

The Impact of Cultural and Social Changes on Physical Education in Iran: From Ancient Times to the Modern Era

Sajjad Pashaie^{1*}

1. Department of Sport Management, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Received: 2025/03/10

Received in revised form: 2025/04/04 Accepted: 2025/04/16

Published: 2025/03/21

Abstract

Physical education has played a fundamental role in maintaining the physical, mental, and social health of communities from ancient times to the present. This article analyzes the cultural, social, and scientific impacts of physical education by examining its history from ancient periods to the modern era. To analyze the historical trends in physical education, the model of cultural changes in sports has been used, which includes the stages of prehistory, traditional, transition, and modernization. This research takes an analytical approach to investigate historical trends and evaluates the impact of cultural and social developments on the evolution of physical education. The findings indicate that cultural, technological, and political transformations have played a key role in shaping new patterns of physical education. However, challenges such as inequality in access to sports facilities and sedentary lifestyles highlight the need for new policies in this area. This article provides a comprehensive overview of historical trends in physical education through analytical methods and a review of scientific literature, emphasizing the necessity of investing in its development to promote health and improve quality of life.

Keywords: Physical education, cultural changes in sports, social development, sports sciences, historical analysis.

Cite as: Pashaie, S. (2025). The History of Physical Education: From the Beginning to Today; Cultural, Social, and Scientific Impacts. *Iranian History of Culture*, 2(1): 130-155.

Owner and Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Journal ISSN (online): 3060-8066

Access Type: Open Access

DOI: 10.22034/IHC.2025.66270.1044

*Corresponding Author: Department of Sport Management, University of Tabriz, Tabriz, Iran

s.pashaie@tabrizu.ac.ir



تأثیر تحولات فرهنگی، اجتماعی بر تربیت بدنی در ایران: از دوران باستان تا عصر

مدرن

سجاد پاشائی^{*۱}

۱. گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۵ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۰۱

چکیده

تربیت بدنی از دوران باستان تاکنون نقشی اساسی در حفظ سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی جوامع ایفا کرده است. این مقاله با بررسی تاریخچه تربیت بدنی از دوره‌های کهن تا عصر مدرن، تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و علمی آن را تحلیل می‌کند. برای تحلیل روند تغییرات تاریخی در تربیت بدنی، از مدل تغییرات فرهنگی در ورزش استفاده شده است که شامل مراحل پیش از تاریخ، سنتی، گذار و مدرن‌سازی است. این پژوهش با نگاهی توصیفی-تحلیلی روندهای تاریخی را بررسی کرده و تأثیر تحولات فرهنگی و اجتماعی را بر توسعه تربیت بدنی مورد ارزیابی قرار داده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که تحولات فرهنگی، تکنولوژیکی و سیاسی نقشی کلیدی در شکل‌گیری الگوهای جدید تربیت بدنی ایفا کرده‌اند. با این حال، چالش‌هایی مانند نابرابری در دسترسی به امکانات ورزشی و سبک زندگی کم‌تحرک، ضرورت سیاست‌گذاری‌های جدید در این حوزه را پررنگ‌تر می‌کند. این مقاله با بهره‌گیری از روش‌های تحلیلی و مرور منابع علمی، تصویری جامع از روندهای تاریخی تربیت بدنی ارائه داده و بر لزوم سرمایه‌گذاری در توسعه آن برای ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، تغییرات فرهنگی در ورزش، توسعه اجتماعی، علوم ورزشی، تحلیل تاریخی.

نحوه ارجاع: پاشائی، سجاد. (۱۴۰۴). "تأثیر تحولات فرهنگی، اجتماعی بر تربیت بدنی در ایران: از دوران باستان تا عصر مدرن".

تاریخ فرهنگ ایران. ۱۳۰، (۱) ۱۵۵-۱۳۰.

صاحب امتیاز و ناشر: دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

شاپای الکترونیکی: ۸۰۶۶-۳۰۶۰

نوع دسترسی: آزاد

DOI: 10.22034/IHC.2025.66270.1044

مقدمه

ورزش در دنیای معاصر بخشی حیاتی از فرهنگ ملل به شمار می‌رود. این موضوع در برنامه‌های خبری، محافل اجتماعی، و همچنین در رسانه‌های رادیویی و تلویزیونی به وضوح نمایان است. اعلام موفقیت‌های تیم‌های ورزشی در مسابقات ملی و بین‌المللی می‌تواند میلیون‌ها نفر را شاد کند، در حالی که شکست‌ها احساس غم و ناامیدی را به همراه دارند. جلب نظر میلیون‌ها تماشاگر به استادیوم‌ها، تبلیغات تجاری در حاشیه و در حین مسابقات، و حمایت و استقبال تماشاگران از تیم‌های محبوب، همگی در ارتقاء استعدادها و کیفیت فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار هستند (کوشافر، ۱۳۸۱).

امروزه، جوامع به سرعت به سمت صنعتی شدن و اقتصادی شدن پیش می‌روند و زندگی انسان‌ها در این جوامع به حالت ماشینی تبدیل شده است. این زندگی ماشینی ابتکار عمل را از انسان‌ها سلب کرده و منجر به فقر حرکتی شده است که به نوبه خود مشکلات متعدد جسمی، روانی و اجتماعی را به همراه دارد (عابدینی و طالبی، ۱۳۹۶). تأثیر عوامل محیطی بر پدیده‌های اجتماعی غیرقابل انکار است، زیرا محیط به عنوان بستر و زمینه‌ای عمل می‌کند که پدیده‌های اجتماعی در آن شکل می‌گیرند و از عوامل محیطی تأثیر می‌پذیرند و بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند (صفاری، قره، ۱۳۹۵).

تربیت بدنی به عنوان یک حوزه تخصصی، در طول تاریخ تحولاتی چشم‌گیر را تجربه کرده است که نه تنها به تغییرات در روش‌های آموزشی و تمرینی مربوط می‌شود، بلکه به تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و علمی نیز بستگی دارد (کریمی و همکاران، ۱۴۰۱). این رشته از ابتدا، به عنوان ابزاری برای حفظ سلامتی و تندرستی افراد در جوامع مختلف شناخته شده است (بیلی^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). به طوری که تاریخ‌نگاران معتقدند که ریشه‌های تربیت بدنی به دوران باستان برمی‌گردد، زمانی که ورزش و فعالیت‌های بدنی بخشی جدایی‌ناپذیر از فرهنگ‌های مختلف مانند یونان باستان و روم بود (کارمر و راتامس^۲، ۲۰۰۴).

تاریخ، تصویری روشنی از گذشته را به ما ارائه می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا دلایل تفکر و اقدام خود را درک کنیم و در مواجهه با رویدادهای آینده، بینش کسب کنیم. تاریخ ورزش به کارشناسان تربیت بدنی و علوم ورزشی این امکان را می‌دهد که با وقایع، نیروها و رهبران تأثیرگذار در این حوزه آشنا شوند و بتوانند رفتارها و اقدامات آینده را هدایت کنند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳). فلسفه ورزش به عنوان یک رشته علمی، تاریخچه‌ای نسبتاً کوتاه دارد. هرچند این حوزه علمی جدید است، اما ایده‌های فلسفی درباره ورزش از گذشته‌های دور وجود داشته است. ورزش به عنوان یک فعالیت عمده در نظر یونانیان و رومیان، در دوران قرون وسطی اهمیت خود را از دست داد. پس از رنسانس، آموزش به عنوان یک ضرورت شناخته شد. با گنجاندن و استفاده از آن در برنامه آموزشی، آموزش بدنی به وضوح در برنامه‌های درسی رنسانس و اصلاحات نسبت به دوران قرون وسطی رایج‌تر شد. نظرات درباره ورزش‌های باستانی بر دیدگاه‌های دوران معاصر تأثیر گذاشته است (دمیرل و یلدران^۳، ۲۰۱۳). یافته‌ها نشان می‌دهد که هرچند این تمدن‌ها در برخی از ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی شباهت‌هایی داشته‌اند، اما به علت تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و سیاسی، در نوع رشته‌ها و فعالیت‌ها نیز تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳).

¹ Bailey

² Kraemer & Ratamess

³ Demirel & Yildiran

در دوران معاصر، تربیت بدنی به عنوان یک علم میان رشته‌ای شناخته می‌شود که شامل جنبه‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی و علوم زیستی است (فرمان^۱، ۲۰۱۳). این تغییر در نگرش به تربیت بدنی به ما این امکان را می‌دهد که تأثیرات اجتماعی و فرهنگی این رشته را بررسی کنیم. به عنوان مثال، در جوامع مدرن، تربیت بدنی به عنوان ابزاری برای تقویت هویت فرهنگی و اجتماعی عمل می‌کند (نیک‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۳؛ لاوسون^۲، ۲۰۰۳). فعالیت‌های ورزشی می‌توانند به عنوان یک پلت فرم برای همبستگی اجتماعی و تقویت روابط انسانی محسوب شوند (کوکلی^۳، ۲۰۰۹).

علاوه بر این، تأثیرات علمی و پژوهشی در تربیت بدنی نیز قابل توجه است. با پیشرفت‌های علمی در زمینه‌های مدیریت ورزشی، فیزیولوژی ورزش، روانشناسی ورزشی و علوم تغذیه، ما شاهد تغییرات بنیادین در روش‌های آموزش و تمرین هستیم. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند (کروک، ۲۰۰۷؛ کای^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). این یافته‌ها نه تنها به ترویج فعالیت‌های بدنی در جوامع کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در سیاست‌گذاری‌های بهداشتی و آموزشی ایفا می‌کند (نظری، شهولی، ۱۴۰۱).

با این حال، با وجود این پیشرفت‌ها و تأثیرات مثبت، چالش‌های قابل توجهی نیز وجود دارد. نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی در دسترسی به امکانات ورزشی و برنامه‌های تربیت بدنی، یکی از مشکلات اصلی است که جوامع امروز با آن مواجه هستند. بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی، عدم دسترسی به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند به افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیردار منجر شود (سازمان بهداشت جهانی^۵، ۲۰۲۰). این امر نشان می‌دهد که برای رسیدن به یک جامعه سالم و فعال، باید به طور جدی به این نابرابری‌ها پرداخته شود.

از آنجایی که تربیت بدنی به عنوان یک حوزه مهم در زندگی انسان‌ها، از دیرباز تا به امروز، نقش قابل توجهی در شکل‌دهی به فرهنگ، سلامت و جامعه ایفا کرده است. این مقاله به بررسی تاریخچه تربیت بدنی در ایران از دوران باستان تا عصر معاصر می‌پردازد و تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و علمی آن را تحلیل می‌کند. با توجه به این نکات، سوالات کلیدی در این تحقیق مطرح می‌شود: چگونه تربیت بدنی در ایران به عنوان یک علم و فرهنگ در طول تاریخ تحول یافته است؟ تأثیرات اجتماعی و فرهنگی آن بر جوامع مختلف چه بوده و چگونه می‌توانیم از این تأثیرات برای بهبود وضعیت فعلی استفاده کنیم؟ همچنین، چگونه می‌توان چالش‌های موجود در این حوزه را شناسایی و حل کرد؟

تحلیل تاریخچه تربیت بدنی در ایران و تأثیرات آن بر فرهنگ و جامعه، نه تنها به ما درک بهتر این رشته کمک می‌کند، بلکه می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری‌های آینده در حوزه‌های بهداشتی و آموزشی نیز باشد. این مقاله به بررسی این موضوعات خواهد پرداخت و سعی خواهد کرد تا با استفاده از منابع معتبر و پژوهش‌های علمی، یک تصویر جامع از تاریخچه تربیت بدنی و تأثیرات آن ارائه دهد.

