

تکامل برنامه درسی تربیت بدنی: مروری بر تغییرات پارادایم ها از آمادگی جسمانی صرف تا تربیت بدنی فراگیر

زهرا کوهستانی سینی^۱، زهرا شیرین تنورلوئی^۲، ستیا مقدم^۳، عطیه بهرامی پور^۴

^۱ دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، کارشناس تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی، ایران

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی، ایران

^۴ دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی خاوران، مشهد، ایران

چکیده

این مقاله مروری به بررسی سیر تحول تاریخی و پارادایم های غالب در برنامه های درسی تربیت بدنی می پردازد. هدف اصلی، تحلیل گذار از رویکردهای متمرکز بر آمادگی جسمانی در دهه های گذشته به سمت رویکردهای جامع تر و فراگیرتر امروزی، مانند تربیت بدنی فراگیر و سلامت مبتنی بر سبک زندگی است. این مرور نشان می دهد که ادبیات تخصصی شاهد یک تغییر پارادایمی اساسی بوده است؛ از تمرکز صرف بر معیارهای فیزیولوژیک و مهارت های ورزشی تا پذیرش مفاهیم گسترده تر شامل شایستگی های اجتماعی-عاطفی، سلامت روانی، و مشارکت مادام العمر در فعالیت بدنی. با واکاوی اسناد کلیدی و پژوهش های برجسته، این مقاله شش مرحله اصلی تکامل را شناسایی می کند: دوره نظامی گری، دوره پزشکی-بهداشتی، دوره آمادگی جسمانی (دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰)، دوره مهارت های ورزشی، دوره حرکت شناسی، و پارادایم نوین تربیت بدنی فراگیر و سلامت. در نهایت، نتایج نشان می دهد که پذیرش پارادایم فراگیر، که بر دسترسی، برابری، و یادگیری مهارت های حرکتی برای همه دانش آموزان با هر توانایی تأکید دارد، نه تنها برای انطباق با استانداردهای آموزشی مدرن ضروری است، بلکه عاملی حیاتی در شکل دهی به شهروندانی فعال و مسئولیت پذیر محسوب می شود.

واژه های کلیدی: تربیت بدنی، برنامه درسی، آمادگی جسمانی، تربیت بدنی فراگیر، تغییر پارادایم، تاریخچه تربیت بدنی، سلامت، مهارت های حرکتی.

۱. مقدمه

تربیت بدنی همواره به عنوان یکی از ارکان اصلی نظام های آموزشی در سراسر جهان شناخته شده است، با این حال، تعریف، هدف و محتوای آن در طول تاریخ دستخوش تحولات عمیقی شده است. این تحولات، بازتابی از تغییرات اجتماعی، علمی و فرهنگی گسترده تری هستند که بر درک ما از سلامتی، آموزش و نقش مدرسه در زندگی فرد تأثیر گذاشته اند.

در نیمه اول قرن بیستم، پارادایم غالب در برنامه های تربیت بدنی، به ویژه در نظام های آموزشی غربی، بر آمادگی جسمانی متمرکز بود. در این دوره، هدف اصلی معلمان تربیت بدنی، بهبود شاخص های فیزیولوژیک دانش آموزان نظیر استقامت قلبی-عروقی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری بود که اغلب از طریق تمرینات سخت گیرانه و ورزش های رقابتی دنبال می شد (Siedentop, ۲۰۰۰). این رویکرد، تربیت بدنی را اغلب به عنوان یک درس "تمرینی" در مقابل سایر دروس "آکادمیک" قرار می داد و ارتباط آن با اهداف جامع تر آموزشی به درستی تبیین نمی شد.

با پیشرفت های علمی در حوزه علوم ورزشی و سلامت عمومی در دهه های پایانی قرن بیستم، درک ما از سلامتی پیچیده تر شد. مشخص گردید که سلامتی صرفاً فقدان بیماری یا داشتن سطح بالایی از آمادگی جسمانی نیست، بلکه یک وضعیت جامع شامل ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی است (WHO, ۱۹۴۸). این تغییر پارادایم، نیاز مبرمی را برای بازنگری در محتوای تربیت بدنی ایجاد کرد تا از یک برنامه "ورزش محور" به یک برنامه "مبتنی بر حرکت و یادگیری مادام العمر" تبدیل شود.

