

# زنگ نشاط

## نقش مدیران و معاونان مدارس در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی

حمید دامرودی

رئیس گروه برنامه ریزی درس تربیت بدنی / معاونت تربیت بدنی و سلامت  
عکس: اعظم لاریجانی

برای مدت یک سال تحصیلی، به اجرای برنامه‌ها کمک کرده و از تلف شدن وقت مربیان تربیت بدنی و دانش‌آموزان می‌کاهد.

**۲** **اتاق تربیت بدنی:** در هر مدرسه با آموزشگاه باید یک اتاق برای نگاه‌داری وسایل ورزشی اختصاص داده شود. این اتاق را باید با کمد‌ها و وسایل فلزی یا چوبی تجهیز و قفسه‌بندی کرده و از هر قفسه آن، برای یک نوع وسیله ورزشی استفاده نمایند. فهرست کلیه وسایل ورزشی موجود باید در اختیار مربیان تربیت بدنی قرار گیرد. خارج کردن و برگرداندن وسایل ورزشی از انبار ورزش، باید بسیار منظم و تحت نظر مربی، به کمک دانش‌آموزان صورت پذیرد.

**۳** **نظارت بر کار معلم تربیت بدنی:** ادب و نزاکت و بازی صادقانه و حفظ امانت از هدف‌های مهم تربیت بدنی است و مربیان تربیت بدنی باید این رفتارها را در دانش‌آموزان ایجاد و تقویت کنند. هرگز نباید از ابزار ترس و وحشت در پیشبرد اهداف خود استفاده کنند بلکه به جای آن باید از محبت، صفتی که در نفس انسان است، استفاده نمایند.

**۴** **تشکیل شورای تربیت بدنی مدرسه:** دانش‌آموزان باید آزادی بیان داشته باشند تا بتوانند آنچه را که

مدیریت در عرصه تعلیم و تربیت از دشوارترین بخش‌های مدیریتی است. کار مدیر از آن جهت سخت می‌شود که باید با دانش‌آموزان و تفکرات مختلف و متفاوت آن‌ها در مدرسه روبه‌رو شود و رسالت آموزش و پرورش آنان را به دوش بگیرد. هر اتفاقی که در محیط آموزشی رخ دهد، مسئولیت آن به عهده مدیر است. همان‌طور که می‌دانیم رشد دانش‌آموز در مدرسه باید همه‌جانبه باشد و مدیر مدرسه به همان نسبت که مسائل آموزشی، پرورشی را هدایت و مدیریت می‌کند باید برای سلامت، رشد جسمانی و شادی و نشاط دانش‌آموزان نیز برنامه داشته باشد. نویسنده در این مقاله سعی دارد با ارائه چهارده راهکار و نکته مهم زیر در اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی، موجبات دانش‌افزایی مدیران و معاونین را فراهم گرداند.

**۱** **وسایل ورزشی:** تهیه وسایل ورزشی باید بر مبنای مطالعات دقیق و با توجه به نیازهای موجود و نیز کیفیت و قیمت‌های مناسب صورت گیرد و تهیه کلی وسایل ورزشی

ساعت تربیت‌بدنی  
باید با نشاط و شادی  
دانش‌آموزان همراه  
باشد. سر و صدای  
طبیعی، از علاقه‌مندی  
دانش‌آموزان به  
ورزش و لذت بردن از  
فعالیت‌های ورزشی  
سرچشمه می‌گیرد و  
امری عادی است

در جهت پیشبرد تقویت آزادی  
بیان و استفاده از نظر جمعی و  
تقویت تفکر گروهی اقدام نمایند.

#### ۵ نشاط و شادابی در

#### ساعت تربیت‌بدنی: ساعت

تربیت‌بدنی باید با نشاط و شادی  
دانش‌آموزان همراه باشد. سر و  
صدای طبیعی، از علاقه‌مندی  
دانش‌آموزان به ورزش و لذت  
بردن از فعالیت‌های ورزشی  
سرچشمه می‌گیرد و امری عادی  
است. معاونان مدرسه نباید از  
معلمین یا مربیان تربیت‌بدنی و  
دانش‌آموزان بخواهند در سکوت  
کامل به فعالیت بپردازند. هرچند  
کار معاون برقراری نظم و انضباط  
در مدرسه است اما باید طوری  
عمل کند که شادی و نشاط،  
احساس امنیت و اعتمادبه‌نفس در  
دانش‌آموزان تقویت شود.