¹ Freeman

² Lawson

³ Coakley

⁴ Cai

⁵ WHO

روش تحقیق

در تحقیق حاضر با عنوان "تأثیر تحولات فرهنگی، اجتماعی بر تربیت بدنی در ایران: از دوران باستان تا عصر مدرن"، از روش کتابخانه‌ای و اسنادی برای جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. هدف پژوهش، بررسی و تحلیل تحولاتی است که تربیت بدنی در طول تاریخ تجربه کرده و تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و علمی آن بر جوامع مختلف را شناسایی و تبیین نماید. رویکرد پژوهش به صورت توصیفی-تحلیلی است و تلاش دارد تا با استناد به منابع معتبر، تصویری جامع از روندهای تاریخی تربیت بدنی ارائه دهد. برای جمع‌آوری اطلاعات، جستجوی سیستماتیک در پایگاه‌های داده علمی معتبر نظیر مگیران، نورمگز و گوگل اسکولار انجام شده است. این جستجو شامل مقالات علمی، کتاب‌ها، گزارش‌ها و سایر منابع مرتبط با موضوع مورد مطالعه بوده که با دقت انتخاب و بررسی شده‌اند. همچنین، از روش‌های تحلیلی برای ارزیابی اطلاعات استخراج شده و شناسایی الگوها و روندهای موجود در تاریخ تربیت بدنی استفاده شده است. اطلاعات جمع‌آوری شده به بررسی تأثیرات فرهنگی و اجتماعی تربیت بدنی در جوامع مختلف پرداخته و به ارتباطات علمی در این حوزه توجه ویژه‌ای دارد. این فرآیند به پژوهشگران این امکان را می‌دهد که به درک عمیق‌تری از تأثیرات تربیت بدنی بر توسعه اجتماعی و فرهنگی دست یابند و همچنین راهکارهایی برای بهبود وضعیت تربیت بدنی در جوامع معاصر ارائه دهند. در نهایت، این تحقیق می‌تواند به عنوان مرجعی برای پژوهش‌های آینده در زمینه تربیت بدنی و تأثیرات آن در جوامع مختلف عمل کند.

مدل نظری: تغییرات فرهنگی در ورزش

یکی از ابعاد مغفول در بررسی‌های تاریخی تربیت بدنی، نقش سبک زندگی و الزامات شغلی و محیطی در جوامع سنتی ایران است. در بسیاری از مناطق کشور، فعالیت‌های فیزیکی شدید نظیر خارکنی در صحرا برای تهیه سوخت، سنگ‌شکنی جهت تأمین معاش، بریدن درختان و شکستن هیزم در مناطق سردسیر کوهستانی، یا زندگی در طبیعت خشن و دشوار، همگی به‌طور طبیعی زمینه‌ساز پرورش بدنی افراد می‌شد. افزون بر آن، آیین‌های فرهنگی و اجتماعی نظیر برگزاری مراسم کشتی در جشن‌های عروسی یا آیین‌های سوگواری، نشان از اهمیت قدرت بدنی در فرهنگ بومی دارد. این فعالیت‌ها، هرچند ساختاری رسمی نداشتند، اما در عمل نقش بسزایی در شکل‌گیری فرهنگ بدنی و گرایش‌های اجتماعی به توانمندی جسمی ایفا می‌کردند و به‌نوعی ریشه‌های مردمی و خودجوش تربیت بدنی را در بطن جامعه پرورش می‌دادند.

برای درک بهتر روند تاریخی تربیت بدنی، از مدل تغییرات فرهنگی در ورزش استفاده شده است که شامل چهار مرحله اصلی است:

-دوران پیش از تاریخ

در دوران پیش از تاریخ، زمانی که انسان‌ها برای بقا در برابر تهدیدات محیطی و حیوانات وحشی می‌جنگیدند، فعالیت‌های بدنی بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره آنان به شمار می‌رفت. انسان اولیه برای دفاع از خود، شکار حیوانات، جابجایی به مناطق امن‌تر و تأمین غذا، ناچار به دویدن، پریدن، خزیدن، پرتاب کردن، و مبارزه با دست خالی بود. این فعالیت‌ها نه تنها به بقا او کمک می‌کرد، بلکه به مرور زمان منجر به شکل‌گیری مهارت‌های فیزیکی و حرکتی پایه‌ای شد که بعدها در قالب فعالیت‌های سازمان‌یافته‌تری همچون بازی‌ها، آیین‌های قبیله‌ای و در نهایت تربیت بدنی و ورزش ظاهر شد.

بنابراین، می‌توان گفت ریشه‌های تربیت بدنی به نیازهای حیاتی انسان اولیه برای زنده ماندن و تطابق با محیط بازمی‌گردد (کاشف، ۱۳۹۸).

-مرحله سنتی

به دوره‌هایی از تاریخ اشاره دارد که ورزش عمدتاً به‌عنوان ابزاری برای اهداف نظامی و مذهبی در نظر گرفته می‌شد. در این دوران، فعالیت‌های ورزشی بیشتر جنبه‌های آیینی و جنگی داشتند و به‌عنوان بخشی از تربیت نظامی و فرهنگی جوامع به شمار می‌رفتند (کریستن، ۲۰۱۳).

-مرحله گذار (دوران رنسانس و روشنگری)

دوران رنسانس (قرن ۱۴ تا ۱۷ میلادی) و روشنگری (قرن ۱۷ تا ۱۸ میلادی) دوره‌های مهمی در تاریخ اروپا هستند که تحولات عمیق فرهنگی، اجتماعی و علمی را به همراه داشتند. در این دوره‌ها، ورزش از یک فعالیت صرفاً آیینی و مذهبی به یک بخش اساسی از فرآیند آموزش و پرورش تبدیل شد (باکر، ۱۹۸۸).

۱. تحول مفهوم ورزش

در دوران رنسانس، توجه به انسان و توانایی‌های او افزایش یافت. این توجه به فرد، منجر به تغییراتی در نگرش به ورزش شد. ورزش به‌عنوان یک ابزار برای بهبود جسم و روح شناخته شد و به عنوان یک بخش ضروری از آموزش عمومی و تربیت بدنی معرفی گردید. در این زمان، ورزش به‌عنوان ابزاری برای بهبود سلامت و تندرستی و همچنین توسعه مهارت‌های اجتماعی و اخلاقی در نظر گرفته می‌شد (برونیکوفسکا و همکاران، ۲۰۱۵).

۲. ورزش و آموزش

در این دوره، به‌ویژه در ایتالیا و سپس در سایر کشورهای اروپایی، سیستم‌های آموزشی جدیدی شکل گرفتند که شامل آموزش‌های جسمی و ورزشی بودند. این تغییر در سیستم آموزشی به ترویج فعالیت‌های ورزشی در مدارس و دانشگاه‌ها منجر شد. تأکید بر آموزش‌های بدنی به‌عنوان بخشی از تربیت جامع دانش‌آموزان، به تدریج در جوامع مختلف به رسمیت شناخته شد. (مک اینتاش، ۲۰۱۳)

۳. نقش فرهنگ و جامعه

ورزش به عنوان یک تمرین فکری و عملی، می‌تواند تفکر ایده‌آلیستی را با چالش مواجه کند و به سمت گرایش‌های واقع‌گرایانه سوق دهد. در این فرآیند، ورود ورزش به فرهنگ ایده‌آلیستی تأثیرات خود را بر فرهنگ واقع‌گرایانه می‌گذارد. ابعاد غیرمادی فرهنگ، از جمله اعتقادات، آداب و رسوم و ارزش‌ها، و همچنین ابعاد مادی فرهنگ مانند معماری و تکنولوژی، تحت تأثیر ورزش در مسیر تکاملی خود قرار می‌گیرند. بدین ترتیب، ورزش نه تنها به عنوان یک فعالیت بدنی، بلکه به عنوان عاملی فرهنگی و اجتماعی، نقش مهمی در شکل‌دهی و تحول فرهنگ ایفا می‌کند (خزایی، ۱۳۸۸). روشنگری به‌عنوان دوره‌ای که عقل و علم در مرکز توجه قرار گرفت، بر توسعه علمی و فرهنگی تأثیر گذاشت (هال، ۲۰۱۳). در این دوره، ورزش به عنوان یک فعالیت اجتماعی مهم شناخته شد که می‌تواند به تقویت هویت اجتماعی و فرهنگی کمک کند. در این زمان، ارزش‌های

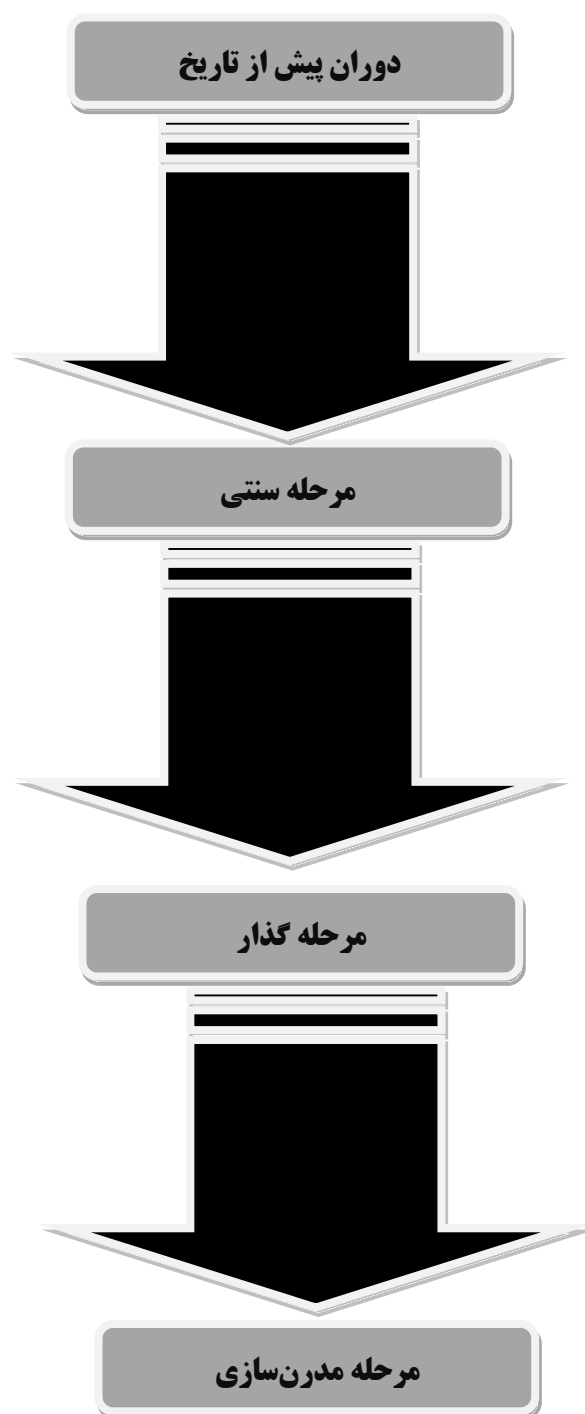
انسانی و اخلاقی در ورزش بیشتر مورد توجه قرار گرفت و فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان ابزاری برای آموزش فضایل اخلاقی مانند انصاف، همکاری و انضباط مطرح شدند (مختارپور، ۱۳۹۸).

۴. تأثیرات درازمدت

توسعه ورزش در دوران رنسانس و روشنگری، پایه‌گذار تحولات بعدی در ورزش مدرن شد. این تغییرات به تأسیس فدراسیون‌ها، سازمان‌های ورزشی و همچنین برگزاری مسابقات ورزشی منجر گردید که هنوز هم تأثیرات آن‌ها در جامعه امروز محسوس است.

-مرحله مدرن‌سازی:

امروزه، گسترش ورزش به‌عنوان ابزاری برای توسعه در ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مورد توجه قرار گرفته است. شناسایی عوامل مؤثر در رشد و توسعه این ابزار می‌تواند به تحقق اهداف و سیاست‌های استراتژیک کشور کمک کند (برنامه ششم توسعه بخش ورزش، ۱۳۹۴: ۲). مانند دیگر حوزه‌های اجتماعی، ورزش نیز باید به طور مداوم در جهت رشد و توسعه خود تلاش کند و ابعاد و جنبه‌های مختلف آن را گسترش، تثبیت و تقویت نماید. از منظر اجتماعی، ورزش به‌عنوان یک موضوع مدرن، دو جنبه اصلی و متمایز دارد که ارتباط قوی و متقابلی با یکدیگر دارند. جنبه اول حرفه‌ای بودن ورزش است که برخی افراد آن را به‌عنوان شغل انتخاب می‌کنند، و جنبه دوم موقعیت آن در جامعه به‌عنوان یک کالای فرهنگی است. ورزش مدرن به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین کالاهای فرهنگی شناخته می‌شود که در اوقات فراغت و سرگرمی، چه از طریق رسانه‌ها و چه از طریق حضور در ورزشگاه‌ها، مورد استفاده قرار می‌گیرد (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱: ۸۸). ورزش و تربیت‌بدنی در دنیای امروز به‌طور مستقیم با فرهنگ و هنجارهای اجتماعی در تعامل است و بازتابی از فرهنگ اجتماعی در جوامع جدید به شمار می‌آید. در تمدن و فرهنگ غنی ایرانی-اسلامی، ورزش و تربیت‌بدنی نه تنها ارتباط متقابلی با فرهنگ اجتماعی دارند، بلکه بر اساس مدارک و شواهد تاریخی و نظری موجود در متون ادبیات ملی و دینی، به‌عنوان یک پدیده فرهنگی و تربیتی شناخته می‌شوند که شامل مهارت‌ها و رشته‌های ورزشی مختلف می‌باشد (آقاپور، ۱۳۹۲). بنابراین با پیشرفت علوم زیستی و روان‌شناسی ورزشی، تربیت بدنی به یک حوزه میان‌رشته‌ای تبدیل شد که شامل علوم پزشکی، جامعه‌شناسی و آموزش بود (قرن بیستم به بعد).



