



فصل اول

مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقدمه بر مطالعه تربیت بدنی و ورزش

حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط اوست اولین حرکت انسان در بدو تولد، نخستین گام در تأمین سلامت اوست. پس انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار نابهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می‌گردد. پس می‌توان باور داشت که تربیت بدنی و ورزش همپای زندگی، تولد یافته و با تکامل جسم و روح در این رهگذر، تربیت و تقویت روحی - روانی انسان به اوج خود می‌رسد. تربیت بدنی و ورزش جزء جدایی ناپذیر تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفریحی است و صرفاً وسیله‌ای است که موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و نوجوانان را فراهم می‌سازد، بلکه باید آن را جزء مهمی از فعالیت‌های زندگی به شمار آورد. ورزش در تمام دوران زندگی انسانها دارای اهمیت است، ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می‌شود باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش قائل بود چرا که ورزش علاوه بر آنکه موجب می‌شود جوانان مکان مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت خود داشته باشند، در تأمین سلامت جسمی، روحی و روانی آنان نیز تأثیر بسزایی داشته و بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی، وضع خانوادگی و نظایر آن را کاهش می‌دهد یا به طور کلی از میان می‌برد.

بنابراین، چنین می توان اظهار داشت که هدف اصلی تربیت بدنی و ورزش تربیت همه جانبه نوجوانان به عنوان افراد مفید و مسئولیت پذیر جامعه است. زیرا فعالیتهای بدنی ابزار مناسبی جهت اجتماعی شدن است و خصیصه هایی چون رهبری، منش نیک، پایداری، مقاومت از جمله صفات اجتماعی بودن است که ممکن است از طریق شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی ارتقاء یابد. تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیتهای بدنی توجه دارد، بلکه با پی بردن به دانش و آگاهی و ایجاد موقعیتهای مناسب برای یادگیری، فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می دهد.

جایگاه تربیت بدنی در دوران گذشته و امروز

تربیت بدنی سابقه تاریخی مهیج و پویایی دارد این حوزه در گذشته ارائه دهنده خدمات تربیتی به مدارس و افراد در سن مدرسه بود، ولی در ۲۰ سال اخیر قلمرو این رشته توسعه یافته و در اثر این توسعه نه تنها وسعت دانش، بلکه برنامه و توده های تحت حمایت برنامه ها نیز رو به افزایش گذاشته اند. تأکید جوامع برای نیل به سطح مناسبی از تندرستی و همچنین حفظ آن در طول حیات و پافشاری پریشگیری از بیماریها و ارتقای سطح سلامت، سبب گسترش موقعیتهای شغلی این رشته شده است. مطالعه و بررسی تاریخی اقوام گذشته و حال نشان می دهد که سعی و تلاش انسان قدمت تاریخی دارد، تا آنجا که می توان گفت ادامه حیات اقوام ابتدایی بدون حرکت و فعالیت میسر نبوده است. حتی انسان اولیه نیز برای دفاع و تنازع بقاء نیازمند آموختن و برحسب فطرت و غریزه ناگزیر از آموزش دادن به فرزندان و خانواده بوده است تا بتواند از جنگها، کشتارها، ویران کردن های وحشیانه در امان باشد. اجرای مهارتهایی از قبیل تیراندازی با تیر و کمان، کوه و غار پیمایی، کشتی و حتی اجرای مسابقات دو که در قرآن کریم در داستان برادران یوسف نیز از آن ذکر به میان آمده است، جملگی حاکی از رواج فعالیتهای جسمانی و تربیت بدنی در نزد ملتها و اقوام روزگاران گذشته بوده است.

تربیت بدنی و ورزش به عنوان یک نیاز فطری پدیده اجتماعی و آموزش و بخش مهم از تعلیم و تربیت، رسالتی بزرگ در تکامل جسمانی و روانی افراد دارد و کمک به پرورش شخصیت، رشد روانی و اجتماعی در تمامی ابعاد انسانی از اهداف مهم آن می باشد. از این رو در دنیای کنونی و شرایط زندگی امروزه تربیت بدنی و ورزش یکی از مهمترین نیازهای جامعه بشری است. رشد یا

تنزل جامعه در گرو سلامت جسمی و روانی افراد آن جامعه می باشد. زیرا هرچه افراد جامعه سالم تر، شاداب تر، قوی تر، پرکارتر و تواناتر باشند در رشد و تعالی جامعه اثر بیشتری دارند. ورزش در قرن حاضر در معنای لغوی خود محدود نمی شود، یعنی اگر نتواند در مقوله شادابی، نشاط افراد و مسایل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، بین المللی و مذهبی و اعتقادی جامعه نقش و اثرگذاری مثبتی داشته باشد.

