

## بسمه تعالی

### باسلام خدمت دانشجویان عزیز

بدون تردید، تمهید امکانات ورزشی و ایجاد فرصت برای دانش آموزان و معلمان از عوامل رشد دهنده ورزش در آموزش و پرورش محسوب می شوند. دانش آموزان با انجام فعالیتهای ورزشی به رشد جسمانی، روانی و اجتماعی مطلوب دست یافته و با شکل بخشیدن به شخصیت اخلاقی خود، خویش را برای جامعه فردا به عنوان یک شهروند صالح، متدین و منضبط آماده می کنند. معلمان نیز به نوبه خود، در راستای ارتقای دانش حرفه ای خویش تلاش نموده و با ایجاد بستر مناسب، زمینه های بالندگی و رشد همه جانبه دانش آموزان را فراهم می نمایند و در نهایت با کمک به رشد ادراکی دانش آموزان در فعالیت های حرکتی و متنوع زمینه موفقیت آنها را در پیشرفت تحصیلی و دیگر موارد باعث می گردند.

با این نگاه و با این تفکر می توان با رشد ورزش دانش آموزی همواره با ایجاد فرصت های مناسب، تازه های علمی ورزشی را به معلمان معرفی تا از این طریق آنها بتوانند تأثیر بیشتری را بر دانش آموزان از نظر ورزشی و به تبع آن از نظر ادراکی، عاطفی و تربیتی داشته باشند.

به این جهت، ارایه درس تربیت بدنی به دانشجویان دانشگاه فرهنگیان که معلمان آینده کشورمان می باشند نه تنها سبب سلامت جسمی و روحی و ایجاد نشاط در بین آنان می نماید بلکه با اصول علمی ورزش و تاثیر آن بر سلامت و شیوه های برگزاری کلاسهای درس تربیت بدنی و مدیریت کلاس در آینده آشنا خواهند شد. در این مدت، که کلاسها به دلیل وجود ویروس کرونا بصورت مجازی برگزار می شود شما دانشجویان عزیز با تازه های علمی در زمینه های آمادگی جسمانی و فاکتورهای آمادگی جسمانی، نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی، آشنایی با ناهنجاریهای اسکلتی عضلانی و نقش ورزش در اصلاح آنها تمرین و برنامه ریزی

درس تربیت بدنی آشنا می شوید تا در آینده با توان علمی بیشتر به تربیت فرزندان این مرز و بوم اسلامی بپردازید.

امیدوار هستیم با ارایه این مطالب تا حدودی بتوانیم تحقق بخش اهداف دانشگاه فرهنگیان بوده و مسیر حرکت صحیح پرورشی و تربیتی را به سوی جامعه ای تلاشگر، متدین و اندیشمند رهنمون سازیم.

با آرزوی سلامتی و بهروزی  
دکترمحمد صادق آرمان فر مدرس درس تربیت بدنی  
دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی لریستان

# بخش اول

آمادگی جسمانی و فاکتورهای مرتبط

## **آمادگی جسمانی:**

داشتن توانایی لازم جهت انجام کارهای روزانه با صرف حداقل انرژی و کمترین خستگی را آمادگی جسمانی گویند. آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل. یا بعبارتی آمادگی جسمانی به «ویژگی‌ها و توانایی‌های مرتبط با مهارت در انجام فعالیت‌های جسمانی گفته می‌شود. بعضی افراد این توانایی‌ها و ویژگی‌ها را به‌طور طبیعی دارند و بعضی دیگر، به‌مرور زمان آن‌ها را به دست می‌آورند.»

با توجه به این تعریف می‌توان پی برد که آمادگی جسمانی محدود به توانایی دویدن در مسافت‌های طولانی یا بلند کردن وزنه نمی‌شود و مفهومی گسترده‌تر دارد. البته نباید فکر کرد که توانایی دویدن یا بلند کردن وزنه اهمیت ندارد، اما این توانایی‌ها تنها به یکی از حوزه‌های آمادگی جسمانی اشاره دارند.

## **حفظ آمادگی جسمانی چه تاثیری بر زندگی دارد؟**

نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه های زندگی تاثیر می گذارد. علاوه بر تقویت تندرستی در افزایش بازده کاری نیز مؤثر است. افراد آماده انرژی بیشتری دارند که این حالت بر بازده کاری و فکری نیز تاثیر می گذارد. انرژی بیشتر فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت را نیز مفید می سازد. آمادگی جسمانی مقاومت در مقابل خستگی را افزایش می دهد و فعالیت جسمانی و الگوی خواب را نیز بهبود می بخشد.

آمادگی جسمانی به طور کلی اجرای حرکت های عمومی را بهبود می بخشد. فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی را بهتر ارائه می دهند. افراد آماده پس از کار و تمرین شدید خیلی سریع تر از افراد فاقد آمادگی به حالت اولیه برمی گردند. برای کاهش علائم پیری نیز باید از دوران نوجوانی و جوانی فعالیت های بدنی را به صورت منظم در طول زندگی انجام داد. افراد فعال و دارای آمادگی در سراسر زندگی از حیث سلامت قلب و عروق، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و ترکیب بدنی در حد مطلوبی خواهند بود.

بر مبنای فلسفه ی بهتر زیستن، دست یافتن به زندگی سالم به خود شخص بستگی دارد. دست یابی به این مزیت از طریق تغذیه ی درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کار های شایسته و محو عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم می شود. افرادی که روش صحیحی را در زندگی پیش بگیرند ، لذت شیرین زیستن در رفاه همه جانبه را خواهند چشید و آنهایی که در بی راهه قدم گذاشته اند زندگی خود را در معرض خطر قرار داده اند .

میلیون ها نفر از مردم، از کمر درد رنج می برند و بسیاری از این ناراحتی ها به ضعف عضلانی و فقر حرکتی و یا فعالیت های نامناسب نسبت داده می شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به کمر درد می کاهد. میلیون ها نفر از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روزمره، به علت عدم رشد و تقویت آمادگی جسمانی با مشکلاتی مواجه می شوند. تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می سازد. کاهش خطر آسیب عضلانی و مفصلی نیز از نتایج مثبت تمرین منظم و مناسب است.

فاکتور های تشکیل دهنده آمادگی جسمانی

- استقامت (استقامت دستگاه قلبی عروقی، استقامت عضلانی) ؛
- قدرت عضلانی؛
- انعطاف پذیری؛
- چابکی؛
- سرعت؛
- توان؛
- ترکیبات تشکیل دهنده بدن؛

برای پی بردن به اینکه شخص در چه سطحی از آمادگی جسمانی قرار دارد، باید ویژگی‌ها و توانایی‌های او در هر یک از فاکتورهای یادشده ارزیابی شود. تنها در این صورت می‌توان درک دقیق و مناسبی از وضعیت کلی او پیدا کرد.

### - استقامت قلبی - عروقی

ورزشی را به عهده دارند و هر چه استقامت دستگاه قلبی عروقی بدن بیشتر باشد، این دستگاه گردش خون و دستگاه تنفسی وظیفه تأمین سوخت مورد نیاز بدن در هنگام انجام فعالیت‌های سوخت‌رسانی به‌طور مؤثرتری انجام می‌گیرد. با انجام فعالیت‌هایی که طی بازه زمانی مداوم و بدون وقفه‌ای ضربان قلب را افزایش می‌دهند، می‌توان استقامت دستگاه قلبی عروقی را بیشتر کرد.

استقامت قلبی - عروقی عبارت است از توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال کار، جهت انجام فعالیت جسمانی. انجام فعالیت‌های شدید و طولانی مدت به کارآیی سیستم قلب و عروق بستگی دارد. هر قدر کارآیی این سیستم بیشتر باشد، میزان فعالیت بدنی قبل از رسیدن به حد خستگی بیشتر خواهد بود. اگر اکسیژن کافی توسط سیستم قلبی - تنفسی در اختیار عضلات در حال کار قرار نگیرد، از کیفیت و میزان اجرا کاسته خواهد شد. استقامت قلبی - عروقی یکی از اجزای مهم تندرستی است.

آمادگی قلبی - عروقی را می توان از طریق برنامه های مانند دویدن، دوچرخه سواری و شنا توسعه داد و حفظ کرد.

تمرین و ورزش مداوم طی روند منظم و رسیدن به سطح مطلوب از آمادگی جسمانی، باعث شکل گیری تغییرات جزئی در حالت قلب و بهبود کارکرد آن می شود. طبق نتایج آخرین تحقیقات صورت گرفته، چگونگی شکل گیری این تغییرات، بسته به نوع ورزش، می تواند به روش های مختلفی صورت بگیرد. نکته مشترک در میان تمامی ورزشکاران این است که در مقایسه با افراد عادی، اندازه قلب شان بزرگ تر می شود. اما بین ورزشکاران ورزش های استقامتی (مثل قایق رانی) و ورزشکاران ورزش های قدرتی (مثل وزنه برداری) از حیث چگونگی شکل گیری تغییرات در قلب تفاوت های عمده ای وجود دارد. به عنوان مثال، بطن های چپ و راست قلب ورزشکاران استقامتی به مرور زمان بزرگ تر می شوند. در سوی دیگر، تغییر حالت قلب ورزشکاران قدرتی به این صورت است که دیواره قلب شان ضخیم تر می شود؛ به خصوص دیواره بطن چپ.