شکل ۱. مدل نظری: تغییرات فرهنگی در ورزش

این مدل نشان می‌دهد که چگونه تغییرات فرهنگی و اجتماعی باعث تحول در شیوه‌های آموزش تربیت بدنی و ورزش شده‌اند و چگونه این تغییرات بر سیاست‌گذاری‌های تربیت بدنی در جوامع امروزی تأثیر گذاشته‌اند.

تحلیل تحولات تاریخی تربیت بدنی

۱. تربیت بدنی در دوران باستان

در دوران‌های اولیه، حرکت به عنوان یک فعالیت ضروری در زندگی انسان‌ها شناخته می‌شد و به عنوان نشانه‌ای از زندگی تلقی می‌گردید (آلمن، ۱۹۷۲). نیاز به آمادگی مداوم برای مواجهه با چالش‌های زندگی به انسان‌ها تناسب اندام ویژه‌ای عطا کرد که شامل قدرت عضلات و اعصاب بود (ژیل، ۱۹۷۵). در این زمان، ورزش از تمرینات و رقابت‌هایی که ورزشکاران برای آمادگی برای جنگ انجام می‌دادند، پدیدار شد و این امر نقش مهمی در شکل‌گیری فرهنگ‌های ورزشی ایفا کرد (اونگل، ۲۰۰۰).

در سپیده‌دم بشریت، آموزش بدنی بخشی اساسی از زندگی بود و شامل مهارت‌های بقا مانند شکار و جمع‌آوری غذا می‌شد. تمدن‌های باستانی مانند چینی‌ها، هندی‌ها و مصری‌ها به فعالیت‌های بدنی ارج می‌نهادند و اغلب آن‌ها را به ورزش‌ها، آموزش‌های نظامی و هنرهای رزمی منتقل می‌کردند (مک اینتاش^۱، ۲۰۱۳). از زمان حضور انسان بر روی کره زمین تعلیم و تربیت نیز تاریخ خود را آغاز کرده است. حتی انسان اولیه نیز برای تنازع بقاء نیازمند آموختن و برحسب فطرت و غریزه ناگزیر از آموزش دادن به فرزندان و خانواده بوده است. بعدها شعور بر فطرت افزون گردید و او را در مقابله یا سازگاری با طبیعت یاری نمود. او به تدریج درک کرد که انتقال تجربیات منجر به زندگی بهتر آیندگان خواهد شد. ناگفته پیداست که بشر اولیه فلسفه مدونی برای انتقال اطلاعات و تجربیات نداشته است، اما آداب و رسوم، سنت‌ها و عاداتی که رفته رفته بر اساس میل به بقاء و نیازهای فطری در جوامع اولیه به وجود آمد و نیز تمایل به حفظ آنها، مبنای اولیه تعلیم و تربیت به شمار می‌آید (کاشف، ۱۳۹۸).

در معنای وسیع‌تر، انسان‌های مدرن در محیطی زندگی کرده‌اند که فعالیت بدنی و مهارت‌های حرکتی مرتبط با آن محوریت داشته است، به‌ویژه در زمینه رقابت فیزیکی با دیگر موجودات. سبک زندگی فعال جمعیت‌های انسانی گذشته، به‌خصوص در زمینه استقامت قلبی و مصرف انرژی، مورد توجه قرار گرفته است، اما کمتر به مهارت‌های حرکتی بزرگ و کوچک که جزء ضروری این سبک زندگی هستند، توجه شده است. مهارت‌های حرکتی که از طریق تمرین به دست می‌آیند، تعیین‌کننده‌های مهمی برای موفقیت و بقا در جوامع پیش از صنعتی هستند. در مقابل، در جوامع صنعتی و پسا صنعتی، نقش فعالیت بدنی متفاوت است و تسلط در برخی زمینه‌های خاص فیزیکی (مانند دقت در پرتاب‌ها و قدرت عضلانی) و استقامت طولانی‌مدت، دیگر برای بقا چندان اهمیت ندارد. تغییرات ناشی از انتقال به یک سبک زندگی کم‌تحرك و تغییرات غذایی مرتبط، ابتدا منجر به شیوع بیماری‌های قلبی عروقی و به‌تازگی به شیوع اضافه‌وزن و چاقی در جوامع پسا صنعتی شده است. اگرچه مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به لطف پیشرفت‌های پزشکی کاهش یافته است، اما اضافه‌وزن و چاقی به‌طور همزمان با کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف کالری افزایش یافته‌اند. وضعیت کنونی پرسش‌های زیادی را مطرح می‌کند که تأثیراتی بر زیست‌شناسی انسانی معاصر دارد و به حفظ تغییرات فرهنگی در زمینه‌ای بیولوژیکی که به‌طور فزاینده‌ای تحت تأثیر کم‌تحركی، اضافه‌وزن و چاقی قرار گرفته است، مرتبط می‌شود (مالینا و لیتل^۲، ۲۰۰۸).

¹ McIntosh

² Malina & Little

تربیت بدنی به دوران باستان بازمی‌گردد، جایی که ورزش و فعالیت‌های بدنی جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان‌ها بود. در تمدن‌های باستانی مانند یونان و روم، ورزش به عنوان نمادی از قدرت و شجاعت شناخته می‌شد. بازی‌های المپیک باستانی، که در سال ۷۷۶ قبل از میلاد در یونان آغاز شد، نمونه‌ای بارز از اهمیت ورزش در آن دوران است. این رویدادها نه تنها به تقویت بدن بلکه به توسعه روحیه رقابتی و اجتماعی کمک می‌کردند (سوادلینگ^۱، ۲۰۰؛ معتمدی و مهدوی‌نژاد، ۱۳۷۹؛ کاشف، ۱۳۹۸).

در دوران هلنیک (۳۳۶-۳۰ قبل از میلاد)، که درک سالمی از زندگی شکل گرفت، اهمیت آموزش (که شامل آموزش بدنی بود) افزایش یافت. ورزش به عنوان "آموزش بدنی برای سلامت" در نظر گرفته می‌شد و ژیمناستیک رقابتی نیز ارزش بالایی داشت. اگرچه ژیمناستیک رقابتی مختص ورزشکاران بود، مسابقات در بازی‌های مقدس نیز به لیست مسابقات افزوده شد (ییلدی‌ران^۲، ۲۰۰۵). در مقابل سایر تمدن‌های یونانی، زنان اسپارتنی تحت آموزش و تربیت بدنی قرار می‌گرفتند (بندی، ۲۰۰۰).

برای رومی‌ها، برخی حرکات بدنی به عنوان آمادگی برای جنگ محسوب می‌شدند و جوانان رومی آموزش بدنی را به عنوان تمرینات جنگی دریافت می‌کردند. فعالیت‌هایی که با آرزوهای جنگی رومی‌ها مرتبط بودند، برای ایجاد نوع انسانی ایده‌آل آن‌ها: مردی قوی و عضلانی (هومو کادراتوس) طراحی می‌شدند (آلپمن، ۱۹۷۲). بازی‌های المپیک در ۳۹۳-۴ بعد از میلاد توسط امپراتور تئودوسیوس اول ممنوع شد. رومی‌ها همچنین به فعالیت‌های تماشاگرپسند مانند مسابقات ارباب‌سواری و نبردهای گلادیاتوری در آمفی‌تئاترها علاقه‌مند بودند (فیلیپس و روپر^۳، ۲۰۰۶).

سیستم آموزشی در این دوران به عنوان "مدرسه‌ای" توصیف می‌شد، مشابه نظام فکری دوران قرون وسطی که تقریباً از ۴۷۶ بعد از میلاد تا ۱۵۰۰ ادامه داشت. در این زمان که ایمان جایگزین عقل شده بود، تنها نهاد آموزشی کلیسا بود. با ظهور تغییرات اجتماعی در شوالیه‌گری در دوران میانه (۱۰۰۰-۱۳۰۰ بعد از میلاد)، توجه به بدن در وظایف نظامی شوالیه‌گری کاهش یافت و نوعی خصومت نسبت به بدن شکل گرفت (ییلدی‌ران، ۲۰۰۵). در دوران قرون وسطی، زنان از فعالیت‌های بدنی کنار گذاشته شدند و فعالیت‌های جسمی به نام تفریح انجام می‌شد، نه ورزش (دمیرل و یل‌دیران، ۲۰۱۳).

۲. تربیت بدنی در ایران باستان

درک دقیق از تاریخ تربیت بدنی در ایران نیازمند توجه به عناصر کلان‌تری است که به‌طور غیرمستقیم اما مؤثر بر فرهنگ بدنی تأثیر گذاشته‌اند. وجود ساختارهای طبقاتی در ایران باستان، مانند تمایز میان موبدان، اشراف، پیشه‌وران و سربازان، نقش مستقیمی در میزان دسترسی اقشار مختلف به ورزش و فعالیت‌های جسمانی داشته است. همچنین، عوامل طبیعی همچون خشکسالی‌ها، قحطی‌ها، یا جنگ‌های متعدد، و همچنین تسلط سلسله‌هایی چون سلجوقیان که مهارت‌های رزمی و اسب‌سواری را ترویج می‌کردند، باعث شکل‌گیری نوع خاصی از تربیت بدنی شدند. افزون بر این، ورود برخی بازی‌ها و ورزش‌ها نظیر چوگان، شطرنج (که منشأ آن به دوران امپراتوری گویتا در هند بازمی‌گردد)، و بعدتر فوتبال و پینگ‌پنگ به‌واسطه حضور شرکت‌های انگلیسی در جنوب ایران، نیز در شکل‌گیری تجربه‌های جدید ورزشی نقش داشته‌اند. تأثیر سفر به

¹ Swaddling

² Yildiran

³ Phillips, Roper

فرنگ، تعاملات فرهنگی از طریق جاده ابریشم، و گسترش استعمار و حضور نیروهای خارجی در بنادر جنوبی کشور نیز از جمله عوامل فرهنگی و سیاسی مؤثری بودند که بستر جدیدی برای آشنایی ایرانیان با سبک‌های مختلف فعالیت بدنی فراهم کردند.

تربیت بدنی در ایران باستان نقشی حیاتی و تعیین‌کننده در نظام آموزشی این کشور داشت و نه تنها ابعاد نظامی، بلکه جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی نیز در آن مورد توجه قرار می‌گرفت. در میان جوامع باستانی، ایران و یونان بیش از دیگر کشورها به تربیت بدنی اهمیت می‌دادند. این توجه به دو دلیل عمده بود: حفظ مرزها و کسب ویژگی‌های انسانی از طریق سلامتی و نیرومندی. ایرانیان باستان نیرومندی را مبنای راستگویی و فضایل اخلاقی می‌دانستند و سستی را نشانه فرومایگی و نادرستی تلقی می‌کردند. ورزش در ایران باستان نه تنها به تقویت نظامی و آمادگی جنگی می‌پرداخت، بلکه در مراسم آیینی و تفریحی نیز نقش مهمی ایفا می‌کرد. ورزش‌های سنتی مانند چوگان و کشتی در جشن‌ها و مناسبت‌های اجتماعی برگزار می‌شد و به عنوان ابزاری برای تقویت پیوندهای اجتماعی و فرهنگی میان افراد جامعه عمل می‌کرد. همچنین، فعالیت‌های ورزشی به عنوان بخشی از تفریحات مردم، فرصتی برای نمایش جوانمردی، شجاعت و دیگر فضایل اخلاقی به شمار می‌رفت.

