

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مبانی آموزش تربیت بدنی

مولفان :

لیلا فرهادی

دکترای مدیریت بازاریابی و رسانه ورزشی

اکرم احمدی براتی

دکترای حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۴۰۱

نام کتاب: مبانی آموزش تربیت بدنی
مولفان: لیلا فرهادی - اکرم احمدی براتی
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱
چاپ: مدیران
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۹۸۵-۹
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

شماره صفحه

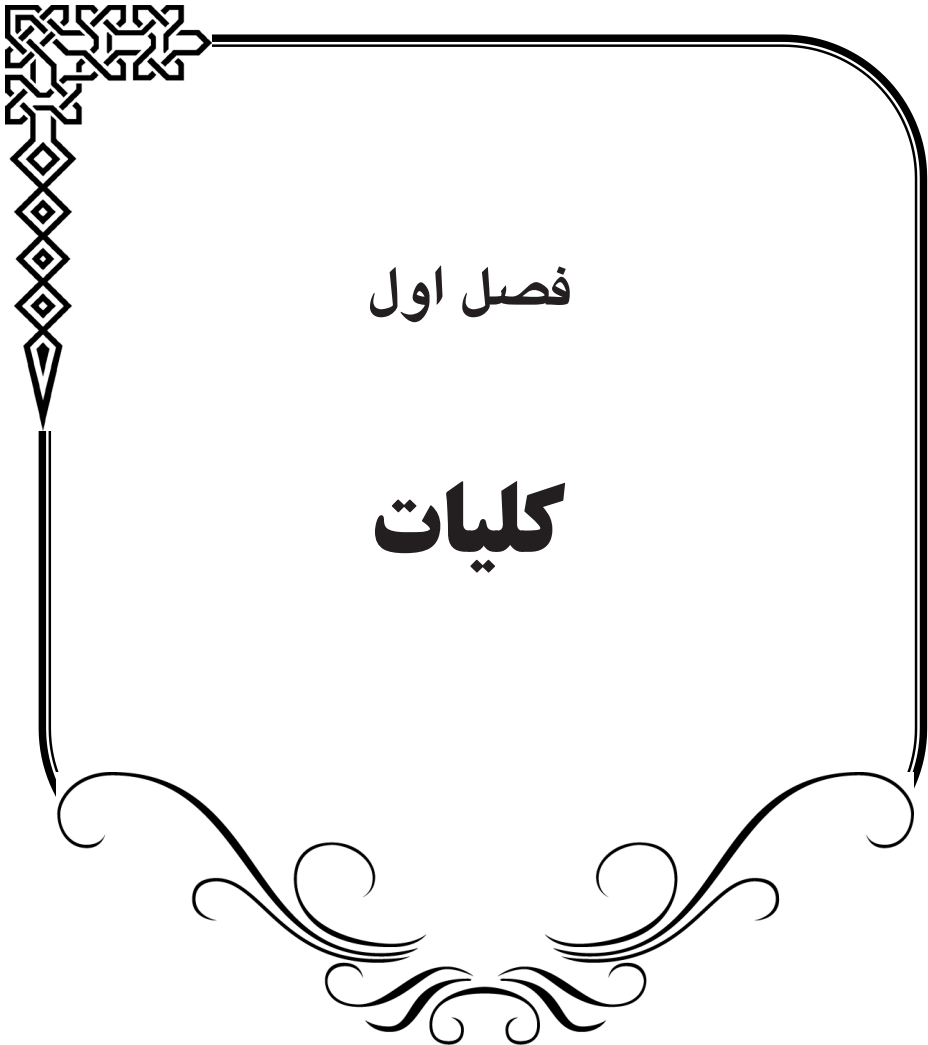
عناوین

۹	فصل اول: کلیات
۱۱	ماهیت و حیطه تربیت بدنی و جایگاه آن در جهان معاصر
۱۱	تعاریف
۱۲	تاریخچه و ضرورت تربیت بدنی و علوم ورزشی
۱۷	تاریخچه تربیت بدنی
۲۴	تربیت بدنی و ورزش در تاریخ معاصر
۳۱	نقش تربیت بدنی در تعلیم و تربیت
۳۷	اهداف عمده تربیت بدنی
۳۸	وظایف کلی
۴۱	فصل دوم: شناخت ویژگی‌های رشد حرکتی کودکان
۴۳	مفهوم رشد و تکامل
۴۴	اهمیت مطالعه رشد
۴۴	رشد حرکتی
۴۴	مهارت حرکتی و مهارت ورزشی
۴۵	رشد رفتار حرکتی
۷۱	ضرورت شناخت ویژگیهای رشدی دانش آموزان
۷۲	خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال
۷۵	ویژگی‌های کودکان در دوره دبستان

.....	خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال	۷۶
.....	خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش آموزان ۹ تا ۱۲ سال	۸۰
.....	فصل سوم: آمادگی جسمانی واجزاء آن	۸۵
.....	تعریف آمادگی جسمانی	۸۷
.....	تاریخچه آمادگی جسمانی	۸۷
.....	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی	۸۹
.....	عناصر قابل اندازه گیری آمادگی جسمانی	۹۴
.....	فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت	۹۴
.....	فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت حرکتی	۹۸
.....	فصل چهارم: تغذیه، بهداشت و ایمنی	۱۰۵
.....	تعریف تغذیه	۱۰۷
.....	انواع مواد مغذی موجود در غذاها	۱۰۷
.....	تغذیه سالم	۱۰۸
.....	هرم غذایی	۱۰۹
.....	تغذیه در مدارس	۱۱۳
.....	تغذیه و ورزش	۱۱۵
.....	تغذیه صحیح در ورزش	۱۱۹
.....	تعریف بهداشت	۱۲۲
.....	ایمنی و بهداشت فردی در ورزش	۱۲۶
.....	فصل پنجم: ورزش، بازی و شیرین کاری	۱۳۳
.....	انواع ورزش های مختلف در جهان از قدیم تا به امروز	۱۳۵
.....	تقسیم بندی رشته های ورزشی از دیدگاه های متفاوت	۱۳۵
.....	تقسیم بندی های مختلف رشته های ورزش	۱۳۶

بازی های دبستانی و شیرین کاری ها	۱۴۷
تاریخچه بازی	۱۴۹
تعریف بازی	۱۵۰
فواید بازی	۱۵۰
نقش بازی در زندگی کودک	۱۵۲
اهمیت بازی	۱۵۳
نمونه هایی از بازی های دبستانی	۱۵۳
شیرین کاری ها	۱۶۳
نمونه های از شیرین کاری ها	۱۶۳
فصل ششم: برنامه ریزی و تنظیم طرح درس تربیت بدنی	۱۶۵
برنامه ریزی در تربیت بدنی	۱۶۷
برنامه ریزی	۱۶۷
ضرورت برنامه ریزی برای درس تربیت بدنی	۱۶۷
اصول کلی برنامه ریزی درس تربیت بدنی	۱۶۸
مراحل اساسی برنامه ریزی و طرح درس	۱۶۹
طرح درس تربیت بدنی	۱۷۰
طرح درس	۱۷۱
نمونه طرح درس سالانه و روزانه	۱۷۵
نمونه طرح درس سالانه درس تربیت بدنی پایه اول	۱۷۶
نمونه طرح درس یک ساعت درس تربیت بدنی پایه اول تا سوم	۱۸۰
نمونه طرح درس یک ساعت درس تربیت بدنی پایه اول تا سوم	۱۸۲
ارزشیابی چیست؟	۱۸۴
انواع ارزشیابی	۱۸۵
تعریف ارزشیابی توصیفی	۱۸۶

