

مروری بر روش تدریس و آموزش در ورزش

محمد مهدی اسلمی

چکیده:

زمینه و هدف: تدریس آمیزه ای از علم و هنر است. دانش تدریس از طریق مطالعه روانشناسی یادگیری، آگاهی از مدل ها انجام میشود.

توجه مثبت در هنگامی که دانش آموزان رفتار مطلوبی برای تدریس مربی انجام می دهند می تواند بسیار موثر بر رفتار و روحیه مدرس و دانش آموزان شود.

ایجاد فرصت برای یادگیری حرکات توسط مدرس می تواند به دانش آموز برای یادگیری حرکات کمک کند.

یک مدرس خوب باید با ایمان باشد که باتوکل به خدا بتواند شاگردش را راهنمایی کند و در جهت هدف های دینی گام بردارد. یک مدرس خوب باید مدیریت درستی بر دانش آموزانش داشته باشد تا بتواند آنها را کنترل کند. و با نظارت بر کلاس بتواند محیط را برای آموزش دانش آموزان لذت بخش کند

روش و بررسی: روشهای آموزش ، با آشنایی با استراتژی ها و فنون تدریس و سایر یافته های آموزشی و تربیتی به دست می آید.

یافته: شیوه تدریس یک مدرس باید از روی علم و دانش باشد. و آموزش یکی از فعالیت های دقیق و با هدف است

نتیجه گیری: تدریس درست یک مدرس باعث ایجاد تحول در دانش آموز میشود. و تدریس یک مدرس باید با آگاهی و درست باشد و رفتار مطلوبی با دانش آموزان در هنگام تدریس داشته باشد.

کلید واژه:

آموزش، تدریس، روش، انگیزه، مدرس، مروری

مقدمه :

در عصر حاضر شاهد تحولات و تغییرات وسیعی در مسائل اقتصادی، صنعتی، آموزشی و فرهنگی هستیم. تأثیر این تغییر و تحولات در کلیه جوانب زندگی امروزی کاملاً مشهود است. ورزش یکی از پدیده‌های اجتماعی است که در همه جوامع بشری به صورت یک نیاز انسانی و فرهنگی از اولویت بالایی برخوردار است.

تربیت عملی است که از طریق آن، انسان کمال مطلوب را به دست می‌آورد و بدین طریق، تحت تربیت به سوی کمال سوق داده شده و برآنچه که ذاتاً می‌تواند دست پیدا کند موفق و کامیاب می‌شود.

تعلیم و تربیت در اسلام بعد الهی دارد و در یک جامعه اسلامی برنامه های رسمی آن لازم به تحقق این بعد است. بنابراین لازم است که فعالیتهای تربیت بدنی و تدریس در مقاطع تحصیلی با متأثر از فلسفه جامعه اسلامی، دانش آموزان را به سمت توحید سوق دهد. توجه بر ایجاد علاقه و افزایش روحیه ورزشی از طریق برنامه های آموزشگاهی، تداوم محتوای بعد جسمانی را در اساس تربیت بدنی موجب می‌شود

در بعد جسمانی، ایجاد هماهنگی بین اندامها، ایجاد چابکی در بدن، تقویت تواناییهای جسمی، هماهنگ ساختن اعصاب و عضلات، کشف و رفع نقایص جسمانی، جلوگیری از ایجاد نقایص جسمانی و به طور کلی رعایت اعتدال در انجام عملیات نهفته است. رشد فکری در مسیر ایجاد حس تیزبینی، پیشبینی، تحلیل مشکلات، خلاقیت و ایجاد قدرت تدبیر حرکت میکند. قرار دادن دانش آموز در موقعیتهای

خاص و واداشتن او به تشخیص موقعیت، سپس هدایت او در توجیه موقعیت و قضاوت و نتیجه گیری بر اساس اطلاعات و معلومات اکتسابی پیشین جزو محتوای این بعد قرار دارد.

