

# تاریخ تربیت بدنی

مؤلفین

دکتر سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی دانشکده تربیت بدنی و ورزش، واحد اسلامشهر

کاملیا احمدی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

فریده ندیمی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | : تاریخ تربیت بدنی / مولفان سپیده قطنیان، کاملیا احمدی، فریده ندیمی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: الماس دانش، ۱۳۹۷.                                           |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۱ ص.                                                             |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۶۵-۶                                                  |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                               |
| موضوع               | : تربیت بدنی -- تاریخ                                                |
| موضوع               | : Physical education and training -- History                         |
| موضوع               | : ورزش -- تاریخ                                                      |
| موضوع               | : Sports-- History                                                   |
| شناسه افزوده        | : احمدی، کاملیا، ۱۳۶۵ -                                              |
| شناسه افزوده        | : ندیمی، فریده، ۱۳۷۳ -                                               |
| رده بندی کنگره      | : ۳۹۱ ت ۱ / GV۲۱۱                                                    |
| رده بندی دیویی      | : ۷۹۰ / ۰۹                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۱۴۳۰۲۸                                                             |

### تاریخ تربیت بدنی

مؤلفین: دکتر سپیده قطن - کاملیا احمدی - فریده ندیمی

ناشر: الماس دانش

ویراستار: علیرضا گشتایی

شمارگان: ۱ جلد

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۶۶-۳

آدرس: میدان انقلاب خیابان کارگر جنوبی خیابان رشتچی بن بست

اول پلاک ۴ طبقه اول واحد ۳

## فهرست

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| ۵.....  | پیشگفتار.....                        |
| ۸.....  | مقدمه.....                           |
| ۸.....  | اصول.....                            |
| ۱۱..... | تربیت بدنی.....                      |
| ۱۴..... | حوزه‌های وابسته تربیت بدنی :.....    |
| ۱۵..... | بازی.....                            |
| ۲۲..... | ورزش.....                            |
| ۴۰..... | تاریخ تربیت بدنی.....                |
| ۴۷..... | ورزش در ایران باستان.....            |
| ۵۶..... | آتن و نظام آموزشی.....               |
| ۵۷..... | تربیت بدنی در قرون وسطی.....         |
| ۶۰..... | دوره رنسانس.....                     |
| ۶۱..... | ورزش پس از رنسانس.....               |
| ۶۲..... | تربیت بدنی در روم.....               |
| ۶۳..... | تربیت بدنی در مصر.....               |
| ۶۵..... | تربیت بدنی در بین النهرین.....       |
| ۶۶..... | تربیت بدنی در چین باستان.....        |
| ۶۶..... | تربیت بدنی در هندوستان.....          |
| ۶۷..... | تربیت بدنی در ایران پس از اسلام..... |
| ۷۰..... | تربیت بدنی در دوره تیموریان.....     |

- ۷۰.....تربیت بدنی در دوره صفویان
- ۷۱.....تربیت بدنی در زمان قاجاریه
- ۷۲.....تربیت بدنی و ورزش در دوره پهلوی
- ۷۵.....ورزش های تقلیدی و ابداعی
- ۷۶.....المپیک
- ۸۶.....نظر علمای پس از رنسانس و تربیت بدنی
- ۹۹.....منابع

## پیشگفتار

تربیت بدنی فرایندی است آموزشی و تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به رشد همه‌جانبه انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش‌های علمی درباره فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان وسیله‌ای برای اجرا و عملکرد انسان است. تاریخ تربیت بدنی و ورزش نیز شاخه‌ای از تاریخ است که در آن وقایع و رخدادهای تاریخی تربیت بدنی و ورزش در گذشته مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. فلسفه تربیت بدنی نیز با تجزیه و تحلیل، نقد و بررسی مسائل و ارزیابی عقاید، باورها و ارزش‌های ورزشکاران و تربیت‌بدنی‌سروکار دارد. مطالعه تاریخ ورزش و تربیت بدنی راهنمای خوبی برای درک تغییرات اجتماعی و شناخت ماهیت ورزشی و تربیت بدنی است. آغاز فعالیت بدنی انسان‌ها را باید در اعماق تاریخ و هم‌زمان با تالش او برای ادامه حیات و سازگاری با طبیعت جستجو نمود، غریزه طبیعی میل به زندگی، بشر اولیه را وادار ساخت برای به دست آوردن غذا، مسکن، پوشاک و نیز

مقابله با دشمن به کوشش پردازد و به تدریج توانایی‌های خود را در رفع نیازها بهبود بخشد و تدریجاً به مهارت‌هایی برای محافظت از خود در برابر دیگر انسان‌ها، طبیعت و جانوران دست یابد. بنابراین مهم‌ترین گزینه انسان‌های اولیه برای ادامه زندگی پرورش قدرت و توانایی‌های بدنی بوده است و بر همین اساس نخستین قبایل انسانی وجود مردان قوی و جنگجو در جمع خود را مایه امنیت و اقتدار و افراد ضعیف و ناتوان را چالشی در جهت زندگی جمعی می‌دانسته‌اند. نقش و نگارهای سنگی کشف‌شده در ایبم حکایت از رواج ورزش‌هایی مانند شنا و تیراندازی در دوران ماقبل تاریخ در این کشور دارد. برخی از شواهد نشان‌دهنده وجود ورزش‌هایی مانند ماهیگیری و شنا در هزار سال پیش به برکت وجود رود نیل در کشور مصر است. از دیگر ورزش‌های رایج در مصر باستان می‌توان به پرتاب نیزه، پرش ارتفاع و کشتی اشاره کرد. چنین ورزش‌هایی در این زمان از ارتباط بسیار نزدیک زندگی با فعالیت‌های روزمره افراد حکایت دارد. یافته‌های تاریخی نشان می‌دهد که یک سری فعالیت‌های منظم بدنی که امروزه ما از آن‌ها به عنوان رشته‌های ورزشی نام می‌بریم در حدود چهار هزار سال قبل از میلاد در چین رواج کامل داشته است که این ورزش‌ها عمدتاً با تولید، کار، جنگ و تفریح در این دوران ارتباط داشته و به نوعی به دلیل نیاز جوامع به آن پرداخته می‌شده است. کشتی، کمانگیری (پیرانه‌ازی باکمان)، شمشیربازی، اربانه‌ری، مشت‌زنی، فوتبال و چوگان از ورزش‌های معروف در کشور چین بوده است که یا خود مبتکر آن بوده‌اند و یا از کشورهای دیگر (مثل چوگان از ایران) به این کشور راه‌یافته‌اند.

مطالعه تاریخ ورزش و تربیت بدنی راهنمای خوبی برای درک تغییرات اجتماعی و شناخت ماهیت ورزشی و تربیت بدنی است و کمک می‌کند تا به شناختی در این زمینه برسیم. این کتاب برای دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی

به عنوان منبع اصلی درس تاریخ تربیت بدنی به ارزش دو واحد تدوین شده است. امید می رود علاوه بر جامعه دانشگاهی، کلیه علاقه مندان به تاریخ ورزش نیز از آن بهره مند شوند.

## **مؤلفان :**

**دکتر سپیده قطنیان**

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

**کاملیا احمدی**

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

**فریده ندیمی**

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی