



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

چگونه توانستم دانش آموزانم را به درس تربیت بدنی علاقه مند نمایم؟

محدثه عزیزی^۱، عصمت شهرکی شهرکی^۲، پروانه زنگنه شهرکی^۳، یونس تیموریان نصرآبادی^۴، محدثه فتحی^۵

۱- کارشناس شیمی محض دانشگاه روزانه دامغان

۲- کارشناس علوم تربیتی دانشگاه پیام نور واحد رشت خوار

۳- کارشناس علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید هاشمی نژاد مشهد

۴- کارشناس علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان واحد شهید رجایی تربیت حیدریه

۵- کارشناس تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید هاشمی نژاد مشهد

چکیده

در جوامع امروز آموزش بی‌تردید نقش اصلی را در توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ایفا می‌کند و عیار توسعه در هر کشوری را با میزان سرمایه‌گذاری برای کودکان و نوجوانان آن کشور می‌سنجند. دلیلش هم روشن است. سرمایه اصلی کشور نیروی انسانی است. در حال حاضر ۱۵ میلیون دانش‌آموز حساس‌ترین سال‌های زندگی خود را در مدرسه می‌گذرانند، لذا توجه به این قشر جامعه، نشانه‌ای است برای اثبات توجه به آینده. امروز وظیفه آموزش و پرورش تنها انتقال میراث فرهنگی گذشته به نسل حاضر نیست. هر چند این هدف اهمیت بسیاری دارد. اما این دانش‌زمانی ارزشمند می‌باشد، که دانش‌آموز علاوه بر سلامت ذهنی به لحاظ روحی و جسمی هم در سلامت باشد و در سایه این سلامت آمادگی ورود به جامعه بزرگتر را داشته باشد. ورزش وسیله‌ای بسیار مناسب برای ایجاد چنین فضایی است. از سال ۱۳۱۴ به صورت رسمی برقرار شد که تمام دانش‌آموزان روزانه یک ساعت درس تربیت بدنی را داشته باشند. در طول این سال‌ها ورزش مدارس تغییرات زیادی نداشته و زنگ ورزش به نوعی فراغت برای دانش‌آموزان به حساب می‌آید. حتی برخی مدیران و معلمان هم با استفاده از این زمان به تدریس دروس خود می‌پردازند، حساسیت سنی دوران دانش‌آموزی بر هیچ کس پوشیده نیست. طبق برنامه درسی ایران دانش‌آموزان باید ۱۲ سال تربیت بدنی داشته باشند، در صورتی که افرادی که لیسانس دارند نیز نمی‌توانند چند دقیقه ورزش انجام دهند. با وجود این شرایط سعی کردیم در این اقدام پژوهی راه‌های علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به درس تربیت بدنی را بررسی کنیم.

کلیدواژه‌گان: درس ورزش، فعالیت‌های ورزشی، علاقه‌مند



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

مقدمه

ورزش مدارس پس از سال‌ها رکود داشته و نتوانسته است به ماهیت اصلی خود برسد و آنچه در زنگ ورزش دیده می‌شود چیزی نیست که به هدف اصلی نزدیک باشد و حتی می‌توان گفت گاهی زنگ ورزش در مدارس قربانی دشواری دروس ریاضی، علوم و... می‌شود. در حالی که برای رشد ورزش قهرمانی در کشور توجه به ورزش دانش‌آموزی نوعی الزام و اجبار است و زمان شروع ورزش برای بسیاری از رشته‌ها مقطع ابتدایی است اما دانش‌آموزان ابتدایی تا پایه سوم حتی معلم ورزش هم ندارند و نبود امکانات و فضای ورزشی مدارس هم به مشکلات دامن می‌زند.