#### ۶ تشویق ورزشکاران:

مدیران و معاونان مدارس  
می‌توانند از ورزش و فعالیت‌های  
ورزشی و دادن جوایز ورزشی به  
دانش‌آموزان یک کلاس موجب  
افزایش انگیزه آنان شوند. در این  
جهت موارد زیر بهتر است رعایت  
شود:

★ تشویق باید به‌جا و متناسب  
با میزان و نوع عمل باشد و از نظر

می‌خواهند بگویند؛ البته این بدان  
معنا نیست که هرچه می‌خواهند  
و به هر صورتی که می‌خواهند  
بگویند، بلکه منظور این است که  
منطق گفتار و سلامت رفتار را  
رعایت کنند. این حریم باید از دو  
طرف، یعنی مربی و دانش‌آموز،  
محترم شمرده شود. دنیای کودک  
یا نوجوان دنیای ادبیات موسیقی و  
لطافت است. اگر می‌خواهیم با او  
رابطه درست داشته باشیم و او را به  
سمت و جهت صحیح هدایت کنیم،  
باید از دادن اختیارات نادرست به  
او اجتناب کنیم؛ باید دقتی عمیق  
و حساسیتی وسیع از خود نشان  
دهیم و بکوشیم با او آن‌گونه رفتار  
کنیم که می‌بایست نه آن‌گونه که  
دلمان می‌خواهد. باید آزادی‌های  
طبیعی و قراردادی او را محترم  
بشماریم و در جهت بهتر استفاده  
کردن از آزادی‌اش، او را یاری کنیم  
تا ما نیز از استعدادها و توانایی‌های  
او استفاده مطلوب و لازم را ببریم.  
باید در همه اوقات سعی کنیم  
به او بیاموزیم که چگونه به خود  
متکی باشد و از ارزش‌های اخلاقی  
و تندرستی خود محافظت کند نه  
اینکه فردی وابسته و بی‌کفایت  
باشد. مدیران مدارس با تشکیل  
شورای ورزشی مدرسه می‌توانند





کمی و کیفی با توجه به روحیه دانش‌آموز تهیه شود.

★ هنگام تشویق باید دلیل آن بر شخصی که تشویق می‌شود، روشن باشد.

★ پاداش‌ها بایستی در معرض دید دانش‌آموز قرار بگیرد، زیرا اگر دانش‌آموز پاداش خود را مشاهده کند با خیال راحت و با اطمینان بیشتری به فعالیت می‌پردازد.

★ نوع و میزان و چگونگی جوایز باید تعریف شده و مشخص باشد تا دانش‌آموز بداند اگر تا چه اندازه تلاش بکند به آن پاداش خواهد رسید.

★ تشویق باید بتواند در بین دانش‌آموزان ایجاد رقابت سالم نماید و در جهت رسیدن به آن‌ها خیزشی هماهنگ و برانگیختگی قوی ایجاد کند. در این صورت است که از ارزش اجرایی بسیار بالایی برخوردار خواهد بود.

★ در بحث تشویق نباید فقط به دانش‌آموزان ممتاز توجه کرد بلکه به دانش‌آموزان مسئولیت‌پذیر و همچنین دانش‌آموزان ضعیف هم باید توجه شود، چه بسا اگر کوچک‌ترین حرکت و پیشرفت آن‌ها مورد توجه قرار گیرد، آنان هم تلاش خواهند کرد.

