

تربیت بدنی

همانند آزمایشگاهی برای تکامل احساسی و اجتماعی



ورزش و علم

ترجمه:
محمدرضا حامدی نیا
دانشجوی دکتری
فیزیولوژی ورزش
by:
Bonniel.Tjeedsma

با نزدیک شدن به قرن ۲۱، نقش مدارس نسبت به قرن ۲۰ بارزتر می شود. مدارس در کنار تربیت دانش آموزان به تغذیه، مراقبت های بهداشتی و مراقبت های روزانه قبل و بعد از آن ها در مدرسه می پردازد. مدارس نقش بیشتری در تکامل احساسی و اجتماعی دانش آموزان دارد. اهداف ویژه در این زمینه ها عبارتند از: بهبود رفتارهای مورد نیاز برای اجتماعی شدن (مانند تشریک مساعی، صداقت، وفاداری و احساس مسئولیت)؛ توسعه ارزش های اخلاقی (مانند جوانمردی، استحکام شخصیت)؛ جلوگیری از بزهکاری (مانند کاهش رفتار تهاجمی، خشونت، سرقت)؛ بالا بردن عزت نفس، درک و تحمل دیگران، مهارت های رهبری و پیروی.

چنین اهدافی به طور اعم بعضی از فواید فعالیت بدنی و به طور اخص تربیت بدنی و ورزش است. تقریباً هر کتاب تربیت بدنی ابتدایی، این ویژگی های احساسی و اجتماعی را بخشی از رسالت برنامه های تربیت بدنی خود می داند. از این گذشته، سه معیار از هفت معیار ملی برای برنامه های کیفی تربیت بدنی از اهداف احساسی و اجتماعی واقعی است، که انجمن ملی تربیت بدنی و ورزش آن را تأیید کرده است. این معیارهای ویژه NaspE عبارتند از:

- رفتار اجتماعی و احساس مسئولیت در جلسه های فعالیت بدنی گنجانده شود (معیار ۵).
- تفاوت های فردی در جلسه های فعالیت بدنی گنجانده شود (معیار ۶).
- باید درک شود، فعالیت بدنی فرصت هایی برای لذت، رقابت، ابراز شخصیت و تعامل اجتماعی فراهم می سازد (معیار ۷).
- آیا در عمل ورزش و تربیت بدنی سستی، به تقویت احساس و اجتماعی شدن بچه ها کمک می کند؟ در رد و قبول این ادعا تحقیق هایی به دست آمده است. برنامه های تربیت بدنی می تواند کمک بزرگی به تکامل احساس و اجتماعی شدن بچه ها کند. اما این مسأله به طور اتفاقی به وقوع نمی پیوندد، مگر برنامه ها به



روشی هدایت شوند که زمینه های مهمی را برای تکامل بچه ها فراهم کند. کامل شدن احساس و رفتارهای اجتماعی نتیجه شرکت ساده در تربیت بدنی و ورزش نیست، بلکه نتیجه برنامه هایی است که عمداً برای تکامل مثبت در این زمینه ها طراحی شده اند.

شواهد تأیید کننده برای

برنامه های سنتی تربیت بدنی

تربیت بدنی سنتی، در تحقیق های زیادی با انواع تربیت بدنی دیگر مقایسه شده است. تربیت بدنی سنتی چنین تعریف می شود؛ برنامه هایی که معلم نقش آمرانه دارد. فعالیت ها رقابتی، ارزیابی بر اساس نتایج اجرا و مهارت ها با استفاده از آموزش های پایه تمرین داده می شود. تعدادی از تحقیق ها نشان می دهد که فعالیت بدنی حقیقتاً ممکن است باعث تکامل احساسی و اجتماعی بچه ها شود. شرکت کردن جوانان در ورزش با میزان پایین تر رفتار انحرافی در ارتباط است. یک تحقیق نشان داد، بچه هایی که در برخی از کلاس های تربیت بدنی شرکت کردند، نگرش های اجتماعیشان بهبود یافت و بچه هایی که در کلاس های تربیت بدنی شرکت نکردند، هیچ تغییری در این نگرش ها نشان ندادند. تحقیق دیگری نشان داد، بچه های تنها نسبت به بچه هایی که تنها نبودند از نظر جسمی کمتر آماده و فعال هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد، شرکت منظم دانش آموزان معلول در کلاس های تربیت بدنی، نگرش های دانش آموزان غیر معلول را به دانش آموزان معلول غنی تر می سازد.