یادگیری یک فرایند اجتماعی است و فعالیت‌های یادگیری برای رسیدن به مرحله تولید اندیشه ضروری هستند. این اندیشه ژان پیازه، که از محققان پیشگام در زمینه تعیین تحول فکر به شمار می‌رود، تایید دارد. پیازه نشان داده می‌دهد که بیشتر آموخته‌های مهم ما حاصل تعامل با محیط است. اگر دانش‌آموزان در مورد یک کتاب، یک تکلیف و با یک مسئله فقط نظرات، واکنش‌ها و پرسش‌های خود راداشته باشند، یادگیری آنان به اندازه‌ی زمانی که به نظرات دیگران نیز دسترسی داشته باشند، پربار نیست. عمده‌ترین هدف این روش تلاش برای رسیدن به فعالیت‌های عالی ذهنی است.

براساس نتایج تحقیقی در ۸۱ شهر کشور درصد زیادی از دانش‌آموزان با مشکل قامتی و اندامی مواجهند. نتایج این پژوهش روی ۹۲ هزار دانش‌آموز پسر دوره اول متوسطه نشان داد که ۷۵ درصد آنها ناهنجاری قامتی دارند. در دوره متوسط این ناهنجاری ۳/۵۲ درصد افزایش می‌یابد. بین پسران از ۱۷۳ هزار و ۴۹۱ دانش‌آموز پسر دوره راهنمایی، ۶/۵۷ درصد و در متوسطه ۵/۵۸ درصد اختلالات فیزیکی و اسکلتی دارند. میانگین این اختلالات در کل دانش‌آموزان کشور حدود ۶۴ درصد برآورد شده است. این اعداد و ارقام می‌تواند یک یادآوری مهم برای اهمیت دادن به درس تربیت بدنی می‌باشد. به طور جدی یک دانش‌آموز به موازات تمرین‌های خود می‌تواند مطالب درسی را به خوبی فرا بگیرد و آنها را در مدت زمان کمتری به خاطر بسپارد.

بیان مسئله

اگر به دانش‌آموزان ایرانی بگویید زنگ ورزش خود را توصیف کنید، اکثر آنها می‌گویند: «یعنی زنگ تفریح، زنگ راحتی و شیطونی»، همیشه دور زنگ ورزش را در برنامه‌های هفتگی خط قرمز می‌کشند و آن روز را بهترین و راحت‌ترین برنامه درسی می‌دانند. سال‌هاست دانش‌آموزان ساعت ورزش که می‌شود منتظر می‌مانند تا معلم ورزش از فایل طوسی رنگ چند توپ بسکتبال و والیبال کم باد در بیاورد، به آنها بدهد تا بروند دنبال بازی و تفریح. آخر سال هم که می‌شود چند تا تشک می‌اندازند وسط حیاط آسفالت مدرسه و معلم می‌گوید: «هر که دراز نشست بیشتری بزند نمره بهتری می‌گیرد.» و این خاطره‌ای است از ورزش مدارس کشورمان. شاید هر از گاهی طرح‌های جالب ارائه شود اما کلیت ورزش مدارس اینگونه است. درحالی که در سطح دنیا آموزش و پرورش و باشگاه‌ها متولی ورزش پایه هستند، آنها استعدادها را کشف و پرورش داده و فدراسیون‌ها قهرمان‌پروری می‌کنند و این امری است که در ایران بالعکس انجام می‌شود. یعنی کشف ورزشکاران با استعداد، پرورش و تبدیل آنها به قهرمان در حیطه کار فدراسیون‌های ورزشی است. این موضوع برای فدراسیون‌ها با اعتبارهای کم، سنگین



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

می‌شود و به همین دلیل است که پشتوانه‌سازی در تیم‌های ملی پایین بوده و در برخی رشته‌ها تا سال‌های طولانی به تک ستاره‌ها تکیه می‌شود. در صورتی که مدارس با در اختیار داشتن ۵۰ درصد وقت دانش‌آموزان و تعداد نیروهای میلیونی در سنین پایه فرصت مناسبی را برای شناسایی قهرمانان دارند. در اکثر کشورهای دنیا دانش‌آموزان به عنوان مهره‌های ورزشی و قهرمانان آینده دیده می‌شوند تا جایی که در توصیف دورنمای آینده ورزش خود می‌گویند که قهرمانان المپیک و جهانی آنها دانش‌آموزان پشت میز نشسته مدارس هستند. به همین دلیل بیشترین اماکن ورزشی در اختیار مدارس قرار دارد و با تخصیص بودجه‌های نجومی و تنوع در رشته‌های مختلف ورزشی، قهرمانان آینده خود را آماده مدال‌آوری در المپیک و میدان‌های جهانی می‌کنند. در برخی از کشورها که رشته‌های ملی دارند، آن رشته‌های ورزشی به طور اجبار در مدارس تدریس می‌شود.

