

دانش ورزش در مدارس

www.ketab.ir

مهدی شرافت

سرشناسه: شرافت، مهدی، ۱۳۵۰

عنوان و نام پدیدآور: دانش ورزش در مدارس / نویسنده مهدی شرافت

مشخصات نشر: تهران: رازنهان، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص. مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۵۲-۵۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش مدارس

رده‌بندی کنگره: GV ۷۳۶۳/ش ۴۵۲ ۱۳۹۰

رده‌بندی دبیری: ۳۷۲/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۱۹۹۷



نام کتاب: دانش ورزش در مدارس

مؤلف: مهدی شرافت

ناشر: رازنهان

چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۵۲-۵۶-۵

مقام معظم رهبری

اگر در یک جمله کوتاه از من پرسند که شما از جوانان چه می‌خواهید
خواهم گفت :

تحصیل
تهذیب

ورزش

من فکر کنم که جوانان باید این سه خصوصیت را دنبال کنند .

فهرست مطالب

بخش اول

۱۵	هدف اصلی ورزش
۱۵	برنامه آموزشی تربیت بدنی
۱۷	بعد اجتماعی ورزش
۱۷	بعد اجتماعی ورزش دانش آموزان
۱۷	وظایف مسئولان آموزشی و اداری مدارس
۱۹	سخنی با والدین محترم
۲۰	بهداشت محیط ورزش
۲۰	بهداشت هر واحد آموزشی (مدرسه و مدارس به طور کلی)
۲۱	نیازهای بنیادی کودکان
۲۳	مشخصات دانش آموزان نوجوان از دیدگاه هاروکس یکی از روان شناسان معروف
۲۴	مسابقات ورزشی مدرسه
۲۴	روش تدریس درس ورزش و برنامه ریزی آن چگونه باید باشد
۲۶	« طرح درس تربیت بدنی »
۲۷	ورزش و تربیت بدنی:
۲۹	احتیاط های لازم در هر جلسه ورزشی برای دانش آموزان:
۳۰	ورزش دختران
۳۲	ورزش در خانه با خانواده
۳۳	آمادگی جسمانی و کارآیی بدن
۳۶	برای جلوگیری از آسیب های ممکن
۳۹	آسیب شناسی در مدارس
۴۱	رعایت اصول بهداشتی خانواده و دانش آموزان
۴۶	بهداشت و ورزش
۴۶	آسیب دیدگی در ورزش
۴۹	« آسیب های رایج در زنگ ورزش »
۴۹	« کمک های اولیه لازم در زنگ ورزش »
۵۲	دوپینگ
۵۸	ورزش و هوش
۶۳	تصویر سازی ذهنی

- ۶۵..... هیدروترابی (روشی علمی برای پیشگیری و درمان)
- ۶۷..... «روان شناسی در ورزش»

بخش دوم

- ۷۱..... مقدمه آموزش رشته های ورزشی
- ۷۲..... «زمان بندی یک جلسه ورزش»
- ۷۴..... نمونه برگه اطلاعیه ورزشی (برای مسابقات داخلی مدرسه)
- ۷۴..... «مراحل تنظیم تقویم ورزشی»
- ۷۶..... نحوه انجام مسابقات دوره ای، تک حذفی، دو حذفی
- ۸۵..... فوتبال
- ۸۷..... «فوتبال در مدارس»
- ۹۳..... والیبال
- ۱۰۰..... بسکتبال
- ۱۱۱..... «هندبال»
- ۱۱۹..... فوتسال
- ۱۲۴..... دوومیدانی
- ۱۳۱..... تنیس روی میز
- ۱۳۴..... شطرنج
- ۱۳۷..... کشتی
- ۱۴۰..... شنا

پیش گفتار

ورزش بر تندرستی و سلامت بدن اثر مستقیم و موثر دارد. استخوانها را قویتر و محکمتر می کند و کیفیت آنها را بهبود می بخشد. رگها ماهیچه ها را محکم تر و با استقامت تر خواهد ساخت و بر کارایی و قدرت ارگانها و اعضاء مختلف بدن می افزاید و وزن بدن در اثر ورزش مرتب با برنامه های صحیح متعادل می شود، قلب تقویت و کار آن منظم می شود و عضلات در اثر ورزش ورزیده تر می شوند و خلاصه اینکه زندگی فرد و ورزشکار موفقتر از دیگران است و با اعتماد و پایداری بیشتری با مسائل و مشکلات روبه رو می شوند. اجزای تشکیل دهنده توانایی بدن شامل: قدرت، کشش، استقامت، سرعت، چابکی و انعطاف پذیری می باشد. و همچنین زندگی در آبار تمانهای کوچک در جامعه ماشینی ما که تحرک و شادابی در آن کمتر دیده می شود و بیماریها و امراض مختلف بیشتر بوجود می آید ورزش و تحرک ارزش بیشتری پیدا می کند پس لازم است بر هر خانواده، کودک و نوجوان و جوان و پیر هر روز به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبح زود و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از ظهر (ترجیحاً غروب) به ورزش بپردازند- پیاده روی، حرکات نرم دویدن، بازی ساده- همگی باعث سلامتی و شادابی روح و روان و جسم می شود و یک انسان را برای ۸ ساعت فعالیت روزانه آماده می کند و ورزش بعد از ظهر نیز خستگی کار روزانه را از بدن دور می سازد و در آخر ورزش یک دوش آب گرم و یک لیوان شیر باعث تجدید قوا و انرژی از دست رفته روزانه می شود. ابعاد گوناگون ورزش شامل بعد جسمانی و فیزیکی، بعد ذهنی و روانی، بعد بهداشتی و بعد اقتصادی برای دانش آموزان و خانواده های محترم مورد بحث اجمالی در این کتاب قرار می گیرد که امیدوارم ضمن اطلاع رسانی، این معلومات مختصر و مفید مورد استفاده لازم قرار گیرد و خانواده های محترم نیز بایده کودکان و نوجوانان عزیز خود درسین مختلف توجه لازم را داشته باشند و بچه ها را مورد آرزایی مختلف قرار بدهند و وجود هر گونه موردی را با معلم ورزش مدرسه و در نهایت اگر لازم شد با دکتر درمیان بگذارند و به معالجه فرزندان خود بپردازند. کودکان هر چه بزرگتر می شوند وابستگیهای بیشتری به دیگران پیدامی کنند، زبان یاد می گیرند، کردارها و رفتارهای مرسوم و رایج محیط را می آموزند رفته رفته توانایی اندیشیدن و سامان دادن به برخی از کارهای خود را کسب می کند. پس نیازمند توجهی خاص و مهم از جانب والدین محترم می باشند. چرا که کم توجهی به آنان ضررهای جبران ناپذیری را به بار خواهد آورد.