شواهد مخالف برنامه های

سنتی تربیت بدنی

تحقیق های زیادی روی برنامه های سنتی تربیت بدنی انجام شد و متأسفانه، این ادعا را تأیید نمی کند که تربیت بدنی و ورزش باعث تکامل احساسی و اجتماعی بچه ها می شود. اگر چه روی آثار برنامه های تربیت بدنی تحقیق های زیادی انجام نشده است ولی مقایسه چند تحقیق تربیت بدنی سنتی با برنامه های ابتکاری تر نشان داده است که برنامه های تربیت بدنی سنتی تکامل اخلاقی بچه ها را به خوبی برنامه های رایج تر بهبود نمی بخشند. برای مثال، بچه های کلاس سوم که در تربیت بدنی سنتی شرکت کردند، تغییر کمی در رفتارهای خود برای حل کردن دعوا و رهبری کردن در طول یک سال تحصیلی نشان دادند. تحقیق دیگری نشان می دهد که شرکت در بازی های سنتی، رفتارهای نوع دوستانه بچه های کودکان و یادگیری دانش آموزان معلول را کاهش می دهد.

در ورزش های جوانان، پسرهایی که علاقه بیشتری به ورزش های پر خورده و دخترهایی که تجربه بیشتر در ورزش هایی

دارند که بر خورد در این ورزش ها متوسط است، استدلال اخلاقی ضعیف تر و گرایش بیشتری به تهاجم نسبت به بچه های کم تجربه تر و کم علاقه تر دارند. به علاوه، رفتارهای جوانمردانه بازیکنان بسکتبال در برنامه های سنتی و ورزش جوانان در طول فصل کاهش یافت زیرا سعی نکردند این رفتارها را توسعه دهند و عملاً رفتارهای ناجوانمردانه افزایش یافت. به طور مثال، پسرهایی که در تجربه ورزش رقابتی ۲ هفته ای در زنگ تفریح ظهر شرکت کردند، رفتارهای نوع دوستانه اشان کاهش یافت. کلیبر و رابرتز نیز پی بردند رفتار نوع دوستانه در بچه هایی که تجربه ورزشی بیشتری دارند از بچه های کم تجربه تر کمتر است.

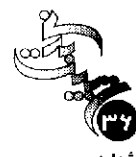
شواهد کمی برای بهبود ابراز شخصیت بچه هایی وجود دارد که اختلال های احساسی داشتند و در برنامه آموزش سنتی یک ماهه بسکتبال شرکت کردند. همچنین تغییری در ابراز شخصیت دانش آموزان کلاس ششم و هفتم مشاهده نشد که منظم در کلاس های تربیت بدنی به مدت ۸ ماه شرکت کردند. ابراز شخصیت و نگرش مثبت بچه هایی که در برنامه های تربیت بدنی سنتی تر شرکت می کردند و تمام تصمیم ها را معلم می گرفت، کمتر و پایین تر از بچه هایی بود که در تصمیم گیری با معلم سهیم بودند. لذت دانش آموزانی که در برنامه آموزش سنتی اردوهای ورزشی تابستانی شرکت می کردند، کمتر از دانش آموزانی بود که در انواع مختلف گروه های آموزشی شرکت می کردند. به علاوه، دختران ۱۱ و ۱۲ ساله وقتی احساس هایشان را درباره شرکت در فعالیت های ورزشی رسمی در مدرسه بویژه کلاس های تربیت بدنی بیان کردند؛ بیان احساس ها همراه با خجالت و اضطراب بود.

شیوه های بالا بردن

تکامل احساسی و اجتماعی

متون علمی شیوه های مختلفی را پیشنهاد می کند که تربیت بدنی می تواند با این شیوه ها به تکامل احساسی و اجتماعی کمک کند. استراتژی های یادگیری اجتماعی به طور موقعت آمیزی در تربیت بدنی و در جلسه های ورزش تابستانی برای غنی کردن قضاوت و هدف اخلاقی استفاده می شود. با این استراتژی ها، رفتارهای جوانمردانه افزایش و رفتارهای ناجوانمردانه کاهش می یابد، رفتارهای اجتماعی مناسب افزایش و رفتارهای اجتماعی نامناسب کاهش می یابد. مهارت های رهبری دانش آموزان و مهارت های حل و فصل نزاع افزایش می یابد. برخی از این استراتژی ها عبارتند از: طراحی رفتار با کمک معلم؛ آموزش و تعریف رفتار مناسب با معلم؛ تشویق کلامی و باز خورد؛ خود کنترلی؛ هدف چینی و پاداش.

