



ترجمه‌ی:  
**نصیب‌ه‌اشمی**  
 دانشجوی رشته فیزیولوژی  
 ورزشی  
 دانشگاه تهران



دوره‌ی هشتم // شماره‌ی ۲  
 زمستان ۱۳۸۶

# معنا و مفهوم بخشیدن به فعالیت جسمانی در مدارس راهنمایی

۲. روش عقلانی<sup>۱</sup> که بر درک محتوای فعالیت جسمانی، به عنوان روشی برای افزایش معنا و مفهوم فعالیت تأکید می‌کند (برای مثال، درک اصول بیومکانیکی و فیزیولوژیکی).

۳. روش مؤثر<sup>۲</sup> که بر لذت بردن از فعالیت جسمانی تأکید دارد.

اگرچه این سه روش ارزش و اعتبار زیادی دارند، اما استفاده‌کنندگان متوجه شدند، برای تعداد زیادی از دانش‌آموزان در هدایت به روش زندگی پرتحرک، چندان مؤثر نیستند. حال سؤال این است که: معلمان تربیت‌بدنی چگونه می‌توانند آن‌گونه تجارب حرکتی را خلق کنند که برای دانش‌آموزان مدارس راهنمایی مفهوم و هدف داشته باشند؟ نویسنده‌ی مقاله چهار پیشنهاد دارد که عبارت‌اند از: شناخت و درک ویژگی‌های منحصر به فرد دانش‌آموزان مدارس راهنمایی، اتخاذ روش‌های مفید دانش‌آموز محور، استفاده از روش یادگیری توأم با همکاری برای افزایش یکپارچگی اجتماعی، و استفاده از روش‌های آموزشی که به تفکر انتقادی و شادمانی زیاد در حرکت نیاز دارند (به‌عنوان چهار مرحله‌ی خلق تجارب حرکتی معنادار).

نخست باید از ویژگی‌های منحصر به فرد آن‌ها تجلیل کنیم. در اوایل نوجوانی، افراد، دوران بلوغ را با سرعت‌ها و زمان‌های متفاوتی طی می‌کنند. ویژگی مهم دانش‌آموزان این دوره، تغییرات زیاد در آن‌هاست، شامل: نوع و ماهیت روابط با والدین و معلمان، تأکید بر روابط با هم‌سالان، افزایش توانایی‌های شناختی و تغییرات جسمانی سریع (مونسن، ۲۰۰۳).

نگاه دقیق‌تر به بعضی تغییرات جسمانی در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی، باعث

برای ارتقای معنا و مفهوم فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی، بر پایه‌ی ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فرد آن‌هاست.

هدف برنامه‌ی فعالیت جسمانی کیفی، همان‌طور که در استانداردهای NASPE تعریف شده است (۲۰۰۵)، آماده کردن دانش‌آموزان برای فعالیت در تمام عمر است. دانش‌آموزانی که فعالیت جسمانی به آن‌ها آموزش داده شده است، مهارت و دانش کافی دارند تا از شرکت در دامنه‌ی وسیعی از فعالیت‌های جسمانی لذت ببرند. تاریخ‌نشان می‌دهد، از سال ۱۹۹۱ تعداد کمتری از دانش‌آموزان دبیرستانی فعالیت جسمانی را برمی‌گزینند. [گرومبام و همکارانش، ۲۰۰۴]. شرکت کمتر در فعالیت‌های جسمانی در دبیرستان، نیاز به معنادار کردن فعالیت جسمانی برای همه‌ی دانش‌آموزان راهنمایی را نشان می‌دهد؛ به‌طوری که آن‌ها معنا و مفهوم و نیز شادایی را در بعضی فعالیت‌های جسمانی بیابند و مشتاقانه روش زندگی پرتحرک را بپذیرند. شکی نیست که روش آموزش فعالیت جسمانی به کودکان به صورت سنتی، معنا و مفهوم کافی را برای همراه کردن مهارت حرکتی؛ تناسب اندام یا فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی که در مدارس تدریس می‌شوند، ندارد [چن، ۱۹۹۸]. با توجه به تجربیات گذشته، سه‌روش اساسی و مهم برای ارتقای معنا و مفهوم فعالیت جسمانی وجود دارند که عبارت‌اند از:

۱. روش محتاطانه<sup>۱</sup> که تأکید می‌کند، حرکت وسیله‌ای مفید برای پیشگیری از چاقی و مرگ احتمالی زودهنگام است. به غیر از پیام ساده و مستقیم، چه مفهوم دیگری را می‌توان از این جمله فهمید؟

ما به عنوان معلم ورزش، می‌توانیم سالانه توافق کنیم که اگر می‌خواهیم دانش‌آموزان مدارس راهنمایی زندگی پرتحرک را بپذیرند، باید در فعالیت‌هایی شرکت کنند که برای آن‌ها معنادار باشد. بسیاری از ما، زندگی پرتحرک را می‌پذیریم، زیرا حرکت منبع شادی و خوشی است و فقط برای سرگرمی نیست [کرچمار، ۲۰۰۵]. البته تدریس تربیت‌بدنی به صورت معنادار، وظیفه‌ی ساده‌ای نیست.

