

روش‌های آموزش مهارت‌های بنیادی تا پیشرفته

کلیاتی برای شروع بحث

یادآوری تعریف تربیت بدنی و حرکت تعلیمی

آشنایی با مفاهیم بازی ، ورزش ، تمرین

آشنایی با طبقه بندی اهداف تربیت بدنی در نظام آموزشی

بایگاه تربیت بدنی در آموزش و پرورش

آشنایی با حیطه های تعلیم و تربیت و نقش آنها در تربیت بدنی

مروری بر محتوای حرکت تعلیمی در حیطه روانی حرکتی

دو تعریف

تربیت بدنی : تربیت از راه فعالیتهای جسمانی است .

تربیت حرکتی : نوعی آموزش و تربیت است که علاوه بر حفظ سلامتی ، می تواند موجب عادت مثبت فرد به فعالیت های سالم در زندگی و اوقات فراغت شود و عملکرد و کارایی جسمانی ، روانی و اجتماعی و عاطفی وی را بالا ببرد.

ویژگی خاص درس تربیت بدنی

انعطاف بسیار برنامه درسی تربیت بدنی به دلیل:

۱- عملی بودن فعالیت‌ها و تاثیر تعداد دانش آموزان در اجرای برنامه‌ها

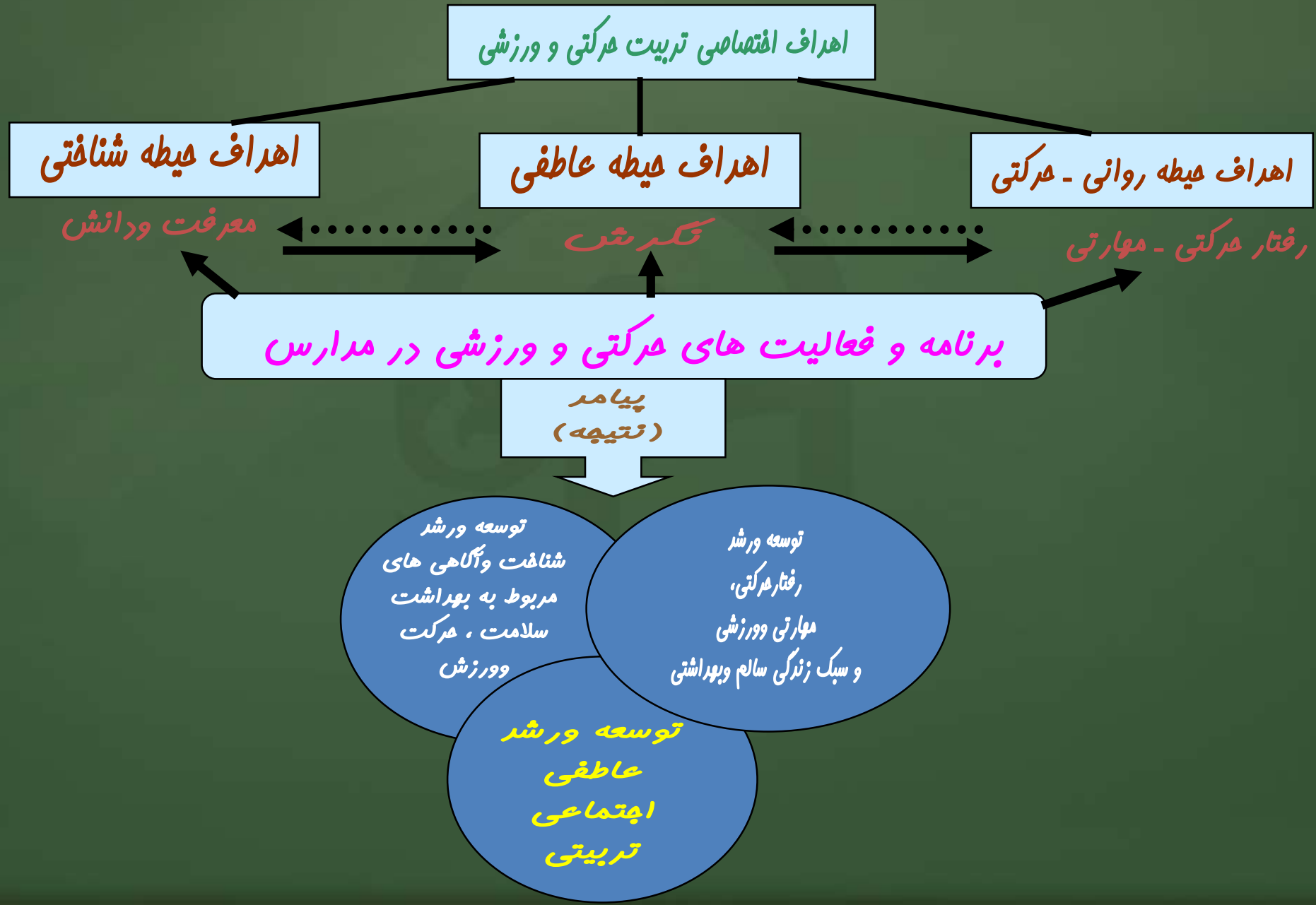
۲- ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی متنوع

۳- تنوع آب و هوایی در مناطق مختلف

۴- نیاز به امکانات و تجهیزات

در نتیجه : معلم تربیت بدنی باید از فرایند تنظیم برنامه و محتوای درسی آگاه باشد.

اهداف تربیت حرکتی و ورزش در حیطه های آموزش



اهداف تربیت حرکتی و ورزش

تدوین و تنظیم اهداف اختصاصی و رفتاری در مدرسه با رعایت ملاحظات ذیل است:

۱- اهداف دارای اهمیت هستند. حرکت تعلیمی اهمیت فعالیت های حرکتی، بازی و ورزش در مدارس را منعکس می کند.

۲- اهداف برای مسئولین آموزشی، والدین و دانش آموزان قابل فهم و درک و از طریق برنامه ها و فعالیت های حرکتی و ورزشی قابل دستیابی است.

۳- اهداف دربرگیرنده رشد و تکامل ابعاد شناختی، اجتماعی، جسمانی، مهارتی و اخلاقی است.

