



چگونه توانستم امیر علی، دانش آموز پایه اول را به ورزش علاقمند کنم؟

لیلا بیگ محمدی^۱

^۱ آموزگار ابتدایی منطقه بسطام - استان سمنان

اداره آموزش و پرورش شهرستان بسطام

leilabeikmohamadi64@gmail.com

۰۹۱۹۳۷۳۴۲۶۶

چکیده :

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که آموزگار پایه تربیت بدنی با آن در کلاس‌های درس برخورد دارد، مشکل عدم علاقه مندی به فعالیت‌های تربیت بدنی برای برخی از دانش‌آموزان است. هدف از انجام پژوهش حاضر، برطرف نمودن و یا افزایش علاقه به ورزش است. روش پژوهش در این تحقیق، از نوع اقدام پژوهی بود که بر روی جامعه‌ای مشتمل بر ۲۵ نفر از دانش‌آموزان کلاس اول، مقطع ابتدایی منطقه بسطام انجام شد لذا پژوهش حاضر از نظر سطح کیفی، فراجو محور و از نظر زمینه انسانی جمعی می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد که پس از ارائه راه‌حل‌ها و انجام آن‌ها تا حد بسیار زیادی مشکل دانش‌آموز برطرف گشته و این دانش‌آموز در افزایش علاقه به تربیت بدنی، در محیط مدرسه و کلاس موفق شده است.

واژگان کلیدی: تربیت بدنی، علاقه، دانش‌آموز، اقدام پژوهی



مقدمه

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد. بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و در تامین بهداشت روانی دانش آموز و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار موثر می باشد. فعالیت های ورزشی فرصتی را ایجاد می کند که افراد با تعامل یکدیگر هدف ها را مشخص می کند و وظیفه ای را به عهده گرفته واز نتیجه کار گروهی بهرمنند می شوند. در این میان، فعالیت بدنی به عنوان یکی از اجزای مهم تربیت بدنی، دارای نیروی بالقوه ای است که به کودکان و نوجوانان در برقراری رابطه بهتر و ایجاد یک نیروی اجتماعی پویا در جامعه کمک می کند.

تربیت بدنی و ورزش به عنوان وسیله ای موثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می گردد که کودکان و نوجوانان می توانند با بهره گیری از آن به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان دارد. همچنین کسب تجربیات لازم در زمینه های گوناگون فعالیت های ورزشی مطابق با استعداد و علاقمندی خود، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد تا به شیوه ای مثبت به ابراز خود بپردازد. مشارکت و همکاری کودکان در ارائه یک فعالیت ورزش جمعی وسیله ای مناسب جهت ارضای تمایلات تعلق به گروه و تقویت روح تعاون و حس همکاری در آنان به شمار می رود.

این عامل، شرایط مناسبی جهت ابراز محبت متقابل و بهره گیری از محبت یکدیگر را فراهم می آورد. علاوه بر این اثرات و فعالیت های سودمند ورزش موجب افزایش دانش و اطلاعات، راهنمای غیرمستقیم در حل مشکلات و آشکار نمودن نحوه نگرش صحیح به امور و عواقب ناگوار می گردد. لذا ورزش تاثیراتی مطلوبی در ارضای نیازهای شناختی و پرورش روح زیباشناسی فرد خواهد داشت و از این طریق بر احساس امنیت کودکان و نوجوانان می افزاید و موجبات کاهش و رفع فشارها، برطرف کردن ترس ها و اضطراب ها، گشودن عقده ها و کسب رضایت و تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان می کند. اینجانب لیلا بیک محمدی در طرح فوق تصمیم دارم از طریق طرح ها و راهکار های مختلف به راغب سازی دانش آموزان در فعالیت های بدنی هدفمند بپردازم.



تشخیص مسئله (بیان مسئله)

این جانب لیلا بیک محمدی، به عنوان آموزگار در مدرسه ۷۲ تن شهر کلاته خیج مشغول به فعالیت هستم. بافت مدرسه قدیمی است و از لوازم گرمایشی شوفاژ و سرمایشی کولر برای فصول سال استفاده می شود. مدرسه دارای ۶ پایه تحصیلی است و نه کلاس درس دارد.

طی موقعیت هایی که در مدرسه حاضرمی شدم متوجه شدم که یکی از دانش آموزان پایه اول این مدرسه به نام امیر علی، علاقه ای به ورزش ندارد، باینکه بنابه گفته مدیر از نظر درسی درموقعیت خوبی از کلاس قرار دارد.

