



# اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش

ویژه دانشجویان کارشناسی علوم ورزشی

حبيب هنرى، دانشيار دانشگاه علامه طباطبائی

سرشناسه	هنری، حبیب، ۱۳۴۶ <i>Honari, Habib</i>
عنوان و نام پدید آور	اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش، ویژه دانشجویان کارشناسی علوم ورزشی. نویسنده: حبیب هنری
مشخصات نشر	تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۹۸ص. مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۵۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	تربیت بدنی -- فلسفه -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	<i>Physical education and training -- Philosophy -- Study and teaching (Higher)</i>
شناسه افزوده	ورزش -- فلسفه -- راهنمای آموزشی (عالی)
شناسه افزوده	<i>Sports -- Philosophy -- Study and teaching (Higher)</i>
شناسه افزوده	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	GV۲۴۲:
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۰۷:
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۰۴۲۵۱:



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

## اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش، ویژه دانشجویان کارشناسی علوم ورزشی

مؤلف: دکتر حبیب هنری

شابک: ۵-۵۲-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۴۰۰ قطع: وزیری

چاپ و صحافی: گاندی

قیمت: \_\_\_\_\_ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ [info@ssrc.ac.ir](mailto:info@ssrc.ac.ir) [ssrc.ac.ir](http://ssrc.ac.ir)

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

تقدیم:

به پدر و معلم زندگیم جناب آقای دکتر علی اصغر کوشافر،

به پاس قلب بزرگش که فریاد رس است و سرگردانی و ترس در پناهش به شجاعت می‌گراید و به پاس

محبت‌های بی‌دریغش که هرگز فروکش نمی‌کند.



## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
<b>فصل اول.....</b>	<b>۱۵</b>
<b>مکاتب و دیدگاه فلسفه.....</b>	<b>۱۵</b>
اهداف یادگیری.....	۱۵
فلسفه.....	۱۵
فلسفه تعلیم و تربیت.....	۱۷
فلسفه‌های مهم تعلیم و تربیت.....	۱۷
دوم: رالیسم (واقع‌گرا، اصالت واقع).....	۱۸
سوم: ناترالیسم: (طبیعت‌گرایی، فلسفه اصالت طبیعت).....	۱۹
چهارم: راسیونالیسم (فلسفه اصالت عقل یا عقل‌گرایی).....	۱۹
پنجم: پراگماتیسم (اصالت عمل، اکسپری‌مانتالیسم).....	۲۰
ششم: اگزیستانسیالیسم (فلسفه اصالت وجود یا وجود‌گرایی).....	۲۱
هفتم: کمونیسم (مرام اشتراکی).....	۲۲
هشتم: فلسفه تحلیلی یا تحلیل منطقی.....	۲۳
نهم: هیومنیسم یا انسان‌گرایی عملی.....	۲۴
چشم انداز های فلسفه.....	۲۵
نگرش منطقی.....	۲۷
متافیزیک یا فلسفه مابعدالطبیعه.....	۲۷
معرفت‌شناسی.....	۲۸
ارزش‌شناسی.....	۲۸
علم اخلاق.....	۲۹
منطق.....	۲۹
زیبایی‌شناسی.....	۳۰

۳۱	..... خلاصه‌ای از تاریخ فلسفه و فلسفه جدید
۳۵	..... فلسفه و سطوح مباحثه
۳۸	..... شناخت جایگاه فلسفه
۴۱	..... <b>فصل دوم</b>
۴۱	..... <b>فلسفه و ارتباط آن با تربیت بدنی</b>
۴۱	..... اهداف یادگیری
۴۲	..... فلسفه تربیت بدنی
۴۴	..... اصول و فلسفه تربیت بدنی چیست؟
۴۶	..... فلسفه و تربیت بدنی
۴۷	..... اهم سابقه تاریخی رشته تربیت بدنی و ورزش
۴۹	..... مباحث کلیدی در فلسفه ورزش
۵۰	..... مؤلفه‌های فلسفه
۵۲	..... ابعاد فلسفه تربیت بدنی و ورزش
۵۵	..... موضوع اصول فلسفه تربیت بدنی چیست؟
۵۶	..... فیزیولوژی ورزشی
۵۶	..... طب ورزشی
۵۷	..... بیومکانیک
۵۷	..... حرکت شناسی
۵۷	..... فلسفه تربیت بدنی
۵۸	..... روانشناسی ورزشی
۵۸	..... یادگیری حرکات
۵۹	..... رشد و تکامل حرکات
۵۹	..... تربیت بدنی تطبیقی
۵۹	..... جامعه شناسی ورزشی
۵۹	..... مدیریت ورزشی
۶۰	..... حرکات اصلاحی
۶۱	..... <b>فصل سوم</b>
۶۱	..... <b>مبانی و اهداف تربیت بدنی</b>
۶۱	..... اهداف یادگیری
۶۱	..... اصول تعلیم و تربیت و تربیت بدنی
۶۱	..... اصول چیست؟
۶۳	..... تربیت بدنی

