

مقدمه :

آگاهی دانشجویان با مفاهیم و معانی لغوی و مفهومی واژه‌های تخصصی که در مبحث تربیت بدنی به کار می‌رود، ضروری است؛ چرا که آشنایی با مفاهیم، می‌تواند دانشجویان را در استفاده صحیح و تخصصی در هر جایی که لازم باشد، کمک نماید. در این بخش، به تعاریف برخی از مفاهیمی که دانشجویان رشته تربیت بدنی با آن سر و کار دارند، پرداخته می‌شود.

تعریف لغوی ورزش¹

علامه دهخدا در کتاب «لغت‌نامه» خود، ورزش را از نظر لغوی اسم مصدر می‌داند و عنوان می‌دارد که ورزش به معنای ورزیدن و کار کردن، عمل کردن، کوشیدن، انجام دادن پیایی و ریاضت کشیدن است (دهخدا، ۱۳۷۲).

معین در کتاب «فرهنگ فارسی» خود، می‌نویسد که ورزش، اسم مصدری از فعل ورزیدن که به طور کلی به معنی عمل کردن، انجام کار پیایی، به کار گماری فکری و جسمی و یا به معنی اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی استعمال می‌شود؛ فعل امر آن ورز، اسم فاعل آن ورزنده و اسم مفعول آن ورزیده است.

تعاریف مفهومی ورزش:

ورزش عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که موجب ورزیده شدن بدن و حرکات آدمی می‌شود و بدین وسیله جمال و زیبایی در وجود آدمی توسعه می‌یابد و او را به زیبایی مطلق نزدیک می‌کند (خلجی، ۱۳۷۵).

یوهان هوزینگا^۱، تاریخ نویس آلمانی، گفته است که ورزش نوعی بازی آزادانه است که عالماً و عامداً خارج از زندگی جدی و بطور عادی و روزمره شخص قرار می‌گیرد و به شدت فرد را به طرف خود جذب می‌کند.

ورزش به مجموعه‌ای از فعالیت‌های سازمان یافته اطلاق می‌شود که به منظور کسب مهارت، افزایش قابلیت جسمانی و ایجاد رقابت‌های بدنی انجام می‌شوند. به همین دلیل برای رسیدن به اوج آمادگی ورزشی، گاهی عدم توجه به سلامتی و فشار بیش از حد به ارگان‌ها به چشم می‌خورد.

ژرژمانیان^۲، پژوهشگر فرانسوی، در تعریف ورزش می‌گوید که ورزش عبارت از فعالیت و اشتغال در ساعات بیکاری که جنبه حرکات در آن بیش از سایر جنبه‌ها است و در عین حال، فعالیتی است مربوط به بازی که می‌تواند حرکات و فعالیت‌هایی که دال بر انجام دادن کاری است، در بر گیرد. لذا این گونه فعالیت‌ها که به صورت رقابت آمیز انجام می‌شود، دارای دستورالعمل و قواعد ویژه‌ای است و امکان دارد به فعالیت حرفه‌ای نیز تبدیل شود (۳).

کواکلی^۱ ورزش را این چنین تعریف می کند: «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 شود» (خلجی، ۱۳۷۵).

حکیم ابوعلی سینا در کتاب «قانون در طب» در تعریف ورزش می نویسد: «ورزش حرکتی است تابع اراده، و هر کسی بتواند با اسلوب صحیح و مناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند، از چاره جویی و مداوای بیماری های مزاجی که در دنباله آن می آید، بی نیاز می گردد و این بهره برداری از ورزش هنگامی میسر است که دستورات دیگر بهداشتی را به کلی مراعات کند» (ابوعلی سینا، ۱۳۶۴).

از نظر مؤلف، ورزش عبارت است از مجموعه فعالیت های حرکتی و تکنیکی سازمان یافته و هدفمندی که در جهت حفظ و تأمین سلامتی و افزایش قابلیت های جسمانی می باشد. بدیهی است که این فعالیت ها، دارای قوانین و مقررات مربوط به خود بوده و می تواند همراه با رقابت، مسابقه و برد و باخت باشد.

بنابراین با کمی دقت به مفهوم ورزش، می توان گفت که :

- ورزش یک فعالیت ارادی و عمدی است.
- ورزش یک فعالیت رقابتی نهادینه شده و سازمان یافته است.
- ورزش وسیله ای برای افزایش قابلیت های جسمانی است.

- ورزش وسیله‌ای برای یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی است.
- ورزش فعالیتی است که می‌تواند توأم با انجام مسابقه و همراه با رقابت و برد و باخت باشد.

تعاریف تربیت بدنی:

قبل از تعریف تربیت بدنی باید خاطر نشان ساخت که تفکیک دقیق تربیت بدنی با ورزش کمی مشکل به نظر می‌رسد چرا که در هر دو مفهوم، واژه تحرک بدنی و شرکت در فعالیت‌های جسمانی شرط اساسی است. اگرچه تفاوت‌هایی در اهداف، شرایط و شیوه اجرای آن وجود دارد، ولی در عین حال هر یک، تعاریف جدا از هم دارند. با توجه به جمیع شرایط و با در نظر گرفتن افتراق و اشتراکات، به برخی از تعاریف تربیت بدنی اشاره می‌شود.

