

## تشریح نقش اخلاق در تربیت بدنی

### پرویز محمودی<sup>۱</sup>، ساسان ایمانی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان شهید مدرس سنندج، کردستان، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان شهید مدرس سنندج، کردستان، ایران

#### چکیده

ورزش به عنوان عاملی برای سلامت جسم و سلامت روح تعریف شده است، که تن سالم، روان سالم و افراد سالم می سازد. اخلاق از مهم ترین بخش های سلامت روح و روان است که رابطه ای مستقیم با ورزش دارد. ورزش پتانسیل درونی افراد را به نحوی خودخواسته و ارادی و لذت بخش تخلیه می کند و انسان تخلیه شده از شادی های درونی احساس آرامش می کند. ورزش تندرستی را جایگزین رخوت و بی تحرکی می کند و بیماری های ناشی از عدم تحرک را از ورزشکار دور می کند. همچنین ورزش سرگرمی بسیار مفرحی است که جلوی خیلی از انحرافات و مفاسد اجتماعی را می گیرد و یا مجال پرداختن به آن ها را نمی دهد. وقتی نشاط و تفریح سالم و واقعی در مسیر مردم به ویژه نسل جوان قرار گرفت نشاط های کاذب و مجازی مقبولیتی نخواهد داشت. بدین سبب تربیت بدنی و ورزش اصلی اساسی در ایجاد جامعه ای سالم، بانشاط، اخلاقمند و به دور از فساد و بیماری است. اما برای توسعه این امر به نحو احسن و همچنین زمینه سازی و ترویج صحیح آن که باید همراه با آداب و رفتار و اخلاق پسندیده نیز قرار گیرد، مستلزم این است که شرایط محیطی مناسب و سالم و نیز آگاهی های لازم درباره تأثیرات اخلاق نیکو در ورزش مهیا باشد. ایجاد محیط تربیتی مساعد از جمله زمینه سازی، الگوسازی و سالم سازی محیط های ورزشی، تأمین صحیح، مناسب و به موقع نیازهای انسان در هر دوره از چرخه زندگی، سروش های تکریم شخصیت و خودباوری افراد، به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی، آموزش کاربردی ارزش های اخلاقی در زندگی، به ویژه از سنین کودکی و نوجوانی، پرورش نیروی عقلانی شناخت، بینش، آگاهی، عبرت آموزی، پایداری و استمرار در عمل، تشویق و تنبیه به جا و با استفاده از روش های مناسب، نظارت بر خود، پرورش و تقویت ایمان در افراد، از مهم ترین روش های تربیتی اسلام برای توسعه اصول اخلاقی در محیط های ورزشی و بین ورزشکاران است. در این مقاله سعی بر این شده است تا ابتدا مفهوم صحیح ورزش و نیز تعریف کاملی از اخلاق بیان شود. سپس به تأثیرات اخلاق در تربیت بدنی و نتایج آن که شامل فواید و تأثیرات ورزش سالم و اخلاق مدار در فرد و جامعه است.

واژه های کلیدی: ورزش، تربیت بدنی، اسلام، اخلاق

مطالعات تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

دوره ۵، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹، صفحات ۸-۱