

به نام خدا

# مدیریت زنگ ورزش در مدارس

## (ویژه معلمان آموزش و پرورش)

مولفان :

فخرالدین حسنلوئی

داود جمشید زاد

جمال محمودی آذر

انتشارات ارسطو

( چاپ و نشر ایران )

۱۳۹۴

عنوان و نام پدید آور: مدیریت زنگ ورزش در مدارس  
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص. مصور.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۶۴-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر  
یادداشت: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>  
قابل دسترسی است  
یادداشت: مولفان: فخرالدین حسنلویی - داود جمشید زاد - جمال محمودی  
آذر.  
شناسه افزوده: حسنلویی، فخرالدین، ۱۳۵۹ -  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۴۹۱۰

نام کتاب: مدیریت زنگ ورزش در مدارس  
مولفان: فخرالدین حسنلویی - داود جمشید زاد - جمال محمودی آذر  
ناشر: ارسطو ( چاپ و نشر ایران )  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰  
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴  
چاپ: مهتاب  
قیمت: ۶۵۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۶۴-۵  
تلفن های مرکز پخش: ۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)

تقدیم به

---

تمام معلمانی

که خود همچون شمع می سوزند

تا به دیگران روشنایی بخشند

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیش‌گفتار .....
۸	مقدمه: .....
<b>فصل اول: مبانی نظری تربیت بدنی در مدارس</b>	
۱۰	مفهوم تربیت بدنی .....
۱۰	ماهیت تربیت بدنی در مدارس .....
۱۱	اهمیت تربیت بدنی در مدارس .....
۱۲	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی .....
۱۳	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره های متوسطه اول و دوم .....
۱۴	نقش مدارس در فعالیت بدنی دانش آموزان .....
۱۴	فعالیت بدنی چگونه به دانش آموزان کمک می‌کند؟ .....
۱۵	تأثیر فعالیت بدنی دانش آموزان بر پیشرفت تحصیلی .....
۱۶	ویژگی‌های معلم تربیت بدنی .....
۱۷	معلم خوب کیست؟ .....
۲۰	مواد برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مدارس .....
۲۱	ارتباط مدارس با خانواده ها و والدین دانش آموزان .....
۲۴	مدیریت کلاس .....
۲۵	شیوه‌های مدیریت کلاس .....
۲۸	سبک‌های مدیریت در اداره کلاس تربیت بدنی .....
۳۲	اصول ارتباط معلمان با دانش‌آموزان .....

۳۲	..... مهارت‌های ارتباط با دانش‌آموز
۳۳	..... راهکارهایی در ایجاد ارتباط با دانش‌آموزان
۳۵	..... شناسایی ویژگی‌های دانش‌آموزان و نوع برخورد معلم با آن
۳۶	..... ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان مشکل‌دار و چگونگی برخورد معلم: .....

### فصل دوم: بخش عملی اداره کردن زنگ ورزش

۴۹	..... سازماندهی کلاس تربیت بدنی
۵۱	..... گروه بندی دانش‌آموزان
۵۴	..... تعیین سرگروه
۵۶	..... وظایف سرگروه
۵۷	..... آگاهی از سلامت ورزشکاران
۵۸	..... شیوه‌های استقرار در زمین ورزش
۶۲	..... کنترل رفتار در کلاس
۶۳	..... تشکیل تیم و تمرین
۶۴	..... سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی
۶۷	..... حضور مستمر مربی در محل فعالیت های ورزشی
۶۸	..... کنترل و نظارت مربیان
۶۸	..... رقابت های درون مدرسه ای و بین مدارس
۶۹	..... نمونه عملی از اجرای زنگ ورزش در مدارس
۷۸	..... مسابقات ورزشی مدارس

### فصل سوم: کار با دانش‌آموزان کم توان حرکتی و جسمانی

۸۲	..... دانش‌آموزان کم توان حرکتی و جسمانی
۸۲	..... دانش‌آموز کم توان حرکتی
۸۳	..... نحوه کار با دانش‌آموزان کم توان حرکتی در زنگ ورزش
۸۴	..... ناهنجاری های اسکلتی
۸۴	..... نحوه کار با دانش‌آموزان ناهنجاری های اسکلتی در زنگ ورزش

۸۶	..... ناراحتی قلبی یا افراد چاق
۸۷	..... نحوه کار با دانش آموزان ناراحتی قلبی یا افراد چاق در زنگ ورزش
۸۸	..... فتق
۸۸	..... نحوه کار با دانش آموزان فتقی در زنگ ورزش
۸۸	..... دیابت
۸۹	..... نحوه کار با دانش آموزان دیابتی در زنگ ورزش
۸۹	..... کم خونی
۸۹	..... نحوه کار با دانش آموزان کم خون در زنگ ورزش
۹۰	..... هموفیلی
۹۱	..... نحوه کار با دانش آموزان هموفیلی در زنگ ورزش
۹۱	..... آسم
۹۱	..... نحوه کار با دانش آموزان آسمی در زنگ ورزش
۹۲	..... صرع
۹۲	..... نحوه کار با دانش آموزان صرعی در زنگ ورزش
۹۲	..... اختلال شنوایی و بینایی
۹۳	..... نحوه کار با دانش آموزان نا شنوا یا نا بینا در زنگ ورزش (ویژه مدارس استثنایی)
۹۴	..... کم تحرکی و گوشه گیری
۹۵	..... نحوه کار با دانش آموزان گوشه گیر در زنگ ورزش
۹۵	..... پرخاشگری
۹۵	..... نحوه کار با دانش آموزان پرخاشگر در زنگ ورزش
۹۶	..... آگاهی های مورد نیاز معلم در ساعت ورزش
۹۶	..... الف) امنیت و سلامت جسمانی
۹۹	..... ب) آشنایی با کمک رسانی در زمان صدمه دیدگی دانش آموز
۱۰۰	..... ج) آشنایی با ایمنی و بهداشت ورزشی
۱۰۲	..... د) آشنایی با وظایف و مسئولیت های معلم تربیت بدنی