این بعد به طور بنیادی با پیاده کردن دو نوع برنامه نظری و عملی میسر می‌شود، که در نوع اول توجیه قوانین و مقررات ورزشی، فلسفه بازی، فلسفه گروه و تحکیم گروه است. و در نوع دوم بکارگیری قوانین و مقررات در عمل و درگیر ساختن دانش آموزان با مشکلات عملی در قالب بازی و مشارکت در جمع می باشد. [۱]

روش انجام کار:

این مقاله بخشی از یک مطالعه مروری است که روی یک پرسش تمرکز کرده که با استفاده از منابع و مرور روی آنها و با استفاده معیار ها بر روش تدریس و آموزش در ورزش بیان کرده است و با جستجو در پایگاه های اطلاعاتی از جمله گوگل Google بدست آمده

بحث

1- روش تدریس

■ تدریس چیست؟

تدریس آمیزه ای از علم و هنر است. دانش تدریس از طریق مطالعه روانشناسی یادگیری، آگاهی از مدلها و روشهای آموزش است.

تدریس بخشی از آموزش است و همچون آموزش یک سلسله فعالیت های منظم هدف دار و از پیش تعیین شده را در بر میگیرد.

برداشت چندگانه در مفهوم تدریس دلایل مختلف دارد که مهمترین آنها ضعف دانش پایه اختلاف در ترجمه و برداشت نادرست معلمان و از دیدگاه های مختلف تدریس است.

آموزش یک فعالیت با هدف های دقیق، آموزش زودرس تراز پرورش است؛ و تدریس بخشی از آموزش است.

آموزش شامل تکنیک روشها یا فرایندهایی است که برای برنامه ریزی و اجرای درس از مدیریت کلاس تا شیوه ارزیابی در نظر گرفته می شود اما در تدریس معلم فعالیتی برای دانش آموزان انجام می دهد .

عوامل مهم و موثر در تدریس:

- ویژگی شخصیتی و علمی معلم

- تاثیر شخصیت علمی معلم در فرایند تدریس

- تاثیر شخصیت و رفتار معلم در فرایند تدریس

- اثر برنامه و تاثیر آن در ورزش

- تاثیر فضا و تجهیزات آموزشی در فرایند تدریس [۲]

ویژگی های یک مدرس خوب

یک مدرس خوب باید آنقدر اخلاق، رفتار و کردارش خوب باشد که برای شاگردش الگوی خوبی باشد
مدرس خوب باید دارای علم باشد تا بتواند مورد توجه شاگردش قرار بگیرد و بتواند در شاگردش ایجاد انگیزه کند.

مدرس خوب باید با ایمان باشد که باتوکل به خدا بتواند شاگردش را راهنمایی کند و در جهت هدف های دینی گام بردارد.

یک مدرس خوب باید مدیریت درستی بر دانش آموزانش داشته باشد تا بتواند آنها را کنترل کنند.

و با نظارت بر کلاس بتواند محیط را برای آموزش دانش آموزان لذت بخش کند .

و توجه مثبت در هنگامی که دانش آموزان رفتار مطلوبی انجام می دهد می تواند بسیار موثر بر رفتار و روحیه دانش آموزان شود. [۳]

فرهنگ یک جامعه مانند :باورها ، آیین نامه ها ، اعتقادات برنامه ها می تواند بر روش آموزش مدرس تاثیر بگذارد
هر اندازه معلم دارای رفتار مطلوب انسانی باشد؛ ولی از نظر علمی ضعیف و ناتوان باشد مورد قبول شاگردان واقع نخواهد شد. و معلم باید سطح علمی خود را بالا ببرد.

انواع شیوه های تدریس

مدیرت کلاس ، مدرس ابتدا یک سری از تمرینات و تکالیف را به دانش آموزان می دهد تا بتواند دانش آموز خود را مورد سنجش قرار دهد و به هدف جزئی و کلی درس نزدیک شود.

ایجاد فرصت برای یادگیری حرکات توسط مدرس می تواند به دانش آموز برای یادگیری حرکات کمک کند.