او دانش آموز کلاس اول بود که ۲۵ دانش آموز دارد. سایر دانش آموزان این کلاس علاقه شدیدی به ورزش داشتند ولی امیر علی بسیار گریزان از ورزش بود و خیلی از مواقع مشاهده میکردم که کتاب یادفتری همراه خود دارد و هنگام بازی و شادی دوستانش، اوبه گوشه ای می خزد و خود را با کتاب و دفترهایش مشغول می کند.

اگر گاهی درمورد انواع ورزش، لوازم ورزشی و... از او سوالی میپرسیدم، اطلاعاتی دراین زمینه نداشت و هیچ رغبتی به این زنگ نداشت، هرچند در سایر دروس از وضعیت تحصیلی خوبی برخوردار بود و بارها هنگام زنگ ورزش به اینجانب گلایه می کرد که: "خانم همیشه ورزش نریم و به جاش یک درس دیگه کارکنیم؟"

با مشاهده رفتارهای امیر علی که درچندین جلسه متوالی مربوط به زنگ ورزش بود و مشاهده میکردم که وی هیچگونه تمایلی به شرکت دراین زنگ کلاسی ندارد و با توجه به اینکه پسران علاقه خاصی به ورزش دارند، به فکر فرو رفتم که :

چگونه می توانم امیر علی، دانش آموز پایه اول را به ورزش علاقمند کنم؟

توصیف موقعیت و استنباط های پژوهشگر:

آنچه بنده را بر آن داشت تا به فکر این مسأله بیافتم، به شرح زیر است:

عامل اساسی برای موفقیت در هر فعالیتی، داشتن اطلاعات لازم در آن زمینه می باشد. پس لازم بود، به اطلاعاتی در میزان علاقمندی دانش آموز مذکور دست یابم.



در این زمینه با تحقیق از معلم سال قبل او که از همکاران بنده است و هم چنین با طرح پرسش هایی به صورت نظرسنجی از دانش آموز مذکور، که به شرح ذیل می باشد، دریافتم که این دانش آموز نگرش مثبتی نسبت به درس ورزش ندارد.

۱. نظر شما در رابطه با کلاس درس ورزش چیست؟

۲. نظر شما در رابطه با جایگزینی زنگ ورزش با درس دیگر چیست؟

۳. نظر شما در رابطه با دبیر ورزش چیست؟

به این ترتیب با پاسخ هایی که امیر علی به سوالات مطرح شده داده بود و جمع بندی رفتارهایش، به این نتیجه رسیدم که امیر علی دارای نگرشی منفی نسبت به این درس است.

انگیزه اینجانب این بود که علاوه بر افزایش تعداد دانش آموزان علاقه مند به ورزش، روش ها و طرح های مناسبی را جهت علاقه مند کردن و تغییر نگرش منفی امیر علی به زنگ ورزش فراهم کنم.

با توجه به اینکه کلاس ها دانش آموز محور هستند، با خود اندیشیدم که چه راهکارهایی میتوانم ارائه دهم تا میزان علاقه و نگرش مثبت امیر علی به ورزش بیشتر شود و ضمن ایجاد انگیزه مناسب و زمینه ای خوب جهت استفاده امیر علی از زنگ ورزش، زمینه مناسبی برای شرکت در زنگ ورزش و افزایش نمراتش در این درس را فراهم کنم

توصیف وضعیت موجود

در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ متوجه شدم که یکی از دانش آموزان پایه ی اول، نه تنها علاقه ای به شرکت در کلاس های ورزش ندارد، بلکه در حین جابجایی دانش آموزان در زنگ ورزش به سمت حیاط مدرسه خود را مشغول کارهایی مثل به سختی خارج شدن از نیمکت، آوردن کتاب یا دفتری با خود به حیاط مدرسه، نقاشی کردن، مشغول کردن خود با طبیعت و غیره می کند .

در جلسات اول به او تذکر دادم که هر کلاسی و هر زنگی از درس، برای معلمان مهم است و حال که او در درس هایش نمرات خوبی دارد، دلیل براین نیست که با مهم جلوه ندادن زنگ ورزش و عدم علاقه اش، این درس رانیز با نمرات خوبی پشت سر خواهد گذاشت.



به او گفتم: باید به زنگ ورزش هم اهمیت بدهد، بالاجبار سری به نشانه قبولی حرفم تکان داد و به دوستانش ملحق شد، ولی هر موقع حواسم پرت میشد متوجه می شدم که گوشه ای ایستاده و هیچ گونه فعالیتی ندارد.