## پیش گفتار

امروز بر حسب روانشناسی و روش های نوین تدریس در کشور، بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان، خصوصاً معلمان تربیت بدنی آگاهی کاملی نسبت روش مدیریت و اداره زنگ ورزش کلاس داری داشته باشند.

روش اداره کردن زنگ ورزش نقش بسیار مهم، مؤثر و کلیدی را در حیطه ورزش مدارس ایفا می کند. اگر به عنوان معلم تربیت بدنی خواستار بهره گیری از دانش مربیگری ورزش هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به مدیریت زنگ ورزش را فرا گیریم. همچنین دانش آموزان ما شایسته حمایت و پشتیبانی هستند. زیرا هدف ما سالم سازی محیط ورزش و داشتن نسلی سالم و با نشاط است. فن مربیگری در مدارس خصوصاً در ساعت های ورزش، جزئی از علوم ورزش است و ورزش هم پدیده ای اجتماعی است و اصولاً " به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی، اخلاقی، همچنین آمادگی جسمانی و آموزش مهارت های مورد نیاز ورزش استفاده نمود. این امر مهم تنها با توجه به علم و تجربه امکان پذیر است.

این کتاب با ارائه اطلاعاتی کلی و مفید در زمینه دانش معلمان تربیت بدنی در زنگ ورزش مدارس، سعی در پیشبرد دانش ورزشی مربیان و معلمان تربیت بدنی دارد. متأسفانه به دلیل ازدیاد مطالب و وقت ناچیز، از این همه مطالب بیشمار " مدیریت و اداره کردن زنگ ورزش در مدارس " فقط به بیان سه فصل که شامل: مبانی نظری تربیت بدنی در مدارس، بخش عملی اداره کردن زنگ ورزش در مدارس، کار با دانش آموزان کم توان حرکتی و جسمانی می باشد می پردازیم. امیدوارم این کتاب هدیه ای باشد تا هر چه بیشتر در خدمت معلمان و مدرسین تربیت بدنی در مدارس باشیم.

فخرالدین حسنلوئی و همکاران

اسفند ماه ۱۳۹۴ ه. شمس

## مقدمه:

خیرخواهان جوامع و علمای تعلیم و تربیت دریافته اند که تربیت شهروندانی مسئول، سالم و سرزنده جزء در مدارس امکان پذیر نمی باشد و نیز دریافته اند که بخش مهم این تربیت بر عهده تربیت بدنی است. به این دلیل، فعالیت های جسمانی و ورزش در برنامه ی روزانه درسی دانش آموزان گنجانده شده است. به این ترتیب می توان گفت که تربیت بدنی و ورزش یکی از پایه های اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه بوده که به عنوان یک روش تربیتی در جهت متعادل ساختن و تکامل یافتن ابعاد وجودی انسان در زندگی او مطرح است.

توجه افراد و سازمان ها به درس تربیت بدنی در مدارس تا آنجا افزایش یافته که در ماده اول منشور یونسکو برای تربیت بدنی و ورزش از آن به عنوان حق بنیادی تمام کودکان و نوجوانان نام برده شده است که باید از طریق فراهم کردن فرصت های تمرین در نظام آموزش حمایت شود. ماده دوم این منشور تاکید دارد که مؤسسات مالی هر کشور برای بهبود و توسعه تربیت بدنی به منظور ایجاد تعادل و تقویت رابطه بین فعالیت جسمانی و دیگر اجزای آموزش و پرورش تلاش کنند.

همچنین ارتقای فرهنگی، سیاسی و اجتماعی جوامع، بستگی به توجه مسئولان و برنامه ریزان به توسعه ی کمی و کیفی آموزش و پرورش در آن کشور دارد. زیرا هم در عرصه ی ملی و هم در عرصه بین المللی، کیفیت آموزش یک موضوع مهم است و نظام تعلیم و تربیت هر جامعه نیز درصدد است تا این نیاز را با شیوه های آموزشی و نظارت های هدف دار به سمت بهبود کیفیت آموزش دنبال کند



## **فصل اول:**

**مبانی نظری تربیت بدنی در مدارس**

## مفهوم تربیت بدنی

بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می‌برند. اگرچه هر دو بر پایه فعالیت‌های جسمانی بنا شده اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوتها در اجرای برنامه‌ها شکل واقعی و عینی به خود می‌گیرد. این تفاوتها در تعاریف هر یک از واژه‌های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می‌شود.

از نظر ژرژهپیر: تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهنسالت به منظور تقویت کامل بدن، کسب می‌نماید.

سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاههای مختلف بدن و پرورش استعدادهای افراد برای انجام هر نوع فعالیت می‌باشد با تعریف فوق می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارت‌های حرکتی و ورزشی است.

## ماهیت تربیت بدنی در مدارس:

تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه‌های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش‌آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته‌کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست.