۶۴	فعالیت بدنی .....
۶۴	تمرین .....
۶۴	تکنیک .....
۶۵	تاکتیک .....
۶۵	اهداف عمده تربیت بدنی .....
۶۶	الف) رشد جسمانی .....
۶۶	ب) رشد حرکتی .....
۶۷	ج) رشد عاطفی .....
۶۷	د) رشد اخلاقی .....
۶۸	ه) رشد شناختی .....
۶۹	مفهوم تربیت بدنی .....
۷۰	ماهیت تربیت بدنی .....
۷۱	اهداف تربیت بدنی .....
۷۷	اهداف رفتاری در تربیت بدنی .....
۸۱	<b>فصل چهارم .....</b>
۸۱	<b>مفاهیم تربیت بدنی و ورزش .....</b>
۸۱	اهداف یادگیری .....
۸۲	تربیت بدنی چیست؟ .....
۸۳	به دنبال نامی جدید برای تربیت بدنی .....
۸۵	تعاریف مرتبط با فعالیت بدنی .....
۸۶	تعریف آمادگی جسمانی .....
۸۷	رشته تربیت بدنی و ورزش .....
۹۰	حوزه های وابسته .....
۹۰	بهداشت .....
۹۰	تفریحات سالم .....
۹۱	حرکات ریتمیک .....
۹۲	ورزش قهرمانی .....
۹۲	ایفرد (AAHPERD) .....
۹۲	چشم اندازهای نظری اصلی .....
۹۴	ساختارشنکی «فرارویات های نوبین»، نظریه اجتماعی فرانوگرایی و فراساختارگرایی در ورزش .....
۹۸	تعریف بازی .....
۱۰۰	مراحل متفاوت بازی کودکان .....

۱۰۱	بازی هایی با تأثیرات متقابل اجتماعی.....
۱۰۲	بازی های نمایشی: .....
۱۰۳	انواع بازی .....
۱۰۵	مفاهیم ورزشی .....
۱۰۶	علوم ورزشی .....
۱۰۷	تعریف تربیت بدنی.....
۱۰۷	ورزش.....
۱۰۸	اسپورت(Sport) .....
۱۰۸	بازی .....
۱۰۹	۳. اهداف بازی.....
۱۱۰	انواع بازی ها .....
۱۱۱	تفریحات سالم.....
۱۱۱	هدف و ضرورت ورزش و تربیت بدنی .....
۱۱۲	سلامتی و تندرستی با ورزش .....
۱۲۳	<b>فصل پنجم.....</b>
۱۲۳	<b>جایگاه ورزش و تربیت بدنی در تعلیم و تربیت ایران قدیم.....</b>
۱۲۳	اهداف یادگیری .....
۱۲۳	مفهوم تعلیم و تربیت.....
۱۲۴	قلمروهای تعلیم و تربیتی.....
۱۲۴	تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت .....
۱۲۴	حوزه شناختی.....
۱۲۷	قلمرو احساسی (عاطفی).....
۱۲۷	حوزه روانی حرکتی.....
۱۳۰	امام محمد غزالی.....
۱۳۰	خواجه نصیرالدین طوسی .....
۱۳۱	ابن سینا .....
۱۳۳	صور مختلف ورزش: .....
۱۳۴	ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری .....
۱۳۷	<b>فصل ششم.....</b>
۱۳۷	<b>تربیت بدنی و ورزش در اسلام.....</b>
۱۳۷	اهداف یادگیری .....
۱۳۸	بازی کودکان در تعلیم و تربیت.....



۱۴۵	برگزاری مسابقه
۱۴۵	شرکت در مسابقه
۱۴۶	اسلام و تعلیم و تربیت
۱۵۱	<b>فصل هفتم</b>
۱۵۱	<b>ارزش و ورزش</b>
۱۵۱	اهداف یادگیری
۱۵۱	مفهوم شناسی
۱۵۳	آثار فرهنگی و روانی - اجتماعی در رشد حرکتی
۱۵۴	اجتماعی شدن از طریق ورزش
۱۵۵	افراد و مؤسسات اجتماعی
۱۵۶	ارزش های ابزاری و غایی
۱۵۶	انواع ارزش ها در ورزش
۱۵۹	ارزش های مادی و زیستی ورزش
۱۵۹	ارزش های اخلاقی ورزش
۱۶۰	ارزش های هنری و زیباشناختی ورزش
۱۶۱	ورزش و زندگی خوب
۱۶۴	ارزش شناسی
۱۶۵	ارزش از دیدگاه های مختلف
۱۶۷	انواع ارزش
۱۶۸	ارزش های زندگی مدرن
۱۶۹	ارزش حیات گرایی
۱۶۹	ارزش فردگرایی
۱۷۰	ارزش عقل گرایی
۱۷۱	ارزش گذاری در ورزش
۱۷۲	ارزش ها چگونه شکل می گیرد؟
۱۷۲	انواع ارزش های انسانی
۱۷۲	ارزش های جهانی
۱۷۳	ارزش های انسانی
۱۷۴	ارزش های خانوادگی
۱۷۴	ارزش های فرهنگی اجتماعی
۱۷۴	ارزش های اخلاقی
۱۷۴	ارزش های معنوی