در چند جلسه بعدی بارها امیر علی را به چالش در زنگ ورزش کشیده بودم که بتوانم او را ترغیب کنم که با دوستانش به ورزش بپردازند ولی گویا کاری عبث و بیهوده می کردم.

سعی کردم تا اوضاع را تغییر دهم پرسشنامه‌ای به صورت کتبی آماده کردم و در یکی از ساعت های ورزش در بین دانش آموزان پخش کردم با این تفاوت که سوال هایی که برای امیر علی در نظر گرفته بودم از دیگر دانش آموزان متفاوت تر بود.

برخی پاسخ هایش به سوالات برگه این گونه بود:

این درس برای کسانی است که می خواهند ورزشکار شوند

پدرم در یک مسابقه ورزشی آسیب جدی به پایش وارد شد، من از ورزش متنفرم .

علاقه‌ای به کلاس ورزش ندارم و پاسخ های این چینی

وقتی با خود اندیشیدم دیدم فکر من در مورد امیر علی و عدم علاقه به ورزش کاملاً با پاسخهای خودش متفاوت است، چون من فکر میکردم امیر علی یا از فعالیت گریزان است یا قبلاً در زنگ ورزش برای خودش مشکلی پیش آمده، ومورد دیگری که به ذهنم خطور کرده بود، این بود که ایا مریضی خاصی دارد که به واسطه ان از ورزش محروم است ومی خواهد کسی از آن باخبر نشود، و مواردی از این قبیل.

مبانی عملی پژوهش

مصطفی عابدی در سال ۱۳۸۷ در اقدام پژوهی خود تحت عنوان: "چگونه توانستم دانش آموزان دوره راهنمایی را در درس ورزش فعال کنم میگوید: "در کلاسی با جامعه آماری ۲۸ نفر، به برخی از راهکارهای مشارکتی در فعال سازی دانش آموزان در درس ورزش پرداخته‌ام، آن راهکار ها عبارتند از: مطالعه کتاب هایی در زمینه ورزش ،فوائد ورزش،استفاده از نظر شاگردان، بهره گیری از نظر سایر معلمان ورزشی.



که میزان علاقه مندی دانش آموزان بعد از انجام اقدام پژوهی اینگونه بوده که مهرماه ۷۵٪ و بعد از انجام اقدام پژوهی، این تعداد به ۹۵ درصد افزایش پیدا کرده و میانگین نمرات کلاسی اش در درس ورزش از ۱۴ به ۱۶ افزایش یافته است.

جبری در سال ۱۳۸۶ به یافته های علمی تر در این زمینه دست یافته، اقدام پژوهی اش به عنوان " بررسی راه های ایجاد انگیزه در در دانش آموزان دوره راهنمایی، در درس آمادگی دفاعی " وی به بررسی علل بروز مشکلات در آموزش دفاعی پرداخته است و در این زمینه یافته های زیر را به دست آورده. بسیاری از معلمان می پندارند که تنها روش آموختن درس دفاعی، توضیح و پرسش از هر درس است، ولی هیچ کدام از این دو راه نمی تواند روش مفیدی باشد ، چون اولی فقط بر سخنرانی تکیه دارد و دومی بر حافظه.

تربیت بدنی نیز مانند سایر دروس نیاز به آموزش فعالانه و استفاده از روش های نوین تدریس مبتنی بر فناوری ارتباطات و اطلاعات دارد و همچنین عدم ایجاد انگیزه در دانش آموزان در ساعت های ورزش و یا واگذار کردن آن به خود دانش آموزان و راهنمایی نکردن، سبب می شود که دانش آموزان نتوانند آنچه را که شایسته و بایسته است استفاده کافی و بهینه را از زنگ ورزش ببرند.

شناسایی مسئله

آپارتمان نشینی و رواج انواع و اقسام وسایل الکترونیکی در میان کودکان، این روزها یکی از نگرانی های مهم خانواده هاست. این موضوع محدود به کشور ما نیز نیست و بی تحرکی کودکان پدیده ای جهانی است که هر روز توسط کارشناسان و دست اندرکاران، آمار جدیدی از آن ارائه می شود. اما کمبود فضاهای ورزشی از یک سو و گرانی امکانات و کلاس های ورزشی از سوی دیگر بسیاری از کودکان ایرانی را از ورزش محروم کرده است. موضوعی که وزارت آموزش و پرورش را به فکر انداخته با ایجاد امکانات درون و برون مدرسه گامی در جهت رفع این مشکلات بردارد.

در هزاره سوم و با افزایش گرایش به شهرنشینی و بالطبع آپارتمان نشینی و همچنین زندگی ماشینی با پدیده کمی تحرک در افراد جامعه مواجهیم که این موضوع خاص کشور ما نیست و در اکثر جوامع مدرن نیز به چشم می خورد.