ارزشیابی درس تربیت بدنی	۱۹۳
فصل هفتم: مدیریت کلاس درس تربیت بدنی	۱۹۹
مقدمه	۲۰۱
اهداف درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۲۰۲
ساختار برنامه تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۲۰۴
نحوه‌ی آموزش مهارت‌های حرکتی	۲۰۴
رویکردهای آموزشی	۲۰۶
قوانین و مقررات کلاسی	۲۱۲
تنظیم رفتارهای تقویتی مناسب	۲۱۳
واکنش مناسب به نقض قوانین	۲۱۳
برقراری تعامل خوب، مثبت و سازنده با دانش‌آموزان	۲۱۴
طراحی آموزشی مناسب	۲۱۵
مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی	۲۱۵
اقدامات لازم قبل از شروع کلاس تربیت بدنی	۲۱۷
استفاده از فضا	۲۱۹
روش‌های گروه‌بندی کلاس	۲۲۰
شیوه‌های استقرار در زمین ورزش	۲۲۴
سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی	۲۳۱
منابع	۲۳۵



فصل اول

کلیات

ماهیت و حیطه تربیت بدنی و جایگاه آن در جهان معاصر

تربیت بدنی و ورزش به عنوان پدیده اجتماعی موثر در ابعاد مختلف جامعه و زندگی افراد نفوذ کرده و به بخش جدایی ناپذیری از زندگی تبدیل شده است. گسترش روزافزون ورزش باعث ایجاد کانالهای تلویزیونی خاص ورزش در اکثر کشورهای جهان شده است. انتشار روزنامه‌ها و مجلات تخصصی ورزش و هزاران کتاب در مورد آمادگی جسمانی فعالیتهای دیگر این حوزه است. توجه جدی دولتها و سیاستمداران به بخش تربیت بدنی و ورزش علاقمندی به تماشا و پیگیری دائمی نتایج مسابقات نیز اهمیت آن را بیشتر کرده است. بنابر این تربیت بدنی با هدف سالم سازی و تربیت انسان سالم، شاداب و امیدوار می‌تواند مهمترین شاخص جهت توسعه پایدار ایران اسلامی باشد.

تعاریف

تربیت بدنی: فرایندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد همه جانبه انسان از طریق فعالیتهای جسمانی است.

ورزش: به فعالیتهای بدنی سازمان یافته آدمی که تحت قوانین خاص و در مکان معین انجام می‌شود گفته می‌شود. معمولاً به اشتباه اصطلاح ورزش به جای تربیت بدنی استفاده می‌شود. در حالیکه تربیت بدنی یک چارچوب علمی و رشته دانشگاهی بوده و اهداف جامع و کاملی را دنبال می‌کند. ورزش تنها وسیله ای است جهت اجرای تربیت بدنی و رسیدن به اهداف تربیت بدنی و زیر مجموعه آن محسوب می‌شود.

بازی: مجموعه فعالیتهای آزاد جسمی یا ذهنی است که صرفاً با اراده و میل شخص در خارج از ساعات کار اجباری و در اوقات بیکاری صورت می‌گیرد و به پوشش اهداف علم تربیت بدنی کمک می‌کند.

تاریخچه و ضرورت تربیت بدنی و علوم ورزشی

با مطالعه‌ی تمدنهای باستان اهمیت و نقش فعالیت بدنی، تربیت بدنی و ورزش در زندگی آنها مشخص می‌شود. زندگی عادی بشر اولیه همراه با فعالیت و حرکات قدرتمند بدنی بوده است. کندن غارها جهت سرپناه، تیراندازی جهت شکار حیوانات، عبور از رودخانه، گریز از دست حیوانات وحشی از جمله این حرکات بوده اند. در برهه‌ای از تاریخ در ایران و یونان باستان ورزش و فعالیتهای بدنی در جهت توسعه جنگاوری و تربیت سرباران نیرومند بوده است. بسیاری از فعالیتهای امروز دارای ریشه‌های تاریخی هستند. مثلاً تاریخ اولین المپیک به سال ۷۷۶ پیش از میلاد در یونان باستان برمی‌گردد. و نمونه‌ای از ورزش منظم و مدیریت شده قدیم است. در دین مبین اسلام بر اهمیت سلامت بدن و داشتن نیروی بدنی قدرتمند بارها تاکید شده است. پیامبر اسلام (ص) مسلمانان را به یادگیری شنا، تیراندازی و اسب سواری سفارش نموده اند. در روایات مختلف بر تقویت بدن در جهت عبادت بهتر خداوند متعال تاکید شده است. به طور کلی دردین اسلام به جسم انسان برخلاف عقاید دوران قرون وسطایی توجه زیادی شده و حفظ و سلامتی آن از وظایف اصلی مسلمانان ذکر شده است. تربیت بدنی نوین از قرن ۱۸ میلادی بیشتر از سوی کشورهای اروپایی شروع و توسعه یافته است. در ایران نیز تربیت بدنی از سال ۱۳۰۰ شمسی با احداث باشگاههای ورزشی رایج و مورد استقبال عموم قرار گرفت. همچنین درس تربیت بدنی از سال ۱۳۰۶ شمسی به عنوان یکی از دروس در برنامه درسی مدارس ایران قرار گرفت. به طور کلی تربیت بدنی و ورزش با دلایل و نیت مختلفی در زندگی مردم کشورها و در فرهنگهای مختلف حضور پیدا کرده است. انگیزه این فعالیتها گاهی عواملی چون کسب روزی و در مواردی میل به یک زندگی پر بار بوده است. با مطالعه‌ی متون تاریخی اهمیت گذشتگان را به تربیت بدنی و ورزش به وضوح می‌بینیم. و مشخص می‌شود از مسایلی مانند تلاش برای زنده ماندن، جنگ، تفریح و رقابت، مبارزه با طبیعت نشأت گرفته است. تربیت بدنی و ورزش، هم از دیدگاه تاریخ و هم از دیدگاه فرهنگ، به این دلیل که با ملل

مختلف جهان سروکار دارد جالب و شایان توجه است از دیدگاه تاریخ و با تحقیق در ادوار گذشته می‌توان فهمید که کدام ورزش در کدامین سرزمین شکل گرفته است و چگونه به کشورهای دیگر راه یافته است و سیر تحول و تعالی آن چگونه بوده است، مثلاً «می‌توان فهمید که ورزش چوگان که یک ورزش باستانی است ابتدا به چین و ژاپن و سپس به یکی از ایالت هند که در مرز برمه قرار دارد راه یافته و از آنجا به تبت و از همان طریق، به اروپا و آمریکا کشانده شده است. یا اینکه گاو بازی که ورزش متداول اسپانیایی‌ها است آنطور که از لوحه‌های سنگی یافت شده و در حفاری‌های هندوستان بر می‌آید حدود ۳۰۰۰ سال قبل در این سرزمین رایج بوده و ۱۰۰۰ سال پس از آن به جزیره (کرت) در یونان راه یافته و از آنجا به دشتهای سرسبز ناحیه شمالی یونان کشیده شده و ۵۰۰ سال بعد، در شهر رم متداول شده و امروز در اسپانیا و در میان قبایل باسک رایج است و نیز می‌توان دریافت که تربیت بدنی و ورزش در آغاز جنبه اساطیری داشته جنبه رماتیک و گاهی حماسی نیز دارد، همواره به صورت یک پدیده تربیتی مطرح بوده است.

جالب تر این است که بسیاری از نوشته‌ها و نقوش مانده از روزگار باستان نشان می‌دهند که انسان از آغاز خلقت میل به مبارزه با قدرتهای برتر با خود را داشته یعنی از همان زمان که نیروهای طبیعت را شناخته، برای هر یک خدایی را متصور شده و الگو قرار داده است مثل آپولو و هرمس در یونان و ... حماسه سرایانی چون فردوسی از سرزمین خودمان، هومر بایرون و گوته از سرزمینهای دیگر از همین سرچشمه زلال به دنیای سرشار از هیجان و شور حماسه راه یافته و به حماسه سرایی پرداخته اند. فراتر از حماسه و افسانه، واقعیت‌های ملموس تاریخی در زمینه تربیت بدنی و ورزش است که به عنوان یک پدیده اجتماعی، با فرهنگ و آداب و سنن جوامع مختلف درآمیخته و همگام و همراه مردم هر زمان بنا به ضرورت‌ها و نیازها، پدیده‌های علم و تکنولوژی را دریافت و به آن پیوند خورده است.