شیوه تدریس یک مدرس باید از روی علم و دانش باشد. و باید در هنگام تدریس نگذارد تا نظم و انضباط کلاس از بین برود و اگر می خواهد شاگردش را تنبیه کند ابتدا به او هشدار دهد. و مدرس نباید زیاد روی شاگردانش فشار بیاورد زیرا باعث می شود تا شاگرد از کلاس زده شود. مدرس نباید شاگردانش را از درس بترساند، زیرا شاگردان درس را خوب نمی فهمند و باعث استرس آنها می شود.

و مدرس باید هر ۴۵ دقیقه بگذارد شاگردانش چند دقیقه استراحت کنند و کمی آب بخورند. [۴]

مهارت های آموزشی و پرورش

در دنیای امروز سرعت و تحمل و تقییر به حدی است که نمی توان به تمام دانش های موجود دست یافت و نمی توان شخصی را با هر خصوصیتی به کار تدریس گذاشت.

اولین گام برای موفقیت در کار معلمی ایمان و رسالت به معلمی و عشق ورزیدن به شاگردان است.

معلم باید از ویژگی های شخصیتی مطلوبی نیز برخوردار باشد.

و دیگر مهارت های آموزش، مهارت در هنگام درس دادن و مهارت پس از درس دادن است. و معلم باید در تعریف یادگیری تعریف های گوناگونی را ارائه دهد.

زیرا ذهن شاگرد به منزله انبار یا مخزنی خالی تصور می شود که باید به وسیله معلم پر شود. فراگیر در این تعریف بیشتر حالت انفعالی و پذیرندگی دارد.

یادگیری فرایند تغییرات نسبتا پایدار، در رفتار فرد بر اثر تجربه است.

تعریف درمورد یادگیری را تعریف هیلگاردو مارکوئیز دانست.

آمادگی، انگیزه و هدف، تجارب گذشته، شرایط و محیط یادگیری و روش تدریس معلم است.

فراگیر بایست از لحاظ رشد جسمی، عاطفی، روحی و روانی اندازه کافی رشد کرده باشد تا بتواند به خوبی یاد بگیرد.

آمادگی های یک فرد در زمینه های مختلف متفاوت است، فرد ممکن است از لحاظ عقلی آماده باشد ولی از نظر عاطفی فاقد احساس مطبوع نسبت امر مورد نظر باشد مثلا ترس از معلم، احساس عدم امنیت و دلهره، اضطراب و پریشانی فکر ممکن است در یادگیری زمینه های مورد نظر را مختل نماید.

یادگیری معلول انگیزه های مختلف است. یکی از انگیزه های مهم، میل و رغبت شاگرد به آموختن است.

مشخص بودن هدف ها به صورت واضح در مدرسه باعث هماهنگی فعالیتهای معلم و شاگرد می شود و محیط مدرسه و کلاس را آموزنده و نشاط انگیز ساخته و سطح یادگیری شاگردان را گسترش می دهد.

آموخته ها و تجربه های گذشته شاگرد، ساخت شناختی او را تشکیل می دهند آمادگی شاگرد، درحد وسیعی تاثیر تجربیات گذشته اوست.

اگر چنانچه معلمی در تدریس مفهوم تازه ، زمینه های قبلی شاگردان را به دست فراموشی بسپارد و آموزش خود را بدون توجه به اطلاعات و دانش قبلی آنان دراین زمینه آغاز کند ، هرگز موفق نخواهد بود.

شرایط محیط بریادگیری دانش آموزان نیز تاثیر دارد ،

محیط شامل محیط فیزیکی مانند: نور، هوا، تجهیزات و امکانات آموزشی، و محیط عاطفی مانند: رابطه معلم و شاگرد ، رابطه کارکنان مدرسه با معلم و شاگردان ، رابطه والدین باهم و نگرش والدین و مربیان در زمینه تربیت کودکان و نوجوانان، می باشد.