با وجود اینکه ورزش کردن به مرور زمان قدرت ماهیچه قلب را بیشتر می کند و تغییرات جزئی در حالت آن پدید می آورد، دستگاه تنفسی به اندازه قلب دچار تغییر حالت نمی شود. به همین خاطر ورزش کردن در کارکرد ریه ها تغییر عمده ای به وجود نمی آورد، اما باعث می شود تا اکسیژن وارد شده به ریه ها، به طور مؤثرتری در بدن مورد استفاده قرار بگیرد.

به طور کلی ورزش کردن و رسیدن به سطح مطلوب از آمادگی جسمانی باعث بهبود کارایی بدن در جذب، استفاده و توزیع اکسیژن میان اندام های مختلف می شود. این مسئله به مرور زمان باعث افزایش توان استقامتی و بهبود وضعیت کلی سلامتی می شود.

برای رسیدن به بهترین نتیجه ممکن بهتر است هفته‌ای ۳-۵ بار در بازه‌های زمانی ۳۰-۶۰ دقیقه‌ای اقدام به انجام ورزش‌های هوازی کنید.

## **- استقامت عضلانی**

به نگهداری یک مقاومت در مدت زمان طولانی یا تکرار آن، توسط یک یا گروهی از عضلات، استقامت عضلانی گویند.

### **چگونه استقامت عضلانی را افزایش دهیم؟**

رشته‌های ورزشی به ترکیبی از قدرت و استقامت عضلانی نیاز دارند بنابراین انجام اکثر فعالیت‌ها در طولانی مدت منجر به افزایش آن می‌شوند. تمرینات بدنسازی که تعداد تکرار در آنها از ۸-۱۰ تکرار بیشتر شود، همچنین می‌توانید از وزن بدن برای افزایش استقامت استفاده کنید، برای مثال استفاده شنا سوئدی و حرکت دراز و نشست برای افزایش استقامت عضلانی کمرپنده‌ها و عضلات شکم.

## **- قدرت**

قدرت عضلانی عبارت است از حداکثر نیرویی که یک عضله و یا گروه عضلانی فقط برای یک بار می‌تواند در مقابل یک نیروی مقاوم اعمال کند.

به اعتقاد بعضی از مردم، استقامت و قدرت عضلانی فقط برای ورزشکاران و کسانی که در کارهای سنگین فعالیت می‌کنند، لازم است. در صورتی قدرت و استقامت عضلانی برای اجرای کارهای روزمره نیز ضروری است. این اجزای آمادگی جسمانی برای تمام مردم در انجام کارهای روزانه، حفظ وضعیت قامت و مقاومت در مقابل خستگی ضروری است. با افزایش سن، حفظ استقامت و قدرت ضروری



است. زیرا اینکار در زندگی مستقل نقش مهمی دارد. کسب قدرت واستقامت عضلات بالا تنه از طریق بارفیکس و عضلات شکم از طریق دراز و نشست ، نمونه هایی از تمرینات حفظ وضعیت قامت و بهبود ظاهر شخص می باشد.

### - انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان حداکثر دامنه ی حرکت در یک مفصل تعریف می شود. این عامل یکی از مهمترین عناصر آمادگی جسمانی است. انعطاف پذیری در پیشگیری از آسیب های عضلانی نیز مؤثر است. ضعف انعطاف پذیری موجب ناهماهنگی در حرکات می شود و همچنین موارد آسیب دیدگی را افزایش می دهد. استفاده از برنامه های کششی قبل و بعد از تمرین موجب بهبود درد عضلانی و گرفتگی عضلات پس از فعالیت های شدید بدنی می شود. انعطاف پذیری در اجرای فعالیت های جسمانی نقش مؤثری دارد و موجب اجرای مؤثر تمام فعالیت های حرکتی اعم از فعالیت های مرتبط با کار روزمره و یا ورزش می شود و فرد را در اجرای بهتر فعالیت ها یاری می کند، ولی این عامل اغلب نادیده گرفته شده و از توسعه ی آن غفلت می شود.

### چابکی

قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و یا هر دوی آنها و داشتن عکس العملهای مناسب که در حداقل زمان و با مهارت، دقت، تعادل و سرعت انجام می شود را چابکی گویند. چابکی یکی از عوامل بسیار ضروری برای ورزشکاران و مجموعه ای از عوامل جسمانی دیگر از قبیل سرعت، سرعت عکس العمل، قدرت و هماهنگی و تعادل است. بنابراین فرد چابک باید کلیه عوامل جسمانی فوق را در حد قابل قبول داشته باشد. با این حال می توان گفت که چابکی در ورزشها و

عملکردهای مختلف ورزشی متفاوت بوده و ورزشکار در هر حرکت ورزشی به بعضی از عوامل جسمانی احتیاج بیشتری دارد. به طور مثال یک مشت زن باید با چابکی خویش را از ضربات حریف مصون دارد او در این عمل با سرعت عکس العمل خویش از ضربات حریف می گریزد و یا یک وزنه بردار نیز بعد از آنکه در شروع حرکت خویش وزنه را تا حد مطلوب بالا کشید با چابکی خویش که در این حالت بیشتر شامل سرعت حرکت و سرعت تغییر مسیر است زیر وزنه قرار می گیرد.

چابکی می تواند عمومی باشد و شامل همه بدن فرد شود در مثالهای بالا کلیه بخشهای بدن در چابکی شرکت دارند. گاه نیز از چابکی موضعی بحث به میان می آید که این نوع از چابکی در ارتباط با یک بخش از بدن خواهد بود ( چابکی یکی از اندامها مثل دست و پا).

برای مثال یک والیبالیست در لحظه ای که با یک حرکت دست از خوابیدن توپ در زمین جلوگیری می کند از چابکی موضعی استفاده نموده است.

فاکتور چابکی در بسیاری از فعالیتهای ورزشی به عنوان عامل تعیین کننده موفقیت است. استارتهای سریع، توقفهای ناگهانی و تغییرات سریع در مسیر حرکت می تواند نمونه هایی از چابکی باشند. چابکی مجموعه تواناییهای ورزشکار که هماهنگ با یکدیگر هستند، نیز توصیف می شود.

این تواناییها اجزای اصلی مهارت های تکنیکی مورد استفاده برای انجام فعالیت های پیچیده مشتق شده از جز قدرت تمرینات جنبشی است و شامل توانایی تطبیق دهی، تعادل، توانایی های ترکیبی، توانایی تفکیک، جهت یابی، عکس العمل و ریتم حرکت است توانایی های هماهنگ اغلب به راحتی در دوران قبل از بلوغ یعنی سنین کودکی شناسایی می شوند که باید به عنوان دوره ای بسیار مهم برای گسترش این توانایی ها به منظور بهبود عملکرد و سلامت انسان در آینده، در نظر گرفته شود. تمرکز این دوره اغلب با ورود به دوران بلوغ تغییر می کند، به طوری که باید تمرکز ویژه ای نسبت به دوران آمادگی بر گسترش این توانایی ها گذاشته شود.

کلید بهبود و توسعه توانایی چابکی هنگامی است که تغییرجهت مرکز بدن نسبت به گرانش زمین همراه با کمترین میزان کاهش سرعت حرکت انجام شود. تمریناتی که همراه با تغییر مسیر مکرر به سمت جلو، عقب، طرفین و سمت داخلی بدن است می‌توانید به وسیله تمرین دادن بدن‌تان به منظور ایجاد تغییراتی در افزایش سرعت حرکات خود، مهارت چابکی‌تان را مثل مهارت هماهنگی‌تان ارتقاء دهید.

### **عوامل مؤثر بر چابکی:**

عوامل متعددی می‌تواند روی چابکی فرد مؤثر باشد این عوامل شامل تیپ بدنی، سن، جنس، قد و وزن هستند.

#### **۱- تیپ بدنی:**

تیپ بدنی افراد می‌تواند روی چابکی مؤثر باشد بدین ترتیب که افراد تیپ پرچربی (آندومورف) نسبت به دو تیپ دیگر از چابکی کمتری برخوردارند. همچنین می‌توان گفت که افراد تیپ عضلانی (مزومورف) بیش سایر افراد از چابکی برخوردارند.

#### **۲- سن:**

از طفولیت تا سنین بلوغ و شروع آن چابکی افزایش می‌یابد سپس در دوره بلوغ میزان چابکی و پیشرفت آن دچار کاستی می‌شود در افراد مسن و پیر نیز میزان چابکی رفته رفته کاهش می‌یابد.