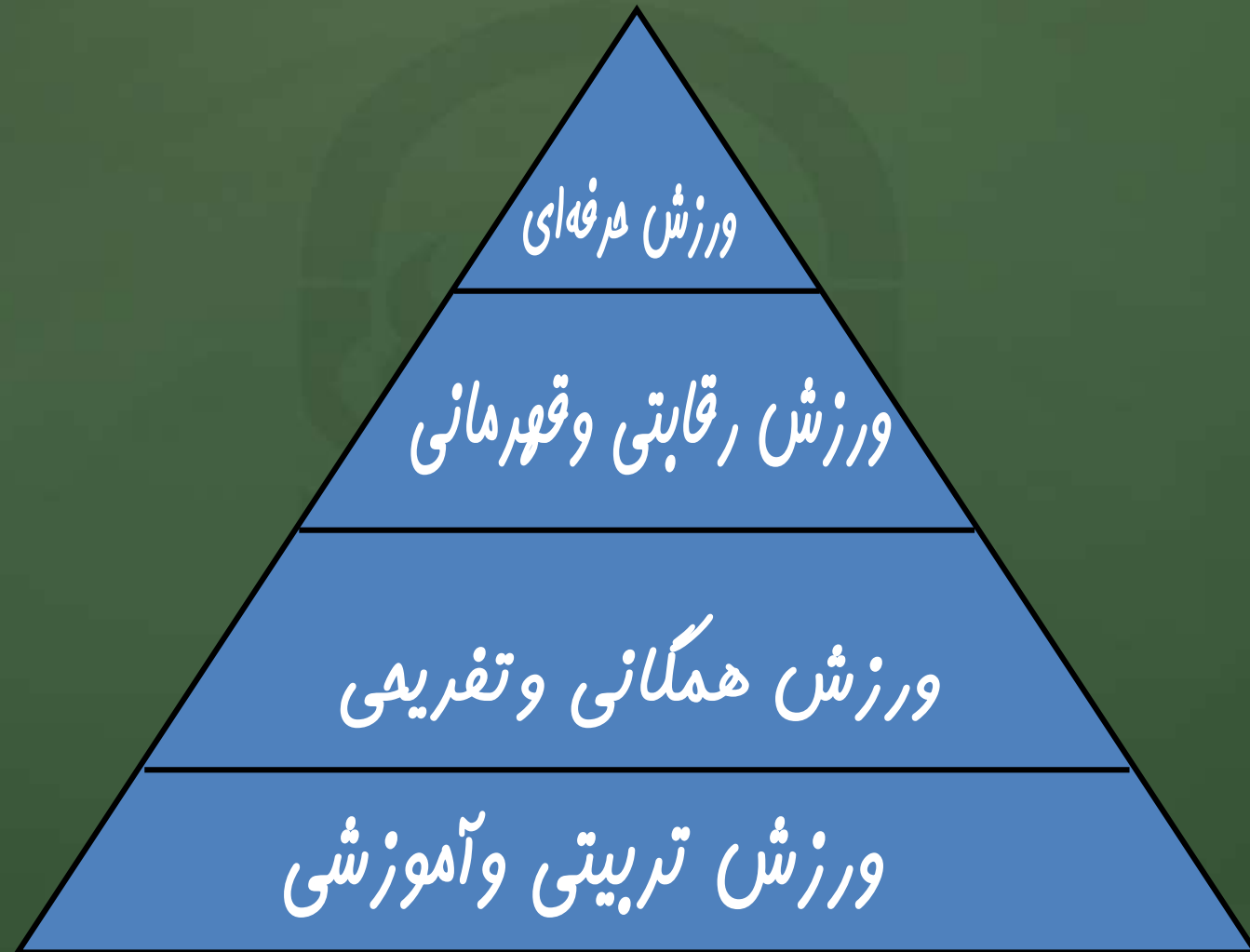
۴- اهداف با ویژگی ها و نیازهای دانش آموزان در هر دوره تمهیلی و سایر تفاوت های فردی سازگار است.

۵- اهداف متناسب به امکانات و شرایط موجود در محیط های آموزشی تنظیم گردد.

