



فصل اول: مبانی و منابع تربیت بدنی

مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی

• از آنجا که تربیت بدنی، بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله سالم سازی انسان‌ها و در نهایت جامعه تعریف شده است، فرهنگ حاکم و ارزش‌های معمول جامعه ایجاب می‌کند که این رشته در چارچوب ملاک‌ها و معیارهای همان جامعه مطرح و پیگیری شود و تمامی زیرمجموعه‌های آن نیز منشعب از معیارهای متداول جامعه باشد.

تربیت بدنی در جوامع اسلامی:

• در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاست‌گذاری‌ها در خدمت مکتب است، تربیت بدنی نیز جدای از این اصل کلی نیست.

• پی‌ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است.

• این علم وسیله‌ای است که در کمال و تعالی انسان‌ها مؤثر بوده و می‌تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان‌ها که همان سیر الی الله است، بردارد.

کجاست: تربیت بدنی وسیله‌ای است که :

(ب) اساس کمال و تعالی انسان‌هاست

(الف) در کمال و تعالی انسان‌ها مؤثر است

(د) مهم‌ترین نقش را در سلامت جسمانی و روانی جامعه ایفا می‌کند.

(ج) یکی از اصول اساسی در تکامل انسان است

پاسخ: گزینه (الف) صحیح است.

مبانی فیزیولوژیکی

• آموزش بخشی از مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت‌های فیزیکی و جسمانی صورت می‌پذیرد.

• فلسفه این آموزش که بر مبنای تعلیم و پرورش بدن‌های سالم و قوی استوار است، تعلیم بهداشت حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است.

• افراد جامعه با روش‌ها و اصول صحیح نشستن، صحیح ایستادن و درست راه رفتن و سایر فعالیت‌های روزمره آشنا می‌شوند.

• انجام صحیح فعالیت‌های روزمره از بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی در افراد جلوگیری می‌کند.

کجاست: کدامیک از موارد زیر مربوط به مبانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی می‌شود؟

(الف) تعلیم بهداشت حرکتی

(ب) آموزش اصول صحیح حرکات در افراد

(ج) جلوگیری از مشکلات جسمانی با انجام صحیح فعالیت‌های روزمره

(د) همه موارد

پاسخ: گزینه «د» صحیح است.

مبانی روانی - اجتماعی

تأثیر تربیت بدنی بر ابعاد روانی - اجتماعی

- تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی در رشد و توسعه فرهنگی و اجتماعی یکی از زمینه‌های مطالعاتی تربیت بدنی است.
- قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی در نتیجه اجرای فعالیت‌های مستمر بدنی، یکی از ویژگی‌های اهمیت تربیت بدنی است.
- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی صحنه می‌گذارد.
- تربیت بدنی در قبول مسئولیت برای پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه، خصوصاً دانش‌آموزان و دانشجویان سهیم بوده و عامل مؤثری در جهت تقویت ارزش‌های اجتماعی و رفتاری مطلوب انسانی است.

پانکته: تربیت بدنی در ساختن شخصیت جوانان و شناسایی برخی از ارزش‌های اجتماعی نقش دارد و دست‌یابی به این فضائل از این طریق ممکن است.

کرتست: کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از بعد اجتماعی مسلم می‌کند؟

- (الف) کمک به متطور شرکت افراد در جوامع انسانی
(ب) قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی
(ج) قدرت سازندگی افراد از نظر روانی
(د) پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی در افراد جامعه
- ☒ پاسخ: گزینه (ب) صحیح است.

منابع تربیت بدنی:

- (الف) علوم پایه شامل: زیست‌شناسی، کالبدشناسی بدن و فیزیولوژی و علم حرکت بدن
(ب) علوم انسانی شامل تاریخ و فلسفه
(ج) میراث و فرهنگ اجتماعی انسان از جمله: جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و مردم‌شناسی
- منبع اول (علوم پایه) را می‌توان در طبیعت انسانی جستجو کرد.
 - منبع دوم (علوم انسانی) از تعلیم و تربیت انسانی سرچشمه می‌گیرد.
 - منبع سوم (میراث و فرهنگ اجتماعی) مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسان است.
 - منابع فوق با یکدیگر همبستگی و ارتباطی تغییرناپذیر، مستحکم و متقابل دارند و جدا از هم و غیرمتجانس نیستند.
 - بشر از نظر زندگی اجتماعی قادر نیست جدا از اجتماع زندگی کند و صرفاً متکی به اعمال و رفتار فردی خود باشد یا از وجود جسمانی خود صرف‌نظر کند.

کرتست: کدام یک از رشته‌های زیر جزء منابع تربیت بدنی نیستند؟

- (الف) زیست‌شناسی
(ب) فیزیولوژی انسان
(ج) روان‌شناسی
(د) ریاضیات
- ☒ پاسخ: گزینه (د) صحیح است.