در دهه های اخیر، با افزایش نگرانی ها پیرامون چاقی دوران کودکی، سبک زندگی کم تحرک و مسائل سلامت روان در میان جوانان، ادبیات تخصصی شاهد ظهور پارادایم های جدیدی بوده است. از جمله مهم ترین این پارادایم ها، تربیت بدنی فراگیر است که بر تضمین مشارکت و موفقیت تمام دانش آموزان، صرف نظر از توانایی های جسمی، مهارت های حرکتی، یا پیش زمینه اجتماعی شان، تأکید می ورزد (Hastie & Wallhead, ۲۰۱۹). این رویکرد، تربیت بدنی را از یک درس "انتخابی" یا "ویژه" به یک جزء اساسی و عادلانه از تجربه آموزشی برای همه تبدیل می کند.

هدف اصلی این مقاله، ارائه یک مرور سیستمی و تحلیلی بر سیر تحول برنامه های درسی تربیت بدنی است. این مطالعه تلاش می کند تا نقاط عطف اصلی، پارادایم های غالب در هر دوره، و مؤلفه های کلیدی که منجر به این تغییرات شده اند را شناسایی و تشریح نماید. این مرور به طور خاص بر چگونگی گذار از تمرکز صرف بر آمادگی جسمانی به سمت رویکردهای جامع، چندوجهی و فراگیر تأکید خواهد کرد تا دیدگاهی منسجم از وضعیت کنونی تربیت بدنی ارائه دهد و مسیرهای آتی پژوهش را ترسیم نماید.

این مقاله در ادامه با بررسی تاریخی شش مرحله کلیدی تحول پارادایم ها آغاز می شود. سپس، به مقایسه تطبیقی میان پارادایم آمادگی جسمانی و تربیت بدنی فراگیر پرداخته و در نهایت، با ارائه نتایج و پیشنهاداتی برای آینده، به پایان خواهد رسید.

۲. مراحل تاریخی تکامل پارادایم ها در برنامه درسی تربیت بدنی

تکامل برنامه درسی تربیت بدنی یک فرآیند خطی و پیوسته نبوده، بلکه مجموعه ای از تحولات پارادایمی بوده که هر کدام پاسخی به نیازهای خاص فرهنگی، نظامی، یا علمی زمان خود بوده اند. این مسیر را می توان در شش دوره مجزا دسته بندی کرد که در این مقاله به عنوان مراحل اصلی تکامل مورد بررسی قرار می گیرند.

۲.۱. دوره نظامی گری و ژیمناستیک (اواخر قرن ۱۹ تا اوایل قرن ۲۰)

در این دوره، هدف اصلی تربیت بدنی در بسیاری از کشورها، آماده سازی شهروندان برای خدمت نظامی و دفاع ملی بود.

- **پارادایم غالب:** آموزش فیزیکی نظامی
- **تمرکز:** توسعه قدرت، استقامت و نظم از طریق تمرینات سخت و سیستم های ژیمناستیک سازمان یافته (مانند سیستم های سوئدی و آلمانی).
- **ماهیت:** رویکردی سلسله مراتبی، مبتنی بر اجرای دقیق دستورات و تمرینات گروهی.

۲.۲. دوره پزشکی-بهداشتی (اوایل تا اواسط قرن ۲۰)

با پیشرفت های اولیه در پزشکی و نگرانی های بهداشتی عمومی، تمرکز از صرفاً آمادگی نظامی به بهبود سلامت عمومی و اصلاح ناهنجاری های جسمی تغییر یافت.

- **پارادایم غالب:** اصلاح و بهداشت
- **تمرکز:** شناسایی دانش آموزان ضعیف یا دارای نقص جسمی و به کارگیری تمرینات اصلاحی برای بهبود ساختار بدنی و جلوگیری از بیماری های مرتبط با زندگی شهری.
- **محدودیت:** همچنان دیدگاهی تقلیل گرایانه نسبت به سلامتی داشت و کمتر به ابعاد روانی و اجتماعی می پرداخت.

