

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التوقيت: ساعة و نصف

التاريخ: 2024/01/13

المستوى: السنة الأولى جذع مشترك

امتحان السداسي الاول تاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية

السؤال الأول: 7 ن

إن تاريخ وفلسفة الأنشطة النشاط البدنية الرياضية يرتبط بالتاريخ الإنساني منذ عصور ما قبل التاريخ و حتى العصر الحاضر و لذلك فهو تاريخ تربوي لارتباطه بتاريخ تربية و تطور مراحل الحياة البشرية على اختلاف اجناسهم ومعتقداتهم وديانتهم.

1- عرف المصطلحات الآتية : - التاريخ - الفلسفة - الأنشطة البدنية والرياضية ؟

2- ما هي علاقة الفلسفة بالأنشطة البدنية والرياضية ؟

3- ما هي علاقة التربية بالأنشطة البدنية والرياضية ؟

السؤال الثاني: 6 ن

إن أهداف الفلسفة الرياضية الحديثة تقوم على الفرضية القائلة (إن التربية هي إعداد للحياة ، وإن التربية البدنية كجزء من التربية العامة تلعب دورا حيويا في هذه المهمة).

1) - ما هي أهداف الفلسفة الرياضية ؟

السؤال الثالث : 7 ن

لقد اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة و التدريب البدني ويتجلى مفهوم الاسلام من الأنشطة البدنية والرياضية

حسب مجالات تطبيقاتها والغايات منها. وضح ذلك؟

- بالتوفيق والنجاح

الاجابة النموذجية لامتحان السداسي الاول تاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية

إجابة السؤال الاول: 7

إن تاريخ وفلسفة الأنشطة النشاط البدنية الرياضية يرتبط بالتاريخ الإنساني منذ عصور ما قبل التاريخ و حتى العصر الحاضر و لذلك فهو تاريخ تربوي لارتباطه بتاريخ تربية و تطور مراحل الحياة البشرية على اختلاف اجناسهم ومعتقداتهم وديانهم.

1-تعريف المصطلحات الاتية :

1 نقطة - التاريخ : هو سجل لما حققه الانسان عبر العصور إذ يدرس فيه الأحداث و الأفكار و الأشخاص و الجماعات و أحداث التاريخ حدثت مرة واحدة من الصعب أن تعود مرة أخرى فالتاريخ سلسلة متصلة الحلقات تتلاحق فيها النتائج بالمقدمات و يرتبط الماضي بالحاضر و المستقبل.

1 نقطة - الفلسفة : الفلسفة هي دراسة طبيعة الواقع والوجود، ودراسة ما يمكن معرفته والسلوك السوي من السلوك الخاطئ. ومفردة فلسفة مصدرها إغريقي وتعني "حب الحكمة". وهي بالتالي، واحدة من أهم مجالات الفكر الإنساني في تطلعه للوصول إلى معنى الحياة.

8 نقطة - الأنشطة البدنية والرياضية :

هي أنشطة ذات طابع بدني تربوي تعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج وأنشطة ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام

8 نقطة 2- علاقة الفلسفة بالأنشطة البدنية والرياضية:

علاقة الفلسفة بالأنشطة البدنية والرياضية هي علاقة تكاملية وأنها وجهان لعملة واحدة الفلسفة هي دراسة الأسئلة الكبرى حول الوجود والمعنى، بينما التربية البدنية هي عملية تطوير القدرات البدنية والعقلية والعاطفية للفرد. وعلى الرغم من أنهما يبدون مجالين مختلفين تمامًا، إلا أنهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. ففي الفلسفة، نتعلم التفكير النقدي والتحليلي، وهي مهارات مهمة في حل المشكلات التي قد تواجهنا في

حياتنا الرياضية. كما تساعدنا الفلسفة على تطوير أخلاقيات المنافسة الإيجابية، والتي تلعب دوراً مهماً في أي رياضة. أما الأنشطة البدنية أو التربية البدنية، فهي تساعدنا على تطوير الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية، وهي مهارات ضرورية لنجاحنا في الحياة. كما تساعدنا الأنشطة البدنية والرياضية على الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية، والتي تعد ضرورة حياة نشطة وصحية.

3- علاقة التربية بالأنشطة البدنية والرياضية : (٤) نقطة

- 1- أول درس تعلمه الانسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني فمارس الصيد و التسلق و الجري و المشي لانقاذه من الفناء.
- 2- التربية البدنية : ارتقت بفلسفتها من مجرد وسيلة للترفيه و اكتساب القوة البدنية الى رسالة تحتم في تربية الافراد من جميع النواحي العقلية ، البدنية ، الاجتماعية و الانفعالية
- 3- الميل الى النشاط البدني و اللعب في مقدمة الميول التي يولد للفرد مزودا بها و بهذا يتضح مدى ارتباط التربية البدنية بالعملية التربوية
- 4- التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول و الحاجات و الدوافع الإنسانية فهي وسيلة ناجحة تسهم في تحقيق الأهداف التربوية

إجابة السؤال الثاني: 6

1- أهداف الفلسفة الرياضية :

- 1- هدف التنمية البدنية : اللياقة البدنية - التأثير الوظيفي للياقة البدنية - مساوئ نقص اللياقة البدنية - العوامل المؤثرة في اللياقة البدنية - البناء التكويني للياقة البدنية - تنمية الصفات البدنية - السيطرة علي البدانة - القوام الصحيح - التوافق الشكلي والجمالي لجسم الإنسان - التركيب الجسمي و غمط الجسم. (٨) 3
- 2- هدف التنمية الحركية: المهارة الحركة وأهميتها - الكفاية الإدراكية الحركة وأهميتها - الطلاقة الحركية. (٨) نقطة
- 3- هدف التنمية المعرفية والعقلية: المعرفة الرياضية وأهميتها - الحركة كمصدر للمعرفة - الحركة والمهارات الدراسية المعرفية - البصيرة الثاقبة والرياضة. (٨) 5
- 4- هدف التنمية النفسية : تشكيل الشخصية - التأثيرات النفسية الايجابية للرياضة - تحقيق الذات عبر الأنشطة الحركية. (٨) 2

5- هدف التنمية الاجتماعية : النشاط الحركي كمناخ اجتماعي ثري - القيم الاجتماعية للنشاط الحركي - التكيف

الاجتماعي - القيم الاجتماعية لأنشطة الفريق. (٨)

6- هدف الترويح وأنشطة الفراغ : الترويح وأهميته - التأثيرات الايجابية للترويح - الرياضة للجميع. (٥٨)

7- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي : أهمية تقدير جماليات الحركة وتذوقها - القيم الجمالية للحركة - فرص التعبير عن الجمال عبر الحركة.

إجابة السؤال الثالث 7

يتجلى مفهوم الاسلام من الانشطة البدنية والرياضية حسب مجالات تطبيقها وهي كالآتي:

- مفهوم الاسلام من الانشطة البدنية والرياضية في المجال الصحي:

لقد ثبت العرب مكانتهم في الحضارة البشرية ودورهم الرائد في التقدم الحضاري خلال ما قدموه من خدمات جليلة بنتائجهم الفكري الذي قاد العالم إلى النهضة الحديثة فبرع العرب في جميع مجالات العلوم المختلفة من ضمنها الرياضة، والتي ربطوها بصحة الانسان ودعوا الى ممارستها لغرض كسب الصحة فأعطى العرب أهمية كبيرة لها في مختلف مؤلفاتهم وبحوثهم الطبية والتربوية لأنها تغني عن تناول الادوية التي هي في نظرهم سموم قاتلة للإنسان. وهذا ما تؤكدته اليوم الدراسات العلمية الحديثة حول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنشيط اجهزة الجسم المختلفة وتحسين من صحته وتزيد من قوة الصحة النفسية والعقلية للفرد .

- ويقول ابن سينا ((الرياضة حركة إدارية تضطر إلى التنفس العظيم المتواتر)) .

- ويقول ابن هبل البغدادي عن الرياضة: ((هي ركن من اركان حفظ الصحة)) .

وأخيرا إن فوائد الرياضة التي ذكرها الاطباء المسلمين يؤكد عليها الطب الحديث حيث أنها تزيد كمية الاوكسجين وضربات القلب وتنشط الدورة الدموية وتزيد من افراز العرق والمواد الاخرى المراكمة في الجسم وتقوم بتقوية عضلات الجسم وتحسينه وتفتح الشهية للطعام وغرس الصفات التربوية الحسنة في الفرد.

- مفهوم الاسلام من الانشطة البدنية والرياضية في المجال الامن والحماية من العدو:

تعتبر الانشطة البدنية والرياضية من الدعائم الاساسية التي تعتمد عليها في تحقيق الحماية والامن من الاعداء. وانطلاقا من قوله سبحانه وتعالى:

﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۚ وَمَا تَنْفَقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾

(الأنفال (60): السورة ورقم الآية ♦

وقد اهتم المسلمون عامة والعرب خاصة بالقوة باعتبارها احدى عناصر اللياقة البدنية واعطوها أهمية كبيرة في حياتهم العامة والخاصة.

مفهوم الاسلام من الانشطة البدنية والرياضية في المجال الترويح:

(3)

لقد ربط العرب والمسلمين الرياضة بالجانب الترويحي باعتبار أن الرياضة ولدت في كنف الترويح لقضاء وقت الفراغ، ويعتبر الترويح من اقدم النظم ارتباطا بالرياضة حيث يستخدمها الفرد كوسيلة لملاء وقت الفراغ، ومن هنا جاءت أهمية الترويح عند المسلمين وأكد عليها الدين الاسلامي الذي دعى على ممارسة جميع اشكال الانشطة البدنية الرياضية، فالرسول صلى الله عليه وسلم اكد على أهمية الترويح حيث قال: « روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كلت عميت، وإذا عميت لا تفقأ بشيء ».

وكما أوضح عليه الصلاة والسلام أن هناك امرين مغبون بهما كثير من الناس هما الصحة والفراغ.

وقد رأى العلماء المسلمين ان وقت الفراغ للإنسان يؤدي ثلاث وظائف مهمة وهي:

1-الاسترخاء: يعتبر فترة راحة لاستعادة الجسم لقوته ونشاطه وحيويته خاصة بعد الاعباء الناتجة عن الضغوط المهنية والنفسية.

2-التغيير وزيادة المعلومات: يعتبر علاجاً شافياً للقضاء على الملل وفرصة جيدة لاعادة المعلومات والاهتمام بها.

3-تنمية وزيادة المعلومات: ان الانسان عندما يختار الجانب السلوكي الذي يريده من شخصيته لابد من أن ينمي

ذلك من خلال اوقات الفراغ التي يتمتع بها، لان وقت الفراغ هو الوسيلة الوحيدة لذلك، وان ممارسة الترويح يمنح الفرد

حلالها فرصة للتخلص من القيود التي يرفضها عليه العمل ويعيد اليه آلية التوازن والابداع والابتكار ومشاركة افراد

المجتمع وتوطيد علاقاته الشخصية مع اصدقائه.