به روایت تاریخ در گذرای زمان انسان به مرحله‌ای رسید که از حالت فردی به حالت اجتماعی متمایل شد و این نیاز را احساس کرد که بایستی به حالت جمع درآید و کسی را به عنوان هماهنگ کننده به سرپرستی جمع بگمارد و طبیعی بود کسی که برای این مسئولیت انتخاب می‌شد بایستی از همه قویتر باشد، بهتر از دیگران نیزه پرتاب کند، چابک تر از همه بدود و در هنر جنگ آوری نیز سرآمد دیگران باشد. انگیزه قویتر بودن و درک این واقعیت که زندگی انسان بستگی حرکت و جنبش او دارد و توجه به این اصل که مجموعه‌ای از حرکات سبب تامین سلامت وجود او خواهد

شد، زمینه ساز توجه بیشتر به تربیت بدنی و ورزش گردید و بر این اساس است که گفته می‌شود تربیت بدنی و ورزش با حیات بشر توأم بوده و حتی درآمیخته است همچنانکه گفته می‌شود (اولین حرکت انسان در بدو تولد، نخستین گام در تأمین سلامت انسان است) و می‌توان باور داشت که تربیت بدنی و ورزش همپای زمان، تولد یافته و با تکامل جسم و روح در این رهگذر، تربیت و تقویت روحی و روانی انسان به اوج خود رسیده است. با این نگرش می‌توان گفت: انگیزه‌های نخستین برای گرایش به تربیت بدنی و ورزش مبتنی بر هدف‌های زیر بوده است:

۱. تکامل و توسعه استعداد جسمانی
۲. ایجاد گروه‌های نیرومند برای بهتر زیستن
۳. تقویت جسم برای ارضا احسن برتری جویی

ایجاد سرگرمی

بدیهی است در برآوردن این هدف‌ها افراد مستعد تر از نظر قوت بدنی، بر دیگران برتری داشته‌اند و در طول زمان ضرورت قدرت بدنی بیشتر و لزوم پرداختن به تربیت بدنی و ورزش، سبب فرصت‌هایی برای گروه‌های هوشیارتر شده و به تدریج بازیها و سرگرمی‌هایی به وجود آمده که موجبات طراوت و نشاط بدن را فراهم ساخت.

به این ترتیب، تربیت بدنی در معنای تقویت بدن و کسب نیرومندی از یک سو سرگرمی‌ها و بازیهای سرگرم کننده از سوی دیگر زمینه سازندگی، رشد و تکامل، نوجوانان و جوانان صادر گردید.

به روایت تاریخ در سرزمین ما به عنوان کشوری کهن که غنای فرهنگی بسیاری دارد علاوه بر قدرت بدنی و پرورش جسمانی تربیت اخلاقی و روحانی نیز پایگاه ویژه‌ای داشته است. ایرانیان در عین حال که مانند دیگر ملل شرق پایبند به نظام اجتماعی خود بوده‌اند از روحیه آزادطلبی، احترام و توجه به ارزش‌های فردی و اجتماعی نیز برخوردار بودند. چنانچه در سخن گفتن صریح، در دوستی استوار و در میهمان نوازی و بخشندگی سرآمد دیگران بودند و پاکیزگی را بزرگترین نعمت حیات می‌دانستند.

در کتاب مقدس زرتشت فصل‌های طولانی در فواید پاکی جسم و جان آمده و از خانواده به

عنوان مقدس ترین سازمان اجتماعی یاد کرده و گفته شده است که فرزند داشتن اسباب بزرگی و آبرومندی است. همچنانکه تربیت و تعلیم فرزندان اسباب افتخار و سربلندی است. ویل دورانت مولف کتاب تاریخ تمدن در باب اهمیت فرزندان در ایران قدیم می گوید: یکی از اصول رایج آن زمان این بود که مدرسه نزدیک بازار نباشد تا دروغ و دشنام و تزویر که در لفظ عام جاری است مایه تباهی اخلاق کودکان نشود و دیگر اینکه آزاداندیشی و آمادگی برای پذیرش اندیشه های تازه چنان بود که در مقابل اندیشه های بیگانگان از خود تعصب و واکنش های تند نشان نمی دادند و هر اندیشه تازه ای را با حوصله دقت و علاقمندی مورد بررسی قرار می دادند و با همین روحیات عالی، شیوه های تربیتی خاص را در مورد فرزندان خود اعمال می کردند و ورزش آن روزها نیز اسب سواری و تیر اندازی و شکار بود.

استرابون از روی مدارکی که در دست داشته می نویسد کودکان تا به جوانی برسند مراحل مختلف تربیتی و پرورشی را می گذرانند که نخستین مرحله آن دوره تربیت خانوادگی بود ابتدا تربیت اخلاقی و دوره مدرسه را می پیمود. تربیت اخلاقی روحی و معنوی او با آموزش فنون نبرد و فعالیت های بدنی همراه بود و از طریق جوانان ایران به واسطه صداقت و در نتیجه تعلیم عالی که در کانون خانواده مدرسه و جامعه داشتند از هر گونه نقص اخلاقی مبرا بودند بعد از ظهور اسلام و تجلی آن در ایران پهلوانان نامی ایران آراسته به جمیع کمالات و فضایل انسانی و کارآمد در فنون ورزش با برگزاری ها و دلاوریهای خود صفحات زرینی را بر تاریخ این سرزمین کهنسال نقش نمودند. تا عهد صفویه که سیاست بر مبنای تشیع آمیخته با تربیت ایرانی قرار گرفت روحیه جوانمردی و عیاری سنتی ایران با ملاک های اسلام در آمیخته و شیوه ای نوین را پدید آورد.

در این زمان نیز ورزشهایی چون چوگان، شمشیربازی، اسب سواری، تیراندازی، شکار و شنا و مخصوصاً کشتی پهلوانی رواج داشت و جوانان ورزیده ای که می توانستند نمایشگر قدرت و توانایی خود همراه با خصایل خوب انسانی باشند خوش درخشیدند. اما در زمان قاجار نشانه های انحطاط اخلاقی در ورزش بروز کرد بخصوص که غرب زدگی به صورت یک پدیده اجتماعی در تمامی ابعاد جامعه ایرانی ریشه دواند و فرهنگ جدید اروپایی در قالب فلسفه نوین، علوم، هنرها و تکنولوژی جدید تجلی یافت. با روی کار آمدن رضاخان قدمهایی در جهت قانونی کردن ورزش برداشته شد و قانون اجباری کردن ورزش در مدارس به تصویب رسید که زمینه ساز تشکیل اولین انجمن ملی تربیت بدنی شد. اما نفوذ تمدن غرب چنان شتابی گرفته بود که این نخستین قدم نیز خط و نشان غربی داشت.

در سال ۱۳۲۰ تربیت بدنی به دو بخش متمایز تفکیک شد یعنی تربیت بدنی آموزشگاهها به وزارت فرهنگ زمان، ورزش دستجات آزاد و پیشاهنگی به انجمن ملی تربیت بدنی واگذار شد، در گذر سالها در این ساختار همیشه متغیر، باز هم تغییراتی پیش آمد و در سه بخش مجزا یعنی سازمان تربیت بدنی و تفریحات سالم، کمیته ملی المپیک و شورای ورزش بانوان متمرکز شد. در شرایطی که وزارتخانه‌ها و سازمانهای مختلف کشوری و لشگری مثل وزارت آموزش و پرورش، وزارت کار و امور اجتماعی، وزارت کشاورزی و تعاون روستایی و ارتش و شهربانی و ژاندارمری هر یک فعالیتهایی را در زمینه تربیت بدنی و ورزش آغاز نموده بودند. در سال ۱۳۵۰ سازمان تربیت بدنی با قرار گرفتن در بخش معاونت نخست وزیری شکل قانونی تر و مستقل تری به خود گرفت و از این پس در استان ادارات کل تربیت بدنی و هیئتهای ورزشی عهده دار امور تربیت بدنی و ورزش در مرکز سازمان تربیت بدنی فدراسیونهای ورزشی و کمیته ملی المپیک ناظر بر فعالیتهای ورزشی شدند. در سال ۱۳۵۳ به لحاظ برگزاری این بازیها مجموعه ورزشی آزادی احداث شد و به تناسب گسترش روزافزون ورزش و بنا به ضرورت توجه به اصول علمی تربیت بدنی و ورزش که در دنیای غرب به سرعت رو به تکامل و پیشرفت بود به تدریج مدارس و دانشکدههای تربیت بدنی شکل گرفتند و حضور مرتب تیمهای ورزش در دورههای مختلف از جمله بازیهای المپیک و موفقیتهایی که در برخی از رشتههای ورزشی مثل کشتی و وزنه برداری نصیب قهرمانان ایران شد زمینه ساز گسترش علاقه مردم به ورزش گردید. بعد از پیروزی انقلاب اسلامی تربیت بدنی و ورزش نیز مثل بسیاری از زمینههای فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی دستخوش تحول و دگرگونی شد و اخلاق و فرهنگ اسلامی معیار سنجشها در تمامی زمینههای تربیت بدنی و ورزش قرار گرفت. در آغاز توجه به تعالیم اسلام، روایات و احادیثی از پیامبر اسلام (ص) و حضرت علی (ع) و دیگر ائمه اطهار و رهبران، اندیشمندان و دانشمندان اسلامی چراغ فرا راه مسئولین ورزشی نهاد و با جستجو در متون علمی، فرهنگی، اسلامی زمینههای توسعه فرهنگ اسلامی در تربیت بدنی و ورزش فراهم گردید. با توجه به نظرات کلی اسلام در زمینه ورزش و نظر اجمالی اندیشمندان اسلامی در مورد تربیت بدنی این برداشت حاصل شد که جسم عرض روح قرار دارد و نیازهای جسمانی و روحانی انسان بایستی یک جا مورد ارزیابی قرار گیرد با این که: (کالبد انسان که جایگاه روح انسان است بایستی تقویت شود و از سلامتی کامل برخوردار گردد تا از این طریق کمال انسانی حاصل شود و فرد به کمال مطلوب برسد. غرض از آفرینش انسان این است که انسان با آگاهی به معبود خویش نزدیک شود. بر این اساس انسانی که سالم است و سالم می‌اندیشد در مسیر این هدف مقدس موفق

تر است و نقطه شروع این مسیر دوران کودکی تا مرحله تکامل و تکوین جسم و روح انسانی است و برای دستیابی به این تکامل که هدف غایی است تامین ایجاد امکانات و شرایط مناسب و تدوین سیاست و برنامه مدون الزامی است.

تاریخچه تربیت بدنی

ورزش در ایران باستان

در قرون گذشته مشرق زمین، ایران تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی اختصاص داده بود. در حالی که در همان زمان سایر کشورها به ورزش و تربیت بدنی توجه چندانی نداشتند، ایرانیان به اهمیت و ارزش توانایی و سلامت بدن به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد ارتشی سلحشور و پیروز پی برده بودند. تلاش برای حفظ مرز و بوم ایران بر اساس تعلیم زرتشت که به عنوان سرزمین مقدس نامیده شده است و نیز میل به کشور گشایی و تسخیر سرزمین‌های مجاور ایجاب می‌کرد که جوانان از آموزش‌های نظامی منظمی که پایه و اساس آن ورزش و تربیت بدنی بود برخوردار شوند. در حقیقت برنامه آموزش نظامی بسیاری از جوانان به مهارت‌های بدنی و قوای جسمانی محدود می‌شد تا بتوانند ویژگی‌های لازم یک سرباز خوب و شایسته را، بدست آورند.

در مجموع، آموزش و پرورش فرزندان جامعه ایران باستان - و در مواردی فرزندان طبق اعیان و شاهزادگان - تقریباً به روی تربیت بدنی متمرکز می‌شد و آن هم با توجه به اهداف نظامی شکل می‌گرفت. بدین تربیت کودکان تا هفت سالگی زیر نظر مادران پرورش می‌یافتند. سپس پسران در هفت سالگی تحصیلات رسمی خود را آغاز می‌کردند و از همان هنگام رسماً متعلق به کشور شناخته می‌شدند و تا سن پانزده سالگی به آموختن فنون نظامی مشغول بودند. این افراد از سن پانزده سالگی، خدمت در ارتش را شروع می‌کردند و تا پنجاه سالگی همچنان به عنوان عضو رسمی ارتش در خدمت باقی می‌ماندند. به روایت هرودوت، فرزندان طبق اشراف و اعیان و شاهزادگان تا ۲۰ سالگی به تحصیل ادامه می‌دادند و برای فرماندهی سپاه و حکمرانی و دادرسی آماده می‌شدند. این نوع آموزش در تاریخ تعلیم و تربیت، نخستین نمونه کنترل آموزشی و پرورشی به وسیله دولت

است که برای هدفی خاص - که در آن زمان عبارت بود از حفظ قدرت و عظمت کشور - صورت گرفته است. بنابر آنچه گفته شد برنامه‌های تربیت بدنی بیشتر به آماده سازی جوانان برای جنگهای احتمالی اختصاص یافته بود. هرودوت مورخ مشهور یونانی می نویسد: ایرانیان از ۵ سالگی تا ۲۰ سالگی سه چیز را می آموختند:

۱- سوار کاری ۲- کمانداری (تیراندازی) ۳- راستگویی.

جوانان تمرینات روزانه را از طلوع آفتاب با دویدن و پرتاب سنگ و نیزه آغاز می کردند. مقاومت با غذای اندک، تحمل گرما و سرمای شدید، پیاده روی های طولانی، عبور از رودخانه بدون تر شدن سلاحها و خواب در هوای آزاد از جمله تمرین های آنان بود. سوار کاری و شکار نیز دو فعالیت رایج بود. جستن بر روی اسب و پرش از روی اسب در حال دویدن (تمرین سرعت و چالاکی) از ویژگی های سوارکاران سواره نظام ایران بود.

اسب سواری: ایرانیان عهد باستان دلبستگی زیادی به اسب داشتند و این موجود را عضو خانواده خود می پنداشتند و به هنگام نیایش برای اسب نیز مانند سایر اعضای خانواده خود دعا می کردند. اهمیت اسب در زندگی مردم ایران باستان چنان بوده است که نام بسیاری از سلاطین نامدار با کلمه اسب ترکیب یافته بود. مانند لهر اسب (اسب تندرو) تهماسب (دارنده اسب زورمند) و ارجاست (دارنده اسب با ارج). (اختراع اولین ابزارهای سوار کاری مانند دهنه، نعل، زین و رکاب به ایرانیان نسبت داده شده است. همچنین اربابه رانی در ایران باستان قسمت مهمی از برنامه جشن مهرگان بود که به افتخار مهر، فرشته روشنائی برگزار می شد. یونانیان این مسابقه را از ایران و رومیان از یونانیان اقتباس کرده اند.

تیراندازی: پس از آموزش اسب سواری، تعلیم تیراندازی و شکار آغاز می شد. کمان بلند و تیرهایی ساخته شده از نی و نیزه کوتاه جزو وسایل شکار و تیراندازی ایرانیان بود. در مورد آموختن تیراندازی و شکار به کودکان در شاهنامه سخن بسیار رفته است و از مهارت بهرام گور در تیراندازی، داستانهای شگفت انگیزی نقل شده است. چوگان بازی: یکی دیگر از برنامه های تربیت بدنی در ایران باستان بازی چوگان است که ایرانیان آن را ابداع کردند. کودکان پیاده و جوانان سوار بر اسب به بازی چوگان می پرداختند و بدان عشق می ورزیدند. بازی کریکت انگلیسی و گلف که امروزه از ورزشهای متداول و پرطرفدار در سراسر دنیا هستند، برگرفته از بازی چوگان ایرانی است.

شنا: از دیگر برنامه‌های با اهمیت ورزشی در ایران باستان تعلیم شنا به کودکان بود. شنا در نه‌رها و رودخانه‌ها آموزش داده می‌شد و این آموزش با هدف نظامی صورت می‌پذیرفت. به روایت استرابون ایرانیان به کودکان خود گذشتن از نه‌رها و رودخانه‌ها را بدون ترشدن سلاح و جامه آموزش می‌دادند.