مدرسه محل تجربه و راهنمای زندگی انسان است و بخش مهمی از زندگی افراد در مدرسه است زندگی و تربیت برای انسان دو واژه لازم مکمل هستند. انسان تا وقتی در قید حیات است به تربیت نیاز دارد. کسب دانش، چگونه زیستن و کسب تجربه از اهداف مهم آموزش و پرورش می‌باشد. اما مدارس امروز به دلیل مختلف خواسته‌ها و نیازهای اغلب نوجوانان را برآورده نمی‌کنند و نمی‌توانند در آنان ایجاد انگیزه نمایند. از نظر دانشمندان پیش نیاز اساسی و بستر لازم برای یک نظام تعلیم و تربیت پویا است. به عبارت دیگر نشاط به زندگی انسان معنا و مفهوم خاص می‌دهد و حتی عواطف منفی ای مانند: ناکامی، ترس، نگرانی و ناامیدی را کاهش می‌دهد. یکی از عوامل موثر و مهم برای ایجاد نشاط و شاد بودن لبخند است چهره‌های خندان افراد عامل موثری است که به فضای آموزشی پویایی دو چندان بیشتری می‌دهد و با خلق لبخند می‌توان به محیط شادابی داد. شاید برای معدودی از دانش‌آموزان «مدرسه» تنها مکانی است که در آن جا غم‌ها و مشکلاتشان را فراموش می‌کنند و تصور می‌نمایند که ساعاتی که در مدرسه سپری می‌کنند از غصه‌هایشان کم می‌دهد و این تغییر روحیه عامل موثری در شادابی آنان می‌باشد.

توصیف وضعیت موجود

اینجانب و همکاران خود پس از چند جلسه که در این مدرسه مشغول شدم متوجه شدم که دانش‌آموزان این مدرسه به درس ورزش علاقه‌ای نشان نمی‌دهند و حرکات ورزشی را بسیار کند انجام می‌دهند. و بیشتر والدین از هر معلمی وضعیت درسی فرزند خود را جویا می‌شوند به جز معلم ورزش!

ورزش و زنگ ورزش در مدارس، زمینه‌هایی ابتدایی برای شناسایی استعدادهایی است که می‌توانند در آینده یکی از ملی پوشان و مدال‌آوران ورزش ایران در رشته و عرصه‌ای مختلف باشند. البته اگر معلم ورزش از شیوه‌های استعدادیابی آگاه باشد.

ورزش و به خصوص معلم ورزش نقش مهم و تاثیرگذار در امر اهداف آموزشی و سلامت دانش‌آموزان دارند. به همین دلیل است که از سالیان دور معلم ورزش به خصوص در کشورهای پیشرفته اگر نقش و جایگاهی مهم تر و برجسته تر از سایر معلمان نداشته باشد، نقش کم اهمیت تر ندارد. در کشورهای پیشرفته که آموزش پرورش پیشرفته‌ای هم دارند، برای معلم



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

ورزش جایگاهی برابر با سایر معلمان در نظر گرفته می شود و نقش هایی مانند سازماندهی و اجرای دقیق فوق برنامه ها هم به معلم ورزش نسبت داده می دهند. فوق برنامه هایی تفریحی آموزشی که از مسابقات و تمرینات داخل مدرسه تا خارج از مدرسه را در برمی گیرد.

