

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

## تربیت بدنی عمومی

ویراستار علمی  
دکتر مجید کاشف

### مؤلفان

دکتر مجید کاشف، دکتر فرشته شهیدی، دکتر غلامرضا لطفی، دکتر فرشید طهماسبی، دکتر فرزانه حاتمی، خانم ناهید ادیب پور، خانم معصومه بقائیان، دکتر عباس نظریان مادوانی، دکتر امیرحسین منظمی، دکتر مجتبی صالح پور، دکتر هادی صمدی، دکتر میثم رحیمی زاده

(اعضای هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

سرشناسه	: کاشف، مجید، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی عمومی / تألیف و ویرایش علمی مجید کاشف؛ مؤلفان همکار ناهید ادیب‌پور- [و دیگران]؛ ویراستار ادبی عاطفه نجیبی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۳۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مؤلفان ناهید ادیب‌پور، معصومه قایبان، فرزانه حاتمی، میثم رحیمی‌زاده، فرشته شهیدی، مجتبی صالح‌پور، هادی صمدی...
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص ۲۵۷ - ۲۶۲.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی) Study and teaching (Higher) -- Physical education and training
شناسه افزوده	: ادیب‌پور، ناهید
شناسه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
شناسه افزوده	: Shahid Rajaei Teacher Training University
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۰۷۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۱۰۷۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

عنوان	: تربیت‌بدنی عمومی
تألیف	: دکتر مجید کاشف، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی و جمعی از همکاران هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
ویراستار علمی	: دکتر مجید کاشف
ویراستار ادبی	: عاطفه نجیبی
نوبت چاپ	: اول - تابستان ۱۴۰۱
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
لیتوگرافی، چاپ	: چاپ و صحافی حامی
طراح جلد	: عباس مرادی
ناظر چاپ	: محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس چاپ و صفحه‌آرا	: نیره فیروزی
کارشناس انتشارات	: طاهره کیا
شمارگان	: ۵۰۰ جلد
قیمت	: ۹۵۰.۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۳۰-۷
ISBN: 978-622-6589-30-7	

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفان و مترجمان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی محفوظ است.  
نشانی: تهران، لویزان، کد پستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸، صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵، تلفن: (۲۶۳۲) ۹ - ۲۲۹۷۰۰۶۰،  
۲۲۹۷۰۰۷۰، تلفکس: ۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: Publish@sru.ac.ir، وب سایت: http://Publish.sru.ac.ir

## پیش‌گفتار

انجام فعالیت‌های ورزشی، امری ضروری در هر سن و جنس است. با توجه به سن دانشجویان به لحاظ آمادگی بالای بدنی از نظر دستیابی به بهترین پتانسیل اجرا و قبول مسئولیت‌های اجتماعی جدی‌تر، ضرورت فعالیت‌های بدنی و کسب بهترین و مطلوب‌ترین وضعیت جسمانی، امری بدیهی جلوه می‌دهد. جوانان و دانشجویان سرمایه‌های اصلی هر جامعه‌ای به‌شمار می‌روند و سلامتی آنان باید مورد توجه مسئولین جامعه باشد. در همین راستا همه ساله سرمایه‌گذاری‌های زیادی برای تأمین سلامتی آنان صورت می‌گیرد که بخش عمده آن از طریق دانشگاه‌ها با تخصیص اماکن و تسهیلات ورزشی و ارائه درس تربیت‌بدنی ۱ و ۲ انجام می‌شود.

در این زمینه دانشکده‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با ارائه دروس تخصصی عملی، به‌ویژه درس آمادگی جسمانی، می‌توانند به بهبود آمادگی جسمانی دانشجویان، کمک زیادی نمایند. همچنین فرصتی برای آنان ایجاد کنند تا قابلیت‌های جسمانی خود را افزایش دهند و از اثرات مثبت آن مانند کسب انرژی، قدرت، استقامت، تعادل و احساس شادابی و پیش‌گیری از ابتلاء به بیماری‌های روانی، افسردگی، بی‌انگیزه بودن و بی‌حوصلگی استفاده نمایند.