این نکته درخور توجه است که ورزش و پرورش اندام از نظر فضایل اخلاقی نیز مورد توجه ایرانیان باستان قرار داشت و آنان عقیده داشتند که ورزش علاوه بر تأمین تندرستی و نیرومندی، پرورش دهنده فضایل صفات نیک همچون شجاعت، جوانمردی و فروتنی است. آنان تربیت بدنی را اساس نیرومندی دانسته و نیرومندی را برای دستگیری ناتوانان و نه برای زورگویی و ماجراجویی می‌خواستند تا بدان جا که نیرومندی و پهلوانی را با جوانمردی و چشم‌پاکی و فروتنی و راستی و بسیاری دیگر از سجایای اخلاقی همراه می‌دانستند و ناتوانی و سستی را مایه ناراستی بر می‌شمردند. حماسه سرای بزرگ ایرانی، فردوسی طوسی که داستانهای پهلوانی و حماسی ایران کهن را به شعر در آورده است. این عقیده ایرانیان دوره باستان را اینگونه بیان کرده است:

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی زاید و کاستی

مقام پهلوانی در ایران باستان از اهمیت خاصی برخوردار بود. برای رسیدن به مقام پهلوانی علاوه بر مهارت در فنون شکار سوار کاری، تیراندازی و کشتی، برخورداری از سجایای اخلاقی مانند جوانمردی، شجاعت، بزرگواری و معرفت نیز لازم بود. پهلوانان کشور در هنگام صلح در مقام پهلوان و در هنگام جنگ از جمله سرداران سپاه بودند.

در ایران باستان ورزش و انجام حرکات پهلوانی جز فعالیتهای اصلی روزمره ایرانیان در دوران باستان بوده است. جامعه آن زمان ارزش خاصی برای ورزشکارانی قائل می‌شد که برای قدرت بدنی و شجاعت روحی که در اختیار داشتند، شکرگزار بوده اند. پهلوانان در صورت نیاز از خانواده و سرزمین خود در برابر دشمنان دفاع می‌کردند. این پهلوانان با تشویق زائدالوصف همگان برای ورزش، قهرمانی و قدرت خودروبرو می‌شدند. طبق آموزش مذهبی آنها، مردان زورخانه در نیایش خود ابتدا زیبایی بهشت را می‌ستودند و سپس قدرت بدنی و فکری خود را از خداوند خواستار می‌شدند. آنها اعتقاد راسخ به بدن سالم و نیرومند داشتند. ایرانیان باستان به فعالیتهای ورزشی خود، که بر الگوی سلاحهای جنگی شان تاثیر گذار بوده است، روح معنوی می‌دادند. حتی در حین مجیزخوانی

(استعاره‌های مذهبی) در زمان نیایش در معابد خود گریزی در دستان خود نگه می‌داشتند همانند اسقف بریتانیایی، که روی کمر بند خود شمشیر می‌آویختند، «اوستا». کتاب مقدس مذهبی قدیم ایران تاحد زیادی مشوق قهرمانان و ورزشکاران بوده است و از آنان تجلیل و ستایش بعمل می‌آورد، درست همانند آنکه مردان بزرگ در مقابل خدایان خود عبادت می‌نمودند. نسل قدیمی تر می‌بایست هماهنگی‌هایی در زمینه حکایات باستانی و یا اشعار حماسی ای بوجود آورد که مقرر است برای جوانان از روی کتابهای برجامانده و یا آنهایی که از نسلهای پیشین خود آموخته بودند، خوانده شود. این سنت تا امروز باقی مانده و قرون زیادی را تجربه نموده است. امروزه حتی مشهود است که بین قبایل و در قهوه خانه هاداستان گویی با همان شور و ذوق مشابه قرنهای پیش، اجرا می‌شود. با توجه به این حقیقت که در زبان فارسی ایران باستان بیش از ۳۰ لغت در ارتباط با مفاهیم قهرمان و پهلوان وجود دارد، میزان علاقه وافر ایرانیان به قهرمانان و پهلوانان مسلم و آشکارا می‌گردد. جوانان زیر ۲۴ سال آموزش تکمیلی مرتبط با ورزش را در زمان خود فرا می‌گیرند، این ورزشها عبارتند از: دو، سوارکاری، چوگان، پرتاب دارت، کشتی، بوکس، تیروکمان، شمشیربازی و.... این فنون تحت شرایط بسیار سخت آموزش داده می‌شد تا بتوانند در زمان نیاز شرایط سخت، ناسازگاری‌ها و مشکلات ناشی از جنگ از قبیل گرسنگی، تشنگی، کوفتگی، گرما، سرما و... را تحمل نمایند. ساختمان زورخانه شکل درون و برون زورخانه‌های قدیم در توالی معماری دوران ساسانیان است. ورود به زورخانه از دری کوتاه (حدود ۱/۵ متر) و با دو یا چند پله از کف کوچه به پایین به کنار گود می‌رسید. گود زورخانه به صورت هشت ضلعی و از کف تا لبه حدود ۷۰ تا ۹۰ سانتیمتر و طول آن از هر سو از زاویه به زاویه حدود هشت متر است که بیست نفر در آن ورزش می‌کنند دور آن معمولاً چهار ایوانچه مانند حمام‌های قدیم قرار دارد سقف زورخانه مدور و بلندای آن تا ۱۰ متر هم می‌رسد. اما در زورخانه‌های کنونی تفاوت در اندازه‌ها و مصالح و شکل وجود دارد. در کنار در ورودی به محوطه زورخانه، سردم یا جایگاه مرشد قرار دارد تا به ورود و خروج ورزشکاران مسلط باشد. شکل و نمای داخلی و خارجی ساختمان زورخانه‌ها به ویژه در گذشته به تکیه‌ها و خانقاه‌ها شباهت دارد بعد از ظهور اسلام زورخانه‌ها، لنگرگاه‌ها، خانقاه‌ها و تکیه‌ها، مرکز اقطاب اهل تصوف و مرجع پهلوانان و عیاران پیرو اهل فتوت بوده است لذا می‌توان گفت علت شباهت بنای زورخانه‌ها و تکیه‌ها و خانقاه‌ها همین رابطه نزدیک پهلوانان و اهل تصوف بوده است. ضمناً از نظر معماری هم زورخانه‌ها شباهت بسیاری از جهت پائین تر بودن از سطح زمین، آستانه ورودی کوتاه، سکوه‌های زیر پله و مسند پیر طریقت یا مرشد داشته‌اند که نمونه‌های بازمانده این خانگاه‌ها گواه صادق بر آنند. نمای

بیرونی زورخانه چهارگوش است با گنبد و یا گنبد گلدسته مانند که محل ورود هوا و نور آفتاب از دریچه‌ها به درون زورخانه هاست. در ورودی زورخانه را عمد کوتاه می‌سازند تا وارد شوندگان به احترام و به نشانه تواضع و فروتنی سر فرود آورند. درست در زیر سقف زورخانه و حدود ۷۰ سانتی متر پایین تر از سطح زمین گود قرار دارد. از دور گود تا جایگاه تماشاگران حدود ۱/۵ تا ۲ متر فاصله است و ارتفاع از کف گود تا بالای گلدسته نزدیک به ۱۰ متر می‌رسد. گود زورخانه را متناسب با وسعت فضای زورخانه به صورت پنج ضلعی، شش ضلعی و یا هشت ضلعی می‌سازند. و اصولاً گود مقدس در زورخانه‌هایی که بر اساس معماری صحیح و با آگاهی از پیشینه ایی ورزشخانه سنتی و باستانی درست شده باشند باید هشت ضلعی باشد و همچنین نورگرهای طاق گنبد فراز گود نیز یا هشت روزه داشته‌اند و یا بصورت ستاره هشت پر با شیشه‌های ضخیم ساخته می‌شده است. نقش ستاره هشت پر از معماری کهن و سنتی ایران به شمس (خورشیدی) مشهور است و آن نشانه خورشید یعنی منشاء حیات انسان است که ایرانیان باستان در روزگاران کهن خورشید را به عنوان منشاء و منبع اصلی حیات انسان ستایش می‌کرده‌اند. نام دیگر خورشید «مهر» است که در زبان پهلوی به آن میثرا (Mithra) می‌گویند و مهرپرستان هنوز هم در اکناف جهان هستند. و این هشت گوشه گود و یا هشت کنج آن نشان مهر است که در طی سالیان متمادی سینه به سینه و نفس به نفس به نسل امروز رسیده است. در فرهنگ ایران کهن معماران اصل مسلم داشتند که به معمار می‌گوید: «نور دختر خداست؛ دست دختر خدا را بگیر و در خانه‌ای که می‌سازی او را بگردان» و قطر آن حداکثر ۱۰ متر و ارتفاع آن معمولاً ۹۰ سانتیمتر است. از آنجا که گود محل اصلی ورزش است و ورزشکاران زورخانه پا برهنه در گود ورزش می‌کنند ترتیبی می‌دهند که کف گود نرم باشد. در گذشته کف گود بوته‌های صحرایی خشک قرار می‌دادند و روی آن به قدر کافی خاک نرم می‌ریختند تا پس از آب پاشی و پا خوردن حالتی نرم و فنی داشته باش.