#### **۳- جنس:**

مقایسه دختران و پسران قبل از دوره بلوغ نشان می‌دهد که پسران اندکی از دختران چابکتر هستند در حالی که این اختلاف در دوره بعد از بلوغ بیشتر شده و اختلاف در دو جنس از این لحاظ افزایش می‌یابد.

#### ۴- قد و وزن:

قد بسیار بلند و همچنین وزن زیاد می تواند روی چابکی اثر نامطلوب بگذارد. علاوه بر تمام این موارد عوامل بسیار دیگری مانند سرعت، حرکت، زمان، واکنش، تعادل، هماهنگی عصبی-عضلانی، دید و همچنین آگاهیهای لازم در چابکی مؤثرند.

### تأثیرات مفید حاصل از تمرینات چابکی بر روی عملکرد ورزشکاران

#### ۱- هماهنگ سازی عصب-عضله

تمرینات چابکی شاید موثرترین شیوه برای رسیدن به سیستم عصب-عضلانی قوی و مهارت های خاص ورزشی لازم برای اجرای مسابقات ورزشی باشد، بخصوص اگر حرکات بکار رفته در تمرینات چابکی بسیار نزدیک به حرکات آن رشته مختص خود ورزشکار باشد.

تمرین متابولیکی با حرکات متخص به رشته ورزشی ورزشکار، او را برای مسابقه آماده می کند و به همان سطح از شدت، مدت و سطح ریکاوری زمان فصل استراحت وی بسیار نزدیک می کند

#### ۲. بهبود خودآگاهی نسبت به اجرای حرکات ورزشی

مهمترین فایده ای که تمرینات چابکی می تواند برای شخص ورزشکار داشته باشد، افزایش کنترل بر بدن است که حاصل از تأثیرات این تمرینات بر مغز و افزایش خود آگاهی حرکتی است. ورزشکارانی که عمدتاً در برنامه های موثر و مداوم تمرینات چابکی شرکت دارند اغلب از تأثیرات دائمی این تمرینات بر افزایش میزان خود آگاهی شان نسبت به اجرای حرکات ورزشی صحبت می کنند این

تمرینات به ورزشکاران می‌آموزد تا حتی حرکات بسیار پیچیده ریز مفاصل گردن، شانه‌ها، پشت، ران‌ها، زانوها و مچ‌ها را برای اجرای یک حرکت به صورت روان و بهم پیوسته کنترل کند، به این ترتیب ورزشکاران حس کنترل بر اجرای یک حرکت سریع را درک می‌کنند.

### ۳. جلوگیری از آسیب و کاهش مدت دوره ی بازتوانی

تقریباً غیر ممکن است که بتوانیم از وقوع حوادث و آسیب‌های ورزشی جلوگیری کنیم با این حال با انجام تمرینات چابکی می‌توانید تا حدود وقوع این آسیب‌ها را کاهش دهیم. با دارا بودن توانایی کنترل بدن به هنگام وقوع حادثه، یک فشار یا ضربه ناگهانی، می‌توانیم در اغلب موارد از آسیب دیدگی جلوگیری کنیم یا تا حدودی از میزان جراحت و یا فشار ضربه کم کنیم. با استفاده از حرکات نزدیک به حرکات رشته ورزشی مختص ورزشکار در تمرینات و موقعیت‌های آمادگی او، فشار و درجه استرس وارده بر وی کاهش می‌یابد، بدن ورزشکار برای اجرای حرکات مسابقه آماده می‌شود و به میزان زیادی از وقوع حادثه و آسیب دیدگی جلوگیری می‌شود. وقتی ورزشکار تمرینات مربوط به چابکی را انجام م‌دهد، میزان آگاهی وی نسبت به حرکات و پوزیشن بدنی خود بالا می‌رود در نتیجه نسبت به تمام حرکات بدن خود آگاهی و احاطه دارد.

**توان:** توان میزان کار انجام شده در واحد زمان است، یعنی بیشترین نیرویی که عضله با سرعت بیشتری در کمترین زمان ممکن انجام می‌دهد (سرعت×نیرو). هر چقدر ورزشکاری از یک نقطه به نقطه دیگر سریع‌تر بدود یا حرکتی که به او محول شده است را با سرعت بیشتری به اتمام برساند، توان بیشتری دارد.

## بخش دوم

بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیطهای ورزشی

## بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیطهای ورزشی

بهداشت ، علم حفظ تندرستی است و در باره ی مراقبت از بدن و اصول یک زندگی سالم بحث می

کند و هدف آن حفظ سلامتی بدن (جسمی، فکری ، اجتماعی ، معنوی ) و پیشگیری از مبتلا شدن به بیماریهاست .

بهداشت ورزشی چیست ؟ به وجود آوردن شرایط و عواملی را گویند که در نتیجه ی آن ورزشکاران

بدون هیچ گونه آسیب دیدگی شروع به ورزش کنند و در حین و بعد از ورزش احساس هیچگونه

ناراحتی نکنند . ورزش اصول بهداشتی خاص خود را دارد که رعایت آنها از بروز عواقب خطرناک

جلوگیری می کند و مهم است بدانیم چگونه ورزش کنیم تا بتوانیم برای کارهایی که در آینده باید

انجام دهیم توانایی داشته و آسیب کمتری ببینیم و زود خسته نشویم .

### هنگام ورزش باید به نکات زیر توجه کامل داشت :

۱- لباس ورزشی نباید از جنس پلاستیکی باشد تا از تبادل هوا جلوگیری نماید و در نتیجه باعث افزایش

دمای بدن گردد .

۲- لباس نباید تنگ باشد . در قسمتهای مچ دست و پا از جنس کش استفاده نگردد . در هوای سرد از

کلاه یا پیشانی بند استفاده شود .

۳- کفش ورزشی باید راحت و دارای قوس مناسب با کف پا باشد و از یک کفه اضافی در کفش

استفاده گردد . کفش نباید تنگ و یا گشاد باشد . از کفش های ورزشی بدون پاشنه، میخ دار و یا

استوک دار روی آسفالت و یا سالن استفاده نکنیم . حتما باید هنگام ورزش از جوراب ورزشی استفاده

کنیم .

۴- بدن ورزشکار باید هنگام تمرین تمیز باشد تا عمل تنفس پوست و تعرق به آسانی صورت گیرد.

- ۵- لباس تمرین بعد از ورزش باید شسته شود و از پوشیدن لباس دیگران جدا خودداری گردد، زیرا در غیر اینصورت ممکن است ، باعث انتقال بیماری شود .
- ۶- یک ورزشکار باید حوله، لیوان و لباس گرم اختصاصی داشته باشد .
- ۷- در هنگام بیماری تا زمانی که بهبودی حاصل نشده ورزشکار حق شرکت در فعالیت ورزشی را ندارد .
- ۸- در هنگام آسیب دیدگی به خصوص ضربه ی سر یا ستون فقرات، باید فعالیت را قطع کرد .
- ۹- در هنگام ورزش اگر دچار حالت تهوع ، سر گیجه یا درد های عضلانی شدید، باید فعالیت را قطع کرد.
- ۱۰- قبل از فعالیت های ورزشی با استفاده از حرکات نرمشی، بدن را خوب گرم کرد و پس از فعالیت ورزشی باید بدن را سرد و به حالت اولیه برگرداند .
- ۱۱- پس از ورزش نباید در جریان هوای سرد قرار گرفت و یا آب سرد زیاد نوشید تا دچار سرما خوردگی نشویم .
- ۱۲- بلافاصله بعد از غذا نباید ورزش کرد . حداقل دو یا سه ساعت بعد از صرف غذا بایستی به فعالیت ورزشی پرداخت.

### **گرم کردن و آماده سازی بدن پیش از تمرین و مسابقات ورزشی :**

#### **هر جلسه تمرین ورزشی به سه مرحله تقسیم می شود :**

- ۱- گرم کردن : گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده سازی پیش از تمرین اصلی یا ورزش انجام می شود .

#### **گرم کردن برای رسیدن به هدف های زیر انجام می شود :**

- ۱- آمادگی بدنی ۲- پیشگیری از آسیب های ورزش ۳- آمادگی ذهنی و روانی



**انواع گرم کردن :** گرم کردن عمومی و گرم کردن اختصاصی  
- گرم کردن عمومی : شامل حرکاتی است که بدن را به طور کلی و عمومی گرم می کند و در کلیه رشته

های ورزشی انجام می شود و با فنون و مهارت هایی که باید در یک رشته خاص ورزشی انجام شود

مستقیماً ارتباط ندارد .

**گرم کردن عمومی سه مرحله دارد :**

۱- راه رفتن و دو نرم ۲- نرمش های عمومی ۳- کشش

- **گرم کردن اختصاصی :** گرم کردن اختصاصی مرور فن و مهارت هایی است که ورزشکار در تمرین یا

مسابقه باید انجام دهد . برای مثال : در رشته والیبال بازیکنان پس از گرم کردن عمومی . چند حرکت

پاس پنجه و ساعد و اسپک را انجام می دهند یا در بازی بسکتبال بازیکنان چند بار انواع دریبل و

پاس و شوت و ریباند و ضد حمله را تمرین می کنند .

