

عنوان مقاله:

مروری بر روش آموزش در ورزش

بایارومه منصوره مومنی فر

شماره ملی :

۳۱۴۰۰۷۱۷۷۹

شماره دانشجویی :

۹۷۲۷۳۱۷۴

دانشگاه علمی کاربردی شهربابک

چکیده:

این تحقیق با هدف مروری بر روش آموزش در ورزش انجام شده است، این پژوهش در زمره تحقیقات مروری تشریحی بوده است، ورزش همگانی ضرورتاً یک فلسفه است، یک پیام برای انگیزاندن شهروندان برای مشارکت در ورزش و دیگر فعالیتهای بدنی است. همچنین یک پیام برای سیاستگذاران است که آنها را برای استفاده از موقعیت شان جهت پیشبرد جنبش و تدارک فرصت برای مشارکت گسترده افراد در ورزش تشویق کند، ورزش همگانی به سیاست ورزش برای همه اشاره دارد، که برای توسعه یک جامعه متحد از طریق مشارکت بیشتر و فرصتهای بهتر در ورزش هدفمند است، روش های آموزش از اهمیت زیادی برخوردار می باشد، که در این تحقیق به آن پرداخته شده است و دو روش آموزش از طریق صدا و سیما و شبکه های مجازی بررسی شده است و نتایج بررسی ها نشان داده است که این دو روش تاثیر زیادی بر آموزش ورزش همگانی داشته اند.

لذا با توجه به اهمیت ورزش همگانی و همچنین تاثیری که صدا و سیما و همچنین شبکه های مجازی در آموزش ورزش همگانی دارند، برنامه ریزان باید به ظرفیت این دو حوزه در آموزش ورزش همگانی توجه ویژه ای داشته باشند.

کلمات کلیدی:

آموزش، ورزش همگانی، صدا و سیما، شبکه های اجتماعی

مقدمه

زندگی ماشینی و مکانیکی امروز تمام تلاشش را میکند که انسانها را از فعالیت و جنبش دور کند. امری که در ظاهر و با توجه به پیشرفت علم و تکنولوژی میتواند به اتلاف وقت و انرژی انسانها کمک کند. چیزی که بر هیچکس پوشیده نیست این است که تحرک و فعالیت بدنی جز لاینفک وجودی انسانها محسوب میشود؛ و امروزه با توجه به گسترش علم و زندگی ماشینی تنها عاملی که میتواند این فقر حرکتی را جبران نماید و به سلامتی انسانها نیز کمک کند ورزش است. در تعریف ورزش گفته شده است که ورزش یک نمایش عمومی از نظم و ترتیب فیزیکی و ذهنی مربوط به ارزشهای اجتماعی مرتبط است که عنصر رقابت را نیز شامل میشود.

همچنین در فرهنگ لغت معین از معنی گرایش به عنوان میل و رغبت برای انجام کاری یاد شده است. از طرفی نقش پررنگ ورزش همگانی در جامعه مشهود و مشخص است و باید این باور را داشت که باید ورزش حرفهای و قهرمانی از درون ورزش عمومی (همگانی) بیرون بیاید که استعداد برتر در ورزش را زمانی میتوان کشف کرد که گستره ورزش را در بین جامعه پهن کرد و میتوان به آرمان و هدفهای تعالی دست یافت. ورزش همگانی ذاتاً درآمدزا نیست، در نتیجه دولتها باید با سیاستهای حمایتی برای گسترش آن اقدام کنند. ایجاد تعادل بین ورزش همگانی و قهرمانی و نیز نقش دولت در قانونگذاری و توسعه ورزش از چالشهای مشترک فرآروی دولتها به شمار میرود. آنچه بیش از همه مشخص است دخالت فزاینده دولتها در عرصه ورزش برای فراهم نمودن آموزش وامکانات و اجرا یا هماهنگ کردن فعالیتهاست. البته این دخالت ضرورت یک هماهنگی را بیان میکند. بر طبق توصیه های بخش بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا و سازمان جهانی بهداشت، برای کودکان و جوانان حداقل یک ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید و برای بزرگسالان و افراد مسن انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت شدید توصیه شده است. در جایی از انواع فعالیت های بدنی منظم و

