

## جایگاه تربیت بدنی و ورزش در نظام تعلیم و تربیت

بوعلی سینا

دکتر غلامرضا شعبانی بهار

استادیار دانشگاه بوعلی سینا

### چکیده:

تربیت بدنی و ورزش یکی از مقوله های ضروری و اجتناب ناپذیر، در تمامی دوران بوده است و در هر عصری به فراخور ظرفیت های علمی و آگاهی های تخصصی کارشناسان و نظریه پردازان توانسته است مرزهای دانش آن رشد و توسعه یابد. بدون شک یکی از این اندیشمندان، حکیم بوعلی سینا است که با ارائه نظرات خود در کتاب قانون در طب، توانسته است خدمات علمی و زیر بنایی را به مبانی تربیت بدنی و فعالیتهای حرکتی ارائه نماید. وی بهترین چیزی را که مزاج آدمی را متعادل می سازد ورزش می داند و اعتقاد دارد هدف تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش همانا پرورش اخلاق پسندیده، تندرستی، علم و هنر در کودکان است. از سوی دیگر بیان می کند که برای اعتدال در تعلیم و تربیت، نباید کودک تا چهارده سالگی تمام اوقات خود را صرف تحصیل کند بلکه باید قسمتی از وقت خویش را صرف ورزش نماید.

حکیم بوعلی سینا با ارائه نظرات تخصصی خود در زمینه تعریف ورزش، فاکتورهای سلامتی، فوائد ورزش، انواع ورزش، تغذیه ورزشی و توصیه های ورزشی، گامی موثری را در مبانی علمی تربیت بدنی و ورزش برداشته است به نحوی که امروزه، اکثر کارشناسان و اندیشمندان ورزشی از آنها به عنوان اصول و مبانی علم تربیت بدنی استفاده می کنند تاکید نامبرده به ورزش به عنوان عامل پیشگیری از ابتلاء به بیماری ها و تائثر آن در درمان بسیاری از ناهنجاری های اسکلتی و پزشکی، توجه به نیازهای حرکتی و توصیه برای بکارگیری معلمین کار آموزه در آموزش و پرورش و نگاه توانمان به علم و عمل و جسم و روان از نکات برجسته نظام تعلیم و تربیتی بوعلی سیناست که توانسته است دریچه جدیدی را در امر تعلیم و تربیت بگشاید.

کلیدواژه ها: تربیت بدنی، ورزش، تغذیه ورزشی، تعلیم و تربیت

بهترین چیزی که مزاج را معتدل تربیت می کند همانا ورزش است (بوعلی سینا)

### تعلیم و تربیت از منظر بوعلی سینا

تعلیم و تربیت یکی از مقدس ترین و قدیمی ترین واژه هایی است که از دیر باز مورد توجه ادیان و مکاتب بشری، اندیشمندان غیر اسلامی و اسلامی بوده است. قرآن کریم که یکی از گنجینه ها و ذخایر سرشار از نکته ها و آموخته های ژرف و عمیق در باب تعلیم و تربیت است که آیه مبارک (و یزکیهم و یعلمهم و الکتاب و الحکمه)، اوج اهمیت این مفهوم را متبلور ساخته است و در همین راستا پیامبر گرامی اسلام، انگیزه بعثت خود را به کمال رسانیدن اخلاق و تربیت اسلامی ابلاغ می فرماید.

اندیشمندان غیر اسلامی همچون، سقراط، افلاطون، ارسطو، کانت و رسو ازسویی و اندیشمندان اسلامی همچون ابن مسکوبه، اخوان الصفا، امام محمد غزالی، فارابی، فردوسی، بوعلی سینا و نهایتاً اندیشمندان معاصر اسلامی همچون امام خمینی، علامه مرتضی مطهری، علامه طباطبایی هر یک به سهم خویش، دیدگاههای پر مغزی در خصوص رابطه تربیت بدنی و تعلیم و تربیت ارائه دادند (۷). یکی از نظراتی که در حال حاضر از آن بعنوان یک منبع علمی و تخصصی که مورد قبول اکثر متخصصان امروزی تربیت بدنی بوده نظرات ارزشمند حکیم ابوعلی سینا در باب تعلیم و تربیت بدنی می باشد.

ابوعلی سینا در سال ۹۸۰ میلادی در ازبکستان نزدیک بخارا متولد شد و در سال ۱۰۳۷ میلادی در شهر همدان فوت و در آنجا مدفون شد. (۸) نامبرده از جمله دانشمندان بزرگ مسلمان است که بیشترین شهرتش در پزشکی و عالم فلسفه است و همچنین مطالبی چند در باب تعلیم و تربیت ارائه نموده است (۱).

حکیم بوعلی سینا هدف از تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش را ایجاد ایمان، اخلاق نیکو و پسندیده، تندرستی (ورزش)، سواد، پیشه و هنر در کودکان و افراد می داند. (۳) همچنین او در باب تعلیم و تربیت کودک می گوید: « ترقیات و تکامل اخلاق، در تقویت جسم و بدن دخالت کامل دارد لذا تمام اوقات طفل را نباید تنها به خواندن و نوشتن مصروف داشت، زیرا طفل رو به ناتوانی و بیهودگی گذاشته و نیروی مادی و معنوی او از حد اعتدال بیرون خواهد رفت». (۳)

بوعلی سینا بطور اخص در مورد برنامه درسی می گوید: « برنامه مکتب در ظرف هشت سال عبارت خواهد بود از آموختن قرآن، تعلیمات دینی، تدریس زبان، تعلیم اشعاری که متضمن آداب شریف و مکارم اخلاق می باشد، ورزش، هنر و پیشه و آنچه برای آموختن صنعت لازم است. لذا برای اعتدال نباید تا چهارده سالگی تمام اوقات طفل صرف تحصیل شود بلکه باید قسمتی از وقت را صرف ورزش کند و گاهی نیز طفل را آزاد گذارند تا بکاری که خود بدان شائق است اشتغال ورزد» (۴)

به همین منظور در فصل چهارم از تعلیم اول کتاب قانون در طب در خصوص پرورش خردسالان به دستورات تربیت جسمانی می پردازد که بطور اختصار بدان می پردازیم (۱).

### دستور اول:

باید بسیار مراقب بود که در دوران انتقال کودک به مرحله خردسالی، اخلاق و رفتار وی پسندیده و معتدل گردد چرا که خوش خلقی، بهبودی تن و روان را به همراه دارد. (۱)

### دستور دوم:

وقتی کودک از خواب بیدار شد بهتر آن است بعد از استحمام به مدت یک ساعت با اسباب بازی هایش و یا به منظور بازی کردن تنها گذاشته شود سپس کمی غذا بخورد و از آن به بعد زیادتر از پیش به بازی پردازد (۱)

### دستور سوم:

وقتی کودک به شش سالگی رسید باید او را به معلم و شخص ادب آموز سپرده شود و به تدریج به کسب تحصیل واداشت، نباید او را به زور وادار کرد که یک دفعه کتاب را بگیرد و از آن دور نشود. (۱)

### دستور چهارم:

این دستور راجع به نوشیدنی هاست که تاکید می کند که کودک باید از نیند (شراب انگور و خرما) پرهیز کند و اشاره می کند که نوشیدن آب بر سایر نوشیدنی ها ترجیح دارد. (۱)

### تحلیل:

تاکید بوعلی سینا به ورزش در برنامه درسی هشت ساله اولیه کودک، امروزه چه در خارج از کشور و چه در داخل، مورد توجه و تاکید کارشناسان علوم حرکتی و ورزشی می باشد.