با همه اینها جایگاه اصلی معلم ورزش هنوز در کشورمان شناخته نشده است. البته اوضاع نسبت به گذشته بهتر شده اما هنوز تا رسیدن به نقطه عالی راه زیادی مانده است. مجموعه این مباحث تاکید و تاملی بر شناخت و ایجاد جایگاه شایسته معلم ورزش در مدارس است. لازم است دیدگاه ها نسبت به معلم ورزش و زنگ او تغییر کند. باید جایگاه معلم در راستای جایگاه معلمان سایر دروس قرار گیرد. کاملا برابر و چه بسا در بسیاری موارد بالاتر از سایرین. برای رسیدن به این منظور مهمترین اقدام تلاش برای تغییر نگرش مسئولان و خانواده ها نسبت به معلم ورزش است. در مرحله بعد ایجاد نظام آموزشی مناسب در تربیت معلم ورزش مجهز به مهارت های لازم در ایفای نقش های یاد شده است و در گام بعد، ایجاد نظام شرایط احراز در جذب و به کارگیری بهترین گزینه های ممکن در این شغل حساس و بسیار مهم است. در بیشتر مدارس فضایی برای انجام فعالیت های ورزشی نیست که به خودی خود باعث کاهش بازده معلمان می شود.

گردآوری اطلاعات (شواهد یک)

از روشهای مشاهده ، مصاحبه برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش در شواهد یک و دو استفاده نمودیم.

شاخص های کیفی وضعیت موجود

امسال با کمک مدیر مدرسه سعی کردیم با دادن نمره ی تشویقی و هدیه، دانش آموزان را به شرکت در فعالیت های تربیت بدنی علاقه مند کنیم اما با گذشت ۴ ماه از سال تحصیلی همچنان تعداد کمی از دانش آموزان در فعالیت های ورزشی شرکت می کردند و علاقه ی چندانی به شرکت در فعالیت های ورزشی نداشتند و در بیشتر مواقع انتظامات مدرسه مجبور می شدند به اجبار همچون نوشتن نام و کم کردن نمره انضباط و یا دادن اسامی به دفتر مدرسه ، مجبور می شدند که آنها در فعالیت های ورزشی شرکت کنند و بعضی از بچه ها در حیاط یا زیر میز کلاس ها پنهان می شدند تا خودشان را از چشم انتظامات مدرسه و یا معلمان و کادر مدرسه مخفی کنند و بدین ترتیب در فعالیت های ورزشی شرکت نکنند .

شاخص های کمی وضعیت موجود

میزان علاقه مندان و شرکت	مهر و آبان	آذر	دی
کنندگان در فعالیت تربیت بدنی	۲۵٪	۳۵٪	۴۰٪

جدول میزان علاقه مندان و شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی در ۴ ماه اول سال تحصیلی (جدول شماره ۱)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

با مشاهده وضعیت کیفی و کمی شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که این اقداماتی که تا حالا خودم و سایر همکاران در مورد جذب دانش آموزان به فعالیت های ورزشی انجام داده ایم کافی نیست و باید دلایل این مشکل و عدم علاقه ی دانش آموزان به فعالیت های ورزشی را با کمک خود دانش آموزان و اولیا و همکارانم پیدا کنم و تا حد توان این مشکل را حل کنم.

جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها

۱- مصاحبه:

در وهله اول در مورد اهمیت فعالیت های ورزشی و همچنین در مورد اینکه چرا بعضی ها دوست ندارند در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ به نظر شما چه کار هایی باید انجام شود تا همه در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ میزان همکاری پدر و مادر آنها با آن ها جهت شرکت در فعالیت های ورزشی چگونه می باشد؟ سوالاتی از این قبیل از دانش آموزان پرسیده شد و دانش آموزان پاسخ های متنوعی ارائه دادند که این پاسخ ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. وبا و همکاران هم گروهی مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم.

۲- برگزاری جلسه همکاران

جلسه ای با همکاران هم پایه برگزار کردیم و در مورد عدم علاقه ی بعضی از دانش آموزان به فعالیت های ورزشی با همکاران بحث و گفتگو کردیم آنها نیز متوجه این موضوع شده بودند و عقیده داشتند که دبیر ورزش بدون همکاری معلمان هر کلاس به تنهایی نمی تواند در این امر مهم موفق شود و در پایان نتیجه گرفتیم که برای موفق شدن در این کار باید جلسه ای با اولیا ی دانش آموزان داشته باشیم و آگاهی های لازم را در مورد چگونگی همکاری آنها با دانش آموزان و اهمیت فعالیت های ورزشی به آنها بدهیم.