۱۷۴	ارزش های زیبایی شناسی .....
۱۷۴	ارزش های مادی .....
۱۷۵	ارزش های فکری .....
۱۷۵	ارزش های ابزاری .....
۱۷۵	ارزش های سیاسی .....
۱۷۵	ارزش های بیرونی ورزش .....
۱۷۸	ارزش بیرونی شناخت فعالیت بدنی و ورزش .....
۱۸۳	ارزش بیرونی لذت از فعالیت بدنی و ورزش .....
۱۸۷	ارزش های درونی ورزش .....
۱۸۸	ارزش درونی شناخت فعالیت بدنی و ورزش .....
۱۹۰	ارزش درونی مهارت حرکتی و ورزشی .....
۱۹۲	ارزش درونی لذت فعالیت بدنی و ورزش .....
<b>۱۹۵</b>	<b>فصل هشتم</b> .....
<b>۱۹۵</b>	<b>بازی منصفانه در ورزش</b> .....
۱۹۵	اهداف یادگیری .....
۱۹۵	تعریف و توضیح بازی منصفانه .....
۱۹۸	ضرورت بازی منصفانه .....
۱۹۹	زمان و مکان بازی منصفانه .....
۲۰۲	بازی منصفانه برای همه .....
۲۰۳	برخی از مصادیق بازی منصفانه .....
۲۰۶	اجرای بازی منصفانه .....
۲۱۱	بازی منصفانه در رقابتهای ورزشی .....
<b>۲۱۷</b>	<b>فصل نهم</b> .....
<b>۲۱۷</b>	<b>اخلاق و ورزش</b> .....
۲۱۷	اهداف یادگیری .....
۲۲۰	نظریه ژان پیاژه .....
۲۲۱	نظریه هارمز .....
۲۲۲	مراحل تکامل اخلاقی از منظر کلبرگ .....
۲۲۳	تربیت بدنی به عنوان محیطی برای تکامل اخلاقی .....
۲۲۴	اخلاق از منظر اسلام .....
۲۲۶	ورزش های مردود .....
۲۲۷	بایدهای اخلاقی .....

۲۲۹	.....نباید های اخلاقی
۲۳۰	.....اخلاق نظری و رفتارهای اخلاقی
۲۳۳	.....رشد اخلاقی در ورزش
۲۳۵	.....اخلاق در ورزش حرفه ای
۲۳۷	.....تصمیم گیری اخلاقی
۲۴۳	..... <b>فصل دهم</b>
۲۴۳	..... <b>ورزش و مذهب</b>
۲۴۳	.....اهداف یادگیری
۲۴۸	.....ارزش انسان از نگاه قرآن
۲۵۰	.....ویژگی های ورزشکار مسلمان
۲۵۹	..... <b>فصل یازدهم</b>
۲۵۹	..... <b>ورزش و سیاست</b>
۲۵۹	.....اهداف یادگیری
۲۶۱	.....ایمن ماندن از نظام همگانی
۲۶۳	.....حفظ سلامت و آمادگی جسمانی
۲۶۸	.....افزایش حمایت از رهبران سیاسی و دولت
۲۶۸	.....ترویج توسعه اقتصادی
۲۶۹	.....فعالیت های ورزشی و روند سیاست جهانی
۲۷۳	.....برخی برداشت های نظری در باره رابطه ورزش و سیاست
۲۷۴	.....ورزشکاران به عنوان کارگران مهاجر جهانی
۲۷۷	.....سیاست ها و مسایل، ارزیابی فرامدرنیسم
۲۷۸	.....عناصر تاریخی جهانی سازی، پنج مرحله رابرتسون
۲۸۰	.....سیاست در فعالیت های ورزشی
۲۸۳	..... <b>فصل دوازدهم</b>
۲۸۳	..... <b>آینده تربیت بدنی و ورزش</b>
۲۸۳	.....اهداف یادگیری
۲۸۴	.....جنبش سلامتی
۲۸۵	.....جنبش آمادگی جسمانی
۲۸۷	.....جنبش تعلیم و تربیت
۲۹۰	.....تکنولوژی
۲۹۱	.....قلمرو تربیت بدنی و ورزش