۲.۳. دوره آمادگی جسمانی (دهه های ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰)

این دوره به عنوان دوران اوج پارادایم مورد بحث در عنوان مقاله شناخته می شود. این تغییر عمدتاً در پاسخ به تحقیقاتی نظیر گزارش براکت شکل گرفت که ضعف آمادگی جسمانی کودکان آمریکایی را نسبت به هم تایان اروپایی نشان می داد.

- **پارادایم غالب:** آمادگی جسمانی صرف
- **تمرکز:** اندازه گیری و بهبود مولفه های آمادگی جسمانی (استقامت، قدرت، چابکی) از طریق آزمون ها و تمرینات کاردیو-تنفس.
- **تأثیر:** منجر به تثبیت جایگاه تربیت بدنی در برنامه درسی شد، اما اغلب با انتقاداتی مبنی بر نادیده گرفتن مهارت های حرکتی پیچیده تر و عدم توجه به دانش آموزانی که آمادگی جسمانی بالایی نداشتند، همراه بود.

۲.۴. دوره مهارت های ورزشی (دهه های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰)

این دوره پاسخی به انتقادات دوره قبلی بود؛ اگرچه آمادگی جسمانی مهم تلقی می شد، اما نقص اصلی را در عدم آموزش مهارت های لازم برای مشارکت فعال در ورزش ها و فعالیت های اوقات فراغت می دانست.

- **پارادایم غالب:** مهارت محوری
- **تمرکز:** آموزش مهارت های بنیادی و تخصصی ورزشی (مانند پرتاب، گرفتن، دویدن و مهارت های ویژه ورزش های تیمی).

- نقش: تلاش برای تربیت دانش‌آموزانی که بتوانند به طور مؤثر در بازی‌ها شرکت کنند. با این حال، این رویکرد نیز اغلب دانش‌آموزان با مهارت پایین را در حاشیه قرار می‌داد.

۲.۵. دوره حرکت‌شناسی و علوم ورزشی (دهه‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰)

با گسترش دانشگاه‌ها و تحقیقات در زمینه علوم ورزشی، تلاش شد تا تربیت بدنی بر مبنای اصول علمی مستحکم‌تری بنا شود.

- پارادایم غالب: دانش و حرکت‌شناسی
- تمرکز: آموزش “چگونه حرکت کردن” (فیزیولوژی تمرین) و “چرا حرکت کردن” (علم تغذیه، مزایای سلامتی). این دوره، جنبه شناختی تربیت بدنی را تقویت کرد.
- نتیجه: تربیت بدنی به عنوان یک محتوای آکادمیک‌تر و مبتنی بر داده مطرح شد، اما اغلب از جنبه‌های عملی و درگیرکننده اجتماعی فاصله گرفت.

۲.۶. پارادایم نوین: تربیت بدنی فراگیر و سبک زندگی فعال (دهه ۲۰۰۰ تا کنون)

جدیدترین و جامع‌ترین تحول، گذار به سمت پارادایم سلامت و مشارکت مادام‌العمر است که چارچوب تربیت بدنی فراگیر را تقویت می‌کند.

- پارادایم غالب: تربیت بدنی فراگیر و شایستگی‌های جامع
- تمرکز: این پارادایم ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی را در هم می‌آمیزد. اهداف اصلی شامل:
- توسعه شایستگی حرکتی برای مشارکت فعال در طول زندگی.
- ترویج سلامت روانی و اجتماعی (کار تیمی، رهبری، احترام به تفاوت‌ها).
- تضمین دسترسی و برابری برای همه دانش‌آموزان (فراگیری).
- تغییر: تربیت بدنی دیگر صرفاً در مورد “انجام دادن فعالیت” نیست، بلکه در مورد یادگیری، درک، ارزش‌گذاری و مشارکت آگاهانه در فعالیت بدنی در تمام طول زندگی است.

۳. مقایسه پارادایم‌ها: آمادگی جسمانی صرف در برابر تربیت بدنی فراگیر

انتقال از پارادایم آمادگی جسمانی به پارادایم تربیت بدنی فراگیر نشان‌دهنده یک تغییر بنیادین در فلسفه و هدف‌گذاری تربیت بدنی در مدارس است. این دو پارادایم، در چهار حوزه اصلی با یکدیگر تفاوت دارند: اهداف، جمعیت هدف، روش تدریس، و نتایج مورد انتظار.