در کشورهای پیشرفته و بخصوص کشورهای اروپایی، درس تربیت بدنی و ورزش را در مدارس ابتدایی بعنوان یکی از دروس مهم دنبال می کنند بنحوی که تمامی مدارس ابتدایی آنها، از معلم تربیت بدنی و تندرستی و فضاهای ورزشی مورد نیاز بهره مند بوده و اقدام به برنامه ریزی های اصولی و علمی نموده اند و برنامه های متنوع حرکتی را ارائه می دهند. سیاست کلی مدیران آموزش و پرورش آنها، این است که ابتدا معلمین تربیت بدنی را در مدارس ابتدایی و سپس در مقاطع بالاتر جایگزین و بکار می گیرند. و لیکن متأسفانه در کشور ما، ابتدا معلمین تربیت بدنی در مقطع دبیرستان، سپس در دوره راهنمایی و چنانچه معلم تربیت بدنی وجود داشت به مدارس ابتدایی روانه می کنند و اکنون بجز موارد استثناء اکثر مدارس ابتدایی از معلم تربیت بدنی و تندرستی محروم هستند. آنچه واقعیت دارد این است که اثرات پزشکی فعالیتهای حرکتی در شکل پذیری و استحکام استخوانها، مفاصل و عضلات و تقویت دستگاههای قلب و عروق و تسریع در مکانیزم های عکس العملی بدرستی آشکار شده است، لذا تاکید

حکیم بوعلی سینا بر این موضوع، حکایت از ژرف اندیشی ایشان به ضرورت حرکت و فعالیتهای جسمانی در دوران کودکی است

نکته قابل توجه در دستورات چهارگانه بوعلی سینا، توجه به علاقمندی کودک به امر یادگیری و ایجاد آمادگی جسمی و روحی دانش آموز برای کسب مهارت ورزشی پرهیز از اجبار و تحمیل، جامع نگری به پدیده تعلیم و تربیت و اجتناب از آموزش های صرف نظری و پرداختن به آموزش های هنری، مهارتی و ورزشی، بهره مندی از معلمین توانمند و ادب آموز (متخصص و متعهد)، در امور تعلیم و تربیت کودک است که ذهن هر دانش پژوه را به خود جلب می کند که همگی از جامع نگری بوعلی سینا. در باب تعلیم و تربیت انسان حکایت می کند.

ابن سینا یکی از نوابغ جهان اسلام، و جزء افتخارات کشور ایران اسلامی است. در کتاب قانون در طب جلد اول، فصلی را به پرورش بدن ورزش و اثرات آن اختصاص داده است، بوعلی سینا در بخش سوم کتاب به مطالبی تحت عنوان حفظ الصحه می پردازد که مشتمل بر چهار تعلیم است بنحوی که تعلیم اول مربوط به نوزادان، تعلیم دوم مربوط به ورزش بطور مشترک و تعلیم سوم و چهارم نیز به ورزش و اثرات آن و تغذیه ورزش اختصاص دارد آنچه که قابل توجه می باشد مسائل مربوط ورزش و تربیت بدنی است که در آن زمان بدان پرداخته شده است و امروز، قریب به اتفاق آن مورد تأیید اکثر کارشناسان تربیت بدنی و ورزش می باشد و در بسیاری از موارد بعنوان یک اصل و پذیرفته شده علمی از آن استفاده می کنند.

### نظرات حکیم بوعلی سینا در باب ورزش

«او اعتقاد دارد که در تندرستی ۳ عامل و سه چیز نقش اصلی دارند ۱- ورزش، ۲- غذا و ۳- خواب، و ادامه می دهد که بهتر است اهم را بر مهم ترجیح دهیم موضوع ورزش را مطرح سازیم» (۱)

### تعریف ورزش

«ورزش حرکتی است تابع اراده که تنفس های بلند و بزرگ در پی آن می آید و هرکس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از چاره چوبی و مداوای بیماری های مزاجی که در دنباله آن می آید بی نیاز می گردد» (۱)

### تحلیل:

امروزه کارشناسان تعاریف مختلفی از ورزش ارائه داده اند که هر یک به بخشی از مفهوم ورزش پرداخته است، با این حال تعریف ورزش از دیدگاه بوعلی سینا، حاوی مطالب مهمی است که امروز از آن بعنوان اصول و مبانی علمی در تعریف ورزش استفاده می شود به طوری که:

- ۱- فعالیت های ورزشی باید دارای روش علمی، منظم و سیستماتیک باشد
- ۲- فعالیت های ورزشی باید متناسب با سن، جنس و سن و مقتضای فرد باشد
- ۳- فعالیت های ورزشی باید در زمان های مناسب و مشخص و در دوره های منظم باشد

- ۴- ورزش یک عامل پیش گیری از ابتلاء به بیماری ها محسوب می شود
- ۵- فعالیت های ورزشی باعث بالا رفتن مقدار اکسیژن مصرفی می شود و تنفس های عمیق و متعدد یکی از علائم ورزش می باشد (۱).