براساس شاخص‌های مردم سالم تا سال ۲۰۲۰ انجام فعالیت جسمانی منظم به‌عنوان اولین اولویت سبک زندگی سالم عنوان شده است. حال آن‌که طبق آمار سازمان بهداشت جهانی سالانه حدود ۲/۱ میلیون مرگ در جهان به دلیل بی‌حرکی رخ می‌دهد.

۶۰٪ از جمعیت جهان، حداقل فعالیت جسمانی توصیه شده با شدت متوسط را انجام نمی‌دهند.

نتایج حاصل از مطالعه کشور ایران که توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است، نشان داد شیوع بی‌حرکی در مناطق شهری و روستایی با تأکید بر انجام فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت بین زنان و مردان گروه سنی ۱۵ تا ۶۵ سال به ترتیب ۳/۷۶ و ۸/۵۸٪ و در مجموع در همان رده سنی، ۵/۶۷ بوده است. همچنین طبق آمار جهانی، زنان نسبت به مردان، کم‌تر تحرک‌ترند.

مطالعات نشان داده است، الگوی فعالیت جسمانی تا سال‌های بعد از فراغت از تحصیل پایدار خواهد ماند. به طوری که ۸۵٪ از دانشجویان در سال‌های پس از فراغت از تحصیل (۶ سال بعد) فعالیت جسمانی منظم و مشارکت قابل‌توجهی در فعالیت‌های ورزشی دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد چنانچه الگوی فعالیت جسمانی طی سال‌های دانشجویی پایه‌گذاری شود، این الگو در سال‌های بعد از فراغت از تحصیل نیز پایدار خواهد ماند.

دکتر مجید کاشف

بهار ۱۰۴۱

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
أ.....	پیش‌گفتار
	<b>فصل اول</b>
۱.....	اصول، فلسفه و اهداف تربیت‌بدنی
۱.....	مقدمه
۱.....	هدف‌های تربیت‌بدنی و ورزش
۳.....	تربیت‌بدنی از دیدگاه اسلام
۴.....	فلسفه تربیت‌بدنی
۵.....	اصول تربیت‌بدنی
۷.....	تربیت‌بدنی
۱۰.....	تربیت‌بدنی و اوقات فراغت
۱۰.....	مقدمه
۱۲.....	مفهوم اوقات فراغت
۱۲.....	ریشه لغوی فراغت
۱۲.....	رویکردهای نظری بررسی اوقات فراغت
۱۸.....	تربیت‌بدنی و اوقات فراغت
۲۰.....	جمع‌بندی

## فصل دوم

۲۳.....	رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
۲۳.....	مقدمه
۲۸.....	سنجش شخصیت
۳۲.....	بحث کلی درباره تاثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی
۳۲.....	(۱) بروز شخصیت اجتماعی
۳۲.....	(۲) احترام به قوانین اجتماعی
۳۳.....	(۳) قضاوت اجتماعی
۳۳.....	(۴) بروز استعدادهای اجتماعی
۳۳.....	(۵) توانایی برقراری روابط اجتماعی
۳۴.....	(۶) احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی
۳۴.....	بازی، راهی برای یادگیری و تغییر رفتار اجتماعی
۳۵.....	تخلیه تنشها در بازی و فعالیت بدنی
۳۵.....	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران

## فصل سوم

۳۹.....	تناسب اندام و کنترل وزن
۳۹.....	مقدمه
۴۰.....	چاقی
۴۱.....	عوامل مرتبط با چاقی
۴۱.....	علل چاقی
۴۲.....	رژیم غذایی متعادل
۴۲.....	توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی در مورد رژیم غذایی سالم
۴۷.....	تفاوت چاقی و اضافه وزن
۴۷.....	وزن مطلوب
۴۹.....	وزن مطلوب در دوران بارداری
۴۹.....	تجویز فعالیت بدنی
۵۰.....	وزن مطلوب در کودکان و نوجوانان

**فصل چهارم**

۵۵.....	ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
۵۵.....	مقدمه
۵۶.....	تعریف بهداشت
۶۰.....	فرهنگ
۶۰.....	بهداشت روانی
۷۰.....	بهداشت لباس ورزشی