۳- پرسش نامه

با توجه به پاسخ هایی که دانش آموزان در پاسخ به سوالات مصاحبه داده بودند لازم دیدم که پرسش نامه ای تهیه کنم و اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا بدست آوردم.

۴- مطالعه

مطالعه ی کتاب ها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود، که عنوان بعضی از آن ها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه حل هایی یافت شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

تجزیه و تحلیل اطلاعات

ترس از شکست و مسخره شدن از طرف همکلاسی‌ها در امر ورزش یا عدم وجود امکانات ورزشی لازم برای دانش‌آموزان و کمبود فضاهای ورزشی مناسب/معلولیت‌ها و محدودیت‌های جسمی دانش‌آموزان.

برخی از داده‌های حاصل از ابزار و فنون دیگر

ناتوانی در یادگیری مهارت‌های ورزشی و عدم اعتماد به نفس/استستی و تنبلی دانش‌آموز/نبود فرهنگ‌سازی در حیطه مسائل ورزشی و نهادینه نشدن امر ورزش در خانواده/رفتار نامناسب مربی تربیت‌بدنی و نداشتن رابطه‌ی گرم با دانش‌آموزان.

راه حل‌های پیشنهادی

▪ برگزاری مسابقات ورزشی:

مسابقات می‌تواند در سطوح مختلف اجرا شود، از سطح یک کلاس گرفته تا سطوح بالاتر: آموزشگاه، ناحیه، استان و کشور که هم اکنون در مقاطع مختلف اجرا می‌شود اما نکته‌ای که مورد توجه است این است که این مسابقات هنوز جایگاه واقعی خود را در بین دانش‌آموزان پیدا نکرده و این نشانه‌ی ضعف و نقص در برنامه ریزی می‌باشد. چرا که برگزاری اینگونه مسابقات فقط دانش‌آموزان برتر شرکت‌کننده را فرا می‌گیرد حال آنکه بد نیست اگر مسابقاتی جهت دانش‌آموزان دیگر و یا تماشاگران و مشوقین که به مسابقات می‌آیند برگزار گردد و برای دیگر دانش‌آموزان نیز ایجاد انگیزه نماید و در واقع یک فرهنگ‌سازی اصولی برای تماشاگران و دانش‌آموزان غیر فعال گردد.

▪ ایجاد انگیزه برای مطالعات ورزشی:

در حال حاضر بسیاری از کتب ورزشی مفید وجود دارند که به امر تربیت‌بدنی از دیدگاه خاص و ویژه‌ای می‌نگرند و علاوه بر آنها می‌توان از مجلات و روزنامه‌ها و هفته‌نامه‌های معتبر و معروف ورزشی نام برد، کارشناسان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش می‌توانند با در اختیار قرار دادن این منابع عظیم نقش مهمی در ترغیب دانش‌آموزان به ورزش ایفا کنند. از جمله عوامل ایجاد کننده انگیزه: خبر رسانی و اطلاعات عمومی ورزشی و تربیت‌بدنی و برگزاری مسابقات اطلاعات عمومی ورزشی می‌باشد.

▪ ارائه مشاوره جهت جدول برنامه ریزی شده: همان طور که امروزه مراکز مشاوره‌ای گوناگونی در ابعاد مختلف روانشناسی، جامعه‌شناسی و... وجود دارند ارائه مشاوره به دانش‌آموزان برای داشتن برنامه‌ای زمان‌بندی شده برای انجام فعالیت‌های ورزشی کمتر به چشم می‌آید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

▪ ایجاد یک سایت ورزشی برای آموزشگاه:

با ایجاد یک سایت ورزشی و با کمک دانش آموزان مطالب مختلف ورزشی گردآوری می شود و بدین ترتیب موجب گسترش جاذبه درس تربیت بدنی می گردد.

