

فهرست مطالب

اهمیت ورزش و نقش آن در اجتماع

اهداف تربیت بدنی

محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی

اهمیت ورزش و نقش آن در اجتماع

حرکت و جنبش از ویژگیهای حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می گردد.

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. نگاهی به تاریخ نشان می دهد که ملل متمدن جهان همواره به نقش و اهمیت ورزش توجه داشته اند و از آن در پرورش جوانان خود و آماده کردن آنها برای مشکلات فردی و اجتماعی استفاده می کردند. در زندگی و اجتماعی بسیاری از جوامع و ملتهای امروز جهان تربیت بدنی و ورزش بخش مهم و جدایی ناپذیری از برنامه های کلی تربیت کودکان و جوانان به حساب می آید.

اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت از حفظ سلامت و تعمیم بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیتهای دفاعی، کسب شادابی و نشاط و نیل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی بوده است.

در اسلام حفظ بدن از خطرهای و آسیبها و تأمین موجبات سلامت و بهداشت آن وظیفه ای الهی است و تضعیف و یا تخدیر بدن امری ناروا و مذموم است. امام سجاد (ع) در رساله حقوق می فرماید: « ان لبدنک علیک حقاً ». « بدن تو بر

تو حقی دارد. » حق آن این است که آن را سالم، نیرومند، مقاوم در برابر شداید و سختیها و در کمال نشاط نگاه داری.

تربیت و تقویت بدن و آمادگی همه جانبه آن مورد توجه اسلام است و در صورتی که همراه با ذکر و یاد خدا باشد عین عبادت است. برخلاف آنچه بعضی از ناآگاهان می پندارند ورزش کاری لغو نیست، کار لغو از نظر اسلام گفتار و یا رفتاری است که در آن فایده ای مشروع و یا عقل پسند وجود نداشته باشد، و ورزش این چنین نیست. در اسلام به مؤمنان، قوی زیستن و سالم و با نشاط بودن و برخوردار شدن از قدرت تن توصیه می شود و از این رو تربیت بدنی و ورزش باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل

آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد. هدف غایی تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام، تأمین سلامت و بهداشت بدن و تقویت و رشد آن و در نتیجه حرکت به سوی کمال است. در جامعه اسلامی ورزش وسیله بسیار مؤثر و شیوه ای پسندیده برای رسیدن به اهداف زیر است:

اهداف تربیت بدنی و ورزش

۱- هدفهای بهداشتی و تندرستی:

- تأمین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها؛

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

- ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اعضا و اندامها به منظور برخوردار شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت؛

- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شداید و سختیها؛

- دستیابی به قدرت ضبط ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آنها؛

- بازسازی و نوتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و نارساییهای فیزیکی و افزایش میزان کارایی آن.

۲- هدفهای پرورشی و اخلاقی

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، سعه صدر، همت بلند،

ایثار و فداکاری؛

- دستیابی به مراتب قوت قلب، جرأت و شهامت، استقامت و پایداری و تقویت

روحیه؛

- رشد و پرورش، رغبت‌های مثبت و جهت دهی آنها به سوی خیر و کمال؛

- توجه به کرامت و والایی خود و خویشنداری در برابر نابسامانیها و مفسده

ها؛

- شناخت مسئولیتهای انسانی و اسلامی و سعی در انجام دادن هرچه بهتر

تکالیف و وظایف خود؛

- افزایش توان و قدرت تصمیم گیری سریع، عادلانه، اقتصادی و مشروع؛

- رشد و پرورش توجه و دقت، مقایسه و تشخیص و جهت دادن به آنها؛

- خودداری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید مذموم و ارشاد و هدایت دیگران

در صراط مستقیم.

۳- هدفهای روانی و اجتماعی

-تقویت روان و افزایش توانمندی آن در مبارزه با اهواء نفسانی و غلبه بر حسادت، خودپسندی و کینه توزی؛

-تعدیل عواطف و در ضبط آوردن حالاتی چون خشم، ستیز و ترس و محبت؛
-رفع عوارض روان از نگرانیها، انزواجوییها، یأسها، ترسها؛

-تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره؛
-دستیابی به شادابی و نشاط که همواره برای تداوم و رشد حیات ضروری است؛

-پرورش فرد، هوش و قوه کنجاوی و دیگر نخایر وجودی انسان؛
-محقق ساختن امکانات بالقوه موجود در انسانها و بهره مند کردن آنها از نخایر وجودی خود؛

-شناخت اصول و قانونمندیها و تبعیت از آنها به هنگام برخوردهای فردی و اجتماعی؛

-تمرین تشکل و تخریب و تن دادن به سازماندهی و تعاون برای پیشبرد اهداف و عادات به انضباط و دقت در امور.

۴-هدفهای حرکتی و مهارتی

-شناخت استعداد های حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها و دیگر قابلیت های فطری و استعدادهای خدادادی؛

-تمجید فرهنگی و تقویت حس زیباشناسی در حرکات؛

-یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی؛

-بهره مند شدن از فعالیت های حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت.

محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی

مطلب دیگر این است که محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی چه

باید باشد. بدیهی است که محتوا باید با توجه به اهداف تعیین شود. در اینجا

ما هدفها را با رعایت اختصار برشمردیم. طبیعی است که با توجه به آنها باید

برای ورزش و تربیت بدنی برنامه ریزی کرد. در عین حال بجا خواهد بود که

به مسائل زیر نیز اشاره کنیم:

۱. بخشی از فعالیت های ورزشی جامعه باید در زمینه رشد و پرورش تن به

منظور دفاع از اسلام و جمهوری اسلامی صورت گیرد. از این رو، تیراندازی،

سواری، دو، شنا و سایر ورزشهای رزمی بخشی از محتوای ورزش را

تشکیل می دهد که اسلام هم آن را مورد توجه و تأکید قرار داده است.

۲- حرکات موزون و طبیعی اعضا و اندامهای بدن در محیط های باز که در سلامت و رشد بدن مؤثرند و معمولاً حرکات نرمشی و اصلاحی خوانده می شوند بخشی دیگری از محتوای ورزش و تربیت بدنی را تشکیل می دهند.

۳- شیوه های بازسازی و حرکات درمانی در جهت رفع نقائص حرکتی به منظور اصلاح اندامها و استخوان بندی بدن و ترمیم نارساییهای عضلانی- مفصلی. بدیهی است که ورزش و حرکات بدنی ویژه جانبازان و معلولین نیز در این بخش قرار می گیرد.

۴- مطالعه و بررسی حرکات و مهارتهای ورزشی از دیدگاه علوم تجربی و انسانی محتوای علمی و تربیت بدنی و ورزش را تشکیل می دهد.

۵- چون علوم ورزش و تربیت بدنی به دستاوردها و یافته های سایر علوم از قبیل علوم تندرستی و علوم انسانی بستگی دارد از این رو آثار حرکت و فعالیت را می توان در چهارچوب هر یک از علوم اعم از تجربی و یا انسانی مطرح نمود و به بررسی و مطالعه آن پرداخت. به سخن دیگر مبانی علوم ورزشی همان اصول و نظریه هائی است که در رابطه با علوم تربیتی و علوم تندرستی مطرح می شوند

منابع :

۱-قرآن کریم، ترجمه الهی قمشه ای، انتشارات سنایی

۲-هدفهای آموزش و پرورش عمومی و مهارتهای فنی « جمهوری اسلامی

ایران» سید محمد کاظم نائینی، نشریه ۵، شهریورماه ۱۳۵۹

۳-مبانی روانی-اجتماعی در یادگیری مهارتهای ورزشی، دکتر مهدی نمازی

زاده، از انتشارات دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی