

# برنامه ریزی درس تربیت بدنی

## مقدمه

شماره تابستان گذشته «آموزش رشد تربیت بدنی» به برنامه ریزی درس تربیت بدنی اختصاص داشت. استقبال خوب صاحبان فکر و اندیشه از تولید راه کارهای اساسی برای برنامه ریزی صحیح در مدارس، حجم زیاد مطالب را به دنبال داشت. از سویی تنقیح مطالب و حذف برخی از آنها باعث می شد تا یکپارچگی موضوع از بین برود. از مطالب صاحب نظران به دلیل همین حجم وسیع کار، سه موضوع یا مقاله از چاپ در شماره تابستانی بازماند که اینک پیش روی خوانندگان می باشد.

محتوای مناسب موضوعات چاپ شده در مجله ویژه برنامه ریزی درس تربیت بدنی در کنار سه مطلبی که در این شماره مطالعه می کنید، برای تدوین اسناد برنامه ریزی ورزش تربیتی در مدارس کفایت می کند. امید است:

۱. این مجموعه مورد موافقت قرار گیرد و با بازنگری جدیدی در قالب کتابی با عنوان «راهنمای برنامه ریزی درس تربیت بدنی» از سوی سازمان پژوهش و برنامه ریزی درس تربیت بدنی انتشار یابد.

۲. با تشکیل گروه های کاری، محتوای برنامه درس تربیت بدنی به تفکیک مقاطع تحصیلی و سپس سال های تحصیلی در مدارس تدوین و منتشر شود.



هستی و یا دستگاه ارزش‌ها برای راهنمایی زندگی تعریف شده است. علم و فلسفه متمم و مکمل یکدیگرند. فلسفه سعی می‌کند به سؤال «چرا» پاسخ دهد، در صورتی که علم به سؤال «چگونه» پاسخ می‌دهد. امروزه در بررسی امور، فلسفه هم فرایند (وسیله و روش) و هم غایت (محصول و نتیجه) را مورد توجه قرار می‌دهد. در حقیقت کار اصلی فلسفه، روشنگری و بیدار نمودن انسان‌هاست. در این راستا، فلسفه تربیت‌بدنی، ضرورت و اهمیت این مقوله تربیتی را در یک نظام آموزشی نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: فلسفه تربیت‌بدنی، توسعه جسمانی، تکامل شناختی، توسعه حرکتی، تکامل عاطفی، تکامل اخلاقی، ایده آلیسم، پراگماتیسم، اومانیزم، هولیزم، رئالیسم، ناتورالیسم، اگزستانسیالیسم، رئالیسم اسلامی.

کلمه فلسفه از دو واژه یونانی (Philo) به معنی دوست‌دار و (Sophia) به معنی خرد تر کیب شده است. فلسفه به صورت‌های گوناگون به‌عنوان مطالعه واقعیت یا اصول زیربنایی همه دانش‌ها یا مطالعه کلی علل و اصول عالم

تحلیلی

دکتر محمد حسین رضوی

# فلسفه تربیت‌بدنی مدرس‌های

## فلسفه تربیت بدنی

(۱) **توسعه جسمانی:** این هدف به افزایش توان بدنی، از طریق برنامه‌های تمرینی که موجب توسعه و تکمیل سیستم‌های ارگانیکی مختلف بدن می‌شود، مرتبط است. اصطلاح ارگانیکی، دستگاه‌های گوارش، گردش خون، تنظیم درجه حرارت، تنفس و سایر سیستم‌های بدن انسان را دربر می‌گیرد. فعالیت بدنی در کارآیی این سیستم‌ها مؤثر است. همچنین فعالیت‌های شدید عضلانی، نتایج سودمند متعددی در پی دارد. قلب فردی که از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است، بدن را بهتر خون‌رسانی می‌کند و با ضرباتی کم‌تر نسبت به قلب غیر ورزشکار و با حجم ضربه‌ای بیش‌تر، تغذیه سلولی و دفع ضایعات را به طور مؤثرتری انجام می‌دهد. به‌طور کل باید گفت که سیستم‌های ارگانیکی بدن هرچه کامل‌تر و کارآتر باشند، سلامتی و تندرستی پایدارتر است و این مهم عمدتاً از طریق فعالیت‌های منظم ورزشی به دست می‌آید.