تکنیک های آموزش تکامل ساختاری در بالا بردن استدلال



اخلاقی، قضاوت و توجه در افزایش رفتارهای جوانمردانه و کاهش رفتارهای ناجوانمردانه نیز مؤثر بوده است. این استراتژی‌ها به روبرو شدن دانش‌آموزان با وضعیت‌های دشوار اخلاقی و فرصت برای حل دعواها کمک می‌کند. مهارت‌های حل مسأله، گفت‌وگو، دانش‌آموزمدارانه، بازی‌های اخلاقی، بازی‌هایی برای حل وضعیت‌های دشوار و تقلید بداهه‌گویی درباره اختلاف‌ها، بعضی از روش‌های ویژه مورد استفاده در چنین برنامه‌های تکامل اخلاقی است. فعالیت‌ها و بازی‌های مشارکتی در بالا بردن تکامل اجتماعی بچه‌ها مؤثر است. چنین بازی‌هایی نشان داده است که برای رفتارهای مشارکتی و شادی بچه‌های کودکانی؛ رضایت‌مندی دانش‌آموزان

تأکید شود. تحقیق‌ها نشان می‌دهد که شرایط تکلیف‌محوری برای تکامل احساسی دانش‌آموزان از شرایط خودمحوری ارزشمندتر است. از طرفی، احساس دانش‌آموزان از شرایط تکلیف‌محوری همراه با نگرش‌های مثبت به تربیت بدنی؛ رضایت‌مندی؛ علاقه و لذت زیاد؛ کسالت و نگرانی کم است و از طرف دیگر، احساس دانش‌آموزان از شرایط خودمحوری همراه با نگرش‌های منفی و کسالت بوده است.

شیوه دیگر برای تکامل احساسی بچه‌ها در تربیت بدنی، ممکن است افزایش تصمیم‌گیری در کلاس باشد. چند تحقیق نشان می‌دهد، دانش‌آموزانی که در تصمیم‌گیری با معلم تربیت بدنی سهیم



ناتوان برای کمک به دیگران؛ در یادگیری و حفظ سطح رفتار مشارکتی‌شان ارزشمند است. بازی‌های مشارکتی نسبت به بازی‌های آزاد و انفرادی، در افزایش رفتارهای مشارکتی بچه‌های پیش‌دبستانی درزنگ‌های تفریح مدرسه مؤثرتر است. علاوه بر این، شرکت دانش‌آموزان کلاس‌های سوم و پنجم در طرح برنامه ماجراجویانه بیان می‌کند که چنین برنامه‌های مشارکتی، عزت‌نفس آن‌ها را بالا برده است. دو منبع خوب برای بازی‌های مشارکتی، کتاب‌های بازی‌ها و ورزش‌های مشارکتی ۱ و ۲ تألیف تری اورلیک^۲ است.

بودند نگرش‌های مثبتی به برنامه‌ها داشتند و خودپنداره بالاتری از دانش‌آموزانی داشتند که معلم همه تصمیم‌ها را می‌گرفت. در مطالعه دیگری پی‌بردند، استفاده از روش آموزش مهارت‌ها که متمرکز بر تلاش و پیشرفت است (مانند تکلیف‌محور) و استفاده از دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری؛ منجر به لذت بیشتر، احساس رقابت و انگیزش درونی نسبت به آموزش سنتی می‌شود. انتخاب موقعیت‌های یادگیری، سطح رقابت، تجهیزهای استفاده شده و مدت تمرین مواردی است که دانش‌آموزان می‌توانند درباره آن‌ها تصمیم بگیرند.

گاهی اوقات استفاده از بازی‌های رقابتی در مقابل مشارکتی، بستگی به شرایط تثبیت و دریافت انگیزش دانش‌آموزان دارد. دو نوع شرایط انگیزشی در موقعیت‌های مختلف ممکن است تکلیف‌محوری^۱ (مهارت) و خودمحوری^۲ (اجرا) باشد. شرایط تکلیف‌محوری آن است که معلم به کار سخت تأکید کند تا دانش‌آموز را برای یادگیری و خودبهبودی کمک کند، در صورتی که شرایط خودمحوری آن است که سعی شود اجرا از دیگران بهتر و به رقابت

مدل مسؤلیت اجتماعی به طور گسترده‌ای برای آموزش احساس مسؤلیت در تربیت بدنی، بویژه برای جوانان مستعد به بزهکاری تشخیص داده شده است. این مدل شامل پنج سطح تکاملی رفتار است که چارچوبی را برای صحبت درباره رفتار و تغییر رفتار فراهم می‌کند.

