

**عنوان دوره :**

**اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش**

**مؤلف کتاب : احمد آذربانی، رضا کلانتری**

**ساعت دوره : 20 ساعت**

**معاونت فرهنگی دانشجویی**

**سال1403**

اصول هر پدیده، اساس وبنیان آن پدیده را تشکیل می دهند.اصول مبیّن ومعرف اعتقادات باورها ی ریشه ای وغیر قابل تغییرهستند. اصول یعنی حقایق و واقعیت هایی که به عنوان تعیین روش ها مورد استفاده قرارمی گیرند. اصول یک علم یعنی مجموعه قضایای روشن ومنطقی که تمام مراحل ومبانی دیگر برپایه آن استوارگردیده اند. مبانی به معنی زیر بنا و زیرساخت و اساس هر چیزی است که با تکیه بر آن ساختاری را ایجاد می کنند. مفهوم دیگر مبانی یعنی؛ اساس اعمال وافعال ماست . مفهوم دوم واژه ی « مبانی» متمم ومکمل مفهوم اول است.مبانی نه تنها به مفهوم زیربنا و زیرساخت بلکه به معنی کل بنا وساختمان است. مبانی مشترک آن دسته از مبانی اند که اکثریت قریب به اتفاق کارشناسان آن رشته ،آن ها را پذیرفته اند. اما مبانی مختص آن گروه از عوامل اندکه اهل فن در رد یا پذیرش آنها اختلاف نظر دارند. ژان ژاک روسو فیلسوف سوئیسی در مورد تربیت می گوید : تربیت علمی است که می تواند فرد را دایره استعدادهای فطریش پرورش دهد. « وست» و « بوچردر» در خصوص تربیت بدنی می گویند که تربیت بدنی فرآیندی آموزشی – تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا ورشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است.تربیت بدنی شامل کسب وپردازش مهارت های حرکتی توسعه ونگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی وسلامت کسب دانش های علمی درباره فعالیت های جسمانی وتمرین وتوسعه تصور وذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای اجرا و عملکرد انسان است. ژرژهبر درمورد تربیت بدنی می گوید:تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی وتدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها وپرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد. اصطلاحا ورزش به مجموعه ای از فعالیت های سازمان یافته اتلاق می شود که به منظور کسب مهارت های حرکتی افزایش قابلیت های بدنی وایجاد انجام می شوند. آلبرت کارون آمریکایی در خصوص ورزش وتربیت بدنی می گوید: هر چند بسیاری از مولفان ونویسندگان تعاریف زیادی را ارائه نموده انداما هنوز درباره تعیین حدودفعالیت های بدنی سازمان یافته (ورزش) وسازمان نیافته (تربیت بدنی) هیچ اقدام جدی به عمل نیامده است.

به عنوان نتیجه از مقایسه مفاهیم ورزش وتربیت بدنی می توان گفت که ورزش ها حداقل بایستی دارای سه ویژگی باشند:

1) پرداختن به ورزش عموما باعث ایجاد مهارت های حرکتی در افراد ورزشکارمی شود که آنان را از غیر ورزشکاران ممتاز می سازد.

1. کلیه ورزش ها در چهارچوب مقررات خاص منطقه ای یا جهانی انجام می شوند.
2. عموم ورزش ها فعالیت هایی رقابتی هستندکه به قصد کسب موفقیت وپیروزی انجام می شوند.

به طور کلی می توان گفت : تربیت بدنی مجموعه فعالیت های جسمانی است که باعث رشد و تقویت ارگانیسم و اندام ها گردیده و به شکوفایی و باروری استعدادهای بالقوه فرد کمک می کند. راه رفتن، دویدن، پریدن، اسکیت بوردینگ، کوه پیمایی فعالیت های بدنی در هوای آزاد دویدن آرام در دامنه تپه ها و جنگل ها، حرکات کششی و نرمشی انجام فعالیت های شبه ورزشی که با جنبه رقابت ندارند و یا رقابت در آنها جدی گرفته نمی شود و خلاصه کلیه فعالیت های مختلف بدنی و اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان بی آنکه امید رقابت و در نتیجه فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضاء احساس برتری طلبی گردند، تربیت بدنی محسوب می شوند. از سوی دیگر هم چنان که گفته شد از دیدگاه تخصصی ورزش به مجموعه فعالیت های سازمان یافته اتلاق می شود که باعث ورزیدگی افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارتهای فیزیکی و روانی - حرکتی می گردند.