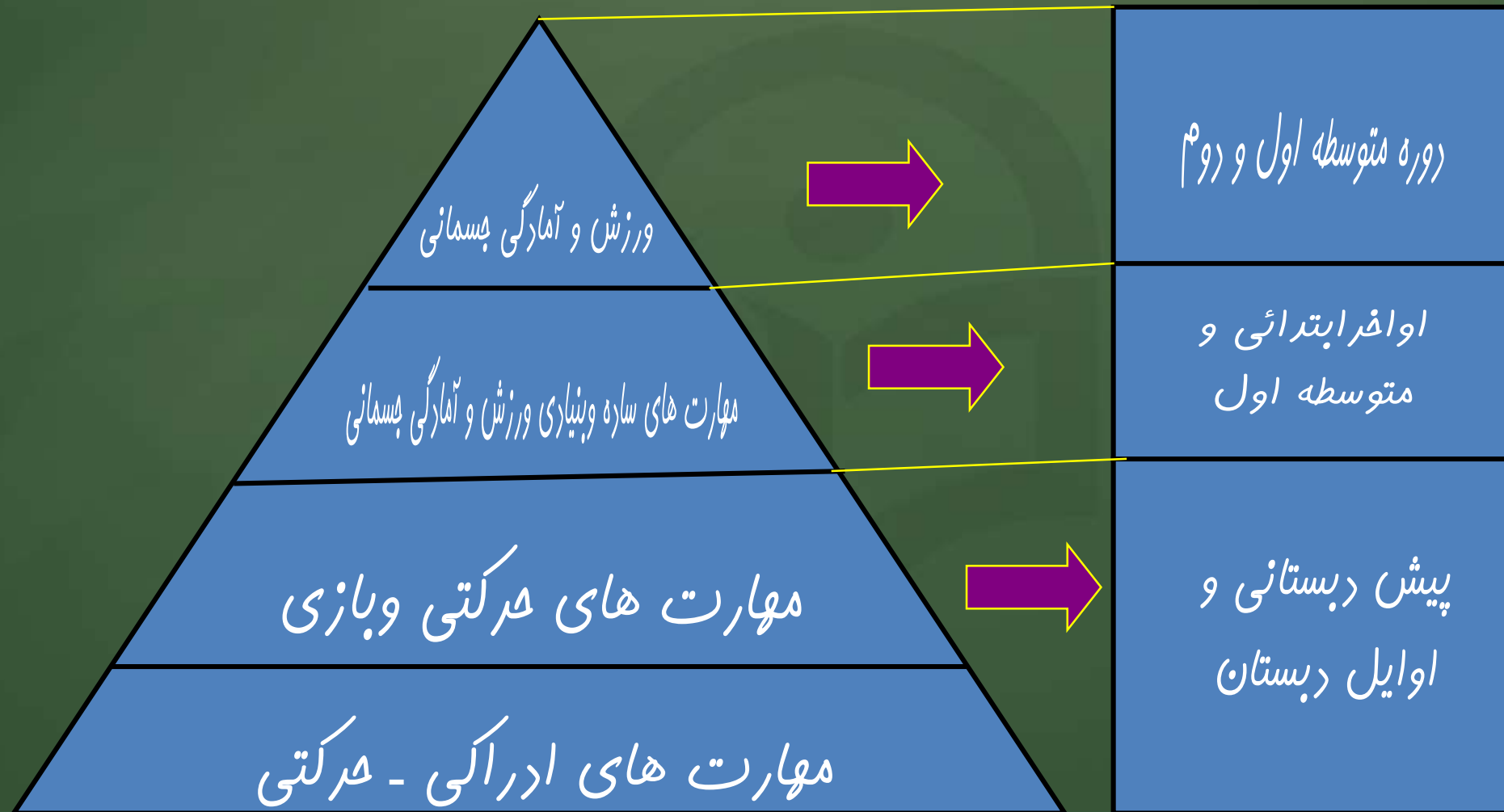
اهداف متصور در برنامه درس تربیت بدنی

- لذت بردن از بازی، ایجاد شادابی، نشاط و طراوت در دانش آموزان از طریق تاکید بر برنامه‌ها و فعالیت‌های سازنده و سرگرم‌کننده و تفریحی.
- کمک به توسعه و رشد روانی و اجتماعی مطابق با هنجارهای فرهنگی جامعه و بویژه ایجاد نگرش و عادت مثبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی.
- کمک به دانش‌آموز جهت پیشرفت در آمادگی جسمانی، آمادگی حرکتی و سلامت و بهداشت و انتفاع سبک زندگی فعال.
- توسعه مهارت‌های ورزشی از طریق آموزش و فعالیت در قالب تیم‌های ورزشی و هدایت تدریسی دانش‌آموزان مستعد و علاقه‌مند به سمت رقابت‌های ورزشی.
- آمادگی و سازگاری برای زندگی اجتماعی و قانونمند آینده.

یک مدل سلسله مراتبی از سطوح برنامه های ورزشی در جامعه



سلسله مراتب آموزش حرکت



سطوح برنامه های حرکتی بر اساس مراحل رشد حرکتی کودکان



جنبه‌های ورزش تربیتی در مدارس به عنوان پایه و اساس ورزش همگانی و قهرمانی

ورزش قهرمانی

ورزش باشگاهی

ورزش نهادها و سازمان های مفتلف

ورزش همگانی - ورزش تفریحی - ورزش دانشگاهی

دوره متوسطه دوم (۱۵-۱۸ سال)	مرحله کاملا تخصصی و ویژه	مهارت‌های پایه و استراتژی‌های پیشرفته یک رشته ورزشی	اوج اجرای مهارت و عملکرد حرکتی
دوره متوسطه اول (۱۲-۱۵ سال)	مرحله انتقالی و اختصاصی	مهارت‌های پایه و بنیادی رشته‌های متعدد ورزشی افزایش دانش و مهارت (رفتار) ورزشی	اجرا و عملکردهای متنوع و متغیر
دوره ابتدایی (۶-۱۲ سال)	مرحله عمومی و بسیار مهم و حیاتی	فعالیت‌های متنوع ادراکی - حرکتی و مهارت‌های حرکتی بنیادی	روند مشارکت فعال و گسترده در کنار اجرا و عملکرد مهم است

سن و
دوره تحصیلی

مراحل رشد و
یادگیری حرکت

محتوای برنامه
و آموزش

نوع اجرا

یک مدل آموزشی برای برنامه ریزی حرکتی در مدارس



■ حیطه‌های تعلیم و تربیت از نظر بنجامین بلو^۴

۱- حیطه شناختی (دانشی)

۲- حیطه روانی حرکتی (مهارتی)

۳- حیطه عاطفی (نگرشی)