این کمبود فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان را نیز درگیر کرده و هم اکنون آثار آن در کشور ما بوضوح قابل مشاهده است. بروز و ظهور فناوری‌های مدرن و توجه افراد به غذاهای ناسالم مانند فست فود و نوشابه باعث کم تحرکی و چاقی در بخشی از نوجوانان شده است. از سوی دیگر در مدارس ایران خیلی کم به درس تربیت بدنی اختصاص یافته که در آن بیشتر بحث آموزش و مهارت مطرح است و محدودیت‌های حرکتی را که زندگی جدید به کودکان تحمیل می‌کند، جبران نخواهد کرد.

برای فعال نمودن دانش‌آموزان از لحاظ بدنی باید همه دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی، والدین و اولیای مدرسه در یک همکاری مشترک برای رفع این مشکل اقدام کنند تا با فرهنگ سازی صحیح تحرک در زندگی افراد جامعه بیشتر شود. اما به هر حال با توجه به اینکه وظیفه آموزش و پرورش تربیت نسل است، در این زمینه نیز احساس مسئولیت بیشتری کرده و با طراحی برنامه‌های مختلف سعی در تغییر این رویکرد دارد. بر این اساس تلاش کردیم با تغییر رویکرد از برگزاری المپیادهای ورزشی سراسری و برنامه‌های ورزشی استانی به طرف برنامه‌های مدرسه محور حرکت کنیم. این اقدامات بر اساس اجرای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و مباحث دانش‌آموز مداری و مدرسه محوری است.

اگر منظومه ای برای این برنامه‌ها در نظر بگیریم محور این منظومه دانش آموز و مدرسه است. اولین حلقه برنامه‌ها، کلاس درس تربیت بدنی است که تلاش می‌کنیم در محتوای برنامه‌ها، منابع انسانی و فضای ورزشی به طرف بهبود شاخص‌ها حرکت کنیم. در عین حال با طراحی برنامه‌های تکمیلی به عنوان حلقه مکمل کلاس تربیت بدنی گامی در جهت افزایش تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموزان برداریم. به طور مثال همه ساله ۳.۵ میلیون دانش‌آموز با راهبری اولیای مدرسه و حمایت و مشارکت والدین و دستگاه‌های درون و برون سازمانی با شرکت در المپیادهای ورزشی حرکتی را طرح‌ریزی می‌کنند که همه مدارس درگیر این شور و نشاط می‌شوند. بررسی‌ها نیز نشان‌دهنده موفقیت این برنامه است.



همه اینها در حالی است که ورزش و به خصوص معلم ورزش نقش مهم و تاثیرگذار در امر اهداف آموزشی و سلامت دانش آموزان 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.

معلم ورزش ارتباط مستقیمی با توسعه سلامت جسمی و روانی دانش آموزان و آموزش شیوه های صحیح زندگی سالم دارد. ارزیابی سلامت جسمی اولیه و بهبود شاخص های سلامت دانش آموزان، بهبود مهارت های حرکتی و ورزشی آنها از وظایف معلم ورزش است.

به همین دلیل در کشورهای پیشرفته که آموزش پرورش پیشرفته ای هم دارند، برای معلم 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 شود. 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 و ایجاد نشده است. البته اوضاع نسبت به گذشته بهتر شده اما هنوز تا رسیدن به نقطه عالی راه زیادی مانده است.

همه اینها نیازمند آن است که جایگاه معلمان ورزش در آنجایی که باید باشد، حفظ شود. چرا که اگر معلم دیگری که فاقد مهارت های ورزشی باشد و غیر متخصص، می تواند موجب بی توجهی دانش آموزان به ورزش و سلامتی در بزرگسالی شود.

ورزش و زنگ ورزش در مدارس، زمینه هایی ابتدایی برای شناسایی استعدادهایی است که می توانند در آینده یکی از ملی پوشان و مدال آوران ورزش ایران در رشته و عرصه ای مختلف باشند. البته اگر معلم ورزش از شیوه های استعدادیابی آگاه باشد. بنابراین معلمان ورزش باید به گونه ای تربیت شوند که بتوانند مهارت های لازم برای تاثیرگذاری به عنوان "معلم ورزش" را به دست آورند.