وست و بوچر^۱ معتقدند که تربیت بدنی فرآیند آموزشی و تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. به عبارت دیگر، تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش علمی درباره فعالیت‌های جسمانی، توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای اجرا و عملکرد انسان است (وست و بوچر، ۱۳۸۱).

ژرژ هبر^۱ یکی از متخصصین فرانسوی تربیت بدنی، در تعریف تربیت بدنی می‌نویسد: «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد» (کلانتری، ۱۳۸۳).

رجبعلی مظلومی در کتاب «تربیت ورزشی» می‌نویسد: «تربیت بدنی نوعی تربیت است و بخشی از کل تربیت مکتبی است که جسم را واسطه قرار می‌دهد ولی هدف و غایت، جسم نیست» (مظلومی، ۱۳۶۲).

تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی و روانی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می‌کند (مظفری، ۱۳۶۷).

از نظر مؤلف، تربیت بدنی یکی از عناصر مهم نظام تعلیم و تربیت است که ورزشکار ضمن شرکت در فعالیت‌های حرکتی و جسمانی، زمینه‌های رشد خود را در تمامی ابعاد هموار می‌نماید، به نحوی که در نهایت، باعث رشد و توسعه فرد، در حیطه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی می‌شود.

بنابراین، با کمی دقت به مفهوم تربیت بدنی می‌توان گفت:

- تربیت بدنی از طریق شرکت در فعالیت‌های جسمانی معنا پیدا می‌کند.

- تربیت بدنی یکی از بخش‌های مهم تعلیم و تربیت می‌باشد.

- تربیت بدنی رشد همه جانبه انسان را به دنبال دارد.

- تربیت بدنی با واسطه قرار دادن جسم، هدف های جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی را محقق می سازد.

- تربیت بدنی بر هدف های عمومی و تندرستی ورزش تأکید دارد.

- در تربیت بدنی، هدف کسب سلامتی است؛ لذا مفاهیمی همچون برد و باخت، مسابقه، رقابت، فشار تمرینات به اندازه ورزش مطرح نمی باشد.

و در نهایت این که تربیت بدنی دارای کارکردهای آموزشی، فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی بوده و مفهوم وسیع تر و عمومی تری نسبت به ورزش دارد.

تفاوت تربیت بدنی با ورزش:

با توجه به این که تربیت بدنی با ورزش ارتباط تنگاتنگی داشته و مرزبندی آن تا حدودی مشکل به نظر می رسد، ولی در عین حال بسیاری از متخصصان علوم تربیتی و تربیت بدنی اعتقاد دارند که تربیت بدنی با ورزش در هدف گذاری و اجرای آنها تفاوت ها و اختلافاتی وجود دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می شود.

مفهوم تربیت بدنی معنای گسترده تر و عمومی تری از ورزش را شامل می شود به نحوی که تأکید تربیت بدنی بر ورزش های عمومی، تفریحی و همگانی بوده و اهداف تندرستی و سلامتی را دنبال می کند. به عبارت دیگر، فعالیت های همچون راه رفتن، تپه نوردی، کوه پیمایی، دویدن، حرکات گرم کردن و دوچرخه سواری در دامنه طبیعت و

سایر فعالیت‌هایی که با هدف کسب سلامت عمومی، نشاط و شادابی انجام شده و جنبه مسابقه، رقابت و کسب رکورد نداشته باشد، تربیت بدنی تلقی می‌شود.

اما مفهوم ورزش، معنای تخصصی‌تر و محدودتری دارد و تأکید آن بر ورزش‌های کلاسیک، رقابتی و حرفه‌ای دارد و هدف‌های افزایش قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی دارد.

ورزش از یک سری قوانین و مقررات خاصی تبعیت می‌کند. فعالیت‌های ورزشی تحت نظر مربی انجام می‌شود، فشار تمرینات و دستورات مربی لازم الاجرا می‌باشد، آموزش و یادگیری رشته‌های مختلف ورزشی، گذراندن دوره‌های تخصصی مربیگری، برگزاری رویدادها و مسابقات ورزشی از جمله مسابقات کشوری، قاره‌ای، جهانی و المپیک از جمله حیطه‌های ورزش می‌باشد. بدیهی است که ورزش علاوه بر تمرکز بر کسب سلامت جسمانی، می‌تواند اهداف ورزشی، اقتصادی و سیاسی داشته باشد.

معمولاً از عنوان معلم و استاد برای آموزش فعالیت‌های تربیت بدنی و از عنوان مربی برای آموزش رشته‌های مختلف ورزشی استفاده می‌شود. همچنین، مخاطبین فعالیت‌های تربیت بدنی با عناوین، شاگرد و دانشجو و مخاطب فعالیت‌های ورزش، ورزشکار قلمداد می‌شود.

در نهایت این که، ورزش شامل فعالیت‌های جسمانی و ورزشی سازمان یافته و نهادینه شده و معمولاً توأم با رقابت و به طور جدی می‌باشد. در صورتی که تربیت بدنی فعالیتی

است غیر رسمی و بدون الزامات قانونی، غیر رقابتی و کاملاً اهداف تندرستی را دنبال می‌کند.