ذکر این نکته نیز ضروری است که امروز در دنیای ورزش حرفه ای و نیم حرفه ای رقابت های بعضاً غیر اخلاقی زیاده طلبی های اقتصادی و سیاست زدگی اغلب ورزش را در مقام تقابل با تربیت بدنی قرار می دهد. سعی در اثبات حقانیت گرایشهای مختلف سیاسی از طریق پیروزی های ورزشی، هیجانات کاذب، عطش کسب ثروت، شهرت و محبوبیت که گاه در طول مسابقه ورزشکار و مربی را به مرز جنون می کشاند و پی آمدهای روانی و عصبی ناشی از آن تنشهای روانی قبل و حین مسابقه، فشارهای بیش از حد جسمانی برای رسیدن به رکوردهای مطلوب کاهش وزن های غیر علمی سرخوردگی های ناشی از شکست در مسابقات مهم و اعتقاد به پیروزی به هر قیمت به عنوان آفات جدی ورزش مطرح هستند. از اصطلاح فینیکال اکتیویتی امروز به طور گسترده در تربیت بدنی و علوم ورزشی استفاده می شود. بنابراین لازم است که مفهوم آن نیز به طور اختصار مورد توجه قرار گیرد از دیدگاه کلی فعالیت بدنی» یک مفهوم گسترده است که سایر مفاهیم حرکت ورزش تربیت بدنی بازی و ...) به عنوان زیر مجموعه آن محسوب می شوند (لارسون ، فعالیت بدنی را یک نظام اصلی تلقی می کند که همه نظام های دیگر تحت مجموعه فعالیتهای جسمانی است که باعث رشد و تقویت ارگانیسم و اندام ها گردیده و به شکوفایی و باروری استعدادهای بالقوه فرد کمک میکنند. فعالیت بدنی از اصطلاح فیزیکال اکتیویتی امروز به طور گسترده در تربیت بدنی و علوم ورزشی استفاده می شود. بنابراین لازم است که مفهوم آن نیز به طور اختصار مورد توجه قرار گیرد از دیدگاه کلی فعالیت بدنی یک مفهوم گسترده است که سایر مفاهیم حرکت ورزش تربیت بدنی بازی و ...) به عنوان زیر مجموعه آن محسوب می شوند پوشش آن قرار دارند. اما از دیدگاه تخصصی مقصود از فعالیت بدنی، فرایند فعال سازی، تمرین و ورزیدگی است. «لارسون» نیز اصطلاح فعالیت بـدنی را تغییر تکامل یافته اصطلاحاتی همچون «تمـرین بـدنی و «فـرهنگ بدنی » می داند.

**موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟**

با توجه به توضیح مفاهیم کلیدی در صفحات قبل در تعریف اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش می توان گفت مبحثی معرفت شناختی در رابطه با ساختار تربیت بدنی است. این مبحث، اساس، بنیان، پیگره، اهداف فلسفه و ارزشهای تربیت بدنی و ورزش را تشریح و تبیین میکند. تعیین جایگاه و ارزش تربیت بدنی در آموزش و پرورش و علوم تربیتی و نیز معرفی علومی که در ساختمان و پیکره تربیت بدنی نقش دارند به عهده این شاخه اپیستمولوژیک است. پاره ای از این علوم عبارتند از:

**\* فیزیولوژی ورزشی**

اثرات حرکت بر ساختار فیزیکی و شیمیایی بدن انسان توسط فیزیولوژی ورزشی مورد مطالعه قرار می گیرد. به عنوان مثال می توان از ساز و کار تولید و تعیین منابع انرژی در حرکاتی با شدت های متفاوت بیشینه و زیر بیشینه )، تعیین میزان اکسیژن مصرفی در فعالیتهای مختلف و اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی ، افزایش کارایی عضلات اندام ها و ارگانهای بدن نقش ورزش در کارایی قلب و عروق، تأثیر غذا و مکان در وضعیت ورزشکاران و بسیاری از این امور را که به شناخت تأثیر حرکت بر وضعیت و کارکرد بدن نقش دارند، نام برد.

**\* طب ورزشی**

طب ورزشی مفهومی بسیار وسیع و گسترده دارد. موضوع آن بررسی رابطه بین علم پزشکی فعالیت های جسمانی و مشکلات بیوشیمیایی و بیوفیزیکی است. نظارت پزشکی بر ورزشکار، تربیت بدنی تطبیقی فعالیت های ورزشی ویژه افراد واجد مشکلات جسمی، تأثیر داروها بر بدن ورزشکاران و امور بسیاری از این قبیل در حیطه طب ورزشی قرار دارند. در این سخن که گفته می شود «بیو» پیشوندی است لاتین به معنی زندگی زیست و حیات و مکانیک علمی است که اثر چگونگی و شرایط نیرو بر اجسام را مورد مطالعه قرار میدهد. لذا این علم با دو حوزه سروکار دارد: یکی حوزه بیولوژیک مانند وضعیت بدن عضلات انقباضات اهرم ها و خلاصه ساختار و عملیات آناتومیکی بدن و دیگری حوزه مکانیک» که حوزه حرکت اشیاء و اجسام است. بیومکانیک را به عنوان اصول زیربنایی حرکات بدن میشناسند. عدم آشنایی با بیومکانیک، مربیان را در تحلیل حرکات با مشکلات جدی مواجه خواهد ساخت.