سطح صفر: مسؤلیت نداشتن

سطح یکم: توجه

سطح دوم: شرکت

سطح سوم: خودفرمانی

سطح چهارم: بهزیستی

داوران، سرپرستان؛ وقت نگه داران و امتیاز شماران دارند. دختران کلاس ششم شرکت کننده در واحد تربیت گفتند، آن را بر واحدهای تربیت بدنی قبلی ترجیح می دهند زیرا این واحد مفرح تر است و آن ها احساس کردند که بیشتر درگیر می شوند و برای تیم مهم هستند. دانش آموزان دیگری که در آموزش واحد تربیت ورزشی شرکت کردند چندین جنبه از تکامل اجتماعی شان به طور مثبتی تحت تأثیر قرار گرفته بود. این جنبه ها عبارت بودند از: احساس مسؤولیت، کار کردن مشارکتی به عنوان یک تیم و بهبود ارتباط ها بین اعضای تیم.

جنبه های تربیت ورزشی (احساس مسؤولیت دانش آموزان به

بعضی از استراتژی هایی که در مدل برای کمک به بهبود احساس مسؤولیت استفاده می شود عبارتند از: صحبت های روزانه معلم؛ تشریح مساعی دانش آموزان؛ طراحی و تقویت؛ تضاد دانش آموزان و انعکاس زمان. تحقیق های تجربی محدودی روی اثربخشی مدل انجام شده است. در یک تحقیق پی بردند، پسرهای کلاس چهارم که مشکل های رفتاری داشتند و در برنامه های تربیت بدنی ویژه ساعت



عنوان کاپیتان و داور) و مدل های مسؤولیت اجتماعی (صحبت های معلم) بخشی از برنامه آموزش جوانمردی بود که در دانش آموزان مهارت های حل و فصل دعوا و رهبری را افزایش می دهد. تعداد دیگری از استراتژی های آموزشی ممکن است در بالا بردن خودپنداره دانش آموزان مفید باشد. این استراتژی ها عبارتند از: استفاده تدریجی از تجهیزات مناسب، روش های شکل دهی و فعالیت های تیمی. بچه هایی که در برنامه بسکتبال شرکت کردند وقتی به طرفه سبد ۸ پایی به جای سبد ۱۰ پایی و وقتی با توپ

ظهر شرکت می کردند در خودکتری و رفتارهای بهزیستی کمی بهبود نشان دادند و به نظر رسید که رفتار اجتماعی قابل قبول تری دارند. مدل دیگری برای آموزش تربیت بدنی که پتانسیلی برای بالا بردن تکامل احساسی و اجتماعی بچه ها دارد تربیت ورزشی است. بعضی از ویژگی های تربیت ورزشی عبارتند از: استفاده از یک فصل، تیم های ثابت، مسابقه های سازماندهی شده، حفظ رکورد به تمام رساندن تورنمنت. به علاوه، دانش آموزان احساس مسؤولیت بیشتری برای آموزش؛ سازماندهی و مدیریت در وظایف مربی؛

کوچک تری به جای توپ بزرگ تری شوت کردند خود اثربخشی بالاتری داشتند. بچه هایی که اختلال های احساسی داشتند وقتی در واحد بسکتبال ماهانه ای شرکت کردند که از روش های شکل دهی استفاده می شد، بعد از واحد نسبت به قبل از واحد خود پنداره بالاتری داشتند. در این واحد مهارت های بسکتبال به اجزاء کوچک تقسیم و هر مرحله با استفاده از تقویت متفاوتی آموزش داده می شود. دانش آموزان کلاس ششم و هفتم که در کلاس های تربیت بدنی، در فعالیت های تیمی شرکت کردند از دانش آموزانی که در کلاس های

منظم تربیت بدنی بدون فعالیت های تیمی شرکت کردند خود پنداره بالاتری داشتند. فعالیت های تیمی عبارت بودند از: رقابت های جسمی مانند تعادل یافتن تمام دانش آموزان گروه روی یک لاستیک انومیل یا کمک همه اعضای گروه برای عبور از یک سری موانع. دوره دیگر برای بالا بردن تکامل احساسی و اجتماعی بچه ها در تربیت بدنی، یکی استفاده از باز خورد هم تیمی ها و دیگری کلاس های روزانه تربیت بدنی است. دانش آموزان کلاس پنجم که درباره اجزایشان به همدیگر باز خورد می دادند از دانش آموزانی که از معلم باز خورد می گرفتند همدلی، تحسین و تشویق بیشتر هم تیمی ها را با خود داشتند. تحقیق جامعی در بلژیک نشان داد، بچه هایی که در برنامه تربیت بدنی روزانه شرکت داشتند نگرش های مثبت تری به مدرسه و تکلیف از بچه های گروه کنترل داشتند.