تعاریف بازی:

فرهنگ وبستر^۱، بازی را این گونه تعریف می‌کند.

بازی یعنی:

الف: حرکت، جنبش و فعالیت

ب: آزادی یا تعیین حدودی برای حرکت و فعالیت

ج: فعالیت یا حرکت در جهت تفریح و سرگرمی

همچنین صاحب‌نظران و متخصصان تعلیم و تربیت بدنی، تعاریف متعددی از بازی ارائه کرده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌شود

- بازی مجموعه فعالیت‌های آزاد جسمی یا ذهنی است که چون باعث پر کردن اوقات فراغت و بیکاری فرد می‌گردد، انرژی زائد بدن را به مصرف می‌رساند و باعث خشنودی و نشاط می‌گردد (ای‌زدی، ۱۳۷۹).

- بازی فعالیتی است نشاط آور که دارای اهداف مشخصی (از پیش مشخص شده) نبوده و آزادانه انجام می‌شود (محرم زاده، ۱۳۷۵).

راجر کایوو^۱ فرانسوی اعتقاد دارد که بازی فعالیتی است اختیاری و ارادی، جدا از واقعیت، بی‌ثبات و تغییر پذیر که با مقررات خاصی انجام می‌گیرد (پوی‌ان فرد، ۱۳۶۱).

- بازی یک گزینه برای رشد و نمو استعدادها بوده و یا تمرین مقدماتی برای اعمال آینده کودک می باشد (بهشتی، ۱۳۷۲).

- بازی فعالیتی است غریزی و نشاط آور که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان بوده و به صورت غیر جدی و غیر قابل پیش بینی شده انجام می گیرد (شعبانی بهار، ۱۳۷۵).

بازی واسطه شایسته ای است برای شناخت ارزش های اخلاقی و بالاخره خلق خوب یافتن و مکرمت اخلاقی پیدا کردن (مظلومی، ۱۳۶۲).

علامه طباطبائی در کتاب «تفسیرالمیزان» می نویسد: «بازی فعالیتی است که هدف خیالی دارد و از نظم و منطقی خیالی برخوردار است و سریع البطلان است». از نظرمولف، بازی یکسری فعالیت های داوطلبانه و فطری می باشد که کودک آن را صرفاً جهت ارضای نیازهای جسمانی و روحی انجام می دهد و الزاماً دارای مقررات رسمی و اهداف از پیش تعیین شده نمی باشد.

بنابراین، با کمی دقت به مفهوم بازی می توان گفت که:

- بازی یک امر فطری و ذاتی است.
- بازی یک فعالیت آزادانه و داوطلبانه است.
- بازی دارای اهداف خیالی است.
- بازی با مراحل رشد و نمو انسان سازگاری دارد.

- بازی یک فعالیت داوطلبانه و غریزی است که معمولاً بدون هدف خاص و صرفاً جهت ارضای نیازهای جسمی و روحی و گذراندن وقت انجام می گیرد.
- مقررات بازی به صورت قراردادی است.
- بازی منحصر به زمان و مکان خاص نبوده و ممکن است به هیچ وسیله ای نیازمند نباشد.
- بازی توأم با شادی و خوشحالی و سر و صدا می باشد.

تکنیک^۱:

تکنیک از نظر لغوی به معنای فن، اصطلاحات و قواعد فنی روش ضربه زدن به توپ می باشد (رضایی پور، ۱۳۸۳).

علامه دهخدا در لغت نامه خود می نویسد: «تکنیک یعنی کار فنی، کلمه ای است فرانسوی (technique) که در زبان فارسی متداول است».

تکنیک از نظر مفهومی یعنی طرز و چگونگی به کار گرفتن صحیح اندام های مجاز بدن در انجام مهارت های حرکتی می باشد. به عبارت دیگر، تکنیک عبارت است از فنی که برای اجرای مقصودی به کار می رود (ای زدی، ۱۳۷۹).

از نظر مؤلف، تکنیک عبارت است از توانایی یک ورزشکار برای انجام یک مهارت ورزشی. برای مثال، هنگامی که یک ورزشکار اجرای یک تکنیک را توأم با مهارت ویژه و زیبایی فن به شکل عالی به نمایش بگذارد، ورزشکار با تکنیک نامیده می شود. مثلاً،

تقسیم‌بندی‌های گوناگونی در این خصوص ارائه گردیده است که در اینجا به یک تقسیم‌بندی متفاوتی از اهداف تربیت بدنی و ورزش می‌پردازیم.

اهداف عمومی تربیت بدنی

به طور کلی، تربیت بدنی سهم و نقش بسیار مهمی در ساخت و ساز انسانی دارد، پیچیدگی و تنوع نیازها، حالات و روحیات انسانی و سختی کار با نوع انسان، مستلزم برنامه‌ریزی و تعیین اهداف مورد نیاز و واقعی است. امروزه، مفاهیمی همچون تندرستی، سلامتی، بهداشت فردی و اجتماعی، سلامت روحی و روانی از جمله مباحث عمومی و در عین حال بسیار مهمی است که در بحث تربیت‌بدنی و ورزش آمده است. لذا هدف‌های عمومی تربیت بدنی را می‌توان بدین گونه بیان کرد:

۱- هدف‌های بهداشتی و تندرستی

هدف اصلی این بخش، تأمین سلامت و بهداشت بدن از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی است؛ به نحوی که بدن را در مقابل بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمانی مصون و مقاوم سازد.

پرداختن صحیح به فعالیت‌های عمومی تربیت بدنی می‌تواند فواید زیر را به دنبال داشته باشد. از جمله:

- توسعه و بهبود سازمان‌های مختلف حیاتی، به طوری که سلامتی خود را تأمین کرده و تحمل آنها را در برابر فشارهای ناشی از زندگی مدرن افزایش دهد.

- تأمین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و رعایت جنبه اعتدال در آن.

- بازسازی و نوتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمانی و نارسایی های فیزیکی و افزایش میزان کارآیی آن.

- ایجاد مقاومت و ورزیدگی، هماهنگی در بین اعضاء و اندام ها و افزایش میزان تحمل و استقامت عمومی بدن.

۲- هدف های اخلاقی و پرورشی

هدف اصلی این بخش، تضمین و ارتقای سطح ایمان و رشد فضایل اخلاقی افراد شرکت کننده در برنامه های ورزشی و حرکتی است.

در صورتی که برنامه های تربیت بدنی و ورزشی توأم با روح انسانیت و جوانمردی باشد، می تواند در بر گیرنده ارزش های اخلاقی و معنوی باشد. از جمله:

- تقویت و رشد انگیزه ها و رغبت های مثبت انسانی و جهت دهی صحیح آن.
- تقویت و پرورش ارزش های والای انسانی همچون تواضع و فروتنی از خود گذشتگی، خویشن داری و ضبط نفس، رعایت اعتدال در امور شخصی و غیره.
- پرورش شخصیت و رشد همه جانبه آن همچون: سعه صدر، صبر و بردباری، همت بلند، مسئولیت پذیری، دفاع از مظلوم و مبارزه با ظالم و غیره.

۳- هدف‌های عاطفی و اجتماعی

هدف اصلی این بخش، برآورده ساختن نیازهای اجتماعی فرد در جامعه به واسطه حضور در فعالیت‌های ورزشی است، در صورتی که برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی به نحوی صحیح طراحی و تنظیم شود و هنجارهای اجتماعی و روانی افراد را در نظر گرفته باشد، می‌تواند در تحقق اهداف زیر مؤثر واقع گردد.

- احترام و تکریم به هنجارها، قوانین و مقررات اجتماعی در زندگی روزمره.
- افزایش قدرت تطابق و سازگارهای اجتماعی افراد و پذیرفته شدن در گروه و با هدف کاهش انزوا طلبی و گوشه‌گیری.
- تعدیل عواطف، کنترل احساسات افراد و حالاتی همچون: خشم، ترس، خوشحالی و ناراحتی.
- تقویت و تحکیم روابط و مناسبات انسانی و حسن ارتباط در روابط بین‌المللی و ایجاد حس احترام متقابل.
- تقویت روحیه تعاون و همکاری با دیگران و مشارکت در کارهای عام‌المنفعه.
- کمک به کسب تجارب اجتماعی و لذت بردن از برنامه‌های مفرح ورزشی.

اهداف عمومی تربیت بدنی در مدارس

هدف‌های عمده تربیت بدنی در مدارس را معمولاً بدون در نظر گرفتن جنسیت، اعم از دختر یا پسر تعیین می‌نمایند. از آنجا که این اهداف ماحصل و نتیجه مستقیم فعالیت و برنامه‌های تربیت بدنی است و نتیجه و تحقق آنها به صورت عینی قابل ارزیابی و اندازه‌گیری

می‌باشند، می‌توان آنها را هدف‌های ویژه تربیت بدنی نامید. به هر حال، تمامی دانش‌آموزان نیاز به توسعه قابلیت و توانایی‌های خود دارند تا بتوانند سلامتی و تندرستی خود را حفظ کرده و در برخورد با مشکلات بر آنها فائق گردند و در اثر شرکت در فعالیت‌های تربیت بدنی نگرش‌های مثبت، اخلاق پسندیده، درک ارزش‌ها و کنترل احساسات و عواطف را بخوبی نمایان کنند و همچنین در سایه همین تلاش‌ها، با شرکت در گروه‌های ورزشی بتوانند با دیگران ارتباط برقرار سازند.

معلمین تربیت بدنی نیز همانند سایر معلمین، در تحقق بخشیدن به هدف‌های رشد و تکامل دانش‌آموزان که به هدف نهایی یعنی آمادگی کلی آنها منجر می‌شود، حساسیت خواهند داشت، این اهداف که از نظر اکثریت متخصصان مورد قبول واقع گردیده است، عبارتند از:

۱- رشد و توسعه ابعاد جسمانی

هدف اصلی این بعد، ایجاد قدرت و کسب توانایی‌های جسمانی از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی و توسعه دستگاه‌های مختلف بدن از جمله، افزایش دستگاه استقامت قلبی و عروقی، افزایش قدرت و نیروی عضلانی، افزایش انعطاف پذیری مفاصل و دامنه حرکتی، افزایش سرعت و بهبود چابکی و غیره می‌باشد.