**\* حرکت شناسی**

کینسیولوژی از کلمه لاتین kinesi به معنی حرکت مشتق شده است و به مطالعه علمی حرکات انسان از منظر هنر زیبایی شناسی و مهارت های حرکتی می پردازد. حرکت شناسی از شاخه های مهم تربیت بدنی است و با بیومکانیک و فیزیولوژی ورزشی ارتباطی تنگاتنگ دارد. شناخت حرکت درک زوایای موجود در اندام ها به هنگام حرکت و شناخت عضلات درگیر و عمل کننده با استفاده از علم مکانیک به عهده بیومکانیک و حرکت شناسی است و این دو نیز به منظور تولید انرژی برای حرکت نیازمند انقباضات ماهیچه و شناخت فرایندهای فیزیولوژیک هستند.

**\* فلسفه تربیت بدنی**

فلسفه تربیت بدنی به چراهای تربیت بدنی پاسخ میگوید میدانیم که علوم چگونگی امور و پدیده ها را مطالعه و بررسی می کنند و فلسفه به چرایی آنها می پردازد. بنابراین تمام دانشها به نوبه خود دارای فلسفه نیز هستند همچون فلسفه تاریخ فلسفه هنر و غیره فلسفه تربیت بدنی به اموری همچون ارزش ها در تربیت بدنی، چرایی حضور تربیت بدنی در جایگاه علوم تربیتی زیبایی شناسی و اخلاق در ورزش و به طور خلاصه رابطه بین فلسفه تربیت بدنی و ورزش می پردازد. در این میان بزرگترین سؤال فلسفه تربیت بدنی و ورزش این است که چرا انسان باید به آنها بپردازد و چرا تربیت بدنی به عنوان بخشی از فرایند تعلیم و تربیت بایستی در برنامه های تربیتی از کودکستان تا دانشگاه گنجانده شود؟.

**\* تاریخ تربیت بدنی**

تاریخ تربیت بدنی به عنوان بخشی از تاریخ تعلیم و تربیت مطرح است و نقش و جایگاه تربیت بدنی را در زندگی گذشتگان مورد مطالعه قرار می دهد. تاریخ ورزش نیز گذشته های دور از المپیک های باستان تا به امروز را بررسی وتفسیر می کند.

یادگیری حرکتی عاملی است که باعث بهبود مهارت های حرکتی فرد مشود. در تعریف آن گفته اند: « مجموعه ای از فرایندهای همراه با تمرین و تجربه که به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه حرکات منجر می شود. »

موضوع رشد و تکامل حرکتی مطالعه ی رابطه ی بین دو فرآیند رشد و حرکت می باشد . لذا عوامل اثر گذار بر حرکت مانند: رشد بدنی، تغییرات ادراکی، تغییرات شناختی و فیزیولوژیکی در این شاخه از علم روانشناسی مورد بحث قرار می گیرد.

مدیریت ورزشی فرایندی است که شامل سرپرستی کلیه ی فعالیت های ورزشی و امور وابسته به آن از هدایت سازمان های ورزشی گرفته تا مدیریت باشگاه و برگزاری مسابقات، حتی امور اقتصادی، تجاری و تبلیغات می گردد.

**کلمه بین المللی Sports :**

معادل انگلیسی ورزش، لغت بین المللی Sport است که امروزه در همه دنیا به یک مفهوم واحد به کار می رود. این لغت ریشه لاتین دارد و قبل از قرن یازدهم میلادی به عنوان Desportare با Disportar و یا Disportar استعمال می شده است. در حدود قرن یازدهم میلادی اصطلاحی بوده است که عشایر فرانسوی آنرا به مفهوم زندگی مرفه به کار می بردند. در قرون وسطی این لغت در فرانسه به معنی استراحت (در مقابل کار و حرفه) سرور و تفریح کاربرد داشته است. در قرن شانزدهم و مقارن رنسانس در ادبیات فرانسه معادل سرگرمی تفریح و بازی به کار رفته است. متخصصی به نام «اورتگا و لغت Sport را مشتق از کلمه Deporto به معنی زندگی در بندر می داند. بنابراین به تعبیر او زندگی در بندر همراه با تفریح و استراحت در مقابل کار سخت و توان فرسا در کشتی بوده است. تاریخ ورود این افت به زبان انگلیسی مشخص نیست به احتمال زیاد تداول این کلمه در انگلستان قبل از رنسانس بوده و رشد مفاهیم خود را بعد از رنسانی در آن کشور طی کرده و به بیشتر زبان های دنیا منتقل شده است. این لغت در زبان ایتالیاییDiporto به معنی ورزش و Disporto به معنی تفریح و شادی استعمال می شود.