**مدت گرم کردن :**

**گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می شود :**

۱- شرایط محیطی : هر قدر هوا سرد تر باشد مدت گرم کردن باید بیشتر باشد ، بنابراین در مناطق و

فصل های گرم یا معتدل مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و در هوای سرد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه توصیه می شود .

۲- لباس ورزشکار : میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن موثر است بنابراین بهتر است

ورزشکار در هنگام سردی هوا با لباس گرم کن به نرمش بپردازد تا بدنش بهتر و سریعتر گرم شود و

همچنین می تواند در هنگام تمرین یا مسابقه از تعداد لباس خود بکاهد اما باید پس از تمرین یا

مسابقه دوباره گرم کن بپوشد.

۳- میزان آمادگی فرد : هر قدر آمادگی فرد بیشتر باشد مدت گرم کردن کم تر است و بر عکس.

ورزشکاران قهرمان نیز از اهمیت گرم کردن نباید غافل باشند .

۴- نوع تمرین : هر چقدر مدت تمرین اصلی بیشتر باشد ، مدت گرم کردن نیز باید بیشتر باشد .

۵ - سن : با افزایش سن، نرمش و انعطاف پذیری کاهش می یابد بنابراین باید به مدت گرم کردن افزود .

۶- مقدار آسیب دیدگی: اگر ورزشکار سابقه آسیب دیدگی و ضرب دیدگی در یک ناحیه خاص داشته باشد لازم است آن را بیشتر گرم کند .

۷- شدت گرم کردن : شدت گرم کردن به میزان آمادگی فرد بستگی دارد . برای مثال : گرم کردن کافی از نظر مدت و شدت برای قهرمان شنای المپیک باعث خستگی و درماندگی شنا گر عادی و تفریحی می شود

### **اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد :**

۱- تمرینات گرم کردن باید به تدریج و به آرامی انجام شود .

۲- مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه ای باشد تا درجه حرارت عضلات و بخش های داخلی بدن را افزایش دهد . اما این به معنی انجام تمرینات طولانی و شدید نیست زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت .

۳- برای اینکه گرم کردن مفید و موثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی یا مسابقه باید کوتاه باشد ، اگر چه ممکن است اثر گرم کردن ۴۵ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند اما برای دست یابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۱۵ دقیقه بیشتر باشد .

۴- گرم کردن عمومی: عضلات بزرگ و حرکات کلی را در بر می گیرد نه حرکات ظریف و عضلات کوچک را .

۵- شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد.

۶- کشش: کشش یکی از اجزای حیاتی و جدانشدنی گرم کردن است . کشش ؛ انعطاف پذیری را افزایش می دهد و عضلات ؛ مفاصل و رباطها را برای تمرین شدید آماده می کند بنابراین کشش احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهد چون بسیاری از آسیبها در نتیجه عدم نرمش و انعطاف پذیری ایجاد می شود تمرینات کششی کلیه گروههای عضلات اصلی و مفاصل بدن را در بر می گیرد . در کشش صحیح بدن ثابت و بی حرکت باقی می ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد . برخی کشش را بیش از حد لازم انجام می دهند چون عقیده دارند کشش بیش از حد نرمش و انعطاف پذیری را بیشتر افزایش می دهد . کشش بیش از حد به عضلات و زردپی ها آسیب می رساند و در ضمن دردناک و بی فایده است .

#### **رعایت موارد ایمنی در هنگام کشش، ۸ اصل را باید رعایت کرد :**

- ۱- پیش از کشش بدن را گرم کنیم .
- ۲- کشش را قبل و بعد از تمرین انجام دهیم .
- ۳- کشش را به آهستگی و آرامی انجام دهیم .
- ۴- هرگز حرکت ناگهانی و شدید انجام ندهیم .
- ۵- کشش را تا سر حد تنش یا ناراحتی انجام ندهیم ؛ و هرگز احساس درد نکنیم .
- ۶- در هنگام کشش نفس را حبس نکنیم و به آهستگی به تنفس ادامه دهیم .
- ۷- کشش را در کلیه گروههای عضلات اصلی انجام دهیم .

۸- هر حرکت کششی را ، بطور متوسط ۶ تا ۱۰ ثانیه ثابت نگه داریم .

۲- فعالیت ورزشی : فعالیت ورزشی بخش اصلی تمرینات را شامل می شود که بیشترین مدت زمان را به نسبت دو بخش دیگر ( گرم کردن و سرد کردن ) به خود اختصاص می دهد.

### **سرد کردن:**

تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین یا مسابقه انجام می شود . مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، می تواند متغیر باشد . ترتیب انجام دادن حرکات، درست برعکس گرم کردن است برای مثال یک نمونه برنامه سرد کردن به شرح زیر است :

۱- کشش ۲ تا ۳ دقیقه

۲- دو نرم ( همراه با تنفس عمیق ) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه

۳- راه رفتن کند شونده ( همراه با نرمشهای عمومی بویژه حرکاتی که به باز شدن قفسه سینه کمک می کند ) ۳ تا ۵ دقیقه

شدت سرد کردن : تمرینات سرد کردن سیر نزولی دارد یعنی با شدت کم آغاز می شود و این شدت مرتباً کمتر می شود.



**نقش ورزش در سلامت انسان**

## نقش ورزش در سلامت انسان

ورزش می‌تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط افراد داشته باشد. کسانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب‌تر قرار داشته باشند بدون شک می‌توانند بهتر، سریع‌تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این افراد با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق‌ترند. این افراد ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود خصلت‌هایی فرا می‌گیرند که شاید در رفتار و کردار دیگران کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت‌شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان، اگر از قابلیت‌های فنی رشته‌های ورزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می‌توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت آنان می‌شود و با روحيات مختلف آشنا می‌شوند.

تمامی این پیشرفت‌ها در صورتی می‌تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه‌ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی‌رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می‌تواند مخرب و زیان‌آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش‌آموزان به طور کلی می‌توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد.

ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌شود زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی افراد را به هم نزدیک می‌کند راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند.

ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تامین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تأثیر فراوانی دارد سلامت روانی از موضوعاتی است که در اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند حاصل شود چنین فعالیت‌هایی بهترین موقعیت را برای رشد معیارهای سلامت روانی فراهم می‌کند اگر سلامت روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع‌بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن

خواهد بود بنابراین ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می کند و همچنین اضطراب افراد با پرداختن به ورزش به میزان بسیار زیادی کاهش می یابد. امروزه با توجه به پیشرفت علوم و فناوری، هر گونه تغییر جدید می تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد اما از این میان عواملی که در سلامت انسان تاثیرگذار است، از نقش ویژه ای برخوردارند. امروزه به دلیل نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه ای در افزایش میزان بیماری ها، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ضروری است. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها، حائز اهمیت است.

از طرفی فعالیت فیزیکی مناسب می تواند تاثیر مهمی در پیش گیری از بروز بیماری ها، عوارض آن ها و در نهایت کاهش مرگ و میر ناشی از آن ها داشته باشد، با بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری ها و فعالیت فیزیکی می توان گفت که ورزش دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیش گیری از بیماری های مزمن و غیرواگیر است. در دنیای امروز یکی از بهترین و طبیعی ترین فعالیت های ورزشی ورزش پیاده روی برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. در خصوص تاثیر ورزش پیاده روی در ایجاد و ابقای سلامتی سؤالاتی مطرح است که به آن پرداخته می شود.

## **اثرات مثبت ورزش در بهداشت روان و سلامت اجتماعی فرد**

الف). طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می برد

ب). موجب احساس اعتماد به نفس ، احساس قدرت و تقویت اراده می شود (باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می گردد)

و). احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می کند

ی). موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می شود

بنابراین با توجه به محاسن فوق‌الذکر می‌توان گفت افرادی که ورزش متعادل دارند، همیشه سالم هستند و در مقابل بیماری‌های مختلف، مقاومند؛ و در فعالیت‌های اجتماعی، افرادی موفق هستند.

## چه فوایدی از ورزش روی می‌توان انتظار داشت؟

بررسی متون و مقاله‌ها بیانگر آثار بسیار مفید و متعدد ورزش بر سلامت انسان از ابعاد مختلف است که برای آگاهی بیشتر در مورد این آثار سودمند در زمینه پیش‌گیری و کنترل بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، کنترل اختلالات چربی خون، کنترل فشار خون، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲ (مرض قند)، پیشگیری از آترواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، کاهش عوارض بیماری‌های مفصلی و استئوآرتریت‌ها (آرتروز)، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش علائم بیماری‌های روده‌ای، تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بی‌خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیش‌گیری و درمان اعتیاد. با توجه به مطالب مذکور و سهولت انجام ورزش و آثار گسترده آن در ارتقای سلامت فرد و جامعه، ورزش نیازمند توجه ویژه‌ای در برنامه ریزی‌های بهداشتی است و با توجه به گستردگی موضوع، لزوم مشارکت و هماهنگی بین بخشی و مردمی را هم در زمینه برنامه ریزی و هم در اجرای برنامه‌های جامع می‌طلبند، و با ترویج فرهنگ ورزش می‌توان گامی مهم در توانمندسازی مردم و جامعه و به عبارت دیگر ارتقای سلامت افراد جامعه برداشت.

