|  |
| --- |
| سنةأولى ليسانس  جذع مشترك  محاضرات مقياس تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي |

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الدليل البيداغوجي للمادة

الوحدة: وحدة التعليم الأساسية.

المادة: تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي.

المستوى: السنة أولى ليسانس (جذع مشترك).

السداسي: الأول.

السنة الجامعية: 2021/2022.

أهداف التعليم: الإطلاع على تاريخ النشاط البدني الرياضي وأهم التيارات الفلسفية الموجهة له. إعطاء نظرة حول تطور الرياضة عبر العصور والحضارات الإنسانية.

المعارف المسبقة المطلوبة: معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة. الإطلاع على أهم النظريات والمدارس الفلسفية وتاريخ الشعوب.

محتوى المادة:

1. مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية.
2. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية قبل التاريخ. (العصر القديم)
3. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصور الوسطى.
4. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الحضارة الإسلامية.
5. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الحديث.
6. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر.
7. تطور اللجنة الأولمبية الجزائرية.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والإمتحانات.

الأدوات الرقمية المستعملة في التعليم: الموقع الرسمي للمعهد

المراجع باللغة العربیة:

* أمین أنور الخولي (1996): أصول التربیةالبدنیةوالریاضة، دار الفكر العر بي، القاهرة.
* أمین أنور الخولي (1996): الریاضة والحضارة الإسلامیة، دار الفكر العربي، القاهرة.
* بلغول فتحي (2014): مقال منشور في مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية جامعة الشلف، بعنوان: "سوسيولوجيا الاعاقة الحركية: مقاربة ابستيمولوجية للظاهرة الجسدية"، ISNN 1112-8712, N°11.
* مصطفى السایح وحسن عبد المنعم (2007): فلسفة التربیةالبدنیةوالریاضة.
* محمد خیرعليمامسر(2001) الموسوعة التاریخیة لتطور الحركات الریاضیة في الحضارات القدیمةوالحدیثة.

المراجع باللغات الأجنبیة:

* AUGUSTIN Jean-Pierre (2003), Le sport et ses métiers : nouvelles pratiques et enjeux d'une professionnalisation. In: Agora débats/jeunesses, 32, 2003. Les jeunes et le racisme. p. 152;).
* AUGUSTIN, Jean-Pierre (2011) « Qu'est-ce que le sport ? Cultures sportives et géographie. Whatis sport ? Sports cultures and geography », Annales de géographie, vol. 680, no. 4, 2011, pp. 361-382.
* Augustin Jean-Pierre (2007), Géographie du sport, spatialités contemporaines et mondialisation. Armand Colin, Paris.
* Augustin Jean-Pierre (2002), pratiques sportives et territoires : les atouts des régions, In revue géographique de Pyrénées et du sud-ouest, presses universitaires du mirail, N°13, Mars2002, France.
* BENAKI M.A (1995), pour une approche conceptuelle de l’éducation physique et sportive en milieux éducatif, In revue scientifique de l’éducation physique et sportive, IEPS, Université d’Alger, Vol.01 N°.04, Office des publications universitaires, Alger, Algérie.
* BELGHOUL Fathi et YOUSFI Fethi (2018), Sport et Citoyenneté, communication présenté au colloque scientifique organisé par le comité scientifique des 3émes Jeux Africains de la Jeunesse en collaboration avec la direction générale de la jeunesse et la confédération africaine de la culture sportive (ASCC), Alger le 20 Juillet 2018, Algérie.
* BELGHOUL Fathi et YOUSFI Fethi (2019), Ethique et déontologie de la recherche scientifique en STAPS : Approche épistémologique, communication présentée à la journée d’étude de l’institut d’éducation physique et sportive université Alger3, le 20 Juin 2019. Alger, Algérie.
* CALLEDE **Jean-Paul** (2019), « Augustin Jean-Pierre, 2007 - Géographie du sport. Spatialités contemporaines et mondialisation. Paris, Armand Colin (collection U - Géographie), 224 p., cartes, fig., ill. », Les Cahiers d’Outre-Mer [En ligne], 250 | Avril-Juin 2010, mis en ligne le 01 avril 2010, consulté le 01 juillet 2019. URL : <http://journals.openedition.org/com/5998>.
* Falcoz, Marc, et Emmanuelle Walter (2009) « L'emploi dans le sport associatif et fédéral. Un état de la question », Staps, vol. 83, no. 1, 2009, pp. 43-54.
* GASPARINI W (2011) La double réalité du monde sportif, In revue trimestrielle de l’association savoir/agir, édition du croquant, N°15, Mars 2011.
* Gilbert Andrieu et autre ; anthologie commentée des textes historique de l'éducation physique et du sport, 2001.
* Gilbert Andrieu ; histoire de l'éducation physique de 1936 a nos jours, action,2001.
* Claude PIARD ; éducation physique et sport -petit manuel d'histoire élémentaire-, l'Harmattan, 2001.
* Jean-Luc martin ; histoire de l'éducation physique sous la v république la conquête de l'éducation nationale 1969-1981, Vuibert.
* Robert charvin ; Sport… et désir de guerre, l'Harmattan, 2001.