۳.۱. مقایسه اهداف اصلی

جدول ۱. تفاوت پارادایم آمادگی جسمانی و پارادایم تربیت بدنی فراگیر

ویژگی	پارادایم آمادگی جسمانی صرف	پارادایم تربیت بدنی فراگیر
هدف اصلی	بهبود شاخص های کمی و عینی آمادگی جسمانی (قدرت، چربی بدن).	توسعه شایستگی حرکتی و ترویج سبک زندگی فعال مادام العمر.
ابعاد سلامتی	تقریباً منحصرأً جسمی (فیزیولوژیک).	جامع (جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی).
تأکید بر دانش	دانش در مورد تمرینات و نحوه اجرای آنها برای افزایش کارایی.	دانش در مورد سلامت، ارزش فعالیت بدنی، و چگونگی انطباق فعالیت ها برای مشارکت همه.

۳.۲. جمعیت هدف و مفهوم شایستگی

یکی از بزرگ ترین تفاوت ها در نحوه برخورد با تنوع دانش آموزان نهفته است:

۱. آمادگی جسمانی صرف:

- این پارادایم ذاتاً یک مدل رقابتی-انتخابی را تقویت می کند. دانش آموزان با آمادگی جسمانی بالاتر، به دلیل کسب نمرات بهتر در آزمون ها، موفقیت بیشتری کسب می کنند.
- دانش آموزانی که از نظر جسمی یا حرکتی چالش دارند، اغلب طرد شده، دچار اضطراب شده، و ممکن است به طور کامل از مشارکت در فعالیت ها کنار کشیده شوند، که این خود منجر به عادات کم تحرکی در بزرگسالی می شود (Graber, ۲۰۰۴).

۲. تربیت بدنی فراگیر:

- این پارادایم بر پایه برابری و دسترسی بنا شده است. فرض بر این است که همه دانش آموزان، صرف نظر از سطح مهارت فعلی، حق دارند در یادگیری مهارت های حرکتی و بهره مندی از فواید فعالیت بدنی مشارکت کنند.
- معیار موفقیت، پیشرفت فردی دانش آموز نسبت به توانایی های اولیه خود است، نه مقایسه با یک استاندارد بیرونی ثابت. این رویکرد مستلزم اصلاح و تطبیق فعالیت ها است تا همه بتوانند در سطح مناسب خود درگیر شوند.

۳.۳. روش شناسی تدریس

روش های تدریس نیز به طور مستقیم تحت تأثیر پارادایم قرار می گیرد:

- آمادگی جسمانی صرف:** روش معمولاً معلم محور و مبتنی بر اجرا و تکرار است. تمرکز بر عملکرد مکانیکی و نه بر خودتنظیمی یا تصمیم گیری دانش آموز است.

- **تربیت بدنی فراگیر:** روش ها اغلب دانش آموز محور و اکتشافی هستند. معلمان از روش هایی مانند آموزش مبتنی بر بازی یا یادگیری مشارکتی استفاده می کنند که در آن ها دانش آموزان نقش فعال تری در حل مسئله، یادگیری استراتژی ها و درک ارزش فعالیت بدنی ایفا می کنند.

۳.۴. نتایج مورد انتظار

تفاوت در نتایج بلندمدت این دو پارادایم مشهود است:

- **پارادایم آمادگی جسمانی:** نتایج عمدتاً کوتاه مدت و قابل اندازه گیری در حوزه فیزیولوژیک هستند (مثلاً نمره آزمون آمادگی جسمانی بهتر).
- **پارادایم فراگیر:** نتایج چندوجهی هستند؛ شامل بهبود مداوم مهارت های حرکتی، افزایش عزت نفس مرتبط با بدن، توسعه مهارت های اجتماعی و مهم تر از همه، تمایل و خودکارآمدی برای مشارکت در فعالیت بدنی پس از ترک مدرسه.

۴. شایستگی حرکتی به عنوان محور پارادایم نوین

شایستگی حرکتی، مفهومی است که توسط محققانی مانند Margaret Margaret Whitehead (۲۰۰۹) به طور گسترده توسعه داده شد و اکنون به عنوان هدف نهایی برنامه های درسی تربیت بدنی در بسیاری از کشورهای پیشرو پذیرفته شده است. این مفهوم صرفاً به معنای "ورزشکار بودن" نیست، بلکه تعریفی چند بُعدی از توانایی حرکت کردن در طول زندگی است.