طبقه بندی اهداف تربیت حرکتی و ورزشی

۱- طبقه بندی اهداف تربیت حرکتی و ورزشی بر اساس مدل تغییر رفتار دانش آموزان

الف) اهداف شناختی یا ادراکی

ب) اهداف نگرشی

ج) اهداف مهارتی - حرکتی

رفتار \longleftrightarrow نگرش \longleftrightarrow دانش

روند برنامه‌ها و فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

۲- طبقه بندی اهداف تربیت حرکتی و ورزشی براساس هدف های تربیتی و آموزشی

الف) محیط شناختی

ب) محیط عاطفی

ج) محیط روانی - حرکتی

طبقه بندی کرات هول

۱- دریافت و توجه

۲- پاسخ دهی

۳- ارزش گذاری

۴- سازماندهی

۵- درون سازی

طبقه بندی بلوم

۱- آگاهی و اطلاعات

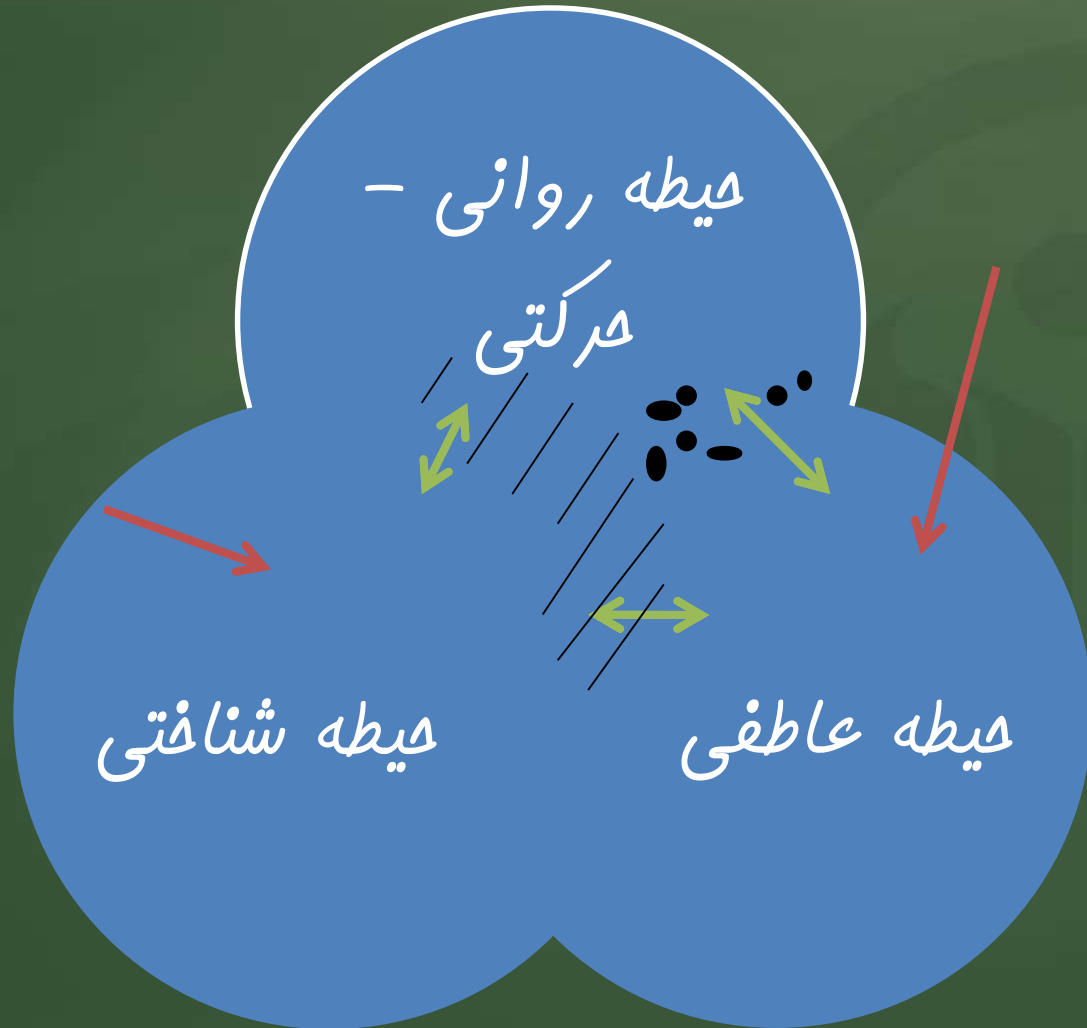
۲- درک

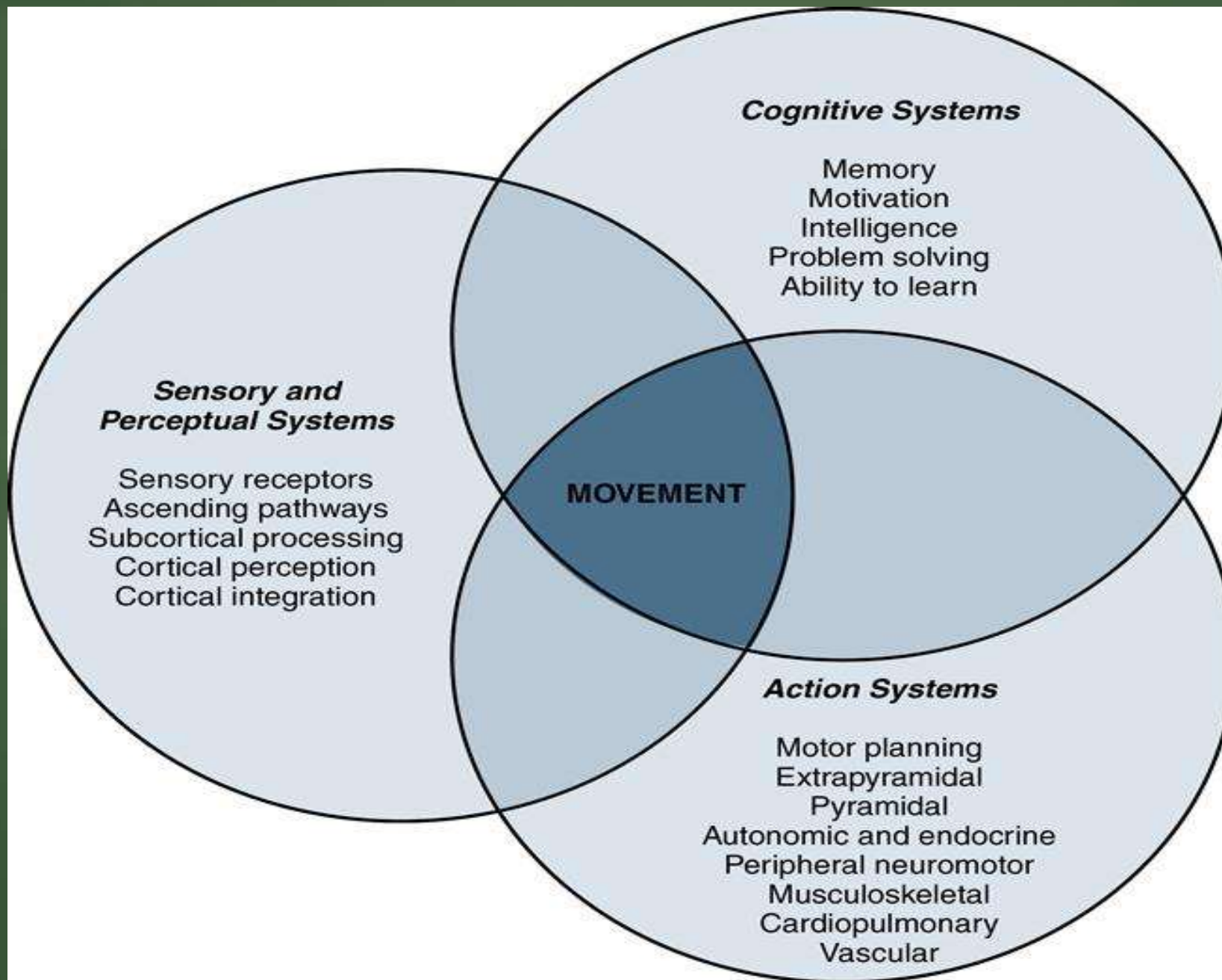
۳- کاربرد

۴- تجزیه و تحلیل

۵- ترکیب

۶- ارزیابی





اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزشی

اندریشمندان اهداف اختصاصی تربیت بدنی را به شرح زیر تقسیم بندی کرده اند:

۱- اهداف جسمانی و مهارتی

۲- اهداف اجتماعی و عاطفی

۳- اهداف ادراکی و شناختی

باتوجه به تعاریفی که گذشت

برنامه های تربیت بدنی شامل:

۱- افزایش آمادگی حرکتی و آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی

۲- آموزش مهارت های حرکتی

۳- آموزش دانش تربیت بدنی

۴- رشد و تقویت ویژگی های عاطفی و شخصیتی کلی فرد

مولفه های
آمارگی جسمانی

مرتبط با
سلامت

مرتبط با
اجرا یا مهارت

استقامت قلبی - تنفسی

قدرت عضلانی

استقامت عضلانی

انعطاف پذیری

ترکیب بدنی





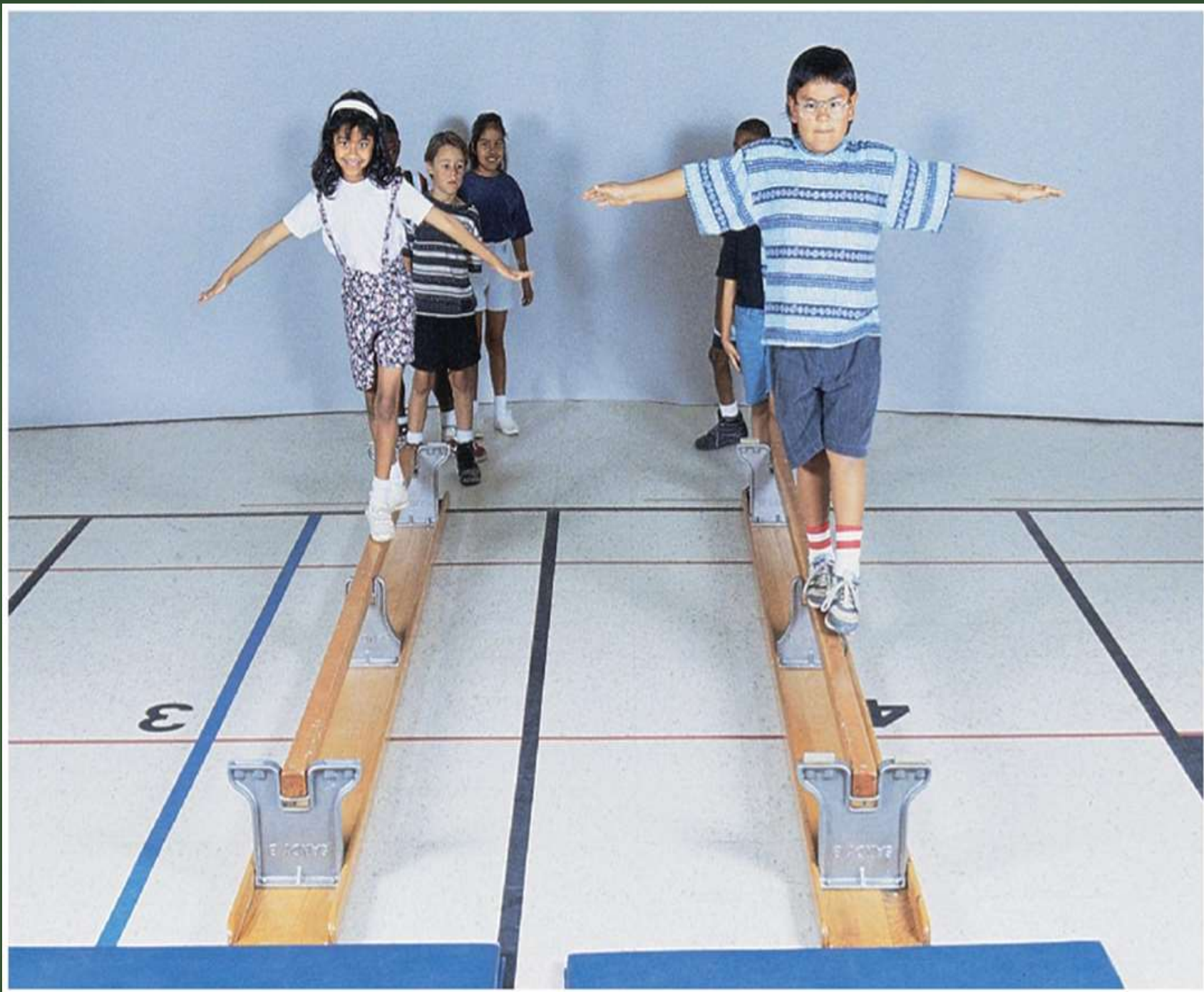
توان

چابکی

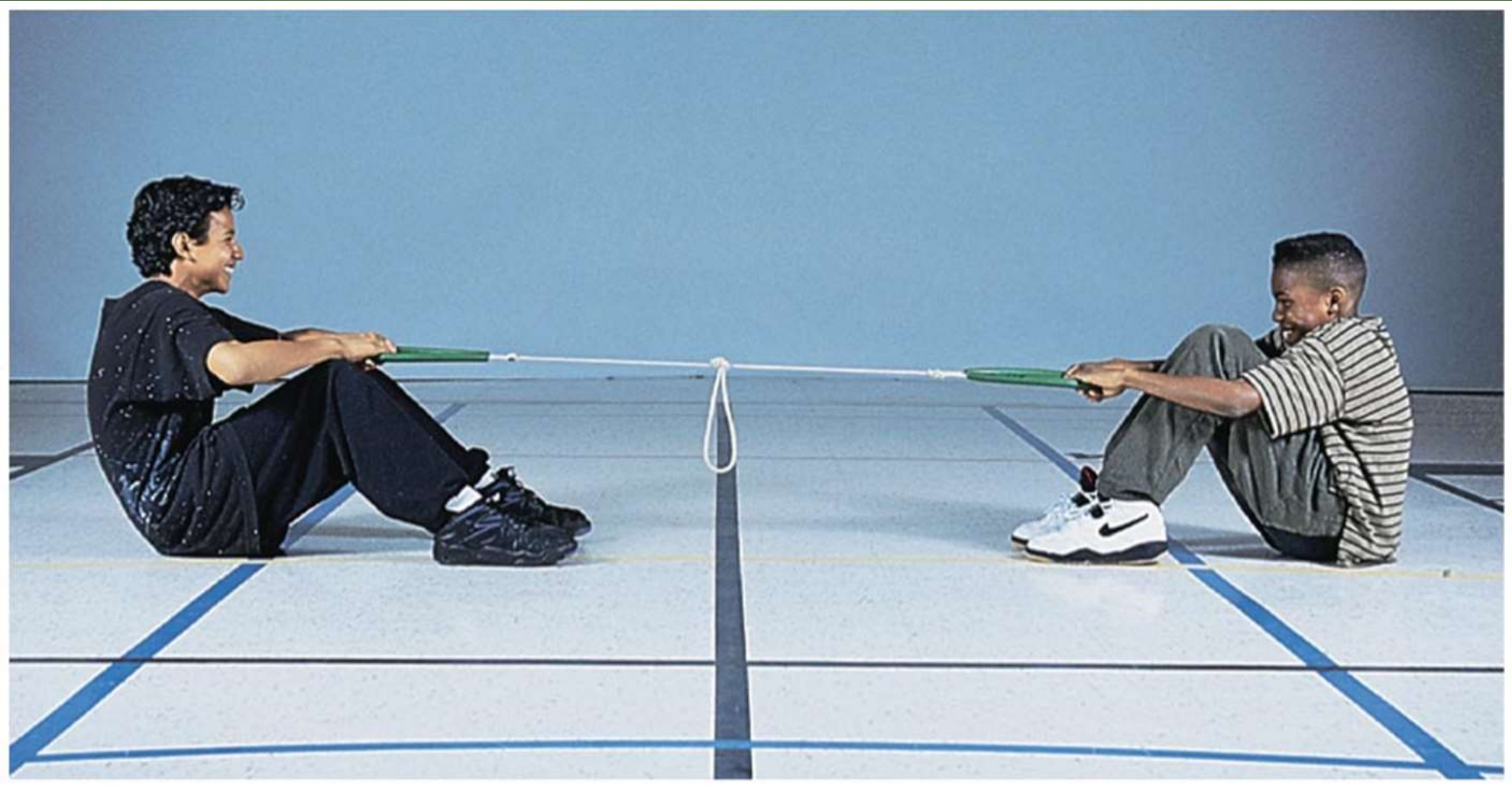
برعت و عکس العمل

تبادل

هماهنگی







0 month:
Fetal posture



1 month:
Chin up



2 months:
Chest up



3 months:
Reach and miss



4 months:
Sit with support



5 months:
Sit on lap, grasp object



6-7 months:
Sit alone



7-8 months:
Stand with help



7-8 months:
Crawl



8 months:
Pull to stand by furniture



11 months:
Stand alone



12 months:
Walk alone



تعریف مهارت حرکتی :

گاتری :

قابلیتی است هدفمند، که با اطمینان معین با صرف حداقل زمان یا حداقل انرژی (جسمانی و روانی) انجام می شود.

۱- حداکثر اطمینان از دست یابی به هدف

۲- به حداقل رساندن هزینه انرژی

۳- به حداقل رساندن زمان حرکت

مشخصات تعریف :

هدف : کار باید به هدف مورد نظر برسد مانند کامل کردن یک پاس در فوتبال

ماهر : مبری مهارت می باشد که انجام مهارتش نتایج مطلوب، یکسان و مشابه دارد. (تیر انداز)

حداقل انرژی : اجرای مهارت با صرف حداقل انرژی از مهمترین ویژگی های مهارت است (دوگانه ؛ وزنه بردار)

حداقل زمان : موفقیت در بعضی از رشته های ورزشی منوط به کسب حداقل زمان است.

شباهت‌های موجود در مهارت‌های سه حیطه تعلیم و تربیت

- ۱- اختصاصی بودن انتقال : تمرین یک مهارت فاص اگر بر یادگیری مهارت دیگر موثر باشد این تاثیر کم خواهد بود.
- ۲- میزان سرعت یادگیری: یادگیری در هر سه حیطه از نظم ریاضیاتی مشابهی پیروی می‌کند.
- ۳- مراحل یادگیری: یادگیری بدون توجه به حیطه مهارت از راه مراحل یادگیری مشابهی اتفاق می‌افتد.
- ۴- تفاوت‌های فردی در اجرای مهارت : همبستگی عمومی بین کیفیت اجرای دو مهارت نامشابه در بین هر سه حیطه مهارتی کاملاً همسان و استوار است .
- ۵- اهمیت تصویر سازی : علاوه بر نقش تصویر سازی در یادگیری حیطه شنافتی، تصویر سازی نقش مهمی در یادگیری مهارت‌های ادراکی و حرکتی دارد .
- ۶- درگیری زیر لایه های عصبی : مثلا نقش مفه در یادگیری هر سه حیطه بسیار پررنگ و ثابت شده است.
- ۷- اثرات تمرینی مشابه : اثرات برنامه های تمرینی متنوع در یادگیری مهارت ها در هر سه حیطه شباهت بسیاری با هم دارد . (شامل اثرات توزیع تمرین، زمانبندی تمرین متغیر، نقش دستور العمل و بازخورد) مکانیسم های عصبی مشترکی زیر بنای اکتساب تمامی مهارت ها است .

مکانیسم های عصبی مشترکی زیر بنای اکتساب تمامی مهارت ها است .

