

## المحاضرة 03

### التربية البدنية والرياضية

#### مفهوم وتعريف التربية البدنية والرياضية:

لقد تعدد مفهوم التربية البدنية والرياضية

و هذا ما أدى إلى ظهور عدة مفاهيم الموضحة كالآتي:

- تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي, و هي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو و نضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية و البدنية.
  - أن التربية البدنية جزء من التربية العامة التي تهدف إلى تكوين الفرد تكوينا بدنيا و اجتماعيا و ذلك من خلال ممارسته لمظاهر التربية البدنية و الرياضية المختلفة و هذا لا يمكن إن يتحقق إلا بتوافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه و الإرشاد.
- (الشافعي,

هي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم, بحيث تنفذ من خلال دروس خلال الجدول الدراسي.

و تم تعريف التربية البدنية والرياضية من طرف العلماء و الباحثين في شكل التالي:

- عرفها بيتر "أرلوند": بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب (البدنية, العقلية, الاجتماعية..) لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني.
  - و كما عرفها كل من "ويست" و "بوتشر": بأنها عملية تربوية تهدف إلى إكساب و صقل المهارات الحركية و تنمية اللياقة البدنية و المحافظة عليها من اجل مستوى صحي أفضل
- و مما سبق ذكره يمكننا أن نعطي مفهوم عام للتربية البدنية والرياضية على أنها هي جزء من التربية العامة بحيث هي عملية تربوية تهدف إلى إكساب التلميذ مختلف المهارات و الخبرات الحركية و تنمية و تطوير مختلف جوانب اللياقة البدنية و تكوينه من جميع الجوانب (البدنية, الاجتماعية..), باستخدام مختلف أنواع النشاط البدني الذي ينمي و يصون جسمه بهدف ضمان النمو البدني الكامل له.

طبيعة التربية البدنية والرياضية:

تتمثل طبيعة التربية البدنية والرياضية في الأشكال التالية:

التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي:

التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة , التي تعتبر كوسيط تربوي يتميز بخصال تعليمية و تربوية هامة و على إكساب المهارات الحركية و تحصيل المعارف و تنمية ) كنظام (تعمل التربية البدنية و الرياضية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني. و في هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية و الرياضية كنظام تربوي ( أكاديمي ), فالنظام التربوي هو بنية المنظمة التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما, و في ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية البدنية و الرياضية نظاما تربويا, و ذلك باعتبار أن تركيزه الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان و نشاطه البدني, كما تشارك التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع و لكن من خلال أنشطة و طرق خاصة بها

التربية البدنية والرياضية كمهنة:

لقد تطورت أفرع و مجالات العمل المهني في التربية البدنية و الرياضية بشكل كبير, فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس), أصبحت الآن تضم الكثير من التخصصات (كالتدريب الرياضي, الإدارة الرياضية, الإعلام الرياضي..).

التربية البدنية والرياضية كبرامج:

و هي المنظور الأقدم الذي ارتبط بالتربية البدنية و الرياضية منذ القدم, و مازال الذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في مختلف الأنشطة البدنية و الحركية المنتقاة بعناية و تتابع منطقي, عبر وسط تربوي منظم, و عبر فترات الأنشطة البدنية (كالجمباز, السياحة, ألعاب القوى).

❖ أهداف التربية البدنية والرياضية:■ أهداف عامة للتربية البدنية والرياضية:

➤ إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

✓ إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.

✓ تحسين النمو الجسماني و تنمية النمو بشكل سليم.

- ✓ المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها.
- ✓ تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.
- ✓ تنمية قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- ✓ تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العام.
- ✓ تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- ✓ تحسين قدرتهم الابتكارية.
- ✓ تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم.

### ➤ أهداف تعليمية للتربية البدنية و الرياضية:

- تتمثل الأهداف التعليمية للتربية البدنية و الرياضية فيما يلي:
- ✓ تطوير القدرات الحركية بشكل طبيعي و منظم و من الضروري تأكيد المهارات الحركية الأساسية، التي هي إحدى الأمور الضرورية التي كنظام للحياة.
- ✓ الحصول على المعارف الرياضية و الخبرات من كل الجوانب.
- ✓ تعليم و حفظ المهارات الحركية عند التلاميذ و من الضروري تحضير هذا الجانب فضلا عن ضرورة تهيئة الإمكانيات النفسية و مراقبة الأمور الوطنية، لأن هذه المرحلة يكون فيها الطفل في مستوى جيد من التطور العصبي، لذلك تتطور المهارات الحركية بشكل جيد و ايجابي حسب شدة تطور الخبرات الحركية للتلميذ.
- ✓ تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية و الرياضية.
- ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الذاتية في التقدم.
- ✓ تنمية قدرة الابتكارية لتلاميذ.

### ❖ أهمية التربية البدنية و الرياضية:

إن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف إلى تكوين مواطن لائق من جميع النواحي (البدنية، العقلية، الانفعالية و الاجتماعية..)، و ذلك عن طريق استخدام مختلف أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية، فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقيق اختياراتهم البدنية و الرياضية، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب، كما تساهم في زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من

حركات و مهارات, و هذا من الناحية البيولوجية, إذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية و كذلك الاجتماعية و النفسية, فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ. (عبد المومن, (2017), ص 12)