**المحاضرة رقم 01**

مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية

تمهيد:

يسمح لنا هذا المقياس بالإطلاع على تاريخ النشاط البدني الرياضي وأهم التيارات الفلسفية الموجهة له. مع إعطاء نظرة حول تطور الرياضة عبر العصور والحضارات الإنسانية.

كمدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية نحاول تبيان أن مفهوم النشاط البدني الرياضيتأثر بعدة متغيرات نتيجة عوامل تتعلق بالإتجاهاتالفلسفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تحدث في كل مجتمع وتحدد طبيعة الوجود الإنساني، والتيتختلفبطبيعة الحال من مجتمع لآخر ومن عصر لعصر آخر.

1. تصنيف محتوى مقياس تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية:

سنقوم بتصنيف محتوى المقياس إلى قسمين رئيسين:

القسم الأول نتناول فيه الجذور التاريخية للنشاط البدني الرياضيبالإعتماد على الطريقة التي استخدمها المؤرخون لتصنيف أحداثالتاريخ في أربع فترات: العصور القديمة، العصور الوسطى، العصور الحديثة والفترة الحديثة (المعاصرة). مع سرد أهم التحولات الجذرية التي أثرت على ممارسة مختلف الأنشطة البدنية الرياضي.

أماالقسم الثاني فيتناول الإطار الفلسفي وأهم التيارات الفلسفية والفكرية للنشاط البدني الرياضيسواء فيما يتعلق بتطوره على مستوى الكم والكيف، الظروف التي أحاطت به وكذلك إنعكاساته في مختلف المستويات من خلال تحديد المفاهيم المتعلقة بالنشاط وتوضيح أهميته وأهدافه، مبادئه العامة وغاياته الكبرى بالنسبة للحضارة الإنسانية، بالإضافة إلى شرح علاقته بالعلوم والمجالات الأخرىالمرتبطة به.

1. بعض مظاهر تطور النشاط البدني الرياضي عبر مختلف العصور:

عبر مختلف العصور الماضية لتطور البشرية إعترى مفهوم النشاط البدني الرياضيالكثير من المتغيرات من معتقدات دينية وثقافية وكذلك الفلسفاتوالدراسات والبحوث العلمية والتي كان لها الدور الكبير في تطوير مفهومالنشاط البدني الرياضي وكل مجتمع وله ظروفه الخاصة.

ففي العصورالوسطىوفي ظل إنتشار الدين المسيحي في المجتمعات الغربية، يمكن رصد فكرة أساسية ترتبط بالحركة التقشفية وقهر الجسد،أدت إلى إهمال الممارسة الرياضية بصفة كبيرة لإرتباط مفهوم الجسد بالخطيأة، إلا أن هذا التصور كان مختلفا تماما في العقيدة والفلسفة الإسلامية حيث حظي النشاط البدني باهتمام كبير في عصر الإسلام (قول الرسول صلى الله عليه وسلم: فإن لجسدك عليك حق).

كما شهد عصر النهضة، زيادةالإهتمام بالتمتع والحضارة، وتقوية الجسم، وانتشرت النظريةالقائلة بأن الجسم والروح والعقل لا يمكن الفصل بينها.

أمافي العصر الحديث، فقدحظيت الرياضية باهتمام كبير، حيث شاد الإتجاه بضرورة نمو الفرد نموا متكاملاومتزنا من النواحي البدنية، والعقلية والنفسية والاجتماعية.

أما في الفترة الحديثة (المعاصرة)إرتبط مفهوم النشاط البدني الرياضي بالتطور الذي يحدث في مجالات التربية، التدريب، الإدارة الرياضية... نتيجة للإتجاهاتالفلسفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تحدث في كل مجتمع والتيتختلفبطبيعة الحال من مجتمع لآخر ومن عصر لعصر آخر.

فأصبح مفهوم النشاط البدني الرياضي في عصرنا الحالي ينظر إليه:

* كتعبير رئيسي عن الثقافة وكوظيفة حضارية.
* كتنظيم اجتماعي ومكاني للمجتمعات المعاصرة:من خلالالنموذج الرياضي الخالص(الذي يهيمن عليه التنظيم المهيكلظمنالأندية والمنافسة الرياضية)وكذلكنموذج الرياضة الترفيهية والترويحية(الذييؤكد حيويته بعيداً عن تلك الهياكل التقليدية).
* أصبح نوعًا مشتركا ولغة وتعبيرا عالميا.
* واحد من أكثر الآليات فعالية والأسرع لنشر الأنشطة والتنظيمات الاجتماعية التي عرفتها البشرية على الإطلاق.
* إنه إنعكاسللواقع الاجتماعي.
* أحد أدوات التدخل الاجتماعي في كل من: السياسات العامة، التعليم، تصاميم وممارسات التنشيط، إلخ.
* يعمل على تسهيل التعبير عن مظاهر الانتماءات، والهويات والتوترات التي يمكن أن تسببها سياسات الدول.