در این دیدگاه همه مهارت ها به یک سیستم عمل مرتبط هستند . شناخت و ادراک اساسا به عمل کمک می کنند و در اصل با سیستم حرکتی و اکتساب مهارت های حرکتی مرتبط هستند .

(اشمیت و هاگارد ، ۱۹۹۹ ، روزنباوم ، کارلسون و گیل مور ، ۲۰۰۱)

مهارت چیست ؟

برای رسیدن به یک تعریف جامع باید به سه عنصر در تعریف مهارت توجه کنیم :

۱- مهارت گستره وسیعی از رفتارهای انسان را در بر می گیرد.

۲- مهارت ها هر فلگرا هستند و به دستیابی به یک هدف ویژه معطوف می شوند.

۳- مهارت ها یاد گرفته می شوند. (مهارت فرد در اجرای مهارت به میزان یادگیری فرد

وابسته است نه به آنچه که ما استعداد حرکتی می نامیم)

مهارت‌ها چگونه یاد گرفته می‌شوند؟

- ۱- برخی مهارت‌ها از طریق فرایندهای رشدی یاد گرفته می‌شوند.
- ۲- برخی مهارت‌ها با تجربیات مکرر (نه تمرین عمدی) یاد گرفته می‌شوند.
- ۳- مهارت‌های دیگری همچون بیشتر مهارت‌های اختصاصی روزمره وجود دارند که با تمرین عمدی یاد گرفته می‌شوند.

تعریف عملی و کلی از مهارت

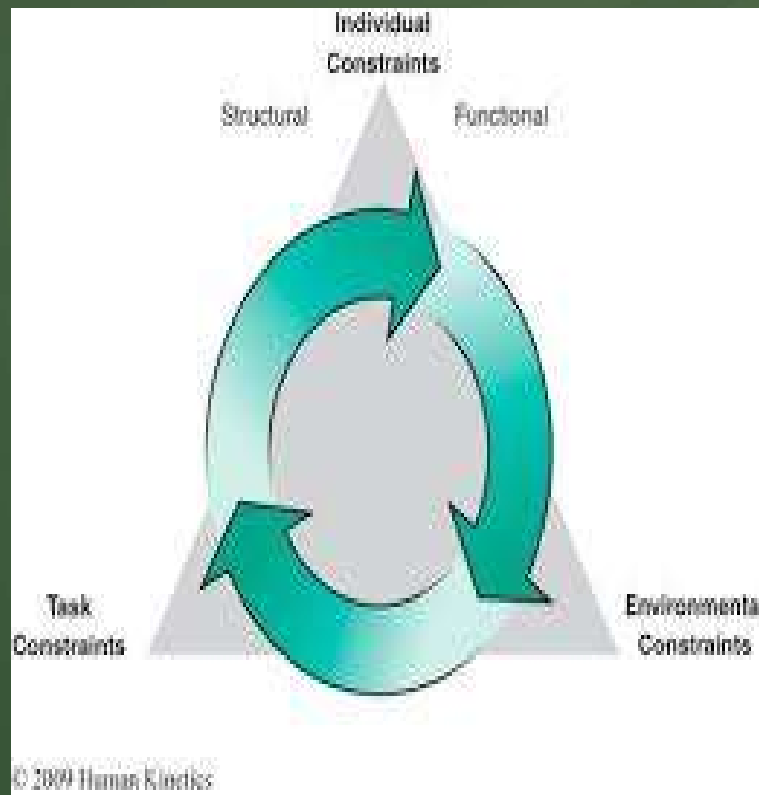
یک مهارت فعالیتی آموخته شده و هدف‌گراست که طیف وسیعی از رفتارهای انسان را شامل می‌شود.

حال تعریف اختصاصی مهارت حرکتی را چگونه استخراج و استنباط می‌کنیم.

تعریف مهارت حرکتی (تعریف کلاسیک و تحقیقاتی)

مهارت حرکتی یک فعالیت آموخته شده و هدفگیر است که عمدتاً از راه مشارکت های عضلانی در عمل اجرا می شود و شامل طیف وسیعی از رفتارهای انسان است .