لغت بین المللی Sport در زبان اسپانیایی Deporto و در زبان پرتغالی Esporto به همان معنی استفاده می شود. در دنیای امروز لغت Sport به معنی تمرین بدنی، تفریح، تفتن، جنبش، بازی، سرگرمی، مشغول کردن. حرکات مصنوعی و سرگرمی در هوای آزاد مانند شکار ماهی گیری مسابقه پهلوانی، دویدن، پریده تماشا و تشویق پهلوانان اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان آمده است.

بازی:

بازی لغتی فارسی و از نظر دستوری اسم عام است. فرهنگ عمید بازی را چنین تعریف کرده است. سرگرمی به چیزی مانند : ورزش، تفریح، قمار، به عنوان فعل بازی کردن چیزی را در دست گرفتن و خود را بیهوده با آن سرگرم ساختن و فریفتن. فرهنگ وبستر در توضیح مفهوم کلمه بازی می نویسد: « حرکت جنبشی و فعالیت همانند حرکت عضلات آزادی در حرکت با جنبش فعالیت با تمرین هایی برای سرگرمی ، تفریح یا ورزش است.»

کنکاش در مفاهیم لغوی بازی حاصلی برای تفسیر اصطلاح بازی به دست نمی دهد. استفاده از لغاتی مانند قمار، سرگرمی بیهوده و فریفتن در فرهنگ عمید» با فرهنگ جامعه امروز تباین دارد. در خوش بینانه ترین تلقی می توان این تعاریف را معادل تفریح دانست. بنابراین برای قبض و بسط اصطلاح بازی نیازمند بررسی نظریه کارشناسان خواهیم بود.

متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی غالباً با این تعریف کلی موافق اند که : « بازی فعالیتی است غریزی و نشاط آور که مطابق است با مراحل رشد انسان.» تحلیل این تعریف ساده است : بازی از آن جهت غریزی (فطری) است که به طور خودجوش (play) انجام می شود. متخصصان و پژوهشگرانی که به مطالعه این پدیده پرداخته اند، معمولاً روانشناسان و جامعه شناسان بوده اند. لذا هر گروه از دیدگاه تخصصی خود به تحلیل و تفسیر بازی نظر داشته اند. این مفهوم را «نیومن » با زبان گویاتری توضیح داده است: «برای ارائه تعریفی جامع از بازی باید سه عامل به دقت مشخص گردد: « معیارهای بازی ، فرایندهای بازی ، اهداف بازی.»

منظور از معیارهای بازی این است که قواعد بازی شناخته شده اند (Game) یا مبتکرانه؟ (Play) مقصود از فرآیند، حرکت به سوی پیچیدگی و دشواری یا اجرا در قالب شکل و محتوای ثابت است. اهداف بازی نیز بر چهار قسم هستند:

1) لذت و سرگرمی

2) ادراک و شناخت

3) افزایش مهارت های حرکتی

 4) رشد عاطفی - اجتماعی

به منظور جلوگیری از اطاله بحث به شرح نظریه «راجرکای لواه» از گروه جامعه شناسان و «ژان پیاژه » از گروه روانشناسان بسنده نموده و طالبان مفاهیم گسترده تر از طریق فهرست منابع، به ماخذ اصلی ارجاع داده خواهند شد.

«راجر کای لوا» بازی ها را به چهار گروه اصلی تقسیم میکند: رقابتی، تقلیدی، شانسی و چرخشی (یا دوّاری ). تلاش و کوشش برای کسب برتری در فعالیتهای بدنی و زور آزمایی ها، اساسی بازی های رقابتی را تشکیل می دهد. بازی های تقلیدی بر مبنای شبیه سازی تطابق واقعیتهای عینی و تصورات ذهنی و نمایش مقلدانه از اصل استوار هستند، چنانکه کودکان رفتار بزرگسالان و پدر و مادر را تقلید می کنند.

تقدیر و شانس محور اصلی بازیهای شانسی هستند. شرط بندی و قرعه کشی و خلاصه هرگونه تقسیم موقعیت ها بر اساس شانس در این گروه از بازی ها قرار دارند.

چرخش مکرر کودک به دور شئی، چرخ فلک، تابهای دواری و تشکیل دایره چرخش کننده از افراد بازیگر در زمره بازیهای چرخشی هستند. «کای لوا» سپس طیفی را برای بازی در نظر میگیرد که دارای دو قطب اصلی است. یک قطب این طیف را "Paideia" یا "Paidia" " نامیده است. این قطب مشتمل بر استقلال عمل بازی کننده در بازی است. لذا ویژگی های آن آزادی در انجام بازی، شادی ، نشاط، خوشدلی و خلاقیت است. « کای لوا» قطب دیگر طیف را "Ludus" یا "Ludos" (نوعی بازی با قاعده و کنایه از سازمان یافتگی) نامیده است. ویژگی های این قطب قانون مندی و مقررات مداری فعالیتها و وجود قرار داد و قاعده در بازی است که طبعاً محدودیت درعملکرد و استقلال فرد را به دنبال دارد. بنابر تحلیل «کای لوا » کلیه بازی ها با هر شکل، محتوا ماهیت و انگیزه در محدوده ای از این طیف قرار می گیرند. طیفی که او Ludus نامیده، مشابه همان چیزی است که امروز ورزش های مدرن بر اساس آن اجرا می شوند. گذر از "Paideia" به "Ludus" علاوه بر این که از نظر فرهنگی منجر به سازمان یافتگی و نهادینه شدن شکل و محتوای بازی می شود از نظر تربیتی نیز حاوی نکاتی است که مهم ترین آنها به شرح ذیل هستند:

\* بازی کودک ازمرحله Paideia آغاز می شود و دقـیقاً به همیـن دلیـل است که بازی بـرای کـودکان کـم سن و سـال بی قاعده و بسیار شیرین و جذاب است.

\* خلاقیت، نشاط و تقلید از ویژگیهای مهم بازی های دوران خود سالی است.

\* حرکت به سمت "Ludus" باعث آشنایی کودک با قوانین و مقررات می شود. در واقع این حرکت فرایند اجتماعی شدن کودک را تسریع می کنند.

\* نهادینه شدن "Ludus" عاملی است برای ایجاد نظم و انضباط در کودک .

**تفاوت «پلی» و « گیم »**

بررسی نظرات «راجر کای لوا» علاوه برنتایج فوق ما را به موضوع مهم دیگری هدایت می کند وآن تفاوت بین «پلی» و «گیم» است. اگرچه دو واژه «پلی» و «گیم» به صورت مترادف به کار می روند (مانند تربیت بدنی و ورزش) اما از دیدگاه تخصصی این دو کلمه دارای تفاوتهایی هستند. غالباً «پلی» به فعالیت های اختیاری، غیر جدی و غیر انتفاعی و حسی- حرکتی اتلاق میشود که معمولاً بدون وسیله و در سال های اولیه زندگی انجام میشوند. بدیهی است چنین بازیهایی از قواعد معین پیروی نمی کنند. متقابلاً «گیم ها فعالیت هایی قاعده مند هستند که جایگاهی ما بین« پلی» و ورزشها دارند؛ به این مفهوم که نه به اندازه «پلی»ها اختیاری هستند و نه از انسجام و مقررات منظم ورزشها برخوردارند.

اشکال پیشرفته ای از بازی ها هستند که در طول زمان سازمان دهی شده اند. بنابراین مهم ترین ویژگی های «گیم» ها را می توان به شرح ذیل برشمرد:

\* وجود نظم و قواعد معین در بازی

\* تکرار پذیری در قالب شکل و محتوای نسبتاً ثابت

\* منتج شدن به یک نتیجه مشخص (شکست با پیروزی )

\* قابل توصیف بودن بازی . ( می توان نوع بازی را از طریق توصیف معرفی کرد و آموزش داد.)

\* واجد روح و نفس خاص بودن. ( مانند نفس مبارزه در فعالیت های رقابتی روح هنر در بازی ها و فعالیت های هنری و لذت در بازی هایی که جنبه تفریحی دارند. )

**نظرات « ژان پیاژه درباره بازی»**

احتمالاً در بین روانشناسان معتبرترین تحلیل و تفسیر از بازی متعلق به « ژان پیاژه » زیست شناسی و روانشناس تابعه سوییسی است. او بازی را فرایند سازگاری فرد با محیط می داند. نظریه «پیاژه» در رابطه با چگونگی سازگاری کودک با محیط از طریق بازی مورد تایید کثیری از روانشناسان است «پیازه» این سازگاری را مبتنی بر دو فرایند روانی جذب » و «تطابق» یا «درون سازی» و «برون سازی» می داند. جذب یعنی پاسخ به محیط بر اساس ساختارهای شناختی و توانایی های درونی فرد و متقابلاً تطابق یعنی ایجاد تغییراتی در محیط بر اساس توان مندی های مکانیسم رشد ذهنی که باعث رشد ساختار شناختی فرد می گردد.

\*\* پیازه رشد کودک تا ۱۵ سالگی را به چهار مرحله تقسیم می کند:

مرحله حسی - حرکتی این مرحله از بدو تولد تا ۲ سالگی را شامل میشود. در این مدت دنیای کودک تنها محدود به درک و قدرت حواسی اوست. بنابراین اشیاء و اجسام فقط در محدوده حواس او وجود خارجی دارند پس لذا اسباب بازی ها و سایر موارد ضروری بایستی در محدوده حواس او قرار گیرند تا قدرت پاسخ های او به محرک های محیطی افزایش یابد.

مرحله پیش عملکردی : این مرحله شامل ۲ تا ۷ سالگی میشود. کودک در این مرحله هنور قادر به درک یا انجام اعمال پیچیده ذهنی یا حرکتی نیست. درک و ارزشیابی کودک در این مرحله فقط بر اساس شکل ظاهری و خصوصیات فیزیکی اجسام است.