### فوائد ورزش

«ورزش ما را از استعمال دارو بی نیاز می سازد و بهترین باز دارنده حالت امتلاء (سنگینی معده و کندکار کردن روده ها) می باشد. از آنجا که طبیعت بدن را یاری دفع سریع مواد زائد مانده در معده نباشد و ناگزیز برای رفع آن باید از داروی سمی استفاده نمود و خود این دارو، موجب زیان برای تن می شود، ضرورتاً برای دفع آن به فعالیتی و حرکتی نیازمندیم که به این عمل دفع کمک نماید لذا ورزش را بعنوان یکی از عوامل بازدارنده امتلاء و از بین برنده این مواد زائد می داند». (۱). از سوی دیگر **بوعلی سینا** خاطر نشان کرده است که:

«ورزش تولید حرارت می کند و در اثر گرم شدن بدن و ورزش کردن، مفاصل سخت و نیرومند می شوند پی ها نیرو می گیرند، واکنش های قوی می گردند و از تأثیر پذیری در امان می مانند» (۱)

### تحلیل:

امروز برای متخصصان رعایت گرم کردن (warm-up) در برنامه های ورزشی یک اصل علمی است زیرا یافته های پژوهشی نشان داده است که:

۱- گرم کردن بدن باعث جلوگیری از صدمات ورزشی از جمله پارگی رباط ها و لیگامنت ها می شود

۲- در اثر گرم کردن گیرنده های عمقی و عصبی مفاصل تقویت شده و هماهنگی عصب-عضله را بهمراه داشته و عمل و عکس العمل ورزشکاران را بهبود می بخشد

۳- در اثر گرم کردن مفاصل و اندام ها، مهارت های ورزش با تبحر کافی، روانی حرکتی، کاهش هزینه اجرای مهارت و زیبایی در اجرای تکنیک توام می شود (۵)

**حکیم بوعلی سینا** در فرازی دیگری در اهمیت فعالیت های حرکتی و ورزشی یادآور می شود که:

«در اثر ورزش اندام ها به نرمش در می آیند و گره از اندام ها می گشاید و متعاقب آن رطوبت بدن رقیق می شود و مسامات (منافذ ریز بدن) فراخ تر می شود» (۱)

**تحلیل:**

مبانی فیزیولوژی ورزش نشان می دهد که در اثر ورزش و شدت فعالیتهای ورزشی، دستگاه قلب و عروق فعال شده و عروق به حالت انقباض و انبساط در می آیند و اکسیژن مصرفی و خون لازم به اندامها سریعاً می رسد و حرارات ناشی از آن به سطوح پوستی منتقل می شود. تبخیر مایعات و سموم بدن بصورت عرق از طریق منافذ پوستی دفع می شود و حرارت بدن تنظیم می شود. (۵).

**بوعلی سینا** همچنین در خصوص مضرات ترک فعالیتهای ورزشی می گوید.

«ترک ورزش موجب ابتلاء به بیماری دق می شود. چراکه هر گاه جنبشی که روح غریزی را بسوی اندامها راهنمایی می کند گردد و چون روح غریزی ابزار زندگی همه اندامهاست حتماً نیروی اندامها رو به ناتوانی و نابودی می رود. و اینکه عدم ورزش موجب یبوست و از بین رفتن اشتها می گردد سخنی بگزارف نیست. (بوعلی سینا)» (۱)

**تحلیل:**

امروز اکثر متخصصان علوم تغذیه معتقدند که ورزش و انجام فعالیت هایی حرکتی علاوه بر تسهیل در متابولیسم غذا، در دفع مواد زائد نیز نقش اصلی دارد از سوی دیگر تقویت عضلات شکم نه تنها باعث جلوگیری از یبوست و تنبلی معده و روده شده بلکه معده را برای پذیرش غذای جدید آماده می سازد