## اثرات و فواید ورزش بر بهداشت جسم:

۱- تقویت سیستم ایمنی بدن

۲- تقویت سیستم هورمونی و رشد و نمو بهتر

۳- دفع سموم از بدن و آمادگی بیشتر اندام‌ها برای پذیرش غذا

۴- افزایش میزان سوخت و ساز و کمک به ساختن عضله



۵- کمک به دستگاه گوارشی و تنظیم اشتها

۶- تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان

۷- تقویت رباط‌ها، تاندون‌ها و تارهای عضلانی و جلوگیری از پارگی و کشیدگی آنها

۸- افزایش ضخامت غضروفی در مفاصل

۹- از بین بردن انقباض ماهیچه‌ها؛

۱۰- تقویت اعصاب و ایجاد هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی، و تسکین اسپاسم‌های عصبی

۱۱- کمک به کاهش و کنترل وزن؛

۱۲- تناسب و توازن حالت بدن و زیبایی اندام؛

۱۳- نیرومندی و مقاوم شدن و عادت کردن به فعالیت، و تسکین برخی دردها؛

## **ورزش و درمان بیماری‌ها**

ورزش‌های گوناگون علاوه بر آن که از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و نقش پیشگیری را به عهده دارد، همواره در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر واقع می‌شود و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی برعهده می‌گیرد. بدین منظور توجه شما را به آثار درمانی ورزش در ارگان‌های مختلف بدن و بیماری‌های مربوط جلب می‌کنیم.

## **فشار خون بالا**

با انجام ورزش‌های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می‌توان یک فشار خون ماکزیمم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید و روشن است که ورزشکاران معمولاً دچار عوارض فشار خون

نمی شوند و ورزش حتی در سنین ۶۰-۸۰ سالگی می تواند در متعادل نگه داشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا بر اثر ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارد انبساط می یابد و فشار خون سقوط می کند. ورزش پیاده روی و کوه نوردی به خوبی فشار خون بالا را متعادل می سازد.

### **بیماران با دردهای قلبی (سکته)**

انجام ورزش های سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها انواع دردهای قلبی پایدار و غیرپایدار را تسکین و کاهش می دهد بلکه سبب حل شدن لخته های داخل خون شریانی قلب می شود و از بروز سکته های بعدی ممانعت می کند. هم چنین ورزش های سبک مانع از رسوب پلاکت های چربی در داخل عروق کرونر قلب یا عروق سایر نقاط بدن می شود و در پیش گیری بروز بیماری های قلبی عروقی افرادی که یک بار به انفارکتوس مبتلا شده اند، دخیل است. امروزه ثابت شده است که ورزش های مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می کنند بسیار مفید است و مقاومت بدن را در برابر عوارض ناشی از این بیماری بیشتر می کند.

### **تاثیر ورزش در سرطان**

ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می شود. بنابراین گزارش پژوهشگران، انجام حرکات ورزشی ساده می تواند سیستم ایمنی بیمارانی را که به دلیل سرطان معده تحت عمل جراحی قرار گرفته اند، تقویت کند.

# بخش چهارم

مدیریت کلاس تربیت بدنی

## مدیریت کلاس و محیط یادگیری

## محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش

در کلاس تربیت بدنی، معلم با شاگردانی روبه‌رو است که از نیمکت جدا شده‌اند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی‌بینند. اکنون فرصتی پیش آمده است که بتوانند انرژی خود را آزاد کنند و هر لحظه که خواستند بنشینند، بدوند یا از بازی دست بکشند. در چنین موقعیتی نمی‌توان از روشهای متداول کلاسداری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. حفظ آزادی، مشارکت فعال، لذت و شادی شاگردان در کنار حفظ نظم و سازمان کلاس وظیفه‌ای دشوار است.

بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می‌شود و معلم باید همزمان به این متغیرها توجه داشته باشد. ماهیت کلاسهای نظری با نظم بیشتری همراه است و از آنجا که ممکن است شاگردان فعالیتهای تربیت بدنی را با آینده تحصیلی و شغلی خود بی‌ارتباط تلقی کنند تمایل کمتری به نظم‌پذیری دارند. تنوع رفتارها و شلوغی شاگردانی که نمی‌توانند بدون مزاحمت برای دیگر کلاسها به بازی و ورزش بپردازند امری غیرطبیعی نیست و مسئولان مدرسه باید این شرایط را درک کنند و در مدیریت کلاس به معلمین تربیت بدنی کمک نمایند.

دو عامل اساسی برای مدیریت چنین محیطی عبارت است از (۱) سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگیهای دانش‌آموزان و (۲) حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب مدل آموزشی مناسب (بخش سوم) با توجه

به شرایط. معلمین بر اساس تجربه و ویژگیهای شخصی از روشهای مختلفی برای مدیریت کلاس استفاده می کنند. برخی با سخت گیری و جدیت بیش از حد، انگیزه و شادابی و نشاط لازم را از کلاسها می گیرند. امروزه رابطه معلم - شاگرد - موقعیت، تعیین کننده نوع مدیریت معلم است. معلم محوری یا شاگرد محوری، بدون توجه به موقعیت و شرایط محیطی یا میزان آمادگی شاگردان و تفاوت های فردی آنها کاربرد زیادی برای معلمین تربیت بدنی ندارد و اتخاذ یک روش بینابینی بسیار کارساز است. در مدل آموزشی بازی، مهارت، آمادگی جسمانی، آموزش چند فعالیتی، تمرین و آمادگی برای مسابقات، برگزاری مسابقات ورزشی و غیره نمی توان از یک شیوه مدیریتی استفاده کرد. همچنین دانش آموزان کلاسهای مختلف از نظر سنی، بلوغ اجتماعی، آمادگی و ویژگیهای شخصیتی با هم تفاوت دارند و نمی توان نسخه رفتاری خاصی را برای همه دانش آموزان تجویز کرد. نکته اساسی این است که معلم نباید برای حفظ محبوبیت یا رابطه خوب، خود را تا سطح شاگردان پایین بیاورد، زیرا در این صورت کنترل کلاس را از دست می دهد. معلم باید بتواند با برقراری ارتباطی متین، صمیمانه، جدی و با قدرت، موقعیت خود را تثبیت کند. اعتبار معلم مانند سپرده ای است که در بانک ذخیره می شود و بخشی از اعتبار آموزشی معلم نیز به مدیریت کلاس و روش تدریس او بستگی دارد.

اداره و سازماندهی مناسب مستلزم شناخت محیط است و بدین منظور معلم باید اطلاعاتی را از محیط آموزشی کسب کند، مثلاً اینکه:

- محیط مدرسه چه چیزهایی برای تدریس و آموزش نیاز دارد؟
- در این محیط چه فعالیتهایی را می توان سازماندهی کرد؟
- از چه راههایی می توان محیط مدرسه را برای ورزش تقویت کرد؟
- دانش آموزان هر کلاس تقریباً چند نفرند و چه تعداد می توانند از این محیط استفاده کنند؟
- با این تعداد دانش آموز و محیط و امکانات با چه روشی باید کلاس را اداره کرد؟

- عوامل خطرزا از نظر جسمانی و مشکلات مدیریت کلاس در این محیط چه چیزهایی هستند؟
- چه نوع گروهبندی در این محیط مناسب است؟
- از چه وسایل ساده و ارزانی می‌توان در این محیط استفاده کرد؟
- چگونه می‌توان این محیط یا فضا را تغییر داد یا اصلاح یا طراحی کرد؟
- شرایط جوئی چه تأثیری بر این محیط دارد.

### حقوق و مسئولیت معلم و شاگرد

دانش‌آموزان در هر وضعیت یا در هر شرایط جسمانی، عاطفی و اجتماعی از حقوقی برخوردارند که باید از طرف معلم و مربی رعایت شود. حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیتهای و لذت بردن، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و غیره از حقوقی است که باید توسط معلم رعایت شود. البته شاگرد نیز باید مسئولیتهای قانونی و آموزشی خود را بپذیرد. توجه به آموزش معلم، پیروی از قوانین و مقررات، احترام به حقوق شاگردان و معلم، و پرهیز از رفتارهای غلط و مخل آموزش از طرف شاگرد ضروری است. از طرف دیگر آنچه برای معلم حق تلقی می‌شود، مسئولیتهای شاگرد محسوب می‌گردد.