تأثیرگذار "ورزشهای همگانی" هستند که با هدف ایجاد نشاط، شادابی و سلامت در سطح جوامع مختلف پیگیری و دنبال میشوند. ورزش همگانی، شکلی از فعالیتهای جسمی یا حضور منظم در فعالیت های جسمانی است که سلامت بدن و روان را بهبود میبخشد، روابط اجتماعی را شکلمی دهد و یا منجر به نتایج مثبت شود (آصفی، خیری، دستجردی و همکاران، ۱۳۹۳) عبارت ورزش همگانی، اولین بار توسط شورای اروپا، در سال ۱۹۶۶ مطرح شد. از دیدگاه شورای ورزش همگانی اروپا، ورزش همگانی عبارتست از فعالیتهای بدنی آزاد، داوطلبانه و اختیاری که در اوقات فراغت به انجام میرسد، امکان پرداختن به آن برای همگان وجود دارد و هدف آن رقابت و پیروزی نبوده بلکه هدف اصلی از پرداختن به چنین ورزشهایی، تفریح، توسعه و بهسازی انسانها میباشد (رضوی، دوستی، قاسمی، ۱۳۹۴).

ورزش همگانی پرداختن به مجموعه ای از فعالیت های ورزشی ساده، کم هزینه، بدون رسمیت، فرحبخش و با نشاط است که امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد (جوادی پور، سمیعینا، ۱۳۹۲).

در جایی دیگر روت ال یکی از نخستین فلاسفه، ورزش را به عنوان یک هنر معرفی کرده است و آن را جزئی از فرم که یکی از معیارهای زیبایی شناسی میباشد میداند. از قرن هجدهم به بعد، مفهوم زیبایی بیشتر جنبه روانشناسی به خود گرفت و در ارتباط با ادراک دیده شد. از آنجایی که عوامل روانی و اجتماعی بر ادراکات انسان اثرات مهمی بر جای میگذارند، در احساس او از زیبایی نیز موثرند. (پاکزاد، ۱۳۷۵).

در این میان فانک و جیمز، مدل روانشناسی پیوسته به عنوان یک چارچوب مفهومی برای سازماندهی مبانی نظری مختلف معرفی کردند که ارتباط روانشناختی بین فرد و اهداف تفریحی و ورزشی مختلف را مد نظر قرار داده بودند. این چارچوب پیشنهاد میکند که فرایندهای روانشناختی و جامعه شناختی برای ایجاد یک ارتباط شخصی با یک فعالیت تفریحی یا ورزشی ترکیب میشوند. این فرایندها که گفته میشود به عنوان یک توالی

تکوینی رخ می‌دهد به چهار مرحله آگاهی، جذب، دلبستگی و وفاداری تقسیم می‌گردد. در سطح آگاهی، یک فرد از فرصت مشارکت در فعالیت بدنی آگاه است اما هنوز شروع به مشارکت نکرده است؛ و همچنین سطح جذب زمانی میرسد که انگیزه‌های روانشناختی درونی و بیرونی تمایل برای ارضاء نیاز یا کسب فایده از مشارکت واقعی را ایجاد میکنند. در مرحله دلبستگی، فرایندهای دلبستگی پیچیدگی زیادی به ارتباط فعالیت- فرد نسبت به آنچه در مرحله جذب بود، می‌دهد؛ و در آخر مرحله وفاداری بیان کننده این می‌باشد که در طول زمان، مشارکت ممکن است به تار و پود زندگی روزمره فرد گره بخورد و بنظر میرسد او به مرحله وفاداری رسیده است.

همانطور که ذکر شد ورزش نیز همانند زندگی گذر از مرحله‌های به مرحله دیگر است. همچنین بر اساس گزارش شورای ورزش همگانی انگلستان، در ۲۵ سال گذشته روند شرکت در ورزش‌های خاص و قهرمانی تغییر یافته و تمایل به شرکت در فعالیت‌های کمتر رقابتی و با ماهیت تفریحی بیشتر شده است (رمضانی، ۱۳۸۶). همانا اگر به مدلی که توسط مول و همکاران (۲۰۰۵) بیان شد نگاه بیندازیم براهمیت ورزش همگانی اشاره میشود به طوری که در تحقیقی ساختار ورزش را به صورت یک مدل معروف که نمایانگر شروع و رشد ورزش تا سطح حرفه‌ای و نخبگان است ترسیم نموده اند در این نمودار بر اهمیت و ضرورت آموزش ورزش در سطح اول تاکید و آن را زیر بنایی برای گسترش ورزش همگانی و توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای میدانند در سطح بعد ورزش به عنوان یک ضرورت در امر سلامت جسمی و روحی معرفی می‌گردد که عموم مردم باید آن را انجام دهند و در سطوح بعدی ورزش قهرمانی و حرفه‌ای به عنوان یک پدیده در ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی مورد بحث قرار می‌گیرد.