مجموعه این مباحث تاکید و تاملی بر شناخت و ایجاد جایگاه شایسته معلم ورزش در مدارس است. لازم است نگرش‌ها نسبت به معلم ورزش و زنگ او تغییر کند. باید جایگاه معلم در راستای جایگاه معلمان سایر دروس قرار گیرد. کاملاً برابر و چه بسا در بسیاری موارد بالاتر از سایرین. برای رسیدن به این منظور مهمترین اقدام تلاش برای تغییر نگرش مسؤولان و خانواده‌ها نسبت به معلم ورزش و درس ورزش است. در گام بعدی ایجاد نظام آموزشی مناسب در تربیت معلم ورزش مجهز به مهارت‌های لازم در ایفای نقش‌های یاد شده است و در گام دیگر، ایجاد نظام شرایط احراز در جذب و به کارگیری بهترین گزینه‌های ممکن در این شغل حساس و بسیار مهم است. البته در کنار این موارد باید به مشکلات مدارس و کمبود فضاهای ورزشی هم اشاره کرد که متأسفانه در اکثر مدارس ما فضاهایی برای ورزش کردن دانش‌آموزان وجود ندارد و همین امر دست معلمان برای انجام وظیفه به معنای واقعی را بسته است.

جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات

از روش‌های مشاهده، مصاحبه برای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش در شواهد یک و دو استفاده شده است.

شاخص‌های کیفی وضعیت موجود

امسال با کمک مدیر مدرسه سعی کردیم با دادن نمره‌ی تشویقی و کارت امتیاز دانش‌آموزان را به شرکت در فعالیت‌های تربیت بدنی علاقه‌مند کنیم اما با گذشت ۳ ماه از سال تحصیلی همچنان تعداد کمی از دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کردند و علاقه‌ی چندانی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نداشتند و در بیشتر مواقع انتظارات مدرسه مجبور می‌شد با توسل به اجبار همچون نوشتن نام و کم کردن نمره انضباطشان و یا دادن اسامی به دفتر مدرسه، مجبور می‌کردند که آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند و بعضی از بچه‌ها در حیاط یا زیر میز کلاس‌ها قایم می‌شدند تا خودشان را از چشم انتظارات مدرسه و یا معلمان و کادر مدرسه مخفی کنند و بدین ترتیب در فعالیت‌های ورزشی شرکت نکنند.

۱- مصاحبه:



ابتدا در مورد اهمیت فعالیت های ورزشی و همچنین در مورد اینکه چرا بعضی ها دوست ندارند در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ به نظر شان چه کار هایی باید انجام شود تا همه در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ میزان همکاری پدر و مادرشان 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 گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. و با اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم. همچنین مصاحبه با دانش آموز مورد نظر (امیر علی) در محور توجهات پژوهشگر قرار داشت.

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 آن ها 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 دانستم 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 آنها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه حل هایی یافت شد.

۵- مشاهده



یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری داشتیم به دست آوردیم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سوالات تأیید گردید.

شاخص های کمی وضعیت موجود

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

میزان علاقه مندان و شرکت کنندگان در فعالیت تربیت بدنی	مهر و آبان	آذر	دی
	۲۰٪	۳۰٪	۵۰٪

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 همکاران محترم پیدا کنم و تا حد توان این مشکل را حل کنم .

تجزیه و تحلیل داده ها

پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و پرسش نامه و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و معاونان و مدیریت آموزشگاه و مشاوران امر به دست آمد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد، خلاصه ی یافته های تجزیه و تحلیل به شرح زیر می باشد:

- ✓ ترس از شکست و تمسخر از جانب همکلاسی ها
- ✓ برنامه ریزی های اشتباه در امر ورزش
- ✓ عدم وجود امکانات ورزشی لازم برای دانش آموزان و کمبود فضاهای ورزشی مناسب
- ✓ معلولیت ها و محدودیت های جسمی دانش آموزان.



✓ ناتوانی در یادگیری مهارت های ورزشی و عدم اعتماد به نفس

✓ سستی و تنبلی دانش آموز

✓ نبود فرهنگ سازی در حیطه مسائل ورزشی و نهادینه نشدن امر ورزش در خانواده

✓ رفتار نامناسب مربی تربیت بدنی و نداشتن رابطه ی گرم با دانش آموزان.

ارائه راه حل ها

طرح حیاط پویا - حیات پایا

یکی از طرح هایی که برای افزایش تحرک در بین دانش آموزان در نظر گرفته شده طرح حیاط پویا - حیات پایاست که به این طرح براساس مطالعاتی که روی کشورهایی که توانستند کم تحرکی را کاهش دهند، دست یافتیم. در این طرح در کف حیاط مدارس و روی دیوارهای حیاط مدرسه خطوط پرش طول و ارتفاع و دوایی رسم می شود تا دانش آموزان را برای حرکت بیشتر ترغیب کند. بسیاری از مدارس این اقدام را انجام دادند و شاهدیم که در طول زنگ تفریح دانش آموزان دائم در حال جست و خیز و پریدن و جهیدن هستند بدون اینکه نیازی به هدایت آن ها یا حضور مربی باشد.