طرح و برنامه‌ریزی مناسب درسی، گروهبندی مناسب، ایجاد امکانات ورزشی، آموزش و نظارت حضوری یا نزدیک، هدایت استعدادهای ورزشی، مراقبت از سلامتی و حفظ ایمنی، مقدم بودن تربیت دانش‌آموز بر سایر جنبه‌های برنامه جزء وظایف اصلی مربیان است. مدیریت کلاس فقط آموزش و بازی و تمرین در کلاس نیست، بلکه در برگیرنده فعالیتهایی است که نهایتاً استفاده بهینه شاگردان را از کلاس افزایش می‌دهد، مانند (۱) بررسی وضعیت ظاهری سلامتی و بهداشت جهت انتخاب فعالیت مناسب؛ (۲) تقویت و غنی سازی محیط آموزشی مدرسه؛



۳) خرید، توزیع و نگهداری مناسب ابزارهای ورزشی؛ ۴) سازماندهی مناسب فعالیتهای کلاسی بر اساس مدلهای آموزشی؛ ۵) گروهبندی متناسب شاگردان برای مشارکت و لذت بیشتر؛ ۶) انتخاب روش کلاسداری و تدریس موقعیتی یا وضعیتی.

### سازماندهی کلاس تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیتهای آموزشی خود استفاده می‌کند. گروهبندی، وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره کلاس، نحوه ارتباط معلم و شاگرد، سنجش، معافیت ورزشی و موارد دیگر باید در شروع فعالیتهای آموزشی با تبادل نظر و تشریک مساعی تعیین گردد. البته بسیاری از متغیرهای سازماندهی کلاس را می‌توان در حین اجرا اصلاح و بازبینی کرد.

قوانین و مقررات. تدوین مقررات کلاسی برای سازماندهی فعالیتهای آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است. معلم پس از بررسی محیط آموزشی و وسایل موجود با مشورت و یاری شاگردان، مقرراتی را در خصوص تعداد گروهها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، رفت و آمد در محیط بازی، توزیع و تحویل وسایل، داوری، سرگروه و غیره تدوین می‌کند. البته قوانین جزئی، و غیر ضروری ممکن است مخل نظم کلاس باشد و بنابراین بهتر است قوانینی اعلام شود که رعایت آنها ضروری است. اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و بویژه امکان مجازات سریع رفتارهایی دارد که موجب می‌شود کنترل کلاس از دست معلم خارج شود. برخی از قوانین و مقررات نیز که به نحوه اجرای فعالیتها و تمرینات مربوط است عمدتاً باید توسط معلم تعیین شود؛ مثلاً ساده کردن یا حذف برخی از مقررات رسمی در بازی و ورزش، افزایش یا کاهش تعداد هرگروه، نادیده گرفتن اصول مهارت و غیره. قوانین و مقررات کلاس فقط برای ایجاد نظم نیست، بلکه برای تأمین سلامتی و ایمنی، مشارکت بیشتر دانش‌آموزان و لذت بردن از فعالیتهاست.

مشورت با شاگردان و استفاده از روش استدلال و حل مسأله در تدوین مقررات کمک کننده است. باید از دانش آموز پرسید که چرا نباید در هنگام خارج شدن از کلاس یا در حین بازی دیگری را هل داد؟ چرا باید در هنگام تمرین روی خطوط ایستاد؟ چرا باید نظر داور را پذیرفت؟ یا برای جلوگیری از آسیب دیدن چه کارهایی باید در حین فعالیت انجام داد؟ این سؤالات موجب مشارکت آنها در تدوین مقررات و سپس رعایت آنها می شود. همچنین قوانینی که توسط معلم تعیین می شود باید با دلیل و استدلال همراه باشد تا شاگردان آن را بپذیرند؛ مثلاً:

- در هنگام بازی و ورزش از وسط محیط بازی حرکت نکنید؛ چون این عمل موجب آسیب دیدن شما و بازیکنان می شود.

- در هنگام تمرین روی مکانهای تعیین شده بایستید؛ چون رعایت فاصله امکان برخورد را کم می کند و موجب سهولت در اجرای حرکات کششی می شود.  
- با صدای سوت بایستید؛ چون توقف بازی پس از شنیدن صوت از احتمال آسیب و خطا می کاهد و بازی را زیباتر می سازد.

**نظم و انضباط.** اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه درسی است. هر چقدر برنامه شاگردان بیشتری را فعال سازد، موجب نظم بیشتر می شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است. بیکار ماندن به مزاحمت و اخلال در کار معلم منجر می شود و به عبارتی هرگونه وقفه طولانی یا انتظار زیاد به نظم کلاس آسیب می رساند. حتی در بهترین شرایط محیطی نیز باید به نظم کلاس حساس بود، البته نظم و انضباط در کلاس باید با رفتار احترام آمیز و نودوستانه همراه باشد. ماهیت کلاس تربیت بدنی به گونه ای است که بی نظمی می تواند سریعاً بر فضای کلاس حاکم شود و باعث شکست اهداف فعالیت و اعتماد به نفس معلم گردد؛ بویژه معلمین تازه کار شاید بیشتر با این مشکل مواجه شوند.

محیط یادگیری کنترل شده (از طریق طرح و برنامه درسی) از مشکلات انضباطی شاگردان می کاهد؛ با این وجود مسائل یا مشکلات انضباطی همیشه در



کلاس وجود دارد. مدل آموزش مسئولیت‌پذیری با هدف رشد عاطفی - اجتماعی شاگردان و نیز تدوین مقررات دانش‌آموزی برقراری نظم کلاسی مفید است. همچنین حضور معلم در صحنه فعالیت روش خوبی برای برقراری نظم و انضباط است و معلم با حضور خود در صحنه‌هایی که امکان بروزی نظم فردی یا گروهی وجود دارد می‌تواند مشکلات را کاهش دهد.

زمانبندی. محدودیت زمان در آموزش و فعالیتهای ورزشی مدارس، زمانبندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می‌سازد. معلم باید بکوشد از اتلاف وقت بویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. اگر قوانین و مقررات کلاسی در اولین جلسه به‌خوبی تعیین شود از سردرگمی و تداخل فعالیتهای مختلف جلوگیری خواهد شد. به‌طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع (مقدمه) و پایان کلاس مورد نیاز است. زمانبندی درونی درس به ماهیت فعالیت بستگی دارد؛ مثلاً در مدل آموزش بازی شاید توضیح هر بازی بخشی از زمان کلاس را بگیرد؛ ولی در مسابقات ورزشی زمان استراحت و در مدل آموزش مهارت، زمان بازخورد یا نمایش مهارت بخشی از زمان محتوای اصلی درس را تشکیل دهد.

نظارت و سرپرستی. شاید ترک کلاس منجر به بی‌نظمی و اختلال نشود، اما وقتی معلم شاگردان را به حال خود رها و آنها را ترک می‌کند، نظارت خود را از دست می‌دهد. مشاهده مستمر شاگردان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزایش می‌دهد، بلکه شاید امکان لذت و شادی را از کودکان سلب کند، بویژه اگر سرگروهها نتوانند هدایت و رهبری کلاس را بر عهده بگیرند.

تامپسون، هادسون و ماک<sup>۱</sup> پیش‌بینی (دوراندیشی)، کنترل و توجه به عوامل کیفی و کمی برنامه<sup>۲</sup> را از عناصر مهم نظارت و سرپرستی کلاسهای تربیت بدنی

1. Thompson, Hudson & Mack (1997) 2. quantity & quality factors

تلقی می‌کنند:

۱. پیش‌بینی. معلم فعال<sup>۱</sup> و پیشگیر با تفکر قبلی، طرح درس و پیش‌بینی موقعیتها و رفتارهای احتمالی در کلاس خود را برای رویارویی با محیط یادگیری آماده می‌کند. چنین معلمی مسائل و مشکلات بالقوه را از قبل می‌بیند یا حدس می‌زند و از خود می‌پرسد که دانش‌آموزان چه می‌خواهند و چه می‌کنند. برعکس، یک معلم واکنشی<sup>۲</sup> زمانی که با موقعیت واقعی مواجه شد از خود عکس‌العمل نشان می‌دهد و در واقع پس از بروز حوادث و رفتارهای آموزشی به فکر می‌افتد که چگونه عمل کند.

۲. کنترل. فعالیتهای آزاد در محیط باز به نظارت بیشتری نیاز دارند. کنترل بخشی از نظارت است که باید به طور مستمر و در حین اجرای فعالیت صورت پذیرد؛ در صورتی که طرح و برنامه درسی یک نوع کنترل برنامه‌ای و قبل از اجراست. در کنترل معلم باید بتواند به راحتی همه شاگردان را ببیند و محل استقرار او در محیط از این نظر مهم است.

کنترل نزدیک و دیداری نیز برای نظارت کلاس مفید است. برقراری ارتباط دیداری با همه شاگردان، بودن در کنار آنها و حضور محیط بازی ضامن نظم و هدایت کلاس است؛ بعلاوه، حضور معلم برای پیشگیری از وقوع خطر و آسیب ضروری است. البته وضعیت مطلوب این است که شاگردان کم‌کم خودهدایتی و خودگردانی را در کلاسهای تربیت بدنی و ورزش بیاموزند.

