

# مروری بر روش آموزش در ورزش

علیرضا پورمحمودیان

## چکیده

**زمینه و هدف:** آموزش مهارت‌های ورزشی برای اینکه کار آمد باشد به برنامه ریزی مناسب آموزشی و شناخت فرایند یادگیری مهارت در خلال آموزش نیاز دارد. شما باید برنامه ریزی کنید که چیزی را چگونه و چه وقت آموزش دهید و اینکه چطور به اهداف خود نائل شوید.

**روش بررسی:** با استفاده از کلمات کلیدی مقاله جستجوها انجام شد. بیش از ۳۰ مقاله بررسی شدند. با استفاده از راهنمایی‌ها و تجربیات مربیان خود بررسی و مرور نهایی روی ۱۴ مقاله داخلی و خارجی انجام گرفت سپس نتایج ارائه شد.

**یافته‌ها:** طبق یافته‌های بررسی شده از مقالات این پژوهش یادگیری و حافظه از مهم‌ترین مکانیسم‌هایی است که رفتار انسان را از طریق محیط تغییر می‌دهند. افراد بزرگسالی که تمرین بدنی دارند، از سطوح بالاتر آموزش و بهداشت برخوردار می‌باشند و هوشیاری بیشتری هم دارند و نسبت به افرادی که تمرین نمی‌کنند، از وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالاتری بهره‌مند می‌باشند. نتایج پژوهش توکمن و هینکل نشان‌دهنده‌ی اصلاحاتی در نرخ ضربان قلب، خلاقیت و تفکر خلاق در زمان دویدن می‌باشند.

**نتیجه‌گیری:** ما در این تحقیق برای مربیان اطلاعات متعدد و اصول و روش‌های مختلفی را توصیه کردیم. هیچ کنترل و تضمینی برای ایده‌گیری مهارت‌های جدید ورزشی توسط ورزشکار وجود ندارد. اما در این پروژه سعی کردیم با یافته‌های تجربی و تحقیقات، مربیان را در احاطه و کنترل بر عوامل متعدد یادگیری، مجهز نماییم.

**کلیدواژه‌ها:** مروری، آموزش مهارت‌های ورزشی، برنامه ریزی، روش آموزش

## مقدمه

تدریس (TEACHING) ترکیبی از علم و هنر است. علم یا دانش تدریس را می توان با مطالعه اصول یادگیری، مدل ها و روش های آموزش، آشنایی با استراتژی ها و فنون تدریس و سایر یافته های آموزشی به دست آورد. اما هنر تدریس یک مهارت عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که ارتباط زیادی با ویژگی های فردی یا شخصی معلم دارد. هنر تدریس فقط از طریق مطالعه کتب و منابع علمی حاصل نمی شود، بلکه به علائق شخصی معلم، حساسیت شغلی و بازبینی مستمر (خود ارزیابی) از نتایج کار خود بستگی دارد. (۵)

تدریس، فرایندی است که در آن معلم واسطه یادگیری می شود، بنابراین حضور مستقیم معلم در کلاس تربیت بدنی و تعامل با دانش آموز ضروری است. چون برخلاف بسیاری از فعالیت های آموزشی در مدرسه، یادگیری با عمل و تمرین، تعامل نزدیک عاطفی - اجتماعی و ارائه بازخوردهای مستمر آموزشی برای اصلاح حرکات تمرین در کلاس تربیت بدنی حیاتی است، علاوه بر آن، منابع آموزشی زیادی در دسترس دانش آموز قرار ندارند تا مهارت های آموخته شده را تکرار یا مرور کند. با توجه به اهمیت کار معلم تربیت بدنی در زنگ ورزش در این مقاله سعی بر آن است که به ذکر یکسری از موارد مثل هنر تدریس - روشهای تدریس - انتخاب شیوه تدریس و یکسری اصول جهت کار مربیان تربیت بدنی بصورت پیشنهادی با استفاده از تحقیقات مجله ای و پایان نامه ها ذکر شود. (۱)

## ۱- هنر تدریس

هنر تدریس هر معلم از سه جزء شخصیت فردی، شهود یا اشراق و خود باز بینی تشکیل شده است. از نظر شخصیتی معلم باید بتواند علاقه و صداقت خود را به دانش آموز نشان دهد و به رشد حرکتی و ورزشی او حساس باشد. از نظر رفتاری، برقراری ارتباط درست، درک احساس و اندیشه های دانش آموز در دسترس بودن معلم برای دانش آموز، جدیت و اشتیاق در تدریس توسط معلم ضروری است. رفتار درست معلم موجب افزایش اعتبار می شود و اعتبار او مانند پولی است که در بانک ذخیره می شود. شهود یا اشراق، توانایی پیش بینی موارد و اتفاقاتی است که ممکن است در طول تدریس و مدیریت کلاس به وجود آید. این توانایی یک حس درونی و

