

عنوان بخش

روش تدریس در تربیت بدنی

تفاوت تربیت بدنی با ورزش

■ مفهوم تربیت بدنی معنای گسترده‌تر و عمومی‌تری از ورزش را شامل می‌شود به نحوی که تأکید تربیت بدنی بر ورزش‌های عمومی، تفریحی و همگانی بوده و اهداف تندرستی و سلامتی را دنبال می‌کند. به عبارت دیگر، فعالیت‌هایی همچون راه رفتن، تپه نوردی، کوه پیمایی، دویدن، حرکات گرم کردن و دوچرخه سواری در دامنه طبیعت و سایر فعالیت‌هایی که با هدف کسب سلامت عمومی، نشاط و شادابی انجام شده و جنبه مسابقه، رقابت و کسب رکورد نداشته باشد، تربیت بدنی تلقی می‌شود.

■ **نکته برتر:** اما مفهوم ورزش، معنای تخصصی‌تر و محدودتری دارد و تأکید آن بر ورزش‌های کلاسیک، رقابتی و حرفه‌ای دارد و هدف‌های افزایش قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی دارد. معمولاً از عنوان معلم و استاد برای آموزش فعالیت‌های تربیت بدنی و از عنوان مربی برای آموزش رشته‌های مختلف ورزشی استفاده می‌شود.

✓ **تعاریف بازی:** الف: حرکت، جنبش و فعالیت؛ ب: آزادی یا تعیین حدودی برای حرکت و فعالیت؛ ج: فعالیت یا حرکت در جهت تفریح و سرگرمی.

نکات برتر

راجر کایووا فرانسوی اعتقاد دارد که بازی فعالیتی است اختیاری و ارادی، جدا از واقعیت، بی‌ثبات و تغییرپذیر که با مقررات خاصی انجام می‌گیرد. - بازی یک گزینه برای رشد و نمو استعدادها بوده و یا تمرین مقدماتی برای اعمال آینده کودک می‌باشد. (بهشتی). - بازی فعالیتی است غریزی و نشاط آور که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان بوده و به صورت غیر جدی و غیر قابل پیش بینی شده انجامی گیرد. (شعبانی).

✓ **تکنیک:** تکنیک از نظر لغوی به معنای فن، اصطلاحات و قواعد فنی روش ضربه زدن به توپ می‌باشد.

■ تکنیک از نظر مفهومی یعنی طرز و چگونگی به کار گرفتن صحیح اندام‌های مجاز بدن در انجام مهارت‌های حرکتی می‌باشد. به عبارت دیگر، تکنیک عبارت است از فنی که برای اجرای مقصودی به کار می‌رود.

✓ **تاکتیک:** تاکتیک یعنی روش حصول کامیابی و موفقیت و صف آرایی است.

✓ **تاکتیک از نظر مفهومی:** تاکتیک یعنی به کارگیری فن، سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها، جهت دست یافتن به هدف مورد نظر. به عبارت دیگر، تاکتیک عبارت از نقشه‌ای است که با کمک تکنیک برای رسیدن به هدف مشخصی به کار برده می‌شود.

✓ **تفاوت تاکتیک با تکنیک:** اگر منظور طرز و چگونگی انجام یک مهارت ورزشی توسط یک ورزشکار باشد، تکنیک نامیده می‌شود؛ مثل مهارت روپایی زدن، ضربه زدن با سر، ضربه شوت. حال اگر منظور عملیات و اعمال انفرادی و دسته جمعی بازیکنان یک تیم باشد، تاکتیک نامیده می‌شود.



اهداف عمومی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس

اهداف عمومی تربیت بدنی:

- ۱- **اهداف‌های بهداشتی و تندرستی:** هدف اصلی این بخش، تأمین سلامت و بهداشت بدن از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی است؛ به نحوی که بدن را در مقابل بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمانی مصون و مقاوم سازد.
■ **پرداختن صحیح به فعالیت‌های عمومی تربیت بدنی می‌تواند فواید زیر را به دنبال داشته باشد، از جمله:**
 - ✓ توسعه و بهبود سازمان‌های مختلف حیاتی، به طوری که سلامتی خود را تأمین کرده و تحمل آنها را در برابر فشارهای ناشی از زندگی مدرن افزایش دهد.
 - ✓ تأمین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و رعایت جنبه اعتدال در آن.
 - ✓ بازسازی و نوتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمانی و نارسایی‌های فیزیکی و افزایش میزان کارایی آن.
 - ✓ ایجاد مقاومت و ورزشی، هماهنگی در بین اعضاء، و اندام‌ها و افزایش میزان تحمل و استقامت عمومی بدن.
- ۲- **اهداف‌های اخلاقی و پرورشی:** هدف اصلی این بخش، تضمین و ارتقای سطح ایمان و رشد فضایل اخلاقی افراد شرکت کننده در برنامه‌های ورزشی و حرکتی است.
- ۳- **اهداف‌های عاطفی و اجتماعی:** هدف اصلی این بخش، برآورده ساختن نیازهای اجتماعی فرد در جامعه به واسطه حضور در فعالیت‌های ورزشی است، در صورتی که برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی به نحوی صحیح طراحی و تنظیم شود و هنجارهای اجتماعی و روانی افراد را در نظر گرفته باشد، می‌تواند در تحقق اهداف زیر مؤثر واقع گردد.
 - ✓ احترام و تکریم به هنجارها، قوانین و مقررات اجتماعی در زندگی روزمره.
 - ✓ افزایش قدرت تطابق و سازگاری‌های اجتماعی افراد و پذیرفته شدن در گروه و با هدف کاهش انزواطلبی و گوشه‌گیری.
 - ✓ تعدیل عواطف، کنترل احساسات افراد و حالاتی همچون: خشم، ترس، خوشحالی و ناراحتی.
 - ✓ تقویت و تحکیم روابط و مناسبات انسانی و حسن ارتباط در روابط بین المللی و ایجاد حس احترام متقابل.
 - ✓ تقویت روحیه تعاون و همکاری با دیگران و مشارکت در کارهای عام المنفعه.

اهداف عمومی تربیت بدنی در مدارس:

- ۱- **رشد و توسعه ابعاد جسمانی:** هدف اصلی این بعد، ایجاد قدرت و کسب توانایی‌های جسمانی از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی و توسعه دستگاه‌های مختلف بدن از جمله، افزایش دستگاه استقامت قلبی و عروقی، افزایش قدرت و نیروی عضلانی، افزایش انعطاف پذیری مفاصل و دامنه حرکتی، افزایش سرعت و بهبود چابکی و غیره می‌باشد.
- ۲- **رشد و توسعه روانی حرکتی (عصب و عضله):** هدف اصلی این بُعد، اجرای حرکات ورزشی با تبحر و استادی کامل و با ظرافت خاص و با صرف حداقل انرژی ممکن می‌شود. در اجرای چنین حرکاتی، قطعاً هماهنگی عصب و عضله، موزونی، صحت و تعادل بدن از عوامل اصلی به شمار می‌رود. به عبارت دیگر، رشد و توسعه روانی و حرکتی یعنی حذف حرکات اضافی و بی‌بهره در اجرای مهارت بدنی و انجام آن با بهترین شکل ممکن و با صرف حداقل انرژی است.

۳- رشد و توسعه حیطة شناختی: هدف اصلی این بعد، استفاده صحیح از فرصت‌های موجود است. درک و بینش صحیح و تشخیص به موقع و قضاوت‌های بجا در سایه رشد و توسعه این بعد می‌باشد که همگی آنها در سایه شرکت در فعالیت‌های ورزشی و حرکتی حاصل می‌گردد.

۴- رشد و توسعه ابعاد عاطفی: هدف اصلی این بُعد، سازگاری فرد با خود و دیگران و ارزش‌های جامعه است. یکی از خدمات عمده تربیت بدنی که به نوعی به جامعه انسانی مربوط می‌شود، توسعه و رشد این بُعد است که اثرات مثبت آن به جامعه برمی‌گردد.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش:

۱- تربیت و تقویت بعد جسمانی: هدف اساسی این بُعد، کمک به رشد، توسعه، تکامل و هماهنگی ارگان‌های بدن برای حفظ سلامتی و سالم زندگی کردن و ازدیاد توانایی و قابلیت جسمانی فرد، به نحوی که بتواند کارها و وظایف روزانه خود را بدون خستگی شدید و با نیرو و انرژی کافی انجام داده و همچنین توانایی مقابله با حوادث و اتفاقات و صدمات غیر پیش‌بینی شده را بهتر داشته باشد.

نکات برتر

اساس و ارزش این هدف در این است که رشد بدنی، باعث توانایی در حفظ سازگاری بدن و قابلیت برگشت به حالت اولیه و مقاومت در مقابل خستگی می‌شود. به نحوی که شخص هر چه فعال‌تر باشد، اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم‌های ارگانیکی بدن هر چه کامل‌تر و کارآمدتر باشند، سلامت و تندرستی پایدار است.

۲- تربیت و تقویت بعد روانی حرکتی (عصبی - عضلانی): هدف اصلی این بعد، افزایش تبحر و کارایی فرد در اجرای فعالیت‌های جسمانی است، به نحوی که با دور ریختن حرکات اضافی و بیهوده در اجرای مهارت‌های بدنی و انجام آن حرکات با استادی و تبحر و زیبایی و ظرافت و با هدف صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله اجرا می‌باشد. لذا هر چقدر تبحر یک فرد در اجرای حرکات بیشتر و احتمال خطای آن کمتر باشد، به همان اندازه موجب افزایش رضایت فرد و تمایل به شرکت در آن می‌گردد.

