



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUNA.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول و مباني تربيت بدني (2 واحد)

(رشته تربيت بدني و علوم ورزشي)

مؤلف : دكتور حسن خلجي

تهيه كننده : لقمان كشاورز

تابستان 1385

فصل اول

مفاهیم حرکت، بازی، تربیت بدنی و ورزش

هدف کلی

آشنایی با تعریفهای پایه‌ای مفاهیمی چون:

حرکت

بازی

تربیت بدنی

ورزش

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

۱. مفهوم تعریف را توضیح دهد.
۲. نظر افلاطون را دربارهٔ تربیت بدنی و ورزش و ایرادی که بر تفکر او وارد شده است، بیان کند.
۳. دلایل جدایی تربیت بدنی و ورزش را از زندگی و برنامهٔ کلی انسان در قرون وسطی توضیح دهد.
۴. مشخصات جهان بینی دورهٔ نوزایش و مکاتبی را که پس از این دوره رواج یافت، توضیح دهد.
۵. مشخصات تربیت بدنی دورهٔ نوزایش را بیان کند.

هدفهای رفتاری

۶. ویژگی تربیت‌بدنی و ورزش در مکتب وحی را بیان کند.
۷. سطوح مختلف حرکات بدنی را به طور کامل معرفی کند.
۸. تعریف لغوی و اصطلاحی ورزش را بیان کند و فعالیتهای ورزشی و غیرورزشی را از نظر جامعه‌شناختی به خوبی متمایز کند.
۹. محرکهای شرکت در ورزش را از سایر فعالیتهای متمایز کند.
۱۰. مبناهای تقسیم‌بندی ورزشها را توضیح دهد.
۱۱. بازی را تعریف کند و مشخصات چهارگانه آن را توضیح دهد.

تعاريف تربيت بدني و ورزش در تمدنهای اوليه

نظرات سقراط درباره تربيت بدني:

از موعظه کردن منع شده بود، لیکن اغلب او را می‌دیدند که در میدانهای ورزشی بین جوانان گردش کرده و با آنان صحبت می‌کند. نتیجه می‌گیریم که بدنهای ورزیده از نظر سقراط اهمیت خاصی داشته است. وی زیباییهای عضلات را تمجید نموده است و مهمترین اصل در زندگی را سلامتی دانسته، که از طریق ورزش آن را می‌توان به دست آورد.

نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی:

او ورزش را وسیله‌ای برای آماده کردن مردان صالح برای رسیدن به مدینه فاضله می‌دانست.

درباره تربیت بدنی می‌گفت: هر مدرسه باید یک مؤسسه ورزشی و یک محل برای بازیها داشته باشد، در این مرحله کودک چنان از سلامت و تندرستی برخوردار خواهد شد که پس از آن به‌وجود طبیب احتیاج نخواهد داشت.

به عقیده افلاطون افراط در ورزش یا تحصیل، مضرات بی‌شماری را در بردارد. ورزشکار بی‌علم خطرناک و عالم غیر ورزشکار، علیل و نحیف می‌شود. بنابراین بهترین طریقهٔ تعلیم و تربیت آمیخته کردن ورزش و تحصیل است. موفقیت همیشه نصیب کسانی است که قسمتی از اوقات خود را صرف تربیت بدن و قسمت دیگر را صرف تربیت روح می‌کنند. روحیات این گونه افراد طبعاً قویتر و فکرشان روشنتر است.

تعاریف تربیت‌بدنی و ورزش در قرون وسطی

در طی این قرون تربیت‌بدنی و ورزش دوران **فترت** خود را می‌گذرانید. چرا که عالیترین مقام شخصیت اجتماعی را کسانی داشتند که در رشته‌ی الهیات تحصیل می‌کردند، و این به ظاهر روحانیون، با تمام قدرت سعی می‌کردند که پرورش جسم متروک شود.

در این قرون تربیت‌بدنی و ورزش کمترین سهم را از دانش و علوم مختلف برد و به طور کلی از برنامه انسانها کنار ماند.

علی‌رغم همه این تفکرات ناصحیح به نام دین، ورزش و تربیت‌بدنی جایگاه خاصی برای طبقات **ثروتمند** داشته و ورزش و تفریح جزء لاینفکی از زندگی آنان را تشکیل می‌داده‌است. ورزشهای مفرحی چون شنا کردن، سرسره خوردن، اسب دوانی، تمرین با تیر و کمان، کشتی‌گیری، مشت‌زنی، تنیس و فوتبال در بین آنان رواج داشت.

سر توماس الیوت که در قرن ۱۶ می‌زیست، دربارهٔ تربیت‌بدنی و ورزش در کتاب خود می‌نویسد: شخصیت هر فردی منوط به میزان توجهی است که در ورزش مصروف می‌نماید. ورزش بدن را قوی و ورزشکار را زرنگ و با استقامت تربیت می‌نماید، جوانهای ورزیده در حین جنگ و در مواجهه با خطر درمانده و حیران نمی‌مانند.

از دیگر اندیشمندان این دوران، می‌توان از **ملکاستر** نام برد که عقیده داشت نباید تربیت جسم را به یک نفر و تربیت روح را به دست دیگری سپرد، چرا که در این صورت تمام تلاش بر روی تربیت روحی متمرکز می‌شود و تربیت‌بدنی به کلی فراموش می‌شود. بصیرت و احاطهٔ حقیقی معلمین و مربیان کودکان وقتی سنجیده می‌شود که قضاوت خود را در انتخاب نوع ورزش برای افراد مختلف به کار برند.

تعاریف تربیت‌بدنی و ورزش بعد از نوزایش غرب

دیدگاه فلاسفه حسی و تجربی اروپا در قرن هفدهم درباره تربیت بدنی (مانند اگوست کنت، جان لاک و ...)

تربیت‌بدنی قسمتی از برنامه‌های تربیتی است که در آن برنامه‌های مناسب فعالیت‌های بدنی به کار می‌رود. با استفاده از امکانات و وسایل خاص، رشد و نمو جسمی، روانی، عقلانی و پرورش شخصیت کودک بستگی کامل به پیشرفت و تکامل انواع فعالیت‌های بدنی او دارد.

دیدگاه عقلیون درباره تربیت بدنی (دکارت)

مشخصاتی که این دانشمند از تربیت بدنی و ورزش ارائه داده، شامل چهار وظیفه عمده است:

1. رسیدگی و مراقبت از بدن
2. ایجاد نظم و انضباط
3. معتدل کردن روح زندگی
4. تزکیه اخلاق

دیدگاه مادیون درباره تربیت بدنی

1- نظر بورگر دل: مهمترین اصل و هدف از عرضه تربیت بدنی به طور کلی افزایش بازده نیروی بدنی است.

2- نظر دکتر لوبوش: تربیت بدنی مجموع روشهایی است جهت تبدیل بدن به وسیله مورد اعتماد و تطابق همگامی با محیطهای زیست شناختی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل زیست شناختی ... این باعث به وجود آمدن کنترل و افزایش مهارتهای بدنی - که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است - می شود.

تعریف تربیت بدنی و ورزش در مکتب وحی

تربیت بدنی عبارت است از تربیت کل ابعاد وجودی انسان از لحاظ جسمانی، فکری، اجتماعی، عاطفی، اخلاقی و ایمانی بر مبنای توانایی و استعداد و با واسطه قرار دادن بدن. به عبارت دیگر تربیت بدنی نوعی تربیت است و بخشی از کل تربیت مکتبی است که جسم را واسطه قرار می دهد ولی غایت و هدف جسم نیست.

در مکتب وحی تربیت بدنی از دو مفهوم تشکیل شده است :

1- تربیت

2- بدن

تربیت

تربیت از نظر لغوی از ریشه «رَب» به معنای «خداوند»، «پروردگار» و «صاحب» است این مفهوم با چنین معنایی در فرهنگی که برخاسته از مکتب اسلام باشد اشاره بر «شناختن خداوند به عنوان رب هستی و قبول ربوبیت او پشت کردن به غیر او» دارد. یعنی مربی که مسئولیت تربیت را بر دوش دارد، باید شاگردان را در خلال زمان تربیت چنان رهنمون کند که شاگرد به ربوبیت و پروردگاری خداوند هدایت شود و در کلیه رفتارهای خود از حدود او پیروی کند.

بدن

بدن مفهومی است که به مجموعه اندامها، بافتها، اعصاب و مغز آدمی و بالاخره به کلیه اعضای مادی انسان اطلاق می‌شود. هر چند که به لحاظ فیزیکی، ماده است ولی در مجموعه وجودی مختلطی به نام انسان به کار رفته، این امتزاج او را از سطح سایر مادیات ارتقا داده است و در واقع قداستی خاص یافته است، که حیات او با حیات انسان و رستاخیز او نیز با رستاخیز انسان همراه است و بدون او انسان به کمال وجودی خود (که پذیرش حق است) نخواهد رسید.

ظهور حرکت و جنبش در طول حیات آدمی

۱. حرکات بازتابی
۲. حرکات بنیادی
۳. تواناییهای ادراکی - حرکتی
۴. تواناییهای جسمانی
۵. حرکات مهارتی

ورزش

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است. به معنای «ورزیدن» و برزیدن مصدر آن، یعنی کارکردن، عمل کردن، کوشیدن، پیایی انجام دادن و ریاضت کشیدن است (دهخدا ۱۳۳۵).

معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی **sport** است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود که ملزم به انجام تمرینهای مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می‌شود (خلجی ۱۳۶۷).

تعریف ورزش از نظر کواکلی

ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند.

شرایطی که یک فعالیت بدنی را در ردیف فعالیت های ورزشی قرار می دهد:

۱- فعالیت باید شامل مهارت جسمانی، شهامت و نیروی جسمانی باشد.

۲- فعالیت باید سازمان یافته و دارای ماهیت رقابتی باشد.

۳- شرکت کنندگان در آن فعالیت، باید از بعد درونی و بیرونی به وسیله پاداشهای درونی و بیرونی برانگیخته شوند .

انواع ورزش

۱. ملاک تقسیم‌بندی بر حسب ابزار مورد استفاده در ورزش - مانند ورزشهای بدون وسیله چون کشتی و دو، و ورزشهای با وسیله مثل والیبال، تنیس و ...
۲. تقسیم‌بندی از نظر چگونگی رابطه در روند فعالیت ورزشی ملاک ورزشی را به سه نوع مبارزه‌ای، میدانی، طبیعی و مکانیکی دسته‌بندی می‌کنند.
۳. تقسیم‌بندی بر حسب زمان و منابع انرژی مورد استفاده - این نوع تقسیم‌بندی، ورزشها را در انواع استقامتی و سرعتی، هوازی و بی‌هوازی دسته‌بندی می‌کند.

انواع ورزش...

۴. تقسیم‌بندی با نگرش روان‌شناسی - ورزشی - این جدول‌بندی از نظر نقش فعالیت‌های تربیت‌بدنی در دبستانها و دبیرستانها و اثرات تربیتی که بر روی روند تکامل شخصیت فرد و جامعه دارد مورد توجه قرار می‌گیرد. مانند فعالیت‌هایی که موجب تسلط بر طبیعت می‌شود (کوهنوردی)، موجب برتری جامعه و مصونیت بخشیدن آن می‌شود (تیراندازی)، فعالیت‌هایی که موجب پیشرفت و هماهنگی عصبی - عضلانی می‌شود.

۵. تقسیم‌بندی از نظر واکنش‌های رفتاری و عوامل مؤثر بر آن - این نوع دسته‌بندی براساس چگونگی محرکی که در مقابل ورزشکار وجود دارد، به وجود آمده است. مانند ورزش‌هایی که مهارت‌های تشکیل دهنده آن از نوع مهارت‌های بسته است (پرش طول و ارتفاع و وزنه‌برداری) یا از نوع مهارت‌های باز است (فوتبال، والیبال) (خالدان ۶۶ - ۱۳۶۵).

بازی

تعریف بازی

بازی صورت تغییر شکل یافته مسائل واقعی است که فرد با توجه به علاقه خود آن را سازمان داده است و دارای شرایط زیر است :

- ۱- معیار بازی، داشتن مقاصد وهمی و خیالی است
- ۲- بازی به طور آزادانه از طرف فرد انتخاب می‌شود
- ۳- بازی باید «لذت بخش» باشد
- ۴- بازی به طور ذاتی برانگیخته می‌شود

فصل دوم

تربیت بدنی و رابطه آن با علوم

هدف کلی

آشنایی با طبقه‌بندی علوم

جایگاه تربیت‌بدنی در میان علوم

وضعیت علمی تربیت‌بدنی و ورزش در طول تاریخ و دوران معاصر.

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

۱. طبقه‌بندی علوم را از دیدگاه ارسطو، بوعلی سینا و آمپر شرح دهد.
۲. جایگاه طبقات سه گانه علوم را در زندگی انسان بیان کند.
۳. موضوعهای علوم اعلی را نام ببرد و وظایف علوم انسانی و همچنین دلایل استفاده علوم انسانی از منابع دینی را بیان کند.
۴. جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش در دوران باستان (یونان، رم و ایران) را توضیح دهد.

هدفهای رفتاری ...

۵. موجودیت تربیت‌بدنی و ورزش را در نوزایش و بعد از آن بیان کند و اشکالاتی را که بر این دیدگاه وارد شده است ارائه کند.
۶. جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش را در مکتب اسلام شرح دهد.
۷. دو تعریف دربارهٔ تربیت‌بدنی ارائه دهد و تفاوت‌های بین آنها را بیان کند.
۸. وضعیت رشتهٔ تربیت‌بدنی و ورزش در حال حاضر و زیر مجموعه‌های آن را توضیح دهد. همچنین تربیت‌بدنی مطلوب مکتب اسلام را شرح دهد.
۹. حوزه‌های وابستهٔ تربیت‌بدنی و ورزش را نام برده و زیر بخشهای آنها را توضیح دهد

طبقه‌بندی علوم

طبقه‌بندی علوم از نظر ارسطو

ارسطو معتقد بوده است که فعالیت انسان یا متوجه شناختن، یا عمل و یا خلق و ابداع است. از این جهت فلسفه هم تقسیم می‌شود به: فلسفه نظری (ریاضیات، فیزیک و ماورالطبیعه)، فلسفه عملی (اخلاق، سیاست مدن و تدبیر منزل)، و فلسفه شعری (خطابه، شعر و جدل).

طبقه‌بندی علوم ...

طبقه‌بندی علوم از نظر ابوعلی سینا

ابوعلی سینا نیز در رساله‌ای به نام «فی اقسام العلوم العقلیه» حکمت را ابتدا به دو حوزه نظری و عملی تقسیم کرده و سپس حکمت نظری را به علم طبیعی، ریاضی و الهی تقسیم کرده و حکمت عملی را نیز به اخلاق، تدبیر منزل و سیاست مدن تقسیم کرده است .

طبقه‌بندی علوم ...

طبقه‌بندی علوم از نظر آمیر

آمیر در کتابی به نام «فلسفه» علوم را بر حسب موضوع آنها به دو دسته بزرگ تقسیم کرده است. اول علمی که در آنها ماده مطالعه می‌شود که آنها را علوم جهانی نامیده است. دسته دوم را که موضوع آنها ذهن است به عنوان علوم عقلی معرفی نموده است، سپس هر دسته را نیز به چهار قسمت تقسیم نموده است. علوم ریاضی، فیزیک، طبیعی و پزشکی را جزء علوم جهانی آورده است. علوم فلسفه، کلام، هنر، علوم نژادشناسی و سیاسی را جزء علوم عقلی محسوب داشته است.