جایگاه ورزش در ایران باستان

وجود پهلوانان و افسانه‌های باستانی در ایران بیانگر این موضوع است که ایرانی‌ها از دیرباز به ورزش علاقه و دلبستگی داشته‌اند.

دکتر گریشمن، باستان شناس فرانسوی درباره ورود آریاها هزار سال قبل از میلاد می‌گوید: این سواران ایرانی با زن، بچه و گله وارد شدند و مزیت تقسیم ناحیه را بمالک کوچک متعدد بدست

آوردند و بیشتر آنان همراه گروه سواران خود وارد خدمت امرای محلی گردیدند.

آریانها یکی از شعب مردمان هند و اروپایی بودند که شعبه اولی آنها بحساب می آمدند. برخی از باستان شناسان معتقد هستند که ساکنین اولیه آریانها یا آریاییها در قسمت شرقی و جنوب شرقی دریای خزر بوده و برخی دیگر آنها را به مردمان قفقازیه که به قسمت های جنوبی خزر آمده اند نسبت می دهند.

اینان مردانی بودند که از راه شمشیر و بعنوان سرباز مزدور زندگی می کردند ایشان سربازانی را تشکیل می دادند که می بایست یک روز جانشین امرائی بشوند که خود در خدمت ایشان بودند.

تاریخ مهاجرت آنها نیز بدرستی روشن نیست ولی بین دو هزار سال تا پانصد سال قبل از میلاد این قوم به سرزمین ایران آمده و افراد بومی و محلی را به جنوب برده اند.

بنابراین آریانها مردمانی قوی، سلحشور و صحرا گرد بوده و کار عمده شان پرورش حیوانات اهلی و شکار و سواری و تیراندازی بوده است.

ورزش و تقویت قوای بدنی و مهارت در جنگ و سواری و تیراندازی و راهپیمائی از اصول متداول این مردم بوده است قومی که دائما در حال کوچیدن و منازعه با بومی های محلی بوده و بقر و غلبه زمینها و کشتزارها را تصاحب می کرده قطعا باید چالاک و سلحشور و بردبار و قوی اندام باشند.

این مردم بتدریج شهر نشین شده و ده شهر و قصبه بوجود آورده اند از وقتیکه آریانها شهر نشین شدند همیشه مورد هجوم شعبه دیگر آریائیها (سکاها) واقع شدند.

قبل از تشکیل دولت ماد، آریانها بشکل ملوک الطوایفی می زیستند و رئیس هر خانواده با قدرت کامل خانواده را اداره می کرد، و در مواقع جنگ یکی از رؤسای این خانواده فرماندهی لشکر را بعهده می گرفتند که بعدا مقام سلطنت از همین اختیارات بوجود آمد. در آن زمان هیچیک از امراء و سلاطین قدرت رئیس خانواده را تهدید نمی کردند.

از قرن نهم قبل از میلاد سه تیره بزرگ آریائی در سرزمین ایران به حکومت رسیدند، در مشرق (باختری ها)، در مغرب (مادها) و در جنوب (پارسها).

آنچه از اخلاق و آداب این زمان روشن است حالت آمادگی قوم آریائی برای حرکت و جنگ و دفاع بوده و در این عصر کشت غلات کاملاً مرسوم شده و در دهات و قصبات مزارع رونق بیشتری یافتند.

تربیت حیوانات اهلی را عملی ساخته و اسب و سگ از نظر فوایدی که در جنگ و سفر و حضر و نگهبانی رَمه و گله داشتند بیشتر اهمیت دادند

محدوده امپراتوری ایران ۵۰۰ سال پیش از میلاد

اهمیت ورزش

زورمندی جوانان از راه مسابقات کشتی و اسب سواری و تیراندازی و پرتاب سنگ و انداختن و دویدن و ارابه رانی با تمرینات و تشویقات رؤسای خانواده بوجود آمده است.

آریانها قبل از ظهور زرتشت مثل سایر اقوام جهان عوامل طبیعت را پرستش می کردند ولی احترام به پهلوانان نیز تا سر حد پرستش در افسانه ها ذکر شده است.

مورخین تاریخ قدیم ایران را که در شاهنامه فردوسی به پیشدادیان و کیان و غیره تقسیم شده است با سلسله های قبل از ماد و پارس و هخامنشیان تطبیق می کنند.

پیداست که حماسه های ملی و افسانه های باستانی و داستانهای جنگ ایران و توران و پهلوانان نامی ایران رستم و سایر پهلوانها و داستانهای جنگ و رزم آنان و ستیزه با دیوان و غلبه بر عوامل طبیعت و کشتی های مختلف رستم با پهلوانان دیگر، این حقیقت را مسلم می دارد که ایرانی ها از همان وقت به ورزشهای مورد علاقه و احتیاج خود تا چه اندازه دلبستگی داشته و مهر وزریده اند.

مهمترین رشته های ورزشی آن عصر کشتی و زور آوری، اسب سواری، کوه نوردی، تیراندازی با کمان، سنگ اندازی با دست و فلاخن، پرتاب سنگ، دویدن و پریدن از موانع و پرتاب نیزه و زوبین بوده است.

دوران دولت ماد

در این عهد پرورش اسب و استفاده از آن مورد توجه کامل بوده چنانچه وقتی امرای محلی ماد با هدایا به دربار پادشه آشور رفتند بهترین تحفه آنان اسبهای مادی و لاجورد بوده است.

هووخشتر پادشاه ماد قشونی ترتیب داد که پیاده نظام آن مسلح به تیر و کمان و شمشیر بود، سواره نظام تیراندازان ماهری بودند که از کودکی با اسب سواری، تیراندازی و قیقاج زدن عادت کرده بودند. مادها به تربیت جوانان و تمرینات ورزشی و فنون رزمی اهمیت می دادند.

اسبهای عالی، سوارکاران ممتاز، تیراندازان ماهر، ارباب رانان بی باک و شکارچیان ورزیده و کشتی گیران دلیر همگی بر پایه اهمیت تربیت بدنی جوانان و تقویت قوای جسمی آنان بوده است.

از قول کزیاس مورخ یونانی نقل شده که سکاها (قوم آریائی) زنانشان مانند مردان دلاور و جنگنده بودند چنانچه ملکه سکاها بنام زارین وقتی مُرد مقبره ای برای او ساختند و بر بالای آن مجسمه بزرگی از طلا نصب کرده، آنرا تعظیم و تکریم می کردند چنانکه پهلوانی را کنند.

تربیت بدنی و ورزش در تاریخ معاصر

در جهان معاصر پیشرفت انسان در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی از اهداف تربیت بدنی و ورزش است. با توجه به تغییرات جهانی، توسعه سریع علوم و تاثیر آنها بر زندگی افراد جامعه، ماشینی شدن کارها و زندگی، افزایش اوقات فراغت، کم تحرکی مشاغل و افراد، شیوع بیماریهای مرتبط با بی تحرکی ارزش حیاتی و کاربردی تربیت بدنی بیشتر آشکار می شود. تربیت بدنی در دنیای امروز در دو بخش «ورزش مدارس» و «ورزش عمومی» شامل ورزش همگانی و حرفه ای مطرح می شود.

