

# حرکت: زیربنای تربیت بدنی و ورزش

## دکتر اصغر خالدران

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

### چکیده:

حرکت بخش جداناپذیری از ابنای بشری و وسیله‌ای برای زندگی مؤثرتر و کارآتر به شمار می‌رود. حرکت سنگ زیربنای تربیت بدنی و ورزش محسوب می‌گردد. حرکت انسانی ممکن است تحت تأثیر عوامل بیومکانیکی یا فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی قرار گیرد. درک مفاهیم مربوط به حرکت چون آگاهی بدنی، آگاهی فضائی، کیفیت‌های حرکتی و ارتباطات برای معلمین تربیت بدنی و دانش‌آموزان آنها امری ضروری است. معلمین تربیت بدنی همچنین با توسعه مهارت‌های اساسی افراد (مهارت‌های جابه‌جایی و دستکاری) سر و کار دارند، زیرا این مفاهیم اساس شرکت در انواع فعالیت‌ها را در طول زندگی تشکیل می‌دهند. حرکت در نزد فلاسفه خروج تدریجی شیئی از قوه به فعل است. برخی از محققان و تحلیل‌گران چون دلسارت، دلکروز، لابان و بد حرکت را به عنوان واسطه‌ای برای بیان روح، روان، خود و به عنوان راه‌هایی که بدن و ذهن یا خود با یکدیگر هم‌آهنگ می‌گردند، فرض کرده‌اند. عده‌ای از کارشناسان، تربیت بدنی را هنر و علم حرکت انسانی تعریف کرده‌اند. تعلیم و تربیت حرکتی دستگاهی که بر اساس نظریه‌های لابان بیان شده است، یکی از بخش‌های مهم تربیت بدنی محسوب

می‌گردد. بسیاری از معلمین تربیت بدنی غرب، تعلیم و تربیت حرکتی را به عنوان نوشدارویی برای همه بیماری‌ها دانسته و عده‌ای از کارشناسان حرکتی در پس آنند تا نام تربیت بدنی را به تعلیم و تربیت حرکتی یا حرکت انسانی تغییر دهند. تعلیم و تربیت حرکتی دارای مفاهیم کلیدی است که مورد قبول معلمان تربیت بدنی می‌باشد. این مفاهیم عبارتند از: کاوش فردی، شاگرد مداری، حل مسئله، تسهیل کننده یادگیری مهارت‌ها، احساس رضایت از حرکت، تحلیل حرکت، استفاده از وسائل و ارزیابی و اصلاح. بنیاد همه رفتارهای ذهنی و عضلانی در قدم اول رشد، کنترل و هماهنگی عضلانی زیربنایی همراه با عضلات کمکی است.

### واژه‌های کلیدی:

حرکت - تعلیم و تربیت حرکتی - مهارت‌های جابه‌جایی - مهارت‌های ناجابه‌جایی - مهارت‌های دستکاری.

### مقدمه

حرکت در نظر اهل لغت به معنای جنبش و انتقال جسم از جایی به جای دیگر می‌باشد. علاوه بر آن حرکت به معنای تغییر در وضع و عوض شدن محل اجرای شیئی بدون تغییر در محل خود آن شیء نیز آمده است (۱).

یکی از فلاسفه قدیمی یونان قویاً معتقد بود که حرکت مهمترین مشخصه اصلی زندگی است. نامبرده عبارتی حکیمانه را بدین صورت وضع کرده است (MOTO ERGO SUM) یعنی «من حرکت می‌کنم، پس من هستم». این عبارت مشابه با عبارت حکمت‌آمیز فیلسوف فرانسوی، دکارت است که چنین بیان داشته (GOGITO ERGO SUM) یعنی «من فکر می‌کنم پس من هستم» در واقع این دو عبارت می‌باید با هم ترکیب شده و از آن عبارت جدیدی بدین مضمون حاصل گردد. (COGITO ET MOTO ERGO SUM) یعنی «من فکر می‌کنم و عمل می‌کنم، پس من زندگی می‌کنم» (۶).

حرکت بخش جداناپذیر ساختار کلی از ابنای بشر بوده و هر عملی که انسان انجام می‌دهد چه این عمل واکنشی نسبت به محیط یا به‌طور ساده بیانگر احساس خود فرد باشد. متضمن نوعی حرکت است. بنابراین حرکت خود وسیله‌ای برای ادامه حیات است. هر اندازه حرکت فرد کارآتر باشد، زندگی معنی‌دارتری را به همراه خواهد داشت (۴ و ۱۱).

حرکت غالباً وسیله ارتباطی بوده که اغلب به عنوان زبان پیش تکلمی از آن نام برده

می‌شود. از طریق حرکت است که فرد می‌تواند احساس خود را بدون زبان کلامی بیان کند (۴ و ۱۱).

حرکت، نماینده کلیدی و راهنمای معلمان و مربیان تربیت بدنی و کانون تأکید تلاش‌ها و کوشش‌های این رشته دانشگاهی به‌شمار می‌رود. معلمان تربیت بدنی به منظور کارآئی حرکت انبای بشر و با هدف ارتقای کیفیت عملکرد و بالا بردن قابلیت‌ها و توانایی‌های افراد در یادگیری و گسترش سلامتی و تندرستی آنان، سعی وافری از خود نشان می‌دهند. حرکت ممکن است تحت تأثیر عوامل بیومکانیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی و روانی قرار گیرد. از آنجایی که حرکت به عنوان سنگ زیربنای تربیت بدنی و ورزش شناخته شده است. آگاهی از برخی ابعاد در این زمینه برای افراد حرفه‌ای کمال اهمیت را دارد (۴ و ۱۱).

شناخت مفاهیم مربوط به حرکت چون آگاهی بدن<sup>۱</sup>، آگاهی فضایی<sup>۲</sup>، کیفیت حرکات<sup>۳</sup>، ارتباط‌ها<sup>۴</sup>، به معلمان تربیت بدنی، در ساخت تجارت حرکتی معنی‌دار برای کسب اهداف تعریف شده آنها کمک می‌کند. چنین تجاربی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا از توانایی‌های بدنی خود از لحاظ حرکتی مطلع گردند. نکته مهم آن است که کودکان می‌باید جهت مهارت‌های حرکتی پایه‌ای خود آموزش‌های مورد نیازی را تجربه کنند. مهارت‌های حرکتی پایه شامل مهارت‌های جابه‌جایی<sup>۵</sup> (چون دویدن، پریدن) و مهارت‌های ناجابه‌جایی<sup>۶</sup> (چون خم شدن و کشش بدن) و مهارت‌های دستکاری<sup>۷</sup> (چون پرتاب کردن و ضربه زدن) می‌باشد. این قبیل مهارت‌های پایه‌ای به عنوان اساس و توسعه مهارت‌های پیچیده‌تر و تخصصی‌تر که در سایر ورزش‌ها و فعالیت‌های تربیت بدنی و موقعیت‌های زندگی که بشر در آنها درگیر حرکت می‌باشد، استفاده می‌شود (۱۱).

تجارب حرکتی، زمینه‌ای برای فرد و اطلاعاتی را درباره شخص و محیطی که در آن زندگی می‌کنند فراهم می‌آورد.

### حرکت از دیدگاه فلاسفه

فیثاغورث حرکت را به مطلق غیریت و دگر بودن تفسیر کرده است (۱). قرن‌ها قبل

1 - BODY AWARENESS

2 - SPATIAL AWARENESS

3 - QUALITIES OF MOVEMENTS

4 - RELATION SHIPS

5 - LOCOMOTIVE SKILLS

6 - NONLOCOMOTIVE SKILLS

7 - MANIPULATIVE SKILLS

فیلسوف معروف یونانی، سقراط نیاز بشر را به حرکت به منظور شناخت خویش بیان داشته است (۴). افلاطون حرکت را به بیرون آمدن از یکسانی، یعنی تبدیل و دگرگونی تعریف کرده است، خواه این دگرگونی و تبدیل در ذرات باشد یا در احوال و اعم از آنکه در ظرف «آن» حادث گردد یا اندک‌اندک در زمان صورت پذیرد. ارسطو حرکت را پایه‌ای اساسی و مبدأ اصلی علم طبیعی دانسته و عقیده دارد که بدون حرکت وجود طبیعت، محال و غیرممکن است (۱).

اگرچه همه فلاسفه در پذیرفتن حرکت با یکدیگر هم عقیده نیستند. لیکن به‌طور کلی اکثر فلاسفه و دانشمندان اسلامی چون فارابی، ابن‌سینا، غزالی، ابوالبرکات، سهروردی، ابن‌رشد، فخررازی، علامه حلّی، قطب‌الدین شیرازی، متکلمین و دیگران بخشی از نظرهای فلسفی خود را به تعریف حرکت اختصاص داده و آن را از عوارض عامه امور طبیعی و جزء اصول مسائل این علم برشمرده‌اند. با توجه به اقوال و عقاید این فلاسفه می‌توان نتیجه گرفت که حرکت در نزد آنها خارج شدن تدریجی شیئی از قوه به فعل است و این مفهوم علاوه بر انتقال جسم یا اجزای جسم از مکانی به مکان دیگر حرکت در کیفیت و حرکت در کم را نیز شامل می‌گردد (۱).

### فرضیه‌های کلاسیک درباره حرکت انسانی

اگر چه عبارت «حرکت انسانی» از نظر معنی مبهم به‌نظر می‌رسد، شاید از این لحاظ نسبت به سایر عبارتهائی چون (ورزش) اعمال قهرمانی، بازی، حرکات موزون و فعالیت و .. دارای جایگاه بهتری باشد. عبارت مذکور موارد استفاده بسیار وسیعی دارد، زیرا محدودیت آن از سایر عبارتهای کمتر است. در اینجا نظرهای برخی از محققان و پیشگامان این زمینه درباره حرکت به‌طور خلاصه ارائه می‌گردد. هر یک از این محققان حرکت را به صورت واسطه‌ای برای بیان روح، روان و خود در نظر گرفته و به عنوان راههایی که بدن و ذهن یا خود با یکدیگر هم‌آهنگ می‌گردند، فرض کرده‌اند.

فرانسوا دلسارت<sup>۱</sup> (۱۸۷۱-۱۸۱۱ م) افکار خود را درباره سه‌گانگی روان، زندگی و روح متمرکز کرده است. مطالعات و مشاهدات وی در نهایت منجر به قانون تطابق همراه با ساختارها و قوانین مربوط گردید. درباره تأثیرات روح و جسم روی یکدیگر، نامبرده چنین اظهار می‌دارد: «هر یک از اعمال روحانی، پاسخی از اعمال بدنی و هر یک از اعمال بزرگ بدنی، عمل روحانی مشابهی را در پی خواهد داشت. پس از تعادل همزمان این دو نیرو، یعنی روح و جسم در یک فرد، ترکیبات درونی و کاملی از هنر و علم نتیجه می‌گردد».

نامبرده بدن را به ۳ منطقه تقسیم می‌کند: ذهنی - عقلانی (سر) روحی - عاطفی (بالانته) و حیاتی - جسمانی (پایین تنه) که هر یک از این مناطق، خود به ۳ منطقه فرعی تقسیم می‌گردند. جالب توجه اینکه شانه‌ها به عنوان حرارت‌سنج احساسات نامیده شده است. وقتی مردی به صورت اعتراض‌آمیزی اظهار می‌دارد که من به چیزی عشق می‌ورزم، من از چیزی رنج می‌برم، من بسیار خوشحالم و غیره، اگر شانه‌هایش در حالت طبیعی و بی‌حرکت باقی بماند حرفهای او را باور نکنید.

شاید بتوان گفت که این اظهارنظر حاکی از رابطه تنگاتنگ بین ذهن و جسم باشد، جزئیات نظریات این محقق در این مقوله نمی‌گنجد، با وجود این اشاره این نکته لازم است که مطالب نامبرده منجر به ایجاد رشته‌ای به نام «ژیمناستیک زیبایی شناختی» گردید، که هدف آن آزادسازی روش‌هایی جهت بیان احساسات» می‌باشد (۹).

امیل، ج، دالکروز<sup>۱</sup> (۱۸۶۵ - ۱۹۳۵ م) استاد هارمونی در کنسرواتور ژنو با دانش‌آموزان ناشنوا به منظور شکل‌دهی در ریاضت و ادراک از طریق موزیک سر و کار داشت. قابل توجه اینکه دانش‌آموزان مذکور ضمن اجرای پیانو و بدون درک صدا گرایش به حرکت دادن بدن خود به اشکال مختلف بودند. نامبرده نتیجه‌گیری می‌کند که احساس موزیک که خود دارای طبیعت وزو و آهنگ است، پاسخ‌های عضلانی عصبی کل ارگانیزم بدن را به همراه دارد. این محقق چنین اظهار می‌دارد که:

«توازن و آهنگ اساس و پایه همه پدیده‌های حیاتی، علمی و هنری بوده و عناصر نظم و اندازه در حرکت و طرز فکر ویژه، اجرا را به صورت همانندی به وجود می‌آورد».

### درباره اهمیت حرکت می‌گوید:

«... قابلیت‌های گیرنده‌های چشم و گوش تنها هنگامی یک فعالیت زیباشناختی را توسعه می‌دهد که احساس عضلانی به قدر کافی گسترش یافته باشد و بتواند احساس‌های تنظیم و ثبت شده‌ای را به حرکت مبدل سازد».

### یا در جایی اظهار می‌دارد که:

«همان‌گونه که بارها گفته‌ام، حرکت اساس همه هنرها بوده و هیچ فرهنگ هنری بدون مطالعه قبلی درباره اشکال گوناگون حرکت و تمرین دادن تمام و کمال استعداد‌های حرکتی -

حسی خودمان یافت نمی‌شود (۵).

رودلف لابان<sup>۱</sup> (۱۹۵۸-۱۸۷۹ م) یکی از متخصصان حرکات موزون بود که نظریه‌های او تأثیرات فراوانی بر برنامه‌های تربیت بدنی انگلستان گذارد. وی اقدام به تأسیس مرکزی به نام مرکز هنرهای لابان کرده که بسیاری از معلمان تعلیم و تربیت حرکتی در آنجا پرورش یافتند. لابان به این نکته تأکید می‌کرد که بدن انسان وسیله‌ای است که سبب حرکت او می‌گردد و هر فردی وارث حرکات طبیعی معینی است، لابان به حرکات‌های اکتشافی و به کیفیت همزمان آنها قویاً اعتقاد داشت. وی مخالف سلسله حرکاتی بود که در آنها جایی برای خلاقیت و خود بیانی نبود. نامبرده که یک تحلیل‌گر حرکتی محسوب می‌شد، معتقد بود که فرد نه تنها می‌آموزد که به نحو کارآ و مؤثری حرکت کند، بلکه می‌تواند یک آگاهی حسی مربوط به حرکت را نیز گسترش دهد (۴، ۷، ۸، ۱۱).

لابان افکار خود را تحت عنوان «تلاش درونی» تدوین و ارائه کرده است. در مطالعات خود درباره حرکت چنین می‌نویسد:

حرکات خود و کسانی که در پیرامون خویش درک می‌کنیم تجاربی اساسی به حساب می‌آیند.... هر حرکتی شکل مربوط به خود را دارا بوده و شکل‌ها همزمان با حرکت و از طریق حرکت ایجاد می‌شوند (۷، ۸).

نامبرده به جهت علاقمندی نسبت به شکل‌های مختلف که به طرز ماهرانه بیان‌کننده اجرای هنرهاست، با دلسارت و دالکروز هم‌عقیده بود، لیکن از طریقی نیز شیفته‌الگوهای حرکتی مردم هنگام انجام اعمال مربوط به زندگی عادی آنها بود. او نیز همانند سایر محققان مذکور از مفهوم «بیان احساسات» سخن به میان می‌آورد، لیکن از این لحاظ با آنها متفاوت بود که از یکی ساختن درون و ذهن از طریق بدن صحبتی به میان نمی‌آورد، بلکه از «آهنگ‌های تلاش» مربوط به «کوشش‌های درونی» یعنی آنچه از جد و جهد فرد در رابطه با مردم و اشیائی که در محیط او قرار دارد و ادراک می‌گردد بحث می‌کند.

مفهوم تدوین یافته نظریه حرکت لابان عبارت است از تلاش و آهنگ تلاش که وی آن را به عنوان «توالی تلاش‌هایی که نشانگر شکل روشن و روان حرکت همراه با فشارها و استراحت‌های متناوب می‌باشد» تعریف کرده است. وی کلمه «تلاش» را به عنوان محرک‌های درونی که حرکت از آن سرچشمه می‌گیرد تعریف کرده است. نامبرده به این مسئله توجه داشت که توالی پیاپی حرکت همانند جملات موجود در یک سخنرانی است ... زیرا این جملات

صریح، روان و بیان‌کننده یک فکر یا اندیشه می‌باشد.

«زبان کلامی بیان‌کننده احساس‌ها، عواطف، تمایلات یا حالت‌های ذهنی و روحانی بوده که روی افکار درونی که خود شکل‌ها و هم‌آهنگی‌هایی ذهنی را فراخوانی می‌کند، مؤثر می‌باشد. حرکت می‌تواند با وجود کوتاهی و اختصار بیش از صفحاتی از جمله‌های توضیحی کلامی سخن‌گوید (۷، ۸)».

رودلف بُد<sup>۱</sup> (۱۸۸۱ م) نظرهای خود را متوجه آهنگ‌گریزی فرد کرده است. نامبرده نیز همانند دالکروز و لابان طالب «آزادگزاری» فرد با هدف بیان احساس‌های کامل و تمام‌عیار خود می‌باشد. وی پایه و اساس هم‌آهنگ و موزونی را که از لحاظ درونی و بیرونی جسمانی باشد فرض کرده است. نامبرده اظهار می‌دارد که:

«هر نوع حرکت انفرادی دارای تداوم آهنگ‌داری می‌باشد. لرزش غیرمحسوسی که هدفی را در پی نداشته باشد غیرممکن است. آهنگ‌های بزرگتر... مربوط به قلب... و چرخه‌های دوره‌ای عمر موجودات زنده، زندگی افراد، کل خانواده‌ها، و اقوام و ملل را با حرکت موزون سیاره‌ها پیوند می‌دهد (۳)».

از نظر وی مفهوم حرکت یکی از اشکال ارگانیکی بوده که با آهنگ زندگی رشد کرده و جریان یافته و دارای طبیعت کاملاً انفرادی است که به محض رفع موانع تحمیلی توسط ذهن هنگام اعمال اختیاری بر آنها، ظاهر می‌گردد.

«نامبرده از «نیروی حیاتی و زیربنایی حرکت» و از راز یکپارچگی جان و بدن که از دستورات روح پیروی کرده ولی هر چه سریع، استقلال فردی خود را به صورت یکپارچگی ارگانیکی متحول می‌سازد، سخن به میان می‌آورد. وی بر اساس نظریه‌های خود ژیمناستیک بیان احساسات را که با تاب دادن، جهیدن، دویدن مشخص می‌گردد، یعنی اعمالی را که تأکید روی توازن بدن و جابه‌جایی مرکز گرانش دارد، پایه‌ریزی کرد (۳)».

دو نفر از محققان به نام‌های سیدل و رسیک<sup>۲</sup> (۱۹۷۲) چنین بیان داشته که «تربیت بدنی هنر و علم حرکت انسانی است». «علم» حرکت انسانی مشابه با رویکرد تعلیم و تربیت حرکتی به عنوان یک نظام دانشگاهی است که در بخشی از این مقاله مورد بحث قرار گرفته است. جنبه «هنر» را می‌توان به عنوان آموزش تربیت بدنی یا ارتباط با ساختار حرفه‌ای تفسیر کرد. با این حال، محققان مذکور به طرز جالبی توضیح می‌دهند که:

«هنگامی که هنر حرکت مورد توجه قرار می‌گیرد، کیفیت زیبایی هر نوع حرکت ماهرانه و

با وقاری مورد نظر می‌باشد، چه فردی در حال نمایش یک سلسله حرکت‌های موزون به جست و خیز و چرخش بدن بپردازد، بازیکن فوتبالی که حریف خود را سد کند یا کودک کم سن و سالی که طناب بازی کند، به عبارتی دیگر علم حرکت آن است که توسط مربی دو و میدانی هنگام توضیح مربوط به نقش مرکز گرانش بدن به پرتاب کننده دیسک درباره رابطه نیرو و اهرم‌های بدن داده می‌شود یا به وسیله استاد دانشگاه در موقع اندازه‌گیری اکسیژن مصرفی بیشینه هنگام تمرینات شدید و سنگین یا توسط مربی شنا هنگام کاربرد قانون سوم نیوتن درباره حرکت جهت تحلیل ضربه پا در شنا مورد استفاده قرار می‌گیرد» (۱۰).

خانم فلشین<sup>۱</sup> (۱۰) چهارچوب علمی نظام دانشگاهی را که از مطالعات مربوط به حرکت به دست آمده است به پنج طبقه تقسیم کرده است:

۱- حرکت انسانی به عنوان اساس کاربرد و عملکرد بشری: با شروع حرکت، فرد همزمان تحت تأثیر اعمال فیزیولوژیکی و بیولوژیکی قرار می‌گیرد.

۲- حرکت انسانی مربوط به فرهنگ و جامعه: حرکت انسان روی فرهنگ جوامع ویژه تأثیر داشته و همزمان تحت تأثیر فرهنگ‌ها قرار می‌گیرد.

۳- حرکت انسانی به عنوان تجربه زیبایی: در شکل‌های معینی از حرکت انسانی، درجات بالایی از زیبایی ارثه و بیان می‌گردد.

۴- حرکت انسانی به عنوان منبعی از معنی دار بودن و اهمیت انسانی: هر حرکت دارای معنی ویژه خود بوده و افراد برای انجام آن به طرز ویژه‌ای برانگیخته می‌شوند.

۵- حرکت انسانی به عنوان شکل‌های پایداری و پویایی: بسیاری از مدارک می‌تواند با مطالعه در این موضوع که چگونه افراد مختلف شکل‌های حرکتی معینی را حفظ می‌کنند، به دست آید.

## عوامل مؤثر بر حرکت

حرکت انسانی بیشتر دستگاه‌های بدن مانند دستگاه اسکلتی (چون اهرم‌های استخوانی)، دستگاه عصبی (چون تکانش‌های عصبی به طرف عضلات) و دستگاه عضلانی (چون انقباض‌های عضلانی به منظور ایجاد نیرو) را با یکدیگر ارتباط می‌دهد و این حرکات با اصول مکانیکی یا نیروهایی که روی بدن انسان عمل کرده و آثاری که این نیروها به وجود می‌آوردند سر و کار دارند. (مثل نیروی گرانش) همه حرکات انسان تحت حاکمیت اصول مکانیکی معینی قرار



دارند. هنگامی که افراد به حرکت‌های خلاق و معنی‌داری مشغول هستند، اطلاع از نیروهای عمل‌کننده روی این حرکت‌ها ضروری به نظر می‌رسد. اطلاع از اصول بیومکانیکی حرکات برای معلمان و مربیان تربیت بدنی که خواهان تعلیم و آموزش مهارت‌های حرکتی مؤثری هستند، کمال اهمیت را دارد. عوامل فیزیولوژیکی نیز روی حرکات انسانی مؤثر می‌باشند. آمادگی جسمانی و بدنسازی از جمله عواملی می‌باشند که روی چگونگی حرکات انسانی تأثیر می‌گذارد. گسترش ضعف عضلانی در افراد، عامل تضعیف‌کننده مهمی در تولید نیرو بوده و می‌تواند برتری مکانیکی اهرم‌ها را در فردی که دارای قدمی کوتاه و جثه کوچکی است کاهش دهد. بعلاوه عوامل آمادگی جسمانی چون انعطاف‌پذیری، استقامت و قدرت و نیروی عضلات در این مورد مهم بوده و روی عملکرد حرکتی بشدت تأثیر می‌گذارد (۱۱).