امروزه هدف آموزش فراهم نمودن زمینه های رشد و تکامل جسمی، ذهنی، اجتماعی، روانی افراد و تقویت روحیه و شکل پذیری اخلاق در آنها میباشد. قطعاً ورزش همگانی از جمله سازو کارهای مهم است که میتواند با ایجاد تجارب گران بها در افراد جامعه، آنان را سالم و شاداب برای زندگی اجتماعی آماده سازد. امروزه دانش تربیت بدنی در نظام آموزشی جهان جایگاهی بسیار مهم یافته است: زیرا آموزش صحیح به افراد به روش علمی درست بستگی دارد. برای رسیدن به یک برنامه علمی خوب نیازمند برنامه ریزی برای تربیت نیروی متخصص و تهیه امکانات لازم ورزشی میباشیم. در تکامل شناختی این هدف ساختن چارچوب یک معرفت «دانش» و قابلیت تفکر در مورد این معرفت و تفسیر آن را مورد توجه قرار میدهد. حرکت، اساس تربیت بدنی و ورزش است بنابراین داشتن هوش و تفکر بالا و آموزش مناسب جهت اجرای بهتر ضروری است. بنابر این توجه جدی به ورزش همگانی و توسعه کمی و کیفی آن امری ضروری است. همچنین باید تربیت بدنی و ورزش همگانی در جامعه به طور عموم توسعه یافته و یک سبک زندگی فعال در خانوادهها ایجاد شود. ایجاد فرهنگ ورزش کردن در بین افراد جامعه از طریق رسانه ها و روزنامهها و سایر منابع اطلاعاتی و تبلیغی نیز راهکار دیگر در جهت توسعه این امر مهم است. این تحقیق بر آن است تا با یافتن رابطه بین جایگاه آموزش به عنوان یک متغیر در گرایش بیشتر مردم به ورزش همگانی به مسئولین این حوزه یادآوری کند که بعد آموزش از نظر افراد جامعه اهمیت بسیاری دارد و می توان با در نظر گرفتن این مهم و به کار بردن این بعد در زندگی افراد مردم را بیشتر از قبل به ورزش همگانی ترغیب نمود. توجه به این مسئله در نهایت سبب سلامت جسمی و روحی جامعه و زندگی بهتر کل افراد جامعه می گردد. با این پیشینه میتوان امیدوار بود این پژوهش بتواند با بررسی رابطه بین آموزش و توسعه ورزش همگانی و همچنین جلب توجه مسئولین نسبت به این مهم گامی بزرگ در راستای گرایش بیشتر افراد جامعه به ورزش همگانی بردارد.

تاریخچه ورزش همگانی

بنیانگذار جنبش المپیک بارون پیردو کوبرتن اولین کسی بود که در سال ۱۹۱۹ به مفهوم ورزش همگانی اشاره کرد. بارون پیردو کوبرتن میگوید در گذشته، ورزش کردن یک سرگرمی گه گاهی جوانان ثروتمند و بیکار بود. سی سال کار کردم که ورزش عمل لذت بخش عادی برای طبقه متوسط گردد. اکنون لازم است که این عمل لذت بخش، بخشی از زندگی کارگران جوان گردد. همه ورزشها برای همه افراد، ورزش برای همه بدون شک این فرمولی است که به عنوان یک خیال پردازی احمقانه قلمداد خواهد شد. اکنون ورزش همگانی توسط دولت های سراسر جهان و کمیته بین المللی المپیک مورد حمایت قرار گرفته است. نگرانی درباره چاقی در میان افراد جوان و نیاز به حفظ تحرک و سلامتی در میان جمعیت مسن، ورزش همگانی را به سیاست بالقوه برای افزایش رفاه و سلامت جامعه تبدیل کرده است.

مفهوم ورزش همگانی

ورزش همگانی (ورزش برای همه) ضرورتاً یک فلسفه است، یک پیام برای انگیزاندن شهروندان برای مشارکت در ورزش و دیگر فعالیتهای بدنی است. همچنین یک پیام برای سیاستگذاران است که آنها را برای استفاده از موقعیت شان جهت پیشبرد جنبش و تدارک فرصت برای مشارکت گسترده افراد در ورزش تشویق کند (برام و سموتویک، ۱۹۹۱) ورزش همگانی به سیاست ورزش برای همه اشاره دارد که برای توسعه یک جامعه متحد از طریق مشارکت بیشتر و فرصتهای بهتر در ورزش هدفمند است (آمان و همکاران، ۲۰۰۹). ورزش همگانی یک شکل مداخله در جامعه از طریق برانگیختن جامعه به عنوان یک کل یا در بخشهایی از آن برای انجام فعالیت بدنی است که برای درگیر کردن شرکت کنندگان در تفریح، سلامتی و توسعه ورزشی هدفمند است (داکوستا، ۲۰۰۲). فلسفه ورزش

همگانی بر روی رقابت تمرکز ندارد، بلکه بیشتر بر روی مشارکت در ورزش که فراهم کننده خدمات جمعی همچون فواید فردگرایانه است، تمرکز دارد. با این وجود، هدف اصلی جنبش ورزش همگانی تقویت مجدد بدن و فکر افراد با انرژی و قدرت به عنوان ابزارهای ارزشمند خوب لذت بردن و افزایش خود تحقیقی افراد است (آصفی، ۱۳۹۲).