(۲) **تکامل شناختی:** زمانی که فعالیت بدنی و ورزشی به یک روند هوشمند تبدیل گردد و معلم تربیت بدنی دانش و اطلاعات مناسب برای شاگردان تدارک ببیند، هدف مذکور تحقق می‌یابد. در راستای این هدف، به دانش‌آموز فرصت تفکر داده می‌شود تا از بین گزینه‌ها، بهترین را انتخاب نماید. دانش تقلید کردن، رهبری، اعتماد به نفس، کمک به هم‌نوعان و اصول مهمی چون سازگاری با جمع، از طریق فعالیت‌های گروهی به دانش‌آموزان انتقال پیدا می‌کند. آگاهی از مفاهیم مربوط به تندرستی، اهمیت بهداشت، عوامل پیش‌گیری از بیماری‌ها، اهمیت تمرین، ضرورت یک رژیم غذایی مناسب، عادات و تفکرات سالم، آشنایی با مؤسسات ارائه دهنده خدمات ورزشی، بهداشتی، آگاهی از اصول، قوانین، فنون و راهبردها و... از جمله فاکتورهایی است که با انتقال مناسب، توسعه شناختی را برای دانش‌آموزان به همراه می‌آورد.

(۳) **توسعه حرکتی:** این هدف با بهبود آگاهی بدنی، انجام حرکت جسمانی مؤثر با صرف انرژی کم‌تر و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیبایی‌شناسی و جذابیت در ارتباط است. حرکت مؤثر، به هماهنگی سیستم‌های عضلانی وابسته است. این هماهنگی بین خستگی و اوج اجرا فاصله می‌اندازد. افراد در سایه هماهنگی قادرند کار روزانه را بدون رسیدن سریع به حد توانایی، به نحوه مؤثر تکرار نمایند. صرفه‌جویی در هزینه انرژی، اعتماد به نفس، تندرستی جسمی و ذهنی و ایمنی فعالیت‌ها و ایجاد حس زیبایی‌شناسی، از دیگر ارزش‌هایی است که از طریق توسعه حرکتی عاید دانش‌آموز می‌شود.

(۴) **تکامل عاطفی:** رشد مؤثر و مناسب عاطفی با طرز نگرش، ادراکات و ارزش‌ها در ارتباط است. فعالیت‌های ورزشی

تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت به حساب می‌آید که از طریق حرکت، رشد را در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهای مطلوب کمک می‌کند. در سخنان اندیشمندانی همچون روسو، جان لاک، برتراند راسل و سایرین، تربیت بدنی در فرایند تعلیم و تربیت از اهمیت ویژه و جایگاه رفیعی برخوردار است. از میان عقاید این صاحب‌نظران می‌توان استنباط کرد که هدف تعلیم و تربیت، رشد و پرورش انسان در تمام ابعاد فکری، روحی و جسمی است و تربیت بدنی در این مسیر، توان اثرگذاری بسیار زیادی را داراست. شناخت فلسفه تربیت بدنی از این نظر ضروری است که ما را با چهره خاصی از واقعیت تربیت بدنی، دامنه و حوزه عمل آن، چگونگی تولد و رشد، تحولات و روابط و قانونمندی‌های آن آشنا می‌کند. در فلسفه تربیت بدنی، موضوعاتی که مریب آموزش می‌دهد، چگونگی آموزش و موارد مورد علاقه و نیاز مخاطبان مشخص می‌شود. معلمان از طریق فلسفه تربیت بدنی می‌توانند به مطالعه معنی، ماهیت و منبع ارزش‌ها بپردازند و به نقش انسانی خود آگاه شوند و باورهای فلسفی خود را به صورت منطقی و منظم توسعه دهند و بدین صورت زندگی بامعناتری را برای خود و دیگران رقم زنند. در حقیقت فلسفه تربیت بدنی «ضرورت عقلی» یا به عبارتی «معقولیت» آن را تبیین می‌کند.