خلاصة: و في الأخير حاولنا من خلاله إعطاء نظرة عامة حول مكانة النشاط البدني الرياضي في مختلف الحضارات الإنسانية وعبر مرور الأزمنة والعصور، مع الوقوف عند أهم المحطات التاريخية في الفكر البشري المساهمة في تحول مفهومه، مبادىءه، أهدافه وغاياته والتي تختلف بإختلافكل مجتمع وثقافته السائدة، معتقداتهالدينية، فلسفته، إيديولوجيته ونظامه السياسي.

في الأخير، عزيزي الطالب، أتمنى أن يكون الشرح واضحا وأن أكون قد أفدتكم قدر الإمكان. وعلى أمل لقائكم عن قريب في درسنا القادم حول موضوع النشاط البدني الرياضي في مرحلة ما قبل التاريخ والعصور القديمة

الدرس مقتبس من محاضرات البروفسور فتحي بلغول للموسم الجامعي 2020/2021

المحاضرة رقم 02

تمهيد:  
 إن مجال البحث في تاريخ التربية البدنية والرياضية واسع وخصباً وله قيمة في فهم الكثير من دقائق هذا الفن وتفسير ظواهره المختلفة وربطه بالحياة العامة للإنسان وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه.

فمنذ عهد الإنسان الأول وحتى عصرنا الحاضر والنشاط الحركي يلعب دوراً هاماً في حياة الناس، ويختلف هذا النشاط من حيث النوع والكم والهدف من عصر إلى عصر ومن مكان إلى مكان تبعاً لظروف كل عصر وتبعاً لتلك الفلسفة والمعتقدات الدينية والثقافية التي يعتنقها أهل هذا العصر.

1. التربية البدنية في المجتمعات البدائية:

كان النظام البدائي الذي عاشته البشرية يعتبر أول تشكيل اجتماعي واقتصادي لظهور المجتمع الإنساني ونشوئه وكان الإنسان في ذلك العصر في حالة شبه حيوانية عاجزاً تماماً أمام القوى الطبيعية، فكان يجمع ثمار الأرض ويقطع جذور النباتات والأعشاب وصيد الحيوانات البرية، وكذلك الرغبة الملحة للدفاع عن النفس لضمان الحياة والحفاظ على النوع والجنس جعلته يلم بأنواع كثيرة من أساليب الصيد وصراع الحيوانات ولهذا كان التسلق والجري والوثب والصيد في ذلك الوقت أهمية كبرى.

فقد كان هذا كل ما يشمله النشاط الحركي لإشباع متطلباته وحاجاته وكان هذا النشاط قائماً على الفطرة ومقتصراً على ما تستلزمه هذه الحياة البدائية من ضرورات العيش وحب البقاء ولقد تميز هذا العصر بثلاث مراحل:  
11-/ العصر الحجري القديم:

كان الإنسان يعيش بالقرب من الحيوانات بدون ثياب، ينام في العراء ويستعمل الأحجار للدفاع عن النفس، فكان يعيش حياته دوماً في حالة خوف وهلع.   
1-2/ العصر الحجري المتوسط:

في هذه الفترة اهتدى الإنسان إلى الكهوف والجبال يختبئ فيها، واستعمل جلود الحيوانات من أجل تغطية جسمه، وعرف النار، واستطاع عمل بعض الأدوات من الأحجار وعاش في جماعات.

1-3/ العصر الحجري الحديث:

استخدم الفخار لطهي الطعام، واكتشف كذلك السهم والقوس وسخر الحيوان لخدمته وعرف الزراعة جعلته يشعر بالاستقرار.

1. أهداف التربية البدنية في المجتمعات البدائية:

كان للطبيعة دوراً كبيراً في تعلم العديد من المهارات الحركية فتعلم الطفل البدائي قفز الحواجز وعبور الأنهار وتسلق الأشجار وهذا تبعاً لقانون الحياة في ذلك الوقت هو البقاء للأقوى، وتشير بعض الحفريات الأثرية أنهم كانوا يلعبون ببعض الأدوات الرياضية كالكرة المصنوعة من الطين والقش ومارس السباحة والمصارعة والملاكمة وكذلك الرقص الذي كان يعبر عن مشاعرهم الانفعالية كالخوف والحب والنصر.

1ـ اكتساب الكفاءة البدنية من خلال ممارسته حياته اليومية التي كانت تتميز بالقوة والسرعة من أجل البقاء.

2ـ الترويح وذلك عن طريق مطاردة الحيوانات والرقص في المناسبات كالنصر والتقرب.   
3ـ توفير الطعام والمأوى والكساء.

4ـ الدفاع عن النفس.

4-التربية البدنية في العصور القديمة:

بعد حياة الإنسان البدائي بدأت تظهر حياة الجماعات التي بدأت بنظام الأسر والعشائر والقبائل، وعلى إثر ظهور حياة الجماعات أصبح الصراع البشري يفرض نفسه فبعد أن كان مقتصراً على الإنسان والحيوان بهدف المحافظة على النوع والجنس تعدى ذلك ليكون بين الإنسان والإنسان بهدف السلطة والسيطرة، فسادت الحروب والغزوات التي تطلب إعداد الجنود المحاربين وتدريبهم لاكتساب اللياقة البدنية والمهارة الحركية وبدأت تظهر الرياضة على شكل تدريبات تتسم بالطابع الحربي بغرض تقوية البدن مثل القوس والسهم والعربات الحربية والجري والرمي والوثب.