طبقه‌بندی علوم ...

طبقه‌بندی کلی علوم

آنچه می‌توان به عنوان جمع‌بندی از طبقه‌بندیهای فوق یا دیگر طبقه‌بندی‌هایی که توسط دانشمندان انجام شده است ارائه کرد، تقسیم علم به دو قسم اصلی است:

1- علوم کلی (علوم اولی)

علوم کلی، علمی هستند که پاسخگوی سؤالات کلی بشر دربارهٔ جهان هستی‌اند. علوم اعلی بر سه محور خدا، جهان و انسان استوار است که در قسمت انسان، به علوم انسانی برمی‌خوریم.

علوم انسانی علمی هستند که در شناخت بعد معنوی انسان، جهت دادن به زندگی او، هدف‌نهایی زندگی و راه رسیدن به هدف مؤثرند.

2- علوم تجربی (علوم وسطی و سفلی)

علوم وسطی در واقع نتیجهٔ مکاشفهٔ قانونمندیهای ذهن انسان است. علوم وسطی علوم عقلی محض هستند، علم منطق و علم ریاضی با اینکه کاربردهای هم در علوم تجربی است و هم در علوم اعلی، ولی واقعیت آنها کشفیاتی هستند که نتیجهٔ تحلیلهای عقلانی و ذهنی صرف انسان است.

جایگاه تربیت بدنی و ورزش در علوم

تربیت بدنی و ورزش چون در رابطه با انسان است، پس جزو علوم انسانی است.

علل قرار گرفتن تربیت بدنی و ورزش در علوم انسانی

در این رابطه به مدارک اسلامی متوسل شویم، مسلماً باید به قرآن و سنت و نظر علمای معاصر رجوع کنیم، تا این موضوع به درستی مورد دقت قرار گیرد.

1. در قرآن انسان به نیرومندی و آماده کردن نیرو دعوت شده است (سوره انفال آیه 60). در مکتب اسلام، قدرت یک ارزش و کمال انسانی است. اسلام انسان ضعیف را دوست ندارد. (ان الله یبغض الضعیف) خداوند از آدمهای سست و ناتوان بدش می آید.

2. در سوره مریم آیه 112 (یا یحیی خذالکتاب بقوه) امر شده است که نیرو را در جهت کتاب آسمانی و در جهت هدایت و تزکیه استفاده کنید. همچنین در دعای کمیل می خوانیم «اللهم قو علی خدمتک جوارحی» قوت و قدرت در راه خدمت به خدا مطلوب است. علی (ع) این اسوه و الگوی انسانیت، از خداوند در این راه یاری می طلبد.

تربیت بدنی چیست

تربیت بدنی نوعی تربیت است که به وسیلهٔ فعالیتهای بدنی مجموعهٔ وجود انسان را مورد تربیت قرار می دهد. (بهرام و خلجی 1368).

تربیت بدنی فرایندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به رشد همه جانبه انسان از طریق فعالیتهای جسمانی است.

رشته تربیت بدنی و ورزش

صرف نظر از اختلاف نظرها، زیر مجموعه‌های متعارف تربیت بدنی عبارتند از:

1- **روانشناسی ورزشی:** از یافته‌های روان‌شناسی و انسان‌شناسی برای مطالعه رفتار ورزشی استفاده می‌کند. روان‌شناسی ورزش به رشد جامع فرد، یادگیری حرکتی و اجرا توجه دارد و روان‌شناسان ورزش عوامل روان‌شناختی مؤثر بر یادگیری، اجرا و مهارت‌های حرکتی را بررسی می‌کنند.

2- **جامعه‌شناسی ورزشی:** عبارت از بررسی نقش ورزش در جامعه است. جامعه‌شناسان ورزشی آثار متقابل ورزش و نظام‌های تربیتی، سیاسی، اقتصادی و رسانه‌های گروهی و ارتباط جمعی را مورد بررسی قرار می‌دهند.

رشته تربیت بدنی و ورزش ...

3- **تعلیم و تربیت**: عبارت است از بررسی و مطالعه روش آموزش و تعلیم و تربیت ورزش که به بررسی دوره تحصیلات، آموزش تربیت معلم، ارزیابی، مدیریت و سازماندهی در تربیت بدنی و ورزش می پردازد.

4- **فلسفه تربیت بدنی و ورزش**: با تجزیه و تحلیل، نقد و بررسی مسائل و ارزیابی عقاید، باورها و ارزشهای ورزشکاران و تربیت بدنی سروکار دارد.

رشته تربیت بدنی و ورزش ...

5- یادگیری حرکتی: به عوامل مؤثر بر کسب و اجرای مهارتهای حرکتی توجه دارد. شناخت مراحل یادگیری و روش تسهیل یادگیری از مسائل مورد علاقه متخصصان یادگیری حرکتی است.

6- رشد و تکامل حرکتی: به بررسی عوامل مؤثر بر تکامل قابلیت‌های حرکتی پایه می‌پردازد. متخصصان تکامل حرکتی تأثیر متقابل عوامل ژنتیکی و محیطی بر قابلیت اجرای مهارتهای حرکتی را به روش طولی و عرضی بررسی می‌کنند.

رشته تربیت بدنی و ورزش ...

7- **فیزیولوژی ورزشی:** یا فیزیولوژی کاربردی، اثر تمرینات و موقعیت کاری بر بدن انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهد. فیزیولوژیستها در ورزش ظرفیت هوازی، خستگی و پاسخهای فیزیولوژیکی ورزشکار به برنامه‌های مختلف را بررسی می‌کنند.

8- **طب ورزشی:** عبارت است از رابطه‌ی طبی بین فعالیت جسمانی و بدن. طب ورزشی اثر فعالیت جسمانی بر بدن و عوامل مؤثر بر اجرا را مورد مطالعه علمی قرار می‌دهد. این نوع طب، تأثیر محیط، داروها و رشد فعالیت‌های جسمانی را بررسی می‌کند و با پیشگیری از آسیب، درمان و بازپروری در ارتباط است.

رشته تربیت بدنی و ورزش ...

9- **بیومکانیک ورزشی:** عبارت است از مطالعه نیروهای مؤثر بر بدن انسان و تأثیر این نیروها. بیومکانیک به بررسی علمی حرکات، سیستم عضلانی اسکلتی، کاربرد قوانین فیزیک در حرکت انسان و جابجایی ابزار ورزشی و تجزیه و تحلیل مکانیکی فعالیتی می‌پردازد.

10- **تربیت بدنی تطبیقی:** تواناییها و محدودیتهای افراد دارای نیازهای ویژه و معلول را مورد بررسی قرار می‌دهد، همچنین به طراحی برنامه‌های مناسب برای این دسته از افراد که قادر به انجام فعالیت، همسان افراد عادی نیستند می‌پردازد.

حوزه های وابسته تربیت بدنی

تندرستی (بهداشت)

آموزش بهداشت، آمادگی کلی فرد یعنی بهداشت جسمانی، ذهنی، اجتماعی، هیجانی و روانی را در نظر دارد. بهداشت دارای سه بخش آموزشی، خدماتی و بهداشت محیط زیست است

تفریحات سالم

فعالتهای اختیاری که به وسیله آنها فرد از نظر روحی و جسمی بازپروری می شود برای تمام رده های سنی ضروری است. با تفریحات سالم، افراد استفاده مفید و سازنده از اوقات فراغت را یاد می گیرند .

حرکات موزون

حرکات موزون سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. این حرکات فعالتهای عمومی هستند آمیخته هایی از حرکت و هنر، حرکات موزون یعنی بیان زیبایی شناسی در قالب حرکت.

فصل سوم

شناخت اصول و مبانی تربیت بدنی

هدف کلی

آشنایی با موضوعهای اساسی تربیت بدنی و ورزش چون:

اصول و مبانی تربیت بدنی

منابع
عملکرد
تغییرپذیری

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

1. منابع اصول تربیت بدنی و ورزش را به ترتیب اولویت توضیح دهد.
2. تعریف لغوی و اصطلاحی اصول را ارائه کند.
3. تفاوت میان مشخصات اصول منبعت از منابع دینی و علوم انسانی را بیان کند.
4. نحوه عملکرد اصول را در امر مربیگری بداند.

هدفهای رفتاری ...

5. نظرهای مختلف به خصوص نظر مکتب اسلام را درباره تغییرپذیری اصول ارائه دهد.
6. درجه و همچنین دلایل پایداری یا تغییرپذیری اصول مبتنی بر علوم زیستی، اجتماعی، سیاسی و دینی را ذکر کند.
7. نحوه مواجهه مطلوب افراد حرفه‌ای با اصول حرفه خود را بداند.
8. مبانی تربیت‌بدنی را تعریف کند.

منابع اصول تربیت بدنی

تربیت بدنی رشته‌ای است که علوم آن از اطلاعات و یافته‌های علوم بسیاری اقتباس شده است. حقایق اساسی این رشته از منابع اصلی زیر سرچشمه می‌گیرد:

1. اساسیترین بخش منابع تربیت بدنی هر جامعه نظام عقیدتی آن جامعه است. یعنی در جامعه ما، اصول و ضوابطی که از منبع وحی سرچشمه گرفته، بر اصول و پایه‌های حرفه تربیت بدنی احاطه دارد.

بنابراین قرآن، سنت، عقل و اجماع که از مهمترین منابع دینی به شمار می‌آیند، اساسیترین منابع تربیت بدنی به حساب می‌آیند (خلجی 1365).

منابع اصول تربیت بدنی ...

2. علوم انسانی شامل تاریخ، فلسفه، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و مردم‌شناسی، منابع درجه دوم را در تربیت بدنی تشکیل می‌دهند. واقعیت‌های موجود در تربیت بدنی از یافته‌های حاصل از منابع مذکور نیز به وجود می‌آید. به این وسیله چارچوب دانش تربیت بدنی گسترش داده می‌شود.

منابع اصول تربیت بدنی ...

3. علوم پایه

به ویژه زیست شناسی، علم الحركات (بخشی از علم فیزیک) و فیزیولوژی، علوم می هستند که مربی تربیت بدنی را با ساختار مادی پیکر آدمی، قوانین حرکت، و کارکردهای دستگاههای مختلف بدنی آشنا می کند.

اصول چیست

اصول در بیان لغوی جمع اصل و به معنای ریشه و پایه است .
اصول را می‌توان به عنوان حقایق یا مفاهیمی که بر پایه
واقعیات بنیان شده و به عنوان راهنما جهت اجرا و انتخاب
مورد استفاده قرار می‌گیرد» تعریف کرد.

اصولی که از تربیت بدنی استخراج و مورد استفاده قرار می
گیرد عبارتند از:

1. در حوزه یادگیری حرکتی، متخصصان برای یادگیری
مهارت‌های حرکتی سه مرحله: شناختی - کلامی، حرکتی و
خودکاری ذکر می‌کنند.

2. در حوزه **رشد حرکتی**، متخصصان اظهار داشته‌اند که دوره کودکی، دوران تغییرات کیفی حرکت است

3. با مطالعه **تاریخ حوزه تربیت بدنی و ورزش**، به خصوص تمدنهای منقرض شده در طول تاریخ به یک قاعده کلی و دائمی پی می‌بریم: «هر ملتی که می‌خواهد پابرجا و مستحکم بماند، تحکیم مواضع اخلاقی و آمادگی جسمانی از ملزومات اساسی است.»

4. با توجه به یافته‌های **زیست‌شناختی و روان‌شناختی** معلوم شده است که انسانها با هم تفاوت دارند. این تفاوتها به حدی است که منجر به «ایده یکتایی نسبی» انسان شده است (نیکزاد 1371). یعنی هیچ یک از افراد انسان با یکدیگر شباهت کامل ندارد. این حقیقت، دستورالعملی را برای کارشناسان و مربیان برنامه‌ریزی ورزشی عرضه می‌کند

نحوه عملکرد اصول

1. نشان‌دهنده جهت و تعیین اهداف

2. تونمند کردن افراد به اتخاذ تصمیمهایی نسبت به موضوعهای بحث‌انگیز

تغییرپذیری اصول

دانشمندان اسلامی معتقدند برخی اصول تغییرپذیر و برخی دیگر تغییر ناپذیرند.

ایده‌آلیستها چون معتقدند حقیقت مطلق است، آن را تغییرناپذیر می‌دانند.

رنالیستها و پراگماتیستها حقیقت را نسبی می‌دانند و می‌گویند اگر شرایط و اوضاع تغییر کند، آن هم تغییر خواهد کرد (خالدان ۶۶ - ۱۳۶۵).

در اسلام دو دسته مقررات وجود دارد:

اول مقررات **ثابت** که براساس آفرینش انسان و مشخصات ویژه او استوار است که دین و شریعت اسلامی نامیده می شود که **تغییر ناپذیرند**. مثل علوم زیست شناختی

بخش دوم مقررات **قابل تغییر** وجود دارد که به جهت مصالح مختلف زمان و مکان اختلاف پیدا می کند. مثل حقایق سیاسی و اجتماعی

تعریف اصول تربیت بدنی

مبانی تربیت بدنی عبارت است از «بررسی اصول و شالوده‌هایی که از منابع دینی، علمی و فلسفی در تربیت بدنی استفاده می‌شود.» به عبارت دیگر «آن بخش از قواعد اجرا و ضوابط تربیت بدنی را که باید از منابع دینی، علمی (زیستی - انسانی) و فلسفی پایه‌ریزی و در امر تربیت نیز استفاده شود، مبانی تربیت بدنی گویند.»

فصل چهارم

شناخت انسان و مکاتب تعلیم و تربیت

هدف کلی

آشنایی با مشخصات انسان و تربیت

او از دیدگاه اسلام و مکاتب دیگر

هدفهای رفتار

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

1. مطالعه انسان و همچنین نظرات دانشمندانی چون آلکسیس کارل، دیویی و دانشمندان اسلامی را توضیح دهد.
2. موفقیت و شکستهای علم در قلمرو زیستی و غیرزیستی (یا مسائل اساسی) انسان را ارزیابی کند.
3. واژه انسان را از نظر لغوی و همچنین اصطلاحی تعریف کند.
4. حقیقت انسان را از دیدگاه دانشمندان اسلامی چون ابن سینا، فخر رازی و علامه طباطبایی تعریف کند.
5. با آرای مهم درباره رابطه متقابل روح و بدن که سابقه تاریخی دارد آشنا شود.

هدفهای رفتار...

6. نحوه رابطه روح با بدن و بدن با روح را مشخص کند.
7. با پنج مورد از ویژگیهای انسان به طور کامل آشنا شود.
8. مشخصات گرایش فطری را به طور کامل بداند.
9. دو دسته عوامل سازنده شخصیت انسان را تعریف کند.
10. با روند اندیشه انسان در طول تاریخ تا دوران معاصر آشنا شود.
11. انسان را از دیدگاه مکاتبی چون اگزیستانسیالیسم، ناتورالیسم و مارکسیسم تعریف کند.
12. دو روش تربیت معلم را توضیح دهد و تفاوت آن دو را نیز بیان کند.