تعلیم و تربیت در سه حوزه یادگیری شناختی، احساسی (عاطفی) و روانی - حرکتی اتفاق می‌افتد. حوزه شناختی، توسعه قابلیت‌های عقلانی و هوشی، شکل‌گیری ایده‌ها و مفاهیم، قدرت حل مسئله با تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات را در بر می‌گیرد. قلمرو احساسی و عاطفی بر تکامل علایق، نظرات، رفتارها و ارزش‌ها متمرکز است. و حوزه روانی - حرکتی شامل تکامل و توسعه آمادگی جسمانی و کسب مهارت‌های حرکتی و هماهنگی عصبی عضلانی می‌شود. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برابری اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی، نقش شایان توجهی را در فرایند تعلیم و تربیت ایفا می‌کند. سهم تربیت بدنی در امر تعلیم و تربیت، آن را به یک برنامه آموزشی مهم در مراکز آموزشی تبدیل کرده است، زیرا تحقیقات نشان داده است که تربیت بدنی می‌تواند دست‌یابی به اهداف تعلیم و تربیت را برای افراد تسهیل نماید. اهداف تربیت بدنی می‌تواند به روشنی «ضرورت عقلی» این حوزه را در امر تعلیم و تربیت تبیین نماید. پنج هدف عمده برای تربیت بدنی مطرح شده است. این اهداف عبارت‌اند از: توسعه جسمانی، توسعه شناختی، توسعه روانی - حرکتی، توسعه عاطفی و توسعه اخلاقی.

**فلسفه تربیت بدنی  
با صراحت تمام،  
اهمیت و ضرورت  
انکارناپذیر این  
حوزه تربیتی را  
مطرح می‌کند  
و از ظرفی  
اهداف، اصول،  
برنامه و رفتار  
حرفه‌ای معلمان  
و متخصصان  
تربیت بدنی را  
روشن می‌سازد**

با قابلیت‌های منحصر به فرد خود می‌تواند با تأثیر فراوان بر عوامل مذکور، باعث تکامل و رشد عاطفی دانش‌آموزان گردد. به‌عنوان مثال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دانش‌آموز از طریق فعالیت‌های گروهی ورزشی مواردی چون: همفکری، احترام به مافوق، پای‌بندی به مقررات، تواضع در برابر گروه، کمک به هم‌نوع، احترام به قوانین و فداکاری در برابر خواسته‌های گروه را تجربه می‌کند و با یک وجدان گروهی و حس مثبت زندگی جمعی، برای ورود به اجتماع آماده می‌شود.

- با برآورده شدن نیازهایی چون: تعلق، مورد تصدیق و تقدیر قرار گرفتن، خودباوری و عشق از طریق فعالیت‌های ورزشی، سازگاری اجتماعی بسیار مطلوبی در دانش‌آموز به وجود می‌آید.

- با فراهم آمدن لذت و تجربه موفقیت، اعتماد به نفس و هم‌چنین توسعه خود انگاره (برداشت از خود) مثبت شخصی در دانش‌آموز تقویت می‌شود و توسعه می‌یابد.

#### ۵) تکامل اخلاقی:

روابط سالم و متوازن بین فرد و جامعه، در

گرو پای‌بندی به اصول اخلاقی است و تربیت اخلاقی تنها عاملی است که این پای‌بندی را ضمانت می‌کند. تربیت بدنی و ورزش در اشکال گوناگون، اثرات اخلاقی متفاوتی دارد. در حقیقت، مهم‌ترین هدف تربیت بدنی، تربیت انسانیت انسان است؛ یعنی راستی، تواضع، تعاون، استقامت، شجاعت، شهامت، تهور، بصیرت، قناعت، سادگی، عفت و غیره همه از سجایای نیکویی است که در دروس تربیت بدنی و ورزش از طریق مربی مورد توجه قرار می‌گیرد. یک برنامه صحیح می‌تواند اکتساب این سجایای اخلاقی را توسط

دانش‌آموزان، تضمین نماید. امروزه در اکثر کشورهای پیشرفته، ورزش تنها راه اصلاح مفاسد اخلاقی و بزهکاری

نوجوانان قلمداد

می‌شود.

تأکید بر مقوله تربیت بدنی در نظام آموزشی مختص

یک مکتب فلسفی نیست.

مکاتب فلسفی گوناگون، دیدگاه‌های متفاوتی درباره ضرورت و معقولیت درس

تربیت بدنی دارند و چه بسیار مشترکاتی که ممکن است با هم داشته باشند. با بررسی مکاتب و دیدگاه‌های فلسفی، اهمیت مقوله تربیت بدنی را یادآور می‌شویم تا معلمان و متخصصان تربیت بدنی با شناختی عمیق‌تر، که راهنمای عمل آن‌ها باشد، موضوع تربیت بدنی و ورزش را بیش‌تر مورد مذاقه قرار دهند.