### اهمیت تربیت بدنی در مدارس

نقش تربیت بدنی در برنامه ی درسی مدارس، کمک به دانش آموزان برای کسب صلاحیتهای لازم است تا بتوانند فعالیت بدنی منظم را در زندگی خود بگنجانند، بخش مهمی از یک برنامه ی جامع تربیت بدنی، آموزش مهارت های حرکتی پایه است. امروزه ثابت شده است که شایستگی در مهارت های حرکتی پایه، بر قابلیت های دانش آموزان در بسیاری از زمینه ها تأثیر می گذارد. بدون تبحر در مهارت های حرکتی پایه، احتمال موفقیت کودک در بسیاری از مهارت های حرکت در زندگی روزمره کاهش می یابد. صنعتی شدن کشورها و زندگی در آپارتمان، موجب افزایش بی تحرکی علاوه بر مشکلات سلامتی در کودکان شده است. متأسفانه پیچیدگی جوامع مدرن اغلب از رشد بسیاری از تواناییهای ادراکی - حرکتی ممانعت می کند. محیطی که امروزه کودکان در آن رشد می کنند، به حدی پیچیده و خطرناک است که آنان پیوسته از دست زدن ممانعت شده و از موقعیتهایی که مقدار زیادی از حرکت و اطلاعات ادراکی را در اختیار آنان می گذارد، بازداشته می شوند. همچنین امروزه محیط کودکان بسیار منفعلانه و بی تحرک است. بسیاری از کودکان در شهرهای بزرگ، برج های آپارتمانی و مهدکودکهای بسیار کوچک رشد کرده و محیط مدرسه، آنان را تشویق یا وادار به تلاش برای یادگیری از طریق حرکت نمی کند. کودکان بسیاری از تجربی را که می بایست برای رشد تواناییهای حرکتی خود داشته باشند، از دست می دهند. کودکانی که وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا بازی

با کامپیوتر می کنند، عاداتهای کم تحرکی و منفعلانه را در خود توسعه می دهند. فقدان تجارب حرکتی متنوع، تکرار و انطباق که با تمرین همراه شود، رشد حرکتی را به تأخیر می اندازد. اهمیت یادگیری، حرکتی پیچیده در نوجوانی مستلزم رشد تواناییهای حرکتی در دوران کودکی است. حرکات در دوران کودکی را دوجندان می کند. یکی از بهترین مکانهایی که زمینهای مناسب برای یادگیری این مهارت ایجاد می کند، زنگ ورزش مدرسه است. توجه شود که دو یا چند مهارت پایه و بنیادی، مهارت ورزشی را تشکیل می دهد. باتوجه به عامل انتقال در یادگیری، یعنی یادگیری یک مهارت که از تمرین و تجربه مهارت دیگر به دست می آید. شاید بتوان گفت که اگر مدارس برای همه کودکان برنامه تربیت بدنی مناسبی داشته باشند، دیگر این کودکان نیازمند آموزشهای ترمیمی ویژه نخواهند بود.

فعالیت‌های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان می باشد. پس تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. که باید به اهداف تربیت بدنی ارج نهاده و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش در مدارس می‌تواند تا حدودی به رفع مشکلاتی همچون: برطرف نمودن ضعف عضلانی، تقویت انعطاف‌پذیری عضلات، دادن نشاط روحی، اجتماعی نمودن دانش‌آموزان، تقویت سیستم قلبی عروقی، تقویت حواس و ذهن، تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات و... بپردازد. حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های جسمانی به بیماران خود توصیه می‌کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی می باشند، انجام دهند.

### اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی را می توان به شرح زیر بیان نمود:

۱. پرورش قابلیت‌های جسمانی

۲. پرورش قوای ذهنی دانش آموزان از طریق بازیهای سازمان یافته
۳. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت پذیری
۴. رشد اخلاقی
۵. کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک
۶. کمک به دانش آموزان در فراگرفتن مهارتهای صحیح حرکتی پایه و بنیادی
۷. ایجاد عاداتهای ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات
۸. ایجاد عاداتهای بهداشتی در دانش آموزان
۹. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها
۱۰. علاقه مند ساختن دانش آموزان به تقویت سلامتی بدن و دارا شدن اعضاء و اندامهای متناسب

### اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره های متوسطه اول و دوم

هدفهای عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

- ۱- توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی
- ۲- بهبود و توسعه مهارت های عصبی عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیتهای جسمانی و به ویژه مهارت های ورزشی.
- ۳- توسعه و رشد مهارتهای شناختی
- ۴- توسعه و رشد اجتماعی دانش آموزان

دوران نوجوانی و جوانی مناسبترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزش تربیت بدنی در مدارس متوسطه با توجه به نیازها و علایق دانش آموزان باید آموزش این گونه مهارتها مورد توجه قرار گیرد.

### نقش مدارس در فعالیت بدنی دانش آموزان

فعالیت بدنی از مهمترین گام‌ها به سوی سلامتی است. مدارس، مکان ایده آلی برای آموزش نوجوانان است تا یک سبک زندگی سالم و فعالی را بپذیرند و آن را حفظ کنند. مدارس می‌توانند به جوانان کمک کنند تا بیاموزند که چگونه برای همه عمر از نظر بدنی فعال باشند. برنامه‌های گسترده مدارس مبتنی بر فعالیت بدنی، می‌توانند به جوانان کمک کنند تا اغلب نیازهای فعالیت بدنی خود را برآورده کنند. مدارس مبتنی بر فعالیت بدنی، برای جوامع نیز به مانند دانش آموزان و مدارس سودمند هستند.