اساس این گونه بازی ها آموزش مفاهیم ساده علوم از طریق بازی و به روش بازخورد و تقویت است. لذا کودک باید شخصاً فعالیتها و عملکردهای خود را ارزیابی نموده و اشتباهاتش را به کمک معلم و شاگردان از طریق بازخورد اصلاح نماید. ساختن کلمات توسط حروف الفباء یادگیری مفاهیم ساده ریاضی از طریق بازی و فراگیری اطلاعات ابتدایی سایر علوم از آن جمله اند.

**\*\* تفریحات سالم**

تفریحات سالم فعالیت های مفیدی هستند که به منظور پرکردن اوقات فراغت انجام می گیرند. در این گونه فعالیت ها مقررات سخت و دست و پاگیر وجود ندارد. انتخاب این گونه فعالیتها با وضع اقتصادی، تحصیلات ، ملیت ، قومیت، جنسیت و من ارتباط دارد ورزش بازی و تربیت بدنی نیز میتوانند به منظور تختی سازی اوقات فراغت به نوعی در زمره تفریحات سالم قرار گیرند، اما تربیت بدنی به عنوان بخشی از تربیت لزوماً مهم تر از آن است که تفریح تلقی شود

فراگیری آداب و رسوم و سنت های قومی و قبیله ای تعلیمات مذهبی پرستش و عبادت آنچه را معبود می دانستند. هنرهای گوناگون زمان از سخنوری گرفته تا موسیقی و رقص های سنتی و مذهبی در این میان تنومندی و جنگاوری و آموزش مسائل ایمنی و زیستی از اهمیت حیاتی برخوردار بود و به عنوان پایه و اساس آموزش برای پسران محسوب میگردید. بدین لحاظ آموزش مهارت هایی چون شمشیرزنی، اسب سواری، دویدن، کمان کشی و تیراندازی و غیره در رأس آموزشها بود و افراد از کودکی و نوجوانی ناگزیر به فراگیری آنها بودند.

**\*\* تربیت بدنی در ایران باستان**

 اگرچه بر اساس آنچه گذشت تقریباً تمامی جوامع و کشورهای باستانی به دلیل ویژگی های خاص آن جوامع نقش تعیین کننده و اهمیت حیاتی برای تربیت بدنی قائل بودند اما دو کشور بیش از سایر کشورها به تربیت بدنی در نظام تعلیم و تربیتی خود اولویت می دادند. این دو کشور یکی ایران و دیگری یونان بودند. این اهمیت دو دلیل عمده داشت یکی حفظ و حراست از مرزها و دیگری کسب خصلت های عالی انسان از طریق سلامتی و نیرومندی چه ایرانیان باستان نیرومندی را اساس راستی و درستی و کسب سجایای اخلاقی می دانستند و ستی و کاهلی را مایه فرومایگی و نادرستی از مطالعه تاریخ ایران باستان می توان دریافت که برخورداری از سجایای اخلاقی همچون گذشت، شجاعت جوانمردی، فروتنی داشتن چشم و دل پاک و نیکی کردن از خصوصیات یک ایرانی آزاده محسوب می گردیده است.

به دلیل نقش محوری و تعیین کننده ای که ایرانیان برای تربیت بدنی قائل بودند ازسنین بسیار پایین کودکان را مورد آموزش هنرهای مختلف هنر را به معنی باستانی واژه به کار میبریم . ازجمله اسب سواری تیراندازی، شنا، چوگان و هاکی قرار می دادند. هرودوت مینویسد ایرانیان سه چیز را از پنج سالگی به کودکان خود می آموختند سواری تیراندازی و راستگوئی بدین ترتیب میتوان دریافت که تربیت بدنی از چه ارزش و اهمیتی در نزد ایرانیان باستان برخوردار بوده است.

**تربیت بدنی در یونان باستان :**

یونان باستان مهد علم و دانش گهواره نوابغ و بزرگان ادب و فلسفه در دوران باستان و سرزمین المپیک بوده است. در واقع امروز کمتر ایده فکر، اندیشه علمی و فلسفی است که ریشه در یونان باستان به ویژه عصر طلایی نداشته باشد. به موازات پیشرفت علم و دانش تعلیم و تربیت و هنر نیز دوران طلایی خود را در یونان باستان تجربه کرد.

