ورزش و علم: شیوه های تدریس و تمرین در حیاط مدرسه (بخش اول)

واعظ موسوی، سید کاظم

حیاط مدرسه،مکانی است که‏ دانش‏آموزان پیش از رفتن به کلاس در آن صف می‏بندند و مراسم صبحگاهی‏ را به جا می‏آورند.همچنین زنگ‏های‏ تفریح در آن جمع می‏شوند و رفع‏ خستگی می‏کنند.مساحت حیاط نسبت به تعداد شاگردان مدرسه‏ کوچک است،به طوری که در زنگ‏ تفریح،اگر دانش‏آموزان بخواهد بدود یا بازی کند،با انبوه دانش‏آموزان‏ دیگری که در حیاط تجمع کرده‏اند برخورد خواهد کرد.در برخی موارد، مبصرها به دستور معاون مدرسه،اسم‏ دانش‏آموزانی را که در زنگ تفریح در حیاط می‏دوند،به نام افراد خاطی و بی‏انضباط یادداشت می‏کنند.معمولا در یک گوشه از حیاط،شیرهای آب‏ و دستشویی‏ها قرار دارند،کف حیاط آسفالت یا موزاییک است و موانعی‏ مانند میلهء پرچم نیز در آن وجود دارد. به‏طور کلّی حیاط مدرسه،برای‏ ورزش کردن ساخته نشده است،ولی‏ معلم ورزش به اجبار باید کار خود، یعنی تمرین مهارت‏های ورزشی را در همین حیاط انجام دهد.

در این حالت اگر شما بعد از فارغ التحصیلی تازه مشغول به کار شدید،ممکن است گمان کنید که در این حیاط هیچ تمرینی را نمی‏توان به‏ طور جدی انجام داد یا ممکن است‏ گمان کنید که تمام درس‏هایی که در دانشکده خوانده‏اید برای موفق شدن‏ در مدرسه به شما کمک نخواهد کرد و روزهای سختی،در پیش دارید.ولی‏ خوشبختانه همیشه یک نقطه امید وجود دارد.نقطه امید شما،اشتیاق و گرایش شدید بیشتر دانش‏آموزان به‏ بازی و ورزش است.بیشتر دانش‏آموزان،به خاطر طبیعت‏ خوبشان به کمترین امکانات قانعند، آنان می‏خواهند لحظه‏های خوبی را بگذرانند و لذت ببرند.اگر شما بتوانید از این اشتیاق استفاده کنید،بسیاری از کمبودها رنگ خواهند باخت.

برای استفاده از این اشتیاق،اولین‏ نکته مهم این است که دانش‏آموز را از بازی کردن منع نکنید.گاهی اوقات‏ معلمان دانش‏آموزان را به اجرای‏ مهارت‏های ورزشی وادار می‏کنند که‏ دانش‏آموزان میلی به اجرای آن‏ ندارند.دانش‏آموز کودک یا نوجوان‏ فقط می‏خواهد بازی کند و لذت ببرد و به یاد گرفتن اصول اجرای مهارت‏ها اهمیت نمی‏دهد،هرچند گاهی‏ استثناءهایی هم مشاهده می‏شود. برای مثال،من شاهد دانش‏آموزان‏ مشتاقی بودم که برای در اختیار گرفتن‏ توپ لحظه شماری می‏کردند،اما به‏ اصرار معلم،20 دقیقه مجبور به‏ نرمش شدند که هیچ لذتی از آن‏ نمی‏برند.آنانی که طبع لطیف‏تری‏ داشتند،از این فرصت برای شوخی و خنده استفاده می‏کردند و در هر صورت،نرمش‏ها صحیح اجرا نمی‏شد.اگر شما نتوانید به وسیلهء بازی و با استفاده از وسایل،به‏ شاگردانتان نرمش کردن را بیاموزید، باید به توانایی‏های حرفه‏ای خود شک‏ کنید.

در صورتی که شاگردان شما برای‏ گرفتن توپ در دستهایشان بی‏تابی‏ می‏کنند،چرا به آنان اجازه نمی‏دهید توپ را در دستهایشان بگیرند و مانع‏ لذت بردن آنان می‏شوید؟شما می‏دانید که با در دست داشتن توپ با یک تکه‏ چوب،مثل دسته جاروی مستخدم‏ مدرسه می‏شود نرمش کرد.شما مهارت‏های گوناگونی را در دوران‏ تحصیل آموختند.پس باید در حیاط کوچک مدرسه،با تمام کمبودهایش، از مهارت‏های حرفه‏ای خود استفاده‏ کنید.لطفا به موقعیت‏های زیر توجه‏ و دربارهء آن‏ها فکر کنید:

موقعیت 1:دانش‏آموزان برای‏ نرمش کردن حلقه زده‏اند.تعدادی از آن‏ها بدون اجازهء معلم به سراغ توپ‏ها رفته و آن‏ها را برداشته‏اند و بازی‏ می‏کنند.

معلم:می‏بینید که بچه‏ها برای‏ نرمش کردن آماده می‏شوند،اما شما به سراغ توپ‏ها رفته‏اید،می‏خواهید نشان دهید با توپ هم می‏توانید نرمش‏ کنید.

دانش‏آموز(با لبخند و تعجب): بله آقا.ما می‏توانیم با توپ نرمش‏ کنیم.

معلم(به یکی از آنها اشاره‏ می‏کند):خوب،شما بهتر است وسط بیایی و یک حرکت نرمشی با توپ را به‏ ما نشان بدهی.

دانش‏آموز:با تردید وسط می‏آید و حرکتی را ناشیانه و فی البداهه اجرا می‏کند.معلم حرکت وی را اصلاح‏ می‏کند و به بقیه می‏گوید،حرکت او را تقلید کنند.بعد،از همهء دانش‏آموزان می‏خواهد که به سراغ‏ توپ‏ها بروند و آن‏ها را بردارند و نرمش کنند و اگر توپ نداشتند با فرض‏ داشتن آن به نرمش ادامه دهند.

موقعیت 2:عده‏ای از دانش‏آموزان،بدون اجازه معلم هب‏ سراغ توپ‏ها رفته‏اند درحالی‏که‏ دیگران برای نرمش کردن آماده‏ می‏شوند.

معلم:چه کسی به شما اجازه داد به سراغ توپ‏ها بروید؟هیچ کس حق‏ ندارد بازی کند تا نرمش تمام بشود. دانش‏آموزان غرغرکنان برمی‏گردند، عده‏ای از دانش‏آموزان،دیگر لبخند نمی‏زنند و نرمش با دلخوری آغاز می‏شود و با دلسردی ادامه می‏یابد.

هنر معلم در این است که بتواند از هر موقعیتی،برای نوعی آموزش‏ استفاده کند؛اما اگر گمان کند، آموزش باید مستقیم و رسمی باشد اشتباه کرده است.بیشتر موقعیت‏های‏ آموزشی را خود دانش‏آموزان به وجود می‏آورند و اتفاقا این موقعیت‏ها آموزنده‏تر است.

موقعیت‏های فرضی بالا،این‏ واقعیت را نشان داد،در صورتی که‏ معلم بتواند اشتیاق و شوخ‏طبعی دانش‏آموزان را حفظ کند،نامناسب‏ بودن حیاط مدرسه،مانعی برای‏ ورزش کردن نخواهد بود.

این احتمال وجود دارد که شما ده‏ها نوع روش تمرین،برای اجرا در حیاط مدرسه را به خوبی آموخته‏ باشید.این‏که شما از کدام روش‏ استفاده می‏کنید بستگی به سلیقه و شرایط شما دارد.اما وظیفهء هر معلمی‏ پیش از اعمال شیوه تدریس،مطمئن‏ بودن از ایمنی حیاط است.گودی‏های‏ کف حیاط،بلندی‏های احتمالی، نرده،حفاظ،میلهء پرچم،پله، اختلاف سطح و هر نوع عارضهء دیگری‏ در کف حیاط ممکن است،خطر محسوب شود و به شما باید مطمئن شوید این عوارض به سلامتی شاگردان شما لطمه نمی‏زند.

معمولا گوشه‏هایی از حیاط مدرسه برای فعالیت خاصی مناسب‏تر است.برای نمونه،فضای باز با دیوارهای بلند احاطه شده برای بازی‏ فوتبال و فضای کوچکتر و کم‏ رفت‏وآمدتر برای قرار دادن میز پینگ‏پنگ مناسب‏تر است.اگر در ابتدای سال تحصیلی،فضای مناسب‏ هر فعالیت را تشخیص دادید با هدایت‏ کردن دانش‏آموزان به آن فضا می‏توانید،این امر را به صورت سنّت‏ درآورید و فعالیت خاص همیشه در فضای متناسب اجرا شود.در صورتی‏ که امکان خط کشی وجود داشت؛ توصیه می‏شود،از شاگردان به‏طور گروهی کمک بگیرید و آن‏ها در طرح، رنگ و شیوهء اجرا نظر بدهند.

از زمانی که در مدرسهء راهنمایی‏ تدریس می‏کردم مدت زیادی گذشته‏ است.در آن سال‏ها واقعا مدرسهء ما بودجه خرید رنگ،برای خط کشی‏ کف حیاط را در اختیار نداشت.اما اشتیاق دانش‏آموزان باعث شد، ورزش و بازی منظمی داشته باشیم. پیش از شروع بازی،تعدادی از دانش‏آموزان،مقداری از آب را از دستشویی‏های مدرسه به حیاط می‏آوردند و با ریختن آن روی زمین، محدودهء زمین بازی را مشخص‏ می‏کردند.گاهی که آب خشک‏ می‏شد و این«خط کشی موقت»رنگ‏ می‏باخت،دوباره آن را انجام می‏دادند.من‏ هیچ‏گاه پایبندی‏ دانش‏آموزان آن مدرسه،به‏ رعایت قوانین خط کشی و سایر قوانین بازی را فراموش‏ نمی‏کنم.هرچند امکاناتی وجود نداشت،اما دانش‏آموزان آن مدرسه، بیشترین لذت را از بازی در حیاط می‏بردند.

در شماره‏های آینده و در ادامه این‏ بحث خواهیم گفت که چگونه‏ می‏توانیم از حیاط کوچک مدرسه، محیطی دلچسب و فعال برای‏ لذتبخش‏ترین ساعت‏های ورزش‏ دانش‏آموزان استفاده کنیم. خاطره‏های دوران تدریس نویسنده، در مقاطع مختلف مدرسه،درک‏ واقعی‏تری را از واقعیت‏های موجود بیان می‏دارد.درباره این‏که چگونه‏ می‏توان با یک توپ،10 نفر را آموزش‏ داد و راه‏هایی را بریا درگیر کردن‏ تعداد بیشتری از دانش‏آموزان در فعالیت‏های ساده ولی لذت‏بخش ذکر خواهیم کرد که چگونه می‏توان عده‏ای‏ را به تمرین واداشت و عده دیگری را مامور کرد که تمرین آنا را نظارت‏ کنند.نویسنده،این بخت را داشته‏ است که از تجربیات معلمان با سابقه‏ای‏ سود ببرد.قصد این است که در این‏ تجربیات با شما سهیم شود و از دانش‏ روز و تجربه موجود برای استفاده در حیاط مدرسه و پرورش دانش‏آموزان‏ به بهترین وجه استفاده گردد.