### فعالیت بدنی چگونه به دانش آموزان کمک می‌کند؟

همچنان که می‌دانیم فعالیت بدنی موجب تقویت استخوان‌ها و عضلات خواهد شد. احتمال چاقی و عوامل خطر بیماری‌هایی نظیر دیابت نوع دو، بیماری قلبی، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و سلامت روانی مثبت را توسعه می‌دهد.

اما نتایج پژوهشگران در مورد فعالیت بدنی در مدارس که درس تربیت بدنی بخش لازم و سازنده‌ای را در برنامه آموزشی مدرسه‌ها تشکیل می‌دهد نشان داده است که فعالیت جسمانی منظم، حافظه و توان یادگیری دانش آموزان را زیاد می‌کند. آنها می‌توانند حواس خود را متمرکز کنند و توانایی‌های حل مساله خود را افزایش دهند. علاوه بر این، دیدگاه مثبتی نسبت به افراد دیگر (همکلاسی‌های خود) که فعالیت نمی‌کنند خواهند داشت و با ارتباط مناسب، محیط آموزشی سالمی را ایجاد خواهند کرد. درس تربیت بدنی به دانش آموزان می‌آموزد که چگونه تحرک و فعالیت جسمانی را با فعالیت روزانه خود درآمیزند و از شیوه زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه‌ای پرورش یابند که

بتوانند با چالش های اجتماعی برخورد مناسب داشته باشند (۱)

### تأثیر فعالیت بدنی دانش آموزان بر پیشرفت تحصیلی

فعالیت بدنی می تواند به جوانان کمک کند تا تمرکز، حافظه و رفتار کلاسی خود را بهبود بخشند. جوانانی که زمان بیشتری در کلاس های تربیت بدنی می گذرانند، نسبت به آن هایی که زمان کمتری در کلاس های تربیت بدنی صرف می کنند، نمرات امتحانی پایین تری کسب نمی کنند. دختران مدارس ابتدایی که مشارکت بیشتری در کلاس های تربیت بدنی داشتند، نسبت به دخترانی که زمان کمتری در تربیت بدنی گذراندند، نمرات بهتری در امتحانات ریاضی و خواندن کسب نمودند. مثلاً در تحقیقی که ابوالفضل فراهانی و همکاران در مدارس راهنمایی سبزوار انجام دادند دریافتند که در هر پنج درس (تاریخ، املا، فارسی، زبان انگلیسی، ریاضی و علوم)، بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی تفاوت معنادار وجود دارد و میانگین نمرات گروه تجربی از میانگین نمرات گروه شاهد در هر پنج درس بیشتر بوده و تفاوت بین میانگینها از نظر آماری معنادار است. به طور کلی، آنها نتیجه گرفتند که فعالیت مدرسه حتی ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر تأثیر معناداری دارد. (فراهانی، ۱۳۹۰)

ترمبلی و همکاران (۲۰۰۰) بر این باورند که فعالیت جسمانی منظم باعث افزایش خودباوری و اتکای به نفس مناسب در نوجوانان می شود و این امر سبب می گردد که آنان فعالیت های روزمره خود را با اعتماد به نفس مناسب انجام دهند. همچنین، فعالیت جسمانی و منظم سبب توسعه فرآیندهای ذهنی در بین نوجوانان شده و قابلیت های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می بخشد و آنها را در رسیدن به موفقیت یاری می کند. علاوه بر این، یافته های پیروی (۱۳۸۳) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه، بیانگر تأثیر ورزش صبحگاهی بر تقویت احساسات، ایجاد روابط اجتماعی، علاقه مندی به دروس دیگر و افزایش سرعت یادگیری می باشد.

کودک از ابتدای ورود به دنیای مدرسه، پیوسته در این تلاش است که به زندگی خوب،

سالم و پرتراوت دست یابد. در تأمین این نیاز و تحقق چنین هدفی، بهره‌مندی دانش‌آموزان از امکانات ورزشی، در کنار سایر عوامل تربیتی، بسیار سازنده و مفید خواهد بود و لذا معلمان آگاه تربیت‌بدنی مدارس، بایستی به آموزش صحیح تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان همت گمارند و در این راه از هیچ کوشش ثمربخشی دریغ ننمایند. کلیه تلاش‌ها باید در جهت توسعه آموزش تربیت‌بدنی و دانش‌نوین این رشته در بین دانش‌آموزان باشد چرا که از گذشته‌های دور، اعتقاد ما بر این است که روح سالم در بدن سالم است. پس چه بهتر که این کار، از مدارس آغاز گردیده و به‌نحو صحیح و اصولی دنبال گردد در حالی که این موارد در صورتی به تکامل خواهد رسید که معلم تربیت‌بدنی شرایط لازم را داشته باشد. پس قبل از هرچیز مطالب را با شرایط و ویژگی‌های معلم تربیت‌بدنی ادامه می‌دهیم.