با مطرح شدن طرح در جلسه با مدیریت آموزشگاه و همچنین با ارائه نظرات تخصصی همکاران به خصوص مربی تربیت بدنی مدرسه، طرح های مد نظر انتخاب و طراحی شد و در گام بعدی در فضا های مورد نظر در مدرسه اعم از دیوار های مدرسه و کف حیاط مدرسه مکان یابی شد. سپس با تهیه و تدارک مواد و ابزار لازم طرح های منتخب شده توسط نقاش و با همکاری و نظارت دبیر تربیت بدنی در مدرسه اجرا شد.

لازم به ذکر است طرح های به کار رفته و همچنین رنگ های استفاده شده در این طرح ها سبب ایجاد محیطی جذاب شد و جدای از اهداف ترسیم شده آن به جهت اثر بخشی در فعالیت بدنی دانش آموزان سبب ایجاد این جذابیت در مدرسه شد.



ایجاد ورزش صبحگاهی

طرح دیگری که در این زمینه داریم، طرح ورزش صبحگاهی است براساس این طرح اول صبح آهنگ های خاص ورزشی در ساعت معین پخش خواهد شد و همه دانش آموزان در آن ساعت به ورزش صبحگاهی می پردازند. این حرکت نیز توسط خود دانش آموزان اداره می شود.

هر چند به دلیل محدودیت های خاص بیماری کوید-۱۹ در مدارس اجرای مراسمات همگانی با مشکل دچار است ولی این طرح به جهت برگزاری در محیط باز مدرسه و همچنین با رعایت موارد بهداشتی و حفظ فاصله گذاری بین دانش آموزان پتانسیل اجرایی خوبی در این شرایط را دارد. لذا معاونت و مدیریت آموزشگاه و همچنین در روزهایی که مربی تربیت بدنی در مدرسه حضور دارد با استفاده از ایشان به عنوان لیدر اجرای حرکات ورزشی و به مدت ۱۰ دقیقه در حیاط باز مدرسه اجرا شد. گفتنی است که فقط در هفته اول اجرای این طرح با کادر اجرایی مدرسه انجام پذیرفت و در ادامه از حضور دانش آموزان در اجرای این طرح استفاده شد.

طرح مدرسه قهرمان

در این طرح که مسیر ترقی دانش آموزان نخبه را تسهیل می کند، مدارس شرکت کننده در مسابقات ورزشی با نام و برند مدرسه در مسابقات منطقه‌ای، استانی و کشوری شرکت می کنند. البته براساس تمهیدات پیشبینی شده در هر مرحله، سهمیه ای برای شان در نظر گرفته شده که از دانش آموزان دیگر مدارس به عنوان یار کمکی استفاده کنند. در این طرح هر مدرسه مسئولیت اعزام تیم را خود برعهده دارد که در این صورت کار پخش می شود و امکان مدیریت مناسب وجود دارد. ضمن اینکه جریان آموزشی و پرورشی مدرسه ادامه می یابد و دست حمایتی و تربیتی مدرسه از پشت دانش آموز در طول مسیر ترقی آن ها برداشته نمی شود.

استعداد یابی و گزینش دانش آموزان مستعد ورزشی از جمله اهداف مشخص شده برای آموزش و پرورش هر کشوری است. جامعه هدف در مدارس از طیف کودکان تا نوجوانان و جوانان را شامل می شود که نشان دهنده



اهمیت موضوع است. لذا مطرح گردید با هماهنگی مدارس مجاور المپیاد های هر چند در سطح ابتدایی به صورت درون مدرسه ای در رشته های فوتبال و والیبال و تیس روی میز اجرا گردد. همچنین به جهت ایجاد انگیزه بیرونی و درونی و از سوی دیگر در راستای یکی دیگر از راه حل های ارائه شده، جوایز مناسب ورزشی به دین منظور تهیه شد که در پایان هر المپیاد به تیم های حائز رتبه اهدا شد.

لازم به ذکر است اجرای این طرح مقدماتی در پی داشت، به نحوی که انتخاب اعضای تیم منتخب مدرسه نیز می بایست در مراحل گزینش فردی و تیمی با نظارت مربی تربیت بدنی شرکت کنند تا معیار های لازم جهت عضویت در تیم را کسب نمایند.