مقدمه

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش و جهان جایگاهی بس عظیم و پراهمیت یافته است زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان با روش علمی، و استفاده از تجارب معلمین گرانبهایی که عمر و جوانی خود را در این راه گذاشته اند، آنان را به مسیر درست زندگی کردن و اغناء فرهنگ کامل و در نهایت خوشبختی سوق خواهد داد از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی که جزء جدانشدنی نظام آموزشی و تربیتی دنیای کنونی است از ارزشها و روشهای صحیح علمی برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان و خانواده های محترمشان را برآورده کنند. ورزش در جهان امروز یک ضرورت تام اجتماعی است که قالبها و اشکال انجام آن هم متأثر از شرایط فرهنگی و اجتماعی است میدانهای ورزش خود آئینه ای است که انعکاسی از شرایط فوق است و البته معلول شرایط اجتماعی نیز می باشد- در جامعه ما، جامعه واقعاً جوان ما که جلب و جذب جوانان به برنامه های سرگرم کننده و پرورش دهنده واقعاً کار توان فرسایی است ورزش می تواند ارزشهای انسانی- معرفت، اخلاق، اتحاد، ایثار، معنویت، دوستی ها و درستی ها-را به همگان یاد داده و این اخلاقیات نیکورا در ضمن سرگرمی در جامعه گسترش دهد و همچون نگاهی کلان، فرهنگ را در برگیرد و به احیاء و دگرگونی آن همت گمارد. ورزش می تواند نجات بخش جامعه باشد و همه لجام گسیختگی ها و نقصان ها را سرپوش و التیام بخش باشد.

ایران امروز بیش از همیشه به رشد و توسعه همه جانبه قوای ذهنی و اخلاقی در امور ورزش نیازمند است تا بتواند نیازهای کودکان و نوجوانان را در همه زمینه های ورزشی برآورده کند. کودکی که امروزه مدرسه می آید باید فکر و روح و جسم آن باهم و به موازات یکدیگر تربیت شود پس خانواده محترم و معلمان عزیز با همکاری هم و با اجرای تمرینات مختلف در مدرسه و خانه (که خود مدرسه ای کوچک است) به این مهم دست یابند و برای رشد و نمو کودک و نوجوان خود از طریق ورزش و تربیت صحیح او را یاری نمایند. کودکان و نوجوانان از ابتدای ورود به دنیای ناشناخته، پیوسته در تلاشند که به کمک حرکت و تربیت به زندگی خوب و سالم و پرطراوت دست یابند و برای دستیابی به نشاط و تندرستی باید از ورزش و تحرک و بهداشت کمک گیرند برای رسیدن به چنین هدفی لازم است که با مطالعات علمی گسترده به آموزش صحیح تربیت بدنی و ورزش به کودکان و نوجوانان ارزش و اهمیت خاصی قائل بود و ما نیز وظیفه

داریم از طریق مطالعات مختلف علمی و عملی و ارائه و نشر کتابهای ارزشمند تربیت بدنی و علوم ورزشی، راه صحیح درست زندگی کردن را به عزیزانمان بیاموزیم .
در پایان از همه اساتید گرامی و عزیزم در دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران کمال تقدیر و تشکر را دارم و دست تک تک این عزیزان را می بوسم .

۱- دکتر خالدان

۲- دکتر رواسی

۳- دکتر گائینی

۴- دکتر خبیری

۵- دکتر جلالی فراهانی

۶- دکتر فرخی

۷- دکتر باقرزاده

۸- دکتر شیخ

۹- دکتر سجادی

۱۰- دکتر کُردی

۱۱- دکتر علیزاده

۱۲- خانم دکتر امینیان

۱۳- آقای گودرزی

۱۴- آقای رعایابی

۱۵- آقای آقاپور

۱۶- آقای مقدم

۱۷- آقای شاهین طبع

۱۸- آقای نصیری