هدفهای رفتار...

13. تعلیم و تربیت، ماهیت مدرسه، برنامه درسی، روش تدریس را از دیدگاه ایده‌آلیستها توضیح دهد.
14. ایده‌آلیسم را مورد نقد و بررسی قرار دهد.
15. تربیت، هدف تعلیم و تربیت، نقش مدرسه، برنامه درسی، روش تدریس و تربیت‌بدنی در مکتب رئالیسم را بیان کند.
16. مکتب رئالیسم را نقد و بررسی کند.
17. تربیت، هدف تعلیم و تربیت، برنامه درسی، روش تدریس و تربیت‌بدنی را از دیدگاه پراگماتیسم بیان کند.
18. نقاط ضعف و قوت مکتب پراگماتیسم را توضیح دهد.
19. تربیت، هدف تربیت، برنامه و روش تربیت‌بدنی از دیدگاه رئالیسم اسلامی را بیان کند.

ضرورت شناخت انسان

از آنجایی که مربی تربیت‌بدنی و ورزش با انسان سروکار دارد بنابراین شناخت انسان ضروری و مهم است. بدون شناسایی صحیح و کامل انسان، دستیابی به اهداف واقعی و حقیقی تربیت‌بدنی مقدور نخواهد بود.

شناخت انسان از دو طریق میسر است:

1. شناخت انسان از طریق انسان (علم)
2. 2. از طریق خالق انسان (وحی).

تعریف لغوی انسان

انسان واژه‌ای عربی است مشتق از اُنس با الف و نون زاید به معنای خوگرفتن و شاید منظور از آن معنای صفت فاعلی یعنی خوگیرنده باشد.

معنای عربی دیگر آن آدم است که در فارسی با پسوند زاده آدمیزاده گفته می‌شود. ترجمه فارسی آن مردم است که البته در استعمال کنونی فارسی غالباً به معنای اسم جمع به کار می‌رود.

تعریف اصطلاحی انسان

سیبویه دربارهٔ تعریف انسان می‌نویسد که: «تعریف انسان به حیوان ناطق، قدیمترین تعاریف است. مقصود حیوانی است که دارای نفس درک‌کننده باشد. در مقابل ناطق، حیوان صامت قرار دارد که دارای نفس درک‌کننده و شعور نیست و مقصود از نطق، همان قوهٔ درک و تفکر است.

علامه طباطبایی دربارهٔ ابعاد آدمی می‌گوید: انسان دارای دو وجه هست: وجه امری که تدریجی نیست و وجه خلقی که تدریجی است.

وجه امری انسان از عالم قدس و طهارت است .
وجه خلقی او دارای ابعاد جسمانی و آثار آن به تدریج متکون می‌شود.

تعریف اصطلاحی انسان...

ابن سینا می‌گوید: «انسان با وجود جاندار بودنش، سخنگو نیز هست» و زمانی که از معانی سازنده انسان سخن دارد، می‌نویسد: «مثال این انسان چنین است که نیازمند به این است که جوهر باشد، و در طول، عرض و عمقی که برای او فرض می‌کنند، امتداد ابعاد داشته باشد و با این همه دارای نفس باشد و نفس او نیز چنین باشد که غذا بخورد، حس کند و به اراده حرکت کند و پس از همه اینها چنان باشد که سزاوار دریافت معقولات و فراگرفتن صناعات و یاد دادن آنها باشد و هر زمان که همه اینها به هم پیوست، از مجموع آنها ذات واحدی حاصل می‌شود که عبارت است از ذات انسان»

رابطه متقابل روح و بدن

انسان آمیخته و ترکیبی از دو جوهر بدن و روح است. کنش و واکنش و رابطه متقابل روح و بدن عمیق و دارای ریشه‌ای فلسفی است بدن به مثابه ابزاری صرف تلقی نمی‌شود. بر این اساس، ضمن اینکه موضوع اصلی تعلیم و تربیت روح است، سهم مهم بدن در چگونگی تربیت و قهرآ تربیت جسمانی و بدنی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی بدن وابستگی حقیقی که با روح دارد منجر به این برداشت می‌شود که روح و بدن هر دو یک حقیقت هستند که با هم رابطه دو طرفه دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

اعمال انسان، که به وسیله بدن و اعضای آن انجام می‌شود، در ساختن شخصیت انسان سهم بسزایی دارند و این نیز مؤید رابطه متقابل نفس و بدن است.

چگونگی و ویژگیهای انسان

ویژگیهای اصلی انسان عبارتاند از:

- الف) علم یا آگاهی انسان
- ب) میل یا گرایش
- ج) اختیار یا آزادی
- د) قدرت یا توانایی
- هـ) تحول پذیری شخصیت

انسان از دیدگاه مکاتب غربی

اگزستانسیالیسم

اساس کار در این مرام، اعتقاد به تقدم وجود برماهیت است.

ناتورالیسم

این مکتب اصالت را متعلق به موجودی زنده به نام طبیعت ناخودآگاه می‌داند و انسان را یکی از عوامل این طبیعت ناخودآگاه جاندار قلمداد می‌کند. بدین معنی انسان آن‌چنان ساخته می‌شود که این طبیعت جاندار بی‌شعور اراده کند. بنابراین آزادی، آگاهی، انتخاب و قدرت سازندگی انسان را او ساخته و پرداخته است. طبیعت بی‌رحم او را محدود کرده است.

انسان از دیدگاه مکاتب غربی...

مارکسیسم

این مکتب بر پایه فلسفه مادیگری استوار است. در فلسفه مادی تمام موجودات جهان، در قالب ماده تعریف می‌شوند و هیچ موجود غیرمادی قابل پذیرش نیست. تعریف انسان نیز از این قاعده کلی مستثنی نیست. لذا در ماتریالیسم انسان موجودی است مادی. عامل تکامل و پیشرفت انسانها ابزار تولید یا نظام اقتصادی است. یعنی بخش اعظم رفتار او از جمله باورها و ارزشهای فرد را ابزار تولید و تغییرات آنها، به وجود می‌آورد.

ایده آلیسم

افراد برجسته‌ای که در اندیشهٔ ایده‌آلیستی مؤثر بودند
عباترند از :

افلاطون در یونان باستان و بعد از او دکارت، برکلی، کانت و
هگل را در تاریخ معاصر می‌توان نام برد.

جهان و هستی از دیدگاه ایده‌آلیستها

مشخصه و ویژگی جهان، ذهنی و روحی است، یعنی هر آنچه
که واقعیت دارد در نهایت ذهنی و در نتیجه شخصی است.

ایده آلیسم...

ماهیت معرفت و دانش از دیدگاه ایده آلیسم

پاسخ این سؤال در روش دانستن، موضوع دانش و معیار حقیقت بیان می شود. روش دانستن این مکتب در سه مرحله زیر خلاصه می شود:

1. اغتشاش در ذهن، که ما را به مطالعه و تحقیق می کشاند.
2. تحلیل این نابسامانی و بررسی جوانب آن.
3. مربوط کردن نتایج تحلیل با تجربه خودمان، یعنی در این مرحله به ترکیب تحلیل‌های خود می پردازیم.

ایده آلیستها در مورد موضوع «آگاهی» می گویند چون انسان واقعیت روحی است بنابراین موضوعاتی که می تواند بشناسد نیز واقعیت‌های روحی هستند. یعنی انسان نمی تواند به موضوعات واقعی یا غیرذهنی، علم پیدا کند.

معیار حقیقت یا معرفت صحیح از دیدگاه ایده آلیستها «انسجام» است. یعنی معتقدند که اگر اندیشه‌ای اجزا و عناصر درونی آن با هم انسجام داشته باشد، آن دانش به حقیقت نزدیکتر است.

ایده آلیسم...

ملاک ارزشها از دیدگاه ایده آلیسم

ارزشها در این مکتب نیز جنبه ذهنی دارد زیرا ارزشهای مثبت، همان تجلیات روح مطلق است. برای نمونه محبت و عشق تجلی از روح مطلق است و انسان نسبت به آنها احساساتی دارد.

مبانی تربیتی ایده‌آلیسم

تعلیم و تربیت فرآیندی است که هدف و غایتی دارد که همان تحقق روحی انسان است .

مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. از آنجا که نهادهای اجتماعی محلی است که روح مطلق در آن تجلی می‌کند بنابراین حالت اجتماعی تعلیم و تربیت ضرورت پیدا می‌کند.

برنامه درسی : ایده‌آلیستها معتقدند اجزای تشکیل‌دهنده روح انسان راهنمای خوبی برای تعیین مواد آموزشی است. لذا سه جنبه فکری - عقلی، احساسی و ارادی برای روح قائل هستند. از این رو علوم و مسائل علمی به جنبه فکری - عقلی روح انسان مربوط می‌شود. اشکال مختلف هنر پاسخی است به جنبه احساسی روح. درس‌هایی که ناظر به عمل هستند مثل تاریخ و نیز فعالیتهای مختلفی که مظهر اراده هستند برای پرورش اراده پیشنهاد می‌شود.

مبانی تربیتی ایده‌آلیسم...

اصول و روش تدریس: اصیلترین اصل در تدریس اصل «فعالیت خود¹» است، زیرا روح انسان از این طریق خود را تحقق می‌بخشد. یعنی تعلیم و تربیت باید بر فعالیتهایی که خود فرد انجام می‌دهد استوار باشد. در این دیدگاه فعالیتهای معلم، مثل مواد خام و زمینه‌هایی است که هر فردی براساس اراده خود آن مواد را مورد استفاده قرار می‌دهد. بر اصل فوق، سه اصل دیگر نیز استوار می‌شود:

1. اصل تقلید 2. اصل رغبت 3. اصل کوشش

مبانی تربیتی ایده‌آلیسم...

روشهای تدریس از نظر ایده‌آلیستها دو دسته هستند:

1. روشهای منطقی که با اتکا به مباحث منطقی ایجاد می‌شود مثل روش «دیالکتیک» که یک نوع آن دیالکتیک سقراطی است، که این روش از طریق تعارض و گفت و گو پیش می‌رود. روش تحلیل و ترکیب اندیشه‌ها، روش استقرایی و قیاس، از نمونه‌های دیگر روشهای منطقی است. همه این روشها در تدریس استفاده می‌شود اما ایده‌آلیسم برای روش دیالکتیک اصالت بیشتری قائل است.

2. روشهای عمومی: روش سخنرانی (معلم در تدریس به عنوان سخنگو است)، روش پروژه (هم به جنبه‌های عملی و هم آزمایشی درس توجه می‌شود)، روش حل مسئله (که دارای مراحل مواجهه با مشکل، جمع‌آوری اطلاعات، طرح کردن فرضیه، کاربرد فرضیه و نتیجه‌گیری است) همگی صورتهای مختلف روشهای عمومی هستند (باقری 1368).

تربیت بدنی از دیدگاه ایده‌آلیسم

در مکتب ایده‌آلیسم رشد و توسعهٔ بدنی ضمن اینکه بخشی از سلسله مراتب ارزشها را تشکیل می‌دهد. با این وجود عموماً در قعر توت‌م پرستی اهداف واقع شده است (خالدان 66 - 1365).

به علاوه با کاربرد اصول کلی ایده‌آلیسم در تربیت بدنی، مفاهیم و تصوراتی مثل اینکه قلمرو تربیت بدنی و ورزش فراتر از جنبه‌های جسمانی است، شکل می‌گیرد. حتی اگر ذهن و جسم در یک قالب تکامل یابند، در حقیقت ایده‌آلیسم بر تکامل ذهن و جریان فکری تأکید دارد. آمادگی جسمانی و حرکت جسمانی به دلیل تأثیر آن بر توسعهٔ شخصیت اهمیت پیدا می‌کند. در تربیت بدنی و برنامهٔ ورزشی ایده‌آلها باید مورد تأکید قرار گیرند. معلم به ویژه از لحاظ شخصیت و ارزشها، الگوی دانش‌آموزان است. لذا در این دیدگاه تکامل شخصیت اهمیت بیشتری دارد (بهرام و خلجی 1364).

نقد و ارزیابی ایده آلیسم

اشکالهایی که بر این مکتب وارد می شود به شرح زیر است:

1- ایده آلیستها در جهان شناسی، «ادراک» را با «وجود» مساوی گرفته اند. این موضوع از نظر متافیزیکی و فیزیکی و فلسفی قابل تأمل است. چون مفاهیم ادراک و وجود نه تنها تطابق ندارند بلکه با هم متباین نیز هستند. بدیهی است که احساسات متوالی و گوناگون نظیر احساس شب و روز، فصول مختلف، رنگ، بوی گلها و غیره حکایت از واقعیت خارجی می کند نه وجود ذهنی صرف.

نقد و ارزیابی ایده آلیسم...

2- در معرفت‌شناسی، معیار حقیقت نزد ایده‌آلیستها انسجام درونی یک اندیشه و هماهنگی آن با سایر اندیشه‌هاست. این بیان در قلمرو دانشهایی چون علوم می که مبتنی بر جهان خارج است به تنهایی قابل قبول نیست. بلکه مراجعه به امور واقع در جهان خارج، معیار کافی است (باقری 1368)

3- در مورد آموزش و پرورش و برنامه‌درسی، ایده‌آلیستها از واقعیت‌های جهان محسوس غافل مانده‌اند زیرا توجه خود را بیشتر به رشد روحی و عاطفی انسان معطوف داشته‌اند و جنبه مهم «روانی - حرکتی» را در برنامه‌های درسی نادیده گرفته و یا در مورد آن توجه کافی مبذول نداشته‌اند.

رنالیسم

از رنالیسم به «واقع‌گرایی» و نیز مکتب اصالت واقع تعبیر کرده‌اند، این مکتب به وجود مستقل از ذهن معتقد است.

اولین کسی که به طور مشخص به عنوان یک رنالیست شناخته شده است ارسطو است. در تاریخ معاصر این افراد بر تفکر رنالیستی مؤثر بودند: دکارت، کانت، جان لاک، سانتایانا و وایتهد. دو نفر اخیر از رنالیست‌های انتقادی معروف هستند.

رنالیسم...

جهان و هستی از دیدگاه رنالیسم

رنالیستها معتقدند که ادراک مستقیم از جهان طبیعی، انسان را هم به واقعیت مادی جهان (اشیا) و هم واقعیت ذهنی (تصورات ذهنی) می‌رساند. واقعیت مادی همواره در حال تغییر است. آنچه انسان از جهان خارج دریافت می‌کند همین صورتهای مختلفی است که در طول تغییر ملاحظه می‌شوند.

رنالیسم...

ماهیت دانش و معرفت از دیدگاه رنالیسم

برودی در این باره می گوید انسان با اتکا به کیفیات مختلفی که حواس از اشیا در اختیار او می گذارد و از طریق مقایسه آنها با خود شیء خارجی شناخت پیدا می کند. در فرایند کسب شناخت حسی انسان دچار خطا نمی شود. سپس از طریق قیاس و برهان قضیه هایی را درست می کند و بدین وسیله انسان به شناخت خود توسعه می بخشد.

رنائیسیم...

