



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان جاباب



Third National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling



سومین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره «با رویکرد از نگاه معلم»

نگاه کلی به تربیت بدنی، ورزش و حوزه های مربوط به آن

زهرا فروزش

کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد، واحد بهبهان
آموزگار آموزشگاه رقيه خاتون شهرستان بهبهان

چکیده

قطعا که تربیت بدنی و ورزش به عنوان یک شی جداناپذیر با انسان می باشد چرا که در همه مراحل زندگی یک فرد، همواره نیاز به تربیت بدنی و ورزش حس خواهد شد. یکی از همین ضرورت استفاده از مفید از تربیت بدنی را می توان در دوران مدرسه و حتی دانشگاه ها به وفور دید پس این نشان دهنده اهمیت این موضوع بسیار مهم می باشد. کشور ما نیز همواره سعی شده است این نقش را به بهترین شکل ممکن انجام دهند. در این بین آموزش پرورش نیز نقش مهمی در انجام آن دارد چرا که دوران مهم یک انسان در مدرسه ها شکل می گیرد.

کلید واژه : تربیت بدنی ، ورزش ، مدرسه ، آموزش پرورش ، اهمیت تربیت بدنی

مقدمه و طرح مسئله

تعریف «تربیت بدنی» به گونه ای که بتوان توافق ها و تفاوت ها و در عین حال مبانی مستقل آن از ورزش و بازی را بیان نمود، نیازمند تفسیر و تحلیل است. مسأله اصلی این است که کلماتی تحت عنوان «تربیت بدنی» به هیچ وجه معرف و مبین کل ماهیت، نتایج و اثرات آن نیست. در واقع تربیت بدنی اولین مفهومی که به ذهن متبادر میکند رشد و پرورش جسمانی - بدون توجه به ویژگی های روانی - است. به همین دلیل برای بیان واقعیت و ماهیت موضوع نیازمند تعاریف تفسیر گونه هستیم. به عنوان مثال «وست» و «بوچر» معتقدند: «تربیت بدنی فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است . . . تربیت بدنی شامل کسب و اعمال مهارت های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش های علمی درباره فعالیت های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای اجرا و عملکرد انسان است.»

«ژرژهر» می گوید: «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعداد ها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد» به هر حال به عنوان تعریفی جامع تر می توان گفت: «تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعداد های فرد کمک می کند.»

ورزش

کلمه «ورزش» یک لغت فارسی و از نظر دستوری اسم مصدر است از فعل ورزیدن که عموماً به معنی تکرار عمل، انجام کار پیاپی، ممارست و تمرین برای ورزیدگی به کار می رود. اما اصطلاحاً ورزش به مجموعه ای از فعالیت های سازمان یافته اطلاق میشود که به منظور کسب مهارت های حرکات، افزایش قابلیت های بدنی و ایجاد رقابت انجام می شوند. (بهرام ، عباس و خلجی، حسن ، ۱۳۶۸)

تفاوت ورزش و تربیت بدنی