#### ایده آلیسم

در تفکر ایده‌آلیسم، نقش بدن بر روی فکر، یک ضرورت عقلی در تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. تربیت بدنی از جهت تأثیری که بر توسعه شخصیت فرد دارد، اهمیت پیدا می‌کند. منظور اصلی از برنامه تربیت بدنی، ساخت بدن است و تسلط بر یک مهارت در درجه دوم مورد توجه است. بازی کردن روشی برای حفظ آزادی فرد است و افراد باید بدنی آماده برای اعمال و نیت‌ها داشته باشند. بنابراین، در دیدگاه ایده‌آلیسم برای سلامتی تن ارزش بسیار زیادی قائل می‌شوند.

تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت به حساب می‌آید که از طریق حرکت، رشد را در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهاى مطلوب کمک می‌کند





## تأکید بر مقوله تربیت بدنی در نظام آموزشی مختص یک مکتب فلسفی نیست

ساختن عقل و بدن، داشتن بدن قوی و سالم و عادت‌های خوب را در سلامتی عقل و بدن ضروری می‌دانند و معتقدند که محتوای برنامه‌های درسی ورزشی باید بر روی همه شئون فرد (عقلانی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی) تأکید داشته باشد. نقش معلم نیز برای دست یابی به آرمان و اهداف بسیار مهم تلقی می‌گردد. در این دیدگاه مواد موضوعی درس تربیت بدنی کمال اهمیت را دارد و توسط معلمان تهیه می‌شود و معلم الگوی دانش‌آموز به حساب می‌آید. محتوای برنامه‌های تربیت بدنی نیز بیش‌تر جنبه کیفی دارد تا جنبه کمی.

### پراگماتیسم

پراگماتیسم<sup>۱</sup> از نظر لغوی به معنای فلسفه تجربه‌گرایی و اصالت عمل است. به اعتقاد این مکتب، فعالیت‌های ورزشی، وسیله تربیتی بسیار با ارزشی است. از طریق درس تربیت بدنی می‌توان فرصت‌هایی را برای ایجاد تجربیات ضروری زندگی برای کودک فراهم آورد، تجربه‌هایی که از طریق سایر رشته‌های درسی نمی‌توان به آن دست یافت. فعالیت بدنی مناسب سبب خلاقیت، خود ارزیابی، خود بیانگری و ایجاد فرصت مناسب برای تحقق ایده‌آل‌های مطلوب و هدایت شایسته فرد می‌شود. در برنامه درسی ورزشی، فعالیت‌هایی مورد توجه است که در عینیت بخشیدن به موقعیت‌های مختلف زندگی کاربرد دارد. به همین خاطر به فعالیت‌های ورزشی اجتماعی، بیش‌تر از فعالیت‌های انفرادی ارزش داده می‌شود. از طرفی، در فعالیت‌ها تنوع نیز مد نظر قرار می‌گیرد تا میدان عمل پربارتر و جامع‌تر شود و تجارب کودک بسط و گسترش یابد. برای پراگماتیست‌ها کلاس‌های تربیت بدنی داخل مدرسه‌ای، بسیار مهم‌تر از فعالیت‌های ورزشی رقابتی بین مدارس است.

### اومانیسیم

اومانیسیم<sup>۲</sup> از نظر لغوی به اصالت انسان، انسان‌گرایی و انسان‌مداری تعبیر می‌شود. به‌طور کلی، مراد از اومانیسیم آن است که جهانی به جز جهان بشر وجود ندارد. هرچه هست دنیایی است که انسان به وجود می‌آورد، در فلسفه اومانستی، رشد تمام استعدادها و کل عملکرد

و اجرای فرد مجاز دانسته می‌شود و تربیت بدنی وسیله‌ای برای این رشد همه جانبه قلمداد می‌گردد. در حقیقت، درس تربیت بدنی یک طرح تربیتی است که براساس نیازها، احساسات، اهداف و توانایی‌های افراد طراحی می‌شود. یکی از اهداف اصلی برنامه تربیت بدنی در این مکتب، آموزش ارزش‌های انسانی است به همین خاطر در طراحی برنامه‌های مذکور بر ارزش‌های انسانی و خصوصیات فردی تأکید زیادی می‌شود. برنامه‌های تربیت بدنی بر اساس «شاگرد مداری» استوار است و برای هر فرد یک برنامه مجزا و مخصوص طراحی می‌شود.