درک مفهوم «معنادار» و یا «پر معنی»، ممکن است در فهم این‌که چرا بعضی تجربه‌ها به صورت عمیق‌تری تأثیر گذارند و چرا بعضی تجربه‌ها با تغییرات مثبت روش زندگی مرتبط هستند، به ما کمک می‌کند [کرچمار، ۲۰۰۲]. چن، در سال ۱۹۹۸ شرح داد، معنای تربیت‌بدنی باید شامل این موارد باشد: ۱. درک دانش‌آموزان از محتوای فعالیت جسمانی؛ ۲. هدف دانش‌آموزان از انجام فعالیت جسمانی؛ ۳. درک آن‌ها از دانش و مهارت.

از سوی دیگر، «معنادار بودن» یعنی: ۱. تمایل دانش‌آموزان برای رسیدن به هدف (برای مثال، رسیدن به هدف تناسب اندام)؛ ۲. تلاش آن‌ها برای رسیدن به هدف؛ ۳. هماهنگی درونی دانش‌آموزان در نتیجه‌ی شرکت در فعالیت [سیکسر نیتیهالی، ۱۹۹۰].

به‌منظور کمک به دانش‌آموزان برای درک معنای فعالیت جسمانی، چن پیشنهاد می‌کند، به آن‌ها کمک کنیم، طبق تمایلات شخصی‌شان فعالیت کنند. علاقه‌ی آن‌ها به فعالیت، به‌خاطر تلاش شخصی باشد و دانش و مهارت‌شان را با تمایل و اشتیاق همراه کنیم تا به شیوه‌ی پرتحرک زندگی کنند. هدف این مقاله، ارائه‌ی چند پیشنهاد و نظر



کلیدی این روش برای یادگیری محسوب می‌شود. تا کنون چندین روش تفکر انتقادی، برای حمایت از یادگیری بازی‌ها توسط دانش‌آموزان معرفی شده‌اند که عبارت‌اند از: ۱. اجازه به دانش‌آموزان برای کشف و فهم مشکلات؛ ۲. پرسیدن سؤال‌های پی‌درپی برای تشویق بحث و مناظره در میان دانش‌آموزان و معلمان؛ ۳. تمرین یک راه‌حل برای یک مشکل حرکتی به منظور تثبیت استفاده از حرکت؛ ۴. مقایسه‌ی ویژگی‌های خاص مهارت‌های حرکتی؛ ۵. آزمایش شباهت‌ها و تفاوت‌های مهارتی حرکتی، راهبرد بازی‌ها و مراحل حرکات ابداعی [ریچارد و ویلیام، ۲۰۰۵].

محققان دریافته‌اند، صحبت کردن و سؤال کردن می‌تواند، یادگیری اطلاعات دانش‌آموزان، یادگیری اعمال طرح‌ریزی شده و خود تأثیری را که در یادگیری خود تنظیم شده دخالت دارند، پیشرفت دهد.

«آموزش بازی برای یادگیری»<sup>۲</sup> (TGFU)، یک روش آموزشی بازی محور و دانش آموز محور است که دانش‌آموزان را در تفکر انتقادی درباره‌ی بازی، به کار می‌گیرد [گریفین و پاتون، ۲۰۰۵]. TGFU به علت نارضایتی از روش سنتی برای آموزش بازی‌ها (که بر جنبه‌های تکنیکی بازی‌ها تأکید دارد) و به منظور ایجاد راه‌هایی برای مناسب کردن بازی‌ها برای یادگیرنده و افزایش انگیزه‌ی یادگیرنده، ایجاد شد [گریفین و پاتون، ۲۰۰۵]. هدف مهم TGFU، آموزش دانش‌آموزان برای خوب بازی کردن و لذت بردن از بازی است.

در پایان باید گفت، فعالیت جسمانی و سیله‌ای برای کاهش چاقی و ارتقای زندگی توأم با تحرک است. به هر حال، معلمان تربیت بدنی نمی‌توانند اهمیت تلاش برای ایجاد تجربیات حرکتی را که برای دانش‌آموزان شادی و نشاط به همراه دارد، نادیده بگیرند. یادگیری دانش آموز محور، یادگیری توأم با همکاری، تفکر انتقادی و مدل‌های آموزشی از قبیل TGFU، گام‌هایی هستند که ما می‌توانیم برای ایجاد معنا و مفهوم برای دانش‌آموزان در تربیت بدنی به کار گیریم.