در قرون گذشته، ایران تنها کشوری بود که در نظام آموزشی خود به ورزش و تربیت بدنی اولویت ویژه‌ای می‌داد. در حالی که دیگر کشورها به این مقوله توجه چندانی نداشتند، ایرانیان به اهمیت توانایی و سلامت جسمی به عنوان عوامل کلیدی در ایجاد ارتشی قدرتمند پی برده بودند. به دلیل اهمیت تربیت بدنی، از سنین پایین، کودکان در هنرهای مختلفی مانند اسب‌سواری، تیراندازی، شنا، چوگان و هاکی آموزش می‌دیدند. هرودوت می‌نویسد ایرانیان از پنج‌سالگی به کودکان خود سواری، تیراندازی و راستگویی می‌آموختند. این نشان‌دهنده ارزش بالای تربیت بدنی در فرهنگ ایرانیان باستان است.

حفظ مرزهای ایران، که به عنوان سرزمین مقدس نامیده می‌شد، و میل به گسترش سرزمین‌ها، نیازمند آموزش نظامی منظم مبتنی بر ورزش و تربیت بدنی بود. با این حال، باید توجه داشت که برنامه‌های ورزشی و نظامی جوانان نه تنها به مهارت‌های جسمانی و توانایی‌های بدنی محدود می‌شد، بلکه به پرورش صفات انسانی و اجتماعی نیز توجه می‌کرد. این رویکرد جامع به تربیت بدنی، به تقویت هویت ملی و فرهنگی ایرانیان کمک می‌کرد و در عین حال، آنها را برای مقابله با چالش‌های اجتماعی و نظامی آماده می‌ساخت. (کاشف، ۱۳۹۸).

بطور کلی، آموزش و پرورش فرزندان جامعه ایران باستان، به‌ویژه فرزندان اشراف و شاهزادگان، به تربیت بدنی متمرکز بود و این آموزش به‌ویژه با اهداف نظامی شکل می‌گرفت. کودکان تا هفت سالگی تحت نظر مادران پرورش می‌یافتند و از هفت سالگی تحصیلات رسمی خود را آغاز می‌کردند. این افراد تا سن پانزده سالگی به آموختن فنون نظامی مشغول بودند و پس از آن به خدمت در ارتش می‌پرداختند. بر اساس روایت هرودوت، فرزندان اشراف تا بیست سالگی به تحصیل ادامه می‌دادند تا برای فرماندهی و حکمرانی آماده شوند. این نوع آموزش در تاریخ تعلیم و تربیت، نمونه‌ای از کنترل آموزشی و پرورشی به وسیله دولت برای حفظ قدرت و عظمت کشور محسوب می‌شود. به‌طور کلی، برنامه‌های تربیت بدنی بیشتر به آماده‌سازی جوانان برای جنگ‌های احتمالی اختصاص داشت. هرودوت می‌نویسد که ایرانیان از پنج‌سالگی تا بیست‌سالگی سه چیز را می‌آموختند:

۱. سوارکاری

۲. کمانداری (تیراندازی)

۳. راستگویی (کاشف، ۱۳۹۸).

۳. تربیت بدنی در قرون وسطی

قرون وسطی تقریباً شامل ده قرن از قرن پنجم تا اوایل قرن شانزدهم میلادی است. تهاجم بربرهای توتنی به امپراتوری روم منجر به شکست رومیان شد. این بربرها که به صورت چادرنشینی و زندگی بدوی می‌زیستند، در فعالیت‌هایی مانند شکار، دامداری، جنگ و ورزش شرکت می‌کردند که باعث احیای تربیت بدنی گردید. در این شرایط زندگی، قدرت، تناسب اندام و هماهنگی سیستم عصبی به خوبی شکل می‌گرفت. بربرهای توتنی به تضمین نسلی قوی، سالم و بسیار تنومند در آینده کمک کردند (مکچنی^۱، ۱۹۷۹؛ چوا و روبنفلد^۲، ۲۰۱۴). همچنین، به دلیل عدم تمرکز حکومت، دوره فئودالیسم بین قرن‌های نهم تا چهاردهم آغاز شد (معمدی و مهدوی‌نژاد، ۱۳۷۹).

در دوره فئودالیسم، برای پسران نجیب‌زادگان دو گزینه شغلی اصلی وجود داشت. آن‌ها می‌توانستند به کلیسا رفته و پس از گذراندن دوره‌های آموزشی، به مقام روحانی برسند یا اینکه به شوالیه‌ها بپیوندند. در صورتی که کلیسا را انتخاب می‌کردند، به تحصیلات مذهبی و دانشگاهی می‌پرداختند و در صورت انتخاب شوالیه‌گری، آموزش‌های جسمانی، اجتماعی و نظامی را دنبال می‌کردند. برای نوجوانان، مسیر شوالیه‌گری و سلحشوری جذابیت بیشتری نسبت به انتخاب کلیسا داشت.

با ورود به قرون وسطی، نگرش‌ها به ورزش و تربیت بدنی تغییر کرد. در این دوران، فعالیت‌های بدنی تحت تأثیر مذهب قرار گرفت و غالباً به عنوان امری غیرضروری یا حتی گناه‌آلود تلقی می‌شد (مولنیزر^۳، ۱۹۶۸). تاکتیک‌ها و آموزش اسب‌های سواری در غرب اروپا - شامل استان‌های اروپایی امپراتوری روم غربی و امپراتوری فرانک - در دوران اولیه قرون وسطی (حدود ۵۰۰-۱۰۰۰) هنوز تحت تأثیر بسیاری از افسانه‌ها در رسانه‌ها و ادبیات علمی قرار دارد. منابع موجود به طور قابل توجهی محدود هستند، اما به اندازه کافی دقیقند تا به ما این امکان را بدهند که بسیاری از تصورات نادرست و اشتباهات واضح را اصلاح کنیم. با این حال، برخی از فعالیت‌های جسمانی مانند سوارکاری و تیراندازی به عنوان مهارت‌های جنگی همچنان مورد توجه بودند (گاسمن^۴، ۲۰۱۸).

۴. جایگاه تربیت بدنی از دیدگاه اسلام

در نخستین سال‌های پیروزی انقلاب اسلامی ایران، ورزش همانند بسیاری از دیگر پدیده‌های اجتماعی دچار تغییرات قابل توجهی شد. با این حال، تفاوت اصلی ورزش با دیگر حوزه‌ها نظیر هنر در این بود که هنر به طور ماهوی دچار دگرگونی شد، در حالی که ورزش نه تنها نیازی به تحول نداشت بلکه به دلیل ماهیت خود نمی‌توانست به آسانی تغییر کند. به همین دلیل، ورزش با رکود شدیدی مواجه گردید. دلایل متعددی برای این رکود وجود دارد. یکی از این دلایل این بود که ورزش از ابتدا در زمره بازی‌ها قرار می‌گرفت و بازی‌ها به نوعی به عنوان لهو و لعب تلقی می‌شدند، هرچند این نگرش به صورت صریح بیان نشد. این دیدگاه باعث شد که فعالیت‌های ورزشی به عنوان امری کم‌اهمیت و غیرضروری در نظر گرفته شوند.

¹ McKechnie

² Chua & Rubenfeld

³ Moolenijzer

⁴ Gassmann

از دیدگاه اسلام، واقعیت وجودی انسان که شامل بدن و نفس می‌شود، محور اساسی تمامی برنامه‌ها، چه درسی و چه غیر درسی است. نظام تربیت بدنی اسلامی یک نظام جامع و همه‌جانبه است که علاوه بر توجه به جسم، به ابعاد علمی، اخلاقی، اجتماعی و عاطفی نیز تأکید دارد. تربیت بدنی در اسلام بر تقویت و تربیت جسم تأکید می‌کند که این تقویت باید همزمان با خودسازی و اخلاق‌مداری باشد و همچنین به مصونیت جامعه کمک کند. در جهان‌بینی اسلامی، حیات هدف‌دار است و حرکت و جنبش به عنوان جلوه‌ای از حق و لازمه حیات محسوب می‌شود. تربیت بدنی نیز در این راستا به عنوان بخشی اساسی از تعلیم و تربیت تلاش می‌کند تا انسان را به طور منظم و سازمان‌یافته به حرکت و فعالیت وادارد و زمینه‌ساز تقویت حرکت هر فرد باشد.

در اسلام، تربیت بدنی به عنوان ابزاری برای تأمین بهداشت و سلامتی جسم، پاکی روان، تقویت روح و پر کردن اوقات فراغت به شیوه‌ای سالم و مفید شناخته می‌شود. همچنین، این نظام تربیتی به مصون نگه‌داشتن جامعه از رذایل و عوارض اخلاقی، ایجاد توانایی و تقویت روحیه کار و تلاش در راستای رشد و سازندگی، آمادگی و استقامت در عرصه‌های عبادت، جهاد و دفاع از اسلام و کشور، و القای روحیه جوانمردی و تعاون و یاری مظلومین کمک می‌کند. به طور کلی، تربیت بدنی در تعلیم و تربیت اسلامی، مقدمه‌ای است و به عنوان وسیله و ابزاری برای رسیدن به اهداف عالی انسانی و الهی عمل می‌کند (نظری و همکاران، ۱۳۹۴).

اسلام علاوه بر تأکید بر روح انسان، به آمادگی جسمانی نیز اهمیت می‌دهد و به همین دلیل، تأکیدات قابل توجهی بر روی ورزش‌ها وجود دارد. در اینجا به برخی از ورزش‌هایی که در متون اسلامی به آنها اشاره شده است، می‌پردازیم (سایت عصر شیعه).

۱. دوومیدانی

دوومیدانی به عنوان مادر ورزش‌های دیگر شناخته می‌شود. در روایات آمده است که پیامبر اکرم (ص) گاهی با افراد مسابقه دو برگزار می‌کردند و در این رقابت‌ها گاهی خود ایشان برنده می‌شدند و گاهی دیگران.

۲. اسب‌سواری

پیامبر (ص) اسبی به نام «عضبا» داشتند که با آن به همراه اصحاب خود مسابقات اسب‌سواری برگزار می‌کردند و اغلب اوقات پیروز می‌شدند، هرچند گاهی هم شکست می‌خوردند. امام باقر (ع) نیز بیان کرده‌اند که رسول خدا مسابقات اسب‌دوانی را برگزار کرده و جوایز این مسابقات را از اموال شخصی خود می‌پرداختند.

۳. شنا

ورزش شنا یکی از ورزش‌هایی است که در متون اسلامی به آن تأکید شده است. امام علی (ع) از پیامبر (ص) نقل می‌کند که ایشان فرمودند: "فرزندانتان را تیراندازی و شنا بیاموزید".

۴. تیراندازی

تیراندازی یکی دیگر از ورزش‌هایی است که اسلام بر آن تأکید دارد. رسول اکرم (ص) فرمودند: "حق فرزند بر پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را بیاموزد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تأمین کند".

۵. پیاده‌روی

پیاده‌روی ورزشی است که نیاز به امکانات خاصی ندارد و حتی می‌توان آن را در منزل نیز انجام داد. گفته شده است که پانزده دقیقه پیاده‌روی، علاوه بر اینکه ورزشی سبک محسوب می‌شود، موجب افزایش نشاط و چالاکی می‌گردد و انقباض‌های عضلانی را کاهش می‌دهد. امام صادق (ع) شادابی و خرم بودن را در چند چیز می‌دانند که پیاده‌روی، اسب‌سواری و شنا کردن نیز جزو آنهاست.

۶. کشتی

در یک شب، پیامبر اکرم (ص) به خانه فاطمه زهرا (ع) رفتند و امام حسن و امام حسین (ع) در سنین کودکی به کشتی‌گیری پرداختند. پیامبر به آنها فرمودند که با یکدیگر کشتی بگیرند و دیگران نیز آنها را تشویق کردند. همچنین، هنگامی که پیامبر (ص) از مکانی عبور کردند و دو نفر در حال کشتی‌گیری بودند، ایشان آنها را از این کار منع نکردند.