الف- تربیت بدنی و ورزش در مدارس و دانشگاهها

امروزه هدف تعلیم و تربیت فراهم نمودن زمینه های رشد و تکامل جسمی، ذهنی، اجتماعی، روانی افراد، و تقویت روحیه و شکل پذیری اخلاق در آنها می باشد. قطعا تربیت بدنی و ورزش از جمله سازو کارهای مهم است که می تواند با ایجاد تجارب گران بها در کودکان، آنان را سالم و شاداب برای زندگی اجتماعی آماده سازد. امروزه دانش تربیت بدنی در نظام آموزشی جهان جایگاهی بسیار

مهم یافته است: زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی درست بستگی دارد. برای رسیدن به یک برنامه علمی خوب نیازمند برنامه ریزی برای تربیت نیروی متخصص و تهیه امکانات لازم ورزشی برای مدارس می‌باشیم. همگام با تغییرات جهانی و توسعه علوم زندگی افراد جامعه از جمله کودکان و نوجوانان تحت تاثیر قرار گرفته است. شیوع بیماریهای قلب و عروق، افزایش چاقی، دیابت، افسردگی، ناهنجاریهای بدنی، کاهش تحرک افراد، افزایش بازیهای رایانه ای، بیماریهای مفصلی، مصرف داروهای مخدر و افزایش بزهکاری تنها ارمغان زندگی ماشینی و مدرنیزه می‌باشد. چاقی یکی از بیماریهای رایج می‌باشد که با ۹۰ نوع بیماری مرتبط بوده و می‌تواند باعث بروز آنها شود. برای مقابله با مشکلات عدیده موجود تنها راهکار مناسب انجام فعالیتهای منظم ورزشی در مدارس و خارج از مدارس می‌باشد.

تاریخچه تشکیل تربیت بدنی در ایران

اولین سازمان رسمی متولی ورزشی در ایران سال ۱۳۰۶ که قانون اجباری کردن ورزش در مدارس تصویب شد.

به پیشنهاد وزیر وقت فرهنگ سید محمد تدین ورزش در برنامه درس مدارس به صورت رسمی قرار گرفت. اولین انجمن تربیت بدنی ورزشی در اردیبهشت ۱۳۱۳ به طور رسمی در منزل حکیم الملک پا گرفت. در این جلسه اولین تشکیلات رسمی تربیت بدنی با ریاست حسین علاء پی ریزی شد. انجمن ملی تربیت بدنی در ابتدا بیشتر تأکید بر ورزش مدارس و برگزاری مسابقات داشت به مرور زمان تشکیل پیش آهنگی مطرح و در مهر ماه سال ۱۳۱۳ نخستین انجمن تربیت مربیان ورزش و پیش آهنگی تشکیل شد.

این انجمن در کنار انجمن ملی تربیت بدنی فعالیتهای ورزشی در سطح خردسالان و نوجوانان را انجام می‌داد بعدها سازمان تربیت بدنی و پیش آهنگی ایران تشکیل و ادیب السلطنه به ریاست آن برگزیده شد مدت ریاست او شش سال طول کشید.

در سال ۱۳۲۰ مجدداً حسین علاء رئیس سازمان تربیت بدنی و پیش آهنگی شد از اقدامات او دعوت چند کارشناس تیم ورزشی خارجی به کشور بود. «این زمان نقطه شروع فرهنگ ورزشی غربی در ایران است. ارائه ورزشهای کلاسیک غربی و استقبال مردم به ساخت اولین ورزشگاه به

نام امجدیه در سال ۱۳۱۹ منجر شد که صرفاً به فوتبال و دو میدانی اختصاص داشت.

در سال ۱۳۲۰ تربیت بدنی عمومی به عنوان بخشی که برای عامه مردم است استقلال خود را تحت عنوان انجمن تربیت بدنی اعلام داشت و ورزش در سطح نوجوانان و جوانان به وزارت فرهنگ که متولی آموزش و پرورش عمومی بود انتقال یافت. (این اولین شکاف بین ورزش و تربیت بدنی بود که ورزش دانش آموزی را از ورزش عمومی و قهرمانی جدا ساخت).

در سال ۱۳۲۶ ایران به عضویت کمیته بین المللی المپیک درآمد. یک سال بعد ورزشکاران ایرانی در بازی‌های المپیک ۱۹۴۸ لندن حضور یافتند. اولین حضور رسمی کشور در مجامع بین المللی (حاصل این حضور کسب یک مدال برنز توسط جعفر سلماسی در وزنه برداری شد).

در شهریور سال ۱۳۳۷ انجمن تربیت بدنی به «سازمان تندرستی و جوانان تربیت بدنی ایران» تغییر نام داد.

در اردیبهشت ۱۳۴۳ (سازمان ملی تربیت بدنی و تفریحات سالم شکل قانونی گرفت و زیر پوشش وزارت آموزش و پرورش قرار گرفت. این سازمان را یکی از معاونان وزیر عهده دار بود.

در این زمان سازمانهای دیگر مثل وزارت کار و کشاورزی و نیروهای مسلح ... برای خود بخشهای مستقل تربیت بدنی داشتند.

در سال ۱۳۵۰ سازمان تربیت بدنی با تصویب در مجلس مستقل شد و زیر نظر نخست وزیر قرار گرفت. در تمام استانهای کشور اداره کل تربیت بدنی تأسیس شد. و فعالیت‌های ورزشی زیر نظر این اداره کل توسط هیأت‌های ورزشی انجام می‌شد که با فدراسیونهای درونی در ارتباط بودند.

در سال ۱۳۵۳ (۱۹۷۴) هفتمین بازی‌های آسیایی در تهران برگزار شد.

سازمان تربیت بدنی چند سال قبل اقدام به ساخت مجموعه ورزشی آزادی کرد شامل (استادیوم صد هزار نفری و سالن دوازده هزار نفری و استخر سرپوشیده و پنج سالن برای بسکتبال، والیبال، تیراندازی، وزنه برداری، شمشیر بازی) دو سالن تیراندازی و استادیوم دوچرخه سواری، دریاچه قایقرانی، زمینهای روباز فوتبال، زمین‌های روی چمن و چند زمین روباز است. پس از حضور کاروان ورزشی ایران در المپیک ۱۹۷۶ مونترال و عدم کسب نتیجه قابل قبول در مرداد ۱۳۵۵ سازمان تربیت بدنی منحل و به طور موقت زیر نظر آموزش پرورش قرار گرفت.

در سال ۱۳۵۶ این اقدام قانونی شد و به تصویب ۲ مجلس رسید. به موجب این مصوبه کلیه وظایف قانونی و اختیارات و دارایی‌های سازمان تربیت بدنی به وزارت آموزش پرورش (معاونت ورزشی انتقال یافت).

تشکیلات تربیت بدنی و ورزش در کشور

متولی ورزش کشور سازمان تربیت بدنی می‌باشد که اهم اختیارات آن به شرح زیر می‌باشد:

- هر گونه مسائل فنی و قانونی در ورزش با استفسار از این سازمان سندیت خواهد داشت
- صدور مجوز اماکن ورزشی و استخر از سوی این سازمان جنبه قانونی دارد
- صدور گواهینامه داوری و مربیگری نیز از سوی این سازمان جنبه قانونی خواهد داشت
- نمادی خلاصه از سلسله مراتب سازمان تربیت بدنی

پس از پیروزی انقلاب / در خرداد ۵۸ به موجب مصوبه قانونی انحلال سازمان لغو و مجدداً تشکیلات مستقل تحت عنوان سازمان تربیت بدنی درآمد. که از سازمانهای تابعه نخست وزیری به شمار می‌رفت.

در سال ۱۳۶۸ با حذف پست نخست وزیری در زمره سازمانهای وابسته به نهاد ریاست جمهوری درآمد. ریاست این سازمان را یکی از معاونین رئیس جمهور بر عهده دارد و تربیت بدنی آموزش پرورش همان سال ۵۸ زیر نظر وزارت آموزش پرورش (معاونت پرورشی) قرار گرفت و به نام اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش پرورش درآمد در سال ۱۳۸۱ با طرح ادغام وظایف پرورشی با آموزشی و حذف معاونت پرورشی / معاونت مستقل وزارت آموزش پرورش با عنوان معاونت تربیت بدنی و تندرستی شناخته شد.