بعضی از تحقیق ها نشان می دهد که شرکت کردن دانش آموزان معلول و غیر معلول در یک کلاس، به طور مثبتی بر نگرش های دانش آموزان غیر معلول نسبت به دانش آموزان معلول تأثیر می گذارد، اما تحقیق های دیگر نشان می دهد، آثار منفی این نگرش ها ممکن است به چگونگی رویدادهایی که در این کلاس ها اتفاق می افتد مربوط باشد. قرار دادن دانش آموزان غیر معلول با دانش آموزان معلول در یک کلاس برای تغییر نگرش هایشان کافی نیست. بلاک^۶ و زیمن^۷ پیشنهاد کردند که قرار دادن دانش آموزان معلول در کلاس های تربیت بدنی می تواند مفید باشد اگر تجهیز های صحیح، اشخاص کافی و تربیت بدنی ویژه بدقت طراحی و پشتیبانی شده باشد. این کلاس ها ممکن است برای آموزش دانش آموزان غیر معلول؛ درباره معلولیت های دانش آموزان؛ چگونگی کار و برخورد با دانش آموزان معلول مفید باشد.

می خواهید از آن ها ببینید.

۳- انتظارهای ثابت برای رفتار، کنترل رفتار و باز خورد به دانش آموزان برای رفتار مناسب

۴- حفظ رفتارهای مناسب، هدف چینی و پاداش ها

۵- استفاده از اعمال حل مسأله؛ گفتگومان دانش آموز محور؛ بازی هایی که در آن موقعیت های دشوار وجود دارد و تقلید بداهه گویی درباره نزاع ها

۶- استفاده از بازی هایی که نیاز به تعاون دارد.

۷- ایجاد شرایط تکلیف محوری به جای خود محوری در کلاس

۸- افزایش فرصت هایی برای تصمیم گیری دانش آموزان

۹- تثبیت استراتژی های بلندمدت برای تکامل احساسی و مسئولیت مانند مدل مسئولیت اجتماعی هلیسون (Hellison, 1985).

۱۰- استفاده از یک مدل تربیت ورزشی که نقش های دانش آموزان و احساس مسئولیت آن ها را در کلاس افزایش دهد.

۱۱- استفاده از تجهیز های مناسب

۱۲- استفاده از روش های شکل دهی و فعالیت های تیمی برای دانش آموزان

۱۳- تبلیغ تربیت بدنی روزانه

۱۴- استفاده از استراتژی های ارزیابی با باز خورد همکلاسی ها

نتیجه گیری

تکامل احساسی و اجتماعی به عنوان بخشی از برنامه های تربیت بدنی مدارس ابتدایی و برنامه های تربیت بدنی، در طول سال تحصیلی به طور گسترده ای مشهور شده است. به هر حال، اهداف برنامه احساسی و اجتماعی؛ تصادفی یا به ندرت محصول طبیعی برنامه های سنتی تربیت بدنی می شود. درس باید آگاهانه طراحی و تدبیر شوند اگر رسیدن به اهداف مورد نظر است. استراتژی های متعددی برای کمک به معلمان تربیت بدنی در جستجویشان برای این اهداف احساسی و اجتماعی وجود دارد. کار صحیح در این زمینه ها فقط زمانی خواهد بود که از این اطلاعات استفاده شود. اگر شما آن را آموزش دهید، آن ها یاد خواهند گرفت.

زیر نویس

1. Kleiber
2. Roberts
3. Terry orlick
4. Task-involved
5. Ego involved
6. Noon-hour
7. Block
8. Zeman

منبع

Teaching
Elementary
physical
Education July
1999

ویژگی های آموزشی که

ایجاد تفاوت می کند

۱- آن مدل رفتار مناسب را بدهید که می خواهید از دانش آموزانتان ببینید.

۲- برای دانش آموزان از رفتارها تعریف دقیقی بدهید که