۷. وزنه‌برداری

پیامبر (ص) به گروهی رسیدند که در حال بلند کردن وزنه‌های سنگی بودند و درباره معیارهای قوی‌ترین فرد سخن گفتند. ایشان از آنها پرسیدند که چرا این کار را انجام می‌دهند و وقتی جواب شنیدند که به دنبال شناسایی قوی‌ترین فرد هستند، فرمودند که قوی‌ترین فرد کسی است که در زمان خشنودی، او را به باطل نکشاند و در زمان عصبانیت، از حق خارج نکند و هنگامی که قدرت می‌یابد، به حقوق دیگران تجاوز نکند.

با توجه به ورزش‌هایی که در متون دینی وجود دارد:

- اسلام از ورزش حمایت می‌کند، اما در عین حال باید‌ها و نباید‌های اخلاقی را در ورزش مطرح می‌سازد که باید به آنها توجه شود.
- ورزش نمی‌تواند هدف نهایی باشد، بلکه ابزاری است که باید به اهداف بالاتر و متعالی‌تر خدمت کند.
- ورزش و ورزشکار بدون رعایت اصول اخلاقی ارزشی نخواهند داشت و ممکن است به فرد و جامعه آسیب برسانند. از آنجا که ورزشکار به عنوان الگو و نمونه مطرح است، لازم است که به مسائل اخلاقی پایبند باشد.
- قدرت و نیرومندی جسمانی یک امتیاز و ارزش به شمار می‌آید. یکی از راه‌های دستیابی به این قدرت و نیرو، انجام ورزش است. هر ورزشی که با اصول شرع منافات نداشته باشد و موجب افزایش قدرت بدنی شود، مورد ستایش است. البته باید توجه داشت که خوب بودن و ارزشمند بودن قدرت بدنی در اسلام، وابسته به هدفی است که برای آن دنبال می‌شود. اگر این قدرت برای مقاصد مشروع طلب شود، ارزش مثبت دارد و در غیر این صورت، از ارزش منفی برخوردار خواهد بود.
- با بررسی اصول اخلاقی در ورزشکار، می‌توان به چهار اصل کلیدی شامل جوانمردی، عدالت، وفای به عهد و پرهیز از آسیب رساندن به دیگران دست یافت که در تحلیل اصول اخلاقی بسیار مفید خواهد بود.
- تبیین و ترویج اخلاق در ورزشکاران و ارتقاء اخلاق پهلوانی با توجه به نقش الگو بودن آنها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مسئولان ورزشی باید علاوه بر ترویج این اصول در میان ورزشکاران، اخلاق ورزشی را در کنار صلاحیت‌ها و مهارت‌های ورزشی برای انتخاب‌های مختلف در نظر بگیرند (سایت عصر شیعه).

۵. ورزش و تربیت بدنی در ایران پس از اسلام

پس از ورود اسلام به ایران، ورزش و فعالیت‌های بدنی به شیوه‌ای نوین و متناسب با فرهنگ اسلامی در زندگی مردم وارد شدند. در این دوران، گروه‌هایی تحت عنوان فتیان، عیاران و شطاران به منظور مقابله با ظلم و ستم حکومتی و برقراری عدالت، در مکان‌هایی که امروزه به نام زورخانه شناخته می‌شوند، گرد هم می‌آمدند و به زورآزمایی و تمرینات ورزشی می‌پرداختند. این مکان‌ها به عنوان مراکز تمرین و تجلی فرهنگ پهلوانی و روحیه جوانمردی شناخته می‌شدند.

در دوره تیموریان، ورزش‌های کشتی و آداب و رسوم پهلوانی رونق بسیاری یافت و پهلوانانی چون حسین، کاتب و ابو سعید با ویژگی‌های بارز جسمانی و معنوی خود شناخته شدند. این پهلوانان نه تنها در زمینه قدرت و ورزیدگی ممتاز بودند، بلکه به لحاظ اخلاقی و کمالات انسانی نیز در سطح بالایی قرار داشتند.

در دوران صفویه، فعالیت‌های ورزشی از جمله چوگان، شمشیربازی، تیراندازی، شکار، شنا و کشتی به شدت توسعه یافت. این دوره به عنوان دورانی طلایی برای ورزش‌های سنتی ایران شناخته می‌شود. با این حال، با گذشت زمان، برخی ناهنجاری‌ها و رفتارهای ناپسند اجتماعی به زورخانه‌ها نفوذ کرد و جوانان از روحیه پهلوانی سوءاستفاده کردند. این روند موجب شد تا مفهوم واقعی پهلوانی و منش قهرمانانه به تدریج کمرنگ شود و به زوال کشیده شود.

در حال حاضر، با توجه به اهمیت ورزش در زندگی مدرن، تلاش‌هایی برای احیای فرهنگ پهلوانی و ورزش‌های سنتی ایرانی در حال انجام است. امروزه، مراکز ورزشی و زورخانه‌ها به عنوان مکان‌هایی برای آموزش و ترویج ارزش‌های انسانی، اخلاقی و اجتماعی شناخته می‌شوند و می‌توانند نقش مهمی در تقویت روحیه همبستگی و جوانمردی در میان نسل‌های جدید ایفا کنند (کروکی و همکاران، ۱۳۹۷).

۶. ورزش پس از انقلاب

در نخستین سال‌های پیروزی انقلاب اسلامی ایران، ورزش همانند بسیاری از دیگر پدیده‌های اجتماعی دچار تغییرات قابل توجهی شد. با این حال، تفاوت اصلی ورزش با دیگر حوزه‌ها نظیر هنر در این بود که هنر به طور ماهوی دچار دگرگونی شد، در حالی که ورزش نه تنها نیازی به تحول نداشت بلکه به دلیل ماهیت خود نمی‌توانست به آسانی تغییر کند. به همین دلیل، ورزش با رکود شدیدی مواجه گردید. دلایل متعددی برای این رکود وجود دارد. یکی از این دلایل این بود که ورزش از ابتدا در زمره بازی‌ها قرار می‌گرفت و بازی‌ها به نوعی به عنوان لهو و لعب تلقی می‌شدند، هرچند این نگرش به صورت صریح بیان نشد. این دیدگاه باعث شد که فعالیت‌های ورزشی به عنوان امری کم‌اهمیت و غیرضروری در نظر گرفته شوند.

پس از انقلاب اسلامی، ورزش و تربیت بدنی در سبک نوین و تازه‌ای ظاهر شد، که در مسقل شدن ورزش بانوان نقش داشت؛ همچنین تربیت بدنی در رشته‌ها و گرایش‌های مختلف گسترش یافت و مربیان و متخصصان تربیت بدنی در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تحصیل می‌نمودند.

۷. تأثیرات فرهنگی و اجتماعی

توسعه فرهنگی، زیربنای توسعه حقیقی و پایدار در تمامی زمینه از جمله نظام ورزش است. از آنجا که ورزش از نظر ماهوی و ذاتی، امری فرهنگی است، توسعه ورزش در اسناد بالادستی و برنامه های توسعه کشور در قالب توسعه فرهنگی مورد توجه بوده است (عابدی و همکاران، ۱۳۹۷). فرهنگ حاکم بر مردم متأثر از عوامل مختلف اجتماعی است. این عوامل می توانند باورها، نگرش ها و عملکردها را تحت تأثیر خود قرار دهند. یکی از این عوامل ورزش می باشد. فعالیت ها و جشنواره های ورزشی، نمودی از سازمان اجتماعی اند و به عنوان یکی از عوامل موثر در شکل گیری سیاست ها و مناسبات داخلی و خارجی می تواند کارکردهای متعدد اجتماعی، فرهنگی و ارتباطی داشته و تأثیرات و تحولات زیادی را بر جای بگذارد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۳).

سیاست های کلی نظام، قانون اساسی، سند چشم انداز ۱۴۰۴، سیاست های فرهنگی و اصول آن، برنامه های پنج ساله توسعه جمهوری اسلامی، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و نظایر آن ها همگی دارای بندها و موادی درباره ورزش و تربیت بدنی است. از آنجا که ورزش از نظر ماهوی و ذاتی، امری فرهنگی است، توسعه ورزش در اسناد بالادستی در قالب توسعه فرهنگی مورد توجه قرار گرفته است. بدین منظور در اصول و سیاست های فرهنگی نیز بر پرورش روح و جسم با اهتمام همه جانبه به امر ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک ضرورت مهم اجتماعی (موضوع بند «۱۵») تأکید شده است. در برنامه های پنج ساله کشور، برنامه های توسعه ورزش و تربیت بدنی در بخش های مختلف به ویژه در بخش توسعه فرهنگی ارائه گردیده و موجب شده است توسعه ورزش به عنوان یکی از شاخص های توسعه فرهنگی مورد توجه قرار گیرد. در برنامه پنجم توسعه و در بخش سیاست های کلی آن نیز براهتمام به توسعه ورزش در ابعاد مختلف تأکید شده و تربیت بدنی به عنوان موضوع فرهنگی در فصل اول (فرهنگ اسلامی - ایرانی) گنجانده شده است (عابدی و همکاران، ۱۳۹۷).

طبق قانون فدرال، فرهنگ بدنی بخشی از فرهنگ محسوب می شود که شامل مجموعه ای از ارزش ها، هنجارها و دانش هایی است که به توسعه فیزیکی و ذهنی توانایی های انسان کمک می کند. این اهداف از طریق بهبود فعالیت های حرکتی، ایجاد سبک زندگی سالم و سازگاری اجتماعی از طریق تربیت بدنی و آموزش فیزیکی محقق می شود. تربیت بدنی، طبق همین قانون، به عنوان "فرایندی برای آموزش فرد، توسعه توانایی های فیزیکی شخصی و کسب مهارت ها و دانش در حوزه فرهنگ بدنی و ورزش به منظور شکل گیری فردی سالم و کاملاً توسعه یافته" تعریف شده است (شالابودینا^۱، ۲۰۲۱). تربیت بدنی نه تنها بر سلامت جسمانی انسان ها تأثیر می گذارد بلکه نقش مهمی در تقویت روابط اجتماعی و فرهنگی ایفا می کند. ورزش به عنوان یک زبان جهانی، می تواند مرزهای فرهنگی را درنوردد و جوامع را به هم نزدیک تر کند. همچنین، ورزش و تربیت بدنی به کاهش استرس و بهبود روحیه کمک می کند.

از این رو، می توان نتیجه گرفت که فرهنگ بدنی باید یکی از رشته های اساسی در برنامه های درسی مدارس متوسطه و عالی باشد، زیرا هدف اصلی آن حفظ سلامت انسان است. با این حال، بررسی نگرش دانش آموزان به تربیت بدنی نشان دهنده دیدگاه منفی نسبت به این موضوع است. بسیاری از افرادی که دوره های تربیت بدنی را گذرانده اند، آن را "غیرمفید" و "غیرکاربردی" می دانند و علاقه کمی به این موضوع دارند. در عوض، تمایل به کسب اطلاعات درباره سلامت در سطح بالایی

¹ Shalabodina

باقی مانده است (شالابودینا، استرادزه، ۲۰۲۰؛ شالابودینا، ۲۰۱۹). این نشان می‌دهد که مشکل یا در محتوای تدریس است یا در کیفیت آموزش‌دهندگان (برونیکوفسکی، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های اجتماعی در حوزه توسعه ورزش با جامعه‌شناسی ورزش ارتباط مستقیم دارند. در دهه‌های ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰، تلاش‌های زیادی برای تبیین جنبه‌های مختلف شرکت در فعالیت‌های ورزشی انجام شده است. بیشتر این مطالعات بر دو موضوع اصلی متمرکز بوده‌اند: یکی پیشایندهای شرکت در ورزش، یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی فرد به ورزش روی می‌آورد، و دیگری پیامدهای مشارکت در ورزش. این دو فرایند به ترتیب به «اجتماعی‌شدن در نقش اجتماعی» و «اجتماعی‌شدن از طریق نقش اجتماعی» نیز معروف‌اند. به همین دلیل، در اکثر منابع به دو عنوان «اجتماعی‌شدن در ورزش» و «اجتماعی‌شدن از طریق ورزش» اشاره می‌شود. در مورد اول، فرد در نقش ورزشی خود مانند «ورزشکار» اجتماعی می‌شود و در مورد دوم به یادگیری نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌های عمومی مانند جوانمردی و انضباط که در فعالیت‌های ورزشی به دست می‌آید، اشاره دارد. اجتماعی‌شدن از طریق ورزش به تأثیر ورزش بر باورها و نگرش‌ها مربوط می‌شود و این تصور وجود دارد که درس‌هایی که از شرکت در ورزش می‌آموزیم، به سایر جنبه‌های اجتماعی نیز انتقال‌پذیر است و بدین ترتیب فرد را برای مشارکت موفقیت‌آمیز در این زمینه‌ها یاری می‌دهد. برخی بر این باورند که نوجوانان و جوانان با شرکت در ورزش، مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری را کسب می‌کنند. تربیت بدنی در ایجاد مسئولیت برای پرورش و انتقال ارزش‌های اجتماعی به خصوص در جوانان نقش دارد و به عنوان عاملی مؤثر در تقویت ارزش‌های اجتماعی و رفتارهای مثبت انسانی عمل می‌کند (مرادی و همکاران، ۱۳۹۳).