4-1التربية البدنية في الحضارة المصرية ( 3500 ق. م):

لقد إهتم المصريون القدماء بتسجيل الوقائع والأعمال والمنجزات التي قام بها الفراعنة والأفراد والقادة وتضمن ذلك سرداً لبعض جوانب الحياة اليومية في مصر القديمة مما يساعدنا على تصورها أو تخيلها على نحو يقترب من الواقع إلى حد كبير، فعمدوا إلى تسجيل ذلك على جدران وأحجار المعابد والقصور والنصب والمصاطب والقلاع.

4-2 البعد التربوي للرياضة في مصر القديمة:

إن ممارسة النشاط البدني في الدولة المصرية القديمة يظهر جلياً من خلال الشواهد والآثار على جدران المقابر والمعابد، حيث تدل الروايات أن الملك المصري سيزوسيس قد نشأ معه مواليد من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي وأنهم كانوا يدربون برياضة ومشاق لاتنقطع بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول إفطاره قبل أن يكون قد قطع مسافة مائة وثمانين ستاداً، وأوضحت كذلك بعض المصادر المصرية أن الألعاب الرياضية التي كان يمارسها الصبية والتلاميذ تختلف عن الرياضة التي يمارسها المحترفون والعسكريون، وهذا مما يعطي مؤشراً هاماً للدليل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم.

و كانت المدرسة في مصر تسمى “بيت التعليم” وكان منهاجها يشتمل على الدين وآداب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والرياضة البدنية، ويظهر اللعب في المدرسة من خلال عدة مؤلفات يحتمل معها وجود ساحات للعب بالمدارس وهي عبارة عن رسالة وجهها المعلم إلى تلميذه ودعاه فيها إلى التفرغ للكتابة والقراءة قائلاً” لا تصرف ذهنك لساحة اللعب ودع الرمي والقذف خلفك وأقض يومك تكتب بأصبعك واقرأ بالليل”  
4-3 البعد الاجتماعي للرياضة في مصر:

يشير بعض المؤلفين أن التربية البدنية في مصر القديمة تعتبر أداة لاستكمال أنشطة العمل، فتطوير بعض النظم والمؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيراً واضحاً في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس يختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو الاختيار، فكانت تتاح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم على معيشتهم باعتبارهم فلاحين،وعندما كان النيل يفيض يتخلى عامة الناس من أعباء الحياة اليومية وأتعابها المرهقة فيتاح لهم وقت فراغ كبير يستغلونه في الكثير من المناشط الاجتماعية وأنشطة وقت الفراغ ومنها الصيد البري وصيد الأسماك والكثير من ألوان الرياضة التي صورت على جدران المعابد والمقابر، وهذا مما أدى إلى تكوين المجتمعات الريفية حول ضفاف الأنهار وممارستها لأشكال من الألعاب والأنشطة البدنية.

وكان الصيد هو الرياضة الأثيرة للطبقة العليا سواء الصيد البري للحيوانات بالقوس والسهم أو الصيد البحري (صيد الطيور والأسماك وأفراس النهر)

4-4 البعد الحربي للرياضة في مصر:

باعتبار الجيش طبقة متميزة في المجتمع اكتسب الرجال المهارات البدنية التي تعدهم لخوض المعارك ولقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر والتي من شأنها إعداد الشباب لاستخدام أسلحة وأدوات مثل: السيف، القوس والسهم والرمح والدرع والمصارعة والسباحة.  
5- الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي:

5-1 العربات الحربية: استعمل المصريون القدامى العربات الحربية ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد ويجرها حصان أو أكثر وتعد من أهم الأسلحة التي تستعمل في تجهيز الجيوش، ويعتبر رجال وحدة العربات الحربية من الجنود الأكفاء في ميادين القتال حيث يتمتعون بلياقة بدنية رفيعة المستوى.

5-2 القوس والسهم: استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أو في الرياضة ولقد أجاد قدماء المصريين صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة والدقة في الاستعمال.

مظاهر وألوان الرياضة في مصر القديمة: لقد عرف المصريون القدماء ألواناً كثيرة من المناشط البدنية والرياضية منها الصيد والرقص والسباحة وألعاب الكرة والمصارعة والرمي.

5-3 رياضة الصيد: كان المصريون القدماء يمارسون الصيد بكل أنواعه الصيد البري والصيد البحري، وقد استخدموا أنواعاً عديدة من أدوات الصيد منها الأقواس والشباك والأسهم والحيوانات المدربة من أجل صيد مختلف الحيوانات (الأسماك، الغزلان، الأسود والنمور، الطيور) ورياضة الصيد كانت تختلف أغراضها وفق لطبيعة النظم الطبقية، فكان يمارسها الأثرياء من أجل الاستمتاع بأوقات الفراغ أما الفئة الأخرى فكانت تمارس الصيد من أجل العيش.

