

الگوهای رفتاری و سبک‌های مشارکت دانش‌آموزان در تربیت بدنی

محسن حلاجی

استادیار گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان تهران

محسن رنجبرپور

دانشجوی کارشناسی آموزش تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان تهران

تحلیل سبک‌های مشارکت در درس تربیت بدنی

تحقیقات نشان می‌دهند که بسیاری از دانش‌آموزان تجربیات مثبتی از درس تربیت بدنی دارند، اما عوامل متعددی بر کیفیت این تجربیات اثرگذارند. اغلب، آنچه در عمل در کلاس آموخته می‌شود با نیت اصلی معلمان متفاوت است و دانش‌آموزان فراتر از سرفصل‌های رسمی، مفاهیم پنهانی را فرا می‌گیرند. از آنجا که آموزش ماهیتی پیچیده دارد، یادگیری باید از منظر چندبعدی شامل ابعاد فردی، فعالیتی و محیطی، بررسی شود.

تفاوت در تجربه‌های دانش‌آموزان

برخلاف تصور رایج که تجربیات همه شرکت‌کنندگان در یک کلاس را یکسان می‌پندارد، تحقیقات کیفی تفاوت‌های فاحشی را در نحوه مشارکت دانش‌آموزان نشان داده‌اند. گریفین (۱۹۸۵) با بررسی بازی‌های تیمی، سلسله‌مراتبی را در میان دختران شناسایی کرد:

• **ورزشکاران ماهر:** در رأس سلسله‌مراتب با مشارکت حداکثری؛

• **بازیکنان تیم‌های جوان‌تر:** مهارت کمتر، اما مشارکت فعال؛

• **تشویق‌کنندگان:** مهارت پایین، اما بهره‌مند از هیجان بازی؛

• **افراد بی‌مهارت و فراری‌ها:** دسته‌ای که دچار سردرگمی شده‌اند یا با عذر تراشی از حضور در کلاس خودداری می‌کنند.

در حوزه پسران نیز از اصطلاحات «ورزشی» و «کم‌ورزشی» برای دسته‌بندی استفاده شده است. پسران ورزشی به‌دلیل ویژگی‌هایی چون تناسب اندام، روحیه تهاجمی و مهارت بالا، جایگاه برتری داشتند، در حالی که ساختار

سنتی تربیت بدنی، نوعی سلسله‌مراتب مردانگی ثابت را به همه دانش‌آموزان القا می‌کرد.

دسته‌بندی‌های مهارتی و انگیزشی

کلاچا (۲۰۱۲) با استفاده از داده‌های آزمون‌های مهارت‌های حرکتی پایه و پرسش‌نامه‌های انگیزشی و درک صلاحیت، دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کرد:

۱. **مهارت و انگیزه پایین:** در مهارت‌های حرکتی و خودباوری ضعف داشتند.

۲. **مهارت بالا و انگیزه پایین:** با وجود توانایی فیزیکی، تمایل کمی به مشارکت داشتند.

۳. **مهارت و انگیزه بالا:** فعال‌ترین گروه که در اوقات فراغت نیز ورزش می‌کردند.

مقایسه گروه‌های دسته‌بندی‌شده با فعالیت جسمانی نشان داد که دانش‌آموزان گروه «مهارت بالا/ انگیزه بالا» به‌طور قابل توجهی در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت، بیشتر از دو گروه دیگر شرکت داشتند.

همچنین کوتران (۲۰۱۰) پنج گروه ارزشی را شناسایی کرد:

۱. **دوستان بازیگوش (تمرکز بر لذت و رفاقت):** تربیت بدنی فرصتی برای بودن با دوستان، لذت بردن و بازی کردن فراهم می‌کرد.

۲. **رقبا (تمرکز بر مهارت و برتری):** بر توسعه مهارت و مرحله رقابتی در بازی‌های چندفعالیتی ارزش می‌گذاشتند.

۳. **دوستان یادگیرنده:** فرصتی برای بودن با دوستان، یادگیری و گرفتن نمره‌های خوب توصیف شدند.

۴. **یادگیرندگان مشارکتی (تأکید بر**

مقایسه گروه‌های دسته‌بندی‌شده با فعالیت جسمانی نشان داد که دانش‌آموزان گروه «مهارت بالا/ انگیزه بالا» به‌طور قابل توجهی در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت، بیشتر از دو گروه دیگر شرکت داشتند



تربیت بدنی را کم‌فایده می‌بینند و به دلیل ترس از قضاوت همسالان یا نمایش عمومی ضعف‌های جسمانی، سعی می‌کنند در کلاس، «نامرئی» بمانند یا بهانه‌ای برای مشارکت نکردن پیدا کنند.