ملاک ارزشها از دیدگاه رنالیسم

درباره ارزشها بیان برودی این است که ارزشها امور عینی هستند و از قماش صورتهایی هستند که بر بعد مادی جهان نسبت داده می‌شود. هر کس مستعد پی بردن به آنها باشد آن ارزشها را درک می‌کند. همچنانکه در شناخت سایر مسائل، استعداد فرد مطرح است. ارزشها صورتهایی از اشیا هستند که اگر ما مستعد پی بردن به آنها باشیم به آنها دست می‌یابیم. از نظر برودی می‌توان برای هر یک از قلمروها یک جنبه عینی و یک جنبه ذهنی قائل شد. اگر درباره ارزشها به عنوان معنی تجربه یا رضایت انسان صحبت کنیم جنبه ذهنی، مورد ملاحظه قرار گرفته است

مبانی تربیتی رئالیسم

در این مرحله، مسائل عمده تربیتی چون هدف، نقش مدرسه، برنامه درسی و روش تدریس از نظر برودی بیان می شود:

هدف تعلیم و تربیت:

از نظر برودی حیات نیک هدف تعلیم و تربیت است. شاگرد وقتی به این هدف نائل می شود که از نظر عقلی رشد نموده باشد.

مبانی تربیتی رئالیسم

نقش مدرسه:

محور اساسی مدرسه «دانش» است. برای این محور، مدرسه به ایجاد سه گونه عادت می‌پردازد. عادت مربوط به کسب دانش، عادت مربوط به استفاده از دانش برای حل مسائل زندگی و عادت مربوط به لذت بردن از دانش یا استفاده تخیلی از آن برای فعالیت خلاق و تفهم. داشتن این عادات سه گانه یکی از جنبه‌ها یا وسایل لازم برای نائل شدن به حیات نیک است و این وظیفه اصلی مدرسه است.

مبانی تربیتی رئالیسم...

برنامه درسی:

برودی براساس مبانی فلسفی خود و عادات سه‌گانه فوق برنامه را به شرح زیر پیشنهاد می‌کند:

1. ابزار سمبولیک یادگیری، تفکر و ارتباط: زبان عادی و متعارف، زبان کمی (ریاضیات) و زبان هنر (طراحی، نقاشی و موسیقی).

2. بخش اساسی دانش: فیزیک، شیمی، نجوم، زمین‌شناسی، زیست‌شناسی، فیزیولوژی، گیاه‌شناسی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی.

مبانی تربیتی رئالیسم...

3. سازمان گذشته: گزارش تحولی کیهان، گزارش تحولی گروه‌بندیهای بشری (خانواده، اجتماعات و انواع دولت) گزارش تحولی علوم نهادی، فنون، هنر و نظامهای ارزشی.

4. انواع تحلیل و مواجهه با مشکلات آینده: نقش کشاورزی، پزشکی و مهندسی؛ حقوق، علوم سیاسی، اقتصاد و مدیریت؛ علوم مربوط به توزیع اطلاعات مانند تعلیم و تربیت، کتابداری، روزنامه‌نگاری و ارتباطات مردمی.

5. نظامهای ارزشی که دانش بشر را وحدت می‌بخشد و آرزوهای او را قوت می‌بخشد: فلسفه هنرهای زیبا.

6. مسائل شخصی: مشاوره و راهنمایی برای حل مسائل شخصی.

مبانی تربیتی رئالیسم...

روش تدریس

برودی برای روش تدریس؛ مراحل قائل است که مجموعه آنها را تحت عنوان «فرآیند تدریس - یادگیری» مطرح نموده است. البته این مراحل در جهت و راستای هدف تربیتی هستند. این مراحل عبارت‌اند از:

1. انگیزش

2. ارائه

3. کوشش و پاسخ

4. بصیرت

5. تشکیل عادت

6. آزمون

تربیت بدنی از دیدگاه فلسفه رئالیسم

قبل از قرن بیستم نظریات نسبتاً ناچیزی درباره تربیت بدنی در مکتب رئالیسم وجود داشت، اما در قرن بیستم این مکتب تربیت جسم را به عنوان یک واقعیت عملی پذیرفت.

مک کلوی درباره مزایای تربیت جسمانی نظریات وسیعی ارائه نموده است:

او می گوید هیچ تضاد بنیادی بین تعلیم و تربیت از طریق بدن و تربیت بدنی وجود ندارد.

تربیت بدنی از دیدگاه فلسفه رئالیسم...

وی در مقاله‌ای در سال 1937 استدلال می‌کند که تعلیم و تربیت از طریق بدن به همان اندازه که جریان رشد را پشتیبانی می‌کند، به همان نسبت نیز به آن کمک می‌کند. مک‌کلوی برای اثبات نظر خود با نگاهی به گذشته این چنین می‌گوید: چرا تربیت بدنی نباشد؟ اجداد ما میلیون‌ها سال به تربیت از طریق بدن اصرار می‌ورزیدند و در این زمینه می‌توان آتئیهای یونان باستان را به خاطر تمدنشان و برای اینکه نیمی از برنامه تربیتشان فعالیت‌های تربیت بدنی بوده است، مورد ستایش قرار داد.

نقد و ارزیابی رئالیسم

رئالیسم طبیعی، بر واقعیتها تکیه دارد و بر علم و روش علمی تأکید می‌ورزد و این امری درست و قابل تحسین است ولی باید توجه داشت که این فقط شرط لازم است نه شرط کافی. زیرا صرف تجربه حسی، درباره کلیه مراحل قانون تجربی تعمیم‌پذیر نیست. به عبارت دیگر تجربه خشک علمی بدون استنتاج عقل بی‌معنی است چرا که دستیابی به ارتباط متقن و یقین تنها از طریق استدلال عقلانی امکان‌پذیر است، زیرا عقل و ذهن صورت‌دهنده تجربه علمی و تجربه حسی ماده علم است.

نقد و ارزیابی رئالیسم ...

علاوه بر این رئالیسم علمی و طبیعی اخلاق را در قلمرو قوانین اجتماعی و طبیعی قرار داده و آن را قابل بررسی علمی می‌داند. حال آنکه اخلاق را نمی‌توان به منزله توصیف حوادث واقعی آن‌گونه که هستند به شمار آورد بلکه چون از آزادی و اختیار انسان ناشی می‌شود با اصل جبر علمی در تناقض است زیرا در غیر این صورت برای انسان مجبور، هیچ‌گونه مسئولیت و تکلیفی نمی‌توانست وجود داشته باشد و در نتیجه وی نمی‌باید مورد مؤاخذه قرار گیرد. لذا نتیجه می‌گیریم که اخلاق در قلمرو احکام ارزشی ذاتی و عقلی انسان است و تنها تربیت است که آن را از قوه به فعل درمی‌آورد. اخلاق از آزادی و اراده انسان و نه از چیزی که بر علم تحمیل می‌شود منبث است.

نقد و ارزیابی رئالیسم ...

در اخلاق امور و حوادث آن گونه که هستند مورد نظر قرار نمی گیرند بلکه در روابط انسانها آن گونه که باید باشد مورد نظر است. اینها و بسیاری از انتقادات دیگر، بر رئالیستهای وارد است که جبر را به طور مطلق بر علم، طبیعت، جامعه و تاریخ حاکم می بینند. نه رئالیستهای طرفدار عقل و مذهب که علاوه بر جبر بر اراده آزاد انسان در رهایی از زندانهای فوق معتقدند،

زیرا فطرت و مذهب، در نظر دسته اخیر، واقعیاتی هستند غیرقابل انکار و مانند قوانین ریاضی استدلال پذیر و در نتیجه قابل اثبات عقلی اند (هیوود 1377)

پراگماتیسم

پراگماتیسم فلسفه مکتبی نوظهور است که در اواخر قرن نوزدهم و اوائل قرن بیستم در آمریکا مطرح شد.

پراگماتیسم بر محور مفید بودن و فایده عملی داشتن اندیشه آدمی استوار است. در میان فلاسفه گذشته «هراکلیتوس»² افکاری مشابه افکار پراگماتیستها را داشته است (حجتی 1358).

با این وجود ریشه‌های پراگماتیسم را بیشتر باید در تاریخ معاصر جستجو کرد. پیش از همه جان دیویی در سامان‌دهی این مکتب سهم بوده‌است. او در تفکرات خویش، از هگل، داروین، پیرس و جیمز تأثیر قابل توجهی پذیرفته است.

نامها و عناوین مختلفی برای این فلسفه به کار می‌رود: طبیعت‌گرایی تجربی، عمل‌گرایی، ابزارگرایی و تجربه‌گرایی است که هر کدام به جنبه خاصی از آن مکتب اشاره دارند

مبانی فلسفی پراگماتیسم...

جهان و هستی از دیدگاه پراگماتیسم:

برمی‌گیرد. بر این اساس «واقعیت»⁴ محصول ارتباط انسان و جهان است.

واقعیت عبارت است از وقایع، وقایع رخدادهایی هستند نامعین، پویا و مستمر. از نظر دیویی نه فقط امور همچون تولد و مرگ رخداد یا واقعه هستند بلکه ساختمانهای پایدار اشیا هم واقعه هستند.

مبانی فلسفی پراگماتیسم...

ماهیت معرفت از دیدگاه پراگماتیسم :

برابر نظر دیویی، معرفت از طریق تعامل انسان با موقعیت نامعین به صورت زیر به وجود می‌آید: انسان وقتی در موقعیتهای تازه و نامعین قرار می‌گیرد، به دلیل سازگار نبودن دچار بی‌تعادلی می‌شود. این مرحله نقطه شروع

یک رشته فعالیت برای سازگار شدن با موقعیت جدید است. سپس تجسمهایی را که از تجربیات قبلی در مواجهه با موقعیتهای پیشین بدست آورده در مواجهه با مشکل جدید به صورت ایده، تفکر و طرح عمل تبدیل می‌کند. آنگاه انسان آنها را (طرح عمل، ایده و تفکر) به صورت یک فرضیه به کار می‌برد. اگر این فرضیه منجر به حل و سازگاری نشود، فرضیه‌ای دیگر مطرح می‌کند تا مسئله حل شود. بدین ترتیب به کارگیری فرضیه و نتیجه آن به عنوان بخشی از دانش در نظر گرفته می‌شود که در نهایت چنین روشی موجب پیدایش پیکره دانش می‌شود.

مبانی فلسفی پراگماتیسم...

ملاک ارزشها از دیدگاه پراگماتیسم :

قضایای ارزشی همانند قضایای معرفتی و علمی، فرضیه‌هایی هستند که آنها را تنها برحسب موقعیتی که مسئله وجود دارد می‌توان ارزیابی کرد.

ارزش قائل شدن برای هر امری مشروط است به اینکه آن موضوع در حل مسئله مشارکت داشته باشد. به واسطه همین مشارکت آن موضوع مورد توجه قرار می‌گیرد. بنابراین هیچ ارزشی مطلق و ثابتی نمی‌توان در نظر گرفت.

مبانی تربیتی پراگماتیسم

در این بخش، تعریف، هدف برنامه تربیتی و روش تدریس از نظر پراگماتیستها بیان می‌شود:

تعریف تربیت:

با اتکا به جهان‌شناسی از مکتب، چون واقعیت جهان نامعین و همواره متغیر است پس انسان و جامعه بشری همواره سازگاری خود را با موقعیتهای پیشین از دست داده و در موقعیتهای بعدی دچار تعارض و مشکل می‌شود. بنابراین مسؤولیت تعلیم و تربیت این است که امکان سازگار شدن با موقعیتهای جدید را فراهم آورد.

مبانی تربیتی پراگماتیسم...

هدف تعلیم و تربیت:

با توجه به مبنای جهان‌شناسی هدف تعلیم و تربیت باید تغییرپذیر باشد. برای اینکه هدف تغییرپذیر باشد باید برخاسته از موقعیت و شرایط باشد. دیویی هدف تعلیم و تربیت را «رشد» می‌نامد و منظور از آن همان تجدید سازمان تجربه است. «رشد» از طریق مشارکت افراد در حیات و مسائل اجتماعی فراهم می‌شود. این نوع روابط اجتماعی، «دموکراسی» نامیده می‌شود.

مبانی تربیتی پراگماتیسم...

برنامه درسی

برنامه درسی باید با اتکا به رغبتها، فعالیتها و مسائل افراد آغاز شود. یعنی برای تعیین مواد آموزشی باید علائق، رغبتها و ارضای آنها در فرد، مورد ملاحظه قرار گیرد، اما در ضمن آنها افراد را باید برای استفاده از ریاضیات، فیزیک، شیمی، علوم زیستی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و غیره (به ترتیب) تشویق و آماده کرد.

روش تدریس:

روش تحقیق در علوم تجربی، (روش آزمایشی)، روش حل مسئله یا روش پروژه در این مکتب به عنوان روش تدریس معرفی شده‌است. از نظر دیویی آن روشی در تعلیم و تربیت مطلوب است که فعالیت فرد را در فرایند تفکر یاری رساند (باقری 1368).

تربیت بدنی و پراگماتیسم

پراگماتیسم در مورد انسان اساس نگرش خود را بر پایه قبول نظریه روان‌شناسان جدید مبتنی بر «وحدت ارگانیسم» انسانی می‌گذارد که در آن روح و جسم به عنوان دو مقوله جدا از هم در نظر گرفته نمی‌شوند، بلکه معتقدند که تمرکز و توجه مربیان باید بر تمامی ابعاد باشد نه فقط بر بدن. یعنی پراگماتیستها برخلاف افرادی که آمادگی جسمانی را به طور اختصاصی مورد توجه قرار می‌دهند، بیشتر به مفهوم «مجموع آمادگیها» یا «آمادگی کلی» علاقه‌مند هستند. بنابراین برخی از علمای پراگماتیستی چون ویلیامز و هوگوس اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی را به شرح زیر معرفی می‌کنند:

اهداف تعلیم و تربیت باید بر حسب زندگی تبیین شود. هدف دانشگاهها نیز تربیت فرد برای زندگی متعالی است صرفاً برای علائق حرفه‌ای محدود نیست. چون زندگی مطلوب از فعالیت‌های حرفه‌ای جامعتر است.

تربیت بدنی و پراگماتیسم...

ایام مدرسه بهترین دوران آمادگی برای علاقه‌مندی به تفریحات سالم و زندگی اجتماعی است، چنین تجاربی در زندگی اجتماعی و نحوه گذران اوقات فراغت پس از مدرسه تأثیر بسزایی دارد. سازمانها و تشکیلات دانش‌آموزی، گروههای ورزشی، ایجاد شرایطی برای بروز خلاقیت‌های متهورانه و تلاشهای ارزنده، فرصتهای مناسبی را برای تحقق ایده‌آلهای مطلوب و هدایت شایسته آنان فراهم می‌آورند.

تربیت بدنی در صورتی به عنوان واحد، در برنامه تحصیلی مدارس می‌تواند گنجانده شود که سودمندی خود را نشان دهد. همچنین در راستای تحقق ارزشهای تعلیم و تربیت باشد.

تربیت بدنی و پراگماتیسم...

پراگماتیستها علی‌رغم اهمیت زیادی که برای تجارب نوجوانان قائل هستند بیشتر از «تجارب گروهی» در ورزشهای رقابتی حمایت می‌کنند زیرا معتقدند که این تجارب حیات‌بخش هستند و می‌گویند جنبه تجارتي بودن در ورزشهای رقابتی باید کاملاً از بین برود، زیرا تحت این‌گونه شرایط ارزشهای تربیتی از بین می‌روند. همچنین آنان اهمیت خاصی برای پرورش روحیه تعاون و همکاری که می‌تواند در وضعیتهای مشابه صورت پذیرد، قائل هستند. در حقیقت عوامل تشکیل‌دهنده رقابت نسبت به این امر، یک موضوع ثانویه هستند.

