

## بررسی کیفیت کلاس تربیت بدنی

علی اکبر رضائیان (نویسنده مسئول) و باقر اسلام لویی

۱. دبیر آموزش و پرورش و مدرس دانشگاه علامه رودشت دبستان شهیدرفیعی aliakbarrazaeiyan@gmail.com

۲. دبیر آموزش و پرورش و کارشناسی آموزش ابتدایی bagher15916@gmail.com

### چکیده

مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهادات کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و... و آموخته های محقق استفاده شده است. از نظر این پژوهش آموزش و تدریس آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی و آمادگی حرکتی مربوط به مهارت از دوره ابتدایی است و در کل زندگی اهمیت بسیاری دارد. از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می شود که تمرینات آمادگی جسمانی بر خلاف بازی و فعالیت ورزشی نسبتاً دشوار رست و به انگیزه زیادی نیاز دارد از این رو لازم است با لذت و شادی همراه باشد.

کلیدواژه‌ها: شایستگی، ورزشکاران، مربیان، کلاس، ورزش

## ۱. مقدمه

امروزه با گسترش و توسعه علم در رشته های مختلف دانشگاهی و تخصصی شدن رویکرد مدیریت، ورزش را نمی توان مستثنی از این جریان علمی دانست. از یک سو با یک نگاه استراتژیک می توان زیرشاخه هایی چون فیزیولوژی، آناتومی، علم تمرین، تغذیه، و... که همگی از عناصر سازنده علم ورزشی هستند را همچون حلقه هایی دانست که برای تشکیل یک زنجیره نیازمند به یک تفکر متمرکز و نوین، با رویکرد علمی دانست. این تفکر متمرکز و نوین، با رویکرد علمی را می توان مدیریت ورزشی دانست. برای کسب موفقیت و قرار گرفتن در سطوح بالاتر از تمام توان خود در همه عرصه ها استفاده کرده و در حد بضاعت خود تلاش کرده تا در موقعیتهای بهتری نسبت به رقبای در این میادین و نظایر آن، کسب کند [۱].

## مبانی نظری

## مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش

در کلاس تربیت بدنی معلم با شاگردانی روبه روست که از نیمکت جدا شده اند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی بینند و دوست دارند انرژی خود را خالی کنند. در چنین شرایطی نمی توان از روش های متداول کلاس داری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می شود. [۲].

## سازماندهی کلاس تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیت های آموزشی خود استفاده می کند. گروه بندی با وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره ی کلاس، نحوه ارتباط معلم و شاگرد و... باید در شروع فعالیت های آموزشی تعیین گردد [۲].

۱) قوانین و مقررات: تدوین مقررات کلاس برای سازماندهی فعالیت های آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است قوانینی مانند تعداد گروه ها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، داوری و... اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به ویژه امکان مجازات سریع رفتاری دارد که موجب می شود کنترل کلاس از دست معلم خارج شود [۳].

۲) نظم و انضباط: اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه ی درسی است. هرچه قدر برنامه شاگردان بیشتری را فعال سازد موجب نظم بیشتر می شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است [۴].

۳) زمان بندی: محدودیت زمان در آموزش و فعالیت های ورزشی مدارس زمان بندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می سازد. معلم باید بکوشد از اتلاف وقت به ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. به طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع و پایان کلاس مورد نیاز است [۵].

۴) نظارت و سرپرستی: مشاهده ی مستمر شاگردان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزای می دهد بلکه امکان لذت و شادی را از کودکان سلب می کند [۶].

## آرمان تربیت بدنی در مدارس:

آرمان تربیت بدنی بعنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که دانش آموزان در یک برنامه سازماندار:

دانش و مهارتهایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیت های جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.

از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.

به طور منظم در فعالیت های جسمانی شرکت کنند.

کاربرد ها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیت های جسمانی را بدانند.

از ارزش فعالیت های جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند [۷].