▪ اهدای جوایز ورزشی:

در بسیاری از مدارس رسم بر این است که از دانش آموزان برتر رشته های مختلف درسی، هنری، فرهنگی و... تقدیر به عمل می آید و به آنها جوایزی اهدا می گردد. چرا در این میان اهدای جوایز ورزشی بسیار نادر است؟ تربیت بدنی می تواند با مرسوم کردن این شیوه نقش مهمی را در ترغیب و تشویق دانش آموزان به سمت وسوی ورزش ایفا کند.

▪ برگزاری نمایشگاه های ثابت یا دوره ای:

این نمایشگاه ها شامل:

(۱) عرضه محصولات ورزشی با کیفیت و قیمت مناسب

(۲) آثار ابداعات، اختراعات، تألیفات، ترجمه ها و... دانش آموزان ویا مربیان تربیت بدنی است.

▪ برگزاری مسابقات ورزشی همگانی: برگزاری چنین مسابقاتی موجب افزایش شور و نشاط و روحیه ورزشی در بین دانش آموزان می گردد. در حال حاضر این مسابقات در سطح بسیار محدودی اجرا می شود.

▪ معرفی مکانها، باشگاه ها و کلوپ های معتبر ورزشی: کارشناسان تربیت بدنی می توانند در یک تحقیق گسترده سالنها و مکانها و باشگاه های ورزشی معتبر و مفید همجوار و غیره را به منظور استفاده دانش آموزان شناسایی و معرفی نمایند.

▪ اجرای ورزش صبحگاهی:

یکی از عواملی که می تواند در ترغیب و تشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفا کند ورزش صبحگاهی است که باید قسمتی از مراسم صبحگاهی مدارس را شامل شود.

البته باید توجه داشت که هیچ یک از موارد مطرح شده به تنهایی ویا در زمان کوتاه نتیجه قابل توجهی نخواهد داشت. باید فعالیت های مد نظر را بطور گسترده و متمادی طی چندین سال انجام داد تا نتیجه مطلوب حاصل شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

● راهکارهای عملی فراهم نمودن بستر آموزشی بهتر و موثرتر درس تربیت بدنی در مدارس

▪ بستر سازی مناسب:

منظور از بستر سازی مناسب، فراهم آوردن امکانات کافی برای دانش آموزان است تا رشته مورد علاقه خود را انتخاب نمایند. گرچه این بحث بسیار تکراری است اما نباید فراموش شود که مهمترین مسئله نیز هست.

▪ تمرین دادن دانش آموزان در زمان بندی خاص:

یعنی اینکه با ارائه یک برنامه خاص به دانش آموزان مستعد در زمینه ورزشی، آنها را علاوه بر زنگهای ورزش در دیگر اوقات هفته نیز تمرین دهیم و یک آموزش منظم، متداول و با برنامه برای هر دانش آموز مستعد داشته باشیم. (منظور ایجاد کانون های ورزشی خود گردان آموزشگاه با تامین بودجه مالی آن می باشد).

▪ گزینش ژنتیکی:

در برخی از فعالیت های ورزشی وجود سابقه موفق در خانواده و نزدیکی یک دانش آموز می تواند نقش مهمی در موفقیت وی و یا ایجاد انگیزه در وی داشته باشد. البته سرمایه گذاری و کشف استعداد های ورزشی در بین دانش آموزان با فیزیک بدنی مناسب جهت رشته ورزشی خاص لازم و ضروری می باشد.

▪ استفاده از دانش آموزان متخصص:

معمولا در مدارس، دانش آموزانی هستند که در رشته خاص ورزشی تجارب ارزشمندی دارند و می توان در قبال ارائه خدمات به آنها، در آموزش و تمرین سایر دانش آموزان از آنها استفاده نمود.

▪ ایجاد کمیته های حمایت:

منظور کمیته هایی است که بتوانند دانش آموزان علاقه مند و با استعداد را شناسایی و آنها را تحت پوشش و حمایت خود قرار دهند. چه از نظر کیفیت بهتر آموزش و چه از نظر مالی.

