

نگاهی اجمالی به اهمیت اجتماعی ورزش

حرکت و جنبش از ویژگیهای حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است ، منع انسان از حرکت نه تنهای موجب توقف رشد بلکه سبب افسردگی ، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می گردد . نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارب و کشف روشهای جدید برای رفع آن همراه بوده است . تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زندگی انسان به شیوه های گوناگونی متجلی شده است . ورزشهای امروزی صور مختلفی از فعالیتهای جسمی و تربیت بدنی است که چهارچوب نظام تعلیم و تربیت هر جامعه و همراه با ارزشهای فردی و اجتماعی آن موجبات پرورش فکری و جسمی کودکان و جوانان را فراهم می کند .

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است . نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفنیی است ، و صرفاً وسیله ای است که موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد ، برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیتهای زندگی به شمار آورد مفاهیمی مانند تندرستی بهداشت رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد .

نگاهی به تاریخ نشان می دهد که ملل متمدن جهان همواره به نقش و اهمیت ورزش توجه داشته اند و از آن در پرورش جوانان خود و آماده کردن آنها برای مشکلات فردی

و اجتماعی استفاده می کردند ارزشهای قبول و مورد تایید در جامعه می تواند تعیین نوع فعالیت ها و روشهای اجرایی تربیت بدنی باشد .

هرگاه فعالیت ها و ورزشهای بومی و سنتی ملل و اقوام مختلف جهان را مورد مطالعه قرار دهیم ، تنوع و صور مختلفی از بیان حرکتی را مشاهده خواهیم کرد .شرایط اضطراری و جنگهای عقیدتی سیاسی ملت ما با استکبار جهانی ضرورت توجه بر توسعه تربیت بدنی را در بین اقشار مختلف جامعه دو چندان می سازد تا آنان را در مقابله با ترفند های استکبار جهانی هرچه بیشتر مهیا و آماده سازند .

اهداف تربیت بدنی و در جوامع گذشته و امروز

مطالعه و تحلیل تاریخی احوال اقوام گذشته و حال نشان می دهد که سعی و تلاش انسان در این رابطه قدمت تاریخی دارد ، تا آنجا که می توان گفت ادامه حیات اقوام ابتدایی بدون حرکت و فعالیت میسر نبوده است اجرای مهارت های از قبیل زوبین اندازی ، تیراندازی با تیرکمان ، کوه و غار پیمایی ، کشتی گیری و حتی اجرای مسابقه های دو که در قرآن کریم داستان برادران یوسف نیز از آن ذکری به میان آمده است ، جملگی حاکی از رواج فعالیت های جسمانی و تربیت بدنی در نزد ملل و اقوام روزگاران گذشته بوده است.

در زندگی فردی و اجتماعی بسیاری از جوامع و ملت های امروز جهان تربیت بدنی و ورزش بخش مهم و جدایی ناپذیر از برنامه های کلی و تربیت کودکان و جوانان به حساب

می آید. امروز ملل مختلف براساس جهان بینی و شناخت کلی از انسان به طرح و تنظیم

برنامه های ورزشی و تربیت بدن می پردازند. و اینگونه برنامه‌هایی را در زندگی خانودگی و آموزشگاهی نسلهای حال و آینده خود قرار می دهند .

اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت است از حفظ سلامت تعمیم بهداشت ، رشد و تقویت قوای جسم ، آمادگی برای فعالیت های دفاعی ، کسب شادابی و نشاط ، و نیل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی بوده است اهداف فوق تا به امروز با مختصر تغییری در نزد اکثریت جوامع بشری ترغیب می شود و بر حسب ضرورت تاریخی بر یک یا چند هدف تاکید بیشتری به عمل می آید.

در عصر حاضر ، در سایه تحولات اجتماعی و سیاسی در جهان به جهان به ویژه در دنیای غرب ، مقاصد دیگری به اهداف فوق افزوده شده و مفهوم ورزش به جای تربیت بدنی رنگ و صورتی دیگر پیدا کرده است و در بیشتر موارد خدمت استعمال در آمده است و عاملی برای تخدیر و سرم گرم نگه داشتن ملل مستضعف جهان گردیده است .