عوامل فوق در افراد تا حدودی از طریق شرکت در فعالیت‌های جسمانی در صورت انجام صحیح حرکات و تمرینات حاصل می‌شود که در نتیجه، استقامت و قدرت افراد را در مقابله با خستگی‌های زودرس بیشتر می‌کند و افراد براحتی می‌توانند در انجام کارهای

روزانه و همچنین برای انجام امور پیش‌بینی نشده که در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد، موفق باشند.

۲- رشد و توسعه روانی حرکتی (عصب و عضله)

هدف اصلی این بُعد، اجرای حرکات ورزشی با تبحر و استادی کامل و با ظرافت خاص و با صرف حداقل انرژی ممکن می‌شود. در اجرای چنین حرکاتی، قطعاً هماهنگی عصب و عضله، موزونی، صحت و تعادل بدن از عوامل اصلی به شمار می‌رود. به عبارت دیگر، رشد و توسعه روانی و حرکتی یعنی حذف حرکات اضافی و بیهوده در اجرای مهارت بدنی و انجام آن با بهترین شکل ممکن و با صرف حداقل انرژی است.

اهمیت این بُعد از این زاویه قابل تأمل است؛ چرا که هر چقدر کنترل مرکزی مغز (عصب) بدن افزایش یابد به همان اندازه حرکات اضافی و غیر ضروری کمتر شده و در نتیجه هماهنگی، کیفیت و روانی حرکات بیشتر می‌شود. بدیهی است در چنین شرایطی احتمال خطای حرکات کاهش یافته و در نهایت رضایتمندی افراد را بیشتر و میل به فعالیت و انجام حرکات ورزشی را افزایش می‌دهد.

۳- رشد و توسعه حیطة شناختی

هدف اصلی این بُعد، استفاده صحیح از فرصت‌های موجود است. درک و بینش صحیح و تشخیص به موقع و قضاوت‌های بجا در سایه رشد و توسعه این بُعد می‌باشد که همگی آنها در سایه شرکت در فعالیت‌های ورزشی و حرکتی حاصل می‌گردد.

همچنین استفاده از تجارب قبلی و بکارگیری آنها در شرایط موجود و افزایش قوه ابتکار و خلاقیت از طریق متدهای یادگیری از جمله: روش حل مشکل و همچنین تشخیص بموقع موقعیت‌ها و توانایی به تصمیم‌گیری سریع و عاقلانه در موقعیت‌های مختلف نیز از دستاوردهای مخصوص این بعد می‌باشد که نهایتاً منجر به رفتار اصولی و منطقی و رشد شخصیت افراد می‌گردد.

۴- رشد و توسعه ابعاد عاطفی

هدف اصلی این بُعد، سازگاری فرد با خود و دیگران و با ارزش‌های جامعه است. یکی از خدمات عمده تربیت بدنی که به نوعی به جامعه انسانی مربوط می‌شود، توسعه و رشد این بُعد است که اثرات مثبت آن به جامعه بر می‌گردد. دانش‌آموز ضمن شرکت در فعالیت‌های ورزشی با مفاهیمی همچون اخلاق نیک، احترام به قانون و ارزش‌های حاکم بر جامعه احترام به بزرگترها و پیشکسوت‌ها، رعایت عدالت و انصاف در قضاوت‌ها و داوری، تقویت حس همکاری و تعاون در امور زندگی و رشد و تکوین شخصیت و تقویت حس رهبری و مسئولیت‌پذیری، روحیه مردانگی، مراعات ادب و راستی و صداقت و اطاعت از بزرگترها غیره آشنا می‌شود.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش

هدف‌های اختصاصی در تربیت بدنی همانا اهداف حرفه‌ای هستند که افراد در اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی به نتایج مطلوبی می‌رسند که می‌تواند زمینه‌های رشد و توسعه آدمی را در تمامی ابعاد هموار سازند. با توجه به گسترش و علاقه‌مندی رو به تزاید افراد جامعه

برای پرداختن به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، ضرورت ایجاد می‌کند که برنامه‌ها و اهداف تربیت بدنی و ورزشی، طوری طراحی و تنظیم گردد که ضمن اینکه بتواند تمامی افراد جامعه را زیر چتر پوشش خود قرار دهد، بلکه بتواند آهنگ رشد و توسعه، سلامتی و تندرستی، شور و نشاط، حرکت و فعالیت را در جامعه رونق دهد. در همین راستا، اهداف اختصاصی، در بر گیرنده تمامی جنبه‌های انسانی، اعم از جسمانی، روانی، شناختی و مهارتی می‌باشد که به طور مفصل به آنها پرداخته می‌شود.

۱- تربیت و تقویت بعد جسمانی

هدف اساسی این بُعد، کمک به رشد، توسعه، تکامل و هماهنگی ارگان‌های بدن برای حفظ سلامتی و سالم زندگی کردن و ازدیاد توانایی و قابلیت جسمانی فرد، به نحوی که بتواند کارها و وظایف روزانه خود را بدون خستگی شدید و با نیرو و انرژی کافی انجام داده و همچنین توانایی مقابله با حوادث و اتفاقات و صدمات غیر پیش‌بینی شده را بهتر داشته باشد (مظفری، ۱۳۶۷).

اساس و ارزش این هدف در این است که رشد بدنی، باعث توانایی در حفظ سازگاری بدن و قابلیت برگشت به حالت اولیه و مقاومت در مقابل خستگی می‌شود. به نحوی که شخص هر چه فعال‌تر باشد، اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم‌های ارگانیکی بدن هر چه کامل‌تر و کارآمدتر باشند، سلامت و تندرستی پایدار است. بنابر فعالیت‌های بدنی در رشد، نگهداری سیستم‌های ارگانیکی بدن مؤثر است (خلجی، ۱۳۷۵).

بنابراین، مهم ترین اثرات هدف های جسمانی را می توان رشد و تکامل اندامی، کسب سلامت جسمانی و کسب آمادگی جسمانی می باشد (کلانتری، ۱۳۸۳).

برای اینکه هدف های فوق به رشد و تکامل مطلوب برسند، لازم است تا به تقویت ابعاد زیر که همانا عوامل آمادگی جسمانی می باشند، اقدام کرد:

۱- افزایش قدرت جسمانی ۲- افزایش قدرت عضلانی ۳- افزایش استقامت عضلانی ۴- افزایش انعطاف پذیری ۵- افزایش سرعت و چابکی بدن ۶- افزایش کار و تقویت دستگاه گردش خون و تنفس ۷- ازدیاد توان و نیرو ۸- هماهنگی اعصاب و عضلات ۹- پیشگیری از ابتلاء به بیمارهای قلبی و عروقی ۱۰- کشف و رفع نقایص جسمانی

۲- تربیت و تقویت بعد روانی حرکتی (عصبی - عضلانی)

هدف اصلی این بعد، افزایش تبحر و کارایی فرد در اجرای فعالیت های جسمانی است، به نحوی که با دور ریختن حرکات اضافی و بهبود در اجرای مهارت های بدنی و انجام آن حرکات با استادی و تبحر و زیبایی و ظرافت و با هدف صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله اجرا می باشد. لذا هر چه قدر تبحر یک فرد در اجرای حرکات بیشتر و احتمال خطای آن کمتر باشد، به همان اندازه موجب افزایش رضایت فرد و تمایل به شرکت در آن می گردد (صبور، ۱۳۶۵).

به عبارت دیگر، این هدف با بهبود آگاهی از بدن و انجام حرکت جسمانی مفید با هزینه انرژی کمتر و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیباشناسی و جذابیت در ارتباط است و در کار، بازی و دیگر فعالیت ها که با حرکت جسمانی همراه است، کاربرد دارد. بنابراین،

صرفه جویی در هزینه انرژی، اعتماد به نفس در اجرا، شناخت دقیق از مهارت تندرستی و سلامت جسمی و ذهنی، بالا بودن ایمنی فعالیت‌ها و ایجاد حس زیباشناسی از دیگر ارزش‌های این حیطة است. لذا فرد تربیت یافته از جنبه روانی حرکتی، قادر است با کنترل صحیح مهارت در حرکت، در تمام رفتارها و کارهای عادی زندگی آن حرکت را انجام دهد (خلجی، ۱۳۷۵).

۳- تربیت و تقویت بعد شناختی

هدف اصلی این بُعد، استفاده صحیح از فرصت‌های موجود است. درک و بینش صحیح و تشخیص به موقع و قضاوت‌های بجا، در سایه رشد و توسعه این بُعد است. همچنین، استفاده از تجارب قبلی و بکارگیری آنها در شرایط موجود و افزایش قوه ابتکار و خلاقیت از طریق روش‌های یادگیری از جمله روش حل مسأله می‌باشد (صبور، ۱۳۶۵).

رشد و توسعه این بُعد که با حوزه ادراکات آدمی سر و کار دارد می‌تواند پایه‌های اولیه ادراکی افراد و بخصوص کودکان را افزایش دهد که این حوزه‌ها عبارتند از:

۱- دانش (دانستنی‌ها): توانایی به خاطر سپردن، به یاد آوردن و تشخیص موضوعات و حقایق و غیره.

۲- درک مطلب، توانایی دریافت و درک موضوعی که قرار است از طریق مختلف منتقل شود.

۳- کاربرد، توانایی بکارگرفتن اصول، قوانین، ایده‌ها، روش‌ها و طرح‌ها در موقعیت‌های ویژه.

۴- تجزیه، توانایی به عوامل اولیه در آوردن و برگرداندن آن.

۵- ترکیب، توانایی کارکردن با عوامل ساده و قطعات اولیه و ترکیب آنها.

۶- ارزشیابی: توانایی قضاوت کیفی و کمی.

بنابراین، حیطه شناختی، شامل هدف‌هایی است که با یادآوری و بازشناسی و تکامل توانی‌ها و مهارت‌های عقلی ارتباط دارد (کی‌امنش، ۱۳۶۵).