تربیت بدنی و پراگماتیسم...

دیویی در کتاب «دموکراسی و تعلیم و تربیت» توجه قابل ملاحظه‌ای به پدیده بازی و استفاده از آن در برنامه آموزش مدارس نموده است. او می‌گوید: رفتن به مدرسه زمانی که امکان فعالیتهای جسمانی به کودکان داده شود و تحرکات طبیعی آنان در بازیها فراهم شود، لذت بخش است. اداره چنین مدارسی با کمترین فشار صورت می‌گیرد و همچنین یادگیری را آسان می‌کند. بازی و فعالیتهای بدنی حالت مصنوعی مدرسه را کاهش می‌دهد، چون آنها با غرایز دانش‌آموزان سازگارند و موجب انگیزش دانش‌آموزان می‌شوند (دانشمندی و همتی نژاد، «تجربه‌گرایی...»).

ارزیابی و نقد پراگماتیسم

در اندیشه‌های فلسفی و تربیتی پراگماتیستها نقاط ضعف و قوتی هست که به موارد مهم آن اشاره می‌شود:

1. تصویری که دیویی از جهان می‌سازد مانند گویی است که در فضا معلق است، نه بر خود اتکا دارد (پیوسته در حرکت و تغییر) و نه بر چیزی دیگر. جهانی که او ترسیم می‌کند نه سمت و جهت معینی دارد و نه تغییر و حرکت معین. بنابراین اگر نهایت جهان روشن نباشد، هویتی نیز نمی‌تواند داشته باشد!

سیمایی که دیویی از انسان ارائه می‌دهد، انسانی است که ابزار آن فکر، هم و غم آن نیز ماندن در این دنیا است و رمز این ماندن سازش یافتن با شرایط و سازش دادن شرایط با خویشتن است.

2. در زمینه معرفت‌شناسی منحصراً روش و معرفت علمی و تجربی مورد پذیرش پراگماتیستهاست. آیا نمی‌توان و نباید میان انواع معرفت و شیوه‌های آنها تمایز قائل شد؟ در حالی که برخی از فلاسفه معاصر بر ضرورت تمیز انواع روش معرفت و معرفت تأکید بسیار دارند.

ارزیابی و نقد پراگماتیسم...

3. در باب ارزش‌شناسی می‌گویند: برای ارزیابی ارزشها باید دید به کار بستن آنها چه نتایج عملی یا فواید عملی ایجاد می‌کند. تأکید بر «نتیجه و محصول» ارزشهای مطلق را نادیده می‌گیرد و تفکر اخلاق نسبی را رایج می‌کند. به عبارت دیگر این‌گونه اندیشیدن در باب ارزشها، «نتایج» را جایگزین معیارها می‌کند، در حالی که نتایج و فواید تابع موقعیتهاست. اما «معیار» تابع موقعیتها نیست. به عنوان مثال «راست گفتن» ممکن است در شرایط و موقعیتهای مختلف نتایج متفاوتی به وجود آورد (جعفری 1361). آنجا که راست گفتن متضمن سود و فایده است راست می‌گوییم و گرنه باید از حيله، دروغ و تزویر برای رسیدن به فایده عملی استفاده کرد (هیوود 1377).

4. تحول در عامل ارتباط در نظام تربیتی از شکل یک ارتباط صرفاً صوری و ظاهری میان معلم و شاگرد به ارتباط عمیق و صحیح از طریق تأکید بر مسئله رغبت و تجربه فعال خود شاگرد از مهمترین نقاط قوت این نظریه است (باقری 1368).

رئالیسم اسلامی

جهان و هستی از دیدگاه رئالیسم اسلامی

اسلام برای هستی واقعیتی قائل است - اصالت در خارج از آن هستی است. ماهیات یا حدود موجودات، اموری وجودی نیستند، بلکه امور عدمی هستند. وجود عینی در عین کثرت واحد است و در عین وحدت کثیر یعنی واقعیت خارجی از مراتب مختلف وجودی برخوردار است. هیچ پدیده‌ای بدون علت غایی (مقصد وجود) و علت فاعلی (مبدأ وجود) قابل تصور نیست.

رئالیسم اسلامی

ماهیت معرفت از دیدگاه رئالیسم اسلامی

معرفت حقیقی، نسبت به واقعیت امکان‌پذیر است. انسان به طور اجمالی به ماهیت اشیا نائل می‌شود اما به طور دقیق با تحدید¹ منطقی می‌توانیم به شناخت ماهیت اشیا برسیم. انسان در لحظه تولد هیچ‌گونه علم نسبت به جهان خارج ندارد. در صورتی که با اشیای پیرامون مواجه شود طی مراتب ادراک حسی (ادراک ناشی از احساس)، ادراک خیالی (تصویراتی که از اشیا در حافظه داریم) و ادراک عقلی (مفهوم‌سازی، دسته‌بندی اشیا و ...) به علم نائل می‌شود.

معیار حقیقی بودن معرفت (علم اکتسابی) انطباق آن با واقعیت خارجی است. بنابراین حقیقت یعنی ادراک صحیح که معیار آن همان انطباق با واقعیت خود آن شیء است (باقری 1368)

رنالیسم اسلامی...

ملاک ارزشها از دیدگاه رنالیسم اسلامی

ارزشها یا باید و نبایدها هر چند که یک مفهوم اعتباری هستند، اما به یک امر واقع و عینی برمی گردند. ریشه در واقعیات دارند و ما خود آنها را جعل نکرده ایم. ارزشها یا اعتبارات، خودشان انواع و مراتبی دارند:

1- اعتبارات ثابت مثل رابطه بین عدالت و آرامش اجتماعی که یک رابطه ضروری و پایدار بین آنها برقرار است. بنابراین می گوئیم انسان برای همیشه باید عدالت را رعایت کند.

2- اعتبارات متغیر - اعتبار نسبی هستند. یعنی در رابطه با موارد مختلف به صورت مختلف در نظر گرفته می شود. ما آنها را ارزش متغیر فرض می کنیم.

اعتبار در اینجا یعنی اینکه ما حد چیزی را به چیزی دیگر بدهیم مثلاً حد شیر بودن شیر را به حسن نسبت دهیم می گوئیم «حسن شیر است.» در این جا ادراک ما نسبت به شیر بودن حسن یک ادراک اعتباری است، در صورتی که ادراک ما در مورد شیر بودن شیر ادراک حقیقی و ماهوی است (هیوود 1377).

مبانی تربیت رئالیسم اسلامی

در این بخش چارچوب تربیتی اسلام بیان می‌شود:

تعریف تربیت

تربیت یعنی اینکه انسان ویژگیهای بالقوه خود را به فعلیت برساند و در نتیجه به منزل غایی خود (بهترین شکل ممکن خود) نزدیک شود. البته انسان این مسیر را با «اختیار» طی می‌کند.

هدف تربیت

هدف غایی تعلیم و تربیت آن است که انسان از طریق شکوفایی استعدادهای فطری و عقلانی خود کامل شود، مظهر کمالات الهی گردد و به خدا نائل شود.

مبانی تربیت رئالیسم اسلامی...

برنامه

در نگرش رئالیسم اسلامی واقعیت وجود انسان محور اساسی برای تهیه برنامه است. واقعیت وجود انسان از بدن و نفس (ادراکات فطری، گرایش به خدا، گرایش به حقیقت، اخلاق) به زیبایی ترکیب شده است.

روش تربیت

مفهوم روش در اینجا تنها به روش تدریس منحصر نمی‌شود بلکه به شیوه‌های مختلف برای رسیدن به مقصد اشاره دارد. در مورد هر قسمت از برنامه، روشهای مختلفی مطرح است. در رئالیسم اسلامی از روشهای مختلفی چون عادت، آزاد اندیشی و دانشی استفاده می‌شود.

تربیت بدنی و رئالیسم اسلامی

تربیت بدنی، تقویت جسم در مکتب اسلام به عنوان یک ارزش قلمداد شده و همواره تحصیل آن با طلب علم، فضایل اخلاقی و جوانمردی قرین شده است.

در این رابطه روایات و شواهد فراوانی وجود دارد که می توان به داستان طالوت، قوت روحی و جسمی حضرت محمد (ص) و شجاعت و قدرت امام (ع) اشاره کرد.

همچنین در روایاتی از رسول اکرم (ص) و ائمه هدی علیهم السلام محتوی تربیت بدنی و ورزش تیراندازی، سوارکاری، شنا، وزنه برداری، شترسواری، کشتی و ... معرفی شده است. که به خاطر حفظ منابع و مصالح عالیه مملکت، مطابق طرز جنگ آن روز به مسلمین توصیه شده است و منظور از این گونه برنامه ها، تقویت جسم و تمرین آنها برای تحمل ناهمواریها و مصونیت بخشیدن به کشور اسلامی در مقابل توطئه های دشمنان داخلی و خارجی و همچنین بهره برداری و تمتع از زندگی است (حجتی 1358).

فصل پنجم

اهداف تربیت بدنی و ورزش

هدف کلی

آگاهی بر اهداف مختلف:

در تربیت بدنی و ورزش

جسمانی
حرکتی
شناختی
عاطفی و اخلاقی

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

۱. معنا، تعریف و انواع اهداف را بیان کند.
۲. غایت و آرمان را توضیح دهد و رابطه آنها را با اهداف نیز بیان کند.
۳. حداقل سه دلیل برای وجود اهداف در حرفه تربیت‌بدنی و ورزش ذکر کند.
۴. حداقل پنج مورد از اهداف تعلیم و تربیت را توضیح دهد و رابطه آن را با تربیت‌بدنی به طور مختصر بیان کند.

هدفهای رفتاری...

۵. اهداف تکامل جسمانی، حرکتی، شناختی، عاطفی و اخلاقی را توضیح دهد.

۶. فواید شخصی و اجتماعی تربیت اخلاقی را بیان کند.

۷. اهداف تربیت بدنی و ورزش را به ترتیب اهمیت بیان کند و جایگاه ویژه اهداف اخلاقی را در مجموع اهداف روشن کند.

۸. تفاوت اندازه‌گیری و ارزیابی را بداند و کاربردی را که آنها در اهداف تربیت بدنی و ورزش دارند توضیح دهد.

منظور از اهداف چیست

اهداف جمع هدف است و هدف نقطه‌ای است که انسان به سوی آن حرکت می‌کند (خلجی ۱۳۶۵).

همچنین هدف در برگیرنده نشانه‌ها، مقاصد و نتایج مطلوب است که از شرکت در برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش حاصل می‌شود.

آرمان چیست

آرمان عبارت است از یک هدف غایی که نشان‌دهنده جهت است و ماهیت دور از دسترس و عمومی دارد.

ویژگیهای آرمان

- ۱- آرمان باید نسبتاً پایدار باشد .
- ۲- آرمان باید با هوی و هوس و ابهامها در زمانهای مختلف روبرو نباشد.
- ۳- آرمان باید دارای صفاتی متعالی و برازنده باشد تا کوشش افراد جهت رسیدن به آن پایان‌ناپذیر باشد.
- ۴- آرمان باید دارای قدرت الهام‌بخشی به منظور کوشش بیشتر افراد باشد.
- ۵- آرمان باید با نتایج و یافته‌های تعلیم و تربیت و (جهان‌بینی) سازگاری داشته باشد و در نتیجه سبب تحکیم اعتبار این قبیل یافته‌ها شود .

هدف زندگی چیست

از نظر قرآن بیشتر دانستن و توانستن غایت انسان نیست. بلکه هدف اصلی از زندگی تنها «معبود» و نزدیک شدن به اوست و دانستن (خداشناسی و ...) و توانستن - مقدمه رسیدن به کمالات عالی هستند.

در واقع تمامی اهداف و چیزهایی که انسان به دنبال آنهاست جز ذات خداوند (که هدف اصلی است) اهداف ثانوی هستند، یعنی وسیله‌ای برای رسیدن به هدف اصلی هستند.

ضرورت وجود اهداف در تربیت بدنی و ورزش

۱. اهداف، مربیان تربیت بدنی را در شناخت بهتر خواسته‌هایی که برای نیل به آنها تلاش می‌کنند، یاری خواهد کرد، زیرا اهداف بر مواد و فعالیت‌های مورد تدریس و روش تدریس تأثیر می‌گذارند.
۲. اهداف، مربیان تربیت بدنی را در درک بهتر ارزش قلمرو رشته، یاری خواهد کرد. اهداف برنامه‌های تربیت بدنی باید با اهداف تعلیم و تربیت و جامعه متناسب باشد. این تناسب آثار اجتماعی تربیت بدنی و ورزش را آشکار می‌کند.
۳. اهداف، معلمان را در مواجهه با مشکلات یاری خواهد کرد. مربیان سازمان‌های مختلف با آگاهی کامل از اهداف تربیت بدنی در تصمیم‌گیری و نهایتاً اتمام صحیح امور یاری می‌شوند.

ضرورت وجود اهداف در تربیت بدنی و ورزش...

۴. اهداف، مربیان را در تفسیر و تشریح بهتر تلاشها در افکار عمومی یاری می‌کنند. در تربیت بدنی و ورزش سوء تفاهمهایی وجود دارد، که آگاهی مربیان از اهداف این رشته می‌تواند در اشاعه صحیح آنها و اصلاح سوء تفاهمها مؤثر باشد.

۵. اهداف، مربیان را در شناخت و تصدیق نتایجی که دانش‌آموزان در یک برنامه کامل، با هدایت آنها به دست آورده‌اند، یاری خواهد کرد. به دلیل مسئولیت‌پذیری، مربیان تربیت بدنی مسئول تغییرات رفتاری افراد تحت آموزش خود هستند. با شناخت نتایج مطلوب برنامه‌ها کارشناسان به ارائه برنامه‌هایی می‌پردازند که دانش‌آموزان را در رسیدن به اهداف مورد نظر یاری می‌کند. موفقیت دانش‌آموزان در برنامه، حاکی از موفق بودن برنامه‌هاست و این عوامل ممکن است در تأمین کمکهای مالی بیشتر، پرسنل، تجهیزات و تدارکات مؤثر باشند (بوچارد ۱۳۷۴).

اهداف تعلیم و تربیت

۱. پرورش ابعاد وجودی و شخصیتی انسان (جسمانی، حرکتی، عقلانی و ...)
۲. پرورش قدرت تشخیص در انسان از طریق مشاهده، تجربه، تفکر و تعلیم
۳. پرورش روح حقیقت‌جویی در انسان
۴. آگاه کردن انسان از پایگاه خویش در جهان هستی
۵. سوق دادن انسان به سوی خداوند و پرورش افراد مؤمن و متقی (خلجی ۱۳۶۵).
۶. پرورش شئون اقتصادی چون برقراری قسط و روحیه قناعت (باقری ۱۳۶۸).
۷. ایجاد روح برادری، برابری، تعاون، احسان، ایثار و پرورش روحیه تلاش و مبارزه با ظلم و فساد و مظاهر آن (خلجی ۱۳۶۵).