اهمیت ورزش همگانی

در ایران ورزش همگانی از سال ۱۳۵۸ با عنوان ورزش محلات آغاز شد و در سال ۱۳۶۲ به صورت شکل قانونی با نام جهاد تربیت بدنی رسمیت یافت. مهم ترین عوامل توسعه ورزش همگانی شامل بهبود وضعیت اقتصادی اقشار مختلف جامعه، استفاده از رسانه های گروهی، توجه به وضعیت خانوادگی (تعداد فرزند، تاهل) برگزاری مسابقات ورزشی و اهدای جوایز، گسترش ناوگان حمل و نقل عمومی، اولویت دادن به ورزش در اوقات فراغت نسبت به دیگر مسائل فراغتی و سرمایه گذاری بخش مفهومی است، از این رو در اسکاتلند توجه ویژه ای برای توسعه فضاهای تفریحی، ورزشی با رویکرد گذراندن اوقات فراغت متمرکز شده است (خیرآبادی، ۱۳۹۰).

ورزشهای تفریحی که مترادف ورزش همگانی است، پرداختن به مجموعه های از فعالیتهای ورزشی ساده، کمهزینه، غیررسمی، فرحبخش و بانشاط است که امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد. ورزش همگانی در بین کشورها از سال ۱۹۰۰ میلادی تاکنون با انگیزه های متفاوتی از جمله تأمین سلامت جسمی و روانی، غنی سازی اوقات فراغت، گسترش روابط اجتماعی، دور شدن از زندگی ماشینی، بازگشت به طبیعت، افزایش کارایی، زمینه سازی برای رشد ورزش قهرمانی و توصیه پزشکان مورد توجه قرار گرفته است.

عوامل موثر بر گرایش مردم به ورزش همگانی

در تحقیقات متعدد به عواملی اشاره شده است که می تواند ورزش همگانی و گرایش مردم به آن را تحت تاثیر قرار دهد. با توجه به هدف تحقیق و الگوی مورد استفاده، مهم ترین عوامل احتمالی موثر بر گرایش به ورزش همگانی بیان شده است.

آموزش

آموزش کلیه مساعی و کوششهای است که جهت ارتقاء سطح دانش و آگاهی، مهارتهای فنی و حرفه ای و شغلی و همچنین ایجاد رفتار مطلوب صورت میگیرد. در این تحقیق منظور از آموزش این است که باعث بالابردن آگاهی عمومی نسبت به ورزش می شود. همچنین باعث تغییر نگرش مثبت به شرکت در فعالیت های ورزشی و عمومی می شود و همچنین باعث درک فواید سلامتی ناشی از پرداختن به ورزش می شود (احمدی، ۱۳۸۸).

آگاهی

شناخت و اطلاعات کافی درباره آنچه به دنبال آن هستیم را آگاهی گویند در این تحقیق منظور آن است که زمانی ارتباط یک فرد با فعالیت بدنی شروع می شود که نسبت به آن آگاهی داشته باشد. جذابیت قوهای که هر چیزی را بجانب خود میکشد و جذب میکند. زمانی که فرد تلاش به شناخت و کسب اطلاعات بیشتر راجع به موضوع مورد علاقه خود می کند نشان دهنده این است که به آن موضوع جذب شده است.

وابستگی

وابسته بودن یعنی نیاز جسمی یا روانی به کسب، نگهداری و داشتن کسی یا چیزی میباشد. در این تحقیق منظور اهمیت درونی و ارزش ورزش برای فرد است.

وفاداری

سرسپردگی یا هوخواهی به برخی افراد و یا گروه ها، علت ها و مانند این ها تعریف می کنند. در اینجا به وفاداری فرد به یک تیم و یا ورزش تمرکز دارد.