۳. توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه. نظارت بر عوامل کمی برنامه به محیط و لوازم ورزشی مانند اندازه محوطه بازی، تعداد وسایل، سن و تعداد شاگردان مربوط است. عوامل کیفی برنامه نیز شامل توجه به تفاوتهای فردی شاگردان، مدل‌های آموزشی، روشهای تدریس و کلاس‌داری است.

نقش رفتار غیر کلامی سوت ورزشی در نظم کلاس. سوت زدن یک رفتار غیر

1. proactive

2. reactive

کلامی بسیار متداول و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی است. البته سایر رفتارهای غیرکلامی مانند حرکات دست و سرنیز مهم است؛ ولی سوت زدن در محیط پر سر و صدای بازی و ورزش باعث رسیدن پیامهای معلم به همه می‌شود. همه شاگردان باید با معنی و مفهوم سوت به عنوان علامت توقف و ایستادن جدی، نگاه کردن و گوش دادن به صحبت‌های معلم با داور و شروع حرکت با فعالیت آشنا شوند. معلم نباید از سوت برای ارسال پیامهای انفرادی به شاگردان استفاده کند. از طرف دیگر صدا زدن یا به کار بردن عبارت «ساکت باشید» و غیره یک ارتباط نامؤثر در کلاس است. شاگردان باید بدانند که در محیط آموزشی و یادگیری ویژه‌ای به سر می‌برند که معلم به همکاری آنها نیازمند است. آنها باید سریعاً پس از شنیدن صدای سوت بایستند و منتظر فرمان بعدی معلم باشند. سوت یک وسیله ایمنی است که با آن می‌توان بسیاری از رفتارهای عاطفی - اجتماعی نامناسب شاگردان را کاهش داد. البته استفاده بیش از حد از سوت نیز تأثیر آن را کم می‌کند.

## روشهای اداره کلاس تربیت بدنی

روشهای اداره کلاس تربیت بدنی عبارتند از روش معلم محور، روش شاگرد محور و روش بینابینی. در روش معلم محور با آمرانه، معلم هیچ مشارکتی را از دانش آموزان نمی پذیرد و با توجه به توانایی و امکانات موجود درباره عوامل مختلف برنامه و فعالیت تصمیم گیری می کند، مقررات و قوانین کلاس را تدوین می نماید و گروه بندی را انجام می دهد. در این روش معلم شاگرد را موظف می داند که از نظر آموزشی، تنظیم فعالیت، نظم کلاسی و غیره از تصمیمات معلم پیروی کند.

روش معلم محور در صورتی که با موقعیت سازگاری داشته باشد می تواند مفید واقع شود؛ مثلاً در موقعیتهای بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی نمایان بیشتری به این روش وجود دارد؛ اما از طرف دیگر ممکن است معلمین کم توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از چنین روشی استفاده کنند.

در روش شاگردمحور همه تصمیم‌گیرهای آموزشی بر عهده شاگرد بوده، آموزش سازمانداری وجود ندارد و اهداف خاصی در کلاس دنبال نمی‌شود. گروه‌بندی شاگردان نیز معمولاً بی‌ثبات و متغیر است و بر پایه اصول درستی قرار ندارد. بدون تردید رسالت تربیتی معلمین تربیت بدنی در مدارس با توجه به اهداف با ارزش تربیت بدنی و ورزش با چنین شیوه‌ای سازگار نیست و اگرچه شاگردمحوری نوعی انسانگرایی تلقی می‌شود، استفاده از این روش به امکانات بسیار زیاد متکی است و باید در جهت اهداف تربیت بدنی نیز قرار گیرد.

یکی از روشهای متداول و پذیرفته شده که با اهداف عاطفی و اجتماعی تربیت بدنی نیز سازگار است روش بینابینی است که مشتمل بر همکاری و مشارکت در اداره کلاس است. معلم در این روش نه فقط از شاگردان بلکه از مدیریت آموزشگاه و سایر معلمین نیز برای اداره مفید کلاس بهره می‌گیرد. در این روش انگیزه، لذت، نشاط و شادابی شاگردان بیشتر از روش آمرانه یا معلم محور است. ارتباط و تعامل جدی و گرم و تشریک مساعی شاگرد و معلم در همه اجزای برنامه، نظارت و کنترل و دستیابی به اهداف تربیت بدنی را آسان می‌سازد.

### گروه‌بندی دانش‌آموزان

گروه‌بندی دانش‌آموزان هر کلاس بر اساس اهداف برنامه، گروه سنی، تعداد دانش‌آموز، امکانات ورزشی و مدلهای آموزشی انتخابی یکی از راههای آسان و متداول در مدیریت کلاس است. گروه‌بندی با روش کلاس‌داری مبتنی بر همکاری و واگذاری مسئولیت نیز هماهنگ است، چون با مشارکت و مشورت دانش‌آموزان انجام می‌گیرد. گروه‌بندی موجب نظم در کلاس می‌شود و معلم را به اهداف آموزشی و تربیتی نزدیک می‌سازد. سه روش برای گروه‌بندی وجود دارد: (۱) گروه‌بندی توسط معلم، (۲) گروه‌بندی توسط دانش‌آموزان و (۳) گروه‌بندی تصادفی و متغیر.

۱. گروه‌بندی توسط معلم. در این روش معلم با توجه به الف) اهداف برنامه و



ب) امکانات مدرسه و پس از مشورت با دانش‌آموزان آنها را در گروه‌های مختلفی قرار می‌دهد. در هر دو نوع گروه‌بندی معلم می‌تواند متغیرهای زیادی را در نظر بگیرد. در تقسیم‌بندی دیگر گروه‌ها به دو نوع متجانس و غیرمتجانس تقسیم می‌شوند. تشکیل گروه‌های متجانس شیوه خوبی برای مدل آموزش مهارت، دو و میدانی و فعالیتهای قدرتی است. گروه‌های متجانس بر اساس مهارت (مبتدی، متوسط و ماهر) در آموزش مهارت، بر اساس سرعت (کند، متوسط و سریع) در آموزش دو و میدانی، بر اساس وزن در فعالیتهای قدرتی دو یا چند نفره، بر اساس قد در بازیهای توپی و میدانی و غیره شکل می‌گیرند. این روش به امکانات خوب آموزشی در مدرسه بستگی دارد. استفاده از گروه‌بندی متجانس برای بسیاری از فعالیتهای دو نفره (بر اساس قد و وزن) مفید است.

گروه‌های نامتجانس با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان تشکیل می‌شوند، ولی شاگردان به طور تقریباً یکسان بین گروه‌ها تقسیم می‌شوند؛ مثلاً دانش‌آموزان ماهر - ناماهر، قد بلند - قد کوتاه، چاق - لاغر و کند - سریع در همه گروه‌ها وجود دارند. این گروه‌بندی برای آموزش و بویژه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه مفید است؛ چون احتمال رقابت یکسان و تجربه شکست یا پیروزی را برای همه به وجود می‌آورند.

گروه‌بندی ورزشی بر اساس امکانات مدرسه بسیار متداول است؛ مثلاً اگر در مدرسه‌ای یک میز تنیس روی میز، یک زمین والیبال و یک زمین مینی فوتبال وجود داشته باشد معلم بر اساس مدل آموزش مهارت ورزشی، تربیت ورزشی یا بر اساس مدل چندفعالیتهای دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم می‌کند. نحوه آموزش و مسابقه در هر گروه و همچنین مدت پایداری گروه‌ها با مشورت دانش‌آموز و معلم تعیین می‌شود.

مزایا و معایب. گروه‌بندی توسط معلم سبب تعادل در برخورداری از امکانات آموزشی مدرسه می‌شود و کنترل را آسان می‌سازد. معمولاً امکان طبقه‌بندی شاگردان بر اساس سطح مهارت، وزن، سرعت و قد با توجه به کمبود

امکانات ورزشی مدارس وجود ندارد؛ اما در بازیهای گروهی (تعاونی یا رقابتی)، افراد و گروه باید از جنبه‌های مختلف به هم نزدیک و جور باشند و معلم بهتر از شاگردان می‌تواند این گروه‌بندی را انجام دهد. تقسیم افراد به طور متعادل در هر گروه سبب افزایش همکاری بین شاگردان مبتدی - ماهر در یادگیری و اجرا می‌شود و فرد ماهر در هر گروه می‌تواند نقش آموزشی و کمکی برای معلم داشته باشد. البته ممکن است برخی از شاگردان ماهر دلسرد شوند و از نظر کیفیت مهارت نتوانند در کنار مبتدیان بخوبی رشد کنند. میزان مشارکت و تصمیم‌گیری شاگردان و توجه به تجانس یا عدم تجانس گروه‌ها با توجه به هدف معلم در این نوع گروه‌بندی ضروری است.