اگر چنانچه مجموعه عوامل موجود در محیط برای شاگرد برانگیزاننده و قابل درک نباشد ، مسئله ای در ذهن فراگیر ایجاد نشده و یا در صورت وجود مسئله ، توان حل آن را نخواهد داشت. [۵]

2- آموزش و ارکان آموزش

آموزش در سنین مختلف چگونه است:

کودکان قبل از دبستان ۳ تا ۶ سال پیش از حد پر جنب و جوش هستند، و در این دوره از فعالیت بدنی لذت می برند

این کودکان با حداکثر تلاش فعالیت می کنند بدن کودکان نسبت به کم آبی حساس هستند و کودکان متوجه کم آبی نمی شوند.

بدن این کودکان با اینکه انعطاف پذیرند ولی استخوان های جمجمه آنها هنوز نرم است و باید حواسمان باشد که سرشان جایی برخورد نکند

در این دوره سنی بروز ناآگاهانه ی خشم فراوان است. و ما باید اجازه دهیم برخی مواقع جیغ بزنند، تا حدودی آزادی عمل داشته باشند.

به کودکان باید کمتر امحر و نهی کنیم. در عین حال نحوه ای کنترل خشم را به او یاد بدهیم . چون این بچه ها هنوز درک انتزاعی ندارند پس امر و نهی فایده ای ندارد.

دلیل تخیل بسیار بالا گاهی اوقات دچار ترس های غیر منطقی می شود. ما باید آنها را با موقعیت های عینی روبه رو کنیم.

کودکان ۹ تا ۱۲ سال به دلیل عدم رشد کافی استخوان ها و رباط ها و تاندون ها کودکان این دوره تحمل زیادی ندارند.

این کودکان کار های که نیاز به زور آزمایی و قدرت زیاد دارد انجام ندهند و در صورت لزوم با فاصله انجام دهند چون امکان آسیب دیدگی صفحات رشدی است.

ما باید به آنها هدف چینی یاد دهیم که از اهداف کوچک به اهداف بزرگ روند

کودکان این دوره خیلی میل به استقلال دارند و به همین دلیل رفتارهایشان غیرقابل پیش بینی است ما باید برای آموزش آنها صبر داشته باشیم.

. اگر آموزش ما را دوست ندارند باید از خودشان بخواهیم که راه حل برای آموزش به ما بدهند و وقتی که آنها را در تصمیمات سهیم کنیم بهره ی زیادی می بریم.

اصل فردیت خصوصا برای بچه ها خیلی اهمیت دارد گروه های سنی مختلف در کودکی با توجه به سن، تغذیه، وزن، رقابت، ژنتیک، پاسخهای متفاوتی به تمرین دارند. فرض کنیم برای بزرگسالان بین سنین ۳۰ تا ۴۰ سال باشند می توان برنامه تمرینی یکسانی را اجرا نمود ولی برای بچه ها به این شکل نیست و هر دوره ای سنی تمرینات و برنامه جداگانه دارند .

اگر قرار باشد بچه ها را به سمت آمادگی جسمانی سوق دهیم بهترین نوع تمرینات بازی های طولانی مدت حدود ۱۵ دقیقه ای باشد.

هدف از تمرینات هوازی آمادگی جسمانی قلبی عروقی در سنین کودکی است . دویدن های مداوم برای کودکان ممنوع و سعی می کنیم به جای دویدن مداوم دویدن های بازی گونه و متناوب استفاده کنیم .

بهترین زمان برای بهبود انعطاف پذیری دوران کودکی است، اگر می خواهیم انعطاف پذیری را دوره نوجوانی و بزرگسالی حفظ کنیم بیاد آن را در دوره ای کودکی ذخیره کنیم.

بچه ها به دلیل خاصیت الاستیسیته عضلانی ، انعطاف پذیرشان نسبت به سنین دیگر بهتر است و دختران نسبت به پسران انعطاف پذیرترند چه قبل از بلوغ و چه بعد از بلوغ، در دوران جوانی کششی تواند به صورت پویا نیز باشد اما باز توصیه می شود برای افزایش انعطاف پذیری و کاهش خطر آسیب دیدگی از روش ایسنا استفاده شود.