تربیت بدنی که در آغاز پیدایش آن صورتی فردی و در نهایت کلی داشت اینک به صورت جمعی و بین المللی در آمده است تا وسیله ای برای بهره برداری مقاصد سیاسی کشورهای استعمار طلب باشد .

اهداف تربیت بدنی در جامع اسلامی

پیش از اینکه دیدگاه اسلام در زمینه ورزش و تربیت بدنی مطرح گردد ضروری است مظر این آیین الهی درباره بدن شناخته شود . در آیین مقدس اسلام ، بر خلاف بسیاری از آیینهای دیگر ، بدن آدمی مورد تحقیر نیست . اسلام بدن انسان را چیزی بی ارزش

نمی‌شمارد، زیرا بدن انسان ابزار تکامل روح اوست. تحقیر بدن در حکم تحقیر شخصیت آدمی است و کسی که مرتکب این عمل شود مستوجب کیفر و قصاص است. در اسلام حفظ بدن از خطرها و آسیبها و تامین موجبات سلامت و بهداشت آن وظیفه ای الهی است و تضعیف و یا تخدیر بدن امری ناروا و مذموم است. امام سجاد (ع) در رساله حقوق می‌فرماید: ان لبدنک علیک حقاً. بدن و تو بر تو حقی دارد و حق ان این است که آن این است که ان را سالم، نیرومند، مقاوم در برابر شداید و سختیها و در کمال نشاط نگاه داری. طول عمر و صحت بدن و ایمن بودن از بلاها و رنجها از اموری است که پیشوایان دین همواره در ادعیه خود از خداوند مسئلت می‌نموده‌اند. در اسلام متون زیادی هست که در آنها بر حفظ بدن از خطر و تامین سلامت و بهداشت آن تاکید شده و طرق مختلفی برای این منظور ارائه گردیده است. ارزش بدن و سلامت آن در اسلام به حدی است که بعضی از دانشمندان اسلامی گفته‌اند: پیامبران الهی در آغاز نبوت و رسالت خود باید سالم و از نقص بدنی دور و بر کنار باشند. در بینش اسلامی، بیماری تن از مهمترین بلاها و گرفتاریها محسوب می‌شود. صدمه زدن عمدی به بدن ظلم به شمار می‌آید و آدمی را مستحق کیفر و عقوبت می‌سازد. بدن هدیه ای است الهی که براساس حسن و کرامت آفریده شده است و ظرافت شگفت‌انگیزی در آن به کار برده شده است و مطالعه و تامل در آن موجب افزایش معرفت انسان نسبت به خداوند متعال می‌گردد. بدن وسیله ای برای به جای آوردن فرائض دینی و عبادت است. نماز، روزه، جهاد و انواع خدمتها به خلق خدا با توانایی بدن و

سلامت آن مسیر می شود . نماز شب و قیام در خلوت شب در سایه توان بدنی امکان پذیر می شود .

در بینش اسلامی ، میان بدن و روح تاثیر و ارتباط متقابل و انفاک ناپذیر وجود دارد . سلامت یا ضعف و بیماری بدن در نشاط و فعالیت ویا افسردگی و ناتوانی روح اثر مستقیم دارد.

تربیت و تقویت بدن و آمادگی همه جانبه آن مورد توجه اسلام است و در صورتی که همراه با ذکر و یاد خدا باشد عین عبادت است . بر خلاف آنچه بعضی از نا آگاهان می پندارند و ورزش کاری لغو نیست . کار لغو اسلام گفتار و یا رفتاری است که در آن فایده ای مشروع و یا عقل پسند وجود نداشته باشد ، و ورزش این چنین نیست . در خواست سلات و قوت بدن از خداوند جزء دعای مسلمانان است ، چنانکه در دعای ابوحمزه ثمالی می خوانیم :

الهم اعطني السعه في الرزق ... والحصه في الجسم و القوه في البدن .

