

به نام خدا

# طرح ورزش گرای در آموزش و پرورش

مولفان :

سحر نصیری منش

سمانه بهشتی کومله

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: نصیری منش، سحر، ۱۳۶۱-  
عنوان و نام پدیدآور: طرح ورزش گرایی در آموزش و پرورش / مولفان سحر نصیری منش،  
سمانه بهشتی کومله.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۱۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۷ - ۱۳۳.

School sports

موضوع: ورزش مدارس

School sports -- Iran

ورزش مدارس -- ایران

Activity programs in education

آموزش و پرورش -- فعالیت‌های فوق برنامه

شناسه افزوده: بهشتی کومله، سمانه، ۱۳۶۲-

رده بندی کنگره: GV۳۴۶

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۶۶۹۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: طرح ورزش گرایی در آموزش و پرورش

مولفان: سحر نصیری منش - سمانه بهشتی کومله

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۱۸-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	بخش اول: مقدمه ای بر گرایش ورزشی در آموزش و پرورش
۶.....	تعریف جهت گیری ورزشی در بافت ایرانی
۹.....	سیر تحول تاریخی ورزش در مدارس ایران
۱۲.....	نقش تربیت بدنی در برنامه درسی دانشگاهی
۱۴.....	مزایای ادغام ورزش در آموزش
۱۶.....	روندها و تحولات جاری
۱۹.....	چالش ها و فرصت ها
۲۰.....	مطالعات موردی: برنامه های موفق جهت گیری ورزشی در ایران
۲۳.....	آینده گرایش ورزشی در آموزش و پرورش ایران
۲۷.....	بخش دوم: رشد جسمانی و تندرستی
۲۸.....	درک رشد جسمانی در کودکان و نوجوانان
۳۱.....	ارتقای سلامت جسمانی از طریق ورزش
۳۳.....	نقش تغذیه در تعالی ورزشی
۳۶.....	پیشگیری و مدیریت آسیب های ورزشی
۳۸.....	فعالیت های بدنی متناسب با سن
۴۱.....	پرورش عادات سالم مادام العمر
۴۴.....	آموزش سلامت در مدارس
۴۷.....	پرداختن به نگرانی های رایج سلامت
۵۱.....	بخش سوم: جنبه های روانشناختی ورزش در تعلیم و تربیت
۵۲.....	تقویت سرسختی ذهنی و انعطاف پذیری
۵۴.....	تاثیر ورزش بر عملکرد شناختی
۵۶.....	ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس

۵۹	مدیریت استرس و اضطراب از طریق ورزش
۶۲	تشویق رفتار و انضباط مثبت
۶۵	نقش انگیزه در موفقیت ورزشی
۶۷	رفع فرسودگی شغلی در ورزشکاران جوان
۷۰	پرورش ذهنیت رشد
<b>۷۳</b>	<b>بخش چهارم: مهارت های اجتماعی و کار تیمی</b>
۷۴	توسعه مهارت های ارتباطی از طریق ورزش
۷۷	درک پویایی ورزش های تیمی
۷۹	پرورش رهبری و مسئولیت پذیری
۸۲	ترویج همکاری
۸۴	مدیریت رقابت و اخلاق ورزشی
۸۶	مقابله با قلدری و فراگیری در ورزش
۸۹	ایجاد فرهنگ مثبت ورزشی در مدرسه
۹۱	تشویق مشارکت جامعه از طریق ورزش
<b>۹۵</b>	<b>بخش پنجم: سیاست های آموزشی و ادغام ورزشی</b>
۹۶	تحلیل سیاست های ملی ورزش ایران در آموزش و پرورش
۹۸	نقش دولت در ترویج ورزش مدارس
۱۰۰	بودجه و تخصیص منابع
۱۰۳	تربیت و توسعه معلمان تربیت بدنی
۱۰۵	ارزیابی و ارزیابی برنامه های ورزشی
۱۰۸	استانداردهای بین المللی و بهترین شیوه ها
۱۱۱	نوآوری ها و جهت گیری های آینده
۱۱۳	مطالعات موردی: موفقیت ها و چالش های سیاست گذاری
<b>۱۱۷</b>	<b>منابع و مآخذ</b>

## **بخش اول**

**مقدمه ای بر گرایش ورزشی در آموزش و پرورش**

## تعریف جهت گیری ورزشی در بافت ایرانی

گرایش ورزش در آموزش و پرورش در ایران در سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده است، زیرا این کشور تلاش می‌کند تا افراد توانمندی را پرورش دهد که نه تنها از نظر تحصیلی مهارت داشته باشند، بلکه از نظر جسمی فعال و مسئولیت اجتماعی نیز داشته باشند. هدف این بخش ارائه درک جامعی از جهت گیری ورزشی در بافت ایرانی، روشن کردن تعریف، اهمیت و راهبردهای اتخاذ شده برای گنجاندن ورزش در سیستم آموزشی است. این مطالعه بر تحولات اخیر و چالش‌ها و فرصت‌های منحصربه‌فرد پیش روی ایران در ادغام ورزش در سیستم آموزشی تمرکز دارد. درک این نکته ضروری است که دیدگاه ایرانیان در جهت گیری ورزشی در آموزش متمایز است و بر اساس فرهنگ، تاریخ و نیازهای اجتماعی آن شکل گرفته است.