▪ بازدید از اماکن ورزشی و مسابقات مختلف ورزشی: می توان با برنامه ریزی صحیح، دانش آموزان را جهت تشویق به مسابقات برد و یا از اماکن و باشگاه های ورزشی بازدید نمایند.

▪ تعیین الگوی پیشرفت:

متأسفانه الگوی مشخص و دقیقی برای بالا بردن کیفیت بازی و ورزش دانش آموزان در مدارس و یا ناحیه وجود ندارد و فقط به هنگام مسابقات این دانش آموزان مورد توجه قرار می گیرند. می توان با تعیین یک الگوی مناسب پیشرفت، آمادگی لازم را در



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

دانش آموزان حفظ کرد. مثلاً هر چند وقت یکبار ورزشکار موفق و نمونه شهرستان، استان و یا ملی را به آموزشگاه دعوت نماییم تا در بین دانش آموزان لحظاتی را سپری نماید.

▪ استفاده تمام دانش آموزان از امکانات ورزشی ناحیه (سالن ها، زمین چمن و...):

حتی اگر در سال تحصیلی یکبار تمام دانش آموزان بتوانند از امکانات استفاده نمایند، تأثیر فراوانی در روحیات و انگیزه دانش آموزان خواهد داشت.

▪ نظر خواهی برای تهیه امکانات ورزشی و دیگر فعالیت های تربیت بدنی:

بهتر است نظر خواهی از دانش آموزان، اولیاء، مدیران، مربیان تربیت بدنی و سایر معلمان در سطح وسیع و گسترده انجام پذیرد.

انتخاب راه حل های جدید به صورت موقتی و اجرای آن ها :

پوشیدن کفش و لباس ورزشی مناسب توسط معلم / برقراری ارتباط صمیمی با دانش آموزان و داشتن روابط دوستانه با آنها/ در نظر گرفتن تفاوت های فردی در سازمان دهی/ بهره گیری از روش تدریس نوین/ استفاده بهینه از وسایل آموزشی و کمک آموزشی و استفاده از cd / زمان بندی فعالیت های پیش بینی شده در مراحل مختلف طرح درس. / توجه به ارزشیابی مستمر دانش آموزان.

گرد آوری شواهد ۲

شواهد کیفی موجود در شواهد (۲)

- ۱- بعد از انجام هر فعالیت شاهد تغییر و تحول در روحیه دانش آموزان بودم.
- ۲- دانش آموزان بدون گفتن ما و بدون استفاده از زور و با علاقه و رغبت در فعالیت های ورزشی شرکت می کردند.
- ۳- ارزشیابی مدیر محترم از دانش آموزان به طور مستمر از لحاظ کمی و کیفی و احساس رضایت و خوشحالی ایشان از وضعیت پیش آمده.
- ۴- اولیای دانش آموزان به صورت شفاهی و کتبی اعلام می کردند که از فرزندانشان راضی هستند و از این بابت احساس خوشحالی می کردند و تقدیر و تشکر می کردند.
- ۵- از روش هایی که به کار می بردم دانش آموزان و اولیا و همکاران استقبال میکردند. و خیلی برای آنها جالب و نو بود.
- ۶- آگاهی های دانش آموزان و اولیا در مورد اهمیت فعالیت های ورزشی افزایش یافته بود.

شاخص های کمی در شواهد (۲)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

ردیف	نام فعالیت ها	تعداد شرکت کنندگان و علاقه مندان به فعالیت های ورزشی بعد از انجام هر فعالیت
۱	ابتدای سال تحصیلی	۲۰٪
۲	بعد از دادن کارت امتیاز و نمره ی تشویقی	۲۵٪
۳	برگزاری جلسه با اولیا و نوشتن تحقیق توسط دانش آموزان در مورد اهمیت فعالیت های ورزشی	۵۰٪
۴	اجرای رویکرد الگویی و توجه به تشویق های کلامی و طرح تشکر کتبی از همکاران	۷۰٪
۵	استفاده از روش های غیر مستقیم و متنوع برای آموزش تربیت بدنی	۸۰٪
۶	اجرای راه حل های جدید مشارکتی	بالای ۹۰٪