حرکت همچنین تحت تأثیر عوامل روانی قرار می‌گیرد. پدیده‌هایی چون اضطراب و خودتصور به صورت مثبت و منفی می‌تواند روی حرکت مؤثر واقع شود. برای مثال، ترس و اضطراب ممکن است اجراکننده‌ای را از استراحت لازم بازداشته و در نتیجه مانع عملکرد مؤثر او گردد (۱۱).

عوامل اجتماعی می‌تواند حرکات انسانی را تحت تأثیر قرار دهد. رقبایی که با آنها به مبارزه می‌پردازیم، همیاری‌های که با آنها تیمی را تشکیل می‌دهیم و علاقه به تحرک اجتماعی، نمونه‌هایی از عوامل اجتماعی است که ممکن است روی کیفیت حرکت مؤثر واقع گردد (۱۰).

### مفاهیم مربوط به حرکت

در صورتی که علاقه‌مند به درک معنی‌داری از حرکت هستیم، مفاهیم معینی درباره حرکت توسط معلم یا شاگرد (بدون توجه به سن) ضروری است. مفاهیمی که در اینجا ارائه می‌گردد، عبارتند از جنبه‌های ۴ بخشی حرکتی رودلف لایبان (۱۰) که عبارتند از (۱) آگاهی از بدن (چه عملی را بدن می‌تواند انجام دهد؟)، (۲) آگاهی قضائی (بدن در کجا حرکت میکند؟) (۳) کیفیت حرکت (چگونه بدن حرکت می‌کند؟) و (۴) روابط (بدن در ارتباط یا همراه چه کسی یا چه چیزی حرکت می‌کند؟)

### تعلیم و تربیت حرکتی

از جمله رویکردهای جدید تربیت بدنی، تعلیم و تربیت حرکتی<sup>۱</sup> یا حرکات انسانی<sup>۲</sup>

است که در سال ۱۹۵۰ شروع و بزودی در سال ۱۹۶۰ به اوج رسید و در حال حاضر مورد حمایت بسیاری از مؤلفان، کارشناسان و حرکت‌شناسی، محققان، معلمان تربیت‌بدنی در همه سطوح آموزشی این رشته قرار گرفته است زیرا مربیان تربیت‌بدنی نیاز به تعریف برنامه‌ها و فعالیت‌های خود هم به عنوان دانشگاهی و هم به عنوان حرفه‌ای دارند. از آن پس مفهوم تعلیم و تربیت حرکتی به عنوان "کاربرد عملی" کاملاً گسترش یافت. باید توجه داشت که پس از جنگ جهانی دوم استفاده از تجارب حرکتی به عنوان یک ابزار تعلیم و تربیتی مؤثر به نحو کاملی در بریتانیا یعنی محلی که این موضوع نخستین بار در ۱۹۳۰ توسط رودلف لایبان، یکی از ابداع‌کنندگان حرکات موزون معرفی شده بود، ایجاد گردید.

برخی از مربیان تعلیم و تربیت حرکتی سالهاست از این موضوع حمایت می‌کنند که ارتباط با عواطف ناشی از حرکات توسط زبان کلامی غیرممکن است، در حالی که تصور حرکت می‌تواند به وسیله بدن منتقل گردد. برنامه‌های تعلیم و تربیت حرکتی نه تنها سعی در آشنا ساختن افراد با کل حرکت بدن داشته، بلکه می‌کوشد تا فرد را چه از حیث ذهنی و چه از نظر جسمی درگیر فعالیت کند. در این برنامه‌ها ابتدا موارد مهم و مشکل در حرکت معینی توسط شاگردان درک شده و سپس توسط حرکت بدن در فضا و واکنش نسبت به همه موانع و محدودیت‌ها و کمبودهای موجود در آن فضا حل می‌گردد. یادگیری هنگامی به وقوع می‌پیوندد که فرد مسائلی را که به نحو فزاینده‌ای مشکل‌تر می‌گردد پذیرفته و نسبت به حل آنها تلاش کند. نکته مهمی که در این مورد وجود دارد، مفهوم تفاوت‌های فردی است. ممکن است راه‌های زیادی برای یک مسئله ارائه شده وجود داشته باشد و فرد شیوه‌ای را برگزیند که به بهترین وجه با قابلیت‌ها و توانائی‌های او همخوانی داشته باشد. هدف اساسی تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر توسعه و گسترش فردی است تا گروهی. پس تعلیم و تربیت حرکتی را می‌توان به عنوان کشف انفرادی، توانایی بدن جهت ارتباط و واکنش نسبت به تصورات کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در آن تعریف کرد (۴، ۱۱).

### مفاهیم کلیدی تعلیم و تربیت حرکتی

تعلیم و تربیت حرکتی به دلیل مفاهیم اساسی معینی که تأکیدکننده اهمیت برنامه‌های آموزشی است، به صورت وسیعی مورد قبول معلمان و کارشناسان تربیت‌بدنی قرار گرفته است. (۴، ۱۰)

برخی از مفاهیم کلیدی مربوط به تعلیم و تربیت حرکتی عبارتند از:

۱- **تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است.** معلمان تربیت‌بدنی می‌کوشند تا با سرمایه‌گذاری روی حرکات طبیعی دوران کودکی، از طریق کاوش فردی که توسط انواع بسیاری

از این قبیل حرکات به دست می‌آید به آنها کمک کنند.

۲- **تعلیم و تربیت حرکتی، شاگرد - محوری است.** در حالی که تربیت بدنی سنتی، معلم محوری است. معلم در برنامه‌های تعلیم و تربیت حرکتی باید با یاری دادن شاگردان جهت ارزیابی، تصفیه حرکات و نیز ایجاد زمینه تشویق خود، آنها را در کسب توفیق راهنمایی کند.