▪ تابلوی اعلانات ورزشی:

یکی از روش هایی که موجب افزایش جاذبه درس تربیت بدنی در مدارس می شود نصب یک تابلوی اعلانات ورزشی است که می توان از طریق آن اطلاعات جدید ورزشی، اخبار و... را به دانش آموزان ارائه کرد.

با هماهنگی های صورت گرفته با معاونت و دادن مسئولیت به چند تن از دانش آموزان در تهیه و تدارک مطالب ورزشی و همچنین مشخص کردن تابلوی مشخص در راهروی مدرسه، مطالب به روز ورزشی از جمله برنامه لیگ های فوتبال، فوتسال و والیبال و ... داخلی کشور و همچنین رقابت های جذاب ورزشی از جمله لیگ قهرمانان اروپا و... و حواشی جذاب ورزشی به کمک دانش آموزان و همراهی معاونت و همکاران مدرسه تهیه و پرینت گرفته می شد و در تابلو مدرسه نصب می گردد.

▪ برگزاری مسابقات ورزشی:

مسابقات می تواند 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 می شود اما نکته ای که مورد توجه است این است که این مسابقات هنوز جایگاه واقعی خود را در بین دانش آموزان پیدا نکرده و این نشانه ضعف و نقص در برنامه ریزی می باشد.



چرا که برگزاری این گونه مسابقات فقط دانش آموزان برتر شرکت کننده را فرا می گیرد حال آن که بد نیست اگر مسابقاتی جهت دانش آموزان دیگر و یا تماشاگران و مشوقین که به مسابقات می آیند برگزار گردد و برای دیگر دانش آموزان نیز ایجاد انگیزه نماید و در واقع یک فرهنگ سازی اصولی برای تماشاگران و دانش آموزان غیر فعال گردد.

▪ ایجاد انگیزه برای مطالعات ورزشی:

در حال حاضر بسیاری از کتب ورزشی مفید وجود دارند که به امر تربیت بدنی از دیدگاه خاص و ویژه ای می نگرند و علاوه بر آنها می توان از مجلات و روزنامه ها و هفته نامه های معتبر و معروف ورزشی نام برد، کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش می توانند با در اختیار قرار دادن این منابع عظیم نقش مهمی در ترغیب دانش آموزان به ورزش ایفا کنند. از جمله عوامل ایجاد کننده انگیزه: خبر رسانی و اطلاعات عمومی ورزشی و تربیت بدنی و برگزاری مسابقات اطلاعات عمومی ورزشی می باشد.

خرید و تجهیز مجلات و کتب ورزشی به روز و قرار دادن آن در کتابخانه مدرسه به طوری که در محل دید دانش آموزان قرار گیرد از جمله راهکارهای مطرح شده بود. لذا با بررسی منابع موجود و با مشورت فنی مربی تربیت بدنی کتب و مجلات تهیه و گرد آوری شد و با اطلاع رسانی عمومی در مدرسه اجرای این طرح به سمع و نظر تمامی دانش آموزان رسید

▪ 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 آن ها 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.



▪ کاهش ارزش بازی های رایانه ای:

شاید این مورد را نتوان جزء وظایف تربیت بدنی دانست، اما باید توجه داشت مادامی که این گونه بازی ها در بین دانش آموزان رونق و اهمیت دارد، آن ها کمتر به ورزش روی می آورند، اما با کم رنگ جلوه دادن نقش این گونه بازی ها و همزمان با ارائه گزینه ورزش به دانش آموزان می توان انگیزه قابل توجهی در جذب آن ها به ورزش ایجاد کرد.

با دعوت از مشاور آموزشی و تربیتی و تدارک کارگاهی جذاب در رابطه با اثرات مخرب بازی های یارانه ای بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان سعی در کاهش میانگین ساعات بازی رایانه ای در بین دانش آموزان مدرسه شد.

▪ برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری در محدوده ورزشی: به عنوان مثال می توان به مناسبت های مختلف مسابقاتی در سطح آموزشگاه و یا ناحیه و یا استان تحت عنوان عکاسی با موضوع ورزشی برگزار کرد و یا عناوین دیگر از قبیل: طنز- کاریکاتور- نقاشی و....

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

ارائه شواهد ۲ و تجزیه و تحلیل آن ها نتایج حاصله

- 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 میکردند.
- 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 میبردم دانش آموزان و اولیا و همکاران استقبال می کردند و خیلی برای آنها جالب و نو بود.
- ۶- آگاهی های دانش آموزان و اولیا در مورد اهمیت فعالیت های ورزشی افزایش یافته بود.
- ۸- تعداد شرکت کنندگان کلاس در فعالیت های ورزشی به صد در صد رسیده بود.

