

تربیت بدنی از کودکی تا دوران تحصیل

هنگامه کریمی

فوق لیسانس ادبیات فارسی

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. تربیت بدنی علاوه بر آن که موجب تقویت کارکرد دستگاه های مختلف بدن مثل: دستگاه تنفسی، گردش خون، دفع مواد، قلب و عروق و ... می شود، همچنین می توان از آن به عنوان وسیله ای برای شناسایی کودکانی که شکل جسمانی و روحی دارند استفاده کرد یکی از ضرورت های استفاده 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

تربیت بدنی یک پدیده اجتماعی است که از طریق شرکت فرد در فعالیت ها و تمرینات ذهنی و جسمی، زمینه ساز فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب بوده و شکوفایی استعدادها در تمامی ابعاد وجودی، حفظ تندرستی و شادابی افزایش فضایل اخلاقی و پسندیده الهی را فراهم ساخته و کیفیت زندگی را در تمامی زمینه های فردی و اجتماعی بهبود می بخشد. علم تربیت بدنی با استفاده از سایر علوم، موجب رشد و تکامل صحیح و منطقی انسان، کسب دانش علمی و عملی، آمادگی های حرکتی و مهارتی و در نهایت داشتن جامعه ای منظم، پویا، با نشاط و سالم در جهت تحقق اهداف والای الهی و انسانی خواهد شد. ورزش یک وسیله تربیتی است که فرد با توجه به قوانین و مقررات ویژه و استفاده از تکنیک ها و تاکتیک های مختلف به کسب آمادگی های ذهنی - جسمی و مهارتی پرداخته و برای کسب موفقیت و پیروزی در رقابت های سازنده شرکت می نماید در ورزش سعی می شود، زمینه های حضور موفق فرد در رقابت ها ایجاد شده و با استفاده از علوم و فنون مرتبط، و انجام تمرینات مناسب، حرکات و مهارتها به نحو مطلوبی اجرا شده و بهترین نتایج کسب گردد (فراهانی، ۱۳۷۸).

تفاوت ورزش و تربیت بدنی

کارشناسان تربیت بدنی و متخصصان علوم ورزشی همواره به تفکیک و تفاوت بین ورزش و تربیت بدنی معتمد بوده اند. تربیت بدنی مجموعه فعالیت های جسمانی است که باعث رشد و تقویت ارگانیزم و اندام ها گردیده و به شکوفایی و باروری استعداد های بالقوه فرد کمک میکند. راه رفتن، دویدن، پریدن، اسکیت بوردینگ، کوه نوردی، 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 یا 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 اسیر رقابت و در نتیجه فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضاء احساس برتری طلبی گردند - تربیت بدنی محسوب میشوند. از سوی دیگر همچنان که گفته شد از دیدگاه تخصصی ورزش به مجموعه فعالیت های سازمان یافته اتلاق می شود که باعث ورزیدگی، افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت های فیزیکی و روانی - حرکتی می گردند.