۳- **تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله می‌باشد.** در این روش به شاگردان فرصت داده می‌شود تا کمتر به معلم متکی بوده و آنها را وادار می‌کنند تا فرآیندهای ذهنی خود را به کار گیرند.

۴- **تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی کمتر رسمی است.** در این روش ضمن اینکه سازمان کلاسی از الگوی رسمی و صوری تربیت بدنی سنتی پیروی نمی‌کند، ولی در عین حال کاملاً به مفهومی که باید به اهداف تعیین شده‌ای دست یابد، سازمان و ساختار مربوط به خود را دارا می‌باشد.

۵- **تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری بسیاری از مهارت‌ها را تسهیل می‌کند.** حرکات طبیعی دوران کودکی، زیربنای توسعه مهارت‌های حرکتی آینده شاگرد به شمار می‌رود. این حرکات گرایش به گسترش و توسعه به صورت تصادفی و شانسی داشته و در نتیجه به عملکردهای مهارتی ناکافی در آینده می‌انجامد، مگر اینکه بدن به نحو مؤثر و سازمان‌یافته در آموزش صحیح حرکات شرکت کند.

۶- **تعلیم و تربیت حرکتی در پی ایجاد احساس رضایت توسط تجارت حرکتی که شاگرد در آن درگیر می‌شود، می‌باشد.** از طریق تأکید روی کاوش فردی، امید می‌رود که شاگردان در فعالیت‌های معنی‌دار و مرتبط با موضوع شرکت کنند. بدین ترتیب طفل به عنوان کاوشگری در فرآیند آموزشی به آزمون فعالیت‌های جدید و کشف بینش تازه در روابط خود با سایر افراد ترغیب خواهد شد.

۷- **تعلیم و تربیت حرکتی بر تحلیل حرکات تأکید دارد.** این شیوه آموزشی بر خلاف روش تربیت بدنی سنتی موقعیت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم کرده تا در فرآیند آموزش حرکات به مشاهده و تجزیه و تحلیل خود و دیگران بپردازند.

۸- **تعلیم و تربیت حرکتی متضمن وسائل و امکانات لازم می‌باشد.** بسیاری از وسائل و امکانات مورد استفاده کلاس‌های تربیت بدنی معمولی می‌تواند در کلاس‌های تعلیم و تربیت حرکتی مورد استفاده قرار گیرد.

۹- **برنامه‌های تعلیم و تربیت حرکتی باید به طور پیوسته ارزیابی شوند.** در این شیوه آموزشی، نیاز به اصلاحات و سازگاری زیادی است. این نیاز برای اصلاح و تجدیدنظر تنها

هنگامی مورد توجه قرار می‌گیرد که برنامه‌ها به صورت عینی و دوره‌ای ارزیابی شده تا از چگونگی کسب اهداف تعیین شده اطلاع حاصل گردد.

### نقش تعلیم و تربیت حرکتی در نهادهای آموزشی

عده بسیاری از معلمان تربیت بدنی در امریکا تعلیم و تربیت حرکتی را به عنوان نوشدارویی برای همه بیماری‌ها و کانون تحقیقاتی خود مورد توجه قرار داده‌اند. از این طریق تربیت بدنی می‌تواند به عنوان یک نظام دانشگاهی معرفی شده و معلمان تربیت بدنی آن را در مدارس عملی کرده و اساس تحقیقات و نظریه را مورد استفاده قرار دهند. بسیاری از ابداع‌کنندگان و کارشناسان حرکتی علاقمندند تا نام تربیت بدنی را به تعلیم و تربیت حرکتی یا حرکت انسانی تغییر دهند.

در برخی از مجله‌های معروف تربیت بدنی که توسط محققان و معلمان تربیت بدنی به رشته تحریر درآمده و منتشر شده، درباره نقش و وظائف تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها چنین آمده است:

«برنامه تربیت بدنی در مدارس به درک اهداف مربوط به گسترش خود تصویری مطلوب، بیان خلاقیت، مهارت‌های حرکتی، آمادگی جسمانی، دانش و درک حرکت انسانی کمک می‌کند. تعریف تربیت بدنی در دبیرستان‌ها «عبارت است از بخش مکمل از کل تعلیم و تربیت که از طریق واسطه فعالیت‌های بدنی، یعنی «حرکت انسانی» به رشد فرد کمک می‌کند» (۱۰).

برنامه‌های تربیت بدنی در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها عبارتند از مطالعه و تجزیه علم و هنر حرکات انسانی. این برنامه‌ها شامل مواردی است مانند: چرا بشر حرکت می‌کند، چگونه حرکت می‌کند، بررسی نتایج فیزیولوژیکی، اجتماعی و روانی حرکات انسان و نیز بررسی مهارت و الگوهای حرکتی شامل توانایی‌های حرکتی او (۱۰).

خانم جان فلشین<sup>۱</sup> (۱) در خلاصه‌ای از مفهوم کلی حرکت انسانی در تربیت بدنی در این مورد پافشاری می‌کند که «تأکید اصلی تربیت بدنی به عنوان مطالعه حرکت انسانی روشن می‌باشد» در طول سال ۱۹۶۰ بسیاری از افراد دانشکده‌ها و گروه‌های درون حرفه‌ای کشورهای غربی در فکر گسترش و تصفیه تربیت بدنی بوده و تصمیم داشتند که وظائف آن را تعالی بخشیده و اساس دانش آن را بیان کنند. اگر چه انواع تعاریف کیفی مورد استفاده قرار گرفته و توسعه یافته است، ولی عموماً همگی به طور بایسته‌ای با این موضوع موافق می‌باشند که

تربیت بدنی مربوط به «انسان و حرکات او» می‌باشد. نامبرده در ادامه مطالب خود اظهار می‌دارد که دانشجویان هنگامی که مسلط به چهارچوب دانش مربوط به حرکت انسانی باشند، آماده انجام وظیفه به صورت معلم در این زمینه از نظام دانشگاهی در مدارس خواهند شد. زمانی که معلمان در مدارس با استفاده از مفاهیم تعلیم و تربیت حرکتی به انجام وظایف محوله خود پرداختند، بر اساس توانایی‌های آشکار خود، در بیان افکار مهم موجود در چهارچوب دانش و درک رابطه بین این افکار و وظائف مدرسه ارزیابی می‌شوند. بنابراین عقیده، تعلیم و تربیت حرکتی «به عنوان رویکرد یا دستگاه مربوط به آموزش کودکان برای آگاهی از توانایی‌های جسمانی خود و استفاده از این توانایی‌ها، به نحو مؤثر در فعالیت‌های روزانه شامل بازی، کار و بیان خلاقیت تعریف شده است. پس تعلیم و تربیت حرکتی، امیال طبیعی کودکان مثل علاقه به حرکت آزادانه، خلاقیت، آزمون توانایی‌های خود از طریق انواع شیرین‌کاری‌ها، بازی‌ها و وسایل بازی را با هم نشان می‌دهند. در نهایت تیلوتسون<sup>۱</sup> تعلیم و تربیت حرکتی را به صورت مرحله‌ای از کل برنامه تعلیم و تربیت که به رشد و توسعه مؤثر کار او پاسخ‌های حرکتی معنی‌داری در یک انسان متفکر و حساس ایجاد کند مشخص کرده است» ولی اکتشاف را به عنوان «رهیاب کودک محوری، یا شیوه‌ای از تدریس که اجازه فردیت، خلاقیت، خودانگیختگی و خوداکتشافی را می‌دهد، تعریف کرده است» حل مسئله، روشی معلم - رهنمون بوده که شامل مراحل به شرح ذیل می‌باشد «(۱) ارائه کردن مسئله موردنظر، (۲) ایجاد فرصت برای اکتشاف با راهنمایی، (۳) تصفیه و انتخاب راه‌حلی برای مسئله اولیه، (۴) نشان دادن جهت، ارزیابی، تحلیل و بحث». بر این اساس توان رابطه بین وظائفی که به کودک محول شده و وظیفه مهم در برنامه تعلیم و تربیت حرکتی مدارس را باید مورد توجه قرار داد. همچنین این موضوع باید روشن گردد که تعلیم و تربیت حرکتی ارتباط نزدیکی با یکی از رشته‌های علمی نظری دانشگاهی یعنی حرکت انسانی دارد. معلمان به منظور اجرای مسئولیت‌های خود در مدرسه باید به گردآوری بسیاری از علوم مربوط به رفتار حرکتی همت گمارند (۱۰).

### حرکت به عنوان فرآیند تکامل بشری

همه دانستنی‌ها و یادگیری‌هایی که هم اکنون در تمدن بشری ظاهر شده نتیجه حرکت و فرآیند تداوم تکامل است. فرآیند تحول انسانی تنها زمانی سرعت می‌گیرد که ارگانیزم، نیاز به حرکت داشته باشد. در مسیر تحول رشد، دستگاه عضلانی سریع‌تر و استوارتر عمل می‌کند.

بنابراین این دستگاه قدیمی ترین دستگاه بدن و سایر دستگاه‌ها از جمله دستگاه عصبی در پاسخ به نیازهای عضلانی به کار افتاده و در نهایت رشد کرده است. با کامل شدن دستگاه عصبی در فرآیند تحول برای مقابله با نیازهای دستگاه عضلانی رابطه‌ای محکم و جدانشدنی برقرار می‌گردد. خلاصه مطلب دستگاه عصبی و تکامل آن حاصل دستگاه عضلانی و حرکات آن می‌باشد.

روان‌شناسان اکنون با این موضوع که تکامل مغز تا حد زیادی به دقت فزاینده ترکیب حرکت ادراکی مربوط است توافق دارند. ادراک و حرکت را دیگر به عنوان جنبه‌های جداگانه یادگیری و رفتار نمی‌نگرند، بلکه این دو مفهوم با یکدیگر به عنوان یک هستی مورد توجه قرار می‌گیرد، ساز و کاری که حرکات بدن را با زمان و فضا تطبیق می‌دهد.

گتمان<sup>۱</sup>، معتقد است که کودک یک ارگانیزم حرکتی حسی - ادراکی است و نیروهای محیط او همواره روی او تأثیر می‌گذارند. آنها می‌باید این نیروها را به مفاهیمی که برایشان معنی دار و مهم است تبدیل کنند. اگر قرار است طفل به حیات خود ادامه داده، رشد کرده و در این محیط همراه با محرک‌های تأثیرپذیر به مرحله کمال رسد، مجبور است این مراحل اطلاعاتی را که از طریق ارگان‌های حسی به آنها می‌رسد طی کند. بر این اساس برای اینکه کودکان بیاموزند و یاد بگیرند، نیاز به حرکت دارند و این یادگیری حرکت را با توجه به محرک‌هایی از جمله محرک‌های خارجی که از انرژی‌های موجود در محیط آنها سرچشمه گرفته و نیز محرک‌های داخلی که توسط ماهیت بازخورد منحصر به فرد خود آنها ایجاد می‌گردد، می‌آموزند (۲). بنابراین حرکت با ادراک هم‌آهنگ شده و بر همین اساس ادراک وابسته به حرکت است. کودکان از طریق کنش و واکنش متقابل با محیط خود، ضمن دستیابی به معنی محرک‌ها، ادراک لازم را از آنها خواهند آموخت. کفارت<sup>۲</sup>، مرحله ترکیب اطلاعات ادراکی حرکتی را به صورت یک کل معنی دار یعنی «پیوند ادراکی - حرکتی» نامگذاری کرد. با گسترش و تعلیم ادراک‌های ویژه، مفهوم گرایی صورت واقعی به خود می‌گیرد و کودک از حالت توجه به موارد خاص به موارد کامل تر معطوف می‌گردد. توالی چنین تعمیمی است که تفکر را ساخته و پرداخته می‌کند. همچنین این امکان که محرک مرحله تفکر، حرکت باشد، وجود دارد (۲).