علت بهبود قدرت در بچه ها تنها هورمون رشد نیست بلکه اصلی ترین عامل افزایش قدرت دریچه ها هماهنگی عصبی - عضلانی است.

هدف از تمرینات قدرتی در دوره کودکی :هماهنگی عصبی عضلاتی و در واقع فراهم کردن زمینه آمادگی عصبی و عضلانی برای تمرینات قدرتی و پیشرفته در دوره های بعدی برای جلوگیری از آسیب های احتمالی است.

تمرینات تخصصی در کودکی ممنوع است چون نمی تواند به رشد همه جانبه دست پیدا کند.

تمرینات ایستگاهی به صورت ترکیبی از تمرینات سرعتی دست و پا رکورد گیری اعمال می شود

تمرینات قدرتی همراه با سرعت، تمرینات مسافتی حداکثر ۶۰ ثانیه، و عامل ادراکی - حرکتی در سرعت دخالت دارد مثلا با صدای یک سوت ۱۰ متر چپ و دو سوت ۱۰ متر به راست بدود. [۶]

ارزیابی و آنالیز آموزش و تقییر شیوه ها جهت بالا بردن کیفیت:

آموزشی را که می دهیم ابتدا باید آن را آنالیز کنیم، و اگر جایی از تمرین مشکل دارد آن مشکل را برطرف کنیم. اگر ما این کار را انجام دهیم باعث می شود آن حرکت به شکل صحیح اجرا شود. و باعث بالا رفتن سطح کیفیت آموزشی ما می شود. و باعث می شود تا شاگردان آسیب نبینند. هر وقت که می خواهیم آموزش دهیم برنامه ای درست کنیم و حرکاتی که می خواهیم به دانش آموزان یاد دهیم را بنویسیم و چندبار خودمان آن حرکت را به صورت انفرادی اجرا کنیم تا کمی ها و زیادی آموزش را بفهمیم.

برنامه های آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی:

برنامه های آموزشی باید با آگاهی و با اصول روانی و اجتماعی و بهداشت و تغذیه در فعالیت های ورزشی باشد. و برنامه آموزشی با شناخت توانایی حرکتی قسمت های مختلف بدن و آگاهی از فضای حرکتی شخصی و عمومی بدن و اندام هایی بدن باشد و از تلاش حرکت از سه جزء سرعت، نیرو و جریان تشکیل شده است و در حقیقت کیفیت حرکت شاگرد را نشان می دهد.

گروه بندی شاگردان و سپس معرفی کوتاه و مختصر یک مهارت با مقدمه مناسب که نباید بیش از ۵ یا ۱۰ دقیقه از زمان کلاسی را به خود اختصاص دهد.

شکل صحیح مهارت توسط مربی و شاگرد ماهر چندین بار نمایش داده شود و مهارت به شکل صحیح با سرعت طبیعی و آرام نشان داده شود. اجزای مهارت از زوایای مختلف نشان داده شود. و مهارت با هردو طرف بدن نشان داده شود.

تمرین مهارت کلید اصلی و پالایش و پیشرفت در مهارت های ورزشی است. تمرین مهارت را می توان به شکل بازی اجرا کرد و در صورت وجود وسایل به اندازه کافی می توان تمرینات را بصورت چند نفره برگزار کرد.

یکی از راه های توسعه مهارت در فراگیران، استفاده از بازخورد های مناسب دیداری و کلامی در حین و پس از اجرای مهارت یا بازی و تمرین است. [۷]

آموزش و تدریس آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی و آمادگی حرکتی مربوط به مهارت از دوره ای ابتدای است و در کل زندگی اهمیت بسیاری دارد

برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب شاگردان باید در هر روز حداقل بیست فعالیت بدنی شدید داشته باشند. مفاهیم و موضوعات نظری مربوط به آمادگی جسمانی مانند: کنترل وزن، تغذیه و روشهای تمرین باید به دانش آموزان آموخته شود تا در خارج از کلاس نیز به فعالیتهای خود ادامه دهند.

