

تاریخ تربیت بدنی و ورزش

استاد گودرزی

ارتباط تربیت بدنی و تاریخ :

► پیدایش و آغاز تربیت بدنی، به حیث یک پدیدهء اجتماعی و جزئی از زندگی روزمره و دانش هدفمند مردم می باشد که آگاهانه بروز نموده است. طوری که پیدایش تربیت بدنی ارتباط به دوره اولیاء تاریخ زندگی انسان ها داشته و آن متشکل از حرکت و فعالیت است که در طول تاریخ زندگی انسان ها به اشکال مختلف ظاهر شده است که مقید به همکاری های متقابل عوامل عینی (خصلت و روش، سلوک مردم، سطح تولید و جواب ده بودن) احتیاجات و ضرورت جامعه) و عوامل ذهنی (دانش انسان) می باشد.

مبارزه ی چندین هزار سالهء انسان با حیوانات درنیرو نیاز به ، سرعت، چالاکی و زرنگی و زبردستی داشت و موفقیت در این مسابقات تنها می تواند در شرایطی امکان پذیر باشد که آمادگی های جسمانی خوب موجود باشد. بعنوان مثال گروه شکارچیان باید دارای آمادگی های خوب جسمانی می بودند، تا میتوانند برای شکار از پرتاب نیزه و غیره خوب استفاده کنند. در این میان ضرورت داشت انسان تاثیر تمرین و تکرار را درک کند. در اثر درک و تمرین کردن، مردم به تقلید پرداختند و این تقلید ضرورت داشت که در فعالیت های کاری به تحرک درآید و این تحرک در پروسهء غیر واقعی کار تاثیر نمود، بطور مثال: انداختن نیزه به تصویر حیوانات، که این تمرینات برای انسان در شکل عملی وی را با انداختن نیزه به هدف آشنا ساخت، همین پرتاب نیزه برای شکار یک وسیله بکار گرفته شد، این اعمال به تمرینات فیزیکی منجر شد. در اثر رشد تربیت بدنی، تمرینات جسمانی وسیعاً توسعه یافت که نه تنها منبعی برای فعالیت های دیگر شدند، بلکه در کار های نظامی و جنگی و در مراسم رقص و هنر از آن استفاده به عمل آمد.

بررسی تاریخی تربیت بدنی

تربیت بدنی و ورزش برابر با پیدایش انسان و حیات اوست. طبق قانون طبیعت ، هر جاندار ی در سایه حرکت و جنبش زنده می ماند و انسان نیز مستثنا از این قاعده نیست ، بلکه متحرک ترین جانداران می باشد.

انسان با مطالعه تاریخ می تواند خود را بهتر ارزیابی کند و درارتباط با دیگران حق و مسئولیت خود را بشناسد. بنابر این ، از اصول مهم و اساسی تربیت بدنی و ورزش در تاریخ یکی شناخت خود و تعیین هویت انسان و دیگری شناخت واکنش انسان با حالت های احتمالی بی شمار در یک رویداد است .

اهمیت مطالعه تاریخ :

- 1 شناسنامه جامعه بشری است
- 2 آشنایی با زندگانی ، آداب ، رسوم و عقاید گذشتگان
- 3 بهره گیری از نحوه زندگی گذشتگان و استفاده آن در زندگی جدید
- 4 شناخت خود ، اسرار نهفته رفتار و مسئولیتها

اسناد و شواهد جدید به دست آمده از دوران ما قبل تاریخ (دوران غارنشینی) در فرانسه، آفریقا و استرالیا شواهدی را مبنی بر وجود مراسم و آئین های خاص در آن روزگار به دست می دهد. قدمت برخی از این منابع که از طریق «تاریخ گذاران» مشخص شده است به بیش از 30 هزار سال می رسد. نقش و نگارهای سنگی کشف شده در لیبی حکایت از رواج ورزش هایی مانند شنا و تیراندازی در دوران ما قبل تاریخ در این کشور دارد. برخی از شواهد نشان دهنده وجود ورزش هایی مانند ماهیگیری و شنا در هزارسال پیش به برکت وجود رود نیل در کشور مصر است. از دیگر ورزش های رایج در مصرباستان می توان به پرتاب نیزه، پرش ارتفاع و کشتی اشاره کرد.

چنین ورزش هایی در آن زمان از ارتباط بسیار نزدیک زندگی با فعالیت های روزمره افراد حکایت دارد

یافته های تاریخی نشان می دهد که یک سری فعالیت های منظم بدنی که امروزه ما از آنها به عنوان رشته های ورزشی نام می بریم در حدود 4 هزار سال قبل از میلاد در چین رواج کامل داشته است که این ورزش ها عمدتاً با تولید، کار، جنگ و تفریح در این دوران ارتباط داشته و به نوعی به دلیل نیاز جوامع به آن پرداخته می شده است. کشتی، کمان گیری (تیراندازی باکمان (شمشیربازی، ارابه رانی، مشت زنی، فوتبال و چوگان از ورزش های متداول در کشور چین بوده است که یا خود مبتکر آن بوده اند و یا از کشورهای دیگر (مثل چوگان از ایران) به این کشور راه یافته اند.