بنابراین می‌توان چنین نظر داد که بنیاد همه رفتارهای ذهنی و عقلانی در وهله نخست، رشد، کنترل و هم‌آهنگی عضلات زیر بنایی همراه با عضلات کمکی است. رشد ذهنی می‌باید پس از حرکت به مرحله اجرا درآید و حرکت مؤثر توسط هم‌آهنگی گروه‌های عضلانی در انواع

مهارت‌های اساسی ویژه امکان‌پذیر خواهد بود.

### خلاصه

حرکت از نظر اهل لغت به معنای جنبش و انتقال جسم از جایی به جای دیگر یا تغییر در وضع و محل اجزای آن تعریف شده است. از نظر فلاسفه حرکت، خارج شدن تدریجی شیئی از قوه به فعل می‌باشد. حرکت بخش جداناپذیری از ساختار کلی ابنای بشر را تشکیل داده و هر عملی که از انسان سر می‌زند متضمن نوعی حرکت بوده که برای ادامه حیات او ضروری و لازم است. حرکت ممکن است تحت تأثیر عوامل بیومکانیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی و روانی قرار گیرد. پژوهشگران چون دلسارت، دالکروز، لابان و بُد حرکت را به عنوان واسطه‌ای برای بیان روح، روان و خود در نظر گرفته و به صورت راههایی که بدن و ذهن یا خود با یکدیگر هم‌آهنگ می‌گردند، فرض کرده‌اند. عده‌ای از محققان نیز تربیت بدنی را هنر و علم حرکت انسانی قلمداد کرده‌اند. خانم فلشین چهارچوب علمی نظام دانشگاهی مربوط به حرکت را تحت پنج عنوان طبقه‌بندی کرده است: الف- حرکت انسانی به عنوان اساس کارکرد و عملکرد بشری، ب- حرکت انسانی به عنوان فرهنگ و جامعه ج- حرکت انسانی به عنوان تجربه زیبایی، د- حرکت انسانی به عنوان منبعی از معنی دار بودن و اهمیت انسانی، ه- حرکت انسانی به عنوان راه‌های پایداری و پویایی. حرکت انسانی بیشتر دستگاه‌های بدن چون دستگاه اسکلتی، دستگاه عصبی و دستگاه عضلانی را درگیر می‌کند. این حرکات همچنین تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی، آمادگی جسمانی، روانی و اجتماعی قرار می‌گیرند.

**تعلیم و تربیت حرکتی**، از جمله رویکردهای جدید تربیت بدنی است که طی چند سال رشد چشمگیری داشته و در حال حاضر مورد حمایت بسیاری از مؤلفان، کارشناسان و متخصصان حرکت‌شناسی و مربیان و معلمان تربیت‌بدنی در همه سطوح آموزشی این رشته قرار گرفته است. تعلیم و تربیت حرکتی دارای مفاهیم کلیدی به شرح ذیل می‌باشد: ۱- تعلیم و تربیت حرکتی، کاوش فردی است، ۲- تعلیم و تربیت حرکتی، شاگرد محوری است. ۳- تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه‌های حل مسئله می‌باشد، ۴- تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی کمتر رسمی است، ۵- تعلیم و تربیت حرکتی یادگیری بسیاری از مهارت‌ها را تسهیل می‌کند، ۶- تعلیم و تربیت حرکتی در پی ایجاد احساس رضایت توسط تجارب حرکتی که شاگرد در آن درگیر می‌شود، می‌باشد، ۷- تعلیم و تربیت حرکتی، بر تحلیل حرکات تأکید دارد، ۸- تعلیم و تربیت حرکتی متضمن وسائل و امکانات لازم می‌باشد، ۹- معلمان تربیت بدنی در امریکا تعلیم و تربیت حرکتی را به عنوان نوشدارویی برای همه بیماری‌ها و کانون تحقیقاتی

خود مورد توجه قرار داده و به عنوان یک نظام دانشگاهی معرفی کرده و آن را در مدارس به کار برده و اساس تحقیقات نظریه‌های خود قرار داده‌اند. برخی از کارشناسان کوشیده‌اند تا نام تربیت بدنی را به تعلیم و تربیت حرکتی یا حرکت انسانی تغییر دهند. همچنین، عده‌ای از روان‌شناسان از جمله گتمان و کفارت بر این عقیده‌اند که همه یادگیری‌های بشر متمدن کنونی نتیجه حرکت و فرآیند تکامل بشری است.

### منابع و مأخذ

- ۱- ملکشاهی، حسن. «حرکت و استیفای اقسام آن»، تهران: انتشارات سروش، ۱۳۷۶.
2. Barrow, Harold, M. "Man and movement, principles of physical education" Third edition, Lea and Febiger, Philadelphia, 1983.
3. Bode, Rudolf." Expression - Gymnastics" New york, A.S. Barnes, 1931.
4. Bucher, Charles A. "Foundations of physical education" sixth Edition., The C.V.Mosby Company, st. louis, 1972
5. Dalcroze, j, Emile." Rhythm, Music and Education". Putnam, New york, 1921.
6. Karpovich, P.V.: Moto ERGO sum, JOURNAL of sports and physical Fitness Vol. 1, No. 2, september, 1961.
7. Laban: Rudolf. "The Mastery of Movement". 2th Edition., Macdonald and Evance, London, 1966.
8. Laban, Rudolf and Lawrenle, L.C. "Effort". Macdonald and Evance, 1947
9. Osterhoudt, Robert. G. "The Philosopgy of sport". Springfield. Illinois. U.S.A charles, C Thomas. Publisher, 1973
10. Singer, Robert N. "Physical Education Foundations" Holt, Rinehart and Winston co. U.S.A, 1976
11. Wuest, Debora A., and Bucher, Charles A.: "Foundations of physical Education and sport" lledition., Mosby year book, st. Louis, 1991.