۳- تربیت و تقویت بعد شناختی: هدف اصلی این بُعد، استفاده صحیح از فرصت‌های موجود است. درک و بینش صحیح و تشخیص به موقع و قضاوت‌های بجا، در سایه رشد و توسعه این بعد است. همچنین، استفاده از تجارب قبلی و بکارگیری آنها در شرایط موجود و افزایش قوه ابتکار و خلاقیت از طریق روش‌های یادگیری از جمله روش حل مسأله می‌باشد.

✓ **رشد و توسعه این بُعد که با حوزه ادراکات آدمی سروکار دارد می‌تواند پایه‌های اولیه ادراکی افراد و بخصوص کودکان را افزایش دهد که این حوزه‌ها عبارتند از:**

- ۱- **دانش (دانستنی‌ها):** توانایی به خاطر سپردن، به یاد آوردن و تشخیص موضوعات و حقایق و غیره.
- ۲- **درک مطلب،** توانایی دریافت و درک موضوعی که قرار است از طریق مختلف منتقل شود.
- ۳- **کاربرد،** توانایی بکار گرفتن اصول، قوانین، ایده‌ها، روش‌ها و طرح‌ها در موقعیت‌های ویژه.
- ۴- **تجزیه،** توانایی به عوامل اولیه در آوردن و برگرداندن آن.
- ۵- **ترکیب،** توانایی کار کردن با عوامل ساده و قطعات اولیه و ترکیب آنها.
- ۶- **ارزشیابی:** توانایی قضاوت کیفی و کمی.



۴- **تربیت و تقویت بعد مهارتی:** هدف از تربیت این بعد، عبارت است از تقویت عملکرد موزون دستگاه‌های عصبی و عضلانی به منظور تولید و اجرای فن و حرکت در فعالیت‌های ورزشی است.

نکته‌پرداز: به عبارت دیگر، هدف اصلی این بُعد اجرای فعالیت‌ها و حرکات ورزشی و آماده‌سازی ورزشکاران برای سطوح قهرمانی و حرفه‌ای است. در این راستا، شناسایی و شناخت استعدادها و حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها و سایر استعدادهای فطری برای رسیدن به مرز مهارتی و قهرمانی از جمله این اهداف می‌باشد.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس:

۱- **اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی (۷ لغایت ۱۱ سالگی):** هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، عمدتاً بر توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های پایه و بنیادی و کسب آمادگی‌های جسمانی دانش‌آموزان است. به نحوی که دانش‌آموزان در این دوره، مهارت‌های بنیادی از قبیل راه رفتن صحیح، دویدن، پریدن، پرتاب کردن، دریافت کردن و سایر فعالیت‌های مشابه را از طریق برنامه‌های ورزشی کسب می‌نمایند.

■ **بنابراین، اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی علاوه بر موارد فوق و با توجه به شرایط روحی و روانی و جسمانی به شرح زیر می‌باشد:** ۱- کمک به دانش‌آموزان برای شکوفایی استعدادهای از طریق بازی‌های فکری و حرکتی. ۲- کمک به دانش‌آموزان برای تقویت و کنترل عضلات و افزایش قابلیت‌های حرکتی از طریق حرکات نرم و بدون تغییر مکان. ۳- به کارگیری انرژی بدن از طریق فعالیت‌های پر تحرک و مناسب. ۴- کمک به رشد همه جانبه و عمومی بدن برای کسب سلامت عمومی از طریق فعالیت‌های جسمی و حرکتی.

۲- **اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی (۱۲ لغایت ۱۴ سالگی):** هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی، عمدتاً بر توسعه و تقویت آمادگی جسمانی و آموزش و بهبود مهارت‌های ورزشی می‌باشد؛ به نحوی که دانش‌آموزان در این دوره، ضمن تقویت و تکمیل مهارت‌های بنیادی و کسب آمادگی جسمانی مناسب، به آموزش مهارت‌های ورزشی در رشته‌های مختلف می‌پردازند.

■ **بنابراین، اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی علاوه بر موارد فوق با توجه به شرایط روحی و روانی و جسمانی دانش‌آموزان به شرح زیر می‌باشد:**

✓ آموزش مقررات و قوانین رشته‌های مختلف ورزشی در تمرینات ورزشی.
✓ کمک به رشد جسمانی دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های ورزشی، بخصوص برای دختران.
✓ به کارگیری انرژی و قوای جسمانی در حد ممکن از طریق فعالیت‌های حرکتی و ورزشی.
✓ تقویت برنامه‌های جمعی و گروهی از طریق فعالیت‌های ورزشی و بخصوص بازی‌ها و رشته‌های ورزشی اجتماعی و گروهی.

