند باعث پرورش سایر رفتار های بهداشتی مثل پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتار های خشونت بار گردد.

برخی تحقیقات نشان داده که در طول دوران بلوغ، هرچه بیشتر در فعالیت بدنی شریک باشند، کمتر به مصرف سیگار روی می آورند. همچنین کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نشان داده اند. بازی های گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت شده و ظهور مهارت های اجتماعی در دوران جوانان را تسهیل میکند.

الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند بیشتر در طول زندگی یک فرد باقی می مانند بنابراین باعث فراهم آمدن پایه ای فعال و سالم در زندگی می شوند. برعکس، عادت غیر سالم مثل زندگی بی تحرک، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی به وجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولا امتداد میابند. فعالیت بدنی در جوانان در کشورهای مختلف دنیا کاهش یافته است و این مخصوصا در مناطق فقیر نشین شهری دیده می شود. تخمین زده می شود کمتر از یک سوم جوانان دارای فعالیت کافی برای سلامتی و شادابی حال و آینده شان هستند.

نقش وسایل آموزشی در تدریس یا آموزش

سبب ایجاد علاقه در امر یادگیری می شود، موجب انتقال سریع مفاهیم آموزشی، افزایش عمق و میزان یادگیری، در اختیار قراردادن تجارب واقعی و حقیقی، فراهم نمودن پیوستگی افکار، گسترش دامنه لغات فراگیر.

راهبردهایی برای مقابله با رفتارهای نامطلوب ضعیف

از شیوه های فراخوانی سر مشق گیری تقویت کردن و شکل دهی رفتار مطلوب استفاده کنند مانند نشان دادن یک فیلم یا شرح توصیف یک الگوی مناسب و مطلوب آغاز شود. یکی از روشهای موثر در فرایند شکل دهی رفتار مطلوب به کارگیری نوعی قرارداد توافقی است. به طور مثال شما می توانید با هنرجویان خود توافق کنید که اگر او هر روز رفتار مطلوبی انجام دهد از مقابل پاداش دریافت نماید یا به عنوان عضو فعال گروه در کلاس پذیرفته شود.

یافته ها

آموزش دهندگان و فراگیران بایستی به دانش و مهارت های فراگیری مجهز باشند تا هیچگاه در تنگنا قرار نگیرند. تدریس یکی از ابزارهای مهم یادگیری است که با به کارگیری روش های نوین تدریس می توان یادگیری را تسهیل نمود. البته هیچ یک از روش های تدریس فی نفسه خوب یا بد نیستند بلکه نحوه و شرایط استفاده از آنهاست که باعث قوت یا ضعف شان می شود لذا مربی باید با توجه به هدف های آموزشی، محتوای تدریس، نیازها و علایق هنرجویان، امکانات موجود زمان، فضا، وسایل و تراکم هنرجویی و... مناسب ترین شیوه را برای یک تدریس مطلوب انتخاب کند. هر دو محور مربی و هنرجویان باید مجهز به داشتن علم روز ورزش های مختلف نوین و فعال آموزش اشراف داشته باشند. و مربی باید با تشخیص صحیح خود، در موقعیتهای مختلف، بهترین و کارآمدترین استفاده را در رشد و پیشرفت هنرجویان داشته باشد.

انواع روش تدریس مشارکتی، انواع روش تدریس خالق، انواع روش تدریس حرکتی مانند روش تدریس بازی و بازی در کلاس، روش تدریس پرسش و پاسخ، روش تدریس کلاس معکوس، روش تدریس سخنرانی، روش تدریس بارش مغزی روش تدریس بدیعه پردازی و دهها روش تدریس دیگر. اما توصیه ما این است که یک مربی باید انواع الگوهای تدریس را بداند و از بین اینها بهترین روش تدریس روش را برای خودش انتخاب کند. به عبارت دیگر یک مربی، با خواندن مقاله های روش های نوین تدریس می تواند روش های تدریس خلاق را از خودشان بروز بدهند.

نتیجه گیری

در این تحقیق هدف اصلی مروری موثر بر آموزش ورزش بود، با توجه به این که عوامل زیادی میتوانند روش های آموزش ورزش اثر مثبت یا منفی داشته باشند طی بررسی یافته های مقالات پیشین عوامل موثر بر درس تربیت بدنی را اولویت بندی نموده و به طور کلی این عوامل را در پنج تا ده مقوله بیان نموده اند که در بخش مرتبط با روش های آموزش به اهداف آموزشی، محتوای آموزش و شیوه ی تدریس در تمام مقالات اشاره ی مستقیم شده است که بنا به دیدگاه جامعه های مختلف هر کدام در اولویت های اول تا دهم قرار گرفته اند. آنچه که مهم است اهمیت روش های تدریس به عنوان عاملی کیفی در اثر مستقیم در روش های آموزش و تاثیر آن بر یادگیری فرا گیران است.

این یافته های نتایج حاصل از یافته های تحقیق حاضر در بررسی یافته های پیشینه ی چند تحقیق مورد بررسی، همسو است. از این رو پیشنهاد میشود: مطالعات علمی و پژوهشی در زمینه های مختلف مرتبط با درس تربیت بدنی بیشتر شود.

توجه به عوامل کیفی در آموزش ورزش می تواند راه گشای بر طرف کردن موانع موجود در راستای رسیدن به اهداف اساسی را تامین نماید.

انجام مطالعات تطبیقی میتوان در ارتقای کیفیت روش های آموزش مثمر ثمر باشد.

۱. شفيعی. محسن. (۱۳۸۶) روش تدریس تربیت بدنی - تهران: دانشگاه شهید رجایی
۲. شعبانی. حسن. (۱۳۹۸) مهارت های آموزشی و پرورشی - سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی
۳. کریمی. یونس. (۱۳۹۷) اهمیت ورزش - تهران: انتشارات فرزندگان
۴. اکبری مرضیه و اکبری اعظم. (۱۳۹۳) علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، جلد ۱
۵. شیوه تدریس یاران (کانگ فو تو آ ۲۱)
۶. تجاری. فرشاد. (۱۳۹۶) کلیات فنون و روش های تدریس در ورزش، انتشارات حتمی
۷. آسفی. احمد علی. (۱۳۹۲) عوامل موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی - رساله ی دکتری
۸. رضانی. نژاد رحیم و رحمانی نیا فرهاد. (۱۳۸۶) بررسی انگیزه ی شرکت کنندگان در ورزش همگانی - مدیریت ورزش، شماره ۲
۹. علیجانی. عید یصاحب امتیاز (بهار ۱۳۹۵) فصلنامه علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ISSN4267-8002.
۱۰. ظفری. سید امیر احمد. (زمستان ۱۳۹۰) توصیف وضعیت تربیت بدنی و ورزش پایه ای، نشریه علوم حرکتی و ورزش، شماره ۱۴
۱۱. جوهری. کامران. عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد بوکان، (۱۳۹۳) مجله توسعه نوین تربیت بدنی و علوم ورزشی، امتیاز دانشگاه آزاد
۱۲. عزیزاده. محمد حسین. (تابستان ۱۳۹۰) برنامه راهبرد توسعه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مجله علمی پژوهشی در ISC
۱۳. قراخانلو. رضا. (بهار ۹۶) شناسایی و موانع مشکلات در تربیت بدنی، مجله پژوهشی در علوم ورزشی ISC

<http://www.robattakapoo.blogfa.com/post/83>

<http://daneshnameh.roshd.ir>

<http://ensani.ir/fa/article/journal-number>

<http://ensani.ir/fa/article/field>