اهداف تربیت و ورزش

- ۱- تکامل جسمانی
- ۲- تکامل روانی - حرکتی
- ۳- تکامل شناختی
- ۴- تکامل عاطفی
- ۵- تکامل اخلاقی

اهداف توسعه جسمانی

ایجاد توان بدنی و افزایش آن از طریق
فعالیت‌های بدنی که موجب توسعه و تکامل
سیستم‌های ارگانیکی مختلف بدن می‌شود،
جزء هدف تکامل جسمانی است.

هدف تکامل حرکتی

این هدف با بهبود آگاهی بدنی، انجام حرکت جسمانی مؤثر با هزینه انرژی کمتر و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیبایی شناسی و جذابیت در ارتباط است.

هدف تکامل شناختی

هوش و تفکر یکی از ضروریات اجرای صحیح
فعالیت‌های بدنی است. آگاهی از بدن، آگاهی
محیطی، آگاهی اجتماعی و سازگاری در اجرا،
آگاهی بر قوانین و ... جزء هدف شناختی محسوب
می‌شوند .

هدف تکامل عاطفی

گسترش خصلتهای ورزشکاری، عدالت، وجدان گروهی و حس زندگی جمعی، تجربه لذت شیرین موفقیت، احساس تعلق، مورد تصدیق قرار گرفتن، خودباوری و عشق از مهمترین اهداف برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش است.

هدف تکامل اخلاقی

از مهمترین هدفهای تربیت بدنی، تربیت انسانیت انسان است یعنی راستی، شجاعت، تواضع، شجاعت، قناعت، سادگی، عفت و ... همه از سجایای حمیده‌ای هستند که در درس تربیت بدنی و ورزش از طریق مربی مورد توجه قرار می‌گیرد. اساساً هدف اصلی؛ تطهیر نفس و پاکی درون و پیوستن به خدای تعالی است.

فصل ششم

تربیت بدنی و تاریخ

هدف کلی

آشنایی با رویدادها، سنتها و آداب تربیت‌بدنی
و ورزش اقوام باستان، قرون وسطی و
نوزایش (در غرب) و در ایران.

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

۱. معنای لغوی تاریخ را بیان کند و از نظر اصطلاحی تاریخ را از دیدگاههای مختلف تعریف کند.
۲. فواید تاریخ را از دیدگاه قدما ذکر نماید.
۳. دیدگاههای هگل، مارکس، توینبی، و اسلام را دربارهٔ فلسفهٔ نظری تاریخ بیان کند.
۴. تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش را در جوامع مدنی قدیم چون یونان، روم، مصر، چین و ایران باستان توضیح دهد.

هدفهای رفتاری...

۵. مشخصات تربیت‌بدنی و ورزش را در دوره قرون وسطی، نوزایش و بعد از نوزایش بیان کند.
۶. چگونگی اشاعه تربیت‌بدنی و ورزش متناسب با فرهنگ اسلامی را توسط گروه‌های سه‌گانه فتیان، مشطاران و عیاران بیان کند.
۷. مشخصات تربیت‌بدنی و ورزش در دوره تیموریان، صفویه، قاجاریه و پهلوی را مشخص کند.
۸. مشخصات تربیت‌بدنی و ورزش در دوره انقلاب اسلامی را توضیح دهد.

تاریخ

تاریخ در واژه‌نامه به این صورت معنی شده است: «مدتی را از ابتدای امری عظیم، قدیم و مشهور تا ظهور امر دیگری که در ادامه آن رخ می‌دهد، زمان وقوع واقعه‌ای، یا سلسله اعمال و حوادث قابل ذکر که به ترتیب زمانها تنظیم شده باشد.» (معین ۱۳۷۱).

تعریف جیمز رابینسون از تاریخ:

تاریخ عبارت است از دانشهای ما درباره آنچه انسان تاکنون انجام داده، فکر و اندیشه نموده، امید بسته و احساس کرده است. (باقری ۱۳۶۶).

تاریخ...

تعریف استاد مطهری از تاریخ،

تاریخ را در سه مرحله تعریف می‌کند:

(۱) علم تاریخ را علم وقایع و حوادث سپری شده، اوضاع گذشتگان و زندگی‌نامه‌ها، فتح‌نامه‌ها سیره‌ها که در میان همه ملل تعریف شده است،

(۲) تعریف دوم، به تاریخ علمی تعبیر شده و عبارت است از علم به قواعد و سنتهای حاکم بر زندگیهای گذشته که از مطالعات، بررسی، تحلیل حوادث و وقایع گذشته به دست می‌آید.

(۳) تاریخ در معنای سوم؛ علم تکامل جوامع از مرحله‌ای به مرحله دیگر است، نه علم زیست آنها. اصطلاحاً این تاریخ را «فلسفه تاریخ» نیز می‌نامند (مطهری، جامعه و ...).

از تاریخ چه درس‌هایی می‌توان آموخت

حوادث گذشتگان برای انسان این فایده‌ها را دارد:

۱- با مطالعه آنها دستورالعملی برای خویش تدوین کند و آنها را سرمشق امور خود قرار دهد تا از تجربیات آنها در انجام امور استفاده ببرد در واقع آشنایی

۲- تاریخ، انسان را از بسیاری فریبها و دل‌خوشیهای بی‌حاصل دور نگه می‌دارد (بهرام و خلجی ۱۳۶۴).

دیدگاه‌های مختلف در فلسفه نظری تاریخ

سه سؤال اساسی در فلسفه نظری مطرح است که عبارت‌اند از:

- 1- تاریخ به کجا می‌رود (هدف)؟
- 2- تاریخ چگونه می‌رود (سازوکار حرکت و محرک)؟
- 3- تاریخ از چه راهی می‌رود (مسیر)؟

دیدگاه هگل در باره پرسشهای بنیادی فلسفه نظری تاریخ

هدف تاریخ: تاریخ به طرف هر آنچه آزادتر شدن اندیشه متعالی است، سیر می‌کند.

سازوکار حرکت و محرک آن: نزاع دائمی اندیشه مطلق با خود و محرک آن عشق این اندیشه برای رهایی از فراق است.

مسیر: مسیر تاریخ جلوه‌های متوالی اندیشه مطلق است در پوشش ملتها.

دیدگاه مارکس در باره پرسشهای بنیادی فلسفه نظری تاریخ

هدف: تاریخ به طرف جامعه بی طبقه سیر می کند.

سازوکار حرکت و محرک: محرک حرکت رشد ابزار تولید و نزاع طبقه نوخاسته با طبقه کهن است.

مسیر: مراحل مختلف تاریخ ادوار برده داری، فئودالی (حکومت زمین داران)، بورژوازی (طبقه سرمایه دار) و ... است که هر یک دوره های متناسب با درجه ای از رشد ابزار تولید حکومت و عمومیت یافته اند.

دیدگاه اسلام در باره پرسشهای بنیادی فلسفه نظری تاریخ

در آیاتی چند از قرآن سرانجام و سرنوشت تاریخ، و در
ضمن مسیر و بستر تکامل تاریخ به صورتبیان شده
است:

پیروزی ایمان بر بی‌ایمانی
پیروزی تقوا بر بی‌بند و باری
پیروزی صلاح بر فساد
پیروزی عمل صالح بر عمل ناشایست

تربیت بدنی و ورزش در جوامع مدنی قدیم

تربیت بدنی و ورزش در یونان باستان

یونان اولین کشوری بود که در گسترش تربیت بدنی و ورزش کوشش نموده است. آن زمان «به سالهای طلایی» معروف بوده است و مردم در تمام فنون و رشته‌ها پیشرفت شایانی نمودند، مانند هنر نقاشی، مجسمه‌سازی، اجرای تربیت بدنی در جشنهای ملی و شکار کردن که یکی از مهمترین و متداولترین کارهایی بود که مردان یونان باستان انجام می‌دادند و در رشته‌های مختلف ورزشی مانند بوکس، رقص و شنا نیز مهارت داشتند.

تربیت بدنی و ورزش در یونان باستان...

بانوان هم مانند مردان برای قوی و نیرومند کردن خود ورزش می‌کردند، حتی قبل از هفت سالگی به **ورزش ژیمناستیک** برای رشد کامل بدن توجه خاصی نشان می‌دادند (باقری ۱۳۶۶).

بازیهای المپیک قدیم در سال ۷۷۶ قبل از میلاد مسیح برای اولین بار در یونان تشکیل و در آن ورزشکاران با انگیزه رضایت رب‌النوعها با یکدیگر مسابقه می‌دادند (دهخدا ۱۳۷۷). البته بانوان در المپیک شرکت نداشتند (باقری ۱۳۶۶).

تربیت بدنی و ورزش در روم

بسیاری از آداب و رسوم یونانیان در رومیان اثر گذاشته بود. از زمانی که امپراطور به قدرت رسید تربیت بدنی در ارتش آنها مشاهده می شود و به طور اساسی ورزش آنها بر عملیات نظامی استوار بوده است.

آنها جوانان و نوجوانان را در اردویی نظامی به نام «ماتیوس» جمع می کردند و آنها را جهت یافتن شکل بدنی عالی و فوق العاده به تمرینات سنگین از جمله **دویدن**، **پریدن**، **شنا**، **پرتاب نیزه** و **دیسک** وادار می کردند.

تربیت بدنی و ورزش در روم...

رومیها به دلیل آنکه تربیت بدنی یونان با ساز و آواز توأم بود با آن موافق نبودند و معتقد بودند که تربیت بدنی باید تماشاچی را احساساتی کند، خونس را به جوش آورد و صحنه‌های ترسناکی را ایجاد کند. می‌توان مسابقات آن زمان را به **ارابه‌سواری، مبارزه گلاادیاتورها و طریقه جنگیدن مردان با حیوانات** که منجر به کشته شدن یکی از آنها می‌شد خلاصه نمود (دهخدا ۱۳۷۷).

تربیت بدنی و ورزش در مصر باستان

تربیت بدنی در مصر را می‌توان در سه موضوع مورد بحث قرار داد:

اشراف

سربازان

مردم عادی

اشراف چون قدرت مالی کافی داشتند، فرزندان خود را برای تعلیم و تربیت به مدرسه‌های خصوصی می‌فرستادند و در آنجا به آنها می‌آموختند که با کمان و نیزه چگونه شکار کنند و نیز ژیمناستیک، کشتی، رقص و شنا را به آنان یاد می‌دادند.

تربیت بدنی و ورزش در مصر باستان...

تربیت بدنی برای سربازان صرفاً برای آماده ساختن بدن به منظور جلوگیری از حمله دشمنان کشور و حمایت از فرعون برای جمع آوری مالیات انجام می شده است.

مصر را می توان اولین کشوری دانست که پی به اهمیت شنا برده است، چون در کتیبه ها نشان داده شده که سربازان در رودخانه نیل چگونه شنا می کردند.

تربیت بدنی برای مردم عادی با شغل مردم رابطه مستقیم داشت. به طور مثال اگر کسی چنان بود که جنبش و حرکت فراوان لازم داشت، او خود به خود دارای بدنی قوی و نیرومند می شد.

تربیت بدنی و ورزش در چین باستان

چینیها علی‌رغم تأکیدی که بر تعالی ذهن و تأثیر تأئوئیسم، بودیسم، و کنفوسیوئیسم بر زندگی روحانی آرام و پرزحمت داشتند شواهد و قراین روشنی دال بر شرکت در فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش در چین وجود دارد. در مباحثه‌های کلاسیک چینیها مطالب زیادی درباره شرکت پسران ثروتمندان در موسیقی، رقص، تیراندازی با کمان، کشتی، بوکس، فوتبال، چوگان، طناب‌کشی، ورزشهای آبی چيووان (فعالیتی شبیه به گلف) بازی بدمینتون و بادبادک‌بازی، وجود دارد. بنابراین بازی از سرگرمیهای طبقات بالا بود و توده‌های مردم برای شرکت در فعالیتهای بدنی رسمی فرصت کمی داشتند.

تربیت بدنی و ورزش در چین باستان...

نکته جالب توجه این است که به عقیدهٔ چینیها بعضی از بیماریها در اثر فعالیت نکردن به وجود می‌آیند. تاریخ حاکی از این است که **کونگ‌فو و ژیمناستیک در سال ۲۶۹** پیش از میلاد گسترش یافته بود. ژیمناستیک طبی برای حفظ بدن در شرایط ارگانیکی مناسب، مورد توجه بود. این باور که بیماری در اثر سوء عملکرد ارگانها و عدم کارآیی درونی به وجود می‌آید، رواج داشت. بنابراین اگر حرکات مشخصی مانند خم کردن زانوها و خم و راست شدن همراه با بعضی از تمرینات تنفسی انجام می‌شد، بیماری بهبود می‌یافت (بوچارد ۱۳۷۴).

تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان

آنچه از قراین تاریخ می‌توان به دست آورد این است که قوم آریا شعبه‌ای از اقوام هند و اروپایی بودند بین پانصد تا دوهزار سال قبل از میلاد به ایران آمدند. آنان مردمانی جنگجو بوده و با وجود مهاجرتها و جنگهای فراوان بی‌شک در اسب‌سواری، پرتاب نیزه و تیراندازی ورزیدگی داشته‌اند و در کوهنوردی، پرتاب سنگ، دویدن و عبور از موانع مهارت خاصی داشتند.

مادها در شمال غربی ایران در قرن هفتم قبل از میلاد دولتی تشکیل دادند و بیشتر در جنگ با دولت آشور بودند از آنها فنون جنگاوری، تیراندازی، اسب‌سواری، پرتاب نیزه در تاریخ به چشم می‌خورد.

تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان...

پارسیان آریایی در جنوب ایران سکونت داشتند در زمان آنان به خصوص هخامنشیان به ورزش اهمیت می دادند (دهخدا ۱۳۷۱). سپاهیان ایرانی، قوی و از نظر جسمانی برازنده بودند. تحت هدایت کوروش، رویای بزرگ توسعه قلمرو به واقعیت پیوست. در پایان فرمانروایی او در سال ۵۹۲ پیش از میلاد، امپراتور ایران تمام خاور نزدیک را در برمی گرفت. موفقیت کوروش در جنگها مرهون خصوصیات اخلاقی و آمادگی جسمانی سربازانش بود. پسرها در شش سالگی باید برای تعلیم و تمرین خانه را ترک می کردند.

تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان...

تمرینات شامل برنامه‌هایی چون دو، تیراندازی با کمان، پرتاب نیزه، ارابه‌رانی، شکار، رژه نظامی و کمندان‌دازی بود. سربازان، توانایی مسافرت با غذا و لباس کم را داشتند و تمام شرایط سخت را به راحتی تحمل می‌کردند (بوچارد ۱۳۷۴).

در اواخر دوران هخامنشی ورزش به تدریج اهمیت خود را در نزد ایرانیان از دست داد. سستی و رخوت سربازان نظامی باعث شد که شکست سختی از اسکندر مقدونی متحمل شوند (دهخدا ۱۳۷۷).

تربیت بدنی و ورزش در قرون وسطی

قرون وسطی به طور تقریب شامل ده قرن بین قرن پنجم تا آغاز قرن شانزدهم میلادی است.