### ویژگی‌های معلم تربیت‌بدنی



در جمع معلمان تربیت‌بدنی همه نوع معلمی یافت می‌شود و به درستی نمی‌توان ادعا کرد که تمام آن‌ها از شرایط یک معلم تربیت‌بدنی خوب برخوردارند در میان آن‌ها معلمانی هستند که با تمام وجود به کار و حرفه خود علاقه مند بوده حضور آن‌ها در این جمع تنها به خاطر دوست داشتن آن و به خاطر خدمت و پرورش

نونه‌الان هموطن خود است آنان شرایط لازم را قبلاً "کسب کرده یا با جدیت تمام در راه تحصیل آنند. از طرف دیگر معلمانی نیز هستند که واجد شرایط این شغل نبوده و به حرفه خود به عنوان شغل دوم می‌نگرند و بدون در نظر گرفتن مسؤلیت‌های مهمی که در این حرفه متوجه آن‌ها است به این امر خطیر روی آورده‌اند. صرف نظر از علل وجودی آن‌ها در این جمع و صرف نظر از کمبود فضای ورزشی و امکانات و وسایل و عدم برنامه



های جامع تربیت بدنی، به جرأت می توان گفت که بقای درس تربیت بدنی در مدارس ما که تضمین کننده سلامت نسل آینده جامعه است بستگی زیادی به معلمان خوب تربیت بدنی دارد.

### معلم خوب کیست؟

جمله، معلم ما خیلی خوب است را بارها از زبان دانش آموزان شنیده ایم اما به دست آوردن آن عوامل نامحسوسی که باعث به وجود آمدن چنین احساسی در آن ها شده است کار بسیار مشکلی است. بارها از خود پرسیده ایم که راستی این معلم دارای چه ویژگی و هنری است که می تواند پاسخ مطلوب خود را از ضمیر دانش آموز بیرون بکشد؟ این معلم ورزش و تربیت بدنی چه می کند که دانش آموزانش اهمیت ورزش و نقش آن را درک کرده و پرداختن به آن را در طول زندگی او گوشزد خود می سازند. این ها ویژگی هایی است که انسان می بیند اما ترجمان آن ها همیشه برایش مقدور نیست.

خوشبختانه معلمانی هستند که به اهمیت کیفیت آموزش معتقدند و دائم می کوشند تا توانایی های خود را به عنوان یک معلم بهبود بخشند چنین افرادی احتمالاً دارای ویژگی های زیادی هستند از جمله خود وقفی. تا وقتی معلمان خود را با تمام وجود وقف آموزش و پرورش نسازند حفظ شور و اشتیاق و شجاعت لازم برای تدریس برایشان مشکل خواهد بود. دانش آموزان نسبت به معلمی که حتی جزئیات بسیار کوچک مربوط به مدیریت کلاس و امر تدریس را نادیده گرفته و در کلاسی که به طرز ضعیفی اداره شود آموزش به طرز مناسبی ارایه نمی گردد. این امر دانش آموزان را وا می دارد که توجه خود را به جهات نامربوط دیگر که با موضوع درس ارتباطی ندارد معطوف دارند. در این مطلب به چند مورد از ویژگی های معلم تربیت بدنی اشاره می کنیم.

### دانش و معلومات

معلمان تربیت بدنی باید با مهارت ها و فنونی که می خواهند آموزش دهند آشنا

باشند. دانش آموزان کلاس تربیت بدنی و ورزش بی صبرانه در انتظار فراگرفتن فنون صحیحی هستند تا اجرای مهارت آن ها را بهبود بخشد، آن ها برای مربی یا معلمی که نتواند موجبات فراگیری این فنون و معلومات را فراهم سازد ارزش کمتری قائل می شوند.

### شخصیت

معلمان موفق آن هایی هستند که همراه و یاور دانش آموزان بوده و قادرند با آن ها روابط انسانی برقرار سازند اما معلمانی که اخلاقی تند داشته و رفتارشان غیر دوستانه است طولی نمی کشد که در ارائه برنامه های مطلوب آموزشی دچار عدم موفقیت می گردند. حسن سلوک، سازگاری، توانایی به ایجاد رابطه با اشخاص مختلف از قبیل دانش آموزان، همکاران، مدیر، مدرسه و والدین دانش آموزان از ویژگی های بسیار مطلوب برای یک مربی تربیت بدنی می باشد.

### ثبات عاطفی

یکی از مهمترین صفات ویژه یک معلم خوب، استواری و ثبات عاطفی اوست. معلمان عصبی و هیجان زده مشکلات انطباطی می آفرینند، این ها اتفاقات جزئی و کم اهمیت کلاس را بهم مربوط کرده و از آن ها کوهی می سازند، اما معلمین متعادل، بانشاط، مشتاق و فهیم معمولاً برای آموزش مطلوب و مؤثر، فضائی سرشار از لطف و آرامش فراهم می آورند.

### شان و علاقه شغلی

معلمانی که از راه تحقیق، مطالعه و مشارکت در فعالیت های تخصصی پیوسته به دنبال بهبود و پیشرفت شغلی خود باشند معمولاً معلمان بهتر و برتری هستند. حرکت به موازات آخرین توسعه ها و تکامل تئوری های یادگیری و به کار بستن بهترین روش های ابداعی در آموزش مهارت ها، مربیان را در حصول به سطح یک مربی برتر و بهتر مجهز می سازد.

با خبر شدن از پیشرفت های علمی در زمینه های روانشناسی ورزشی، جامعه شناسی ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، حرکت شناسی و مفاهیم مهارتهای حرکتی می تواند تأیید مجددی بر علاقمندی او به شغل خود و ارزش های آن باشد.