ارزشیابی از اقدام جدید

پس از اجرای راه حل های جدید ، با توجه به مشاهده های انجام شده و نظرات مدیر و معلمان و انجمن اولیا و مربیان و همچنین توجه و بررسی آمار و ارقام دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های ورزشی، طناب زنی ، اجرای ورزش صبحگاهی ، همچنین پوشیدن لباس های ورزشی و کاور ورزشی و انجام نرمش به منظور گرم کردن عمومی قبل از انجام فعالیت های ورزشی متوجه تغییرات مثبتی در میزان استقبال آنان از فعالیت های ورزشی از لحاظ کمی و کیفی شدم. مقایسه میزان شرکت دانش آموزان در قبل از اجرای طرح و پس از آن نشان داد که علاقه دانش آموزان به نسبت زیاد شده است . بر اساس مصاحبه ای که با خانواده ی دانش آموزان داشتم اذعان داشتند فرزندانشان صبح زود از خواب بیدار می شوند و صبحانه می خورند و با شور و شوق برای انجام ورزش صبحگاهی راهی مدرسه می شوند و همکاران نیز اعلام کردند که علاقه ی دانش آموزان به درس زیاد شده و نمرات بهتری کسب کرده اند.



باز ساخت یا بهسازی عمل

- ۱- این اقدام پژوهی باعث شد که اطلاعاتم را در مورد روانشناسی دانش آموزان و مراحل رشد تربیتی آنها بالا ببرم
- ۲- ابتدا برای بالا بردن آگاهی دانش آموزان در مورد آثار و اهمیت ورزش از روش تحقیق استفاده می کردم که بعد متوجه شدم که این روش به علت یکنواخت بودن برای بچه ها جالب نیست در نتیجه تصمیم گرفتم برای این کار از روش های جذاب و متنوع و ابتکاری استفاده کنم
- ۳- همچنین خود و همکارانم به این موضوع پی بردیم که اقدامات مربی و مدیر مدرسه برای ترغیب دانش آموزان به ورزش کافی نیست باید همه معلمان در این مورد تلاش کنند.
نتیجه گیری و پیشنهادها:
۱- اجرای راه حل های جدید، را موفقیت آمیز نشان می دهد . به طوری که میزان استقبال آنها از ۲۸ درصد به بیش از ۹۵ درصد رسید.
۲- باید پاره ای از وقت کلاس صرف ارزش های اجتماعی دانش آموزان شود اداره آموزش و پرورش بودجه ورزشی مدارس را افزایش دهد و باشگاه هایی برای این امر تدارک ببیند.
۳- دسته بندی یا گروه بندی، برای فعالیت های گروهی و درعین حال تمرین رهبری روش موثری است.
۴- بهتر است معلم تربیت بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت گیر نباشد . پیشنهاد می شود والدین این دانش آموزان برای افزایش علاقه آنها به امر ورزش، فرزندان خود را در مراسم هایی که در سطح شهر با عنوان پیاده روی با خانواده برگزار می شود، مشارکت دهند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

«منابع و مأخذ»

- ۱ - محمدزاده ، علی ، (۱۳۹۹)، تشخیص و درمان بیماری‌های روانی در کودکان ، شیراز: انتشارات علامه طباطبایی.
- ۳ - دلاکاتو، کارل، تشخیص و درمان دشواری های گفتار و خواندن، ترجمه‌ی نیمتاج زرین قلم، چاپخانه‌ی دفتر نشر فرهنگ اسلامی - چاپ اول ، ۱۳۹۱.
- ۴ - محسنی ، علی (۱۳۹۲)، مبانی و اصول تربیت، زنجان، انتشارات نیکان کتاب.
- ۵ - حسن زاده ، رضا (۱۳۹۹)، تربیت بدنی در مدارس، شیراز : انتشارات دانشگاه شیراز.