۷ **امنیت کلاس:** یکی از عوامل کلیدی برای ایجاد امنیت در کلاس تربیت‌بدنی و نیز فعالیت‌های ورزشی خارج از کلاس، نظم است. قوانین ساده و روشن، منجر به شکل‌گیری نظم و ترتیب در مدرسه می‌شوند. اجرای قوانین، حتی قوانینی که در یادگیری دانش‌آموزان کمترین اثر را دارند باید توسط تمامی دانش‌آموزان و حتی اولیای آنان در مدرسه رعایت شوند (به‌طور مثال پوشیدن لباس ورزشی، هل ندادن، بیش از حد نزدن، به‌موقع در فعالیت‌ها

**هر دانش‌آموز به هنگام ورزش کردن رفتارهای واقعی خود را به نمایش می‌گذارد، و این می‌تواند در شناخت کامل او مؤثر باشد. در این راستا نظرخواهی از معلم تربیت‌بدنی و یا مربی ورزشی دانش‌آموزان طی سال تحصیلی در مورد هر دانش‌آموز می‌تواند به شناخت آن‌ها کمک بیشتری نماید**

کامل او مؤثر باشد. در این راستا نظرخواهی از معلم تربیت‌بدنی و یا مربی ورزشی دانش‌آموزان طی سال تحصیلی در مورد هر دانش‌آموز می‌تواند به شناخت آن‌ها کمک بیشتری نماید.

### ۱۰ **برگزاری رویدادهای**

**ورزشی:** برگزاری مسابقه‌هایی در سطح مدرسه با عنوان رویدادهای ورزشی شناخته شده مانند جام فوتسال در مدرسه؟! لیگ قهرمانی والیبال مدرسه، مسابقات المپیاد مدرسه و غیره می‌تواند اعتمادبه‌نفس و... دانش‌آموزان را افزایش دهد.

### ۱۱ **کمک معاون مدرسه:**

استفاده از سرگروه‌های ورزشی و کاپیتان رشته‌های مختلف ورزشی - به‌عنوان کمک معاون مدرسه - در هر رشته برای کمک به معاونان می‌تواند مؤثر باشد.

### ۱۲ **مشارکت ورزشی دیگر**

**دبیران:** باید تمهیداتی فراهم شود تا معلمان درس‌های دیگر نیز، به همراه کلیه عوامل اجرایی مدرسه و دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

### ۱۳ **فرصت زنگ تفریح:** تا حد

امکان در زنگ‌های تفریح فضای شادی و نشاط را با استفاده از فعالیت‌های ورزشی تکمیل کنید.

### ۱۴ **تقسیم‌بندی حیاط**

**مدرسه:** در صورت وجود فضای کافی، می‌توانید بخشی از حیاط مدرسه را برای چند کلاس به منظور استفاده تفریحی و قدم زدن و بخشی را برای بازی‌ها و ورزش‌های فردی و گروهی اختصاص دهید.

حاضر شدن، در ورود به کلاس نظم را رعایت کردن و... هنگامی که مدرسه به مقررات انضباطی اهمیت بدهد و آن‌ها را در مورد دانش‌آموزان به اجرا بگذارد پیام ایمنی قوی به دانش‌آموزان منتقل می‌کند. هنگامی که اولیای مدرسه هماهنگ و منطبق با قوانین انضباطی مدرسه عمل نمایند دانش‌آموزان نیز یاد خواهند گرفت که از قوانین و مقررات انضباطی مدرسه پیروی و به آن‌ها عمل کنند.

### ۸ **شناسایی دانش‌آموزان:**

برای شناخت توانایی حرکتی و ورزشی دانش‌آموزان، باید با استفاده از پرسش‌نامه در هنگام ثبت‌نام و یا در مناسبت‌های دیگر، اطلاعات اولیه را به‌دست آورید. معاونان باید تمام اطلاعات ورزشی دانش‌آموزان را در دفتری ثبت کنند (چرا که معلمین تربیت‌بدنی مدارس ممکن است هر ساله تعویض شوند) در این دفتر می‌توان موفقیت‌ها و کاستی‌های رفتاری و ناتوانی‌های حرکتی دانش‌آموزان را نیز درج نمود. همچنین باید شاگردانی را که مشکل یا بیماری خاص دارند شناسایی کرد تا همواره مدنظر باشند.

۹ **فرصت طلایی:** معاونان مدرسه باید حتماً زمانی را برای مشاهده دقیق رفتار دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی و نیز به هنگام فعالیت‌های ورزشی اعم از مسابقات و... اختصاص دهند و از این فرصت طلایی استفاده کنند. هر دانش‌آموز به هنگام ورزش کردن رفتارهای واقعی خود را به نمایش می‌گذارد، و این می‌تواند در شناخت