

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فلسفة وتاريخ التربية الرياضية والبدنية

المرحلة الاولى

الدراسة الصباحية والمسائية

الفصل الاول

اعداد المدرس المساعد

داليا عامر سعدون

المحاضرة الثالثة : التربية و التربية البدنية في مصر القديمة وأغراضها

١-نبذة تاريخية عن مصر القديمة :

سكن الإنسان في مصر في فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري أي حوالي (٣٢٠٠ق.م)، و كانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها مرت مصر بمرحلتين الأولى هي مرحلة نظام الحكم من (٣١٠٠ للقرن السابع ق.م) ، تمكن الملك (ميناء) احد ملوك الأسرة الأولى من توحيد مصر و جعل منها دول قوية لفترة طويلة من الزمن حكم خلالها ست أسرات في الفترة (٣١٠٠ - ٢٢٧٠ ق.م)، اذ عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، ثم مرت مصر بمرحلة التفكك والاضمحلال (٢٢٧٠ - ٢١٠٠ ق.م) ، و مرت مصر بحروب طاحنة مع الهكسوس انتهت بطردهم من البلاد في بداية حكم الأسرة الثامنة عشر، إذ عرف هذا التاريخ بعصر الدولة الحديثة من (١٥٧٣ .١٠٨٥ ق.م) . اما المرحلة الثانية مرت مصر بمرحلة تطور عظيم في قوتها العسكرية و تمكنت من الوصول إلى آسيا و فلسطين و لبنان و سوريا و عاشت مصر في عصر تقدمت فيه الفنون و العلوم و التجارة، إذ ساهمت الحضارة المصرية في تقدم العلوم و العمارة و صناعة الأدوات المنزلية و وضعوا الكثير من الأسس التي تقوم عليها الزراعة و الري و تقدموا في علم الفلك و الحساب و الهندسة و كذلك الفنون.

الهكسوس : هم اقوام همجية كانوا يعيشون في اسيا و اغاروا على مصر من الشمال استطاعوا هزيمة المصريين بسبب ضعف الملوك واستخدامهم العجلات الحربية التي لم يعرفها المصريون انذاك اتخذ الهكسوس من مدينة اواريس عاصمة لهم وهي بالقرب من البوابة الشرقية لمصر، حكم تالهكسوس مصر بظلم والفساد والسرقة وسخروا من مصر وتقاليدهم مما جعل المصريين يغضب عليهم .

الملك مينا : هو احد ملوك الأسرة الأولى تمكن من توحيد مصر و جعل منها دول قوية لفترة طويلة من الزمن حكم خلالها ست أسرات في الفترة (٣١٠٠ - ٢٢٧٠ ق.م)، اذ عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة.

٢- أغراض التربية في مصر القديمة :

للتربية في مصر القديمة عدة أغراض تضمنت الآتي:-

١. اهتم المصريون القدماء اهتماما خاصا **بالتربية و التعليم**.
٢. تم بناء المدارس و استيعاب الأطفال و قد ورد في وصية احد حكمائهم لابنه (امنح قلبك للعلم و أحبه كما تحب أمك فلا يعلوا على الثقافة شيء).
٣. **تبدأ تربية الأبناء منذ السنة الأولى بتعويد الطفل على خشونة العيش و التحمل إذ يجبر على السير حافي القدمين و حليق الرأس و طعامه الرئيسي خبز الذرة.**
٤. تقوم إلام بتقديم بعض المبادئ الأولى الدينية و الخلقية للطفل.
٥. يسمح للطفل في **السنة الرابعة** من عمره بقضاء بعض الوقت مع ألعابه من دمي و تماسيح.
٦. ليست هناك معلومات دقيقة حول المدارس المنظمة في مصر القديمة، و كانت المدرسة تسمى **(بيت التعليم)**.
٧. شمل المنهج الدراسي الدين و آداب السلوك و القراءة و الكتابة و الحساب و السباحة و التمارين البدنية.

٣- أغراض التربية البدنية في مصر فتضمنت الآتي:

١. أعطى المصريون القدماء للتربية البدنية المفهوم القائل بان التربية البدنية جزءا متما للتربية العامة.
٢. كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية و التعليم في المدارس إلى جانب الإعداد العلمي و الخلقى و الديني.
٣. **علل** كان المصريون شعبا يميل لمزاولة التمارين البدنية سواء كانت للغرض العسكري أو الديني أو الترويحي **وجا ذلك نتيجة لطبيعة حياتهم الأولى و قبل استقرارهم في دويلات و اسر حاكمة اعتمدت في معيشتها على الصيد و الدفاع عن النفس.**
٤. إعداد المحاربين و الجنود من الشباب و الرجال و تدريبهم على اكتساب عناصر اللياقة البدنية و المهارة الحركية.
٥. مارس المصريون الصيد و احتل جزءا كبيرا من وقت فراغهم فضلا عن اعتمادهم عليه في المأكول و الملابس و مارسوه بمختلف أنواعه.
٦. **عدت السباحة في مقدمة الألعاب التي زاولها المصريون القدماء و هذا ما أثبتته اللوحات على جدران معابدهم إذ عرفوا السباحة بطريقة الزحف.**
٧. توصل المصريون إلى عمليات إنقاذ الغريق و التي عدت من الألعاب المائية، إذ كان للأغنياء منهم أحواض سباحة خاصة في منازلهم كما مارست المرأة هذه الرياضة.
٨. عرف المصريون رياضة التجديف و يذكر أن **(أمنحوتب)** تبارى مرة مع مائتي شاب ضد تيار الماء في نهر النيل.