تهاجم بربرهای توتنی به امپراتور روم باعث شکست رومی ها شد و به دلیل اینکه این قوم مردمی چادر نشین بودند که به شکل بدوی زندگی می کردند و زندگی آنها توأم با شکار، چوپانی و شرکت در جنگها و ورزشها بود موجب احیای تربیت بدنی گردید. در چنین شرایط زیستی، قدرت و تناسب و هماهنگی سیستم عصبی به خوبی ایجاد می شد. بربرهای توتنی، به تضمین نسلی قوی، سالم و بسیار تنومند در آینده کمک کردند (بوچارد ۱۳۷۴).

تربیت بدنی و ورزش در دوره فئودالیسم

در نتیجه عدم تمرکز حکومت طی سالهای سیاه بین قرن نهم تا چهاردهم دوره فئودالیسم آغاز شد.

برای پسر نجیب‌زادگان در دوره فئودالیسم دو حرفه در نظر گرفته می‌شد. آنها یا به کلیسا می‌رفتند و پس از آموزش، روحانی می‌شدند و یا به کسوت شوالیه‌ها درمی‌آمدند. اگر کلیسا را انتخاب می‌کردند تعالیم مذهبی و دانشگاهی را دنبال می‌کردند و اگر به کسوت سلحشوری درمی‌آمدند، تعالیم جسمانی، اجتماعی و نظامی را پشت سر می‌گذاشتند. برای نوجوان کسوت سلحشوری و شوالیه‌گری بیشتر از کلیسا جذبه و کشش داشت.

تربیت بدنی و ورزش در دورهٔ فنووالیسم...

تمریناتی را که باید شوالیه انجام می‌داد، طولانی و کامل بود. در سن 7 سالگی پسران برای شروع تعلیم شوالیه‌گری به قلعهٔ نجیب‌زاده‌ای فرستاده می‌شدند. نخست با او مانند یک پادو برخورد می‌شد و معلم آموزشی او یک زن از قلعهٔ لرد بود. در مدت پادویی، او آداب احترام، پیشخدمتی، پیغام‌رسانی و کمک به اهل خانه را یاد می‌گرفت و باقیماندهٔ دورهٔ کارآموزی را در فعالیت جسمانی برای سالهای پر التهاب شوالیه‌گری آماده می‌شد و در رقابتهایی چون بوکس، دو و شمشیربازی، شنا و پرش شرکت می‌کرد.

تربیت بدنی و ورزش در دوره نوزایش غرب (رنسانس)

دوره نوزایش بر تربیت بدنی و ورزش نیز تأثیر گذاشت، لذت بردن از حال و توسعه جسم و پرورش آن مورد توجه قرار گرفت و زهدگرایی در بین توده‌ها از رونق افتاد. نظریه وحدت روح و جسم و ضرورت هریک از این مقولات برای عملکرد بهینه در دوره نوزایش مورد پذیرش و حمایت قرار گرفت. بهبود یادگیری و دانش‌اندوزی از طریق سلامت جسمی، یک اعتقاد درونی شد. شخص پس از مطالعه و کار احتیاج به استراحت و تفریح داشت. توسعه و پرورش جسم باید هم به منظور سلامت و هم برای آمادگی جسمانی صورت می‌گرفت.

تربیت بدنی و ورزش در دوره نوزایش غرب (رنسانس)...

بعضی از رهبران و پیشروان برجسته دوره نوزایش که به گسترش باورهای فوق در زمینه تربیت بدنی و ورزش کمک کردند عبارت‌اند از: ویتورینودا فلتر¹، پیترو ورگریو²، پوپ پیوس³، سر توماس الیوت، مارتین لوتر، فرانسوا رابله، روگر آشام، جام میلتون، جان لاک، جان کومنیوس و ژان ژاک روسو. آنان دیدگاه‌های مهمی در زمینه تربیت بدنی ارائه نمودند که پرداختن به تمام آنها در درس تاریخ ضروری است. برای نمونه ژان ژاک روسو در کتاب خود امیل، به تعلیم و تربیت آرمانی و سهم تربیت بدنی در سلامت و تقویت جسمانی اشاره می‌کند. او بر این نکته تأکید می‌کند که جسم و روح مقوله‌های جدا از هم نیستند و با هم ارتباط دارند.

بنابراین در دوره نوزایش این باور رایج شد که تربیت بدنی برای تندرستی، آمادگی جنگی و برای رشد جسمانی ضرورت دارد.

تربیت بدنی و ورزش بعد از نوزایش (در کشورهای غربی)

در اوایل قرن بیستم تربیت بدنی نوین ظهور کرد. تلاش می شد اصول علمی نیازهای جسمانی شناخته شود. در دهه دوم، مربیان تربیت بدنی هدایت برنامه های آمادگی جسمانی و نیروهای مسلح را به دست گرفتند. در اواسط قرن بیستم مربیان از خدمات تخصصی برای معلولان ذهنی و جسمی آگاه شدند. از دهه هشتم به بعد چارچوب علمی متشکل از اصول تربیت بدنی به سرعت در حال رشد است، حوزه های متعدد تخصصی نظیر روان شناسی ورزشی و فیزیولوژی ورزشی متولد شده اند.

تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام

در ایران پس از اسلام سه گروه به نام فتیان، عیاران و شطاران با تأثیرپذیری از فرهنگ غنی اسلام ظهور کردند. فعالیت این گروهها مبتنی بر نثار جان و مال و فرزند در راه رضای خدا، عفو و بخشش، روی برتافتن از لذتهای دنیوی، جوانمردی و عدالت بود.

تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام...

از آنجا که در دوران استیلای بنی‌امیه و بنی‌عباس سازمان‌دهندگان فتيان و عياران به مردان فداکار و نیرومندی احتیاج داشتند در محلی که در پیچ و خم کوچه‌ای بود و رونقی نداشت جلساتی مخفیانه تشکیل می‌شد. در آغاز زور بازوی خود را محک می‌زدند و محلی به نام زورخانه تشکیل دادند تا به این وسیله آمادگی بدنی و رزمی برای نابودی حکومت ظلم و تشکیل حکومت حق به دست آورند.

تربیت بدنی و ورزش در عهد تیموریان

در دوره تیموریان ورزش کشتی با رسوم پهلوانی رایج بود. پهلوانان این دوره با الهام از مکتب اسلام و الگوهای عالی آن چون حضرت محمد (ص) و حضرت علی (ع)، فقط از قدرت بدنی بالایی برخوردار نبودند بلکه از نظر علمی، اجتماعی و کمالات عالی انسانی و بلاغت نیز سرآمد روزگار بودند. در این دوره از پهلوانانی مانند پهلوان حسین، پهلوان کاتب و پهلوان محمد ابوسعید می توان نام برد.

تربیت بدنی در عهد صفویه

صفویان ورزشهایی همچون شمشیربازی، اسب‌دوانی، چوگان، تیراندازی، شکار، شنا و کشتی را رواج دادند. از معروفترین پهلوانان این دوره می‌توان پهلوان بیک قمری، پهلوان میرباقر آجرپز، پهلوان جلال یزدی و پهلوان حیدر را نام برد.

در اواخر دوران صفوی که انحطاط و فساد دستگاه شاه سلطان حسین صفوی به جامعه از جمله زورخانه کشیده شد. ورزش و پهلوانی به علت بی‌کفایتی دربار و حکام شاه سلطان حسین که غرق در خوشی و لذت‌های ناروا شده بودند، نه تنها مقام معنوی خود را از دست داد و به زوال کشیده شد، بلکه ورزش که حافظ دین و ناموس شناخته می‌شد به عامل مزاحم ناموس مبدل شد. جوانان بسیاری به جای پرداختن به عملیات جسمانی بیشتر به دزدی و شب‌روی پرداختند.

تربیت بدنی و ورزش در زمان قاجاریه

ورزش در زمان آقامحمدخان قاجار که از مردانگی و جوانمردی بهره‌ای نداشت به انزوا کشیده شد و ورزش پهلوانی کنار گذاشته شد. حتی پهلوانان را از روی بخل و حسادت زجر و شکنجه نیز می‌دادند.

اما به لحاظ آنکه مردم این فن شریف را دوست داشتند پس از قتل شاه دیو سیرت، باز به ورزش به خصوص رشته کشتی پرداختند و به تدریج دوباره سنت باستانی را زنده کردند. قاجاریان همچون گذشتگان خود نظر به محبوبیت پهلوانان در بین مردم خود را ناگزیر علاقه‌مند به آنان نشان دادند، تا بدین وسیله خود را محبوب ملت سازند.

در این دوره پهلوانان در جشنها به کشتی می‌پرداختند و در طول مسابقات، پهلوان پایتخت معین می‌شد. دیدارهای خارج از کشور در کشتی پهلوانی آغاز شد و چند نفری برای مسابقه به خارج از کشور سفر کردند. همچنین کشتی‌گیران برجسته‌ای از هند، روس، افغانستان ... به ایران آمدند.

تربیت بدنی و ورزش در دوره پهلوی

اولین انجمن تربیت بدنی به صورت رسمی و قانونی سال 1313 تشکیل شد. ریاست عالی آن را محمدرضا پهلوی به عهده داشت. حسین علاء به ریاست آن انتخاب شد. او عامل مستقیم استعمار، عضو لژ بیداری جهانی و عضو لژ «مهر» وابسته به آلمان نیز بوده است.

تربیت بدنی و ورزش در دوره پهلوی...

مهمترین فعالیتهای انجمن عبارت‌اند از:

1. تهیه کتب و مقررات ورزشی و پیشاهنگی مدرن اروپایی برای ورزشکاران ایرانی.

2. تربیت تعدادی ورزشکار و مربی زیر نظر کارشناس آمریکایی (گیسون).

3. تشکیل باشگاههای ورزشی، اردوهای تابستانی و شرکت در المپیک 1936 برلین.

سال 1317 دانش‌سرای مقدماتی تربیت‌بدنی پسران تأسیس شد و برای نخستین بار به گزینش هنرآموز تربیت‌بدنی پرداخت. این دانش‌سرا پس از سه سال تعطیل شد و بار دیگر سال 1326 کار خود را از سر گرفت.

تربیت بدنی و ورزش در دوره پهلوی...

گذشته از دانش‌سرای مقدماتی تهران، در اصفهان نیز رشته تربیت بدنی از سال 1330 دایر شد. دانش‌سرای عالی نیز از سال 1335 رسماً دوره کارشناسی تربیت بدنی را تأسیس کرد. همچنین دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران (سال 45 و 46) و مدرسه عالی ورزش وابسته به سازمان تربیت بدنی که بعدها به دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی (دانشگاه تربیت معلم) تغییر نام داده شد از سال تحصیلی 52 - 51 کار خود را آغاز کرد. از سال تحصیلی 54 - 53 دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی را دایر نمود.

دانشگاههای جندی شاپور و گیلان نیز در سالهای آخر دوره پهلوی به پذیرش دانشجو برای رشته تربیت بدنی اقدام کردند

مشخصات ورزش و تربیت بدنی در دوره پهلوی

1. بیگانه نمودن مردم از فرهنگ اسلامی و نادیده گرفتن فداکاری، شجاعت، جوانمردی و از خودگذشتگی یاران رسول الله (ص) و علی (ع) و فرزندان گرامیش (س) که در صحنه‌های جنگ و جهاد و زندگی روزمره آن امامان بر حق، اسوه خوبی برای ارتقا و تعالی انسان در جهت رضای خداوند در تمامی اعصار بوده‌اند.
2. مبنا قرار دادن دین زرتشتی به منظور همگونی با سلاطین نظام شاهنشاهی در جهت حفاظت از ملیت و نژاد آریایی.

مشخصات ورزش و تربیت بدنی در دوره پهلوی...

3. از بین بردن مظاهر پهلوانی، پهلوانانی که مرجع و ملجاء مؤثری در جهت رفع ظلم و مظلومین و پاسدار شرافت و عزت مسلمین بودند.

4. با مطرح کردن بی‌حجابی و سوءاستفاده از استعدادهاى زنان در میادین ورزشی، علاوه بر به سرقت بردن روح و عاطفه طبیعی آنها، نیمی دیگر از نیروی قشر جوان (پسران) را که باید در راه مبارزه با استعمار و کسب استقلال صرف شود به انحراف کشاندند.

مشخصات ورزش و تربیت بدنی در دوره پهلوی...

5. الگو و نمونه قرارداد «قهرمان بازویی» برای جوانان این مرز و بوم تا اینکه جامعه قهرمانان اصلی (پهلوانان) را شناسد.

6. بالاخره با همه آن بوق و کرناهایی که به وسیله مطبوعات و رسانه‌های گروهی آن هم با اشکال انحرافی و فسادآفرین به راه انداخته بودند، می‌دیدیم که رژیم پلید شاه به خود ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک عامل مهم در تسهیل رشد و سلامت افراد جامعه هیچ اهمیتی نمی‌داد. از طرفی عموم مردم به‌خصوص طبقات مستضعف از امکانات ورزشی محروم بودند (باقری 1368).

مختصری بر تربیت بدنی در عصر جمهوری اسلامی

نظر به اینکه تاریخ تربیت بدنی و ورزش پس از انقلاب اسلامی هنوز تدوین نشده است. یا در اختیار مؤلف قرار نگرفته است. به این جهت به طور اختصار صرفاً به برخی از مشخصات آن اشاره می‌شود:

- 1- توجه سازمانی و منطقی عمیق به ورزش مستقل بانوان
- 2- رعایت موازین اخلاقی و انسانی در کلیه شوؤن ورزشی

مختصری بر تربیت بدنی در عصر جمهوری اسلامی...

- 3- جلوگیری از بردگی ورزشکاران در نظام تبلیغاتی تجار و سرمایه‌داران.
- 4- توسعه مراکز آموزش علمی - کاربردی برای آموزش مربیان و متخصصان تربیت بدنی و همچنین تأسیس و توسعه دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری.
- 5- رواج مسابقات ورزشی در سطوح مختلف سنی متناسب با فرهنگ اسلامی.
- 6- احیا و رواج فرهنگ و ورزش پهلوانی
- 7- اشاعه فرهنگ فتوت در بین جوانان از طریق اشاعه فرهنگ اصیل اسلامی.

فصل هفتم

نقش تربیت بدنی در تعلیم و تربیت

هدف کلی

شناخت تعلیم و تربیت و رابطه آن با
تربیت بدنی و همچنین آگاهی بر تأثیرات
شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی
تربیت بدنی و ورزش.

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

- ۱- تعلیم و تربیت را از دیدگاه جان دیویی و استاد مطهری تعریف کند.
- ۲- از راهبردهایی که قشر جوان را برای رسیدن به هویت مستقل، معنویت خواهی و خداخواهی کمک می‌کند آگاهی یابد.
- ۳- راههایی را که تربیت‌بدنی و ورزش در تکامل شناختی مؤثر است بشناسد.

هدفهای رفتاری...

- ۴-- تأثیرات تربیت‌بدنی و ورزش را در قلمرو عاطفی یا احساسی مشخص کند.
- ۵- طرق مختلفی را که تربیت‌بدنی و ورزش در حوزه روانی - حرکتی تأثیر می‌گذارد شرح دهد.
- ۶- اثرات تربیت‌بدنی و ورزش را در پرورش روح حقیقت‌جویی، روحیه کوشش و مبارزه با فقر، پرورش افراد مؤمن و سوق دادن انسان به سوی خدا توضیح دهد.