آموزش ورزش همگانی از طریق صدا و سیما

رسانه های جمعی امروزه به منبع غالب شکل گیری واقعیتهای اجتماعی در جوامع تبدیل شدهاند و این ادعا که دنیای ما در محاصره واقعیتهای رسانهای قرار دارد، بی شک ادعای قابل بحثی میتواند باشد. در میان رسانه ها تلویزیون در دهه پنجاه میلادی انواع ورزشها را در چرخه تبلیغات قرار داد و در دهه نود ماهواره بعد دیگری به ورزش افزود و آن را در سطح جهان گسترش داد.

همچنین محققین مختلف برای رسانه ها کارکردهای گوناگونی را بر شمردهاند که عموماً یکسان بوده و با یکدیگر همپوشانی دارند. در یک تقسیم بندی کلی میتوان کارکردهای رسانهها در چهار کارکرد خلاصه نمود: اطلاع رسانی یا نظارت بر محیط، همبستگی اجتماعی در واکنش به محیط، انتقال میراث فرهنگی از یک نسل به نسل دیگر و سرگرمی (خرمی، ۱۳۹۰).

در میان انواع مختلف رسانه ها میتوان تلویزیون را پرکاربردترین آن دانست، علت آن را نیز میشود در ارزان بودن و دسترسی آسان جستجو نمود.

تلویزیون رسانهای است که از طریق عواملی چون میزان پوشش، تعداد گیرندهها، تنوع شبکه ها و برنامهها، نیازهای مخاطبان، زمان برنامهها، مداومت ارتباط و میزان رضایت مخاطبان میتواند اثرات بلند مدت و گاه آنی (مطلوب یا نا مطلوب) بر جامعه مخاطبش بگذارد.

در ایران به مجموعه فراهم کننده و پخش کننده برنامه های تلویزیونی، سیما گفته میشود. (عرب نرمی، ۱۳۹۳).

در حال حاضر نیز بی شک میتوان به تلویزیون به عنوان با نفوذ ترین رسانه در میان مردم ایران اشاره نمود. به نحوی که در ایران ضریب نفوذ آن 96/1% بوده، به طور متوسط ۷ ساعت در روز روشن است و به طور متوسط ۳ ساعت را اعضا یا عضوی از خانواده از آن استفاده میکنند (خرمی، ۱۳۹۰). بنابراین میتوان عنوان کرد در ایران تلویزیون بیش از هر رسانه دیگری میتواند در فراگیر شدن ورزش نقش داشته باشد. البته ورزش نیز به طور موفقیت آمیزی به عنوان راهبرد جذب مخاطب توسط تهیه کنندگان رسانه های مختلف مورد استفاد قرار گرفته است. در سراسر نیمه دوم قرن بیستم و قرن بیستویکم، ارتباط بین رسانه و ورزش تشدید یافته است تا جایی که طوری در هم گره خورده اند که تشخیص این که کجا یکی به اتمام میرسد و دیگری شروع میشود، دشوار است (نیکلسون ۲۰۰۹). پس بی شک این مسأله مبرهن است که امروزه تعداد زیادی از مردم ورزش را از تلویزیون تماشا میکنند، میزان قابل توجهی پخش تلویزیونی ورزشی وجود دارد و پخش ورزش از تلویزیون یک وسیله عمده برای تبلیغات است. با وجود این، نمیتوان گفت فقط رویدادهای ورزشی و لیگهای بزرگ از تلویزیون پخش میشوند. همچنین بر طبق تئوری مسئولیت اجتماعی (مسئولیت رسانه ها در برابر جامعه) و تئوریهای هنجاری و کارکردی؛ اطلاع رسانی به موقع، دقیق و سریع، ارائه بازخوردهای لازم و نیز انعکاس نقدهای کارشناسی، تعدیل-ها و پختگیهای راهبردها و در نهایت توسعه را به دنبال دارد که نقش پررنگ تلویزیون در این زمینه به وضوح روشن میباشد (حیدری، ۱۳۹۱).

همچنین تحقیقات مختلفی در مورد ورزش و رسانه انجام گرفته است (قیامی راد، ۱۳۸۸). به این نتیجه رسید که این برنامه ها تأثیر بسیار زیادی در توسعه و ترویج رشته های ورزشی در بعد قهرمانی

دارد.

مرادی و همکاران (۱۳۹۰) پژوهشی نشان دادند بین نقشهای چهارگانه رسانه های ورزشی با توسعه فرهنگ ورزش همگانی ارتباط معنا داری وجود دارد. همچنین آزمودنیها اظهار داشتند که با وجود تاثیر رسانه های ورزشی بر توسعه ورزش همگانی، رسانه های ورزشی توجه مناسب و مطلوبی به این مساله ندارند. فروغی عروجی و همکاران (۲۰۱۳) به این نتیجه رسیدند که ورزش دانش آموزی باید در برنامه ها مورد بررسی قرار بگیرد و رویکردهایی را برای ایجاد تعامل بیشتر با رسانه برای خروج از شرایط موجود و ارتقاء جایگاه متوسطش کشف نماید، آنها برای برنامه ریزی دقیق، شناسایی شرایط فعلی رسانه جمعی در توسعه ورزش دانش آموزی را ضروری دانستند.