حفظ سلامت بدن و رعایت آن تا جایی توصیه شده است که حتی در مواردی تکلیف غسل و وضو به تیمم و تکلیف گرفتن روزه به افطار مبدل می شود . در اسلام به مومنان ، قوی زیستن و سالم و با نشاط بودن و برخوردار شدن از قدرت تن توصیه می شود . ازاین رو تربیت بدنی باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد .

مطالعه تاریخ حیات رسول گرامی (ص) و ائمه هدی علیهم السلام و نیز صحابه و تابعین گرانقدر آنان نشان می دهد آنان نیز به ورزش و تربیت و تقویت بدن خود می پرداختند

و در فعالیتهای از قبیل مسابقه های دو ، سواری و تیراندازی شرکت می کردند .
مباحثی چون احکام سبق و رمایه و حتی شنا کردن ،بخشی از محتوای کتب فقهی و
روایات ما را تشکیل می دهد .

هدف نهایی تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام ،تامین سلامت و بهداشت بدن و
تقویت و رشد آن در نتیجه حرکت به سوی کمال است . در جامعه اسلامی ورزش
وسیله بسیار موثر و شیوه ای بسیار پسندیده برای رسیدن به اهداف زیر است :

اهداف تربیت بدنی و ورزش

1- هدفهای بهداشتی و تندرستی

-تأمین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها نگاهی اجمالی به اهمیت اجتماعی ورزش .

- تأمین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و توان و رعایت جنبه اعتدال در آن ، ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اعضاء و اندامها به منظور برخوردارشدن از قدرت ، سرعت، چابگی و مهارت ،
- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شداید و سختی ها ،
- دست یابی به قدرت ضبط ارادی اعضای بدن و کار انداختن ارادی آنها ،
- باز سازی و ناتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و نارسایی های فیزیکی و افزایش میزان کارایی آن .

2- هدفهای پرورش و اخلاقی

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت سعه صدر ، همت بلند ، ایثار و فداکاری ،
- دستیابی به مرتب قوت قلب ، جرات ، شهامت ، استقامت و پایداری و تقویت روحیه ،
- رشد و پرورش ، رقابتهای مثبت و جهت دهی آنها به سوی خیر و کمال ،
- توجه به کرامت و والای خود خویشتن داری در برابر نابه سامانی ها و مفسده ها ،

- شناخت مسئولیت های انسانی و اسلامی و سعی در انجام دادن هر چه بهتر تکالیف و وظایف خود ،
- افزایش توان و قدرت تصمیم گیری های سریع ، عادلانه ، اقتصادی و مشروع ،
- رشد و پرورش توجه و دقت ، مقایسه و تشخیص و جهت دادن به آنها ،
- خوداری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید مذموم و ارشاد و هدایت دیگران در صراط مستقیم .

3- هدفهای روانی و اجتماعی

- تقویت روان و افزایش و توانمندی آن در مبارزه با اهواء نفسانی و غلبه بر جسادت ، خودپسندی و کینه توزی .
- تعدیل عواطف و در ضبط آوردن حالاتی چون خشم ، ستیز ، ترس و محبت .
- رفع عوارض روان از نگرانیها ، انزواجوییها ، یاسها و ترسها .
- تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره .
- دستیابی به شادابی و نشاط که همواره برای تداوم و رشد حیات ضروری است .
- پرورش فرد ، هوش و قوه کنجکاوی و دیگر ذخایر وجودی انسان .
- متحقق ساختن امکانات بالقوه موجود در انسانها و بهره مند کردن آنها از ذخایر وجودی خود .
- شناخت اصول و قانونمندی ها و تبعیت از آنها به هنگام برخوردهای فردی و اجتماعی .

- تمرین تشکل و تحزب و تن دادن به سازماندهی و تعاون برای پیشبرد اهداف و عادت به انضباط و دقت در امور .