• **سبک تدریس:** معلمانی که از مدل‌های آموزش ورزش یا رویکردهای حمایت‌کننده از خودمختاری استفاده می‌کنند، فرصت بیشتری برای فعالیت دانش‌آموزان (حتی گروه‌های کم‌انگیزه) فراهم می‌آورند.

ابزارهای ارزیابی و ادراک تلاش

برای درک عمیق‌تر کیفیت مشارکت، محققان از ابزارهای عینی (ضربان سنج، شتاب‌سنج و قدم‌شمار) در کنار گزارش‌های خوداظهاری استفاده می‌کنند. یکی از این شاخص‌ها، «مقیاس ادراک تلاش بورگ» است که وضعیت روانی و جسمانی دانش‌آموز را هنگام تمرین نشان می‌دهد. اگرچه برخی دانش‌آموزان درس را طاقت‌فرسا می‌دانند، میانگین ادراک تلاش در کل کلاس‌ها معمولاً در سطح متوسط ارزیابی می‌شود.

منابع

1. Romar, J., Nygård, J., Smedman, T. & Williams, E. (2015) Participation Styles in Elementary Physical Education. *Advances in Physical Education*, 5, 26-38. doi: 10.4236/ape.2015.51004.
2. Griffin, P. S. (1985). Boys' Participation Styles in a Middle School Physical Education Team Sports Unit. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 100-110.
3. Fisette, J. L. (2013). "Are You Listening?" Adolescent Girls Voice How They Negotiate Self-Identified Barriers to Their Success and Survival in Physical Education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 18, 184-203. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2011.649724>
4. Kalaja, S. (2012). Fundamental Movement Skills, Physical Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education: A Fundamental Movement Skills Intervention. Ph.D. Thesis, Jyväskylä: University of Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38391/978-951-39-4817-7.pdf?sequence=1>
5. Onstantinides, P. (2011). Perceptions of Elementary Obese Students about Their Experiences in Physical Education: An Intervention Study. In A. MacPhail, & M. O'Sullivan (Eds.), *Proceedings of AIESEP International Conference*, Limerick, 22-25 June 2011, 197-213. <http://aiesep.org/wp-content/uploads/2014/11/Limerick-2011-Proceedings.pdf>
6. Cothran, D. (2010). Students' Curricular Values and Experiences. In M. O'Sullivan, Fairclough, S., & Stratton, G. (2005a). *Physical Activity Levels in Middle and High School Physical Education: A Review*. *Pediatric Exercise Science*, 17, 217-236.

نظم و گروه: بر رفتار مناسب دانش‌آموزان، یادگیری کار گروهی و گرفتن نمره‌های خوب تأکید داشتند.

۵. **گروه مقایسه اجتماعی (نگران نمره و قضاوت دیگران):** به نمره‌ها و رابطه آن‌ها با سایر دانش‌آموزان در کلاس و احساس خجالت‌ناداشتن اهمیت می‌دادند.

تحلیل فعالیت بدنی و شدت تمرین

مشارکت دانش‌آموزان در تربیت بدنی را می‌توان به صورت عینی با تحلیل میزان فعالیت بدنی سنجید. بررسی‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزان معمولاً تنها یک‌سوم از زمان کلاس را به فعالیت‌های با شدت متوسط تا شدید اختصاص می‌دهند. این میزان کمتر از استاندارد ۵۰ درصدی توصیه شده است.

عوامل مؤثر بر میزان فعالیت

متغیرهای مختلفی بر میزان تحرک دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند:

- **دوره تحصیلی:** دانش‌آموزان ابتدایی نسبت به دانش‌آموزان دبیرستانی در طول درس فعال‌ترند.
- **نوع فعالیت:** ورزش‌های تیمی و بازی‌های توپی تهاجمی، بیشترین میزان تحرک را ایجاد می‌کنند. برای مثال در بازی فوتبال و برخی بازی‌های تیمی دیگر، سطوح متوسط تا شدید تا بالای ۶۰ یا ۷۰ درصد نیز گزارش شده است.
- **محتوای آموزشی:** فعالیت‌هایی مانند تنیس و حرکت‌های آهنگین باعث تحرک بیشتر می‌شوند، در حالی که ورزش‌هایی مثل پینگ‌پنگ یا پرش طول، تحرک کمتری به همراه دارند.
- **جنسیت:** پسران معمولاً در کلاس‌های تربیت بدنی سطوح بالاتری از متوسط تا شدید را نسبت به دختران ثبت می‌کنند و بیشتر در نقش‌های تهاجمی ظاهر می‌شوند.

موانع مشارکت و تفاوت‌های فردی

دانش‌آموزان براساس توانایی و ویژگی‌های جسمانی، تجربیات متفاوتی دارند.

- **توانایی حرکتی:** دانش‌آموزان با شایستگی حرکتی و خودباوری بالاتر، مشارکت فعال‌تری در بازی‌ها دارند.
- **چالش‌های جسمانی:** دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن اغلب