**فصل پنجم**

۷۷.....	وضعیت بدنی مطلوب و ناهنجار و حرکات اصلاحی
۷۷.....	مقدمه
۸۱.....	ناهنجاری‌های مربوط به سر و ستون فقرات
۸۲.....	ناهنجاری سر به جلو
۸۴.....	ناهنجاری گرد پشته (هایپر کایفوزیس)
۸۶.....	اهداف حرکات اصلاحی در عارضه گرد پشته
۸۸.....	گود پشته (هایپر لوردوزیس)
۹۱.....	پشت صاف (کاهش قوس کمر)
۹۳.....	انحراف جانبی ستون فقرات (اسکولیوز)
۹۸.....	ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۱۰۱.....	زانوی ضربدري
۱۰۴.....	کف پای صاف

**فصل ششم**

۱۰۹.....	روش‌های صحیح انجام فعالیت‌های روزمره
۱۰۹.....	مقدمه
۱۱۰.....	انواع وضعیت بدن
۱۱۳.....	وضعیت‌های نادرست راه رفتن و ایستادن
۱۱۴.....	وضعیت‌های صحیح راه رفتن و ایستادن
۱۱۴.....	وضعیت‌های نادرست نشستن
۱۱۴.....	وضعیت‌های صحیح نشستن

۱۱۵.....	وضعیت‌های نادرست خوابیدن
۱۱۶.....	وضعیت‌های صحیح خوابیدن
۱۱۶.....	ارگونومی
۱۱۸.....	اهداف علم ارگونومی
۱۱۹.....	چگونه می‌توان مشکلات ارگونومیکی را شناسایی نمود؟
۱۱۹.....	ارگونومی برخی فعالیت‌ها و شرایط کاری خاص
۱۲۱.....	ارگونومی در کار با کامپیوتر
۱۲۲.....	مشکلات عمومی کار با رایانه

### فصل هفتم

۱۲۷.....	آمادگی جسمانی
۱۲۷.....	مقدمه
۱۲۷.....	۱- انعطاف‌پذیری
۱۳۰.....	چند تمرین کششی برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن
۱۳۶.....	۲- قدرت عضلانی
۱۴۵.....	۳- چابکی
۱۴۹.....	۴- هماهنگی عصب و عضله

### فصل هشتم

۱۵۹.....	آزمون‌های سنجش و ارزیابی در تربیت بدنی
۱۵۹.....	مقدمه
۱۶۰.....	طبقه‌بندی آمادگی جسمانی
۱۶۲.....	استقامت قلبی - عروقی
۱۶۵.....	آزمون‌های میدانی
۱۶۶.....	آزمون پله هاروارد
۱۶۷.....	آزمون‌های آزمایشگاهی
۱۶۹.....	قدرت
۱۷۰.....	آزمون یک تکرار بیشینه
۱۷۰.....	آزمون‌های قدرت با استفاده از وزنه
۱۷۳.....	استقامت عضلانی



اندازه‌گیری استقامت عضلانی .....	۱۷۴
آزمون دراز و نشست .....	۱۷۵
آزمون کشش بارفیکس .....	۱۷۶
آزمون آویزان شدن با آرنج خم .....	۱۷۶
ترکیب بدن .....	۱۷۶
آزمون‌های انعطاف‌پذیری ایستا .....	۱۷۹
آزمون نشست و رساندن دست .....	۱۷۹
آزمون انعطاف‌پذیری ایستای مچ پا .....	۱۷۹
آزمون وی سیت .....	۱۸۰
آزمون‌های انعطاف‌پذیری پویا .....	۱۸۱
آزمون پویای انعطاف‌پذیری شانه .....	۱۸۱
اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای حرکتی .....	۱۸۱
چابکی .....	۱۸۱
آزمون دوی زیگزاگ ایلی نویز .....	۱۸۳
آزمون دوی ۴×۹ متر رفت و برگشت .....	۱۸۳
آزمون‌های سنجش توان .....	۱۸۴
آزمون پرش سارجنت (پرش عمودی) .....	۱۸۴
آزمون مارگاریا کالامن .....	۱۸۵
آزمون پرتاب توپ مدیسین بال .....	۱۸۶
آزمون پرتاب توپ مدیسین بال از حالت نشسته .....	۱۸۶
آزمون وینگیت .....	۱۸۶
تعادل .....	۱۸۷
آزمون‌های سنجش تعادل .....	۱۸۷
آزمون راه رفتن روی چوب موازنه .....	۱۸۸
آزمون‌های سنجش سرعت .....	۱۹۰
آزمون ۴۰ متر سرعت .....	۱۹۰
آزمون‌های مهارتی .....	۱۹۰