4-هدفهای حرکتی و مهارتی

- شناخت استعدادهای حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها و دیگر قابلیت‌های فطری و استعداد های خدادادی .
- تمجید فرهنگی و تقویت حس زیبا شناسی در حرکات .
- یادگیری مهارت‌های و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی .
- بهره مند شدن از فعالیت‌های حرکتی و جسمی در گذران سالم اوقات فراغت.

محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامع اسلامی

مطلب دیگر این است که محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامع اسلامی چه باید باشد . بدیهی است که محتوا باید با توجه به اهداف تعیین شود . در اینجا ما هدفها را با رعایت اختصار برشمردیم . طبیعی است که با توجه به آنها باید برای ورزش و تربیت بدنی برنامه ریزی کرد . در عین حال بجا خواهد بود که به مسائل زیر نیز اشاره کنیم :

1- بخشی از فعالیت‌های ورزشی جامعه باید زمینه رشد و پرورش تن به منظور دفاع از اسلام و جمهوری اسلامی صورت گیرد . از این رو ، تیراندازی ، سواری ، دو ، شنا و سایر ورزشهای رزمی بخشی از محتوای ورزش را تشکیل می دهد که اسلام هم ان را مورد توجه و تاکید قرار داده است .

2- حرکات موزون و طبیعی اعضاء و اندامهای بدن در محیطهای باز که در سلامت و رشد بدن موثرند و معمولاً حرکات نرمشی و اصلاحی خوانده می شوند بخش دیگری از محتوای ورزش و تربیت بدنی را تشکیل می دهند .

3- شیوه های بازسازی و حرکت درمانی در جهت رفع نقائص حرکتی به منظور اصلاح اندامها و استخوان بندی بدن ترمیم و نارساییهای عضلانی -مفصلی . بدیهی است که ورزش و حرکات بدنی ویژه جانبازان و معلولین نیز در این بخش قرار می گیرد.

4- مطالعه و بررسی حرکات و مهارتهای ورزشی از دیدگاه علوم تجربی و انسانی محتوای علمی تربیت بدنی و ورزش را تشکیل می دهد .

5- چون علوم ورزشی و تربیت بدنی به دست آوردها و یافته عهای سایر علوم ، از قبیل علوم تندرستی و علوم انسانی بستگی دارد از این رو آثار حرکت و فعالیت را می توان در چهار چوب هر یک از علوم اعم از تجربی و یا نسانی مطرح نمود و به بررسی و مطالعه آن پرداخت . به سخن دیگر مبانی علوم ورزشی همان اصول و نظریه هایی است که در رابطه با علوم تربیتی و علوم تندرستی مطرح می شوند .

مراحل فعالیتهای ورزشی

حرکت نوزاد از روزهای نخستین زندگی در جهت توسعه و گسترش بازتابهای اولیه و ابتدائی به منظور ادامه حیات و سازش با محیط تازه زندگی از جمله فعالیتهای مربوط به تربیت بدنی محسوب می شود . نوزاد از یک طرف دیگر ، بر اساس نیازهای درونی

خود به تکاپو می افتد و از خود واکنش نشان می دهد . بستن دست و پای نوزاد در قنناق که از حرکات بازتابی او جلوگیری می کند ممکن است باعث بروز عوارض عصبی - حرکتی در کودک گردد و حتی بانارساییهها و عقب افتادگی ذهنی منجر شود .

گودک پس از آنکه پا به پای رشد طبیعی و معمولی بدن حرکات پایه از قبیل راه رفتن ، دویدن ، جهیدن، کشیدن ، هل دادن و ضربه زدن به اشیاء را آموخت می تواند از طریق شرکت در حرکات پیچیده تر و بازیهای سازماندار موجبات رشد بیشتر جسمانی و روانی خود را فراهم آورد .