در این سرزمین بر اساس قانون تعلیم و تربیت اجباری والدین موظف بودند ازشش سالگی فرزندان خود را در اختیار مدرسه بگذارند. بر اساس مقررات حکومت هر کس خواندن و نوشتن و شنا کردن بلد نبود در پایین ترین سطح و شرایط اجتماعی قرار می گرفت. تعلیم و تربیت دراسپارت زیر نظر مستقیم دولت انجام می شد و دو رشته داشت. تربیت بدنی و ادبیات برنامه تربیت بدنی شامل دور شده ژیمناستیک، آموزش شکاره سواری - حتی بر اسب های برهنه پرتاب سنگ و دیسک و وزنه، مشت زنی، کشتی و انواع بازی با توپ بود. هدف اصلی از فراگیری این مهارت ها آموزش سپاهیگری بود زیرا یونانیان باستان در نظر داشتند. انسان هایی جنگجو، مقاوم و شجاع یا در واقع «مرد عمل» تربیت کنند. اسپارتی ها بی گمان نخستین پایه گزاران شیوه های تربیت بدنی در نظام آموزشی به شمار می روند و دیگر کشورهای گیتی شیوه های مزبور را از آنان تقلید و اقتباس کرده اند. با این وجود آشنایی و آموزش هنرها از جمله موسیقی از نظر دور نبود زیرا همواره این خطر وجود داشت که آموزشهای مختلف ورزشی و نظامی جوانان را خشن تندخو و بی رحم بار آورد؛ لذا از انواع هنرها از جمله موسیقی برای تلطیف روح جوانان استفاده می شد. در آتن تعلیم و تربیت زیر نظر معلمین مخصوص که به همین منظور آموزش دیده بودند انجام می شد. و تربیت بدنی قسمت اعظم این آموزشها را تشکیل می داد، زیرا آنها نیز همانند ایرانیان ورزش و تربیت بدنی را فقط عامل رشد و توسعه قوای جسمانی نمی دانستند، بلکه معتقد بودند را از تکامل خصلت های عالی انسانی در فعالیت های بدنی نهفته است بدین لحاظ آموزشهای اخلاقی به هیچ وجه کم اهمیت شمرده نمی شد. یکی از افتخارات آتنیها برگزاری مسابقات المپیک بود که از سال ۷۷۶ قبل از میلاد مسیح به افتخار رنوس که خدای خدایان اساطیری یونان هر چهار سال یک بار در«المپیا» برگزار می شد.

**\*\* نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی**

از آغاز دوران جنگهای ایران و یونان تا فتح یونان به دست اسکندر مقدونی (تقریباً دوره ای از سال ۲۸۰ تا ۳۳۸ قبل از میلاد یونان) دوران درخشانی را از نظر علم و دانش و فلسفه پشت سرگذاشت. این دوران به تنها یکی از دوران افتخار آمیز یونانیان به شمار می رود بلکه هنوز پس از گذشت حدود ۲۵۰۰ سال، علوم بشری از دستاوردهای علمی آن دوران احساس بی نیازی نمی کنند. به همین دلیل آن دوران را عصر طلائی نامیده اند. در این عصر سه تن از مشاهیر بزرگ جهان و افتخارات یونان باستان پا به عرصه گیتی گذاشته و در زمینه های علم و فلسفه تئوری ها و نظراتی را ارائه داده اند که بسیاری از آنها تاکنون استحکام علمی خود را حفظ کرده اند این سه نفر سقراط، افلاطون و ارسطو بودند. در این میان نظرات تربیتی «افلاطون» بیش از دو فيلسوف دیگر از دیدگاه تربیت بدنی قابل بحث و بررسی است.

افلاطون در سال ۴۲۷ ق.م در آتن به دنیا آمد. پدرش از خانواده حکام و پادشاهان و مادرش از نوادگان سولون (قانون گذار معروف آتن بود. «افلاطون» از نوجوانی به مطالعه هنر و ادبیات پرداخت و اشعاری نیز سرود. وی در سن ۲۰ سالگی با سقراط آشنا شد و به فلسفه روی آورد. او به قدری شیفته افکار و عقاید سقراط شد که تا پایان عمر شاگردی او را پذیرفت و حتی به دلیل توجه سقراط به اخلاق «افلاطون» نیز به فلسفه اخلاقی رو کرد.

یکی از برجسته ترین آثار افلاطون «مدینه فاضله» است. وی در این کتاب ضمن تشریح عدالت در روابط اجتماعی و سیاسی جامعه به این نتیجه می رسد که برای ساختن شهری زیبا و این که باید انسانهای جدید، با تعلیم و تربیتی ویژه به وجود آورد. لذا این اثر مبین نظرات تربیتی افلاطون نیز می باشد. نظرات تربیتی وی با پاره ای از نظرات دانشمندان اسلامی و ایرانی و بسیاری علمای تعلیم و تربیت مبنی بر این که نوع تعلیم و تربیت و محیط اجتماعی میتواند انسانها را به حضیض ذلت سوق داده یا به اوج عزت برساند مطابقت دارد.

افلاطون بر این نکته تاکید میکند که اگر جامعه ای زنان را از تربیت محروم سازد، نیمی از توان و نیروی خود را نادیده گرفته به هدر میدهد. بدین سان افلاطون بر خلاف رسم و عقیده رایج زمان خود بر آن نیست که شایستگی طبیعی زن فقط در خانه داری است بلکه بر آنست که نه تنها زنان می توانند و باید در کارهای جامعه شرکت کنند بلکه حتی چه بسا میتوانند به دفاع از کشور برخیزند و به زمامداری نیز برگزیده شوند. از این رو است که برنامه تربیتی افلاطون برای زنان و مردان یکسان است .