میزان مقبولیت و احترامی که در مدارس به درس تربیت بدنی و ورزش گذاشته می شود بستگی زیادی به معلمین ورزش دارد. معلمان موفق تربیت بدنی کسانی هستند که علاوه بر کارائی عملی به زیور علوم نیز آراسته اند و در مواقع لزوم با مطرح ساختن نکات و دقایق علمی درباره اهمیت و نقش تربیت بدنی و ورزش آگاهانه از درس خود دفاع کنند و بدین ترتیب بر شأن و منزلت حرفه و شخصیت خود بیافزایند.

### منش

معلمان موفق تربیت بدنی الگوهایی هستند که طرز خوب زندگی کردن را متجلی می سازند، تربیت بدنی محدوده ای از برنامه تحصیلی است که باید در آن ویژگی های بارز، منش و ریشه های اخلاقی لازم برای تندرستی و سلامتی و نشاط و خرسندی و کارائی، تجسم یابد معلم باید خود الگوی زنده این ملاک های رفتاری و برخوردی باشد و در این رابطه همیشه باید انصاف و برابری، درستی و صداقت در رابطه معلم- شاگردی مراعات و متجلی شود.

### خلاقیت

معلمان خلاق و مبتکر، نوآور می باشند و آن ها ممکن است از روش های آموزشی قدیمی رضایت چندانی نداشته باشند و چنین احساس کند که راه های بهتری از آنچه که در کتاب های منابع آموزشی نوشته شده می تواند به وجود آید در این قبیل مواقع معلمانی که از تخیل سازندهای برخوردارند مبادرت به آزمایش و تجربه کرده در جستجوی روش های عالی تری هستند که از آن طریق دانش آموزان را بیشتر به یادگیری برانگیزند.

## اشتیاق

عدم اشتیاق، مشکل بسیاری از معلمان است. معلمان ممکن است نسبت به وظایف عادی روزمره خود بی حوصله شوند اما معلمان واجد شرایط و خوب، همیشه با بررسی و تجربه هدف های آموزشی خود و با تهیه مواد درسی دقیق تر خود را مشتاق نگه می دارند. ایجاد اشتیاق در درون، خود یکی از ویژگی های بارز رفتاری است که معلم را زنده، فعال و پرثمر نگه می دارد.

## روش های انسانی

معلمان باید جنبه های شناختی و عاطفی آموزش را، همپای دیگر جنبه های آن در نظر بگیرند. اگرچه در روش های تکلیف-محوری، معلم مسئول مستقیم به حساب آمده، روش های انسانی نیز برای معلمان کارآمد ارزش بسزائی دارند. اگر آن ها فضا وجوی انسانی در کلاس یا در زمین ورزش به وجود آورند آن وقت می توان گفت که آن ها با وظایف آموزش های فردی و درک دانش آموزان خود مسئولانه برخورد کرده اند. یکی از صاحب نظران تعلیم و تربیت در این باره می گوید:

معلم خوب آن کسی نیست که تنها اطلاعات و معلوماتی را جمع آوری کرده به دانش آموزان عرضه نماید، بلکه کسی است که راه یادگیری را برای آن ها هموار و آسان سازد.

## مواد برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مدارس

در ارتباط با مواد و عناصر تشکیل دهنده برنامه تربیت بدنی و ورزش نمی توان به طور قاطع اظهار نظر کرد و فعالیتها و برنامه های یکنواخت و یکسانی را برای تمام مدارس، در دوره های تحصیلی مختلف، در سطح کشور ارائه داد. علت این امر را می توان در چند مورد بیان کرد:

الف) نگرش مدیران، دانش آموزان و والدین آنها نسبت به برنامه های تربیت بدنی و

ورزش متفاوت است.

ب) آموزشگاهها و مدارس در سراسر کشور دارای امکانات، تأسیسات و تجهیزات ورزشی یکسان نیستند.

پس ما در این کتاب سعی خواهیم کرد که مطابق با نگرش ها و کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی فعالیت های ورزشی در مدارس را ارائه نماییم.

### ارتباط مدارس با خانواده ها و والدین دانش آموزان:

به خانواده ها اجازه دهید تا در مورد برنامه های فعالیت بدنی در مدرسه و در جامعه اطلاع کسب کنند. همانطور که گفتیم یکی از عوامل کاهش تأثیر تربیت بدنی در مدارس خانواده ها و والدین می باشد. اگر والدین از نوع فعالیت و تأثیر مفید حرکات ورزشی بر فرزندان خود آگاه باشند می توانند کمک خوبی جهت پیشبرد هرچه بهتر برنامه های تربیت بدنی (اعم از مالی و معنوی) در مدارس باشند. برای اینکه مطمئن شوید همه، اطلاعات را دریافت می کنند؛ از شکل های مختلفی مانند تشکیل جلسات اولیاء و مربیان، تماس های تلفنی، ایمیل، گفتگوهای انفرادی در مدرسه، اینترنت و پوشش رسانه ای استفاده کنید.



می توان با وارد کردن خانواده ها و اعضای اجتماعی در شورای مشورتی سلامت مدرسه می توانید شانس شرکت خانواده ها را در برنامه های فعالیت بدنی را فراهم کنید.

برنامه های فعالیت بدنی یا تکالیف کار را برای دانش آموزان، خانواده ها و کارکنان مدرسه فراهم کنید. مدارس

می توانند با سازمان های عمومی کار کنند و به آنها اجازه دهند تا در صورت وجود سالن ورزشی از سالن و میادین ورزشی مدارس پس از ساعات درسی و آخر هفته استفاده نمایند.