٩. وجدت الكثير من القطع الأثرية التي مثلت مشاهد مصارعة اشترك فيها فتية مجنون
عثر عليها في مقبرة (**بتاح حنوب**) و فيها ستة أوضاع من المصارعة.
١٠. مارس المصريون بعض الألعاب الشبيهة برفع الأثقال تكونت من رفع غرارة
مملوءة بالرمل حتى ثلاث أرباعها، ترفع بذراع واحدة عاليا مع الحفاظ عليها عاليا قدر الإمكان.
١١. مارس المصريون القدماء رياضة الملاكمة.
١٢. برع المصريون في رمي السهام و يذكر أن (أمنحوتب) كان يصيب هدفا
نحاسيا سميا فيخرقه سهمه، كما تمكن من إصابة أربع أهداف من عربته فاخترقتها السهام و
كانت بسمك ثلاث بوصات و المسافة بين هدف و آخر عشرة أمتار.
١٣. من الألعاب التي برعوا بها **المبارزة بالعصي و ألعاب التوازن و ألعاب الكرة**
للبنات و كانت تلعب بأكثر من كرة بان واحد و بيدين منفرجتين أو متقاطعتين على الصدر كما
يفعل لاعبو السيرك الآن.
١٤. مارس المصريون ألعابا تشبه ألعاب **الجمناستك الحالية أو الألعاب الكروبايكية**.

١- التربية البدنية في الصين

تعد الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالها الحضاري دون
ما تغيير لآلاف السنين وشملت أغراض التربية الأتي:

١. **علل** انحصر الغرض الرئيسي للتربية الصينية في الإبقاء على كيان الدولة من جا
خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي ساعدت على الحفاظ على تراث
الماضي فقط دون الالتفات إلى الحاضر والمستقبل.
٢. اتصفت التربية **بروح المحافظة** و هدفت إلى جمع روح الماضي في الفرد الصيني.
٣. تنشئة الفرد الصيني على عادات فكرية و عملية كالعادات الماضية، مما أدى إلى
الاحتفاظ بالنموذج الثابت للمجتمع الصيني على مر السنين خلال النظام الأسري
من خلال تقديسهم للأسرة و الأجداد.
٤. **جا بقيت الحضارة الصينية في جميع عصور تاريخها الطويل مشابهة لذاتها واحدة**
في صفاتها، لذا علل ا تميز الشعب الصيني بالحياة الرتيبة و الجمود ؟ منذ أكثر
من ثلاثة آلاف سنة.
٥. المحافظة على التماسك الاجتماعي للأسرة و التي ضمت الأحفاد و الأبناء و
الأجداد و الأقارب و كان الفرد ملزما بإطاعة مسئول العائلة و الخضوع المطلق
لأسرته و هذا ما ساعد على الاستقرار الاجتماعي إلا انه أعاق التطور الفكري.

٢- **علل / عدم اهتمام الصينيين القدماء بالتربية البدنية قبل مجيء أسرة تشو؟**

١. إتباع دولة الصين لسياسة انعزالية وعدم رغبتها في إقامة صلات و علاقات مع الدول المجاورة لها أو غيرها من الدول.
٢. طبيعة الأرض و تضاريسها الصعبة.
٣. بناء سور الصين العظيم.
٤. الشعور بالاطمئنان و عدم الخوف من الأعداء اثر على الإعداد العسكري الذي أساسه اللياقة البدنية.
٥. عبادة الأسلاف و التعاليم الدينية كانت تركز في فلسفتها على عدم الاهتمام بالجسم و الصحة، مما أدى إلى إضعاف الوعي الصحي، فضلا عن اعتبارها من أعمال الشيطان.

٣- **أفراض التربية البدنية بعد مجيء أسرة تشو دنيا شتي (١١٢٢ - ٢٤٩ ق.م)**

للحكم

تغيرت المفاهيم التربوية اتجاه التربية البدنية بعد تسلم أسرة تشو مقاليد الحكم في الصين و شملت الآتي:-

١. أخذت التربية الصيغة العملية المتزنة فاتجهت إلى العناية بالعقل و الجسم للطفل.
٢. كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على ألالة الموسيقى والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.
٣. أن اسرة تشو التي جاءت عام ١١١٥م، قد أوجدت مدارس أهلية كانت ضمن مفاهيم التدريس في كلية تنج جوكان التي كان التعليم فيها يشمل الطقوس الدينية والرقص والرمي.
- ٤.

اهم الالعاب التي مارسها الصينيون قديما :-

- ١- مارس الصينيين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .
- ٢- **علل** - عرف الصينيين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام ٢٦٩٨ ق.م، **ج** التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.

٣- - كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً .

٤- اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .

اهم ما تميزت التربية في الصين قديماً : -

١- كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما ادى للاحتفاظ بها للألف السنين.

٢- كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة .

٣- كانت الاسرة متماسكة اجتماعياً تضم الاحفاد والابناء والاجداد والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسئول العائلة والخضوع المطلق للأسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.

٤- أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصرأ في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف الى الحاضر أو المستقبل .

٥- علل الصين كانت تتبع سياسة انعزالية؟، ولا ترغب في أقامه صلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها مما ساعد على الحياة الانعزالية طبيعة الارض وتضاريسها.

٦- بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية

٧- علل اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية؟ جا قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي .

8- التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو دنياشتي (١١٢٢ - ٢٤٩ ق.م

سأ ماهى اهم معالم الصين الحضارية :

- سور الصين العظيم هو احدى عجائب العالم القديم .
- قصر بونالا يجمع بين المعابد والقلاع ويعتبر اكثر بناء فخامتا .
- نهر قروزلى يعتبر من اجمل المناظر الطبيعية والذي يحتوى على المنحدرات والقرى .
- قصر الامبراطورى يعتبر متحف خاص للفنون والاثار الامبراطورية .