دور اندیشی است که معلم می تواند با استفاده از نشانه های اولیه ای که در ابتدای کلاس ظاهر می شود، با استفاده از تجارب گذشته، انعطاف پذیری و دقت و خلاقیت به آن دست یابد. معلمی که از نظر روانی خود را با برخی از اختلالات یا بی نظمی های احتمالی آماده می سازد یا از طریق حدس زدن و سوال کردن از خود درباره جو کلاس می تواند آمادگی قبلی خود را افزایش دهد.

## ۲- تعیین و طبقه بندی اهداف تدریس

اهداف کلی و اختصاصی تربیت بدنی در سه حیطه شناختی (دانش و اطلاعاتی)، عاطفی (نگرشی) و روانی - حرکت آمادگی جسمانی و مهارتی) مشخص شده است. معلم تربیت بدنی باید با توجه به شرایط آموزشی مدرسه و دانش آموزان از طرح درس های سالانه یا فصلی و روزانه، اهداف کلی و اختصاصی را به اهداف جزئی یا رفتاری (OBJECTIVE) تبدیل نماید.

## بیان مسئله

برنامه ریزی آموزشی به معنای وسیع کلمه عبارتست از «بررسی در جامعه مورد عمل، تجزیه تحلیل وضع موجود، کشف کمبودها، علل و انگیزه های توسعه و اتخاذ روشهای هر چه بهتر و کارآمدتر برای تامین خواسته های اجتماعی به منظور حصول نتایج بهتر، جامعتر و موثرتر»

## ضرورت برنامه ریزی برای درس ورزش:

بسیاری از خواسته ها و نیازهای دانش آموزان در ارتباط با فعالیت های ورزشی مطرح می شود و این در حالی است که منابع تجهیزات امکانات و فضاهای ورزشی محدود است و پاسخگویی متقاضیان و شرکت کنندگان در برنامه های تربیت بدنی نیست.

- کار معلم تربیت بدنی از نظر وظایفی که در برنامه ریزی دارد این است که نخست نیازهای دانش آموزان و از میان آنها به طور ویژه الویت ها را مشخص کند سپس از منابع موجود برای برطرف کردن نیازها و موثرتر کردن فعالیت ها و برنامه های تربیت بدنی و ورزش به نحوه مطلوب استفاده نماید. (۳)

### اصول کلی برنامه ریزی درس ورزش:

برنامه درس ورزش باید به عنوان یک بخش از برنامه کل آموزش تلقی شود و با سایر برنامه های آموزش و پرورش هماهنگ باشد.

برنامه درس ورزش باید جریان پیوسته ای از تجربه آموزی را از دوران دبستان، راهنمایی و دبیرستان و پس از آن در طول عمر برای یک زندگی پویا، سالم و سازنده تضمین کند.

برنامه درس ورزش باید به همه ابعاد وجودی انسان اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی و عاطفی توجه داشته باشد. برنامه درس ورزش باید با بهداشت و سالم سازی، جسم و روان کودکان، نوجوانان و جوانان به طور ویژه لحاظ شود.

عوامل و عناصری که در طراحی و اجرای برنامه های تربیت بدنی اثر گذار هستند: عوامل شخصی و گروهی - عوامل محیطی - نیازهای اجتماعی: (۳)

### روش تحقیق:

در این مقاله مروری با استفاده از کلمات کلیدی آموزش، ورزش، تربیت بدنی و فعالیتهای جسمانی در مقالات پایگاههای اطلاعاتی معتبر و سایت پژوهشکده تربیت بدنی، سایت دانشکده پزشکی اصفهان و سایت مجله پژوهش و سلامت و علم ورزش بیش از ۳۰ مقاله بررسی شدند. با استفاده از راهنمایی ها و تجربیات مربیان خود بررسی و مرور نهایی روی ۱۴ مقاله داخلی و خارجی انجام گرفت سپس نتایج ارائه شد.

### یافته های تحقیق:

یادگیری خواندن و سوادآموزی اساسی ترین نیاز فرهنگی و تمدنی انسان معاصر و خاص مردم کشورهایی هم چون مردم کشور ما است که برای دست یابی به رشد و توسعه ملی خود باید به توسعه نیروی انسانی و رشد و دانایی و فرهیختگی یک یک مردم بیشترین تأکید را داشته باشند. (۷)

کندل بیان می کند؛ یادگیری و حافظه از مهم ترین مکانیسم هایی است که رفتار انسان را از طریق محیط تغییر می دهند. یادگیری فرآیندی است که به وسیله آن، درباره ی جهان دانش کسب می کنیم؛ در حالی که حافظه فرآیندی است که به وسیله آن، دانش کدگذاری، ذخیره و سپس یادآوری می شود (۹).