هند

مهم ترین ویژگی تربیت بدنی در هند قدیم ارتباط آن با احساسات و مراسم مذهبی بوده است. در اعیاد و جشن های مذهبی حرکات ورزشی و فعالیت های بدنی به اجرا درمی آمد. برخی از تمرین های بدنی از عادات روزانه هندیان قدیم بوده است. ورزش یوگا که اکنون شهرت بین المللی دارد به وسیله مرتاضان هندی ابداع شده است.

یونان باستان

در بررسی تاریخی ورزش و تربیت بدنی به نقش عظیم یونان قدیم در شکل گیری بسیاری از ورزش ها و مسابقاتی که امروزه رواج دارند، بر می خوریم، کشتی، دو، مشت زنی، پرتاب نیزه و دیسک، اسب سواری و بسیاری از ورزش های دیگر در یونان باستان رواج داشته است. وجود فرهنگ نظامی در امپراطوری یونان قدیم یکی از عوامل اصلی گسترش این ورزش ها بوده است. بهره گرفتن از فعالیت های ورزشی به عنوان بهترین وسیله تعلیم و تربیت سپاهیان و جنگجویان از دیر باز شناخته شده بود، اما فلاسفه و هنرمندان یونانی ادراک نوینی از کمال مطلوب زیبایی را که از طریق ورزش و فعالیت های بدنی به دست می آید به جهانیان شناساندند.

مسابقات دو

مشت زنی

ارابه رانی

پانکریشن

و پرتاب نیزه، پرتاب دیسک

دوی دو بیست متر

پرش طول

و کشتی مسابقات المپیک را تشکیل می دادند و از مهم ترین فعالیت های ورزشی آن روزگاره حساب می آمدند. ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی اگر چه جزء موارد ورزشی مسابقات بزرگ و فستیوالی نبودند ولی جزء برنامه تربیت بدنی آتن قدیم به حساب می آمدند.

دلایل میل بر افزایش تواناییهای بدنی در بشر اولیه عبارتند از :

- ۱ اعتبار بالای داشتن بدنی قوی با مهارتهای ویژه
- ۲ نیازهای جسمی
- ۳ شکار حیوانات و تهیه غذا و لباس
- ۴ نیاز به مسکن
- ۵ نیاز به امنیت و جنگ با دشمن

موضوعاتی که انسانهای اولیه برای تعلیم به فرزندان خود انتخاب می کردند عبارتند از :

- 1 تعلیمات مسائل ایمنی و زیستی
- 2 تعلیمات راه و رسم زندگی اجتماعی
- 3 تعلیمات مذهبی و جهان آفرینش
- 4 تعلیمات قدرت سخنوری ، بیان و مراسم ها

منشاء تربیت بدنی :

▶ منشاء تربیت بدنی و ورزش های امروزی ، ورزشهای باستانی و بازیهای کهن می باشد. ورزشهای باستانی نیز براساس فعالیتهایی مثل دویدن ، پریدن ، پرتاب کردن ، عبور از آب ، عبور از برف و یخ ، مبارزه ی تن به تن یا با اسلحه طراحی شده اند و بدین ترتیب ورزش هایی مثل دومیدانی ، شنا ، اسب سواری ، چوگان ، رقص ، کشتی و شمشیربازی پدید آمده است که به آنها ورزشهای طبیعی می گوئیم

تاریخ و نهاد اجتماعی ورزش

ورزش نهادی است اجتماعی که می تواند شیوه زندگی اکثریت مردم را تحت تاثیر قرار دهد . بعضی ورزش را آینه ای دانسته اند که

بازتاب ارزشهای مطلوب جامعه است . ورزش وسیله مناسبی برای تحرك و ترقی اجتماعی و ابزاری اساسی برای یادگیری و جامعه پذیری است .

تأثيرات و تحولات ورزش بر اجتماع عبارت است از :

- 1 زمينه تحرك و ترقي اجتماعي و ابزار هاي اساسي براي ياد گيري و جامعه پذيري.
- 2 رهائي افراد شركت كننده از فشارهاي زندگي.
- 3 فرصتي براي تحقق توانائي هاي فردي.
- 4 تقويت قانون پذيري بدون توجه به امتيازات.
- 5 زمينه پيوند هاي دوستانه و برادرانه

تاریخ و ورزش :

در بعد تاریخی ورزش سیر تحول تاریخ ورزش از پیدایش تا تکامل و نیز چهره های تاریخ ساز مشهور مورد بحث و نظر قرار می گیرد . در این رهگذر از حضرت علی علیه السلام بزرگمرد تاریخ اسلام و نخستین معلم اخلاق و انسانیت در مکتب جوانمردی از کاوه آهنگر نخستین قد برافرازنده در برابر ستم ستمکاران تا جهان پهلوان تختی در تاریخ قهرمانیهای دلاوران ایران یاد می شود

ورزشهای تقلیدی و ابداعی :

▶ بطور کلی ورزش از نظر تاریخی به دو دسته تقسیم می شود ، ورزشهای تقلیدی و ورزشهای ابداعی. ورزشهای تقلیدی به ورزشهایی گفته می شود که از فعالیتهای طبیعی و روزمره الهام گرفته شده اند از قبیل دومیدانی، شنا و کشتی و از طرف دیگر ورزشهای ابداعی به ورزشهایی گفته می شود که براساس نیازهای جامعه صنعتی و با کمک وسایل مصنوعی طراحی شده است از قبیل فوتبال یا والیبال.