### هولیسیم

در تفکر هولیسیم<sup>۳</sup>، انسان مرکب از عقل و بدن نیست، بلکه یک کل واحد است. یک واحد، محصول سطوح گوناگون عوامل مؤثری از مواد شیمیایی ساده تا عقاید و افکار، تجارب در یک خانواده تا نگرش‌های عمومی و کلی و پرورش یافتن در یک محله، در یک برهه از تاریخ می‌باشد. این مکتب فلسفی اعتقاد دارد که پیامدهای سازمان یافته تربیت بدنی، تأثیر بسزایی بر نگرش، عقاید و جنبه‌های بدنی فرد دارد. حتی اعتقاد بر این است که حرفه و شغل فرد می‌تواند از طریق آموزش دروس اخلاقی و اجتماعی، از طریق فعالیت‌های ورزشی و بدنی انجام گیرد. حرکت یک شکل معقول و ارزشمند از دانش به حساب می‌آید. به‌طور کلی باید گفت که ورزش، تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌تواند به بهترین وجه به یک زندگی خوب کمک کند. به اعتقاد این مکتب، ارزش درس تربیت بدنی کم‌تر از سایر دروس تئوری نیست و باید هم‌تراز با آن‌ها برنامه‌ریزی شود.

### رئالیسم

رئالیسم<sup>۴</sup> یعنی واقع‌گرایی. این مکتب فلسفی بر خلاف مکتب فلسفی ایده‌آلیسم (اصالت ذهن)، اصالت را به واقعیت خارجی می‌دهد. در مکتب رئالیسم تربیت جسم به‌عنوان یک واقعیت علمی پذیرفته شده است و پرورش فرد از طریق بدن بسیار مورد تأکید قرار می‌گیرد. فعالیت ورزشی می‌تواند با فراهم آوردن زمینه تجربیات نو و متنوع، حداکثر استعدادهای انسان را بپروراند و سلامت و تندرستی و رشد همه جانبه را به ارمغان آورد. در مکتب رئالیسم برنامه تربیت بدنی، برای سلامتی بدن و براساس مهارت‌های تفریحی و سرگرم کننده پایه‌ریزی می‌شود.

### ناتورالیسم

مکتب فلسفی ناتورالیسم<sup>۵</sup>، طبیعت را تنها واقعیت

می‌پندارد و به غیر آن اعتقادی ندارد. هم‌چنین معتقد است که طبیعت قائم به ذات خویش است و تمام ارزش‌ها و اصول از قوانین طبیعت استخراج می‌شود. مکتب ناتورالیسم تعلیم و تربیت را پروراندن طبیعت انسان می‌داند و در این خصوص تأکید اصلی را بر سلامتی و تربیت‌بدنی می‌گذارد. از جمله اثرات تربیت‌بدنی که مکتب ناتورالیسم به آن معتقد است می‌توان به پرورش احساسات، آشنایی با جهان پیرامون، تقویت قوه تفکر و سایر توانایی‌های فرد، آماده‌سازی و تقویت کودک در برابر مشکلات و فشارها و تربیت‌بدنی و تفریح به‌عنوان عامل تعادل بخشنده زندگی اشاره کرد. این تأثیرات به نوبه خود معقولیت تربیت‌بدنی را در امر تعلیم و تربیت نشان می‌دهد. در ناتورالیسم به همان شدتی که به تربیت‌بدنی اهمیت داده می‌شود، بر حذف کلیه تمرینات مصنوعی نیز تأکید می‌شود. هم‌چنین، فعالیت‌های بدنی مفرح شامل بازی‌های گوناگون بر فعالیت‌های بدنی شدید ترجیح داده می‌شود.