در مراجع فیزیولوژیکی و تحقیقات نروسایکولوژیکی بر مبنای این که اطلاعات چگونه حفظ شوند، برای حافظه تقسیم بندی های گوناگونی صورت گرفته است؛ سطوح حافظه شامل تمایزهایی بین حافظه ی حسی، حافظه ی کوتاه مدت، و حافظه ی بلند مدت می باشد (۱۰) پیش از این، روانشناسان شناختی دو نوع حافظه ی آشکار و نهان را در آزمودنی های طبیعی تشخیص داده اند. آن ها تأکید می کنند که اطلاعات در خصوص چگونگی اجراء کردن یک کار، به عنوان حافظه نهان محسوب می شود. دانش واقعی مردم درباره ی مکان ها و اشیاء و آنچه که به معنای واقعیات است، به عنوان حافظه ی آشکار (یا حافظه ی اخباری) محسوب می شود که در این نوع، یادآوری به گونه ای ارادی اتفاق می افتد. (۹)

در تحقیقاتی که در کالج های دارو عصب روان شناختی آمریکا توسط جسیکا (۲۰۰۵) انجام شده و در همایش های سالانه منتشر گردیده، مشخص شده است که آمریکایی های مسن تر به وسیله ی ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی شان، از قبیل تمرین حافظه، آمادگی جسمانی، تغذیه ی سالم و کاهش استرس توانسته اند حافظه ی خود را اصلاح کنند. (۱۲)

از طرفی، یکی از قابلیت های مغز انعطاف پذیری است که توسط آن، ساختار و کنش مغز میتواند به وسیله ی فعالیت در حال پیشرفت خودش به تدریج تغییر یابد، این مطلب کاملاً تأیید شده است که هنگامی که اورگانیسم فرصت می یابد که محیط های جدید را کشف کند، در شاخه های دندریتی، ارتباطات سیناپسی، کارایی سیناپسی، و حتی حجم بافت مغز به طور معنی داری افزایش ایجاد می شود این تغییرات در جوانان در نمایان ترین و مهیج ترین حالت است. (۸)

جی اظهار داشته است که افراد از طریق مشارکت در فعالیت های حسی حرکتی به یکپارچه سازی حسی می پردازند و برای این مهم انگیزه ی درونی دارند. درتئوری های اخیر حسی و حرکتی، یادگیری و پیشرفت اهمیت محوری حرکت را در توسعه ی شناخت مشخص نموده است (۱۱).

کاندون نیز در خصوص اهمیت هماهنگی تعاملی در ارتباطات درون فردی و استفاده از حرکات حرکات ریتمیک به عنوان یک روش درمانی برای افراد مبتلا به اختلال های شدید درون فردی، یافته های کاربردی مهمی را ارائه کرده است (۹).

شرکت کنندگان در حرکت درمانی بیان می کنند که در آن ها احساس امید، آسایش، نیرو، توان و حمایت اجتماعی افزایش می یابد؛ در حالی که احساس حالات منفی و نگرانی در مورد آینده در آن ها کاهش می یابد. حرکت درمانی ریتمیک یک روش درمانی کامل جهانی است. این روش، خود آگاهی را افزایش می دهد و برای اظهار خود، و رشد ارتباطات بین فردی به عنوان یک ابزار مطرح می باشد (۱۴).

افراد بزرگسالی که تمرین بدنی دارند، از سطوح بالاتر آموزش و بهداشت برخوردار می باشند و هوشیاری بیشتری هم دارند و نسبت به افرادی که تمرین نمی کنند، از وضعیت اجتماعی- اقتصادی بالاتری بهره مند می باشند و این موارد و سایر متغیرها ممکن است برای تغییرپذیری در عملکرد حافظه مورد ارزیابی قرار گیرد. یادگیری و حافظه از مهم ترین مکانیسم هایی است که به وسیله ی محیط، رفتار انسان را تغییر می دهند (۱۳).

