

بسم الله الرحمن الرحيم

دانشگاه فنی و حرفه‌ای

همواره این سوال برای هر پژوهشگر تاریخی مطرح است که مطالعه ی تاریخ چه فایده ای دارد؟ در پاسخ این سوال باید گفت: درست است که از تاریخ به همان آسانی که از علم طب می توان در عمل بهره برد نمی توان استفاده کرد اما اگر خوب دقت کنیم متوجه می شویم که تاریخ نیز سودمند است. تاریخ چون نشان می دهد که مردم پیش از ما چگونه زندگی می کرده اند، این فایده را دارد که ما را در زندگی کمک و راهنمایی می کند .

مطالعه تاریخ فوایدی دارد که عمده ترین آنها به طور خلاصه عبارتند از:

۱- از فواید تاریخ این است **که به انسان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسد**

انسان با مطالعه تاریخ و بررسی احوال کسانی که اهل نظر یا عمل بوده اند بهتر می تواند رسالت خود را ارزیابی کند و در ارتباط با دیگران حق و مسئولیت خویش را بشناسد.

ملتی که از تاریخ خود خبر نداشته باشد مطمئناً همواره در پیچ و خم های زندگی و حوادثی

که برایش روی می دهد تجربه ای نخواهد داشت و صددرصد شکست خواهد خورد

۲- عبرت آموزی از گذشته به عنوان چراغ راه آینده

یکی از ویژگی های انسان های آگاه ، عبرت آموزی از وقایع و حوادث است. تاریخ جامعه ی بشری سرشار از حوادث و رویداد هایی است که با مطالعه و مشاهده ی آنها میتوان در زندگی فردی و اجتماعی درس های مفیدی آموخت و عبرت گرفت.

۳-آشنایی با میراث گذشتگان

میراث گذشته ی هر قوم ، سازنده ی هویت و بیان کننده ریشه ی تاریخی آن قوم است. بی توجهی مردم یک سرزمین به میراث خود و نادیده گرفتن آن ، بی هویتی ، جذب شدن به فرهنگ ملل دیگر و ناتوانی ملی در حل مشکلات را به دنبال خواهد داشت.

۴-شناخت علل عظمت و انحطاط جوامع و علم به قوانین و سن حاکم بر زندگی بشر

تاریخ ، آینه ی ظهور تمدن ها است. در صفحه ای زلال این آینه میتوان مشاهده کرد که از دیرباز ، جوامع و ملت هایی برآمده، زندگی کرد و به عظمت و افتخار رسیده اند و ملت هایی نیز آمده اند که به دلیل متعدد ، نام و اثر پر افتخاری از آنها باقی مانده است. مطالعه ی تاریخ ، ما را با علل این عظمت ها و انحطاط ها آشنا میسازد و در یک نگاه این آشنایی مقدمه ی شناخت قوانین و سن حاکم بر زندگی بشر است.

تعریف تربیت بدنی

نظر بورگر دل: مهمترین اصل و هدف از عرضه تربیت بدنی به طور کلی افزایش بازده نیروی بدنی است.

نظر دکتر لوبوش: تربیت بدنی مجموع روشهایی است جهت تبدیل بدن به وسیله مورد اعتماد و تطابق همگامی با محیط های زیست شناختی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل زیست شناختی ... این باعث به وجود آمدن کنترل و افزایش مهارت های بدنی - که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است - می شود.

ورزش

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است. به معنای «ورزیدن» و برزیدن مصدر آن، یعنی کارکردن، عمل کردن، کوشیدن، پیاپی انجام دادن و ریاضت کشیدن است.

معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی sport است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود که ملزم به انجام تمرین های مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می شود.

تعریف ورزش از نظر کواکلی

ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند.

تعریف بازی

بازی صورت تغییر شکل یافته مسائل واقعی است که فرد با توجه به علاقه خود آن را سازمان داده است و دارای شرایط زیر است :

۱- معیار بازی، داشتن مقاصد وهمی و خیالی است

۲- بازی به طور آزادانه از طرف فرد انتخاب می‌شود

۳- بازی باید «لذت بخش» باشد

۴- بازی به طور ذاتی برانگیخته می‌شود

انگیزه‌های نخستین برای گرایش به تربیت بدنی و ورزش

انگیزه‌های نخستین برای گرایش به تربیت بدنی و ورزش

➤ ۱. تکامل و توسعه استعداد جسمانی

➤ ۲. ایجاد گروههای نیرومند برای بهتر زیستن

➤ ۳. تقویت جسم برای ارضا احسن برتری جویی

➤ ۴. ایجاد سرگرمی