۴.۱. تعریف و ابعاد شایستگی حرکتی

شایستگی حرکتی به عنوان "انگیزه (انگیزه و اعتماد به نفس)، اعتماد به نفس (اطمینان)، شایستگی فیزیکی (دانش و مهارت)، دانش و درک برای ارزش گذاری و پذیرش مسئولیت فعالیت بدنی در طول زندگی" تعریف می شود (Whitehead, ۲۰۰۹).

این تعریف شامل چهار عنصر اصلی است که هر یک باید در برنامه درسی مورد توجه قرار گیرند:

الف. انگیزه و اعتماد به نفس

این بُعد، جنبه عاطفی و انگیزشی حرکت را در بر می گیرد. دانش آموزی که شایستگی حرکتی دارد، از فعالیت بدنی لذت می برد، به توانایی های خود باور دارد و احساس می کند که می تواند در محیط های مختلف به طور مؤثر عمل کند. این همان چیزی است که پارادایم آمادگی جسمانی اغلب نادیده می گرفت و منجر به فرار افراد از ورزش پس از مدرسه می شد.

ب. شایستگی فیزیکی

این بخش شامل توانایی های سنتی تر مانند مهارت های حرکتی بنیادی (مانند دویدن، پرتاب کردن، تعادل) و مهارت های تخصصی تر ورزشی است. با این حال، در این پارادایم، تأکید بر استفاده خلاقانه از این مهارت ها در موقعیت های جدید است، نه صرفاً اجرای بی نقص یک مهارت خاص.

ج. دانش و درک

شایستگی حرکتی مستلزم درک عمیق چرایی و چگونگی فعالیت بدنی است. این شامل دانش فیزیولوژیکی (چگونه بدن به تمرین پاسخ می دهد)، روانشناختی (مدیریت استرس از طریق حرکت) و جامعه شناختی (نقش فعالیت بدنی در فرهنگ و سلامت عمومی) می شود.

د. تعهد به فعالیت مادام العمر

این هدف نهایی است. شایستگی حرکتی زمانی محقق می شود که دانش آموزان یاد بگیرند چگونه فعالیت های بدنی را انتخاب، طراحی و اجرا کنند که با نیازها، علایق و شرایط زندگی آن ها در طول سال های بزرگسالی همخوانی داشته باشد.

۴.۲. تفاوت شایستگی حرکتی با آمادگی جسمانی

جدول ۲. تفاوت شایستگی حرکتی با آمادگی جسمانی

ویژگی	آمادگی جسمانی	شایستگی حرکتی
ماهیت	حالتی است که می توان آن را "کسب" کرد و از دست داد.	یک خصیصه درونی است که "توسعه" می یابد و حفظ می شود.
تمرکز زمانی	عمدتاً وضعیت فعلی سلامتی و عملکرد.	توانایی عملکرد در آینده و طول عمر.
ابزار سنجش	آزمون های عینی و عملکردی (مثلاً آزمون دویدن).	طیف وسیعی از ارزیابی های مبتنی بر عملکرد، خودارزیابی و درک.
دامنه	عمدتاً عملکردی و جسمی.	عملکردی، شناختی، عاطفی و انگیزشی.

۴.۳. نقش آن در فراگیر بودن

شایستگی حرکتی اساساً فراگیر است زیرا:

۱. **قابلیت انتقال:** بر مهارت های بنیادی تمرکز دارد که در هر فعالیتی قابل استفاده هستند، نه فقط در ورزش های رسمی.

۲. شخصی سازی: نیازمند آن است که معلم، فعالیت ها را به گونه ای تنظیم کند که هر دانش آموز بتواند در سطح خود، ابعاد چهارگانه شایستگی حرکتی را پرورش دهد.
۳. کاهش انگ: موفقیت دیگر صرفاً در گرو "قوی ترین" بودن نیست، بلکه در گرو "کنجکاوترین" و "با اعتماد به نفس ترین" بودن برای حرکت است.