در تمرینات آمادگی جسمانی بر خلاف بازی و فعالیت ورزشی نسبتاً دشوار است و به انگیزه زیادی نیاز دارد از این رو لازم است با لذت و شادی همراه باشد.

رقابت شدید بین شاگردان از لذت تمرینات می کاهد و بهتر است که فعالیتهای و تمرینات آمادگی جسمانی را بصورت گروهی و به شکل بازی اجرا کرد. هر کس در این فعالیتهای به اندازه توانایی خود تمرین و بازی می کند و نمی توان با مسافت با تکرار مشخص یا بطور کلی سطح یکسانی را برای همه در نظر گرفت.

مفاهیم، اهمیت و نقش آمادگی جسمانی باید برای دانش آموزان روشن شود.

برای اینکه فعالیتهای و تمرینات آمادگی جسمانی بر اهداف عاطفی و اجتماعی، تربیت بدنی و ورزش تاثیر منفی نداشته باشد. و اهمیت آمادگی جسمانی در فعالیتهای روزمره و تحصیل توجیه شود.

و شاگردان نباید به دلیل توانایی و آمادگی ضعیف سرزنش شوند.

برای مقایسه شاگردان باید از هنجارهای منطقه ای یا محلی استفاده کرد.

از تمرینات مضر و خسته کننده پرهیز شود و فعالیت عضلات بزرگ بر عضلات کوچک مقدم باشد.

و والدین نیز باید نسبت به حفظ آمادگی جسمانی در منزل توجه خاصی کنند.[۸]

مدرس برای اینکه کلاسش را خوب مدیریت کند و حرکات را به شاگردانش منتقل کند باید با شاگردانش ارتباط و دوستی برقرار کند. و حرکاتی که شاگردانش دوست دارند و مورد علاقه آنها هست بیشتر انجام دهد تا شاگرد بیشتر به کلاس علاقه مند شود.

انجام حرکات باید با توجه به خصوصیات جسمانی شاگرد باشد. و نباید به شاگردی که نمی تواند حرکتی درست انجام دهد زیاد آن را اذیت کنیم. و آن را برای انجام ندادن حرکت سرزنش کنیم.

نتیجه گیری:

هر یک از نظرات دارای معانی مختلف است. با توجه بر مفاهیم آنها می توان نتیجه گرفت که تربیت علمی است که از طریق آن ، انسان کمال مطلوب را به دست می آورد. و بدین طریق ، تحت تربیت به سوی کمال سوق داده شده و بر آنچه که ذاتاً میتواند دست پیدا کند موفق و کمیاب می شود. به عبارت دیگر ، تربیت حاصل آموزش است. به صورت ارائه یافته ها، انتقال دانستنی ها، سازماندهی تجربه ها و بکار گیری استعدادها ، که میخواهد انسان را به "انسان خود یافته" تبدیل کند

منابع

- 1- شفیعی ، محسن . روش تدریس تربیت بدنی، عضو هیات علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی (۱۳۸۶) تهران
- 2- جعفری، محمدتقی. کتاب درس مراکز تربیت معلم انتشارات :آموزش و پرورش (۱۳۸۹)
- 3- اکبری، محمود. مهارت های کلاس داری انتشارات هنر زندگی و مجلات رشد، (۱۳۹۴)
- 4- اسلمی ، محمدرضا. مسئول دانشکده شهرستان اقلید استان فارس
- 5- عسگریان ، مصطفی. اصول و مبانی آموزش و پرورش دانشگاه تربیت معلم (۱۳۶۸)
- 6- شعبانی، حسن . کتاب های مهارت های آموزش و پرورش کد کتاب ۴۷ (۱۳۸۲)
- 7- کاشانی ، ولی اله. روان شناسی ورزشی شماره ۱۷ (۱۳۹۵)
- 8- اردستانی ، عباس .انتشارات گویش نو، عنوان آمادگی جسمانی (۱۳۹۰)