آموزش ورزش همگانی از طریق شبکه های مجازی:

اهمیت دستیابی به اطلاعات از طریق اینترنت به ویژه در کشورهای در حال رشد بر هیچ کس پوشیده نیست. مطالعات نیز نشان می دهد که بسیاری از مراکز دانشگاهی و موسسات آموزشی و پژوهشی کشورهای در حال رشد به منظور ارائه خدمات اینترنتی، تامین مجموعه مواد اطلاعاتی و دسترسی راه دور به شبکه ها، نظام ها، پایگاه ها و منابع اطلاعاتی مناسب و نیاز کاربران مطالعات و اقدامات زیادی را انجام داده اند.

متأسفانه در ایران در عرصه سیاست گذاری فضای مجازی به ویژه رسانه های جدید توجه چندانی به نیازهای ارتباطی مخاطبان ایرانی در پیوستن به شبکه های اجتماعی نشود. در حقیقت نگاه منفی به تحولات فناوری در عرصه رسانه های جدید و بی توجهی به نیازهای ارتباطی مخاطبان نه تنها ما را از شناخت علمی این گونه نیازها دور می کند، بلکه زمینه را برای تاثیرگذاری این شبکه ها فراهم می آورد (کیا و مرادآبادی، ۱۳۹۱).

در دنیای امروزی که انسان زیر سلطه تکنولوژی قرار گرفته، نیاز روز افزونی به استراحت، سرگرمی، کاهش اضطراب و نگرانی های ناشی از زندگی دشوار ماشینی دارد تا اینکه با روحیه ای بهتر به کار و تلاش سازنده و سودمند پردازد. در این میان رسانه ها به عنوان یکی از ابزارهای مهم تفریحی و سرگرمی می توانند با پخش برنامه های سرگرم کننده و آموزشی بر اوقات فراغت افراد تاثیرات تعیین کننده ای داشته باشند. رسانه ها به واسطه نقش های سیاسی اقتصادی و تجاری اجتماعی فرهنگی و ورزشی خود از ابزارهای مهم توسعه بخصوص ورزش به شمار می روند و نقش مهمی را در این زمینه ایفا می نمایند. وسایل ارتباط جمعی به عنوان یک نهاد اجتماعی رابطه متقابلی با آحاد جامعه داشته و در تغییرات اجتماعی و رشد اقتصادی و فرهنگ سازی ورزش عامل مهمی تلقی می شود (قاسمی، ۱۳۸۷).

امروزه دیگر آموزش از راه دور به وحدت و بلوغ لازم برای ایجاد و توسعه ساختارهای نظری تعلیم و تربیت رسیده است. به اعتقاد او در قرن بیست و یکم شاهد ظهور دوره فرا صنعتی شدن جوامع هستیم که در مسائل تعلیم و تربیت نیز شکل خاص خود را پیدا می کند. راهکار های سازماندهی آموزشی، سبب کاهش فواصل جغرافیایی می شود. پس هرکس با دسترسی به شبکه اتصالات اینترنت می تواند در هر مکان و زمانی وارد فضای آموزشی شود.

فراگیر از راه دور را به عنوان کسی معرفی کرد که از نظر فیزیکی از معلم دور است. طرح یادگیری از قبل طراحی و هدایت شونده را مطرح کرد. طرح شکل گیری آموزش دو طرفه ای را متفاوت از شکل های رایج آموزش در کلان های سنتی ارایه داد.

در عرصه آموزش از راه دور، استقلال و مشارکت فراگیر واژه هایی به ظاهر متضاد بودند. هرچه نسبت یکی از آنها افزایش پیدا می کرد، سهم دیگری، به همان نسبت، کاهش می یافت. در واقع، استفاده از یادگیری الکترونیکی به بحث انزوای توأم با استقلال فراگیر از حیث زمان و فضا

پایان بخشیده است و با به رسمیت شناختن جنبه فردی و جمعی یک تجربه آموزشی در انسجام بخشیدن به این تجربه کمک چشم گیری کرده است.

روش تحقیق:

این تحقیق با هدف مروری بر روش آموزش در ورزش انجام شده است، بنابراین نوع این پژوهش در زمره تحقیقات مروری تشریحی می باشد.