5-4 ألعاب الكرة:

لقد عرف المصريون القدماء الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية وكانت الكرات تصنع من ألياف النخيل بحيث تكور ويخاط حولها بقطعتين من الجلد وكانت ذات أحجام وألوان مختلفة، وكانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل ويشترك فيها الأطفال والنساء والرجال وفق قواعد معينة، وفي مناظر بني حسن توجد رسومات لفتيات يمررن الكرات لبعضهم البعض.  
5-6 ألعاب القوى: مارس القدماء المصريون العديد من مسابقات ألعاب القوى مثل الوثب الطويل والعدو ورفع الأثقال، ويظهر هذا على أحد جدران مقابر بني حسن حيث يظهر فيها شاب يقوم بالعدو وآخر يقوم بقفزة طويلة.

5-7 المصارعة:كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء ويمارسها عامة الشعب من أجل إبراز القوة وإظهار المقدرة لذلك كانت المصارعة من أحب المنازلات لديهم، ويظهر هذا من النقوش والآثار في مقابر بني حسن.

5-8 السباحة: تدل الآثار والنقوش الموجودة بالمقابر على أن المصريون مارسوا العديد من الرياضات المائية منها السباحة وصيد السماك والتجديف، وعلى أحد جدران مقابر بني حسن هناك منظر يمثل سباحة الجنود عند سقوطهم في الماء بمختلف الطرق سباحة على الظهر والصدروالزحف.

5-9 الرقص: تدل النقوش الموجودة في المقابر والمعابد المصرية على أن المصريون كانوا بارعين في أداء الرقص ويمارسونه في العديد من المناسبات الدينية كالأعياد والاحتفالات والمناسبات الاجتماعية كاستقبال الملك والترحيب بالضيوف وهذا مناجل الترويح عن النفس، ومن أنواع الرقص المصري القديم: الرقص الحركي الخالص، الرياضي، الزوجي، الفردي، الديني، الجنائزي، الحربي، التمثيلي، الموسيقي.

الخلاصة :

من هذه المحاضرة حاولنا ان نعرج على تطور النشاط البجني الرياضي عبر العصور الغابرة موضحيم اهم المحطات الرائدة ، مع الامعان في الابعاد التربوية و الاجتماعية موضحين اهم الرياضات السائدة انذاك خاصة في الحضارة المضرية القديمة و في الدرس المقبل سوف نواصل سرد تطور الرياضة في بعض الحضارات القديمة مثل الحضارة العراقية و الضينية و الهندية و الرومانية.

المحاضرة رقم 03

تمهيد:

من خلال هذه المحاضرة نحاول التطرق لاهم الحضارات التي شهدت تطور النشاط البدني الرياضي ، من الحضارة الصينية الى الهندية القديمة و بلاد الرافجين ، فارس و الحضارة الرومانية و الحضارية الاغريقة و التي من خلالهم سوف ندرك الاختلافات الموجودة للممارسة النشاط البدني الرياضي من حضارى الى حضارة أخرى.

1. التربية البدنية والرياضية في الصين القديمة(2500ق م):

تعد الثقافة الصينية من أعرق ألوان الثقافات الإنسانية ولقد تميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن والألعاب التربوية ويدين غالبية الشعب الصيني الديانة البوذية والكونفشوسية وهي تعاليم يغلب فيها الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني، ومع ذلك فإن التراث الصيني المتعلق بالبدن ونشاطه والمحافظة عليه حافل وثري بالدلائل الجلية على اهتمام الشعوب الصينية بالثقافة البدنية.  
وبالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتمام بسيط بين التعاليم المختلفة إلا أن التراث الطبي والعلاج الصيني يزخر بأفكار ومعلومات ممتازة عن الجسم وتشريحه وعن التدليك والعلاج الفيزيقي وأفكار عن الاسترخاء وفنونه وأساليبه

وفي القرن الخامس الميلادي ظهر نظام للتمرينات العلاجية وضعه أحد الرهبان تحت إسم الكونغ فو ولقد وضعت لاعتقاد الصينيين أن قلة النشاط الحركي تؤدي إلى خمول الجسم وبالتالي إلى الإصابة بالأمراض فيلجأون إلى استخدام هذه التمرينات التي تتميز بالتركيز الذهني الشديد ووضعت قواعد معينة للتنفس وتنظيمه وهذا النظام هو أصل لعبة الكونغ فو المعاصرة.  
كما تلقى جنود الصين بعض التدريبات البدنية ذات الصلة بالمهارات الحركية كما استخدموا السيوف وركوب الخيل وكانت تتصف بالطابع التنافسي كما تلقى الشباب في الطبقات العليا تعليماً خاص تضمن الموسيقى والرقص والرماية بالقوس والسهم وركوب العربات ذات الخيول والملاكمة والمصارعة والريشة الطائرة وكرة القدم.

ولهذا كان ممارسة النشاط البدني مقتصراً فقط على الأثرياء وأبنائهم.

