

مفهوم تربیت بدنی

اهداف آموزشی:

- ✓ آشنایی با تعریف و مفهوم تربیت بدنی
- ✓ آشنایی با اهداف کلی در تربیت بدنی
- ✓ آشنائی با اهداف اختصاصی تربیت بدنی

تعریف تربیت بدنی

تربیت بدنی مجموع فعالیت‌های بدنی انسان است که به گونه ای انتخاب شده و به نتیجه می‌رسد.

(J.F.Williams & C.L.Brownell)

تربیت بدنی آن مرحله از کل آموزش و پرورش است که بوسیله فعالیت‌های بزرگ عضلانی حاصل می‌شود.

(J J.B.Nash)

تربیت بدنی مجموع تغییراتی است که در نتیجه تکرار کردن فعالیت‌های حرکتی موزون در فرد ایجاد می‌شود.

(Cassidy)

تعریف تربیت بدنی از دیدگاه نظام تعلیم و تربیت ایران

تربیت بدنی مجموعه فعالیت‌هایی که برای رشد و شکوفائی همه جانبه استعدادهای بالقوه فرد به منظور نیل به رشد اصلاح برنامه ریزی و اجرا می شود.

تربیت بدنی عبارت است از تربیت از طریق فعالیت های بدنی .
ویژگی ها:

- ۱- منحصر به یک جنبه از وجود انسان نیست و تمام ابعاد وجودی وی (شامل بدن، ذهن و روح) را در بر می گیرد.
- ۲- هم سنگ و همراه با تمام وجوه تربیتی مورد شناسایی است.
- ۳- هدف نهایی آن انسان کامل و چند ساحتی است نه انسانی تک ساحتی.
- ۴- بیشترین نقش آن در دوران رشد فرد و در آموزش و پرورش رسمی کشور متبلور می شود و بخشی جدایی ناپذیر از کل فرایند آموزش است.

از طریق فعالیتهای بدنی که :



✓ انتخاب و برنامه ریزی می شوند،

✓ نتایج خاص بدست می آیند.

تربیت بدنی به عنوان :

بخشی جامع و جدایی ناپذیر از کل فرایند آموزش است و اهداف خود را برای رشد فرد در زمینه های:

- جسمانی
 - ذهنی
 - روحی و روانی
 - و هیجانی دنبال می کند.
- تا از طریق فعالیت های بدنی که :

✓ انتقاب و برنامه ریزی می شوند، نتایج فاص و گسترده ای به عنوان برون داد طراحی و اجرای فعالیت ها بدست آیند.



اهداف اختصاصی چیست ؟

عبارت‌های در دسترس کوتاه مدت از نتایج خاص که به صورت تجمعی برای
رسیدن به یک هدف کلی تر شکل می‌گیرند.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی

اهداف اختصاصی جسمانی

مهمترین هدف مربوط به رشد جسمی است.

- پیشرفت سیستم‌های بدن مانند سیستم گردش خون ، سیستم عصبی ، سیستم عضلانی ، دستگاه گوارش و...
- رشد و تکامل در اندازه، شکل و کارایی سیستم‌های اندامی در نتیجه اثرات حاصل از فعالیت‌های بدنی که توسط فرد به اجرا در می‌آیند.

اهداف اختصاصی ذهنی

رشد ذهنی

- مربوط به رشد ذهنی یک فرد است.
- فعالیت‌های مختلف بدنی نیاز به هوشیاری ذهنی، تمرکز عمیق و حرکات مناسبه شده دارند.
- فرد می‌آموزد که با شرکت در فعالیت‌های مختلف، نتایج خاص و مشخصی را به دست آورد.
- قادر به درک و مواجهه با موقعیت‌ها در ورزش و فعالیت می‌شود.

اهداف اختصاصی اجتماعی

رشد اجتماعی

- مربوط به توسعه صفات و خصوصیات اجتماعی، برای تنظیم بهتر زندگی ضروری است.
- پیشرفت در خصوصیات شخصیتی مانند اعتماد به نفس، صداقت، تمرکز، مثبت اندیشی، قاطعیت و ثبات عاطفی، ارتباط موثر، مسئولیت پذیری، انسانیت و...
- افراد شرکت کننده در فعالیتهای تربیت بدنی با وجود تفاوت های فرهنگی، مکان و غیره به یکدیگر نزدیکتر می شوند.
- بهترین مرجع برای دستیابی به خصوصیات اخلاقی فردی از قبیل توجه به بازی جوانمردانه، روحیه تعاون و همکاری، همدلی و همراهی، جوانمردی، تواضع و ادب و احترام

ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی

- برقراری ارتباط بهتر و قوی تر بین سیستم های عصبی و عضلانی.
- فعالیت های بدنی فرصت های گسترده ای برای تکامل سیستم عصبی-عضلانی فراهم می کند.
- زمان های واکنش فرد در اثر شرکت در فعالیت های بدنی کاهش می یابد.
- عملکرد دقیق و روان اندام
- ممانعت از بروز خستگی در حین انجام فعالیت های بدنی.

کنترل احساسات و هیجانات

رشد عاطفی

- هیجان برای هر فردی ضروری است ، اما اغراط در آن همیشه بد است.
- یکی از مهمترین اهداف که مسئول ایجاد و کنترل احساسات مختلف مانند ترس ، لذت ، امید ، هیرت زدگی ، خشم و عصبانیت و مانند آن است.
- فرد با شرکت در برنامه های مختلف تربیت بدنی ، کنترل احساسات و هیجانات خود را آغاز به دست می گیرد.

پیشرفت سطح سلامت

رشد سلامت

- فراهم سازی آموزش پیشگیری از بیماری های واگیردار جزئی از برنامه ها است.
- عادت های مرتبط با سلامتی را ایجاد می کند.
- برنامه های مختلفی در مورد فراگیری تفریحات سالم و غنی سازی اوقات فراغت تدارک می بیند.
- برنامه نوین تربیت بدنی، با هدف ارتقاء سطح سلامت فرد، استرس ها و تنش را کاهش می دهد.

مشکلات موجود در فعالیتهای تربیت بدنی

- چه مشکلاتی در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی وجود دارند؟
- اولویت ندادن به تربیت بدنی در نظام‌های آموزشی و پرورشی؟
- عدم تفهیم بودجه‌کافی به فعالیتهای تربیت بدنی؟
- تصور یک‌جانبه بودن و صرفاً جسمانی بودن فعالیتهای تربیت بدنی؟
- کمبود معلم متخصص در تربیت بدنی؟
- عدم ارتباط بخش‌های مختلف اثرگذار در جامعه با فعالیتهای تربیت بدنی در آموزش و پرورش کشورها؟
- مشکلات مدیریتی در ایجاد فضای مناسب در تعامل بخش‌های مختلف؟

آموزش همه کودکان برای رسیدن به بهترین
وضعیت بدنی برای نیل به اهداف بلند جامعه
پویا، توانمند، سالم، و متعالی است.