تعاریف متغیرها:

آموزش: آموزش کلیه مساعی و کوشش هایی است که جهت ارتقاء سطح دانش و آگاهی، مهارت های فنی و حرفه ای و شغلی و همچنین ایجاد رفتار مطلوب صورت میگیرد.

ورزش همگانی:

ورزش همگانی (توسط شورای اروپا، ۱۹۷۶) به عنوان چیزی کاملاً متفاوت از مفهوم اصلی ورزش تعریف شده است که نه تنها ورزش حقیقی بلکه شاید تمام اشکال مختلف فعالیت بدنی از بازیهای سازماندهی نشده خودجوش تا حداقل تمرین بدنی که به طور منظمی اجرا میشود را در بر میگیرد (آصفی، ۱۳۹۲).

یافته ها:

- تحقیقات صفاری (۱۳۹۲)، آصفی (۱۳۹۲) و عراقی و کاشف (۱۳۹۳) نشان داد که نداشتن مهارت ورزشی می تواند بر توسعه ورزش همگانی در ایران موثر باشد که این مانع را می توان با آموزش مناسب برطرف نمود. آن ها در تحقیقات خود بیان کردند که آموزش می تواند بر توسعه ورزش همگانی جوامع موثر باشد. آموزش مجموعه کوشش هایی است که مهارت، دانش، نگرش و رفتار اجتماعی افراد را تغییر داده و به ایجاد رفتار

مطلوب که با ارزش های پایدار جامعه سنخیت دارد منجر می شود. در تعریفی دیگر، آموزش تجربه ای است مبتنی بر یادگیری که به منظور ایجاد تغییرات نسبتاً ماندگار در فرد صورت می گیرد تا بتواند توانایی خود را برای انجام کار بهبود بخشد؛ بنابراین آموزش به مفهوم تغییر دانش، نگرش و تعامل با دیگران است. آموزش مستلزم استفاده از برنامه های پیش بینی شده ای است که شایستگی های موجود در افراد را تقویت و موجب کسب دانش، مهارت و توانایی های تازه در فرد می گردد. با این تفاسیر، آموزش ورزش های همگانی می تواند موجبات بهبود و توسعه مهارت ها و توانایی آنان جهت انجام این ورزش ها را فراهم نماید. یکی از دلایل عدم مشارکت در فعالیت های ورزش همگانی را می توان نداشتن مهارت در یک ورزش خاص دانست. به عنوان نمونه، افرادی که از مهارت دوچرخه سواری و یا ماهیگیری بی بهره هستند مطمئناً علاقه زیادی به این ورزش ها نشان نمی دهند اما چنانچه این افراد با آموزش مناسب بتوانند مهارت های خود را افزایش دهند، می توان امیدوار بود که در آینده در این فعالیت ها شرکت نمایند. نقش آموزش در ورزش و فعالیت های بدنی بر کسی پوشیده نیست چرا که قاعده هرم سطوح مشارکت افراد در ورزش و فعالیت بدنی را ورزش تربیتی (پرورشی و یا آموزشی) تشکیل می دهد. در واقع، بخش اعظم فعالیت های ورزشی افراد جامعه در قالب ورزش تربیتی سازماندهی می شود و در راس آن ها آموزش و پرورش وجود دارد. در صورتی که دانش آموزان بتوانند در محیط مدرسه با ورزش های مختلفی آشنا شوند و آموزش های مناسبی را دریافت نمایند، می توان امیدوار به مشارکت ورزشی آنان بود. ورزش های همگانی نیز از این قاعده مستثنا نیستند. هر چند می توان بحث آموزش ورزش های همگانی را فراتر از آموزش و پرورش نیز دانست. به عنوان نمونه، در شهرداری های مختلف در سطح کشور اقدام به بکارگیری مربیان ورزشی در پارک ها و مناطق مختلف سطح شهر نموده اند تا بدین وسیله به آموزش افراد برای انجام ورزش و فعالیت های بدنی مفید که اغلب جزء ورزش های

همگانی هستند، پردازند. لذا، به نظر می رسد که آموزش می تواند نقش مهمی در گرایش افراد به ورزش همگانی در تمامی سطوح جامعه ایفا نماید.

- همچنین بر پایه تحقیقات انجام شده جو کار (۱۳۹۳) یعقوبی دوست و همکاران (۱۳۹۴)، قاسمی و همکاران (۱۳۹۴) ، شبکه های اجتماعی نقش عمده ای در سبک زندگی، نگرش ها، عقاید، باورها و هویت افراد و تاثیر بر ورزش همگانی افراد ایفا می کنند. هیچ کس نمی تواند نقش شبکه های اجتماعی و ارتباطات مجازی بر سبک زندگی افراد را نادیده بگیرد.