فلسفه تربیت بدنی

در جامعه متحول، باور فلسفی درباره زندگی، تربیت بدنی و ورزش برای تعالی متخصصان رشته ها ضروری است. فلسفه مقدم بر آرمان ها و اهداف است و اهداف بر پایه ارزش ها شکل می گیرد و این فلسفه است که متغیرهای ارزش ها را تعیین می کند؛ فلسفه و تعلیم و تربیت رابطه تنگاتنگی با هم دارند، به طوری که مسایل تعلیم و تربیت تحت نفوذ فلسفه است. فلسفه هرکس در تعلیم و تربیت این است که فرد چگونه و چرا می تواند در زندگی پر فراز و نشیب خود از تعلیم و تربیت کمک بگیرد. بنابراین، با توجه به جامعه و تحول امروزی که باید یک فلسفه درست و کاملی از تربیت بدنی در سیستم تعلیم و تربیت وجود داشته باشد، پس وظایف فلسفه تربیت بدنی می تواند به شرح ذیل باشد:

- فلسفه تربیت بدنی هدایت کننده اعمال فرد است، به این جهت که چطور فرد، انسان خوبی باشد، نیازهای خود را چگونه برآورده کند و غیره...
- فلسفه تربیت بدنی جامعه را از مشارکت ارزشها با تربیت بدنی آگاه می سازد. مثلاً دانش آموزی که در تربیت بدنی شرکت می کند، نشان می دهد که استقامت خود را توسعه داده است.
- فلسفه تربیت بدنی این است که سبب ارتباط نزدیک افراد بخصوص افراد این رشته به هم می شود.
- فلسفه تربیت بدنی ارتباط بین تربیت بدنی و تعلیم و تربیت را بیان می کند.
- فلسفه تربیت بدنی راهنمای متخصصان است.
- فلسفه تربیت بدنی فرصت های مساوی را برای افراد در جهت استفاده از فعالیتهای حرکتی فراهم می سازد.

۱۶- تربیت بدنی عمومی

« فلسفه تربیت بدنی منعکس کننده بالاترین روحیه ورزشکاری و ورزش دوستی در مسابقات ورزشی است.

« فلسفه تربیت بدنی این است که با فراهم نمودن برنامه هایی در جهت حفظ آمادگی جسمانی افراد بکوشد.

« فلسفه تربیت بدنی این است که مهارت های اساسی و بنیادی به کودکان آموزش داده شد.

« فلسفه تربیت بدنی این است که فعالیتهای حرکتی فقط تمرین بدنی نیستند، بلکه سبب تجربه اجتماعی نیز می شود.

« فلسفه تربیت بدنی این است که افراد وضعیت بدنی مناسب داشته و ضمن رعایت اصول درست ایستادن، راه رفتن، دویدن، نشستن، از بروز بیماریهای عضلانی جلوگیری نمایند.

تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت درسه حوزه یادگیری شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی اتفاق می افتد. حوزه شناختی، قابلیتهای عضلانی و هوشی، معرفت، شکل گیری ایده ها، قدرت حل مسأله و تجزیه و تحلیل اطلاعات را در برمی گیرد. قلمرو عاطفی بر تکامل علایق، نظرات، رفتارها و ارزشها متمرکز است و حوزه روانی - حرکتی تکامل و توسعه آمادگی جسمانی و کسب مهارتهای حرکتی و هماهنگی عصبی عضلانی را شامل می شود. این حوزه ها در ارتباط مقابل با یکدیگر هستند و برای تشریح کامل نقش تربیت بدنی در فرایند تعلیم و تربیت، باید قدرت تربیت بدنی در سه حوزه ذکر شده را بررسی کرد.

حوزه شناختی

تربیت بدنی به شیوه های مختلف در روند تکامل، توسعه معرفت و بالابردن فهم و ادراک مؤثر است که این راه ها عبارتند از اینکه:

- تربیت بدنی موجب شناخت بدن انسان می شود.
- تربیت بدنی روشنگر نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل است.
- تربیت بدنی موجب شناخت تمرین و ورزش، تندرستی و بیماری است.
- فعالیت حرکتی با جریان فکری پویا و متعالی در ارتباط است.
- تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی مؤثر است.

فصل اول: مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۷

- تربیت بدنی به مصرف معقول و استفاده مطلوب از خدمات و تسهیلات کمک می کند.