## فصل نهم

۱۹۹.....	تمرین‌های گرم کردن
۱۹۹.....	مقدمه
۲۰۰.....	شدت و مدت گرم کردن
۲۰۰.....	تاثیر گرم کردن
۲۰۳.....	حرکات کششی ایستا و عملکرد ورزشی
۲۰۵.....	گرم کردن پویا و عملکرد ورزشی
۲۰۷.....	پتانسیل پس از فعال‌سازی
۲۰۸.....	آماده‌سازی ذهنی
۲۰۸.....	تنظیم و طراحی پروتکل گرم کردن پویا
۲۱۰.....	حرکات تمرینی گرم کردن پویا
۲۲۲.....	چگونه بدن را سرد کنیم
۲۲۳.....	توقف ناگهانی بعد از ورزش
۲۲۴.....	استفاده از فوم رولر
۲۲۴.....	آشامیدن آب برای سرد کردن بدن

## فصل دهم

۲۲۵.....	بیماری‌های مزمن و فعالیت بدنی منظم
۲۲۵.....	مقدمه
۲۲۶.....	کم‌حرکی و بروز بیماری‌های مختلف
۲۲۶.....	فعالیت بدنی و بیماری قلبی - عروقی
۲۲۸.....	بیماری کرونر قلب (CHD)
۲۲۹.....	فعالیت بدنی و بیماری کرونر قلبی
۲۳۰.....	پرفشارخونی
۲۳۲.....	پرکلسترولی و اختلالات لیپیدی خون
۲۳۳.....	فعالیت بدنی و نیم‌رخ‌های لیپیدی
۲۳۳.....	بیماری احتقان قلبی
۲۳۵.....	بیماری‌های ریوی
۲۳۵.....	فعالیت بدنی و آسم

۲۳۶	چاقی و اضافه وزن
۲۳۸	دیابت
۲۴۱	سرطان
۲۴۲	ناهنجاریهای عضلانی - استخوانی
۲۴۳	درد کمر
۲۴۴	بیماری ام اس

### فصل یازدهم

۲۴۷	نتایج نورم‌های استاندارد واحد تربیت‌بدنی (دانشگاه شهید رجائی)
۲۴۷	مقدمه
۲۴۸	آمادگی جسمانی
۲۴۸	عوامل آمادگی جسمانی
۲۴۹	استانداردهای آمادگی جسمانی
۲۵۰	نتایج نورم‌های استاندارد
۲۵۷	منابع
۲۶۳	واژه‌نامه‌ها
۲۶۷	نمایه



## فصل اول

### اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی

#### مقدمه

تربیت بدنی و ورزش جزء جدایی ناپذیر تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای سلامت جسمی و روحی افراد است. لذا با روشن شدن اهمیت و ارزش تربیت بدنی در رابطه با رشد و توسعه تمامی جنبه‌های زندگی انسان (جسمی، روانی، اجتماعی، عقلانی)، پرداختن به فعالیت‌های منظم تربیت بدنی و ورزش امری اجتناب ناپذیر محسوب می‌شود. در طول زندگی انسان‌ها به فعالیت‌های جسمانی به منظور حفظ سلامت و تندرستی، گسترش بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمی، آمادگی دفاعی، شادابی و نشاط و انجام موفقیت آمیز امور شغلی پرداخته می‌شد. تأثیرپذیری افراد از تربیت بدنی، قبل از دبستان شروع و با گذر از مقاطع تحصیلی راهنمایی و متوسطه، در دانشگاه به تکامل می‌رسد. در دانشگاه، دانشجویان با فراگیری تحصیلات عالی، استعدادهای خود را بروز داده و برای خدمت به جامعه آمادگی لازم، پیدا می‌کنند. نقش تربیت بدنی در این خصوص بسیار مهم است.

#### اهداف تربیت بدنی و ورزش

اهداف زیر را می‌توان به عنوان اهداف کلی تربیت بدنی مورد اشاره قرار داد:

### هدف‌های بهداشتی و تندرستی

تأمین سلامت و بهداشت بدن و پیشگیری از بیماری‌ها؛  
تسهیل رشد و تقویت بدن؛  
برخورداری از قدرت، سرعت، استقامت و مهارت جسمانی؛  
نوتوانی بدن پس از بروز بیماری‌ها و نارسایی‌های جسمانی.