نتایج پژوهش توکمن و هینکل نشان دهنده ی اصلاحاتی در نرخ ضربان قلب، خلاقیت و تفکر خلاق در زمان دویدن می باشند. لابی و ولش نشان داده اند که کودکانی که در طی آموزش بدنی در یک برنامه ی دویدن مشارکت داشته اند، متناسب با افزایش قابلیت دویدن، در ارتباط با آرامش قلبی و خودکارآمدی بالاتر اصلاحاتی را تجربه کرده اند. در یک دوره ی ۶ ماهه، دونده هایی که در برنامه ی فعالیت های بدنی معمولی مشارکت داشته اند، نسبت به گروه کنترل نمرات بالاتری در قابلیت های شناختی به دست آورده اند. (۱۰)

آلپرت و همکاران یک گروه ۳ تا ۵ ساله را در تمرین های آروبیکی ۳۰ دقیقه ای در هر روز و در طی ۸ هفته مشارکت دادند. آن ها در گروه آروبیکی بر اثر تمرین اصلاحاتی شامل کاهش نرخ ضربان قلب، افزایش چالاکی و افزایش سطح نمره ی مفهوم خود را مشاهده کردند. حتی در کودکان پیش دبستانی، تمرین آروبیکی با قابلیت بدنی و تغییرات روان شناختی توأم بوده است. مطالعات متعدد همبستگی مثبت بین پیشرفت تحصیلی و فعالیت بدنی را نشان داده است (۴)

## نتیجه گیری :

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. 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 فعالیتهای زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی به تربیت بدنی و ورزش دارد. 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 ای تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصتهای لازم برای دانش آموزان، آنها را در زمینه های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری میدهد. روند آموزشی برنامه های تربیت بدنی معمولاً از طریق فعالیتهای جمعی و بازی در قالب سرگرمی های مختلف به دانش آموزان ارائه میگردد. لذا دستیابی به آرمانهای آموزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس یا به عبارتی دیگر رسیدن به اندازه ای مطلوب در اجراهای گوناگون فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش به برنامه ریزی آموزشی و درسی دقیق و علمی نیاز دارد

در حال حاضر تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس کلیه مقاطع تحصیلی از ابتدایی تا دانشگاه است. درک فوائد غیر قابل 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 میتواند تأثیر بسزایی در زمینه رشد و شکوفایی انسان در تمام مراحل زندگی بنه خصوص در دوران کودکی و نوجوانی داشته باشد، ضرورت وجود آن در برنامه درسی مقاطع مختلف تحصیلی آشکار است.

منابع :

۱. آناستازی- آ. روان آزمایی. ترجمه ی محمد تقی براهنی. ۱۳۶۱؛ انتشارات دانشگاه تهران.
۲. دادستان- پ. روانشناسی مرضی تحولی. ۱۳۷۰؛ انتشارات ژرف. شماره ۲۵. ص ۷
۳. غنایی- ع. بررسی رابطه ورزش رزمی کاراته و حرمت خود در دانش آموزان ناشنوا. پایان نامه کارشناسی ارشد. ۱۳۷۶؛ دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران.
۴. زکانی- م. نبوی، م. روش تدریس تربیت بدنی در مدارس. ۱۳۸۷؛ انتشارات سمت.
۵. گایتون- آ. فیزیولوژی پزشکی گایتون. ترجمه ی احمد رضا نیاورانی. ۱۳۷۸؛ تهران: نشر طبیب.
۶. گری گرات- م. راهنمای سنجش روانی. ترجمه ی حسن پاشا شریفی و محمد رضا نیکخو. ۱۳۸۲؛ تهران: انتشارات رشد.
۷. لطف آبادی- ح. کاهش کم توانی خواندن از طریق تشخیص به موقع کودکانی که در خطر ناتوانی خواندن هستند. مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی. ۱۳۸۲؛ دوره ی چهارم. شماره دوم.

8. Alpert, B., Field, T., Goldstein, S., & perry, S. (1990). Aerobic enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers. *Health Psychology*, 9(1), 48-56. activity
9. Condon, W. S. (1968). *Linguistic-Kinesic research and dance therapy.* Columbia, MD: American Dance therapy Association.
10. Gimenez M. & et al. (2004). Hippocampal Gray Matter Reduction Associates With Memory deficits in Adolescents with History Prematurity, *NeuroImage*, 869-877.
11. Jay, A. S. (2000). A study and investigation on preschool and school children to know how children learn to use their gestural and postural age abilities to express concepts and ideas: 15-25.
12. Jessica R Elderly can improve memory By Exercise Brain and Body an [www.iconocast.com/News\\_Files/A0EW4/News2.htm](http://www.iconocast.com/News_Files/A0EW4/News2.htm) - 41k  
Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*: New York: International Universities Press.



13. Kandel, E. R. Schwartz, J. H., Jessell, T. M. (2000)science, fourth edition, Center for Neurobiology and Behavior College of Physicians& Surgeons of Columbia University and The Howard Hunghes Medical Institute, McGraw-Hill.

14.Rainbow, T. H. (2005). Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong KongPsychotherapy.15(2),11-5