حوزه عاطفی (احساسی)

در این قلمرو علایق، نظرات و رفتار، احساسات و ارزشها مدنظر هستند، که بیشتر بر سیستم ارزشی و فلسفه ای که پایه و اساس بلوغ و تکامل فرد است، تأکید می شود. موارد تأثیر تربیت بدنی در این قلمرو عبارتند از:

- تربیت بدنی به خودشناسی^۱ و عزت نفس^۲ و واکنش سالم و اصولی در مقابل فعالیت جسمانی کمک می کند.
- تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است.
- تربیت بدنی در جهت دادن زندگی به سوی اهداف ارزشمند سهیم است.
- برنامه های تربیت بدنی دارای اهداف انسان دوستانه هستند.
- برنامه های تربیت بدنی از طریق بازی، لذت تجارب غنی اجتماعی را فراهم می سازد.
- برنامه های تربیت بدنی فرصت بازی گروهی را فراهم می آورد.
- تربیت بدنی تواضع، بازی عادلانه، خصایص پهلوانی را می آموزد.

حوزه روانی - حرکتی

این حوزه با مهارتهای حرکتی در ارتباط است و تربیت بدنی به شیوه های مختلف در حوزه روانی - حرکتی مؤثر است که عبارتند از:

- تربیت بدنی مهارتهای حرکتی ورزشکاران و تماشاگران را بهبود می بخشد.
- تربیت بدنی به کسب مهارتهای استفاده از اوقات فراغت پس از انتقال ذهنی کمک می کند.
- تربیت بدنی مهارتهای اساسی محافظت از محیط زیست را توسعه می دهد.

ورزش و تربیت بدنی

ورزش اسم مصدر فعل ورزیدن یعنی کوشیدن پیایی، کارکردن، انجام دادن و ریاضت کشیدن می باشد (دهخدا، ۱۳۷۳).

1. Self actualization
2. Self esteem

زننده یاد دهخدا در خصوص تعریف اصطلاحی ورزش نیز چنین می گوید: ورزش اجرای مرتب تمرین های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحانی می باشد. معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی Sport می باشد 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 است اطلاق می شود (خلجی، ۱۳۷۵). تعریف تربیت بدنی عبارت است از کاربرد یک سلسله فعالیت ها و حرکت های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت اصلاح استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی (مظفری، ۱۳۸۶). "کواکلی" نیز معتقد است که: ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند (خلجی، ۱۳۷۵). همچنین می توان گفت: ورزش عبارت است از هرگونه حرکتی که در اندامها ایجاد و موجب بالا رفتن حرارت طبیعی بدن و یا موجب ثبات و تقویت آن می گردد. و به طور کلی ورزش مجموعه ای از فعالیت های حرکتی انسان است که به طور سازمان یافته انجام می شود که در آن تمرین حرکات و تحصیل مهارت ها به منظور تقویت قوای جسمانی، روانی و روحی اجرا می گردد و اصل مهم در این مورد رقابت و مسابقه می باشد (مظفری، ۱۳۷۶). واژه تربیت بدنی نیز که با واژه ورزش ارتباط تنگاتنگی دارد، عبارت است از فرایندی که از طریق فعالیت های جسمی به روند تکامل افراد کمک می کند (براری، ۱۳۸۶).

تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلامی، وسیله ای است که در تربیت انسان های سالم و کامل نقش فعالی را ایفا می نماید، همچنین آن را «راه گریختن از ناتوانی، بالا بردن تحمل بدن برای بهتر زیستن و بهتر تحمل کردن راه انجام بهتر کارها، علم نگهداری تعادل فیزیولوژیکی قسمتهای ارادی بدن و تقویت قوای معنوی آن و ... دانسته اند» (آزاد، ۱۳۷۴). تربیت بدنی عبارت است از تربیت کل ابعاد وجودی انسان از لحاظ جسمانی، فیزیکی، اجتماعی، عاطفی، اخلاقی و ایمانی، بر مبنای توانایی و استعداد به توسط بدن. به عبارت کامل تربیت بدنی نوعی تربیت و بخشی از کل تربیت مکتبی است که جسم را واسطه قرار می دهد ولی غایت و هدف جسم نیست (براری، ۱۳۸۶). در کتاب اسلام تعلیم و تربیت نیز در خصوص معنای تربیت بدنی چنین آمده است: تربیت بدنی عبارت است از پروراندن جسم کودک، از آن لحاظ که بتواند به اعمال گوناگونی قیام نموده

و بدن او را در برابر بیماریها مقاوم نماید و به طور کلی می توان گفت تربیت بدنی تنها یک وسیله یا نهاد تفریحی نیست بلکه اهداف آموزشی، تربیتی و اجتماعی فراوانی را دنبال می کند (آزاد، ۱۳۷۴).

تربیت بدنی عبارت است از تقویت جسم هماهنگ با پرورش روح که برای رسیدن به این هدف ورزش قسمتی از وسیله لازم است (مظفری، ۱۳۸۶).

اهمیت تربیت بدنی و ورزش

تربیت بدنی و ورزش یکی از شاخص های اصلی علوم تربیتی می باشد که از جهات مختلف با علوم پایه و علوم تندرستی پیوند یافته و در نتیجه مقام ویژه ای را در نظام آموزش و پرورش و به طور کلی از فرهنگ یک جامعه احراز نموده است.

اهدافی را که این شاخه آموزشی و پرورشی دنبال می کند جدا از هدف های علوم تربیتی و سایر علوم مربوط نیستند. لکن برای دستیابی و نیل به اهداف که اصولاً رشد و تکامل کل ابعاد انسانی را شامل می شود از روش و سبک خاص خود بهره می گیرد. به این صورت که حرکت و فعالیت تن را وسیله اصلی قرار داده و به کمک آن تزکیه، تذهیب، تربیت و پرورش جسم و نفس را سبب می شود (مظفری، ۱۳۶۸). تعلیم و تربیت در توسعه، پیشرفت و دوام فرهنگ های ملی موثر است. موسسات تربیتی در توسعه و تکامل منابع و استعداد های انسانی جامعه نقش اصلی را دارند. مدارس، دانشگاهها و دانشکده ها موثرترین و قدرتمندترین پایگاههای اجتماعی برای نیل به مهارت های عقلانی، معرفت، فهم و شناخت لازم برای تصمیم گیری خردمندانه اند. به اعتقاد روانپزشکان و روانشناسان، انسان مجموعه زیستی - روانی و اجتماعی است. یعنی تغییرات محیط درونی و تغییرات بیرون در نحوه زندگی و سلامت و بیماری مؤثر است. با پیشرفت تکنولوژی و نفوذ آن در پهنه زندگی انسان ها، بشر را با فقر حرکتی روبرو ساخته است. کمبود حرکت با عوارضی چون چاقی، ضعف عضلاتی، بیماری های دستگاه گردش خون و تنفس و اختلالات روانی همراه است. خوشبختانه انسان برای مقابله با این عوارض، با استفاده از نیروی تفکر، راه مبارزه با آن را شناخت و از طریق توسعه تربیت بدنی و ورزش و اشاعه آن در میان اقشار مختلف جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان به شکل سازنده ای با خطرات ناشی از زندگی ماشینی به مقابله برخاست.

۲۰. تربیت بدنی عمومی

همچنین ورزش عاملی است در جهت کنترل و تعدیل غرایز در رشد اصول اخلاقی، بدین ترتیب که معمولاً میل به پرخاشگری و تهاجم نسبت به افراد اجتماع اگر به طریق مقتضی و مناسب تخلیه و کنترل نگردد عواقب وخیمی را به دنبال خواهد داشت، و یکی از عوامل مهمی که می تواند این میل غریزی را کنترل و تعدیل نماید ورزش است.

فرد با درگیر شدن در رقابت های ورزشی پرخاشگری خود را به صورت کنترل شده و در مسیر صحیح بروز می دهد و این امر از ناهنجاری های اجتماعی می کاهد. میل به پیشرفت و برخورد درست با احساس ناکامی از شکست و عدم تأمین خواسته ها و نیازهای فردی از خصوصیات مثبت ورزش است (مهدی پور، ۱۳۷۲). چنانچه ورزش های امروزی صورت مختلفی از فعالیت های جسمی و بدنی است که در چارچوب نظام تعلیم و تربیت هرجامعه و همراه با ارزش های فردی و اجتماعی آن موجبات پرورش فکری و جسمی جوانان را فراهم می کند. این فعالیت ها در بهداشت و سلامت جسمی، در نشاط و تفرج خاطر و افزایش قابلیت های جسمانی هنگام انجام امور مختلف و بالاخره در آموزش اخلاقی و اجتماعی نقش مؤثری را ایفا می کند، و نه تنها جسم انسان را سالم و قوی نگاه می دارد، بلکه روح وی را نیز قوت و نیرو می بخشد. به همین لحاظ از دیرباز فعالیت های ورزشی نقش اساسی در بهسازی جسمی و روحی افراد اجتماع و حفظ سلامتی اجتماعی داشته باشد (فرج الهی، ۱۳۷۳).