### هدف‌های تربیتی و اخلاقی

استقلال شخصیت، ایثار و فداکاری؛  
نیل به کرامات و خودداری از مفاسد؛  
افزایش قدرت تصمیم‌گیری سریع و عادلانه؛  
افزایش جرأت، شهامت، پایداری.

### هدف‌های روانی و اجتماعی

تعدیل عواطف و کنترل خشم، ترس و محبت؛  
کسب شادابی و نشاط؛  
پرورش شخصیت، هوش؛  
تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط حاکم در زندگی.

### هدف‌های حرکتی و مهارتی

شناخت استعداد‌های حرکتی و پرورش آنها؛  
یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی؛  
ایجاد هماهنگی عصبی-عضلانی.

همان‌طور که اشاره شده است، یکی از اهداف جسمانی تربیت بدنی، رشد و تکامل اندامی است. فقر حرکت باعث عدم رشد کامل اندام‌ها و ارگان‌های بدن به‌ویژه عضلات، دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس و شاید رشد و نمو استخوان‌ها می‌گردد. البته عواملی دیگر از قبیل توارث، تغذیه، سن، شدت و مدت تمرین و عوامل محیطی نیز در رشد و تکامل اندام‌ها مؤثرند. ۴۵٪ وزن بدن را عضلات تشکیل می‌دهند. عضلات عامل حرکت استخوان‌ها و پوشش‌دهنده اسکلت

بدن هستند. فعالیت‌های بدنی باعث افزایش حجم عضلات «هیپرتروفی» و فقدان فعالیت باعث تحلیل عضلات «آتروفی» خواهد شد.

برخی تحقیقات اخیر علاوه بر رشد تارهای عضلانی، افزایش تارهای عضلانی «هیپرپلازیا» را نیز مورد تأیید قرار داده است. اگرچه بسیاری از دانشمندان اعتقادی به افزایش تعداد تارهای عضلانی «هیپرپلازیا» در اثر ورزش ندارند. ولی همه آنها رشد حجمی تارهای عضلانی «هیپرتروفی» بر اثر تمرینات را مورد تأیید قرار می‌دهند.

فعالیت ورزشی باعث هماهنگی عصب و عضله شده و اگر به صورت منظم اجرا شود کارایی عضله را برای ساختن ATP افزایش می‌دهد. لذا عضله ورزشکار آماده قادر است که اکسیژن بیشتری را از طریق خون به عضلات برساند. براساس نوع تمرینات ورزشی قدرت و استقامت عضلات نیز افزایش می‌یابد.

### تربیت‌بدنی از دیدگاه اسلام

در این مبحث سعی می‌شود ورزش و فعالیت بدنی، از منظر دین اسلام که کامل‌ترین و آخرین آیین الهی بررسی گردد. دین راه‌گشا و راهنمای بشر در ادوار مختلف بوده است و دین اسلام به دعوت آخرین پیامبر خدا، حضرت محمد (ص) به مردم معرفی شده است. اسلام از نظر شمار پیروان مرتبه دوم را در جهان دارد و مسلمانان اعتقاد دارند قرآن توسط فرشته‌ای به نام جبرئیل به پیامبر نازل شده است. در قرآن انسان به عنوان اشرف مخلوقات<sup>۱</sup> معرفی شده است و اشاره شده که همه جهان برای انسان خلق شده<sup>۲</sup> است در کتاب آسمانی ما، هدف از خلقت، عبادت خدا، ذکر شده است و هدف از خلقت انسان تعالی و به کمال رسیدن است و برای آن کمال آفریده شده تا به آن برسد<sup>۳</sup>. اندیشمندان اسلامی بیان نموده‌اند، انسان هر کاری که با نیت رضا و قبولیت در درگاه الهی انجام دهد را عبادت دانسته‌اند، همچنین برخی دیگر پیشرفت در علم و حقایق دنیا را به کمال رسیدن انسان<sup>۴</sup> می‌دانند.