**مهارت مربی**

مربی نمایش دهنده یک مهارت باید نقش های ثابت و مناسبی داشته باشند و نمایش های مهارت باید از نظر فنی درست باشند [۸]. مربیانی که توانایی دارند مهارت ها یا بخشی از مهارت ها را به طور مناسب نمایش دهند، موقعیت زیادی را بدست خواهند آورد. آنها بی که به علت ناتوانی های جسمی یا سایر دلایل قادر به نمایش مهارت های نیستند از یک مربی نمایش دهنده دیگر یا یک فیلم ویدئویی برای اجرای صحیح مهارت استفاده نمایند [۹]. مربیان باید اطمینان داشته باشند هنگامی که اجرای نمایش مهارت را شروع می کنند همه فراگیران توجه لازم را دارند و در موقعیت خوبی برای مشاهده نمایش مهارت قرار دارند. آنها باید جنبه های کلیدی و تکرار های مناسب مهارت ها را بشناسند. فراگیران ممکن است به وسیله تماشای نمایش های مهارت از نقاط بهتر و متفاوتی یا به وسیله حرکت همزمان با مربی نمایش دهند سود ببرند. مربیان اغلب باید نمایش مهارت های ضروری را چندین بار تکرار کنند [۱۰].

**بحث و نتیجه گیری**

از مباحث فوق نتیجه گرفته می شود که معلم تربیت بدنی می کوشد تا کیفیت برنامه و فعالیتهای خود، روش تدریس، مدیریت کلاس، برخورد با شاگردان یا سایر ابعاد مورد نظر برنامه را از دیدگاه دانش آموزان و مسئولان مدرسه ارزیابی کند. تعامل و مشاوره با دانش آموزان یا تبادل نظر با مسئولان مدرسه به برآوردن نیازهای شاگردان و افزایش محتوای برنامه از یک طرف و پیشرفت و توسعه شغلی معلم تربیت بدنی کمک زیادی خواهد کرد.

**منابع و مأخذ**

1. Damari B, Nasehi AA, Vosoogh Moghadam A. What do we do to promote Iranian social health? An overview of the current status, national strategies and the role of the Ministry of Health and Medical Education. J Sch Public Health Inst Public Health Res 2013; 11(1): 45-58. [Farsi]
2. Fathi S, Fadvi J. Analysis of the social harms of young people during 1999-2008 and its influencing factors. Sociological Studies of Youth Journal 2012; 3(8): 121-44. [Farsi]
3. Khademian T, Ghanaatian Z. Investigating the Social factors influencing addiction of women addicted to drugs in rehabilitation and harm reduction centers of Tehran women (Centers for rebirth, the House of the Sun). Social Sciences Bulletin 2008; 2(4): 59-85. [Farsi]
4. Siciliano V, Mezzasalma L, Lorenzoni V, Pieroni S, Molinaro S. Evaluation of drinking patterns and their impact on alcohol-related aggression: a national survey of adolescent behaviours. BMC Public Health 2013; 13: 950.
5. Hojjati H, Salmasi E, Ghorbani M, Hejazi Sh, Fesharaki M, Mohammadnezhad E. Study of because of desire to alcohol consumption among of anonymous alcoholics forum in Karaj. J Urmia Nurs Midwifery Fac 2010; 8(1): 20-8. [Farsi]
6. Alayi Kharaem R, Kadivar P, Mohammadkhani Sh, Sarami GhR, Alaei MH. Model of causal relationships of family, environmental, and individual factors in drug use among teenagers of the Karaj city. Journal of Rural Development 2010; 2(2): 137-56. [Farsi]
7. Sarah EW, Kwan MP, Wilson J, Fortenberry JD. Adolescent Health-Risk Behavior and Community Disorder. PLOS ONE 2013; 8(11): 1-7.
8. Drug Control Headquarters, Cultural & Prevention Office, Ministry of Science, Research and Technology. Modern Prevention: Special teachers, administrators, managers and experts of the universities and higher education institutions. Domestic Journal [serial online] 2011 January;10:[1-8]. Available at: <http://www.khuisf.ac.ir/Dorsapax/userfiles/file/etiad/9.pdf>. January, 2011. [Farsi]

9. Shadnia Sh. Alcohol Consumption is high in Iran! Health [serial online] 2010 June;275:[21]. Available at:[http://salamatiran.com /pdf/ salamat/ 275\\_21.pdf](http://salamatiran.com/pdf/salamat/275_21.pdf). June 26, 2010. [Farsi]
10. Islami F, Kamangar F, Aghcheli K, Fahimi S, Semnani S, Taghavi N, et al. Epidemiologic features of upper gastrointestinal tract cancers in Northeastern Iran. Br J Cancer 2004; 90(7): 1402-6.