کسب و کار (اقتصاد) محلی، گروه های اجتماعی، و سازمان های مربوط به سلامت ممکن است توانایی حمایت یا سرمایه گذاری در برنامه های فعالیت بدنی و رویدادهای ورزشی را داشته باشند. برنامه ها و پیام ها باید منعکس کننده فرهنگ اجتماع و فرصت های فعالیت بدنی منطقه ای باشند.

### دیدگاه اجمالی از معلم

معلم محور اصلی تعلیم و تربیت است که دلسوزانه فعالیت می کند تا مطلبی را به نحو احسن و قابل فهم به فراگیران منتقل کند. بدیهی است که در این مسیر مهم ترین کار توانایی مدیریت و اداره کلاس و ایجاد رفتار مطلوب در سایه ارتباط خوب و مؤثر با دانش آموز می باشد. هدف از روش های اداره کلاس، فراهم کردن جوی است که در آن تدریس راحت تر صورت پذیرد. آنچه در اداره مؤثر کلاس درس همواره باید مد نظر باشد، اولویت تأکید بر پیشگیری از بد رفتاری نسبت به مقیاس های تسکین دهنده مانند تنبیه است. مشکلات بالقوه رفتاری باید شناخته شود تا با اعمال روش های صحیح در کلاس از پیشروی آنها جلوگیری گردد. برای مدیریت کلاس، ابتدا یک ارتباط مؤثر و مناسب باید بین معلم و دانش آموز برقرار باشد و برای برقراری این ارتباط مهارت هایی برای معلم مورد نیاز است. یک معلم توانا با بهره گیری از شیوه های متفاوت می تواند پل ارتباطی بین خود و دانش آموز را ساخته و استحکام بخشد. مهارت هایی نظیر: اجتناب از تنبیه شدید و مکرر، اجتناب از شوخی، پرهیز از پیش داوری های غیر منصفانه، ابراز علاقه و توجه به دانش آموز، احترام به آنها، دوستانه رفتار کردن، اهمیت دادن به نظرات آنها و... آنچه که مهم تر جلوه می کند نقشی است که خود دانش آموزان در برقراری یک ارتباط خوب با معلم خود دارا هستند. وقتی دانش آموزان بتوانند با معلمشان ارتباط برقرار کنند، خواهند توانست مشکلات آموزشی، یادگیری، رفتاری و... خود را در کلاس به حداقل برسانند و محیط کلاس، محیطی دلپذیر جهت امر آموزش خواهد شد. توانایی و اداره کلاس و ایجاد رفتار

مطلوب در دانش‌آموزان، بخش مهمی از کار معلم و کلاس و زمینه مناسب برای یادگیری است. به نظر می‌رسد معلم برای اداره مطلوب و منظم کلاس درس به دو مهارت نیاز دارد:

### ۱- برقراری ارتباط مؤثر و مثبت با دانش‌آموزان

#### ۲- مدیریت کلاس

این دو مهارت باعث تسهیل امر آموزش و کاهش رفتارهای نامطلوب دانش‌آموزان می‌شود. جو کلاس در هر شرایط بر نگرش دانش‌آموزان نسبت به مدرسه، مطالعه، تحصیل و حتی خودپنداری آن تأثیر می‌گذارد. ارتباط مناسب میان معلم و دانش‌آموز، اغلب محور اثر بخشی معلم است. ارتباط مفید مستلزم آن است که معلمان از شناخت لازم و جامع هم نسبت به موضوع درسی و هم نسبت به دانش‌آموزان خویش برخوردار باشند. چنین امری بر ایجاد یک پل ارتباطی بین دانش‌آموزان و موضوع درسی کمک می‌کند. معلمان را نیز قادر می‌سازد که موضوع درسی را به دانش‌آموزان خویش تفهیم کنند. برعکس ارتباط سطحی و ضعیف میان معلم و دانش‌آموز موجب می‌شود که حتی یادگیری مطالب ساده نیز میسر نباشد. بنابراین روابط مبتنی بر محبت، احترام و باور متقابل میان معلم و دانش‌آموز می‌تواند بر گرایش انگیزشی دانش‌آموز تأثیر گذارد. مدیریت کلاس درس به مفهوم ایجاد شرایط لازم برای تحقق یادگیری است و بر این اساس می‌توان گفت که مهارت‌های مدیریت کلاس درس زیربنای کل موفقیت در تدریس است. این امر در کلاس‌های درس مدارس ایران که مملو از دانش‌آموزان است، از اهمیت خاص برخوردار است. برای اعمال مدیریت بر کلاس درس و ایجاد شرایط بهینه برای یادگیری، خود معلم باید فردی کارا باشد تا از مهارت‌های مدیریت کلاس درس بهره بگیرد و لازم است که معلمان با شیوه‌های مدیریت کلاس و مهارت‌های ارتباط با دانش‌آموز آشنا بوده، بر حسب موقعیت و فضای کلاس آن را به نحو مطلوب به کار ببندد.

## مدیریت کلاس

### تعاریف مدیریت کلاسی

- ✓ مدیریت کلاس درس، طیف وسیعی از تکنیک‌ها و روش‌هایی است که برای تسهیل در آموزش، بالابردن مدت زمان یادگیری، ایجاد و تداوم فضایی دلپذیر و خوشایند در کلاس، ممانعت از رفتارهای نابسامان و خلل آفرین و حاکمیت نظم و انضباط در کلاس، به کار برده می‌شود.
- ✓ مدیریت کلاس با روش‌هایی مربوط است که معلمان به مدد آنها رفتار اجتماعی مثبت و مناسب دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشند و رفتارهای مخرب آنها را مورد بررسی قرار می‌دهند.

### سازماندهی و مدیریت کلاس و محیط آموزشی

سازماندهی کلاس به نظم و ترتیب درسی و اجتماعی دانش‌آموزان در کلاس درس اشاره می‌کند. معلمان در کلاس‌ها با دانش‌آموزانی مواجه اند که از لحاظ توانایی‌ها و میزان پیشرفت با یکدیگر مشابه یا کاملاً متفاوت‌اند. اهمیت و تاثیر مدیریت کلاس درس بر کارایی معلم تأثیر مستقیمی دارد، تا آنجا که برای معلمان مبتدی و تازه کار زمان زیادی به این امر اختصاص می‌یابد. صرف چنین زمانی برای مدیریت و سازماندهی کلاس موجب کاهش زمان فعال برای یادگیری دانش‌آموزان می‌شود. معلمان به منظور آنکه زمان غیر آموزشی در کلاس درس را به کمترین مقدار برسانند، باید درس را در وقت مقرر شروع و تمام کنند. وقفه‌های بین فعالیت‌های کلاس را به کمترین حد برسانند، قواعد و قوانین معنا دار و کار آمدی را تدوین و اجرا کنند و کلاس را چنان نظم بخشند که رفتارهای مخرب دانش‌آموزان را هر چه بیشتر کاهش دهند. یک معلم زمانی در مدیریت کلاس موفق می‌شود که نه تنها به گونه‌ای موفقیت آمیز در مقابل مشکلات رفتاری دانش‌آموزان واکنش نشان دهد، بلکه در پیشگیری از بروز مشکلات توانا باشد.



## شیوه‌های مدیریت کلاس

معلمان بر رفتار اجتماعی و یادگیری دانش‌آموزان نیز از طریق انتخاب فعالیت‌ها و نحوه‌ی سازمان دادن برای انجام فعالیت‌ها نظارت دارند. معلمان از دونوع نظارت بهره می‌جویند:

الف) نظارت بر کلاس از راه فعالیت‌های آموزشی

ب) نظارت بر رفتار اجتماعی در کلاس (برقراری انضباط)

اغلب این دو نظارت از هم جدایی ناپذیرند، اما معلمان می‌توانند با هر نوع فعالیت آموزشی و یادگیری نوعی نظارت را بر دانش‌آموزان اعمال کنند.

الف) شیوه‌های نظارت بر کلاس از راه فعالیت‌های آموزشی

۱. تلاش در اجتماعی کردن دانش‌آموزان با توصیه برخی نقش‌های آنان و منع برخی دیگر.

۲. سازمان دادن به فعالیت‌های گروهی دانش‌آموزان مانند ابراز عقیده و دفاع از آن، پیگیری یک بحث و حل مسأله و...

۳. تعیین فعالیت‌ها با وقت معین و محدود.

۴. وادار ساختن دانش‌آموزان به یادداشت برداری، تهیه کار برگ با نتایج مشخص و قابل پیش بینی.

۵. درباره‌ی نتایج کارها، اطلاعات تمام را در اختیار دانش‌آموزان قرار دادن.

۶. اگر معلم متوجه شود که کلاس او در حال شلوغ شدن است باید مکث کند، خیره شود، به آرامی صحبت کند و نوع فعالیت‌ها را تغییر دهد.

۷. در کلاس که نظم و انضباط سالم برقرار است معلم دستور نمی‌دهد، بلکه رفتارهای

ناپسند دانش‌آموزان را از طریق فرایند حل مسأله هدایت و اصلاح می‌کند.

### ب) برقراری انضباط یا نظارت بر رفتارهای اجتماعی در کلاس

در مفهوم کلی، انضباط روش‌های کنترل یک سازمان یا مجموعه است. برقراری نظم و انضباط در کلاس درس شاید از مهم‌ترین مسائل هر معلم باشد و هر معلم روش‌های متفاوتی برای موفقیت در این امر دارد. تحقیقات و شواهد نشان داده‌اند که روش‌های خشن اعم از تنبیه، محروم کردن دانش‌آموزان کلاس و... نتایج آنی و شاید غیر مؤثر داشته‌اند. روش‌های انضباطی مؤثر آن است که در استفاده‌ی آن روش‌ها بتوان به نتایج مطلوب و مورد نظر دست یافت.

در ادامه چندین روش مناسب انضباطی بر شمرده می‌شود:

۱. اعمال روش‌های انضباطی در محیطی دور از ترس و ارباب: در این روش حرمت انسانی افراد حفظ شده و آنها مقاومت کمتری در برابر این روش‌ها خواهند داشت.
۲. چشم‌پوشی از مسائل جزئی و امور کوچک: مدیر، مربی یا معلم باید از بین مشکلات، مسائل عمده و اصلی را برگزینند و نسبت به همه‌ی مسائل حساسیت نشان ندهد.



۳. رعایت انضباط شخصی: فردی که می‌خواهد اقدام به برقراری انضباط در یک محیط بکند، باید در ابتدا در رعایت انضباط شخصی موفق باشد. معلم منضبط نه تنها اسوه خواهد بود، بلکه خود با مشکلات انضباطی به طور ملموس درگیر و سطح توقعات خود را در سطح توانمندی‌های دانش‌آموزان قرار خواهد داد.

۴. تنبیه رفتارهای نامطلوب: گاهی در بعضی شرایط استفاده از شیوه تنبیهی به عنوان