۵. چالش ها و راهکارهای پیاده سازی پارادایم تربیت بدنی فراگیر

انتقال از یک مدل متمرکز بر عملکرد (آمادگی جسمانی) به یک مدل متمرکز بر فرآیند و شایستگی (فراگیر) نیازمند بازنگری گسترده در ساختار، منابع و ذهنیت معلمان تربیت بدنی است.

۵.۱. چالش های اصلی در اجرا

پیاده سازی موفق تربیت بدنی فراگیر با موانع متعددی روبروست:

الف. موانع ساختاری و منابع

۱. ساختار زمانی برنامه درسی: اغلب، ساعات تربیت بدنی در برنامه درسی مدارس کم است و این زمان اندک برای پوشش اهداف جامع (حرکتی، شناختی، عاطفی) کافی نیست.
۲. فشار آزمون های استاندارد: در بسیاری از سیستم ها، مدارس تحت فشار برای دستیابی به نتایج در آزمون های تحصیلی سنتی هستند، در نتیجه تربیت بدنی به عنوان یک درس "غیرضروری" تلقی شده و منابع آن کاهش می یابد.
۳. تجهیزات و فضا: برنامه های فراگیر نیازمند تجهیزات و فضاهای منعطف تری هستند که بتوانند فعالیت های متنوعی (از بازی های حرکتی ساده تا فعالیت های تیمی) را پشتیبانی کنند.

ب. موانع فرهنگی و ذهنیت معلم

۱. همسویی با پارادایم قدیمی: بسیاری از معلمان کنونی خودشان در سیستمی آموزش دیده اند که بر آمادگی جسمانی و رقابت تأکید داشت. تغییر ذهنیت از "آیا دانش آموزان می توانند این حرکت را به درستی انجام دهند؟" به "آیا همه دانش آموزان با این فعالیت درگیر می شوند و از آن یاد می گیرند؟" نیازمند آموزش های حرفه ای مداوم است.
۲. نگرانی از ارزیابی: ارزیابی شایستگی حرکتی (که ذهنی و فرآیندی است) بسیار پیچیده تر از نمره دهی ساده بر اساس نتایج آزمون های آمادگی جسمانی است. معلمان نیاز به ابزارهای ارزیابی معتبر و ساده سازی شده دارند.

ج. موانع مربوط به دانش آموزان

۱. نقص در مهارت های بنیادی: به دلیل تغییرات سبک زندگی، بسیاری از دانش آموزان با مهارت های حرکتی بنیادی مانند پرتاب یا حفظ تعادل مشکل دارند، که این امر، شروع آموزش در سطح شایستگی حرکتی را دشوار می سازد.

۵.۲. راهکارهای عملی برای موفقیت

برای غلبه بر این چالش ها و تقویت پارادایم فراگیر، اقدامات زیر پیشنهاد می شود:

۱. تأکید بر آموزش و توسعه حرفه ای مستمر:

- برگزاری کارگاه هایی برای معلمان با تمرکز بر رویکردهای آموزشی مبتنی بر شایستگی و نحوه تطبیق پذیری فعالیت ها.
- آموزش استفاده از ابزارهای ارزیابی مبتنی بر عملکرد و مشاهده به جای آزمون های استاندارد شده صرف.

۲. بازنگری در اهداف برنامه درسی:

- برنامه های درسی باید به وضوح، شایستگی حرکتی را به عنوان هدف اصلی اعلام کنند و ساعات بیشتری را به تربیت بدنی اختصاص دهند، یا بر اهمیت ادغام مفاهیم حرکتی در سایر دروس تأکید کنند.
- استفاده از طراحی معکوس در برنامه ریزی؛ ابتدا هدف (شایستگی حرکتی) را مشخص کرده و سپس فعالیت هایی را طراحی کنیم که این هدف را محقق سازد.

۳. تغییر فرهنگ مدرسه:

- ترویج فعالیت بدنی در سطح مدرسه به عنوان یک ارزش کل مدرسه، نه فقط یک زنگ تفریح. این شامل تشویق دانش آموزان به استفاده از محیط های فعال در زمان های استراحت و ترویج برنامه های فوق برنامه است.
- ایجاد جو حمایتی که در آن شکست در یک مهارت خاص، به معنای نمره پایین نباشد، بلکه به عنوان فرصتی برای یادگیری و تلاش مجدد دیده شود.