## اگزستانسیالیسم

مکتب اگزستانسیالیسم<sup>۶</sup> فلسفه‌ای است که تأکید بر تجربه فردی دارد و با متقدم دانستن وجود بر ماهیت، انسان را مسئول وجود خویش می‌داند (نه تنها مسئول خود بلکه مسئول تمامی افراد بشر). در این مکتب فلسفی، فعالیت‌های ورزشی، به‌عنوان بخشی از زندگی انسان به حساب می‌آید و اعتقاد بر این است که انسان از طریق حرکت، موجودیت پیدا می‌کند و فعالیت‌های ورزشی این اجازه را به فرد می‌دهد که توانا شود و موجبات شکوفایی خویش را فراهم آورد. پرورش استعدادها، تجربه زندگی، نشاط و سلامتی، ایجاد خود داوری، کسب منزلت‌های اخلاقی، رشد خلاقیت و خودآگاهی و سوق دادن فرد به سمت احساس مسئولیت، از جمله کارکردهای تربیت‌بدنی شمرده می‌شود که ضرورت این مقوله را در نظام آموزشی خاطر نشان می‌کند. در این مکتب فلسفی، بازی‌های انفرادی مثل شطرنج و شنا و... به دلیل آزادی در عمل، از اهمیت خاصی برخوردار است و بازی‌های تیمی ارزش کم‌تری دارد. هم‌چنین رقابت و مسابقه را به صلاح دانش‌آموز نمی‌دانند، زیرا آزادی عمل را از دانش‌آموز می‌گیرد و در وجود او دلهره می‌آفریند.

## رنالیسم اسلامی

مکتب رنالیسم اسلامی، برای هستی واقعیت قائل می‌شود و اصالت را از آن وجود به حساب می‌آورد. در این مکتب، هدف نهایی از تعلیم و تربیت، پرورش انسان کامل است که بدون تربیت و هدایت بعد جسمانی امکان‌پذیر نیست. در این مکتب فلسفی، تربیت‌بدنی به‌عنوان یک ارزش قلمداد می‌شود

و همواره تحصیل آن با طلب علم و فضایل اخلاقی قرین شده است. اهداف تربیت‌بدنی در رنالیسم اسلامی، به وضوح ضرورت عقلی تربیت‌بدنی را تبیین می‌کند. این اهداف به دو دسته عمومی و اختصاصی تقسیم می‌شود:

اهداف عمومی: کسب تجارب اجتماعی، بهبود روابط انسانی و اخلاقی، هدفمند کردن زندگی و...

اهداف اختصاصی: با توجه به نیازهای یک فرد، اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی که باید تأمین‌کننده نیازها یا به عبارت دیگر تکمیل‌کننده ابعاد وجودی یک انسان باشد، عبارت‌اند از: تربیت بعد اعتقادی، جسمانی، عقلانی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی.

فلسفه تربیت‌بدنی با صراحت تمام، اهمیت و ضرورت انکارناپذیر این حوزه تربیتی را مطرح می‌کند و از طرفی اهداف، اصول، برنامه و رفتار حرفه‌ای معلمان و متخصصان تربیت‌بدنی را روشن می‌سازد. در این راستا می‌بایست برنامه‌های تربیت‌بدنی بر مبنای فلسفه‌ای شایسته، چنان طرح‌ریزی شود که نیازهای متنوع دانش‌آموزان به هنگام رشد و تکامل برآورده گردد. مربیان و معلمان تربیت‌بدنی باید به سبب برخورداری از دانشی ارزشمند (علم تربیت‌بدنی) و توانایی خود در یاری نمودن افراد برای فراگیری مهارت‌های جسمانی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی و در کل هدایت آینده‌سازان جامعه به سوی یک شیوه زیستی سالم، شاد و مفید بر خود بیالند.

پی‌نوشت

1. pragmatism
2. Humanism
3. Holism
4. Realism
5. Naturalism
6. Axituncialism

منابع

۱. بهرام، عباس، (۱۳۸۶) مباحثی در مبانی تربیت‌بدنی، انتشارات بخش فرهنگی دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی.
۲. شجاع‌الدین، سید صدرالدین، (۱۳۸۷)، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، تهران، انتشارات نرسی.
۳. خلجی، حسن، (۱۳۸۲)، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
۴. رضوی، محمدحسین، (۱۳۸۴)، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، مؤسسه فرهنگی هنری شمال پایدار.
۵. مظفری، امیر احمد، (۱۳۸۴)، اصول و فلسفه تربیت‌بدنی، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
۶. مظلومی، رجیعی، (۱۳۸۷)، بازنگری بر فلسفه، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، مؤسسه فرهنگی هنری شمال پایدار.
۷. سروش، عبدالکریم، (۱۳۶۲)، علم چیست، فلسفه چیست، تهران، انتشارات حکمت.
۸. وست، آ. اپورا و چارلز، آ. بوچر، (۱۳۷۴)، مبانی تربیت‌بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، تهران، کمیته ملی المپیک.