ارائه نظراتی تا این حد منطقی و مبتنی بر تئوریهای تعلیم و تربیتی و علمی قرن بیست و یکم نشانه شایستگی های علمی و عمق تفکرات افلاطون است. نظرات او در رابطه با تربیت هم زیبا و خواندنی است.

پس تربیت دوگانه است. از یکسو تربیت فرد است و از سوی دیگر تربیت جامعه . تربیت فرد نیز دوگانه است یکی تربیت تن است و دیگری تربیت روان . تربیت تن یعنی پروراندن توانایی های جسمانی و نیرومند کردن تن در برابر سختی ها و شرایط گوناگون و همچنین آماده کردن آن برای انجام کارهای دشوار و نیز جنگاوری. تربیت روان یعنی شکوفاندن توانایی های آن و پروراندن جنبه های گوناگونش چنان که به آنچه با طبیعتش خویشاوندی دارد یعنی نیک زیبا و حقیقی است رو کند و از بدی و زشتی و باطل روی گردان شود.

**\*\* تربیت بدنی در قرون وسطی:**

در فاصله ی بین قرن پنجم تا چهاردهم میلادی، اروپا دوران سیاهی را از نظر علم، دانش، تعلیم و تربیت، اقتصاد و فرهنگ پشت سر گذاشت که به قرون وسطی معروف است. مردم اروپای غربی از سه طبقه تشکیل میشدند.1) فئودال های بزرگ که بر تیولها فرمانروایی داشتند و در جنگ ها شرکت می کردند. 2) روحانیون که در خدمت کلیسا بودند و 3) روستائیان که بر روی زمین کار می کردند تا وسیله معاش خودشان و روحانیون و فئودال ها را فراهم آورند ....

روستائیان حقوق چندانی نداشتند و تقریباً یکسره در اختیار فئودال های خود بودند و علاوه بر زراعت خدمات دیگری که به آنان ارجاع میشد مانند بریدن جنگل، بردن غله به انبار موقت، بهسازی راهها و ریل ها انجام می دادند.

روستائیان اجاره ها و مالیاتهای گوناگون می پرداختند. روستائی ناگریز بود که گندم خود را در آسیاب ارباب آرد کند. نان خود را در نانوایی او ببرد و آب انگور خود را در عصارخانه او بگیرد و در مقابل هر یک از این کارها چیزی به ارباب بپردازد. چون پول نادر بود روستائیان بدهی خود را با گندم، جو، تخم مرغ و ماکیان و مرغان زمین خود می پرداختند.

روستایی در کلیه ابتدایی محفری زندگی میکرد و بر کیسه ای پر از کاه می خوابید. نان سیاه، تخم مرغ (تخم ) ماکیان و سبزیجاتی مانند کلم و شلغم میخورد کمتر به گوشت دسترسی داشت و اجازه شکار کردن و ماهی گرفتن نداشت.»

در چنین اوضاع اسفباری مشخص است که تعلیم و تربیت از چه جایگاه و شرایطی برخوردار است. دهقانان و صنعتگران مطلقاً سواد نداشتند. در واقع آموزش آنها اصلاً اهمیت نداشت. برای طبقه حاکم مطلوب این بود که توده مردم در فقر و جهل نگاه داشته شوند تا آنان بتوانند به استثمار خود ادامه دهند. علاوه بر توده محروم بسیاری از افراد مرفه و صاحب تمكن طبقات عالی هم سواد نداشتند. حتی بسیاری از پادشاهان نیز خواندن نمی دانستند. هانری چهارم پادشاه انگلیس را تنها به این دلیل که می توانست بخواند و بنویسد می ستودند. اما در کلیسا وضعیت متفاوت بود. کلیسا به روحانیونی نیاز داشت که بتوانند بخوانند و بنویسند و بسرایند و مردم را موعظه کنند و رسوم اطاعت از اربابان را به آنها بیاموزند. لذا در طی قرون متمادی تعلیم و تربیت به طور کامل در انحصار روحانیون مسیحی و کلیسا قرار گرفته بود. اما مشکل عمده این بوده که زبان رسمی آموزش زبان لاتین بود. ادبیات کلیسا کتابهای درسی فقط این زبان را به رسمیت می شناختند و این زبان هم برای عامه مردم غیر قابل فهم بود. بدین ترتیب تعلیم و تربیت با زبان ویژه اش از توده مردم جدا بود. تنبیه بدنی در این نظام تربیتی بیداد میکرد.در تصاویر مدارس قرون وسطی معمولاً معلم با ترکه ای در دست مشخص گردیده است. در این دوران عبارت« زیر سایه ترکه زندگی کردن» سمبل تعلیم و تربیت بود.