1. التربية البدنية في الهند القديمة )2500ق م (:

سيطر المناخ الفلسفي الديني على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، ويؤمن الهنود بالبوذية والهندوسية والكونفشوسية فان هذه العقائد تتضمن تعاليم مناهضة للنشاط البدني والرياضي وهذا ما ورد عن بوذا حكيم الهند وأكبر رموزها الدينية أنه نهى عن ممارسة التمرينات والألعاب.  
ولقد أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الرياضة على سبيل التسلية وتمضية الوقت مثل الألعاب والرقص وأبرزه الرقص الطقوسي والملاكمة وركوب الخيل والسباحة والمصارعة وسباق العربات، ومع ذلك نجد في الهند نظاماً قديماً للتمرينات البدنية مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها وهو نظام اليوجاومع ذلك نجد في الهند نظاما قديما للتمرينات البدنية مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها وهو نظام اليوجاyoga وتشمل تمرينات لقوام الإنسان وتعمل على استطالة عضلاته ومرونة مفاصله مع تنظيم عملية التنفس ويتم ذلك من خلال تركيز شديد ينظم العلاقة بين الجسم والعقل بهدف إضفاء المزيد من سيطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم.

1. التربية البدنية في بلاد الرافدين )1900 ق م(:

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهري الدجلة والفرات والتي تتميز بموقع جغرافي له أهمية تجارية بين مختلف الدول الشرقية وكان دوما محط أنظار الغزاة وارتبطت الكثير من الأنشطة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة كما مارسوا ألواناً من النشاط البدني المتصلة بتنمية اللياقة البدنية كالمصارعة والملاكمة واستعمال الآلات والأسلحة من أجل الاستعداد العسكري، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم كالصيد وبخاصة صيد الأسود وصيد الأسماك والسباحة وبعض الألعاب المائية، وتشير الدلائل أن أبناء الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة والتمرينات البدنية والرماية بالقوس والسهم وركوب الخيل.

1. التربية البدنية في بلاد فارس (558- 331 ق.م):

يعتبر الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة فلقد مرت عليه عدة حروب وغزوات حيث انعكس هذا على كافة مناشط الحياة في بلاد فارس، فاستغلوا النشاط البدني من اجل بناء اللياقة البدنية وخاصة اللياقة الحربية وهذا بهدف إعداد الجيوش للحرب والقتالكما مارسوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية كالرماية بالقوس والسهم والمصارعة وركوب الخيل والجري والصيد البري ويعتبر الفرس من أكثر الدول التي استخدمت النشاط البدني كوسيلة للتوسع الاستعماري والغزو العسكري فكانت برامج نشاطهم كلها موجهة نحو بناء القوة والقدرة لكل فرد في الجيش ولهذا لم يكن الغرض من تنمية الصفات البدنية هو تمتع الفرد بحياة أفضل وأكثر حيوية بل كانت تستخدم لتحقيق أهداف عسكرية ومن أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان وهي أصل لعبة البولو الحديثة والتي تمارس بالمضارب والكرة من فوق صهوة الحصان.

1. التربية البدنية في الحضارة الرومانية:

امتد نفوذ الرومان بفضل فتوحاتهم حتى شمل معظم منطقة البحر الأبيض المتوسط وأنحاء من أوروبا، فاستولى الرومانيين على الإغريق اليونان القديمة فحدث ما يشبه نوع من التعايش بين الحضارتين، فتأثرت الرياضة اليونانية بالرياضة الرومانية فظلت الرياضة الإغريقية تمارس مهرجاناتها المعروفة في ظل رعاية الرومان وبالرغم من اهتمام الرومان بالتعليم إلا أنهم لم ينشئوا فلسفة التربية على غرار الإغريق فكانوا يرون في النشاط البدني والتدريب عليه أنه ضرورة لبلوغ درجة من اللياقة البدنية طالما أنهم في الخدمة العسكرية لبلادهم ومن هذه الأنشطة الجري والوثب والسباحة والملاكمة والصيد والرمي والفروسية والتدرب على استعمال الآلات الحربية. فهم يرون أن التدريب البدني مفيد في تنمية الصحة وتحقيق الأغراض الحربية وأن ليس له فائدة للترويح عن النفس.  
واكتفى الرومان بمشاهدة المنازلات الدموية البشعة كسباق العربات الدموية ومعارك المصارعين لبعضهم البعض حتى الموت أو مصارعة الوحوش المفترسة الجائعة وهذا من أجل إشباع ميول المشاهدين، لهذا اهتم الرومان بإنشاء المدرجات والمسارح والميادين والحلبات من اجل مشاهدة العروض الترويحية والمنازلات، ومن أهم المنشات الرياضية الرومانية هما مدرج الكوليزيوم ومدرج مكسيموس.

الكوليزيوم: وهو مدرج يتسع ل 9000 مشاهد وكان تصميمه يتيح سهولة دخول وخروج المشاهدين من والى الحلبة وفي أسفله بنيت حظائر للعبيد والمذنبين والأسرى وأخرى للحيوانات المفترسة، كما به نظام لحفظ المياه في خزانات ويوجد به مدرجات متميزة للإمبراطور وحاشيته وتسمى بالمنصة الرئيسية وتحيط بها مدرجات أخرى للمتفرجين تبعاً لمراكزهم فيأتي المواطنون الرومان ثم يليهم الرجال الأحرار ثم العبيد ثم المحررون  
مدرج مكسيموس: مستطيل الشكل وكانت تقام فيه مسابقات المركبات حيث تقع مقصورة الإمبراطور في قلب الميدان ويتخذ بقية المتفرجين مقاعد حجرية ويستوعب قرابة 255 ألف شخص.