در این مرحله مراد از شرکت در فعالیتهای ورزشی ایجاد انگیزه های رشد و نمو بیشتر است . در این زمینه همواره باید تامین سلامت و تقویت اعضای عمومی بدن مد نظر باشد . هنگامی که کودک مرحله تحصیل دبستانی خود را می گذارند می توان تواناییهای حرکتی او را ارزیابی و در صورت لزوم نارسائیهای حرکتی او را اصلاح کرد . وقتی به سن نوجوانی رسید ضمن در نظر گرفتن مراتب فوق باید مهارتهای مقدماتی ورزشهای فردی و گروهی و مقدمات آمادگی رزمی و فنون دفاعی را به او آموخت ، تا به تدریج از عهده وظایف شخصی اجتماعی ، رعایت آداب و اخلاق و و پذیرش مسئولیت بر آید و در راه استقلال فکری خویش گام بردارد.

در مراحل پایانی دوره جوانی و در آغاز دوره جوانی ، علاوه بر اینکه سیر تکاملی رفتار و خوی انسانی خود باشند . در این مرحله باید ضمن مشارکت دادن آنها و به کار بستن آموخته های حرکتی و اخلاقی و تکوین و اصلاح شخصیت را برای آنان فراهم ساخت .

جامعه ، فرهنگ و نقش ورزش در گذران اوقات فراغت

پس از انقلاب شکوهمند اسلامی در ایران ، لزوم دگرگونی و نوسازی هدفها و روشهای آموزش تربیت بدنی و ورزش در کلیه نهادهای اجتماعی و مسئول ، به ویژه در دانشگاه که آخرین فرصت رسمی در نظام آموزشی کشور است ، کاملاً محسوس است . بازده این دگرگونی و نوسازی باید رشد و توسعه استعدادای جسمی و روانی دانشجویان را تسهیل کند و مقدمات حرمت و هدایت قشر روشنفکر و تحصیلکرده جامعه را به سوی کمال انسانی فراهم آورد .

هدف از طرح برنامه ها و انجام فعالیتهای ورزشی در سطح دانشگاهها و موسسات آموزش عالی ، رشد و توسعه جنبه های اخلاقی ، روانی و جسمانی دانشجویان به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است تا آینده سازان این نظام الهی بتوانند پس از فراغت از تحصیل در خدمت نهضت اسلامی قرار گیرند و موجبات ترقی و تعالی مادی و معنوی خود و جامعه را میسر سازند .

امید است که دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیتهای ورزشی و بهداشتی قرار گیرند و با کسب مهارتهای ضروری و حرکتی پس از فراغت از تحصیل همواره به سلاکت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند و ورزش کردن را بخشی از برنامه روزانه زندگی خود قرار دهند .

در جامعه کنونی ارزش به عنوان یک امر انسانی - تربیتی مورد توجه است و در بین تمامی اقشار اجتماعی به ویژه دانشجویان به سرعت روی در توسعه و گسترش دارد . جامعه شناسان را عقیده بر این است که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات

فراغت ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تامین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز حفظ سلامت جسمی و روحی آنها مورد استفاده قرار داد . در زندگی امروزی از کارهای دشوار که با نیروی انسانی و با بکار گرفتن دست و پا و دیگر اندمهای بدن انجام می شد خبری نیست اکنون بیشتر کارها در مقیاس وسیع تر و کیفیت مطلوب تر به وسیله ماشین انجام می شود .

ازاین رو نیروهایی که به این ترتیب به کار گرفته می شوند می توانند راههای خروجی خود را در حرکت و ورزش جستجو کنند و قابلیت های ذهنی و جسمی انسان را افزایش دهند . علی علیه السلام می فرماید : *الصحه افضل النعم* سلامت بدن از بهترین نعمتهای الهی است در چهارده قرن پیش یعنی زمانی که حضرت محمد (ص) در شبه جزیره عربستان دعوت خود را آشکار فرمود زندگی در دشتهای پهناور و خشک آن سرزمین به شیوه عشیرهای و بسیار دشوار بود .



ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

📍 | @projehcenter_ir