۸. تربیت بدنی در عصر جدید

سیستم آموزشی باستانی در دوران رنسانس تقلید شد و در قرن‌های ۱۵ و ۱۶، آموزش بدنی در مدارس دوباره آغاز گردید. هیرونی‌موس مرکالیس، یک انسان‌گرای ایتالیایی، کتاب “De Arte Gymnastica” را با جمع‌آوری اطلاعات مربوط به فرهنگ ژیمناستیک یونانی از منابع قدیمی نوشت. در قرن ۱۶، دانشمندان ژیمناستیک باستانی یونان را به اشکالی مرتبط با سلامت، آموزش شبه‌نظامی و رقابت تقسیم‌بندی کردند؛ در این اثر، تمرینات ژیمناستیک دوباره بر اساس دوره‌ها و نظام‌های فکری مختلف دسته‌بندی شدند. معلمان اصلاح‌طلب دوران روشنگری، نیکوکارانی چون باسی‌داو، سالزمن و گوتس‌موثس، در قرن ۱۸ پایه‌های علمی آموزش بدنی مدرن را بنا نهادند و تأثیر عمیقی بر روشنفکران قرن بعد گذاشتند (بیلدی‌ران، ۲۰۰۵).

از قرن هفدهم به بعد، با ظهور جنبش‌های رنسانس و روشنگری، علاقه به ورزش و تربیت بدنی دوباره افزایش یافت. در این دوران، تأسیس مدارس و دانشگاه‌ها، به ویژه در اروپا و آمریکا، به توسعه نظام‌های تربیت بدنی منجر شد. در قرن نوزدهم، با تأسیس سازمان‌های ورزشی و مسابقات، تربیت بدنی به یک حرفه و علم مستقل تبدیل شد. شواهد نشان می‌دهد که، مواضع فلسفی که بر توسعه تاریخی ورزش و تربیت بدنی تأثیر گذاشته است (مکیکوف، ۲۰۰۶).

تربیت بدنی در عصر جدید معمولاً به دوره‌ای اشاره دارد که از اوایل قرن بیستم آغاز شده و تا حدود دهه ۱۹۷۰ یا ۱۹۸۰ ادامه دارد. در این دوره، تربیت بدنی به عنوان یک حوزه علمی و عملی شروع به شکل‌گیری می‌کند و تمرکز بیشتری بر روی

اصول علمی، آموزش‌های تخصصی و برنامه‌های تربیتی دارد. در این زمان، بحث‌هایی درباره نقش تربیت بدنی در سلامت و آمادگی جسمانی و همچنین تأکید بر نظام‌های آموزشی و نظامی دیده می‌شود.

در این دوره، تربیت بدنی نوین به وجود آمد و تلاش‌ها بر این بود که اصول علمی مرتبط با نیازهای جسمانی شناسایی شود. در دهه دوم این قرن، مربیان تربیت بدنی مسئولیت هدایت برنامه‌های آمادگی جسمانی و نیروهای مسلح را بر عهده گرفتند. در میانه قرن، مربیان به اهمیت خدمات تخصصی برای افرادی با ناتوانی‌های ذهنی و جسمی پی بردند. از دهه هشتم به بعد، چارچوب علمی مبتنی بر اصول تربیت بدنی به سرعت در حال گسترش بود و تخصص‌های مختلفی مانند روان‌شناسی ورزشی و فیزیولوژی ورزشی به وجود آمدند.

در عصر جدید تربیت بدنی با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌شود، مانند جهانی‌شدن، تنوع فرهنگی، و تغییرات اجتماعی. در این زمان، نگرش‌ها به تربیت بدنی به سمت رویکردهای جامع‌تر و فراگیرتر تغییر می‌کند که شامل روابط بین تربیت بدنی، ورزش، جامعه‌شناسی و سلامت روانی می‌شود. همچنین، در این دوره توجه بیشتری به نیازهای فردی و اجتماعی و تأثیرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی معطوف می‌گردد.

در قرن بیست و یکم، تربیت بدنی به عنوان یک علم جامع و چندبعدی شناخته می‌شود که شامل روانشناسی، فیزیولوژی، و جامعه‌شناسی است. برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها به توسعه مهارت‌های جسمانی و اجتماعی کمک می‌کنند. همچنین، با توجه به افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر، توجه به ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یک راهکار مؤثر برای حفظ سلامت عمومی بیشتر شده است.

در عصر معاصر، آموزش باید به عنوان یک فعالیت، ایدئولوژی و حرفه، در زمینه‌های اجتماعی، سیاسی و تاریخی خود مورد بررسی قرار گیرد. به طور مشابه، تربیت بدنی نیز باید با توجه به این زمینه‌ها درک شود. تربیت بدنی نیز باید به همین شیوه درک شود. هر یک از جنبه‌های تربیت بدنی از روایت‌های بزرگ خود نشأت می‌گیرد. برای مثال، پداگوژی عملکرد از علم پوزیتیویستی و مسئولیت اجتماعی از نظریه‌های انتقادی به وجود می‌آید. هر یک از این جنبه‌ها دارای دستورکار و بار نظری خاصی هستند. به طور تاریخی، تربیت بدنی سه وظیفه اصلی داشته است: ارتقای سلامت از طریق فعالیت‌های بدنی، آماده‌سازی افراد برای قدرت و رهبری در میدان جنگ، و تربیت کارگران برای کارآمدتر و تولیدی‌تر بودن. این اهداف تحت تأثیر ایدئولوژی غالبی قرار داشته‌اند که اعتبار آن اکنون باید به چالش کشیده شود. برای شکل‌دهی به آینده تربیت بدنی، نیاز به چارچوب‌های مفهومی جدید و دیدگاه‌های جامع‌تر احساس می‌شود. این شامل ارتباطات میان تربیت بدنی، ورزش و جامعه‌شناسی و نیز تقاطع‌های بین فعالیت‌های بدنی سنتی، مانند آموزش‌های خارج از منزل، و اشکالی که به دلیل جهانی شدن در حال ظهور هستند، می‌باشد (فرناندز، ۲۰۰۳).

بنابراین تاریخ تربیت بدنی نشان‌دهنده تغییرات و تحولات زیادی است که این حوزه در طول زمان تجربه کرده است. از دوران باستان تا امروز، تربیت بدنی نه تنها به رشد جسمانی و روانی انسان‌ها کمک کرده بلکه تأثیرات عمیقی بر فرهنگ و جامعه داشته است. امروزه، با توجه به چالش‌های جدیدی که در زمینه سلامت و سبک زندگی وجود دارد، اهمیت تربیت بدنی بیش از پیش نمایان است و نیاز به توجه و سرمایه‌گذاری در این حوزه احساس می‌شود.

چالش‌های فعلی تربیت بدنی در ایران و فرصت‌های آینده

امروزه، تربیت بدنی با چالش‌های متعددی مواجه است که برخی از مهم‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر است:

- نابرابری در دسترسی به امکانات ورزشی

اماکن ورزشی از اساسی‌ترین بخش‌های سخت‌افزاری در حوزه تربیت بدنی و ورزش به شمار می‌روند و جزء مهمی از تأسیسات سازمان‌های انسانی هستند. بنابراین، مکانیابی بهینه برای این فضاها از وظایف حیاتی برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیرندگان شهری است (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۱). در بسیاری از کشورها، عدم دسترسی به زیرساخت‌های مناسب ورزشی مانعی برای توسعه ورزش همگانی است (ملائی و همکاران؛ ۱۳۹۷). یکی از کاربری‌ها و خدمات مهم در سطح شهرها، کاربری ورزشی است. هر مکان ورزشی که برای فعالیت‌های جسمانی، تفریح یا ورزش ساخته شده، به عنوان یک مکان اجتماعی و حیاتی شناخته می‌شود که به سلامت و رفاه عمومی افراد جامعه کمک می‌کند (تابش و همکاران، ۱۳۹۹). از این رو، لازم است که توجه ویژه‌ای به الگوی گسترش و نحوه دسترسی شهروندان به این کاربری‌ها صورت گیرد و مسائلی نظیر ساماندهی مکانی-فضایی و فراهم کردن دسترسی مناسب به این مراکز، متناسب با الگوهای شبکه‌های ارتباطی، در نظر گرفته شود. (نمازی و حسینی، ۱۳۹۷).

به همین ترتیب، نحوه پراکنش فضاهای ورزشی در سطح شهر و مناطق مختلف آن می‌تواند تأثیر مستقیم بر الگوی کارایی عملکردی شهر داشته باشد (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۲). در حالی که با افزایش علاقه مردم به ورزش و به تبع آن افزایش نسبت شهروندان ورزشکار، مسئولان باید به نوعی پاسخگوی این نیاز باشند و تنها با افزایش سخت‌افزارهای ورزشی، این مسئله را حل نکنند (کانوسو و همکاران، ۲۰۱۵).

- نابرابری جنسیتی در ورزش

با نگاهی به تاریخ ورزش در جهان، می‌توان دریافت که در طول تاریخ، ورزش همواره به عنوان یک قلمرو مردانه شناخته شده و استانداردها و ارزش‌های آن عمدتاً تحت تأثیر مردان شکل گرفته است. نابرابری جنسیتی ریشه در یونان باستان دارد؛ جایی که در اکثر شهرها، ورزش و تربیت بدنی به‌طور انحصاری در دست مردان بوده است. ورزش به وسیله مردان اختراع شده و برای آنها توسعه یافته، در حالی که زنان نقش بسیار حاشیه‌ای در دنیای ورزش داشته‌اند (بووار، ۲۰۰۱). نابرابری جنسیتی یکی از نابرابری‌هایی است که در جهان بطور اعم و در ایران بطور اخص زنان از آن رنج می‌برند، این نابرابری در ورزش دو چندان تشدید شده و تأثیر نامطلوبی بر ورزش بانوان داشته است (طالب‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

در دهه ۶۰، جنبش فمینیستی با نام «آزادی زنان»، سنت‌ها و تفکر غالب بر ورزش مردانه را به چالش کشید. با این حال، بهانه ضعف جسمی زنان مانع ورود آنها به بسیاری از رشته‌های ورزشی بود. تصور می‌شد که زنان نمی‌توانند بیش از ۲۶ مایل بدوند و تا سال ۱۹۷۲ میلادی، اجازه ورود به مسابقات ۱۵۰۰ متر را نیافتند. در تاریخ مذکور، قانونی در کنگره ایالات متحده تصویب شد که تمامی نهادهای آموزشی و ورزشی ملزم به رعایت آن بودند. طبق این قانون، در ایالات متحده زنان نباید به دلیل جنسیت از شرکت در ورزش و کسب منافع حاصل از آن فعالیت‌ها یا برنامه‌های آموزشی که از جانب کمک مالی دولتمردان حمایت می‌شدند، مورد تبعیض قرار گیرند. در سال ۱۹۷۹ به اتکای این قانون، سه زن برای دریافت تجهیزات بهتر ورزشی از دانشگاه و دانشکده مورد بررسی دفتر حقوق بشر قرار گرفتند (کوکلی، ۲۰۰۰).

فعالیت‌های رسمی ورزش زنان در ایران از دهه ۱۳۲۰ شمسی با شرکت زنان در مسابقات دوومیدانی آغاز شد و پس از آن با مسابقات بسکتبال و والیبال ادامه یافت. مسابقات تیمی زنان از دهه ۳۰ شروع شد و به دنبال آن ورزش‌های رزمی مانند کاراته نیز وارد دنیای ورزش زنان شد. در دهه ۴۰، باشگاه‌های ورزشی زنان تأسیس شدند. اوایل دهه ۵۰ فعالیت‌های ورزشی زنان به دلیل تحولات کشور متوقف شد، اما دهه ۱۳۷۰ برای تاریخ ورزش زنان بسیار مهم است؛ زیرا پس از چند سال رکود، امور ورزشی به شکلی رسمی ادامه یافت. گروه‌های ملی فوتبال، فوتسال، والیبال و بسکتبال تشکیل شدند و همچنین رشته‌های جدیدی به ورزش زنان اضافه گردید. به عنوان مثال، تکواندو در دهه ۷۰ به‌طور جدی فعالیت خود را آغاز کرد؛ در دهه ۸۰ افزایش یافت و در دهه ۹۰ به اوج خود رسید (طالب‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

امروز در بیشتر جوامع، زنان از فرصت‌های برابر برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی محروم بوده و با محدودیت‌هایی مواجه هستند. این محدودیت‌ها شامل محدودیت‌های ساختاری و مدیریتی، محدودیت‌های مالی و امکاناتی، و همچنین محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌شود. اما این محرومیت‌ها در ایران به دلایل مختلف، به‌ویژه شرایط فرهنگی و اجتماعی حاکم بر کشور، برجستگی بیشتری دارد (منظمی و همکاران، ۱۳۹۰).

- سبک زندگی کم‌تحرک

پیشرفت تکنولوژی و افزایش ساعات کار اداری منجر به کاهش فعالیت بدنی در جامعه شده است (سلیمی و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰۱۰). فعالیت بدنی یکی از ارکان اصلی سلامت و رفاه در جوامع به شمار می‌آید و تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد (هورویتز، ۲۰۰۲). این عوامل شامل متغیرهای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و حتی شناختی هستند که بر باورها و رفتارهای فردی تأثیر می‌گذارند (چمنپیرا و همکاران، ۲۰۱۹). ورزش و فعالیت بدنی نه تنها به عنوان یک وسیله برای بهبود سلامت جسمانی، بلکه به عنوان عاملی اجتماعی نیز عمل می‌کند که می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های فردی و جمعی نقش مؤثری ایفا کند (وفایی نجار و همکاران، ۱۳۹۶).

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به عنوان یک راه حل مؤثر برای پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی عمل کند. فعالیت بدنی منظم به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، و برخی انواع سرطان‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، ورزش می‌تواند به بهبود سلامت روانی، افزایش روحیه و کاهش استرس و اضطراب کمک کند. (سلیمی و همکاران، ۱۴۰۲)

در نتیجه، ایجاد زیرساخت‌های مناسب برای فعالیت‌های ورزشی، فراهم کردن دسترسی آسان به مکان‌های ورزشی و ترویج فرهنگ ورزش در جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است. این اقدامات می‌توانند به افزایش سطح فعالیت بدنی در میان مردم و بهبود سلامت عمومی جامعه کمک کنند.

- تأثیرات فرهنگی

نقش ورزش در تقویت هویت فرهنگی و اجتماعی باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۳). فرهنگ حاکم بر مردم تحت تأثیر عوامل مختلف اجتماعی قرار دارد که می‌توانند باورها، نگرش‌ها و عملکردها را شکل دهند. یکی از این عوامل مهم، ورزش است. فعالیت‌ها و جشنواره‌های ورزشی نه تنها نمایانگر سازمان اجتماعی هستند، بلکه به عنوان عاملی مؤثر در شکل‌گیری سیاست‌ها و مناسبات داخلی و خارجی عمل می‌کنند. ورزش می‌تواند کارکردهای متعددی در زمینه‌های

اجتماعی، فرهنگی و ارتباطی داشته باشد؛ به طور مثال، فعالیت‌های ورزشی می‌توانند حس همبستگی و هویت ملی یا محلی را تقویت کرده و ارزش‌هایی مانند همکاری، رقابت سالم و احترام به دیگران را ترویج دهند. همچنین، رویدادهای ورزشی فرصتی برای ایجاد ارتباطات بین افراد و گروه‌ها فراهم می‌کنند و می‌توانند بر سیاست‌های داخلی و خارجی تأثیر بگذارند. موفقیت‌های ورزشی می‌توانند تصویر مثبتی از یک کشور ارائه دهند و به دیپلماسی ورزشی کمک کنند. در نهایت، ورزش به معرفی و ترویج فرهنگ‌های مختلف کمک می‌کند و به این ترتیب، تأثیرات عمیقی بر فرهنگ و جامعه داشته و موجب تحولات مثبت در زمینه‌های مختلف می‌شود (مرادی و همکاران، ۱۳۹۳).

نظریه کارکردگرایی بر اهمیت ارزش‌ها و هنجارهای مشترک در جامعه تأکید دارد و بر اساس توافق‌های ضمنی و نظام‌مند، به نظم و تغییرات سیاسی-اجتماعی می‌پردازد. این نظریه به نقش ورزش و تربیت بدنی در تقویت ارزش‌های جمعی، اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان و سازگاری اجتماعی افراد از طریق تماشای ورزش اشاره می‌کند. همچنین، بر ارتقاء روحیه ملی و همبستگی انسانی و تخلیه مناسب انرژی پرخاشگری تأکید دارد. در این رویکرد، مواردی نظیر کسب مهارت‌های اجتماعی، دسترسی به فرصت‌های شغلی، شکل‌گیری هویت شخصی و اجتماعی، رهایی از تنش‌ها و بحران‌ها، کنترل اجتماعی، تندرستی، و توسعه سیاسی و اقتصادی جامعه از طریق مشارکت در ورزش و تماشای مسابقات ورزشی مورد توجه قرار می‌گیرد و نقش‌های سنی، جنسی، نژادی و خانوادگی نیز تقویت می‌شود (تامپسون، ۲۰۱۳).

با این حال، فرصت‌هایی نیز برای توسعه این حوزه وجود دارد، از جمله:

✓ استفاده از فناوری‌های نوین در آموزش ورزش.

✓ سیاست‌گذاری‌های جدید برای ترویج فعالیت بدنی در مدارس و جوامع.

✓ توجه به ورزش‌های همگانی برای افزایش مشارکت عمومی.

نتیجه‌گیری

مرور تحولات تاریخی تربیت بدنی نشان می‌دهد که این حوزه از فعالیت انسانی، نه تنها نقش بنیادینی در پرورش جسمی و روانی افراد ایفا کرده، بلکه همواره آینه‌ای از تحولات فرهنگی، اجتماعی و سیاسی جوامع مختلف نیز بوده است. یافته‌های این پژوهش بر ضرورت سرمایه‌گذاری در توسعه زیرساخت‌های ورزشی، تقویت برنامه‌های آموزشی مرتبط با ورزش و ترویج سبک زندگی فعال در جامعه تأکید دارد. تربیت بدنی در طول تاریخ از یک فعالیت آیینی و جنگاوری، به یک ابزار آموزشی، فرهنگی و توسعه‌ای بدل شده است.

علاوه بر این تحلیل چالش‌های فعلی تربیت بدنی در ایران نشان می‌دهد که این حوزه با موانع متعددی مواجه است که بر توسعه و ارتقاء کیفیت آن تأثیر می‌گذارد. نابرابری در دسترسی به امکانات ورزشی، نابرابری جنسیتی، سبک زندگی کم‌تحرک و تأثیرات فرهنگی از جمله چالش‌هایی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. با این حال، فرصت‌های متعددی نیز وجود دارد که می‌توانند به بهبود وضعیت تربیت بدنی و ورزش در کشور کمک کنند.

از منظر سیاست‌گذاری، نتایج این تحقیق می‌تواند برای مدیران کلان حوزه ورزش و آموزش کشور مفید باشد تا بر پایه شناخت ریشه‌ها و روندهای تاریخی، برنامه‌ریزی دقیق‌تری در مسیر نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش در جامعه انجام دهند. برای مربیان و معلمان تربیت بدنی نیز بازخوانی نقش تاریخی این حوزه می‌تواند به بازتعریف نقش آموزشی و تربیتی آنان کمک کند. همچنین، پژوهشگران حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اتکا به این بررسی تاریخی می‌توانند زمینه‌های مطالعات تطبیقی، فلسفی و جامعه‌شناختی جدیدی را در آینده پی‌گیری کنند.

در نهایت، با توجه به اهمیت روزافزون ورزش در توسعه پایدار و سلامت اجتماعی، لازم است تربیت بدنی نه صرفاً به‌عنوان یک فعالیت جانبی، بلکه به‌مثابه یک رکن بنیادین در آموزش رسمی و غیررسمی جامعه مورد توجه و حمایت قرار گیرد.

تضاد منافع

نویسنده اعلام می‌دارد که هیچ‌گونه تضاد منافی در ارتباط با این پژوهش وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسنده این مقاله از تمامی اساتید، پژوهشگران و متخصصانی که با ارائه نظرات علمی و پیشنهادات ارزشمند خود در بهبود کیفیت این پژوهش نقش داشتند، صمیمانه قدردانی می‌نماید. همچنین، از منابع و پایگاه‌های علمی که امکان دسترسی به مطالعات مرتبط را فراهم کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

فارسی

احمدی، عبدالحمید؛ نوری نیا، حسین و مقدم، غلام‌رضا. (۱۳۹۱). «مسائل فرهنگی ورزش قهرمانی ایران از دیدگاه صاحب‌نظران». پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش. شماره ۱۰. صص. ۸۷-۱۰۰.

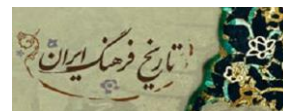
آقاپور، سید مهدی. (۱۳۹۲). «ضرورت مهندسی فرهنگی ورزش و تربیت‌بدنی در ایران». شورای عالی انقلاب فرهنگی.

تابش، سعید، نوری خان یوردی، میثم، دوستی، مرتضی، گنجائیان، حمید. (۱۳۹۹). ارائه مدل پیشنهادی برای مکان یابی اماکن ورزشی با استفاده از مدل تلفیقی WLC و AHP (مطالعه موردی: شهر تبریز). مدیریت و توسعه ورزش. ۱۹(۱)، ۲-۲۲. <https://doi.org/10.22124/jsmd.2020.4096>

سلیمی، مهدی، دویلان مجید، لباف امیرحسین. (۱۴۰۲). طراحی الگوی توسعه فعالیت بدنی در کارکنان دانشگاه‌های علوم پزشکی بر اساس نظریه پردازی داده بنیاد. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت. ۱۲ (۳): ۹۵-۱۱۳

سلیمی، مهدی، دویلان، مجید، لباف، امیرحسین. (۱۴۰۲). طراحی الگوی توسعه فعالیت بدنی در کارکنان دانشگاه‌های علوم پزشکی بر اساس نظریه پردازی داده بنیاد. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت. ۱۲ (۳): ۹۵-۱۱۳