مفهوم تعلیم و تربیت

دیدگاه دیویی در تعلیم و تربیت در چند عبارت قابل
تعریف است:

شخص براساس تجارب پیشین فکر می‌کند، و یا تربیت
فرد عبارت است از تمام اعمال از بدو تولد تا لحظه
مرگ. تعلیم و تربیت یک پدیده عملی است، فرد با عمل
یاد می‌گیرد. تعلیم و تربیت در کلاس درس، کتابخانه،
زمین‌بازی، ورزشگاه، مسافرت و خانه به‌وقوع می‌پیوندد
و محدود به کلیسا یا کلاس درس نیست، بلکه هر جا که
افراد جمعی را تشکیل دهند تربیت تحقق خواهد یافت
(بوچارد 1374).

مفهوم تعلیم و تربیت...

استاد مطهری دربارهٔ تربیت می‌نویسد:

تربیت عبارت است از پرورش دادن، یعنی به فعلیت در آوردن استعداد های درونی فرد. بدین جهت تربیت باید تابع و پیرو فطرت باشد، یعنی تابع و پیرو طبیعت و سرشت آدمی باشد. اگر بخواهیم یک فرد استعداد هایش شکوفا شود، باید کوشش کرد همان استعداد های که در او هست بروز و ظهور کند .

مفهوم تعلیم و تربیت...

امروزه، تعلیم و تربیت به معنی پرورش فرد به عنوان یک موجود هدفدار، مستقل، معنویت خواه و خداجوست. برای اینکه قشر جوان برای نیل به چنین هدفی مهیا شوند باید موارد زیر را درک کنند:

1. شناسایی فطرت خویش و دیگران و ظرفیت ادامه خود تکاملی و ارتباط با دیگران.
2. درک میراث‌های فرهنگی و توانایی ارزیابی آنها.
3. درک مظاهر اجتماعی، مهارت و ارزشهای ضروری برای شرکت مؤثر در فعالیتها.

مفهوم تعلیم و تربیت...

4. درک نقش ارتباط و مهارت در برقرار کردن ارتباط.
5. شناخت جهان مادی و توانایی سازگاری با آن.
6. شناخت نقش جلوه‌های زیبایی‌شناسی در زندگی انسان، ظرفیت بیان و اظهار احساسات خود از طریق این جلوه‌ها (بوچارد 1374).
7. کاوش در جهان‌بینیها به منظور انتخاب برترین جهان‌بینی و ایدئولوژی برای آگاهی کامل بر غایت هستی و روش صحیح زندگی.
8. درک فواید تزکیه و تهذیب نفس برای دستیابی به سعادت و قرب‌الی‌الله (اشرفی 1364) که غایت هستی است.

قلمروهای تعلیم و تربیت

قلمرو های تعلیم و تربیت عبارتند از :

یادگیری شناختی

حوزه شناختی، قابلیت‌های عقلانی و هوشی مرکب از معرفت، شکل‌گیری ایده‌ها، مفاهیم، قدرت حل مسأله، تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات را در برمی‌گیرد.

احساسی (عاطفی)

قلمرو احساسی و عاطفی بر تکامل علائق، عقاید، آرمانها رفتارها و ارزشها متمرکز است.

روانی - حرکتی

حوزه روانی - حرکتی، تکامل و توسعه آمادگی جسمانی و کسب مهارت‌های حرکتی و هماهنگی عصبی عضلانی را شامل می‌شود.

تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت

برای تشریح کامل نقش تربیت بدنی در فرایند تعلیم و تربیت، باید توانایی تربیت بدنی در سه حوزه تربیتی مورد بحث قرار گیرد.

یادگیری شناختی

قلمرو احساسی (عاطفی)

حوزه روانی - حرکتی

حوزه شناختی

هدف از تکامل شناختی، توسعه معرفت و بالا بردن فهم و ادراک است. تربیت بدنی به طرق مختلف در این روند تکاملی مؤثر است. این راهها عبارت‌اند از:

1. تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی مؤثر است
2. فعالیت حرکتی با جریان فکری پویا و متعالی در ارتباط است.
3. تربیت بدنی موجب شناخت تمرین و ورزش، تندرستی و بیماری می‌شود
4. تربیت بدنی موجب شناخت بدن انسان است
5. تربیت بدنی روشنگر نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل است.
6. تربیت بدنی و ورزش به مصرف معقول و استفاده مطلوب از خدمات و تسهیلات کمک می‌کند.

قلمرو احساسی (عاطفی)

در این قلمرو علائق، نظرات و رفتار، احساسات¹ و ارزشها مد نظر هستند. در این قلمرو بر سیستم ارزشی و فلسفهای که پایه و اساس بلوغ و تکامل فرد است تأکید می‌شود. موارد تأثیر تربیت بدنی در این قلمرو عبارت‌اند از:

1. تربیت بدنی به خودشکفتگی عزت نفس و واکنش سالم و اصولی در مقابل فعالیت جسمانی کمک می‌کند.

2. تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است.

قلمرو احساسی (عاطفی)...

3. تربیت بدنی در جهت دادن زندگی به سوی اهداف ارزشمند سهم است. فرد تربیت یافته باید هوشیارانه زندگی را در جهت صحیح هدایت کند.
4. برنامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف انسان دوستانه هستند
5. برنامه‌های تربیت بدنی از طریق بازی، لذت از تجارب غنی اجتماعی را فراهم می‌سازد
6. برنامه‌های تربیت بدنی فرصت بازی گروهی را فراهم می‌آورد
7. تربیت بدنی تواضع، بازی عادلانه و خصایل پهلوانی را می‌آموزد.

حوزه روانی - حرکتی

در تربیت بدنی حوزه روانی - حرکتی با مهارت‌های حرکتی در ارتباط است. فعالیت‌های سازمان یافته در مدارس اساس و مبنای بهینه‌سازی عملکردهای جسمانی قشر جوان در طول دوران رشد و تکامل است. تربیت بدنی به طرق مختلف در حوزه روانی - حرکتی مؤثر است. این راهها عبارت‌اند از:

1. تربیت بدنی مهارت‌های حرکتی را در ورزشکاران و تماشاگران بهبود می‌بخشد.
2. تربیت بدنی به کسب مهارت‌های استفاده از اوقات فراغت پس از اشتغال ذهنی کمک می‌کند.
3. تربیت بدنی مهارت‌های اساسی حفاظت از محیط‌زیست را توسعه می‌دهد.

فصل هشتم

نقش تربیت بدنی در مسائل زیستی - روانی - اجتماعی

هدف کلی

آشنایی با فواید زیست‌شناختی، روان‌شناختی
و فواید اجتماعی فعالیت‌های جسمانی

هدفهای رفتاری

دانشجو با خواندن این فصل باید بتواند:

1. فواید ساختاری و کارکردی زیست‌شناختی فعالیت‌های جسمانی را شرح دهد.
2. فواید بهداشتی و درمانی زیست‌شناختی فعالیت‌های جسمانی را بیان کند.
3. فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی را توضیح دهد.
4. فواید اجتماعی فعالیت‌های جسمانی را شرح دهد.

فواید زیست‌شناختی فعالیت‌های جسمانی

فعالیت‌های حرکتی و بدنی تأثیرات مطلوب خود را به صورت‌های مختلف آشکار می‌سازد. اثرات آن عبارت است از:

- (1) اثر ساختاری
- (2) اثر کارکردی
- (3) اثر بهداشتی
- (4) اثر درمانی

اثر ساختاری فعالیت‌های بدنی

1. ابعاد بدن و تناسب اندام

2. ترکیب بدنی

اثر کارکردی فعالیت‌های بدنی

تغییرات کارکردی بدنی که بر اثر فعالیت‌های بدنی به وجود می‌آید به‌طور کلی به شرح ذیل است:

1. اعمال ورزشی سبب تغییرات خاصی در متابولیسم شده و از نظر کیفی و کمی نیز تحولاتی در آن ایجاد می‌کند.
2. فرد ورزشکار به مراتب بهتر از یک فرد غیر ورزشکار قادر به تنظیم قند خون خود است.

اثر کارکردی فعالیت‌های بدنی...

3. تنظیم pH خون نیز در ورزشکاران خیلی بهتر از افراد غیرورزشکار است.
4. تمرینات ورزشی موجب افزایش حجم و قدرت عضلات و افزایش کارایی قلب می‌شود.
5. فعالیت‌های حرکتی موجب افزایش اکسیژن مصرفی و تهویه ریوی می‌شود.
6. فعالیت‌های حرکتی موجب تقویت دستگاه عصبی می‌شود.
7. بالاخره فعالیت‌های بدنی در ترشحات غدد داخلی توازن ایجاد می‌کند.

اثر بهداشتی فعالیت‌های بدنی

تربیت بدنی و ورزش علاوه بر نقش توسعه و گسترش ظرفیتهای متفاوت جسمی، موجبات پیشگیری از بیماریهای گوناگون را فراهم می‌آورد که در زیر به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود.

1- فعالیت بدنی موجب افزایش قدرت دفاعی بدن می‌شود. کلیه تغییرات ساختاری و کارکردی که در اثر فعالیت بدنی به وجود می‌آید به بالا بردن قدرت دفاعی بدن در مقابل میکروبها کمک می‌نماید. دفاع وقتی مؤثر است که بدن قوی و سالم بوده و تمام ارگانها هماهنگ کار کنند.

اثر بهداشتی فعالیت‌های بدنی...

2- ورزش از ابتلای انسان به برخی از بیماریها که در اثر کهنلت و پیری عارض می‌شود، جلوگیری می‌کند و مهمترین آنها بیماریهای قلبی است.

3- ورزش از احتمال بروز بیماریهای آترواسکلروز (سفتی شریانها)، بی‌کفایتی شریانهای عضلات قلب و انفارکتوس، ضعف و تحریک‌پذیری اعصاب، بالا رفتن کلسترول خون، تغییر در وضع و قامت بدن به‌ویژه در ستون فقرات و بالاخره پیری زودرس که به علت ضعف اعضا پیش می‌آید و غیره جلوگیری می‌نماید

اثر درمانی فعالیت‌های بدنی

اجرای فعالیت‌های بدنی برای درمان و معالجه بسیاری از بیماریها مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین با گسترش پژوهشهایی در این زمینه در سالهای اخیر، رشته‌ای تحت عنوان «ورزش درمانی» پدید آمده‌است که روز به روز اثرات مثبت فعالیت‌های بدنی در معالجه بیماریها را آشکارتر می‌نماید. در این خصوص نمونه‌هایی در ذیل می‌آید:

اثر درمانی فعالیت‌های بدنی...

1. ورزش برای بیماران قندی یا دیابتی امری است مهم و با ارزش زیرا در هنگام فعالیت، مقداری از قند سوخته می‌شود و اندازه آن در خون پایین می‌آید. همچنین برای آنان راه رفتن و دویدن به‌طور ملایم بهترین ورزش است. راه رفتن باعث تولید انسولین بیشتر در بدن شده و مقدار قند خون را پایین می‌آورد (اسواهولا 1371).

اثر درمانی فعالیت‌های بدنی...

2. حرکات بدنی آرام در درمان بیماران مبتلا به انفارکتوس قلبی نقش مهمی دارد. مبتلایان به انفارکتوس تحت نظر پزشک، درمان ضایعات عروقی‌شان با پیاده‌روی و ورزش‌های سبک تسریع شده و حتی به حمله دوم مبتلا نشده‌اند.

3. علاوه بر اثرات فوق فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در درمان بیماری‌های عملکردی قلب و دستگاه گردش خون که اغلب در کودکان دیده شده دارد (خلجی 1367).

فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی

از بررسی تحقیقات و مطالعاتی که در قلمرو و اثرات روان‌شناختی تربیت‌بدنی و ورزش صورت گرفته است حاکی از این است که فعالیت بدنی مزایای روانی بسیاری دارد که در زیر خلاصه شده است:

1. افرادی که به‌طور منظم در فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند احساس خوب بودن می‌کنند. بسیاری از مردم ابراز می‌کنند که هنگام تمرین کردن نسبت به هنگامی که تمرین نمی‌کنند، احساس بهتری دارند. احساس سلامت و تندرستی موجب احساس خوب بودن در افراد می‌شود.

2. فعالیت جسمانی و ورزش برای بعضی از افراد وسیله‌ی نشاط‌آوری است. ورزش و سایر فعالیت‌های جسمانی پدیده‌هایی مهیج هستند، چیزی که یکی از ویژگی‌های انسانی است. شرکت‌کنندگان حتی از باختن در فعالیتها نیز احساس رضایت کرده، پویایی و روانی را تجربه می‌کنند.

فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی...

3. بعضی به دنبال حرکات موزون و سایر فعالیت‌های بدنی هستند تا به تجربه‌ی زیبایی‌شناسی نایل شوند.
4. برخی نیز شرکت در ورزشهایی را ترجیح می‌دهند که در آنها حالت تهاجمی کنترل می‌شود.
5. فعالیت جسمانی موجب آرامش و تنوع پس از یک مدت طولانی کار، مطالعه و تحمل فشار روانی است. افراد پس از آن با انرژی تازه‌ای به کار خود مراجعه می‌کنند.
6. مردم می‌خواهند سالم و آماده باشند و این یک دلیل عام برای فعالیت است.

فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی...

7. بعضیها اعتقاد دارند که با تسلط بر مهارت‌های جسمانی، اعتماد به‌نفس و خود باوری خود را تقویت می‌کنند. با کسب مهارت آنها احساس کمال می‌کنند که این احساس هم، حس رضایت و صلاحیت آنها را افزایش می‌دهد.

8. فعالیت جسمانی موجب تجارب خلاق می‌شود. فعالیت‌هایی چون حرکات موزون، افراد را قادر می‌گرداند تا هیجانها و احساسات خود را به‌طریق غیرکلامی بیان کنند (بوچارد 1374).

مرکز ملی بهداشت روانی آمریکا و سایر تحقیقات، فواید روان درمانی فعالیت‌های بدنی منظم و متنوع را به شرح زیر اعلام می‌کند:

9. تمرینات بدنی با کاهش اضطراب ارتباط دارند.

10. تمرینات بدنی با کاهش سطح افسردگی ملایم تا متوسط ارتباط دارند.

فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی

11. تمرینات بدنی طولانی مدت، معمولاً با کاهش اضطراب و ضعف روانی ارتباط دارند.
12. تمرین بدنی منجر به کاهش شاخصهای متفاوت استرس می‌شود.
13. تمرین اثرات سودمندی در رفع حالات هیجانی برای کلیهٔ سنین در دو جنس دختر و پسر می‌تواند داشته باشد.
14. ورزش امکان شناخته شدن و اظهار ارزشهای وجودی را فراهم می‌آورد یا در تهیه و تعیین هویت فرد کمک می‌کند (بوچارد 1374).

فواید اجتماعی فعالیتهای جسمانی

- 1- ورزش و رشد شخصیت
- 2- اجتماعی شدن از طریق فعالیتهای ورزشی
- 3- مشارکت ورزشی و بزهکاری
- 4- مشارکت ورزشی و موفقیت در امور دیگر
- 5- انترناسیونالیسم و ورزش