و برقراری ارتباط بین اطلاعات جدید و قدیم را می‌آموزند. به‌طور خلاصه، فهم دانش‌آموزان از محتوا (برای مثال مهارت‌ها، روش‌ها، تعهدات و رقابت)، حاصل تمرکز بر فرایند یادگیری است. باید این فرصت به دانش‌آموزان داده شود که با علاقه‌ی عمیق و زیاد و به روش خود، معنا و مفهوم عمیق فعالیت را جست‌وجو کنند. لازم به ذکر است، بعد از انجام دوباره‌ی فعالیت و تعهد برای یادگیری و همراه بودن با فعالیت در یک دوره‌ی زمانی، فعالیت، معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

سوم این‌که، روش آموزشی خاصی همراه با روش محافظه‌کارانه، یعنی یادگیری توأم با همکاری (CL) [پرکینز، ۱۹۹۹] ممکن است، معنا و مفهوم تجربیات حرکتی را برای دانش‌آموزان افزایش دهد. [دایسون، ۲۰۰۵]. روش یادگیری توأم با همکاری فرصت‌هایی برای کار و همکاری در گروه‌های کوچک و بزرگ را فراهم می‌کند و به اعتماد به یکدیگر برای یادگیری محتوا نیازمند است. دانش‌آموزان مسئول یادگیری و کمک به دیگر اعضای گروه در یادگیری هستند. برای مثال، ممکن است معلم فعالیتی توأم با همکاری را معرفی کند، دانش‌آموزان به صورت دوفره به آن پردازند و باز خورد بدهند. وقتی دانش‌آموزان توانایی فعالیت در نقش‌ها و فعالیت‌های متفاوت را توسعه دادند، می‌توانند در گروه‌های سه‌نفری، به عنوان مربی (با خلق روش یادگیری)، مشوق (دادن بازخورد انگیزشی و تعریف و تمجید) و ثبت‌کننده (ثبت پیشرفت هم‌کلاسی‌ها روی برگه‌ی یادداشت) [دایسون، ۲۰۰۵] انجام وظیفه کنند. با بر عهده گرفتن وظایف متفاوت و کامل کردن وظایف در گروه که به یکپارچگی در گروه نیاز دارد، دانش‌آموزان فرصت کافی برای فهم محتوا و همکاری با یکدیگر را می‌یابند.

چهارمین راهبردی که می‌توان برای ارتقا و افزایش معنا و مفهوم از آن استفاده کرد، به‌کارگیری دانش‌آموزان در فعالیت‌های یادگیری است که نیاز به تفکر انتقادی، جنبه‌ی

فهم چگونگی تأثیر تغییرات بدن بر فهم مفهوم و هدف فعالیت جسمانی می‌شود.

در اوایل نوجوانی، نوجوانان رشد جسمانی سریع و بی‌نظمی را تجربه می‌کنند که اغلب باعث بدترکیبی و زشتی می‌شود. تجربیات حرکتی که پاسخ‌های متفاوتی از قبیل فعالیت‌های رقابتی یا حرکات ابداعی را باعث می‌شوند، ممکن است برای برنامه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی مناسب‌تر از ورزش‌هایی باشند که به مهارت‌های خاصی احتیاج دارند. به‌علاوه تغییرات جسمانی دانش‌آموزان راهنمایی با بلوغ جنسی و جهش رشدی سریعی همراه است که امکان دارد باعث قامت به ظاهر خسته و زشت آن‌ها شود. نگرانی‌های آن‌ها در این دوره زیاد می‌شود، زیرا با هم‌سالانشان مقایسه می‌شوند، در حالی که ممکن است تغییرات جسمانی را در زمان‌ها و با سرعت‌های متفاوتی تجربه کنند. بنابراین، آن‌ها در شرایطی به سالن‌های ورزشی می‌آیند که ترکیب پیچیده‌ای از توانایی‌های ذهنی جدید، علاقه‌های جدید اجتماعی و بدن‌های ناآشنا و در حال تغییر دارند. تجربیات حرکتی باید با آگاهی از ویژگی‌های تکاملی دانش‌آموزان طراحی شوند.

دوم این‌که، تجربیات حرکتی پر معنا و مفهوم باید شامل روش‌های تمرینی باشند که ویژگی‌های منحصربه‌فرد و آشکار احساسی، اجتماعی، ذهنی و جسمانی دانش‌آموزان را به کار گیرند. استفاده از فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان را در محور فرایند یادگیری قرار می‌دهد، راهکاری برای افزایش مفهوم فعالیت است. یادگیری دانش‌آموز محور، با ویژگی‌های تکاملی اجتماعی و شناختی آن‌ها سازگار است. یادگیری دانش‌آموز محور، با مفهوم تئوری یادگیری اذعان می‌دارد: دانش‌آموزان قادر به جهت‌دهی جریان یادگیری‌شان هستند، موافق است.

در کلاس محافظه‌کارانه، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند کمتر سؤال کنند و کشف دانش و اطلاعات به وسیله‌ی روش شخصی خود

پی‌نویس

1. Prodential
2. intellectual
3. effective
4. Teaching Games for understanding

منبع

Teaching Elementary physical Education, July 2006.