**تقسیم بندی ورزش از دیدگاه بوعلی سینا**

**ابن سینا** ورزش را دو نوع می داند

۱- ورزش های غیر ارادی ۲- ورزشهای ارادی (ویژه)

الف: ورزشهای غیر ارادی، فوایدی است که از حرکات مذبور بدست می آید و ورزشی است که خودبخود و بر اثر کارکردن (غیر ارادی) اندامها انجام می گیرد.

ب: ورزش های ارادی ورزش های ویژه ای است که برای انجام آن حرکات صورت می گیرد و در بین اکثر عموم مردم متداول است مثل کشتی آزاد، مسابقه دو، تیر اندازی، شمشیر بازی، سوارکاری، پرش از روی چاله ها، چوگان بازی، وزنه برداری و غیره می باشد. (۱)

**تحلیل:**

در حال حاضر ورزش به دو بخش ورزش های همگانی و ورزشهای قهرمانی و یا حرفه ای تقسیم بندی شده است.

**تاکید ورزش های همگانی** برانجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی بدون استفاده از وسایل ورزشی است مانند دویدن ها، راه پیمایی، پیاده روی، کوهنوردی، تپه نوردی، بالارفتن از پله ها می باشد. در این نوع تمرینات تنظیم شدت برنامه ها با میل و اراده افراد است و فشار تمرین عموماً وجود ندارد و به صورت دوطالبانه انجام می گیرد و عمدتاً هدف کسب سلامتی و شادابی است

۱- نوعی بیماری است که اکثر پیران به آن مبتلا می شوند و علامت آن درشتی پوست و لاغری است

**تاکید ورزش های قهرمانی و حرفه ایی** ، انجام فعالیت های ورزشی با مهارت و تکنیک بالا و با بکارگیری از کلیه وسایل و تجهیزات می باشد ، لذا در این نوع تمرینات تنظیم شدت برنامه عمدتاً با میل و اراده ورزشکاران نیست و اصولاً تحت اختیار مربی و برنامه های تمرینی مربوط می باشد ، شدت و فشار تمرینات تعریف شده و گاهاً غیر دلخواه و تحت فشار مربی انجام می شود و هدف نهایی علاوه بر کسب سلامتی ، بهبود رکورد ورزشی ، بدست آوردن مقام های قهرمانی و برنده شدن در مسابقات جهانی است.

### ورزش و تغذیه از دیدگاه بوعلی سینا

**حکیم بوعلی سینا**، در خصوص تغذیه ورزشی نیز نظرات قابل توجهی ارائه داده اند که امروزه از آن به عنوان یک منبع علمی استفاده می شود که به برخی از آنها اشاره می شود.

۱- در موقع ورزش باید بدن پالائیده (هضمشده) باشد و کمیوس های خام در اطراف احشاء و رگها نباشد تا ورزش آنها را در تن پراکنده نکند.

۲- در هنگام ورزش ، غذای وعده قبل از ورزش در معده و کبد و رگ ها باید هضم شده باشد و نزدیک وعده غذای بعدی باشد لذا ورزش با شکم بسیار گرسنه و معده تهی از غذا، توصیه نمی شود.»

### تحلیل:

در حال حاضر نیز کارشناسان علم تغذیه ای و فیزیولوژیست ها اعتقاد دارند که پس از صرف غذا نایستی بلافاصله ورزش کرد زیرا سیستم توزیع خون متوجه معده شده و خون لازم بایستی در اختیار معده قرار بگیرد تا وظیفه متابولسیم غذا بنحو صحیح انجام بگیرد. (حال اگر در این مدت فعالیت بدنی صورت گیرد قلب ناگزیر است خون مورد نیاز را از معده به سمت عضلات درگیر هدایت کند از سوی دیگر فشار تمرینات و فعایتهای ورزشی باعث فشار به معده شده که بخودی خود تأثیر نامطلوبی بجا می گذارد .

### توصیه های ورزشی بوعلی سینا

۱- ورزش تا هنگامی که رنگ و روی ورزشکار به زیبایی می گراید انجام بگیرد

۲- تا موقعی که که حرکات آدمی به آسانی انجام پذیرد ادامه یابد

۳- تا موقعی که اندامها بیشتر باد می کنند باید ورزش کرد

۴- بهترین موقع برای ورزش در فصل بهار نزدیک نیمروز با درجه حرارت معتدل ، در فصل تابستان باید هنگام غروب صورت گیرد مگر شرایط خاصی حاکم باشد و در زمستان در شامگاهان (بعد از عصر) باشد و بطور قاطع باید ورزش در محل گرم معتدل صورت گیرد و هنگام آن باید زمانی باشد که غذا بطور کامل هضم شود و روده ها تخلیه شده باشد . (۱).

### تحلیل:

نکات فوق امروزه از نظر اصول حرفه مربیگری ورزش حائز اهمیت است. مثلاً یکی از راههای کنترل شدت تمرینات ورزشکاران، دقت به چهره آنهاست در هنگام ورزش افروختگی سر و صورت تا اندازه طبیعی و لازم است ولی اگر این افروختگی بعلت تعریق بیش از اندازه و کم شدن آب و الکترولیت های بدن باشد باید از ورزش دست کشید که بوعلی سینا نیز بدان اشاره کرده است.

نکته بعدی که همواره مریبان به آن تاکید می ورزد، آمادگی جسمی و روحی ورزشکاران است، لذا اگر ورزشکار به مرحله خستگی برسد و انرژی لازم برای ادامه کار نداشته و عضلات پاسخ مناسب نمی دهند در این صورت ورزش کردن بازده مناسبی نداشته و کارایی و بهره وری خود را از دست می دهد لذا چنین برداشت می شود که منظور از باد کردن اندامها، همانا قدرت عضلانی است که امکان ادامه فعالیت را در ورزشکار هموار می سازد و عمل لغزش الیاف ها براحتی انجام می گیرد و ورزشکار با توان بالا به اجرای حرکت و انجام فعالیت می پردازد. (۶).

### نتیجه گیری:

با توجه به مباحث مطروحه نظرات بوعلی سینا با گفتار و نظرات جدید در برخی از موضوعات یاد شده هم پوشی داشته و در بعضی از موارد اختلافات صوری یا واژه ای دارد و آنچه پیش از همه خود را نشان می دهد نزدیکی دیدگاههای تخصصی است که امروزه به بیان و زبان دیگری مطرح می شود.

**نظر بوعلی سینا** در خصوص سه عامل تندرستی یعنی ورزش (تحرك)، استراحت (خواب) و تغذیه امروز شالوده اصلی تأمین سلامتی و تندرستی را تشکیل می دهد.

از تعریف **ابن سینا** درباره ورزش، میتوان نکات جدیدی که امروزه بعنوان اصول و مبانی تربیت بدنی از آن یاد می شود استفاده نمود. فزایندهای همچون بکارگیری روش سیستماتیک در ورزش، توجه به تفاوت های فردی و مقتضیات سنی و جنس، عامل تضمین کننده سلامت فرد و جامعه، پیشگیری از ابتلاء به بیماری و افزایش اکسیژن مصرفی هم در تعریف تربیت بدنی دیده می شود که با مبانی ورزش اکثر کارشناسان همخوانی دارد به عنوان نمونه، در تعریف تربیت بدنی در مجمع جهانی یونسکو آمده است «تعلیم و تربیت نه تنها باید فرد را باید ورزشکار بار آورد بلکه باید موجب درک صحیح وی از ورزش هم شود. از این راه ورزش عامل رفاه و شکوفایی فردی، بهبودی کیفیت زندگی، پیشرفت جامعه ملی و تحکیم و همکاری و تفاهم میان ملل می گردد. ورزش جزء لاینفک فرهنگ نوین امروزی است و ورزش یک پدیده اجتماعی با تأثیر و نیروی استثنایی است و خاصیت جهانی دارد» (۶).