پس از اجرای راه حل های جدید ، با توجه به مشاهدات خود 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 مصاحبه‌ای که با خانواده‌ی دانش‌آموزان داشتیم اذعان داشتند فرزندانشان صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و صبحانه می‌خورند و با شور و شوق برای انجام ورزش صبحگاهی راهی مدرسه می‌شوند و همکاران نیز اعلام کردند که علاقه‌ی دانش‌آموزان به درس زیاد شده و نمرات بهتری کسب کرده‌اند.

نتیجه گیری

- ۱- این طرح باعث شد که اطلاعاتم را در مورد ورزش در دانش‌آموزان و مراحل رشد بدنی آنها بالا ببرم
- ۲- ابتدا برای بالا بردن آگاهی دانش‌آموزان در مورد آثار و اهمیت ورزش از روش تحقیق استفاده می‌کردم که بعد متوجه شدم که این روش به علت یکنواخت بودن برای بچه‌ها جالب نیست در نتیجه تصمیم گرفتم برای این کار از روش‌های 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 دانش‌آموزان به ورزش کافی نیست باید همه معلمان در این مورد تلاش کنند.
- ۴- استفاده از روش‌های یکنواخت و مستقیم برای ترغیب دانش‌آموزان مناسب نیست بلکه بهتر است از روش‌های غیر مستقیم و تلفیقی از چند روش استفاده شود.

محدودیت‌ها

محدودیت‌هایی که بنده در این طرح و ابتکار با آنها سر و کار داشتم عبارت بودند از :

کمبود وسایل کمک آموزشی به اندازه مورد نیاز

عدم مشارکت کلیه دانش‌آموزان در این طرح

عدم همکاری کامل والدین

پیشنهادات

انتخاب راه حل‌های جدید برای حل مشکل با توجه به شواهد و مدارک موجود و اعتبار سنجی آن‌ها

اجرای راه حل‌های جدید، را موفقیت‌آمیز نشان می‌دهد . به طوری که میزان استقبال آنها از ۲۳ درصد به بیش از ۹۰ درصد رسید.



اجرای برخی راه‌حل‌ها نیز با مشکلاتی مواجه شد که تغییرات آنها دست من نبود مثل عدم آسفالت حیاط مدرسه و خاکی بودن کف حیاط، کمبود امکانات ورزشی و نبود اتاق رخت کن برای تعویض لباس قبل و بعد از انجام ورزش و آماده شدن برای زنگ بعد و غیره که این امر باعث شد که میزان موفقیت کامل و صد در صد حاصل نگردد. باید پاره‌ای از وقت کلاس صرف ارزش‌های اجتماعی دانش‌آموزان شود اداره آموزش و پرورش بودجه ورزشی مدارس را افزایش دهد و باشگاه‌هایی برای این امر تدارک ببیند. دسته‌بندی یا گروه‌بندی، برای فعالیت‌های گروهی و درعین حال تمرین رهبری روش موثری است.

بهتر است معلم تربیت‌بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت‌گیر نباشد. پیشنهاد می‌شود والدین این دانش‌آموزان برای افزایش علاقه آنها به امر ورزش، فرزندان خود را در مراسم‌هایی که در سطح شهر با عنوان پیاده‌روی با خانواده برگزار می‌شود، مشارکت دهند.

پیشنهاد می‌شود معلم ورزش از موسیقی آرام در ورزش صبحگاهی و بعضی از ورزش‌ها استفاده کند.

منابع و مآخذ

- ۱ - مهریار، امیر هوشنگ و یوسفی، فریده، (۱۳۶۹)، تشخیص و درمان بیماری‌های روانی در کودکان، شیراز: انتشارات علامه طباطبائی.
- ۲ - اف. فیت، هالیس (۱۳۶۹)، تربیت بدنی و باز پروری برای رشد، سازگاری و بهبود معلولان، ترجمه‌ی تقی منشی طوسی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۳ - دلاکاتو، کارل، تشخیص و درمان دشواری‌های گفتار و خواندن، ترجمه‌ی نیمتاج زرین قلم، چاپخانه‌ی دفتر نشر فرهنگ اسلامی - چاپ اول، ۱۳۷۱.
- ۴ - ملکی (قاسم) حسن (۱۳۸۲)، مبانی و اصول تربیت، زنجان، انتشارات نیکان کتاب.
- ۵ - رحیمی ارسنجانی، اسکندر، (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.