مولفه های تاثیرگذار بر اجرای مهارت های حرکتی چیست ؟

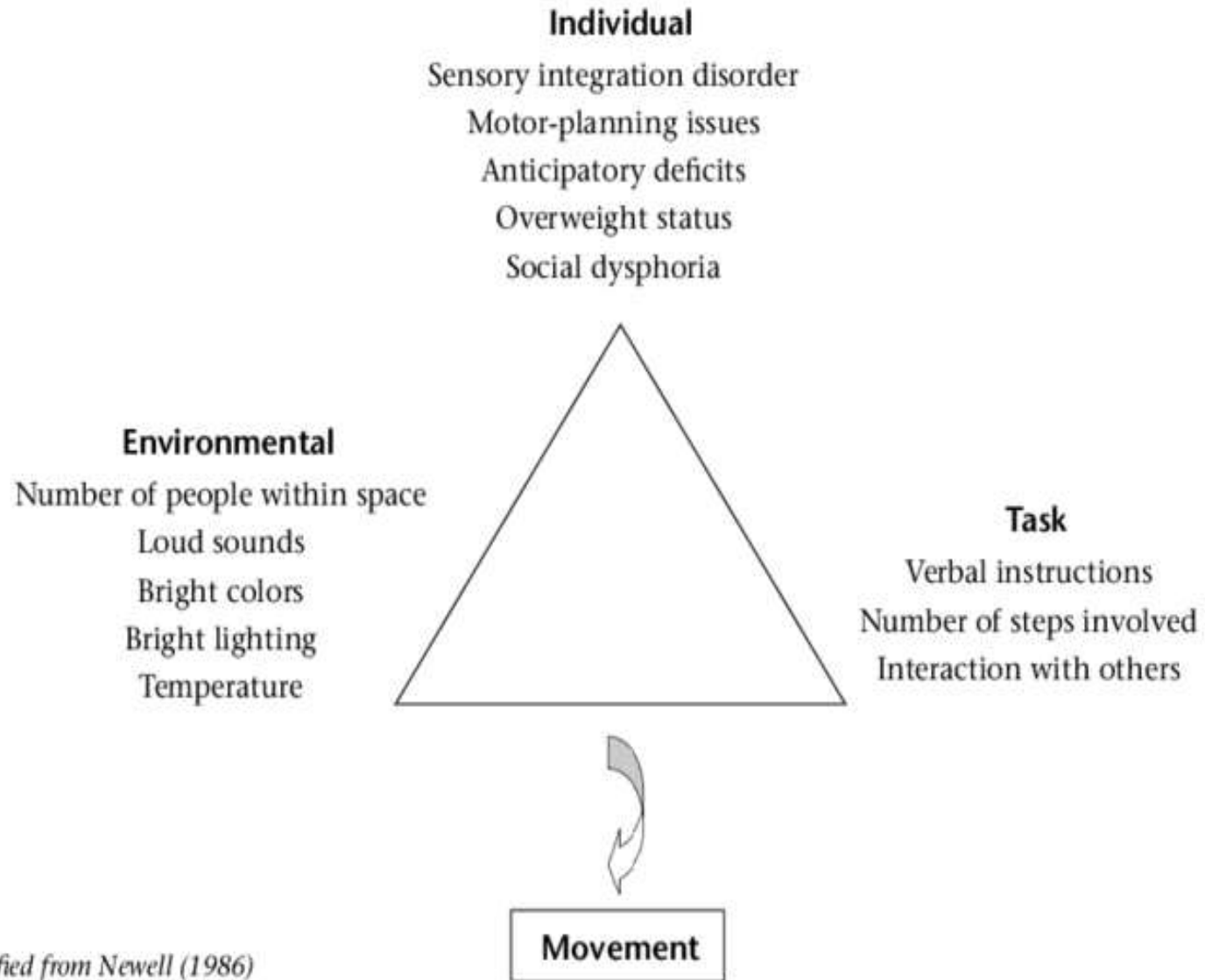


نیوول ۱۹۱۶ :

فردی که مهارت را اجرا می کند.

ممیزی که مهارت در آن اجرا می شود.

تکلیفی که اجرا می شود.



Modified from Newell (1986)

اجزای تشکیل دهنده برای اجرای مهارت

اجزای تشکیل دهنده "وضعیت بدن"، زمینه ی اجرا و حمایت از اعمال را فراهم می کند. (پاسپر و تعادل در حرکت)

اجزای تشکیل دهنده "حرکت جا به جایی (انتقالی)"، اندام یا کل بدن را به حرکت می آورند.

اجزای تشکیل دهنده اعمال دستکاری و عمل هماهنگ، حرکت را ایجاد می کند.

سیستم های طبقه بندی مهارت های حرکتی

تک بعدی

دو بعدی

بر اساس دقت حرکت

بر اساس پیش بینی پذیری زمانی

بر اساس ثبات محیط

نظریه مبتایل

انواع دسته بندی مهارت های حرکتی

مهارت های باز، بسته

مهارت های مداوم، مبرد و زنجیره ای

مهارت های حرکتی و شناختی

مهارت از نظر دقت و ظرافت حرکتی (ظریف و زلفت)

باز
(مهیط غیر قابل پیش بینی)

بازی فوتبال
کشتی



(مهیط تا حدی قابل پیش بینی)

راه رفتن روی طناب
بازی شطرنج



بسته
(مهیط قابل پیش بینی)

ژیمناستیک
تیر اندازی با کمان



مهارت‌های مجرد
(شروع و پایان مشخص)

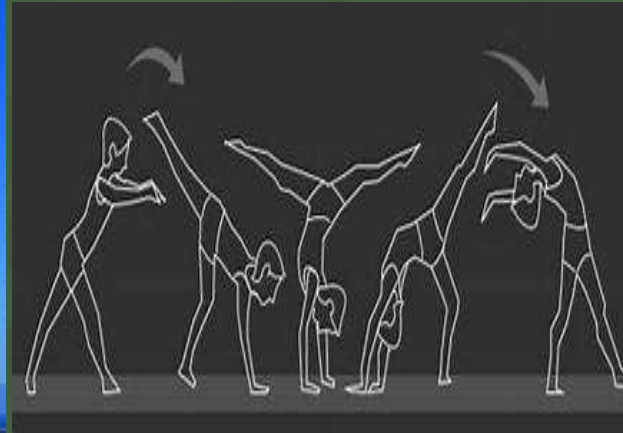
مهارت‌های زنجیره‌ای
(حرکات مجرد و متصل به هم)

مهارت‌های مداوم
(شروع و پایان نامشخص)

پرتاب دارت
تیراندازی با تفنگ

کارکردن در فضا تولید
برنامه‌های ژیمناستیک

شناکردن
تعقیب کردن



مهارت‌های "شناختی و حرکتی"

مهارت‌های شناختی: حرکت از قبل نا مشفص میباشد، کدام اجرا مهم است، نه پگونگی اجرا. مثل بازی شطرنج که مهم نیست حرکت مهره‌ها سریع، آرام، از چپ یا از راست حرکت کند؛ بلکه مهم این است که چه حرکتی انجام شود.

مهارت‌های حرکتی: حرکت از قبل مشفص میباشد، پگونگی اجرا و کیفیت آن مهم است. مثل برنامه‌های ژیمناستیک که حرکت از قبل مشفص است و فرد به بهتر اجرا کردن فکر میکند.

مهارت‌های شناختی		مهارت‌های حرکتی
<p>مداخله تصمیم‌گیری مداخله کنترل حرکتی</p>	<p>تا اندازه‌ای تصمیم‌گیری تا اندازه‌ای کنترل حرکتی</p>	<p>مداخله تصمیم‌گیری مداخله کنترل حرکتی</p>
<p>بازی شطرنج پختن غذا مدیریت ورزش</p>	<p>رانندگی در مسابقه اتومبیل رانی قایق رانی</p>	<p>پرش ارتفاع وزنه برداری</p>



مهارت‌های حرکتی از نظر به کارگیری گروه‌های عضلانی

حرکات درشت	حرکات ترکیبی ظریف و درشت	حرکات ظریف
فعالیت و امدهای حرکتی کم با عضلات زیاد	فعالیت و امدهای حرکتی متنوع	فعالیت و امدهای حرکتی زیاد با عضلات ممدود و کم
فوتبال ، تنیس	پرتاب توپ سافت بال	پرتاب دارت ، تیراندازی ، نواختن پیانو