✓ افزایش تجارب اجتماعی و فردی با برنامه‌های ورزشی.
✓ مشارکت دادن دانش‌آموزان در مسابقات ورزشی دوستانه، کلاسی و مدرسه‌ای دانش‌آموزی.
✓ شناسایی استعداد جسمانی ورزشی و هدایت آنان به رشته‌های ورزشی مناسب.
✓ تقویت حس مسؤلیت و مشارکت پذیری دانش‌آموزان از طریق مشارکت آنها در مدیریت کلاس‌های تربیت بدنی.

۳- **اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس متوسطه (۱۵ لغایت ۱۸ سالگی):** هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس متوسطه، عمدتاً بر توسعه و ارتقای سطح مهارت‌های ورزشی و بهبود

ظرفیت‌های جسمانی است؛ به نحوی که دانش‌آموزان در این دوره، ضمن تکمیل آموزش‌های رشته‌های ورزشی در صدد ارتقاء سطح مهارت‌های ورزشی بوده و تعدادی از دانش‌آموزان به برنامه‌های ورزشی قهرمانی می‌انديشند.

■ **بنابراین، اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس متوسطه علاوه بر موارد فوق و با توجه به شرایط روحی و روانی و جسمانی دانش‌آموزان به شرح زیر می‌باشد:**

- ✓ آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های ورزشی پیشرفته.
- ✓ آموزش نکات ایمنی و بهداشت ورزشی به منظور پیشگیری از صدمات ورزشی.
- ✓ ارتقاء سطح مهارت‌ها و افزایش و بهبود رکوردهای ورزشی.
- ✓ کمک به رشد شخصیت دانش‌آموزان از طریق واگذاری مسؤلیت‌ها به دانش‌آموزان.
- ✓ آشنا ساختن دانش‌آموزان به مبانی علمی تربیت بدنی و ورزشی.
- ✓ تکمیل آموزش‌های داوری و قوانین مربوط به رشته‌های ورزشی.
- ✓ هدایت ورزشکاران تیم‌های ورزشی مدارس و ارائه برنامه‌های قهرمانی.

مفهوم، اهداف و اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش

ویژگی‌های معلم تربیت بدنی:

✓ کلباتی درباره یادگیری حرکتی:

■ **یادگیری حرکتی:** مشارکت قوای جسمانی در امر یادگیری و تأثیرگذاری آن بر قوای ذهنی، به وسیله فعالیت‌های تربیت بدنی، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و مربیان امور تربیتی و روانشناسی قرار گرفته است. از معروفترین این پژوهشگران کفارت، هارتمن، جین آیزر را می‌توان نام برد که در بسیاری از پژوهش‌ها و بررسی‌های خود، حرکت و فعالیت را اساس یادگیری و رشد قوای ذهنی، قرار داده‌اند. این پژوهش‌گران تکفیک ناپذیری قوای ذهنی و جسمی را در به اجرا گذاشتن هر گونه الگوی حرکتی، آن هم در مراحل اولیه آموزش، به عنوان یک اصل اساسی مورد اهمیت قرار می‌دهند. بنابر نظر فلایشمن و همپل هر چه یادگیری با حرکت‌ها و تمرین‌های متناسب توأم باشد، تأثیر قوای ذهنی کمتر و تأثیر حرکت در تغییرات کمی و کیفی الگوی حرکتی بیشتر و زمان پایداری آن‌ها طولانی‌تر خواهد بود.

✓ انواع یادگیری:

۱- **یادگیری اصلی:** که شامل قسمت‌های مقدماتی مهارت‌های فنی هر فعالیت در برنامه ورزشی می‌باشد مثل شوت کردن توپ بسکتبال.

۲- **یادگیری جنبی:** که شامل قوانین بازی، نزاکت‌های ضروری و تاریخچه ورزشی موردنظر می‌باشد.

۳- **یادگیری همراه:** که شامل کیفیات ذاتی است که همراه یادگیری اصلی بوجود می‌آید مثل صفات نیک جوانمردی، ارزشیابی معلم و ...

✓ **عوامل عمومی تأثیرگذار در یادگیری‌های ورزشی و نمایش حرکات:** چندین عامل می‌تواند در یادگیری مهارت‌های ورزشی مؤثر باشند. سن تقویمی کودک یا نوجوانی که شروع به ورزش می‌کند یکی از این عوامل است. محیط اجتماعی کودک که در آن پرورش یافته و نگرش و طرز تفکر پدر و مادر و دوستان او آغم