فعالیت‌ها و حرکات بدنی که در سایه هماهنگی سیستم عصبی و عضلانی شکل می‌گیرد، معمولاً از طریق آزمایش و خطا صورت می‌گیرد و سپس به عنوان نتیجه این تجربه در شرایط متغیر معنی و مفهوم پیدا می‌کند. برای این که بتوان این تجارب را بهینه و کیفی نمود، آگاهی از قوانین، مقررات، اطلاعات علمی، و راهبردها از ضروریات است. مثلاً آگاهی ورزشکار از قوانین و مقررات فنی، تفاوت فنون و شرایط بکارگیری آن، شیوه‌های دفاع و حمله، آگاهی از متدهای علمی تمرین و سیستم‌های انرژی و غیره می‌تواند به دانش و معرفتی تبدیل گردد که در هر شرایطی قابل استفاده باشد. همچنین، آگاهی مربیان از قوانین، مقررات فنی و تخصصی، بکارگیری تجربه و بهره‌گیری از مکانیسم تفکر و هوش می‌تواند او را در قضاوت‌های صحیح و بجا کمک نماید.

علاوه بر اطلاعات تخصصی، آگاهی افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی از ساختار- مکانیزم و عملکرد اعضاء و جوارح آدمی می‌تواند بسیار مثر و ارزشمند باشد. از جمله: اطلاعاتی در خصوص سلامتی اندام‌ها نحوه تقویت و تربیت آنها، اطلاعات تغذیه و متابولیسم غذا، ارزش‌های غذایی مواد غذایی، رژیم غذایی مناسب، راه‌های مبارزه

با بیماری‌ها، بی حالی، کسالت، چگونگی رعایت موارد بهداشتی و تندرستی، نحوه مراقبت از اندام‌ها و اعضاء و سایر آگاهی‌های علمی، طبی و پزشکی که در این حوزه حاصل می‌شود.

لذا مربیان وظیفه دارند در کنار پرداختن به فعالیت‌های حرکتی ورزشی به مبانی علمی و آموزشی، و اثرات پزشکی و طبی فعالیت نیز اشاره داشته و دانش‌آموزان و ورزشکاران را برای تفکر و مطالعه در این خصوص تشویق نمایند.

۴- تربیت و تقویت بعد مهارتی

هدف از تربیت این بعد، عبارت است از تقویت عملکرد موزون دستگاه‌های عصبی و عضلانی به منظور تولید و اجرای فن و حرکت در فعالیت‌های ورزشی است. به عبارت دیگر، هدف اصلی این بُعد اجرای فعالیت‌ها و حرکات ورزشی و آماده سازی ورزشکاران برای سطوح قهرمانی و حرفه‌ای است. در این راستا، شناسایی و شناخت استعداد‌های حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها و سایر استعداد‌های فطری برای رسیدن به مرز مهارتی و قهرمانی از جمله این اهداف می‌باشد.

در این سطح، با بهره‌گیری از مهارت‌های انتقالی، مهارت‌های غیرانتفاعی، مهارت‌های پایه و مقدماتی ورزش‌ها که در سطوح روانی - حرکتی تقویت می‌شوند، زمینه را برای بهره‌مندی از سایر عناصر مهارتی از جمله: عوامل حرکتی مثل دقت، ریتم، آهنگ، هوشیاری حرکتی، تعادل، سرعت و عکس‌العمل و همچنین کلیه مهارت‌های ورزشی را در مراحل اوج قهرمانی و مهارتی هموار می‌سازد. بدیهی است وقتی که یک

ورزشکار به این مرحله از رشد و توسعه دست پیدا می‌کند، می‌تواند ورزش را از مرحله جسمانی و حرکتی به مرحله زیبای فن و هنرنمایی ارتقاء دهد. به همین دلیل است که وقتی یک قهرمان ژیمناستیک در مسابقات المپیک به اجرای برنامه ورزشی می‌پردازد، در واقع او به هنر نمایی پرداخته است و بدین ترتیب حس زیبا شناسی را در عرصه ورزش به نمایش می‌گذارد. بدون شک، این هنرنمایی زمانی اتفاق می‌افتد که یک ورزشکار توانسته است تمامی ابعاد وجودی خود را رشد، توسعه و تقویت نماید.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس

با توجه به تفاوت‌ها، ویژگی‌ها و خصوصیات دانش‌آموزان در سنین و مقاطع مختلف تحصیلی، طبیعی است که اهداف اختصاصی تربیت بدنی در این مقاطع با یکدیگر تفاوت‌هایی داشته باشد. به همین منظور، اهداف اختصاصی تربیت بدنی برای هر یک از مقاطع تحصیلی به طور جداگانه مشخص شده است که در اینجا به هر یک از آنها پرداخته می‌شود.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی (۷ لغایت ۱۱ سالگی)

هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، عمدتاً بر توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های پایه و بنیادی و کسب آمادگی‌های جسمانی دانش‌آموزان است. به نحوی که دانش‌آموزان در این دوره، مهارت‌های بنیادی از قبیل راه رفتن صحیح، دویدن، پریدن، پرتاب کردن، دریافت کردن و سایر فعالیت‌های مشابه را از طریق برنامه‌های ورزشی کسب می‌نمایند.

بنابراین، اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی علاوه بر موارد فوق و با توجه به شرایط روحی و روانی و جسمانی به شرح زیر می‌باشد (۱۶):

۱- کمک به دانش‌آموزان برای شکوفایی استعدادها از طریق بازی‌های فکری و حرکتی.

۲- کمک به دانش‌آموزان برای تقویت و کنترل عضلات و افزایش قابلیت‌های حرکتی از طریق حرکات نرم و بدون تغییر مکان.