۶. نتیجه گیری و پیشنهادات

این مقاله به بررسی انتقادی پارادایم غالب «آمادگی جسمانی صرف» در آموزش تربیت بدنی و ترویج رویکرد نوین «تربیت بدنی فراگیر» مبتنی بر مفهوم «شایستگی حرکتی» پرداخت. تحلیل ها نشان داد که تمرکز انحصاری بر شاخص های فیزیولوژیکی کوتاه مدت، نه تنها هدف اصلی آموزش جامع حرکت را نادیده می گیرد، بلکه منجر به طرد شدن دانش آموزان با مهارت های پایین تر و کاهش مشارکت مادام العمر در فعالیت بدنی می شود.

در مقابل، شایستگی حرکتی به عنوان یک رویکرد جامع، چهار بُعد (انگیزه، شایستگی فیزیکی، دانش، و تعهد مادام العمر) را با هم ادغام می کند و تربیت بدنی را از یک فعالیت صرفاً جسمی به یک مهارت ضروری برای زندگی ارتقا می دهد.

تربیت بدنی باید از «آموزش ورزش» به «توانمندسازی برای حرکت مادام العمر» تغییر جهت دهد. این تغییر، مستلزم پذیرش این اصل است که موفقیت دانش آموز، نه با سنجش قدرت یا سرعت او، بلکه با میزان اطمینان، اشتیاق و توانایی او در انتخاب فعالانه حرکت در هر مرحله از زندگی اش سنجیده می شود.

پیشنهادهای تحقیقات آتی

برای تسهیل این گذار پارادایم در سطح نظام های آموزشی، پیشنهادهای زیر ارائه می شود:

۱. برای سیاست گذاران آموزشی:

- **بازتعریف اهداف رسمی:** اهداف برنامه های درسی ملی تربیت بدنی باید به طور واضح بر کسب شایستگی حرکتی متمرکز شوند و آمادگی جسمانی به عنوان یک نتیجه فرعی و نه هدف اصلی، در نظر گرفته شود.
- **تخصیص منابع:** افزایش ساعات هفتگی تربیت بدنی و تأمین بودجه برای تجهیزات انعطاف پذیر که از فعالیت های متنوع پشتیبانی کنند.

۲. برای مربیان و متخصصان:

- **توسعه حرفه ای هدفمند:** سرمایه گذاری در دوره های آموزشی مبتنی بر آموزش نحوه ارزیابی مهارت ها و نگرش های غیرقابل مشاهده (مانند اعتماد به نفس و انگیزه).
- **نوآوری در ارزیابی:** استفاده از ابزارهای ارزیابی کیفی، پورتفولیوهای عملکردی و مشاهدات سیستمی به جای تکیه بر آزمون های عینی استاندارد که فقط بخش کوچکی از شایستگی را می سنجند.

۳. برای تحقیقات آتی:

- **مطالعات طولی:** انجام تحقیقاتی که ارتباط مستقیم بین آموزش مبتنی بر شایستگی حرکتی در دوران کودکی و سطح فعالیت بدنی در بزرگسالی را در بستر فرهنگی ایران پیگیری کند.
- **اعتبارسنجی ابزارها:** توسعه و اعتبارسنجی ابزارهای ارزیابی شایستگی حرکتی که با فرهنگ و ساختار آموزشی ایران سازگار باشند.

منابع

- Whitehead, M. (۲۰۰۹). Physical literacy: From theory to practice. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(۵), ۴۱-۴۵.
- Graber, K., & Beller, J. (۲۰۲۰). *Teaching Physical Education: Developing Student Physical Literacy*. Human Kinetics.
- Kirk, D., Metzler, M. W., & Van der Mars, H. (۲۰۱۹). *Quality Physical Education*. Human Kinetics.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., & Dewar, G. (۲۰۱۶). Physical literacy: A systematic scoping review. *Obesity Reviews*, 17(۱۲), ۱۶۱۹-۱۶۳۱.
- Pill, S., & French, K. (۲۰۱۵). Physical literacy: Moving towards an evidence-based framework. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(۱۰), ۱-۱۷.