1. التربية البدنية في الحضارة الإغريقية:

تعتبر حضارة الإغريق هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة فمن حوضها نهلت هذه الدول اغلب ثقافاتهاوعلومها وفنونها ورياضتها ويقال أن ليس هناك أمة احترمت الرياضة وقدستها مثل الإغريق، وكانت تتكون من عدة دويلات صغيرة وكانت وسيلتهم للتقرب من الآلهة بإقامة التماثيل لهم ويقومون بالعبادة والرقص إرتضاءاً وتضرعاً لها وكانت هذه الطقوس هي الأصل في هذه الأنشطة الرياضية التي تطورت وصارت لها قواعد منظمة ومارس الإغريق ألواناً عديدة من الرياضة بهدف الترويح كالصيد والفروسية والسباحة، وكان لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت مصحوبة بالطقوس الدينية، ومن أشهر هذه المدن اسبرطة وأثينا.

1. التربية البدنية في اسبرطة:

تعد اسبرطة إحدى مدن الإغريق وقد تأثرت الحياة بها بعدة عوامل منها:

\* الموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب القدرة على التحمل   
\* النظام الاجتماعي الذي ينقسم إلى طبقتين هما السادة والعبيد   
\* العلاقات السياسية الخارجية وفرض اسبرطة سلطانها على الولايات المجاورة   
يتضح من خلال هذا النظام الاجتماعي والتربوي في اسبرطة انه كان يهدف إلى تكوين أفراد أقوياء شجعان لديهم القدرة على التحمل والصبر حتى يتمكنوا من حفظ كيان دولتهم، فكان النظام يتولى تدريب الأطفال على أنواع عديدة من الأنشطة البدنية المتعلقة ببناء القوة والتحمل من أجل التمهيد لكل فرد الانخراط في الجيش واشتمل النشاط البدني على المصارعة والملاكمة والوثب والجري ورمي الرمح وقذف القرص والمشي وركوب الخيلوصيد الحيوانات البرية والرقص الحربي والديني، وكانت التمرينات تتميز بطابع القسوة والعنف والتعسف ولقد مارست المرأة الرياضة البدنية اعتقادا بان الأم التي تملك صحة جيدة تنجب أطفالا أقوياء وشارك الشباب الاسبرطي في الألعاب الاولمبية وحققوا أول فوز لهم عام 720ق م كما فازوا ب 46 بطولة من 81 بطولة المسجلة في الألعاب الاولمبية.

8- التربية البدنية في أثينا:

كان لموقع أثينا على شاطئ البحر المتوسط من بين العوامل التي أثرت كثيرا فيها فقد شجع ذلك على ازدهار الملاحة ومن ثم الاتصال بحضارات حوض البحر المتوسط كمصر الفرعونية والفينيقية فاهتم الأثينيون بتربية الأفراد تربية متزنة ومتناسقة وعنيت بالنواحي العقلية والجسمية والخلقية والجمالية فكانت المدارس في أثينا تعتمد على التربية البدنية والموسيقى وذلك من أجل إعداد الفرد عقلياً وبدنياً وخلقياً، ولهذا انشأوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية والحركية وخصصوا أماكن للممارسة الرياضية وفق برامج مدروسة وأهمها:

البالسترا:وهي نختص بالفتيان حتى سن الخامسة عشر حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين وكانت تصاحب الموسيقى أغلب التدريبات الرياضية، ومن أبرز أنشطة البالسترا المصارعة والجري والرقص وورمي القرص ورمي الرمح والملاكمة وبعد سن السادسة عشر ينتقل إلى نوع آخر من المدارس لمواصلة التدريب مع الكبار وتسمى بالجمنازيوم

الجمنازيوم: وهي عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة تشمل ملاعب وساحات وصالات تحتوي على الأدوات والمعدات اللازمة وأماكن للإقامة وتغيير الملابس ومعابد بها تماثيل للآلهة، ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها والذين تجاوزوا سن السادسة عشر ويشرف مدربون خبراء بتدريب المشتركين، وكانت أبرز الأنشطة هي المهارات الحربية كالمصارعة وفنون القتال والسباحة والصيد.

1. الألعاب الاولمبية القديمة:

كانت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة في حياة الإغريق، وكانت تقام كل أربع سنوات لآلهة الإغريق وكانت تتضمن الولائم والرقص والغناء والنشاط الذي يتصف بالبساطة والبسالة ويمتاز بالاداءات البدنية الرفيعة المستوى، وبالرغم من كثرة المهرجانات الرياضية التي تقام في اليونان فلقد كان لأربعة منها فقط أهمية خاصة وأشهرها:   
1\* مهرجان اولمبيا: الذي يقام تكريما للإله زيوس )رب الأرباب (  
2\* مهرجان بثيا: الذي يقام في ديلفى تكريما للإله أبوللو )اله الضوء والحق(.  
3\* مهرجان نيميا: وكان يقام بارجوليس تكريما للإله زيوس.   
4\* مهرجان أثينا: وكان يقام في كورنث تكريما للإله بوسيدون )اله البحر(

وكانت المسابقات الرياضية هي حجر الزاوية في هذه المهرجانات وتقام في مكان يتسع إلى أربعين ألف شخص.