اولین معاونت این وزارت دکتر سیدنصرالله سجادی ابلاغ خود را از وزیر وقت آقای حاجی دریافت نمود.

تشکیلات تربیت بدنی و تندرستی در آموزش و پرورش کشور

درس تربیت بدنی در مدارس، سلامت دانش آموزان را ارتقا می بخشد و ضمن توسعه‌ی مهارت‌های جسمانی، به تعادل روانی و اخلاقی آنان کمک می نماید

رویکرد برنامه‌ی درسی تربیت بدنی

رویکردهای گوناگونی در ارائه‌ی برنامه‌های درسی تربیت بدنی در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. مهم ترین این رویکردها، عبارت اند از: آموزش ورزش‌ها (Sports Education) آمادگی جسمانی و سلامت (Health – Related Fitness) و مدل چند فعالیتی یا (Multi Activity Model). البته مدل‌های دیگری نیز ارائه شده است اما سه رویکرد یاد شده از اعتبار بیش تری برخوردارند. رویکرد آموزش ورزش‌ها همان مدلی است که تربیت بدنی مدارس ایران تاکنون بر آن اساس بوده است که عملاً ثابت شده است موفقیت چندانی در بر ندارد. به علاوه نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که آمادگی جسمانی دانش آموزان ایران در طول سال تحصیلی نه تنها پیشرفتی ندارد بلکه سیر نزولی را طی می کند. مدل چند فعالیتی نیز به واسطه نیاز به امکانات گسترده که در حال حاضر موجود نیست، نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد. مدل آمادگی جسمانی و سلامت می تواند نیازهای جسمانی دانش آموزان ایرانی را برآورده سازد اما به تنهایی کافی نیست. برخی از ارزش‌ها و ویژگی‌هایی که از طریق ورزش‌های دسته جمعی حاصل می شوند، مانند همکاری، گذشت و فداکاری، اطاعت از مقررات و غیره از طریق تمرینات آمادگی جسمانی قابل حصول نیست. چنین ارزش‌ها و جنبه‌های کیفی وجود ورزش‌های دسته جمعی را در برنامه الزامی می سازد. بنابراین، رویکرد برنامه ریزی درسی تربیت بدنی در مدارس ایران باید تلفیقی از این دو رویکرد با تأکید بر آمادگی جسمانی باشد.

بدیهی است که هر برنامه یا هر بخشی از برنامه که با اصول اسلامی مغایرت داشته باشد، قابل اجرا نخواهد بود. به عبارت دیگر رعایت اصول آیین مقدس اسلام قویاً به برنامه ریزان تربیت بدنی توصیه می گردد.

مبانی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی

جامعه

انتظارات و نیازهای جامعه را در ارتباط با درس تربیت بدنی می‌توان به ترتیب زیر خلاصه نمود:

الف) تربیت افرادی که از لحاظ جسمانی و روانی سالم باشند. شواهد بسیار علمی موجود است که نشان می‌دهد انجام فعالیت‌های منظم ورزشی می‌تواند نقش مهمی در این زمینه ایفا کند. افرادی که به علت فقر حرکتی دچار بیماری‌های زودرس می‌شوند، هزینه‌های بسیاری بر خانواده و جامعه تحمیل می‌کنند و گاه با فقدان زودرس خود جامعه را از وجود یک نیروی متخصص محروم می‌سازند. شرکت در فعالیت‌های منظم بدنی می‌تواند عمر مفید و کارآیی اقتصادی افراد اجتماع را تا حدی افزایش دهد.

متأسفانه پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که دانش آموزان ایرانی از حیث آمادگی جسمانی در شرایط مطلوبی در مقایسه با هم‌تایان خود در سایر کشورها نیستند. به علاوه درصد بالایی از دانش آموزان ما هر یک به نوعی از ناهنجاری‌های جسمانی ناشی از کمبود حرکت و عادات غلط در هنگام نشستن، ایستادن و حمل اشیاء رنج می‌برند. بسیاری از این ناهنجاری‌ها که هنوز در مراحل ابتدایی هستند و به شکل پیشرفته درنیامده‌اند، از طریق انجام تمرینات عمومی و حرکات اصلاحی ویژه قابل کنترل و اصلاح می‌باشند. بنابراین، رفع نمودن و یا تخفیف دادن این کاستی‌ها با استفاده از تمرینات بدنی یک نیاز بر حق جامعه محسوب می‌شود.

ب) جامعه نیازمند افرادی است که معنای کار و تلاش جمعی برای رسیدن به اهداف مشترک را درک کنند و در راه رسیدن به چنین اهدافی گذشت و فداکاری نسبت به دیگران و اطاعت از قانون و مقررات را نصب العین خود قرار دهند. درس تربیت بدنی و میدانی ورزشی می‌تواند در این زمینه مؤثر باشند و چنین ویژگی‌هایی را در افراد پرورش دهند.

ب- ورزش و تربیت بدنی عمومی (همگانی و حرفه‌ای)

تربیت بدنی و ورزش از ملزومات زندگی معاصر است. مزایای اجتماعی و تربیتی آن موجب گسترش آن در میان طبقات مختلف اجتماع شده است. گسترش ورزش و علاقمندی فراوان افراد به

این پدیده اجتماعی هزاران شغل مرتبط و غیر مرتبط با تربیت بدنی را ایجاد کرده است. شرکت‌های تولیدی وسایل و پوشاک ورزشی در قالب شرکت‌های چند ملیتی فعالیتهای وسیع اقتصادی انجام می‌دهند. آژانسهای خرید و فروش بازیکن در سطوح ملی، قاره ای و جهانی در حال سودآوری و کسب سود می‌باشند. به طوری که فوتبال به عنوان یک صنعت طراز اول در اروپا تلقی شده و گردش مالی بعضی از باشگاهها به میلیاردها دلار می‌رسد. در حوزه سیاست نیز از ورزش به عنوان ابزاری مفید برای معرفی فرهنگ و حکومت ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات جهانی و المپیک استفاده می‌شود. در بخش اوقات فراغت نیز تماشای زنده مسابقات ورزشی یکی از فعالیتهای اصلی مردم دنیا می‌باشد. به طوری که در مسابقات جام جهانی فوتبال ۴ میلیارد بیننده تلویزیونی به صورت زنده فوتبال تماشا می‌کنند. برگزاری مسابقات جهانی رشته‌های ورزشی مختلف باعث توسعه صنعت توریسم در دنیا شده است. و کشورها در برگزاری مسابقه و تقویت گردشگری رقابت شدیدی با هم دارند. به دلیل علاقمندی عمومی و جهانی برای تماشای مسابقات ورزشی صنعت تبلیغات در سالنها و میداين ورزشی نفوذ کرده به طوری که در المپیک پکن ۱۰ شرکت تجاری بزرگ دنیا جهت تبلیغ کالاها و خدمات خود هزینه چندین میلیاردی کل مسابقات را پرداخت می‌کنند. در بخش بهداشت نیز جمله معروف پیشگیری بهتر از درمان است، ضرورت می‌یابد. تحقیقی در آمریکا بیان می‌کند اگر دولت یک سوم بودجه بخش بهداشت و پزشکی را به امر توسعه ورزش و ساخت اماکن ورزشی و تفریحی اختصاص دهد، می‌توان دو سوم باقیمانده را صرفه جویی کرد. بر اساس قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران تامین تربیت بدنی رایگان برای کل افراد جامعه از وظایف دولت می‌باشد. در صورت تحقق این امر ما شاهد افزایش نشاط، شادابی و تندرستی در جامعه خواهیم بود. و بسیاری از بیماریها کاهش و هزینه‌های درمانی و بیمه ای نیز کاهش می‌یابند. بدون شک با رواج و توسعه تربیت بدنی و ورزش همگانی در جامعه شکوفایی اقتصادی واجتماعی و سلامت و تندرستی عمومی ایجاد می‌شود. قطعاً نقش یک کارگر سالم و تندرست در تولید اقتصادی از یک کارگر مریض و ضعیف که دایم در مرخصی و بیمارستان بوده، حیاتی تر است.