نگاه پزشکی **ابن سینا** به ورزش در مرحله پیشگیری و هم در مرحله درمان هر اهل فن را به تحصین و می دارد. چرا که امروزه کمتر فردی را سراغ داریم که به پدیده ورزش از دریچه طبی و پزشکی، نگرسته



نباشد بنحوی که علاوه بر نگاه علمی به آناتومی بدن، شناختی هم به انواع ورزش، فواید، تغذیه ورزشی، علم تمرین و فیزیولوژی ورزش و غیره داشته باشد.

توجه به نظام تعلیم و تربیتی **بوعلی سینا**، موید این مطلب است که تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش بایستی جامع، کامل و همه جانبه باشد. توجه تک بعدی به آموزه های نظری و غفلت از مهارت های جسمانی و مهارتی و هنری، ره به جایی نخواهد برد، امروزه بسیاری از مشکلات در نظامهای آموزش و پرورش و حتی دانشگاهها، پیشرفت های تک محوری است چرا که بسیاری افراد پس از فراغت از تحصیل نمی توانند مشکلات جامعه را بر اساس آموخته هایش پاسخگو باشند این شاید همان بی توجهی به زیر ساخت ها، مبانی علمی و عملی، توصیه ها و دستورات صاحب نظران، اندیشمندان و نظریه پردازان علوم انسانی باشد.

از سوی دیگر، توجه به آموزه های دینی، تدریس علوم جدید و تاکید بر تدریس زبان و ادبیات فارسی و نگاه توأمان به علم و عمل و جسم و روان از نکات برجسته برنامه های درسی دانش آموزی مکتب بوعلی سینا بوده است که می تواند دریچه جدیدی را در نظام تعلیم و تربیت بگشاید.

سرانجام درک و آگاهی از نیازهای حرکتی و ورزشی کودکان و نوجوانان و نقشی که آنها میتواند در سلامت دانش آموزان بخصوص در مقطع ابتدایی ایفا می کند از دستورات پرورش جسمانی بوعلی سیناست که امروزه از آن بعنوان یکی از محوری ترین برنامه های درسی یاد می کنند و با سرمایه گذاری کلان بدان عمل می نمایند. توجه به نظرات، و توصیه های بوعلی سینا، می تواند فصل جدیدی را در عرصه تعلیم و تربیت نوین گشوده و در این راستا، نظریه پردازان که مسئول تنظیم اصول و مبانی هر گرایش هستند میتوانند با الهام گیری و مراجعه به متون گذشتگان، و انطباق آن با اصول و شاخصه های فنی امروزه، ساختار نظری و علمی آن رشته را تکمیل یا اصلاح نمایند و در این میان تحلیل آموزه های تربیت بدنی و ورزش از این قاعده جدا نیست.

## منابع :

- ۱) قانون در طب، عبدالرحمن شرفکندی، مترجم، جلد اول، ۱۳۶۸، انتشارات صدا و سیما
- ۲) آیریا و همکاران، تاریخ تربیت بدنی و ورزش، ۱۳۶۴، انتشارات مرکزی جهاد دانشگاهی
- ۳) نبوی و همکاران. اصول و فلسفه تربیت بدنی، ۱۳۸۲، انتشارات دانشگاه تهران
- ۴) بهرام و همکاران، مباحث در مبانی تربیت بدنی، ۱۳۶۸، انتشارات مرکزی جهاد دانشگاهی
- ۵) خالدان- اصغر، فیزیولوژی ورزش، جلد ۱ و ۲، ۱۳۶۴، انتشارات دانشگاه تهران
- ۶) قنبری نیاکی، عباس، تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی، ۱۳۶۷، انتشارات علامه طباطبائی
- ۷) قنبری نیاکی، عباس، تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان غیر اسلامی، ۱۳۶۷، انتشارات علامه طباطبائی

8- [www.muslimphilosophy.com/sina](http://www.muslimphilosophy.com/sina)

9- [www.dcs.st-and.ac.uk](http://www.dcs.st-and.ac.uk)