۱- سوره اسراء، آیه ۱۷

۲- سوره بقره، آیه ۲۹ و سوره ابراهیم، آیه ۳۲ و ۳۳

۳- مطهری، مرتضی، هدف زندگی، جزوه شماره ۷، تهران، حزب جمهوری اسلامی، ۱۳۵۹، ص ۵ - ۶.

۴ - همان منبع

در قرآن کریم به اینکه انسان از دو بعد جسمانی و روحانی<sup>۱</sup> خلق شده است، اشاره دارد این بعد جسمانی مَرکبی برای بعد معنوی در نظر گرفته شده است. نهادهایی که در ارتباط با رشد و تعالی و به‌ثمر رساندن استعداد‌های افراد تلاش می‌کنند وظیفه دارند، به همه جنبه‌های مخاطب خود فکر کنند و برای این امر برنامه‌ریزی نمایند. دین مبین اسلام نیز تاکید بر فعالیت‌های بدنی سالم و حتی برنامه‌ریزی شده دارد که در تایید این مهم مطالبی در این بخش خواهد آمد. انسان مومن باید بخشی از برنامه زندگی خود را برای حفظ و افزایش نیروی جسمانی خود اختصاص دهد تا هم بتواند با سلامتی و قوت بیشتری به کارهای روزانه و وظایف خود پردازد و هم با پرداختن به فعالیت ورزشی خستگی‌های روحی خود را ترمیم بخشد و روحیه‌ای با نشاط را حاصل نماید، جهت تایید مطالب فوق حدیثی از رسول خدا (ص) نقل می‌شود، ایشان می‌فرمایند: "تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونتی دیده شود"<sup>۲</sup>.

### فلسفه تربیت‌بدنی

فلسفه تربیت‌بدنی در وهله نخست به مفهوم فلسفه می‌پردازد و به ما کمک می‌کند تا به شناختی در این زمینه برسیم. باید توجه داشت که جدایی علم و فلسفه را نمی‌توان به‌طور مطلق به معنای جدایی آنها از یکدیگر دانست. علم و فلسفه با این جدایی هر یک به‌طور مستقل در قلمرو ویژه خود به پیشرفت‌های شگرفی نائل آمده و در عین حال راه را برای دیگری هموارتر کرده‌اند. علم، روش مشاهده و تجربه را به‌کار می‌برد و به دنبال علت و معلول است و برای شناخت نموده‌ها تلاش می‌کند و از آن فراتر نمی‌رود، ولی دید فلسفه کلی است و به کل حقیقت توجه دارد و تلاش می‌کند تا با پی بردن به ذات امور از کثرت به وحدت ادراکی نائل آید و به حقیقت و معنای علم هستی برسد و کلی‌ترین عقاید، مفاهیم و گرایش‌های فردی را روشن سازد.

از طرف دیگر، اصطلاح تربیت یا پرورش، مربوط به متحول کردن انسان یا به عبارت دیگر شکوفا کردن استعداد‌های بالقوه با توانایی‌های طبیعی فرد است. بنابراین وظیفه تربیت‌بدنی نیز فراهم کردن امکانات لازم و محیط مناسب با توجه به آمادگی یادگیرنده جهت از قوه به فعل آوردن استعداد‌های فطری و شکوفایی توانایی جسمی اوست.

۱- سوره ص، آیه ۷۱ و ۷۲

۲- الهوا والعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظة (نهج‌الفصاحه: ۱۰۵ / ح ۵۳۱)



از آنجایی که یکی از هدف‌های تعلیم و تربیت‌بدنی تحکیم فرد با توجه به ارزش‌های انسانی است، از این‌رو تشخیص ارتباط بین نیازها و ارزش‌ها راه را برای تشخیص آراء فلسفی در هدف‌ها و روش‌های تدریس برای مربی مشخص می‌سازد. بدین جهت مربی تربیت‌بدنی باید به مبانی اساسی آزادی و دموکراسی در ارتباط با کار خود وقوف کامل داشته باشد. در این راستا توجه به مواردی چون احترام به شخصیت شاگردان، اعتقاد به عقل و خرد آنها، شایستگی شاگردان برای بحث درخصوص هدف‌ها، روش‌ها، موارد و برنامه‌های تمرینی، استفاده از همکاری آنان در مسایل آموزشی و به‌کاربردن روش عقلانی، تضمین‌کننده بررسی دقیق مسایل و پیدا کردن راه‌حل‌ها براساس نیازها و امکانات موجود، استفاده از تجارب و آموخته‌های علمی و حصول اهداف عالی ضروری است.