اهداف تربیت بدنی و ورزش

واژه هدف در مفهوم کلی دربرگیرنده نشانه ها، نیت و نتایج مطلوبی است که از شرکت در برنامه های تربیت بدنی و ورزش حاصل می شود، صرف نظر از وضعیت و شرایط تولید، هر برنامه ارزشمند دارای پیغام و رسالت مشخصی است. اهداف با نیازها، تجارب و علایق شرکت کنندگان ارتباط دارند و مشخص کننده مقاصد و جهت برنامه ها هستند. مربی تربیت بدنی باید اهداف مشخصی داشته باشد و آنها را به افراد شرکت کننده در برنامه ها ابلاغ کند.

الف) اهداف عمومی تربیت بدنی

۱- بهبود روابط انسانی و اخلاقی و کسب تجارب اجتماعی از طریق شرکت در فعالیت های حرکتی و ورزشی.

فصل اول: مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲۱

۲- ایجاد علاقه و آگاهی در کلیه افراد و میل به شرکت در فعالیت های تربیت بدنی و ورزشی به طوری که زندگی برای آنان هدف دار و معنی دار باشد.

۳- کمک به نوجوانان و جوانان و سایر اقشار مردم جامعه به طوری که بتوانند در حرکات و فعالیت های ورزشی بطور موثر و ماهرانه شرکت نموده و تحت نظر مربیان و معلمان واجد شرایط و صلاحیت دار، به کسب تجربه بپردازند.

۴- توسعه و ایجاد علاقه نسبت به اصول علمی و حرکت و عواملی از قبیل زمان، نیرو و رابطه بین آنها و انرژی و غیره.

۵- توسعه و بهبود سازمان های مختلف حیاتی و ارگان های داخلی، به طوری که سلامتی فرد را تأمین کرده و تحمل او در برابر فشارها و تنگناهای ناشی از زندگی مدرن افزایش دهد.

ب) اهداف اختصاصی تربیت بدنی

با توجه به نیازهای یک فرد (اخلاقی و اعتقادی، جسمانی، مهارتی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی)، می توان اهداف اختصاصی تربیت بدنی را که می بایست تأمین کننده نیازها و یا به عبارت دیگر تکمیل کننده ابعاد وجودی یک انسان باشد، بشرح ذیل طبقه بندی و مورد بحث قرار داد:

۱- تربیت بعد اخلاقی و اعتقادی (Ideological & Moral)

۲- تربیت بعد جسمانی (Physical)

۳- تربیت بعد عقلانی (Intellectual)

۴- تربیت بعد مهارتی (Skill)

۵- تربیت بعد عاطفی (Emotional)

۶- تربیت بعد اجتماعی (Social)

۱- تربیت بعد اخلاقی

این هدف متضمن ارتقاء سطح ایمان و رشد فضائل اخلاقی در افراد شرکت کننده در فعالیت های حرکتی و ورزشی بوده و به گونه ای که انجام یا عدم انجام هر کار در او برانگیخته از اعتقاد به خداوند و توجه به ارزش های والای انسانی باشد، از جمله فضائل اخلاقی قابل توسعه در این رابطه می توان به شرح ذیل نام برد:

۲۲ تربیت بدنی عمومی

تواضع و فروتنی، گفتار و کردار پسندیده، بردباری و شکیبایی، از خود گذشتگی و ایثار، صیانت نفس و خویش داری، رعایت اعتدال در امور شخصی که متناسب با حیات زندگی واقعی و ایده آل انسانی باشد، برخورد خوب با نزدیکان و معاشران، احسان و نیکوکاری با دیگران، دفاع از مظلوم و مبارزه با ظالم، احترام به قوانین، برحذر بودن از رفتار ناپسندیده.

۲- تربیت بعد جسمانی

کمک به رشد و توسعه و تکامل و هماهنگی ارگان های بدن برای حفظ سلامتی و سالم زندگی کردن و ازدیاد توانائی و قابلیت جسمی فرد به نحوی که بتواند کارها و وظایف روزانه را بدون خستگی شدید و با نیرو و انرژی کافی انجام داده و همچنین توانائی مقابله با حوادث و اتفاقات و صدمات غیر پیش بینی شده را بهتر داشته باشد. برای تحقق هدف فوق لازم است تا به رشد و توسعه عوامل ذیل توجه گردد:

۱- افزایش توانائی های عمومی

۲- افزایش قدرت عضلانی

۳- افزایش استقامت عضلانی

۴- افزایش انعطاف پذیری

۵- افزایش سرعت و چابکی بدن

۶- افزایش کار

۷- ازدیاد توان و نیرو

۸- ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات

۹- پیشگیری از ابتلا به بیماری ها (خصوصاً بیماری های قلب و عروق)

۱۰- کشف و رفع نقایص

۳- تربیت بعد عقلانی

هدف از تربیت بعد عقلانی، رشد و توسعه هماهنگ بخشی از روان است که با حوزه ادراکات سر و کار دارد، از آنجا که حرکت و بازی جزء علائق کودکان است، لذا از طریق حرکت در فعالیت می توان به افزایش و توسعه پایه های اولیه ادراکی طفل کمک نمود، این حوزه به ۶ مرحله به شرح ذیل تقسیم می شود:

۱- دانستنی ها: توانائی بخاطر سپردن، بیادآوردن و تشخیص موضوعات و حقایق و غیره.

فصل اول: مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲۳

- ۲- درک مطلب: توانائی دریافت و درک موضوعی که قرار است به طرق مختلف منتقل شود.
- ۳- کاربرد: توانائی بکار گرفتن اصول، قوانین، ایده ها، روش ها و طرح ها در موقعیت های ویژه.
- ۴- تجزیه: توانائی به عوامل اولیه و در آوردن و برگرداندن.
- ۵- ترکیب: توانائی کارکردن با عوامل ساده و قطعات اولیه و ترکیب آنها.
- ۶- ارزشیابی: توانائی قضاوت کیفی و کمی.

۴- تربیت بعد مهارتی

هدف از تربیت این بعد عبارت است از عملکرد موزون دستگاههای عصبی و عضلانی به منظور تولید و اجرای فن در کار و حرکت و یا ورزش این مهارت ها و فنون بطور مشخص شامل:

۱- مهارت های انتقالی: راه رفتن، سرخوردن، لی لی کردن، دویدن، غلطیدن، هل دادن و انواع دیگر راه رفتن ها و دویدن ها.

۲- مهارت های غیرانتقالی: حرکت نوسانی، چرخیدن، خم شدن، دست به دست کردن و سایر حرکات و مهارت هایی که در جا انجام می شود.

۳- مهارت های پایه و مقدماتی ورزش ها: انواع ضربه زدن با دست، گرفتن با دست، ضربه زدن با پا، کنترل با پا، پرتاب کردن، ضربه زدن به وسیله دست.

۴- عوامل حرکتی (چابکی): کلیه مهارت های ورزشی که شامل کلیه مهارت های ورزش های مختلف می باشد.

۵- تربیت بعد عاطفی

منظور از تربیت این بعد عبارت است از توسعه و گسترش ارزشهای معنوی و علائق از طریق برنامه های تعلیم و تربیت است، در این میان تربیت بدنی از جمله فعالیت هایی است که چه از طریق برنامه های آموزش سرشار از تجارب گران بهائی است که کودک و نوجوان را برای زندگی آینده آماده می کند، بیشتر تکیه در اینجا روی بالا بودن کیفیت احساس ها و قضاوت ها دور می زند، نقش ما در سنین اولیه تربیت طفل روی سایر مراحل عمر اثر خواهد گذارد، رشد صحیح و منطقی عاطفه می تواند نیاز او را نسبت به تمایلات غیر اساسی و هوای نفسانی کنترل نموده تا در برخورد با دیگران و مشاهده اعمال بی رویه آنها از خود انعطاف و اغماضی نشان دهد.

۶- تربیت بعد اجتماعی

اعتقاد بر این است که فرد در جامعه از طریق حرکت بخشی از نیازهای اجتماعی خود را تأمین می نماید، این هدف کلی در برگیرنده اهداف دیگری بدین شرح است:

شناخت جامعه، کنترل احساسات، رهبری گروه، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی، حس تعاون و همکاری، رقابت سازنده، پذیرفته شدن در گروه، تطابق یافتن با گروه، اطاعت از مقررات و قوانین، ایجاد حس احترام، استفاده صحیح از اوقات فراغت، پیش گیری از لغزش های اجتماعی، حفظ فرهنگ و سنن.

حوزه های وابسته به تربیت بدنی

تندرستی

یکی از مهم ترین نعمت ها، نعمت تندرستی و سلامتی است که می تواند در موفقیت انسان عامل های مهم باشد. نکته مهم این است که همه افراد جامعه از کودکان و بزرگسالان باید یاد بگیرند که تندرستی پدیده ای است که عوامل مختلفی در حفظ و بقاء و یا از بین بردن آن دخالت دارند و تربیت بدنی عامل بسیار مهم و ارزنده است که می تواند به عنوان یک وسیله آموزش علمی و واقعی مفهوم و اعتماد به تندرستی را در افراد ایجاد نماید. آگاهی از خواص سلامت بخش فعالیت های جسمانی رو به افزایش است. پیشگیری از بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی، مشکلات روحی و همچنین تقلیل موارد حمله قلبی و حفظ توانایی برای زندگی مستقل در سنین پیری، از مزایای فعالیت های مداوم جسمانی است. به طور متوسط افراد فعال نسبت به افراد غیرفعال از طول عمر بیشتری برخوردارند. نقش مهم و مؤثر فعالیت های بدنی در حفظ تندرستی مؤید ارتباط ماهیت بهداشت و تربیت بدنی و ورزش است.

حرکات ریتمیک (موزون)

حرکات ریتمیک (موزون) دومین حوزه وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. این حرکت فعالیت هایی عمومی هستند که آمیخته ای از حرکت و هنر، حرکت ریتمیک یعنی بیان زیبایی شناسی در قالب حرکت است. حرکات ریتمیک رابط ایده ها و احساسات و به عنوان هنر اخلاق است. این حرکات در چهارچوب یک فعالیت تفریحی لذتبخش و آرامش بخش صورت می گیرد و وسیله ای برای اظهار خود، افکار، احساسات ابزاری برای درمان، افزایش دهند. آمادگی جسمانی کاهنده

فصل اول: مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲۵۵

اضطراب است. ارتفاع سطح تندرستی دنبال کردن فعالیت های مفید تفریحی، و اظهارات خلاق از طریق حرکات ریتمیک تجاری هستند که همراه فعالیت های حرکتی در قلمرو تربیت بدنی و ورزش، استعداد بهبود زندگی را در تمام افراد به وجود می آورند.

تفریحات سالم

تفریحات سالم از دیگر حوزه های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. فعالیت های اختیاری که به وسیله آنها افراد 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. برنامه های آمادگی جسمانی در کارگاه ها، کلبه های ورزشی بخش صنعتی، برنامه های تفریحی ورزشی بخش تجاری و اجتماعی، کلبه های تفریحی رقابتی برای خانم ها و آقایان در رده های سنی و در رشته های مختلف، کلینیک های آموزشی و فراهم آوردن لوازم تفریحی به طور کلی در حال توسعه هستند. همواره با افزایش مرکز اجتماعی ارائه دهنده خدمات تفریحی امکانات مداری در ساعات غیرآموزشی نیز مورد استفاده قرار می گیرند. و بسیاری از خانواده ها نیز به صورت مستقل برنامه های تفریحی را دنبال می کنند. تفریحات سالم نیز مانند تربیت بدنی و ورزش در بهبود سطح کیفی زندگی مؤثر است. فرصت فعالیت آزادانه از طریق تفریحات فراهم می آید.

اوقات فراغت

اوقات فراغت به معنای رهایی موقت از کار و اشتغال رسمی زندگی و انجام فعالیت هایی که مورد نظرو به دلخواه فرد باشند. کارکردهای اصلی آن رفع خستگی، سرگرمی، تفریح، رشد و شکوفایی شخصیت انسان برشمرده اند. فراغت یک پدیده ذهنی و روانی است حالتی برای روح است که الزاماً به وقت اضافی ارتباط ندارد. فراغت زمانی را شامل می شود که فرد در آن مسئولیت خاصی از نظر اجتماعی و امرار معاش و مسائل خانوادگی را بر دوش ندارد. با توجه به اینکه افراد امروزه با فقر حرکتی ناشی از تکنیک تمدن عصر حاضر مواجه هستند و این نه تنها سبب ضعف های عضلانی و ارگانی شده، بلکه باعث نارسایی و اشکالات خاص روانی نیز می گردد. خالی بودن اوقات فراغت و یا عدم امکان دسترسی به امکانات و برنامه های سالم سبب گرایش های غیراصولی و غیر اخلاقی در افراد می گردد. انجمن بین المللی جامعه شناسی فراغت را مجموعه ای از اشتغالات که فرد به میل خود برای استراحت یا تفریح و یا به منظور توسعه آگاهی ها و یا فراگیری غیر

۵۲۶ تربیت بدنی عمومی

انتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و مذهبی- اجتماعی بدن می پردازد، تعریف کرده است. جی، بی، ناش در کتاب فلسفه فراغت و تفریحات سالم در تعریف فراغت می گوید: فراغت مربوط به اوقاتی از زندگی است که انسان کار موظف و دیگر وظایف شرعی و اجتماعی خود را تمام کرده باشد و یا در خواب نباشد. ورزش و تفریحات سالم مربوط به نحوه استفاده و بهره برداری از این زمان است. فیتز در کتاب سازمان تفریحات سالم در جامعه می نویسد: فراغت یک دوره یا بخشی از زندگی انسان است و تفریحات سالم در این دوره نوعی بیان علایق و نگرشهای فرهنگی اوست. دوسازیه، فراغت را شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی می داند که در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند. ارسطو می گوید: فراغت کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است. فراغت بهترین مشغله انسان است.