نشأتها: يرى بعض المؤرخين أن زيوس هو من أقام تلك الألعاب احتفالا بانتصاره على أبيه كرونوس قاتل أولاده عندما قام الصراع بينهما حول الحكم واختار سهل أولمبيا لإقامتها، وحدد تاريخ بداية الألعاب سنة 776 ق م، ونظراً لكثرة الحروب بين مختلف مدن الإغريق فكان تنظيم هذه الألعاب لإعلان الهدنة لاعتبارات دينية بين هذه المدن وتتوقف الحروب قبل بدء الدورة، وكان الاعتقاد السائد أن سخط الآلهة ينصب على من يخرق هذه الهدنة فكانت هذه الألعاب تلقى الاحترام والترحيب بين كل الشعوب الإغريقية، وكانت الطقوس الدينية من أهم دعائم المهرجان الاولمبي حيث كان يقدم الرياضيين الوافدين صلوات الشكر وتقديم القرابين والأضاحي والقسم أمام محراب الإله زيوس.

مكان إقامة الألعاب: يقام المهرجان الاولمبي على ساحة مقدسة تسمى أليس وهي تلال متوسطة الارتفاع لا يزيد ارتفاعها عن 403 أقدام والقرية الأولمبية مقامة على مساحة من الفضاء يبلغ طولها 750 قدم و عرضها 50 قدم ويتوسطها مذبح زيوس ويحيط بها أبنية خاصة بإدارة المهرجان واستقبال الوفود الرسمية.

شروط الاشتراك في الألعاب:

\* أن يكون المتسابق قد تدرب لمدة عشرة أشهر على الأقل

\* أن يكون من السادة الأحرار وليس من العبيد

\* أن يكون كامل الجسد معروفا في الأوساط الرياضية

\* أن يكون حسن السلوك وليس له سجل إجرامي

\* أن يتعاهد بان يتسابق تبعا للقواعد والأصول المتبعة

\* أن يردد هو وأبوه وإخوته ومدربوه القسم الأولمبيشعارات الألعاب:

\* المبارزة في الألعاب ليس مبارزة مادية بل مبارزة في الشرف والأخلاق   
\* النصر في الألعاب لا يحققه المال بل سرعة الأرجل وقوة الجسد   
\* أولمبيا مكان محظور ومن يتطاول على دخولها وسلاحه في يده يكون قد انتهك حرمتها

التنظيم الرسمي للدورات الفنية: كانت المسابقات التي تشمل عليها الدورة هي الجري ورمي الرمح ورمي القرص والمصارعة والوثب والرمي والقفز ورمي الأثقال والملاكمة وسباق الخيل، وتستمر على مدى خمسة أيام متتالية.   
اليوم الأول: يتم فيه أداء الطقوس والشعائر الدينية الوثنية المعروفة لدى الإغريق كنحر الذبائح وتقديم القرابين واستعراض موكب المتسابقين من كل مقاطعة، وهذا بنفخ الأبواق إيذانا ببدء المباريات وإيقاد الشعلة الاولمبياد.اليوم الثاني: تقام فيه مباريات الشباب وتشمل خمس مسابقات الخماسي القديم وهي الوثب والعدو ورمي القرص ورمي الرمح والمصارعة.اليوم الثالث: تقام فيه مسابقات الرجال وكانت تتضمن الوثبوالمصارعة والعدو، والجري لمسافة طويلة نحو 3 أميال وهم مرتدون ملابس الحرب، وكانوا يمارسون باقي المسابقات وهم عراة.

اليوم الرابع: تقام فيه مسابقة الألعاب الخماسية للرجال مع سباق العربات الحربية وسباق الخيول.

اليوم الخامس: وهو الختام ويخصص لموكب المتسابقين وتقديم القرابين والأضاحي، ويتقدم الموكب الأبطال الفائزون وقد وضعوا أكاليل الزيتون على رؤوسهم فخراً اعتزازاً.

نهاية الألعاب الاولمبية: استمرت الألعاب الاولمبية مزدهرة حتى سنة 394م حيث توقفت على يد الإمبراطور الروماني تيودوسيدس بعد أن رأى أنها تخالف بشعائرها الوثنية الطقوس والتعاليم المسيحية، فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية وركدت لمدة طويلة لتعود وتزدهر في العصر الحديث، ولقد قدر المؤرخون عمر الألعاب بـ 2200 سنة وتم خلالها إقامة 293 دورة.

الخلاصة :

لقد تناولنا في هده المحاضرة اهم المحطات التارخية في تاريخ البشرية ، و التي اردنا من خلالها ايضاح مكان النشاط البدني في حياة تلك الامم موضحين الاختلافات الحياتية بينها بين الممارسة الدينية للنشاط البدني الى الممارسة للاستعداد الحربي مرورا بالممارسة العلاجية و الروحية عند اقوام و امم أخرى ، ثم عرجنا الى تاريخ الالعاب الالمبية القديمة و التي يعتبر المؤرخون انقطاعها الاول يعتبر نهاية العصر القديم ن حيث نحاول في الدرس القادم التطرق للعصور الوسطى.