

الدرس رقم (4): تاريخ التربية البدنية في الصين والهند القديمة

1- تاريخ التربية البدنية في الصين القديمة

ترجع حضارة الصين القديمة إلى حوالي 2500 سنة قبل الميلاد، وكانت دولة شرقية عريقة لم تكن مجرد مركز حضاري بل حافظت على نظامها الاجتماعي لآلاف السنين. وتعد الثقافة الصينية من أعرق الثقافات الإنسانية، وغالبية الشعب الصيني كان يتبع تعاليم البوذية والكونفوشيوسية، التي تغلب الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني. مع ذلك، توجد شواهد على اهتمام الصينيين بالثقافة البدنية، حيث كانت أغراض التربية البدنية تركز على الحفاظ على القوة واللياقة الجسدية اللازمة للفرد والمجتمع.

أغراض التربية البدنية في المجتمع الصيني القديم

كان الهدف الرئيسي للتربية البدنية في الصين القديمة منحصرًا في الحفاظ على النظام الاجتماعي للدولة، وكان الاهتمام بالماضي والتراث أكثر من التركيز على الحاضر والمستقبل. في عهد أسرة تشو (1123 ق.م - 249 ق.م)، حدث بعض التغيير عن التربية البدنية بهدف لتنمية الجسم والعقل من خلال أسلوب عملي يسمى "الانتران و الأسلوب العملي". ثم حدث الانحدار في القرن الثامن، وحاول كونفوشيوس (551 - 478 ق.م) إعادة النظم القديمة إلى الأذهان في عدة كتب.

في العصور اللاحقة، قلت العناية بالنمو البدني للطفل، حيث تحول الاهتمام إلى التعليم الدراسي الكلاسيكي والتركيز على العقل، تحت تأثير البوذية والكونفوشيوسية. وفي بعض الأحيان استُعملت التربية البدنية لدعم الكفاية العسكرية، وأيضاً لأداء الحركات البدنية الجمالية للتعبير عن المثل العليا في الاحتفالات الدينية و استثارة العواطف فيها. المثل العليا التقليدية الصينية فشلت في دعم المستوى البدني والصحي، وفشلت حتى الروح العسكرية في تحفيز الاهتمام بالتربية البدنية كما في الحضارات الأخرى. فلم تكن هناك استعدادات لمواجهة الغزو الخارجي، ولم يركز الصينيون على الكفاية البدنية بشكل شامل.

ألوان النشاط البدني في الصين

بالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتماماً بسيطاً في سياقات التعليم الرسمي، إلا أن التراث الطبي والعلاجي الصيني تضمن معلومات عن الجسم، التشريح، التدليك، العلاج الطبيعي، والاسترخاء. ظهرت أساليب مثل "الكونج فو" (Kong-Fu) في القرن الخامس الميلادي، وهي أصل لعبة الكونج فو المعاصرة. كما تلقى جنود الجيش الصيني تدريبات بدنية مثل استخدام السيوف، ركوب الخيل، والمهارات المتعلقة بذلك. وتلقى شباب الطبقات العليا تعليماً خاصاً بالرقص، الرماية بالقوس والسهم، وركوب الخيل وقيادة العربات.

ممارسات النشاط البدني في الصين القديمة

كما أن هناك دلائل لممارسة الصينيين القدماء للبلاتة، المصارعة، الريشة الطائرة بالأقدام، وشكل من أشكال كرة القدم.

2- التربية البدنية والرياضية في الهند القديمة

تكوّن سكان الهند القديمة من مزيج بين السكان الأصليين والقادمين الذين غزوا البلاد حوالي عام 2000 ق.م، ومن المرجح أنهم من نفس الجنس الآري الأوروبي. ثقافياً، كان المناخ الفلسفي والديني يسيطر على كافة ألوان النشاط في الهند القديمة، حيث اعتنق السكان البوذية والهندوسية، وكانت هذه المعتقدات تعارض النشاط البدني.

أعراض التربية البدنية والرياضية في الهند القديمة

الفلسفة الدينية الهندية لا تقر النشاط البدني، فالزهد في الحياة يتعارض مع الحفاظ على الصحة والحيوية البدنية. مع ذلك، لم تكن التربية البدنية مهمة كلياً، بل اقتصرت على بعض فئات المجتمع، مثل:

- الرقص عند الفتيات للتعبير الديني والترفيه.
- الأغراض العسكرية للجنود لتغطية احتياجاتهم البدنية.
- الروح العسكرية لم تكن من السمات المميزة للهنود، ولكن التربية البدنية دخلت حياة الهنود من باب الاحتفالات الدينية والرقصات الطقسية، وأصبح الهدف الرئيسي دينياً.

بعض ألوان التمرينات البدنية في الهند القديمة

رغم معارضة الفلسفة الدينية للنشاط البدني، إلا أن التراث الهندي تضمن قواعد بدنية وألواناً عديدة من الرقص الطقوسي (Ritualistic-dance). البحوث الأثرية أفادت أن الهنود عرفوا بعض الرياضات الترفيهية كجزء من حياتهم اليومية، مثل:

- الألعاب والأكروبات.
- الملاكمة وركوب الخيل.
- السباحة والمبارزة، ومن المعروف أن السيف اختراع هندي.
- نظام اليوغا (Yoga) لتقوية الجسم والعقل.
- الرياضات ذات الأصول الفولكلورية مثل سباق المحارث والعربات التي تجرها الخيول.
- المصارعة.