از این رو به نظر می رسد باید به بررسی و تقویت سبک زندگی در بین افراد، نوسازی آن و موانع تقویت سبک زندگی که خود مستلزم تحقیقات گسترده و وسیع است، پرداخت. این گونه می توان استدلال کرد که در عصر حاضر، عصر ارتباطات مجازی و اطلاعات و از بین رفتن محدودیت های زمانی و مکانی از طریق شبکه های اجتماعی است، هیچ کس نمی تواند نقش شبکه های اجتماعی و ارتباطات مجازی بر سوبک زندگی افراد را نادیده بگیرد.

به نظر می رسد آگاهی دهی به جوانان و دانشجویان و اطلاع رسانی و فرهنگ سازی و نظارت کارشناسانه بر شبکه های اجتماعی می تواند دو پیشنهاد اساسی برای سیاست گذاران حوزه مجازی باشد تا از جهتی بتوان با استفاده از امکانات و فرصت های ایجاد شده در شبکه اجتماعی شرایط تقویت و گسترش سبک زندگی سالم و بدون تنش را برای جوانان مهیا کرد و از تهدید های آن نیز با فرهنگ سازی در امان ماند و تهدید ها را تبدیل به فرصت کرد.

نتیجه گیری:

با توجه به نتایج بررسی شده می توان گفت که روش آموزش مشخصی برای آموزش ورزش همگانی وجود ندارد، طبق تحقیقات انجام گرفته استفاده از شبکه های مجازی و صدا و سیما می تواند به آموزش ورزش های همگانی کمک زیادی داشته باشد.

منابع:

- آصفی، احمدعلی؛ خیبری، محمد؛ اسدی دستجردی، حسن؛ گودرزی، محمود. (۱۳۹۳) "بررسی عوامل سازمانی موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران." پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی.
- آصفی، احمدعلی (۱۳۹۲) شناسایی و مدل سازی عوامل موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران. "رساله دکترا.
- رمضانی نژاد، رحیم؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، امیر (۱۳۸۶) بررسی انگیزه های شرکت کنندگان در ورزش های همگانی در فضاهای روباز. "مدیریت ورزشی، شماره ۲، ۲.
- رضوی، محمد حسین؛ دوستی، مرتضی؛ قاسمی سیانی، مجتبی (۱۳۹۴) نقش رسانه های گروهی در گرایش مردم به ورزش همگانی با تأکید بر آمادگی جسمانی مطالعه موردی: شهر بابلسر. "پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، سال چهارم، شماره ۱.
- خیرآبادی، مهدی (۱۳۹۰) مقایسه نقش رسانه های سنتی و نوین در توسعه ورزش همگانی در شهرستان سبزوار. "تهران: پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- بار، علی اکبر (۱۳۹۰) تحلیل شبکه های اجتماعی مجازی.
- جوکار (۱۳۹۳) مدرنیته، تغییر سبک زندگی و کاهش جمعیت در ایران، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده.
- حیدری چروده، مجید (۱۳۹۰) نیاز سنجی شهروندان تهرانی به ورزش همگانی به تفکیک سن، جنس، منطقه، فضا و زمان، ورزش همگانی و شهروندان تهرانی. "اداره کل مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، تهران: انتشارات جامعه و فرهنگ.

- یعقوبی دوست، شاهون وند، جولای، مرادی (۱۳۹۴) بررسی رابطه رسانه های دیداری و سبک زندگی.

- پارسا مهر، مهربان؛ نیک نژاد، محمدرضا؛ رسولی نژاد، سیدپوریا (۱۳۹۵) تبیین نقش سرمایه اجتماعی در توسعه مشارکت ورزشی جوانان (مطالعه موردی: شهر یزد). مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۴۲، صص.

- Aman, M. S., Mohamed, M., and Omar-Fauzee, M. S. (2009). Sport for All and Elite Sport: Underlining Values and Aims for Government Involvement via Leisure Policy, European Journal of Social Sciences, Vol. 9, No. 4, Pp: 659-668.

- Beram, J. A., & Semotiuk, D. (1991). Sport for All: facts and fantasy in the United States and Canada. In J. Standeven (Eds.) Sport for All in the 90s. Aachen, Germany: Meyer and Meyer Verlag.

- DaCosta, L. & Miragaya, A. (eds.) (2002), "Worldwide Experiences in Sport for All.", Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK), pp. 751 – 786.

- Nicholson, M., Hoyer, R., & Houlihan, B. (Eds.). (2010). Participation in sport: international policy perspectives. Routledge.