با توجه به مراتب فوق، ساده‌ترین معیار و ضابطه برای نشان دادن جنبه فلسفی اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت، توجه و احترام به طبیعت آدمی و شرافت انسانی است. به‌طور کلی هر فلسفه‌ای که تکیه‌گاه آن انسان و توجهش به تکامل انسان باشد نوعی فلسفه تربیتی به‌شمار می‌آید.

### اصول تربیت‌بدنی

اصول به‌معنای حقایق یا مفاهیمی است که بر پایه و اصل واقعیات استوار است. اصول به‌عنوان راهنما در انتخاب یک عامل یا جهت اجرا مورد استفاده قرار می‌گیرند. این واقعیات از طریق روش‌های علمی و فلسفی معتبر متجلی خواهند شد. بنابراین اصول، مقررات و دستورات عمل‌هایی را برای قضاوت ارزش‌ها جهت برآورد یک هدف یا ایجاد قانونی برای حرکت در مسیر هدف یا اهدافی عرضه می‌نماید.

اصول یک علم، یعنی مجموعه قضایا و قضاوت‌های روشن و قطعی که تمام پیشرفت‌ها و فعالیت‌های یک علم باید تابع آن باشد. پس اگر قضایا و قوانین یک علم را مورد توجه قرار دهیم، اصول آن علم از نظر اهمیت در درجه اول و از لحاظ نظم و پیوستگی، مبنا و اساس همه قضایا و قوانین هستند. از جمله مشخصات اصول "جاودانه" و "جهانی بودن" آنها است. با این حال، یادآوری مجددی لازم است که از نظر تئوری در حالی که واقعیت امری مطلق نیست، اطلاعات مربوط به آن که از منابع بی‌شماری سرچشمه گرفته، در هر حال به اصول مربوطه

عمومیت می‌دهد. این اصول به نوبه خود به طور مستقیم در رفتار فرد اثر داشته و به او جهت و راهنمایی می‌دهد.

در تربیت بدنی نیز اصول بسیاری وجود دارند که براساس حقایق علمی بنیان نهاده شده‌اند. براساس همین اصول است که در تربیت بدنی، مشخص می‌گردد که در هر سنی با توجه به داده‌های آناتومی، فیزیولوژی، روانشناسی باید از کدام وسایل برای پیشرفت ورزش استفاده شود و کدام وسیله ورزشی یا کدام ورزش برای دختران یا پسران مناسب‌تر است. حقایق علمی و عملی بیان شده در تربیت بدنی ما را هدایت می‌کنند تا برنامه‌ریزی خود را براساس اصول و فلسفه تربیت بدنی و به طور کلی بر پایه‌های علمی و عملی پایه‌ریزی کنیم و منطق و اصول این برنامه‌ها و تجربه حاصل از آن را به کودکان، نوجوانان و جوانان در جهت سلامت و تندرستی، شادی و نشاط، روح جوانمردی و وطن‌دوستی بیاموزیم تا با سرافرازی به زندگی خود ادامه دهند.

در جامعه پیشرفته و در نظام تعلیم و تربیت کنونی، لازم است برای حفظ بقای حرفه‌ای تربیت بدنی از اصول و فلسفه تربیت بدنی مناسبی استفاده شود. از جمله اصولی که در تربیت بدنی دنبال می‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ۱- بهداشت و تندرستی؛
- ۲- تسلط بر روند و تقویت بنیان خانواده؛
- ۳- عضو موثر خانواده بودن؛
- ۴- کار و پیشه؛
- ۵- شهروند خوب بودن و مراعات قوانین مربوط به آن؛
- ۶- استفاده موثر از اوقات فراغت؛
- ۷- پرورش اخلاق.

نکته قابل ذکر در خصوص این اصول، آن است که تربیت بدنی نقش بسیار مهمی در کسب نتایج موفق آنها ایفا می‌کند. زیرا تربیت بدنی، در کسب سلامتی و تندرستی، در زندگی پویا و سازنده فرد و تربیت اجتماعی که به تکامل شخصیت و روابط خوب انسانی منجر گردد، تاثیر مهم و مستقیمی دارد.