- سلیمی، مهدی، سلطان حسینی، محمد، تقوایی، مسعود. (۱۳۹۱). انتخاب مکان بهینه به منظور ساخت اماکن ورزشی روباز با استفاده از GIS مطالعه موردی: منطقه های ۵ و ۶ شهر اصفهان. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۶، ۳۷-۶۲.
- صفاری، مرجان، قره، محمد علی. (۱۳۹۵). شناسایی و رتبه بندی عوامل محیطی مؤثر بر همگانی شدن ورزش های تفریحی ایران. نشریه مدیریت ورزشی، ۸(۱)، ۵۱-۶۸. <https://doi.org/10.22059/jsm.2016.58230>
- طالب پور، اکبر، نظری آزاد، معصومه، کاشانی، مجید. (۱۳۹۸). تحلیل جامعه شناختی از نابرابری جنسیتی در ورزش (از منظر زنان ورزشکار قهرمان ملی). فصلنامه زن و جامعه، ۱۰(۴۰)، ۳۱۶-۲۸۹.
- عابدی، احیا، رضوی، سید محمدحسین، دوستی، مرتضی، احمدی، سید عبدالحمید. (۱۳۹۷). شناسایی ابعاد و رویکردهای توسعه فرهنگی ورزش و عوامل مؤثر بر آن. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۷(۴۲)، ۳۲-۹.
- عابدینی، صمد، طالبی، شیدا. (۱۳۹۶). عوامل اجتماعی - فرهنگی مرتبط با میزان گرایش شهروندان به ورزش همگانی در خلخال. جامعه شناسی کاربردی، ۲۸(۱)، ۱۳۱-۱۴۴. <https://doi.org/10.22108/jas.2017.21255>
- کریمی، جواد، عباسی، همایون، عیدی، حسین. (۱۴۰۱). تبیین نقش ورزش در توسعه اجتماعی ایران با رویکرد آمیخته. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۱۰(۳۶)، ۹۷-۱۱۲.
- کوشافر، علی اصغر و دیگران (۱۳۸۱). "بررسی رابطه شادی با شخصیت در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تبریز". پژوهش در علوم ورزشی. سال اول. شماره-ی یک: ۱۶۸.
- مختارپور، مهدی. (۱۳۹۸). تبیین جامعه شناختی عوامل اجتماعی مؤثر بر جامعه پذیری ورزشی. مطالعات فرهنگی / اجتماعی / المپیک، ۱(۱)، ۱۰۹-۱۳۵.
- مرادی، سالار، خالدیان، محمد، مصطفایی، فردین. (۱۳۹۳). نقش ورزش در توسعه ارتباطات میان فرهنگی و اجتماعی. مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزشی، ۱(۴)، ۵۵-۶۰.
- مرادی، سالار، خالدیان، محمد، مصطفایی، فردین. (۱۳۹۳). نقش ورزش در توسعه ارتباطات میان فرهنگی و اجتماعی. مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزشی، ۱(۴)، ۵۵-۶۰.
- ملائی، مینا، رضانی نژاد، رحیم، یاسوری، مجید، جوادی پور، محمد. (۱۳۹۷). تحلیل روند نابرابری توسعه ورزش قهرمانی در استان های ایران. مدیریت و توسعه ورزش، ۷(۱)، ۲۹-۴۹. <https://doi.org/10.22124/jsmd.2018.3094>
- منظمی، مریم، علم، شهرام، شتاب بوشهری، سیده ناهید. (۱۳۹۰). تعیین عوامل مؤثر بر توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران. نشریه مدیریت ورزشی، ۳(۱۰)، ۱۶۸-۱۵۱.
- موسوی، سیداسفندیار، وحدانی، محسن، و توکلی، محسن. (۱۳۹۳). بررسی تربیت بدنی و ورزش در تمدن های باستان. همایش علمی انجمن تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران.
- نظری، رسول، شهولی، جواد. (۱۴۰۱). سناریوهای راهبردی آموزش ورزش سلامت محور ایران. نشریه مدیریت ورزشی، ۱۴(۱)، ۱۷۲-۱۵۱. <https://doi.org/10.22059/jsm.2020.300070.2444>
- نظری، محمد، حسینی، مهدی، قادری، علی، و دروار، زینب. (۱۳۹۴). جایگاه تربیت بدنی از دیدگاه اسلام. در اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران. تهران. <https://civilica.com/doc/419326>



نمازی، آسیه، حسینی، سیداحمد. (۱۳۹۷). تحلیل فضایی اماکن ورزشی و ارزیابی نحوه دسترسی به این مراکز با توجه به الگوی توزیع فضایی آنها در سطح شبکه های ارتباطی (نمونه موردی: شهر اصفهان). نگرش های نو در جغرافیای انسانی (جغرافیای انسانی)، ۱۰(۳)، ۳۹۷-۴۱۲.

نوروزی سیدحسینی، رسول، دهقانی زاده، رضا، هنری، حبیب، یوسفی، بهرام، و نوروزی سیدحسینی، ابراهیم. (۱۳۹۲). تحلیل مکانی فضاهای ورزشی با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) و ارائه مدل مطلوب (مطالعه موردی: منطقه یک شهر تهران). مدیریت ورزشی (حرکت)، ۵(۴)، ۲۸-۵.

نیک نژاد، محمدرضا، شعبانی بهار، غلامرضا، قربانزاده، زعفرانی، سید قاسم. (۱۳۹۳). سنجش نگرش مدیران ورزشی و غیر ورزشی در پیش بینی افزایش وفاق اجتماعی با محوریت ورزش قهرمانی. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. ۱۳(۲۶)، ۶۳-۷۶.

کتاب

کاشف، محمد. (۱۳۹۸). تاریخ تربیت بدنی. ناشر: دانشگاه پیام نور، نوبت چاپ: ۱۳، ۱۴۲ ص.

کروکی، علی، تبریزی یگانه، مهری، و اسلامی، سیده اعظم. (۱۳۹۷). تاریخ تربیت بدنی و ورزش ها (ایران و جهان). مولفین طلایی. ص ۲۰۰.

مرادی، سالار، خالدیان، محمد، مصطفایی، فردین. (۱۳۹۳). نقش ورزش در توسعه ارتباطات میان فرهنگی و اجتماعی. مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزشی. ۱(۴)، ۵۵-۶۰.

معتمدی، پژمان، مهدوی نژاد، رضا. (۱۳۷۹). تاریخ تربیت بدنی و ورزش. ناشر: دانشگاه اصفهان، ۱۸۵ ص.

وبسایت

سایت عصر شیعه. <https://rasekhoon.net/article/show/1493509>

لاتین

Alpman, C. (1972). Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi (1. Press) İstanbul: Milli Eğitim.

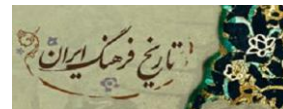
Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. Research papers in education, 24(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>

Baker, W. J. (1988). Sports in the western world. University of Illinois Press.

Bronikowska, M., Petrovic, L., Horvath, R., Hazelton, L., Ojaniemi, A., Alexandre, J., & Silva, C. F. (2015). History and cultural context of traditional sports and games in selected European countries. Tafisa Recall, Games of the Past, Sports for Today, 1-19.

Bronikowski, M. (2010). Physical education teaching and learning. AWF: Poznań

Cai, H., Li, G., Hua, S., Liu, Y., & Chen, L. (2017). Effect of exercise on cognitive function in chronic disease patients: a meta-analysis and systematic review of randomized controlled trials. Clinical interventions in aging, 773-783. <https://doi.org/10.2147/CIA.S135700#d1e141>



Chamanpira, M. , khodayari, A. , Honari, H. , Amirtash, A. M. and Ashraf Ganjouei, F. (2019). Construction and validation of measurement for employees' sport participation motivations. Quarterly of Educational Measurement, 10(38), 97-125 <https://doi.org/10.22054/jem.2020.44269.1934>

Christesen, P. (2013). Sport and democratization in Ancient Greece (with an excursus on athletic nudity). A companion to sport and spectacle in Greek and Roman antiquity, 209-235.

Chua, A., & Rubenfeld, J. (2014). The triple package: How three unlikely traits explain the rise and fall of cultural groups in America. Penguin.

Coakley, j. (2000) Sport in Society: Issues and controversies, Boston Mass, mc Graw Hill.

Coakley, J. J. (2009). Sports in society: Issues and controversies in Australia and New Zealand. (No Title).

De Beauvoir, S. (2001), Second Gender, Translated by Qassim Sanoudi, Volume I and II, Tehran: Toos Pub.

Demirel, D. H., & Yildiran, I. (2013). The philosophy of physical education and sport from ancient times to the enlightenment. European Journal of Educational Research, 2(4), 191-202. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.2.4.191>

Dietschy, P., & Holt, R. (2010). Sports history in France and Britain: national agendas and European perspectives. Journal of Sport History, 37(1), 83-98.

Fernández-Balboa, J. M. (2003). Physical education in the digital (postmodern) era. In The future of physical education (pp. 151-166). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203464892-12>

Freeman, W. H. (2013). Physical education, exercise and sport science in a changing society. Jones & Bartlett Publishers.

Gassmann, J. (2018). Combat training for horse and rider in the early middle ages. Acta Periodica Duellatorum, 6(1), 63-98.

Gillet, B. (1975). Spor tarihi. (Mustafa Durak, Trans.). İstanbul: Gelişim.

Griffiths, M. D. (2010). Trends in technological advance: Implications for sedentary behaviour and obesity in screenagers. Education and Health, 28(2), 35-38.

Hall, M. B. (2013). The scientific renaissance 1450-1630. Courier Corporation.

Horwitz, A. V. (2002). Outcomes in the sociology of mental health and illness: where have we been and where are we going?. Journal of health and social behavior, 143-151. <https://doi.org/10.2307/3090193>

Kanosue, K., Kogiso, K., Oshimi, D., & Harada, M. (Eds.). (2015). Sports management and sports humanities (No. 12151). Springer Japan. <https://doi.org/10.1007/978-4-431-55324-3>

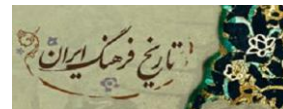
Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Medicine & science in sports & exercise, 36(4), 674-688. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61>

Kruk, J. (2007). Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, 8(3), 325.

Lawson, H. A. (2005). Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable development: The social work of sport, exercise, and physical education programs. Sport, education and society, 10(1), 135-160. <https://doi.org/10.1080/1357332052000308800>

Malina, R. M., & Little, B. B. (2008). Physical activity: the present in the context of the past. American Journal of Human Biology, 20(4), 373-391. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20772>

McIntosh, P. C. (2013). Landmarks in the history of physical education. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203707067>



McIntosh, P. C. (2013). Physical education in Renaissance Italy and Tudor England. In Landmarks in the History of Physical Education (pp. 60-80). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203707067-4>

McKechnie, J. L. (Ed.). (1979). Webster's new universal unabridged dictionary. Simon and Schuster.

Mechikoff, R. A. (2006). A history and philosophy of sport and physical education: from ancient civilizations to the modern world.

Moolenijzer, N. J. (1968). Our legacy from the Middle Ages. Quest, 11(1), 32-43. <https://doi.org/10.1080/00336297.1968.10519654>

Öngel, H.B., Yıldiran, İ. (2000). Erken dönem Türk kültüründe okçuluk tasavvurları ve aktiviteleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi. Ankara, Turkey, 26-27 May

Phillips, M., Roper, A. P. (2006). Handbook of physical education. In D. Kirk, Macdonald D., M. O'Sullivan (Eds), History of Physical Education (pp. 123-140). New York: Sage.

Shalabodina, V. A. (2019). Formirovaniye novogo obraza predmeta fizicheskoi kultury v shkole [Formation of a new image of the subject of physical culture in school]. In Shag a nauku [Step into science]. Sbornik statei po materialam 3 nauchno-prakticheskoi konferentsiyi institute estestvoznaniya i sportivnykh tekhnologiy [Collection of papers based on the materials of the 3d scientific and practical conference of the Institute of Natural Science and Sports Technologies] (pp. 138-141). Moscow: MGPU.

Shalabodina, V. A. (2021). The concept of the textbook modernization in the era of information technologies: physical education and challenges of modernity. In TSNI 2021-Textbook: Focus on Students' National Identity (pp. 795-811). <https://doi.org/10.3897/ap.e4.e0795>

Shalabodina, V. A., Stradze, A. E. (2020). Fizicheskaya kultura obuchayushchikhsya vysshei shkoly v usloviyakh total'noi informatizatsiyi: tendentsiyi, riski, perspektivy [Physical culture of higher school students in the conditions of total informatization: trends, risks, prospects]. Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta [Bulletin of the Moscow City Pedagogical University]. Seriya: Estestvennye nauki, 3 (39), 68-79

Swaddling, J. (2000). Antik olimpiyat oyunları. (Burçak Gürün, Trans.). İstanbul: Homer.

Thompson, M. J. (2013). A functionalist theory of social domination. Journal of Political Power, 6(2), 179-199. <https://doi.org/10.1080/2158379X.2013.805922>

Vafae-Najar, A., Ebrahimipour, H., Behzad, F., & Tehrani, H. (2017). Relationship of perceived benefits and perceived barriers with regular physical activity among employees of Mashhad University of Medical Sciences. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion, 5(1), 58-64. <https://doi.org/10.18869/acadpub.ihepsaj.5.1.58>

World Health Organization (WHO). (2020). Physical Activity. Retrieved from WHO website.

Yıldiran, İ. (2005). Spor Yoluyla Erdemlilik Eğitiminin Tarihsel Görünümü. Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu. Celal Bayar University, Manisa, Turkey, 08- 09 April.