

مقياس النشاط البدني الرياضي والعلوم موجه لطلبة السنة ثانية ليسانس تخصص التدريب الرياضي
النخبوى

عنوان المحاضرة: مدخل لفلسفة وتطور النشاط البدني الرياضي

مقدمة

- 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي.
- 2- أغراض النشاط البدني الرياضي.

أستاذ المقياس: د/ العيداني حكيم

مقدمة:

لقد ارتفعت مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأت العلوم الحديثة للتربية، حيث أن تطور هذه العلوم كشف عن مدى أهمية كبير من العلوم والمعارف في ميدان التربية ومن هذه العلوم النشاط البدني الرياضي، الذي أصبح في صورته التربوية الجديدة ونظمها وقواعد السليمة وبألوانه المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرًا على أن يشكل حياته وتعينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه.

إن الإنسان يتربى وينمو من خلال النشاط البدني الرياضي باعتباره أحد الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان. فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة تتضمن الحالة النفسية والفيسيولوجية والاجتماعية والعقلية التي ينميهَا النشاط البدني الرياضي لما له من أوجه نشاط متعددة وموافق نفسي. حركة تستطيع تنمية السمات الاجتماعية والخلقية والصحية للفرد وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة.

وإن تطور ونمو النشاط البدني الرياضي لم يكن ولد الصدفة إنما لعبت التربية الحديثة من خلال العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة للتربية والتي غذتها مختلف العلوم الإنسانية والاجتماعية كعلم النفس بفرعه وعلم الاجتماع وغيرها بالعلوم والمعارف والنظريات والتي خرجت بنتيجة أن النشاط البدني الرياضي هو " تربية للجسم عن طريق النشاط الحركي "

النشاط البدني الرياضي:

يرجع ظهور النشاطات البدنية الرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف «بالتدريب البد" وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البنية الجسم ونظرًا لأهمية النشاط ليس فقط إن التربية الرياضية كوسيلة للنشاط البدني الرياضي تعتبر إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها مختلف من العلوم وتستخدم النشاط البدني المختار المنظم والموجه لإعداد الأفراد من إعداد متكاملًا بدنياً واجتماعياً وعقلياً كما أنها تكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجاته والمجتمع

الذي يعيش فيه وتعلم على تطويره والتقدم به وتكيفه بأقصى سرعة ممكنة، حيث تشمل أنشطتها على برامج تربوية مختلفة وترفيهية والألعاب مختلفة وسلوك اجتماعي مميز كما جعلت التربية الرياضية من الإشراف الرياضي على تلك النواحي طابعاً مميزاً من التوجيه والإرشاد الصحي النفسي لتفعيله السلوك الإنساني ما تكفله الرياضة بسلامة الأفراد وتكوين لهم في كل مرحلة من مراحل أعمارهم جعلت منها الوسيلة الوحيدة التي تربى الفرد تربية صالحة تخدم نفسه ومجتمعه من جميع الوجوه. ومن هذه الأسس العلمية والتربوية أخذت مكانتها من التربية العامة. حيث يقول الدكتور نافي إن التربية البدنية والرياضية التي تعرض لها الكثير من العلماء في تعاريف مختلفة ذكر منها قول جون جاك روسو صاحب أفكار في البياداغوجيا، التربية البدنية ضرورية لتحضير الطفل وتطوير استعداده للحياة الراسدة، فهي تطور جسم الطفل ليصبح في توازن مع جانبه الروحي.

أغراض النشاط البدني الرياضي:

لم يكن النشاط البدني الرياضي مجرد حركة أو نشاط تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف بغض النظر لتنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية والحركية والعقلية وال العلاقات الإنسانية، ومن بين أغراض العامة للنشاط البدني ذكر :

-تنمية الكفاية البدنية:

والمقصود بالكفاية البدنية أن الجسم يكون سليماً من الناحية الفسيولوجية أي سلامة الأجهزة الوظيفية للجسم وإن يكون البدن خالياً من أي تشوه جسماني وإن يتم إعداد الجسم بما يناسبه من تمرينات رياضية تتناسب والمرحلة العمرية للفرد.

-تنمية المقدرة الحركية:

ويرجع تنمية هذه المقدرة إلى ما أعددناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم للقيام بحركات في كفاءة وما اكتسبها لجسم من قدرات بدنية كالخفة والرشاقة والسرعة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية التي خصصت إلى إعداد الجسم إعداداً علمياً من الناحية البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي ليتمكن من ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.

-تنمية الكفاءة العقلية:

إن سلامة البدن له تأثيره على الخلايا العقلية من حيث تجديدها المتواصل من الناحية الفسيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهدف لا يتاتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليماً تماماً.

-تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني الرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعده التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية، فالألعاب الجماعية

بتتابع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة.

-التنمية العقلية:

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعرف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعرف وأوجه النشاط البدني، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة، فيلم الشخص بمسائل مثل فوائد وفنون الأداء والاستراتيجية في أوجه النشاط البدني الرياضي.