مک دانالد می گوید: فراغت سه کار عمده دارد: آرمیدن از خستگی، رشد آزاد به منظور جبران محدودیت های بدنی و ذهنی زندگی مدرن و تفریح که از ملال زندگی بکاهد. از فعالیت های اوقات فراغت می توان موارد زیر را نام برد: بازی کردن و مسابقه دادن، راه پیمایی و دویدن، خواندن و نوشتن، استراحت کردن، نواختن موسیقی، نقاشی کردن، کارهای دستی، خیاطی، حرکات موزون، کوهپیمایی و ... برداشت ما از فراغت نباید آن باشد که همه فعالیتهای اوقات فراغت حتماً باید با فعالیت بدنی همراه باشد.

مفاهیم مرتبط با تربیت بدنی

تربیت

مفهوم کلمه تربیت یعنی چیزهای مختلف برای افراد متفاوت. تربیت حاصل آموزش به صورت عرضه یافته ها، انتقال دانستنی ها، سازماندهی تجربیات، و به کارگیری استعدادها که می خواهد انسان را به انسان خودساخته تبدیل کنند، می باشد.

فصل اول: مقدمه ای بر تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲۷۵

بدن

بدن و جسم یعنی مجموعه ای از اعضا و اندام های حسی، بافت ها، سلول ها، اعصاب و مغز آدمی که قسمت حیوانی انسان را تشکیل می دهد و دایره فعالیت آن محدود به غرایز است.

تربیت بدنی

بخشی از تعلیمات عمومی جامعه است که هدف آن رشد روانی، جسمانی و ایجاد روح همکاری و تعاون و تلاش برای نیل به هدف در افراد جامعه است. تربیت بدنی پرورش بدن و تفکر است با انواع ورزشها، تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکمیل استعدادهای مطلوب کمک می کند(مظفری، ۱۳۶۶)

ورزش

یک سلسله حرکات منظم و مستمر است که فرد براساس نیازهای فردی و اجتماعی یا میل و اراده و اختیار و به منظور کسب مهارت یا سرگرمی انجام می دهد. ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که براساس مهارت جسمی استوار بوده و در برگیرنده پاداش درونی و بیرونی است. ورزش نوعی بازی سازمان یافته است که در آن تمرین حرکات به منظور تقویت مهارت و قوای جسمانی و روحی، کسب لذت و نشاط روحی و جسمی انجام می گیرد(مظفری، ۱۳۶۶).

بازی

به معنی مصرف بدون مقدار انرژی است. فعالیتی است غریزی و با نشاط که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان بوده و به صورت غیرجدی و غیرقابل پیش بینی انجام می گیرد.

تندرستی^۱

از نظر سازمان بهداشت جسمانی^۲ (WHO) تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست، بلکه منظور از آن، سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی به تأخیر انداختن مرگ و پیشگیری از بیماری است.

^۱ Health

^۲ World Health organization

خوشی

خوشی اصطلاحی است که سلامتی مثبت^۳ و آمادگی کلی^۴ نیز نامیده می شود. بنابراین در تعریف آن می توان گفت: خوشی به مفهوم کیفیت مطلوب زندگی از نظر اجتماعی، ذهنی، روحی و جسمی است.

فعالیت بدنی^۵

به هر نوع حرکت جسمی که به وسیله عضلات اسکلتی ایجاد می شود و باعث مصرف انرژی می گردد (فعالیت بدنی) می گویند. فعالیت بدنی بخش مهمی از بهبود کیفیت زندگی است.

فعالیت ورزشی^۶

فعالیت ورزشی، زیر مجموعه ای از فعالیت بدنی است. در واقع ورزش یک فعالیت بدنی طراحی شده و دارای ساختار است که قابلیت تکرار دارد و از نظر بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی سودمند است.

^۳ Positive health

^۴ Total Fitness

^۵ Physical activity

^۶ Exercise