۳- به کارگیری انرژی بدن از طریق فعالیت‌های پر تحرک و مناسب.

۴- کمک به رشد همه جانبه و عمومی بدن برای کسب سلامت عمومی از طریق فعالیت‌های جسمی و حرکتی.

۵- تقویت روحیه جمع گرایی و نظم و انضباط از طریق فعالیت‌های دسته جمعی.

۶- آموزش مسایل بهداشتی عمومی و چگونگی رعایت آن در برنامه‌های ورزشی.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی (۱۲ لغایت ۱۴ سالگی)

هدف اصلی و اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی، عمدتاً بر توسعه و تقویت آمادگی جسمانی و آموزش و بهبود مهارت‌های ورزشی می‌باشد؛ به نحوی که دانش‌آموزان در این دوره، ضمن تقویت و تکمیل مهارت‌های بنیادی و کسب آمادگی جسمانی مناسب، به آموزش مهارت‌های ورزشی در رشته‌های مختلف می‌پردازند.

بنابراین، اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس راهنمایی علاوه بر موارد فوق با توجه به شرایط روحی و روانی و جسمانی دانش‌آموزان به شرح زیر می‌باشد:

۱- آموزش مقررات و قوانین رشته‌های مختلف ورزشی در تمرینات ورزشی.

شرح وظایف پست سازمانی دبیر تربیت بدنی در مدارس

- براساس ابلاغیه شماره ۶۶۰/۱۲۷۶/۲۳ مورخ ۸۴/۲/۲۱ سازمان امور اداری و استخدامی کشور (سازمان مدیریت و برنامه ریزی) فرد شاغل در این پست زیر نظر مدیر آموزشگاه و با هماهنگی و تعامل با سایر عوامل مدرسه عهده دار وظایف زیر است:
- حضور منظم در آموزشگاه براساس برنامه هفتگی آموزشگاه.
 - ارائه فهرست تجهیزات و ملزومات ورزشی مورد نیاز به مدیر آموزشگاه.
 - رعایت نکات ایمنی و بهداشت.
 - استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب و ترغیب دانش آموزان به این امر.
 - کنترل حضور و غیاب و ثبت سوابق ورزشی آموزشی و انضباطی دانش آموزان.
 - اجرای هدفمند برنامه درس تربیت بدنی با استفاده از طرح درس.
 - ارزشیابی دانش آموزان براساس شیوه نامه های مصوب ابلاغی از سوی وزارت متبوع و مراجع ذیصلاح.
 - تلاش در جهت استفاده بهینه از وسایل و امکانات ورزشی آموزشگاه.
 - ترغیب دانش آموزان به شرکت در فعالیت های مستمر ورزشی.
 - تلاش در جهت ارتقای سطح دانش علمی و عملی خود در امر تربیت بدنی.
 - تعامل با اولیای دانش آموزان در ارتباط با مشاغل تربیت بدنی.
 - شرکت در جلسات مرتبط با شغل مورد تصدی پیش بینی شده در آموزشگاه.

وظایف و مسؤولیت‌های مدیران آموزشگاه‌ها

علاوه بر معلمین تربیت بدنی، نقش مدیران آموزشگاه‌ها در کیفیت بخشی و بهینه کردن کلاس‌های تربیت بدنی بسیار با ارزش و مهم می‌باشد.

بسیار مشاهده شده است که مدیرانی که به فعالیت‌های ورزشی به طور عموم و به درس تربیت بدنی به طور اخص علاقه مند می‌باشند، جایگاه درس و معلم تربیت بدنی در آن مدرسه بسیار با اهمیت تلقی می‌شود؛ به نحوی که آثار و شواهد آن در برنامه‌ریزی تأمین امکانات و تجهیزات و اجرای برنامه‌های تربیت بدنی بوضوح مشاهده می‌شود.

در اینجا، به برخی از وظایف و مسؤولیت‌ها و حمایت‌های مدیران آموزشگاه‌ها در ارتباط با درس تربیت بدنی اشاره می‌شود:

- ۱- حمایت و پشتیبانی در خصوص تهیه امکانات و تجهیزات ورزشی
- ۲- حمایت و پشتیبانی در خصوص تهیه فضاها و سالن‌های ورزشی سایر ادارات
- ۳- حمایت و پشتیبانی از برنامه‌های آموزشی و اجرایی معلم تربیت بدنی در مدرسه
- ۴- حمایت و پشتیبانی از بودجه‌های پیشنهادی معلم تربیت بدنی
- ۵- آگاهی از مسؤولیت‌ها و وظایف معلم تربیت بدنی در مدارس
- ۶- نظارت بر اجرای مطلوب درس تربیت بدنی در مدرسه
- ۷- مشارکت دهی معلم تربیت بدنی در تصمیم‌گیری‌های آموزشی در مدرسه
- ۸- تجلیل و تقدیر از دانش‌آموزان قهرمان و مرییان آنها
- ۹- مشارکت در اعزام دانش‌آموزان و تیم‌های ورزشی مدرسه به مسابقات ورزشی
- ۱۰- به کارگیری و جذب و حمایت از معلمان تربیت بدنی کارآمد و اثر بخش