۲. **گروه‌بندی توسط شاگردان.** دانش‌آموزان برای آموزش مهارت، تمرین و بازیها می‌توانند گروه خود را انتخاب کنند یا تشکیل دهند. در گروه‌بندی بر اساس امکانات ورزشی مدرسه، دانش‌آموز بر اساس علاقه و مهارت قبلی عمل می‌کنند و معلم تعدیل و توازن را در گروه‌بندی انجام می‌دهد. مسابقات در هر رشته از ورزشهای گروهی (درون‌کلاسی) باید بر پایه جور بودن گروه‌ها باشد و دانش‌آموزان ماهر کاملاً در یک گروه قرار نگیرند؛ البته در رقابتهای بین‌کلاسی و بین مدرسه‌ای دانش‌آموزان ماهر از هر رشته انتخاب می‌شوند.

۳. **گروه‌بندی تصادفی.** در این روش، شاگردان به صورت تصادفی و قرعه‌کشی (از روی شماره دفتر حضور و غیاب، حرف اول نام یا نام‌خانوادگی و غیره) برای مدت مشخصی در یک گروه قرار می‌گیرند. گروه‌بندی تصادفی برای آموزش بازی، تمرینات آمادگی جسمانی و تشکیل تیمهای کلاسی مناسب است. در این نوع گروه‌بندی احتمال عدم تعادل بین افراد هر گروه از نظر قد، وزن و مهارت وجود خواهد داشت.

### تعیین سرگروه

تعیین سرگروه یکی از روشهای آموزش مسئولیت‌پذیری و واگذاری بخشی از

مسئولیت اداره کلاس به دانش‌آموزان است. دو روش برای تعیین سرگروه وجود دارد.

الف) پس از تعیین گروه‌ها، سرگروه توسط دانش‌آموزان انتخاب می‌شود.  
 ب) قبل از تعیین گروه‌ها، معلم سرگروه را براساس شاخصه‌هایی مانند سطح مهارت، آمادگی جسمانی و توانایی رهبری شاگردان انتخاب می‌کند.  
 اگر انتخاب سرگروه توسط دانش‌آموز بر اساس لیاقت و سطح مهارت و توانایی باشد، میزان پیروی از او افزایش می‌یابد و از نقش آمرانه معلم نیز تا حدی کاسته می‌شود. البته در صورتی که معلم نیز بتواند سرگروه را با مشارکت دانش‌آموزان انتخاب کند، تعادل در گروه‌ها و نظم در کلاس حفظ می‌شود. سرگروه به هیچ وجه نباید در انتخاب افراد گروه دخالت کند؛ چون این کار موجب حذف و دلسردی برخی از دانش‌آموزان خواهد شد. سرگروه در یک تیم، همان نقش کاپیتان را دارد؛ اما در گروه‌های بازی و آموزش به عنوان دستیار معلم عمل می‌کند و هدایت گروه را بر عهده می‌گیرد.

### مدیریت رفتار در کلاس

حداقل ویژگی یا شرط لازم برای مدیریت موفق در کلاس این است که معلم با حوصله و بررسی کامل موضوع و بر پایه موقعیت و شرایط موجود تصمیم‌گیری و عمل کند. موارد دیگری را نیز باید در مدیریت رفتار شاگردان در نظر گرفت:  
 - تنوع و تغییر علایق یا انگیزه‌های دانش‌آموزان به تنوع و تغییر در رفتار معلم بستگی دارد. هر فرد یا گروه یا کلاس از ویژگی‌هایی برخوردارند و رفتار معلم باید متناسب با آن خصوصیات شخصی یا گروهی باشد؛ برای مثال دانش‌آموزان دوره ابتدایی بیشتر به نظارت و دخالت معلم نیاز دارند؛ در صورتی که ممکن است در دانش‌آموزان دوره‌های بالاتر، همکاری و خودگردانی در کلاس زیاد و نیاز به دخالت معلم کمتر باشد.

- معلم باید از نگرشها و ارزشها یا رفتارهای درست دفاع کند و برگسترش آنها



اصرار بورزد. این عمل با مشارکت جدی معلم و شاگرد در مباحث علمی و اجتماعی - ورزشی به دست می‌آید؛ زیرا تغییر رفتار مستلزم تغییر نگرش است. - سازگاری، توافق و مصالحه منصفانه امور کلاس بر عهده معلم است و این موضوع در کلاسهای ورزش با برقراری قوانین موقتی کلاسی انجام پذیر است. در غیر این صورت آشنفگی و سردرگمی و برخوردهای کلامی به وجود می‌آید. به طور کلی همه رفتارها در چهارچوب قوانین و مقررات کلاس ارزیابی می‌شود و برای مدیریت موفق، همه باید تا بررسی مجدد مقررات آن را رعایت کنند.

- شناسایی نقاط حساس و مشکل ساز و احتمال بروز تعارض در برنامه‌های مختلف از سوی معلم و رفتار جدی و محکم در این موقعیتها ضروری است. معلم باید پس از شناسایی این موقعیت، مقررات شدیدی را وضع کند و با حفظ آرامش در آن موقعیتها حضور یابد.

- محیط کلاس را با ایجاد یک جو حمایتی از نظر جسمانی و هیجانی می‌توان رضایت بخش ساخت و کاهش شرایط هیجانی رقابت در کلاس بر عهده معلم است. توجه و بازخورد به همه، تقویت مثبت و برآوردن انتظارات معقول شاگردان موجب احساس امنیت و رضایت خاطر در کلاس می‌شود.

- معلم باید از ورود به گفتگوها و بحثهای جزئی و بی‌مورد اجتناب کند و در صورت احاطه و تسلط بر کل کلاس موارد جزئی را نادیده بگیرد.

- تشویق و ترغیب واقعی و صادقانه بهترین وسیله برای شکل‌دهی رفتار شاگردان است. معلم باید با تقویتهای غیرمستمر و تصادفی به ایجاد فضای مثبت روانی در کلاس کمک کند.

#### رفتارهای غلط

همیشه شاگردانی هستند که به دلایل مختلف خانوادگی، تربیتی و عاطفی - اجتماعی در چهارچوب کلاس نمی‌گنجند؛ اما از طرف دیگر شاید برخی از این شاگردان در کنار معلم توان رهبری و هدایت گروه یا کلاس را داشته باشند. در مقابل

دانش آموزان ناآرام و ناسازگار، دانش آموزان آرام و کم جنب و جوشی قرار دارند که میل و انگیزه‌ای به فعالیت بدنی از خود نشان نمی‌دهند. شاید ترسی از آسیب، مشکلات جسمانی، عدم علاقه به حرکت، بازی، کمبود امکانات ورزشی، تجارب ناموفق گذشته یا توجه به سایر مسائل درسی و تحصیلی، این افراد را بی انگیزه ساخته باشد. با وجود این، رفتارهای سوء و غلط در کلاس عمدتاً از دانش آموزانی سر می‌زند که از معلم دل‌تنگی و رنجش دارند، میل به کسب پیروزی و برتری جویی در آنها بالاست، می‌خواهند هیجانات، نگرانیها و عقده‌های درونی خود را در کلاس ورزش تخلیه کنند، به خودنمایی و جلب توجه دیگران علاقه دارند، یا به طور کلی ناسازگاری جزئی از شخصیت آنهاست.

هر دو نوع رفتار در کلاسهای ورزش جزء رفتارهای ناهنجار و غلط محسوب می‌شوند. دادن انگیزه و ایجاد امکانات برای دانش آموزان به منظور فعال ساختن آنان همچنین برخورد متناسب با شاگردان ناسازگار دشوار است. معلم باید هر دو گروه را به حد متوسط رفتار مطلوب هدایت کند. انتقال اطلاعات ورزشی و آموزشی در خصوص اهمیت آمادگی جسمانی، کنترل وزن و نقش انواع تمرینات در سلامتی و تندرستی، برای خارج ساختن دانش آموزان کم فعال از گوشه‌گیری و انزوا بسیار ضروری است.

دانش آموزانی که قوانین و مقررات کلاس را در نظر نمی‌گیرند، مزاحم دیگران می‌شوند و بیش از حد شلوغ و ناسازگارند با تنبیه، سرزنش مکرر، توبیخ، اخراج و غیره هدایت نمی‌شوند. برای مدیریت و تعدیل این گونه رفتارهای بحرانی و کاستن از اثرات منفی آنها در کلاس روشهای ذیل پیشنهاد شده است:

۱. خیره شدن. نزدیک بودن به میدان فعالیت این نوع دانش آموزان و مشاهده دقیق و کنترل فعالانه محیط کلاس و در صورت لزوم خیره شدن و نگاه جدی و هشدارآمیز به فرد خاطی در تعدیل و کنترل رفتار غلط مؤثر است.
۲. تغافل. با تغافل و چشم‌پوشی از رفتارهای غلط جزئی و کم‌اهمیت می‌توان با تأکید بیشتری روی رفتارهای غلط اصلی و مزاحم کار کرد.