

المحاضرة التمهيدية الأولى

ما هية التربية البدنية والرياضية (تعريفها، أهدافها، فوائد ممارستها...)

التربية في أبسط مفهوم لها عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية لتحقيق التوافق والتناغم بين الإنسان، وقيمه، وثقافته، واتجاهاته المفروضة عليه من البيئة التي يعيش فيها، تبعاً لدرجة ومقدار التطور الروحي والمادي في حياته، فالتربية لها دور مهم وأساسي في مساعدة الإنسان على بناء ذاته.

التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم فروع التربية الأساسية التي يتم تحقيقها من خلال النشاط الجسدي والبدني المنظم لبناء وتهيئة أفراد المجتمع بصورة متكاملة ومتناغمة مع ما يتناسب مع حاجاتهم وطموحاتهم، لذلك حظيت التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير في الآونة الأخيرة من عصرنا، وللتعرف على المفهوم الدقيق للتربية البدنية والرياضية بما يُوافق الطابع التربوي التعليمي والتفاعلي في المجتمع إليكم ما يأتي:

تشير كلمة البدنية إلى البدن وصفاته كالقوى البدنية، والنمو البدني، وصحة البدن، ومظهر الجسم، ومدى لياقته ورشاقته، أي أنها إشارة من الإشارات الدالة على البدن مقابل العقل، وعندما نضيف كلمة التربية إلى مصطلح البدنية فإننا نعني بذلك مجموعة من العمليات التربوية التي تتم عن ممارسة النشاطات المختلفة التي تحفظ جسم الإنسان وتصونه كتمارين المشي، والجري والسباحة والتوازن وغيرها من التمارين التي تحفظ الجسم وتزيده سلامة وقوة.

مفهوم التربية الرياضية:

التربية الرياضية هي جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها التي تعني بالألعاب والنشاطات الرياضية، الجسمانية القادرة على تحفيز نمو الأطفال، والحفاظ على صحّة الكبار.

تعريفات العلماء للتربية البدنية والرياضية:

تختلف تعاريف ومفاهيم التربية البدنية والرياضية باختلاف فلسفة كل مجتمع من عالمنا الذي نعيش به، فلم يتفق أخصائي التربية البدنية والرياضية على مفهوم واحد مشترك حول مفهوم التربية البدنية والرياضية، ومن هذا المبدأ إليكم بعض التعريفات الخاصة بهذا المصطلح:

تعريف كوبسكي وكوزليك:

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية الشاملة، والتي تهدف إلى تكوين المواطن عقلياً، وبدنياً، وانفعالياً، واجتماعياً، بواسطة عدّة أشكال وأنواع من النشاطات البدنية والرياضية.

روبرت بوبان:

هي مجموعة النشاطات المختارة لتحقيق وإشباع حاجات الناس العقلية والنفسية في سبيل تحقيق النمو المتكامل للإنسان.

عبد الفتاح لطفي:

هي صورة من صور التربية، وأسلوب حياة لا بدّ أن يعيشه الفرد حتى تبعث في روحه مشاعر الرضا، والارتياح، والتفاؤل.

كويل: عملية اجتماعية تُستخدم لتغيير سلوكيات الكائن البشري واستثارة اللعب لديه من خلال ممارسة الأنشطة العضلية المختلفة.

باستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية والرياضية نجد أنها جزء مكمل للجانب التربوي الإنساني، ومجموعة من النشاطات التي تعتمد على العضلات الكبيرة لكسب خبرات سلوكية حياتية، وهي مجموعة من الأساليب الفنية والنظريات والقيم التي تهدف إلى كسب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

مهنة التربية البدنية والرياضية:

أصبحت التربية البدنية والرياضية شيئاً مُحبباً لدى كافة شرائح المجتمع العُمريّة كالطفل والمرأة والإجتماعية كابن القرية والمدينة، وقد أصبحت مهنة التربية الرياضية تتقدم بشكل ملحوظ في الفترة الأخيرة نتيجة لبعض من الأسباب، ونذكر منها ما يلي: [Sorry, the video player failed to load. (Error Code: 101102)] توفير مهنة التربية البدنية لبرامج اللياقة ومختلف الفئات العُمريّة، وقد نتج هذا الأمر عن نقص اللياقة البدنية لدى الناس. المحافظة على صحة الإنسان بجميع مراحل العمرية، وهذا الأمر ينتج من خلال برامج زيادة النشاط البدني التي تؤمنها مهنة التربية البدنية والرياضية. وجود أوقات فراغ لدى الناس مما يرتب على هذه المهنة القيام ببرامج الرياضات الترويحية المختلفة.

أهداف التربية البدنية والرياضية:

يوجد العديد من الأهداف العامة التي ترنو إليها التربية البدنية، ومن أبرز هذه الأهداف ما يلي:

أهداف فيسيولوجية:

هي مجموعة الأهداف التي تهتم بسلامة الإنسان العامة من حيث قوة الجلد وسلامة الجهاز العصبي وغيرها من الأمور الصحية.

أهداف فكرية:

هي التي تهتم بتطوير المعارف الخاصة بالأنشطة الرياضية، وتطوير التذوق الجمالي للمرء.

أهداف اجتماعية:

هي التي تُعنى بتنمية بعض الصفات الحميدة لدى الشخص كالروح الرياضية وحس المسؤولية الاجتماعية واحترام حقوق الأشخاص الآخرين.

أهداف المهارة الحركية:

هي أن يكون الإنسان قادراً على استخدام جسده بشكل آمن أثناء تأدية الممارسات الرياضية المختلفة.

فوائد ممارسة التمارين البدنية والرياضة:

يوجد العديد من الفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة، ومن أهم هذه الفوائد ما يلي:

تحسين المزاج:

إنّ ممارسة التمارين البدنية يزيد من ثقة الشخص بنفسه ويعزز تقديره لذاته ويحسن مزاجه.

المساعدة على النوم:

تساهم التمارين البدنية في جعل نوم المرء زيادة قدرة المرء على النوم بشكل جيد.

القضاء على الأمراض:

ممارسة هذه التمارين يحسن الصحة ويمنع زيادة الوزن ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

المرجع: <https://mafahem.com> تعريف-التربية-البدنية