۲۹۳.....	منابع
۲۹۳.....	منابع فارسی
۲۹۵.....	منابع لاتین

## پیشگفتار ناشر

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان يك حوزه علمی دانشگاهی در سالهای اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب های علمی- ورزشی- تخصصی برگرفته از تلاش های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گامهای مؤثری در جهت تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

## پیشگفتار مولف

اگر حیرت و کنجکاوی از اوصاف انسانی هستند، پس شور و هیجان کاوش و لذت کشف هم این گونه هستند. می‌توانیم همان هیجان و جنب و جوشی را از فلسفه بگیریم که از فعالیت جسمی می‌گیریم و همان لذتی را از آن ببریم که از فهم دانش نظری و آثار هنری می‌بریم. و مهمتر این که اگر این مهم فهم و درک دانش تخصصی خود باشد. علوم ورزشی صرفاً در باره ایده‌ها نیست بلکه یک شیوه تفکر و عمل است. مبانی و فلسفه برخی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین ایده‌ها و در تاریخ را در اختیار ما قرار داده است. آنچه این کتاب ارائه می‌کند مجموعه‌ای از محورها و مطالبی است که در قالب بحث‌های مبنایی و پایه در حوزه تربیت بدنی و ورزش است و تلاش شده از مرزهای تاریخ عبور کرده و از گذشته‌های دور تا به امروز به این موضوع بپردازد. کتاب در دوازده فصل تنظیم شده و تلاش شده مباحثی را که دانشجویان و علاقمندان در این حوزه نیاز است بدانند به زبان ساده مطرح شده است. فصول اول تا سوم به دیدگاه‌های فلسفی و مبانی تربیت بدنی و ورزش می‌پردازد در فصل چهارم مفاهیم و اصطلاحات رایج در این رشته مطرح می‌شود و در فصل پنجم و ششم جایگاه تربیت بدنی و ورزش در تعلیم و تربیت ایران و اسلام به تفصیل بیان می‌شود. موضوع ارزش‌ها در ورزش و بازی منصفانه از مطالبی است که در فصول ششم و هفتم به آن اشاره می‌شود و در فصل نهم خواننده با مباحث پایه‌ای مرتبط با اخلاق در ورزش و فصل دهم ورزش را در مذهب و فرهنگ دنبال می‌کند. در فصول یازدهم مطالب بروز سیاست و ورزش و در فصل دوازدهم آینده تربیت بدنی و ورزش و دورنمای رشته مطرح شده است.

از مسئولین محترم پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که اهتمام جدی را در چاپ آثار علوم ورزشی را به عهده دارند سپاسگزارم و امید است این کتاب توانسته باشد بخش کوچکی از نیازهای این رشته پرافتخار تربیت بدنی و ورزش را در کشور عزیزمان مرتفع کرده باشد و خوانندگان عزیز چنانچه نقدی داشته باشند به این حقیر منعکس فرمایند.

# فصل اول

## مکاتب و دیدگاه فلسفه

### اهداف یادگیری

پس از مطالعه این فصل دانشجویان می توانند به سئوالات زیر پاسخ دهند:

۱. فلسفه از منظرهای مختلف کدام است؟
۲. دیدگاه زیگلر نسبت به مفاهیم مرتبط با فلسفه چیست؟
۲. فلسفه جدید و اندیشمندان این حوزه کدام است؟
۳. سطوح مباحثه در فلسفه از دیدگاه برادی چیست؟

### فلسفه

فلسفه، شاید آن طور که خیلی ها گمان می کنند، فقط جولانگاه و میدان فعالیت متفکران درخشان و غیرعادی نیست، کاری است که هر کس می تواند انجام بدهد. وقتی سرگرم مشغله های روزمره نیستیم و فرصت آن را پیدا می کنیم که به فکر فرو برویم و از خود پرسیم زندگی چیست و جهان چه معنایی دارد؟ در واقع داریم کار فلسفی می کنیم. ما انسان ها بنا بر طبیعت مان موجودات کنجکاوی هستیم و ناگزیر در مورد جهان پیرامون خود و جایگاهمان در آن به حیرت می افتیم و می اندیشیم. اگرچه ممکن است متوجه آن نشویم، اما هر وقت فکر می کنیم و سرگرم استدلال می شویم، به طرزی فلسفی می اندیشیم. فلسفه بیش از این که پاسخ ارائه بدهد، راجع به روند سعی و تلاش برای یافتن این پاسخ هاست. فلسفه این کار را به مدد فکر کردن انجام می دهد نه با پذیرفتن بی چون و چرای ایده ها و نظرات مرسوم یا مرجعیت سنتی، و این کار، لذت و هیجان زیادی دارد. می توانیم همان هیجان و جنب و