جهت گیری ورزشی که به عنوان جهت گیری ورزشی در آموزش نیز شناخته می‌شود، به ادغام تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی در برنامه درسی دانشگاهی اشاره دارد. در بافت ایران، جهت گیری ورزشی شامل رویکردی چندوجهی به آموزش است که به سلامت جسمانی، رشد فردی و مهارت های اجتماعی به اندازه دانش آکادمیک اهمیت می‌دهد. این مفهوم عمیقاً در تاریخ فرهنگی ایران ریشه دارد و بر اهمیت سبک زندگی متعادل و سالم و ترویج فعالیت‌های بدنی برای پرورش شهروندانی خوش حساب تأکید می‌کند.

جهت گیری ورزشی در ایران فراتر از کلاس های تربیت بدنی سنتی و رویدادهای ورزشی پراکنده است. هدف آن القای اشتیاق مادام‌العمر برای ورزش، تشویق دانش‌آموزان به اتخاذ یک سبک زندگی فعال و سالم است که فراتر از سال‌های تحصیلی آنها است. با انجام این کار، نظام آموزشی ایران اهمیت پرورش سلامت جسمی و روانی از سنین پایین، پرورش آمادگی جسمانی، کار گروهی و احساس نظم در دانش‌آموزان را تشخیص می‌دهد.

خاستگاه جهت‌گیری ورزشی در ایران را می‌توان به سنت‌های ایرانی باستانی جست‌وجو کرد، جایی که آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی بسیار ارزشمند بود. ارجاعات تاریخی مانند «زورخانه» یا «خانه اقتدار» نهادهایی بودند که در آنها قدرت و آمادگی جسمانی پرورش داده می‌شد. امروزه، جهت‌گیری ورزشی با ترویج تربیت بدنی به عنوان مؤلفه اصلی تجربه آموزشی، بر این پایه تاریخی بنا می‌شود. (شریعت و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۳۴)

جهت‌گیری ورزشی جزء لاینفک نظام آموزشی ایران است زیرا نقش ورزش را در رشد شخصیت می‌شناسد. تحقیقات اخیر بر تأثیر مثبت ورزش بر ویژگی‌های شخصی مانند رهبری، کار گروهی و نظم تأکید کرده است (تهرانی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۴۵۶). ادغام ورزش در آموزش نه تنها تضمین می‌کند که دانش‌آموزان یک سبک زندگی فعال و سالم را حفظ می‌کنند، بلکه به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های زندگی ضروری را توسعه دهند که در هر دو زمینه دانشگاهی و دنیای واقعی ارزشمند هستند.

اهمیت جهت‌گیری ورزشی در ایران نیز توسط بافت اجتماعی گسترده‌تر تأکید می‌شود. ایران دارای تاریخ غنی از دستاوردهای ورزشی به ویژه در رشته‌هایی مانند کشتی، وزنه برداری و هنرهای رزمی است. این کشور ورزشکاران مشهوری تولید کرده است که به شهرت بین‌المللی دست یافته‌اند. جهت‌گیری ورزشی در آموزش به عنوان بستری برای پرورش قهرمانان آینده و ارتقای جایگاه کشور در دنیای ورزش عمل می‌کند. علاوه بر این، حس غرور و هویت ملی را تقویت می‌کند، زیرا دانش‌آموزان تشویق می‌شوند در فعالیت‌هایی که منعکس‌کننده میراث ورزشی ایران هستند شرکت کنند.

علاوه بر اهمیت فرهنگی و تاریخی، جهت‌گیری ورزشی در ایران به نگرانی‌های معاصر در مورد سبک زندگی کم‌تحرک و افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر در میان جمعیت جوان می‌پردازد. موسسات آموزشی ایران با ترویج فعالیت بدنی به عنوان بخشی ضروری از برنامه روزانه دانش‌آموزان، نقش محوری در مبارزه با این روند دارند. مطالعات اخیر به افزایش نگران‌کننده رفتار بی‌تحرکی در بین جوانان ایرانی اشاره کرده و بر لزوم مداخلات

در سیستم آموزشی تاکید کرده است (رفیع و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۷۸). جهت گیری ورزشی با این نگرانی‌ها هماهنگ است و راه حلی برای چالش‌های ناشی از سبک زندگی مدرن و مبتنی بر فناوری ارائه می‌دهد.

جهت گیری ورزش در بافت ایران توسط سیاست‌های آموزشی و چارچوب‌های برنامه درسی هدایت می‌شود که تربیت بدنی را به طور یکپارچه در سفر تحصیلی ادغام می‌کند. وزارت آموزش و پرورش ایران دستورالعمل‌ها و مقرراتی را برای اطمینان از اجرای مؤثر جهت گیری ورزشی در مدارس تدوین کرده است. این دستورالعمل‌ها میزان فعالیت بدنی مورد نیاز در برنامه‌های درسی مدرسه و شایستگی‌هایی را که دانش‌آموزان باید از طریق آموزش ورزشی کسب کنند، تجویز می‌کنند (وزارت آموزش و پرورش، ۲۰۱۸، ص ۱۵).

راهبردهای اجرای گرایش ورزشی در ایران در مقاطع تحصیلی مختلف از ابتدایی تا متوسطه و عالی متفاوت است. در سطح ابتدایی، کلاس‌های تربیت بدنی با تاکید بر مهارت‌های حرکتی اساسی، قوانین اساسی ورزش و ارتقای کار گروهی اجباری است. آموزش متوسطه بر پایه این پایه‌ها ادامه می‌دهد و به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد تا در صورت تمایل به دنبال کردن حرفه‌ای در رشته دو و میدانی، در رشته‌های ورزشی خاصی تخصص پیدا کنند. مؤسسات آموزش عالی در ایران فرصت‌هایی را برای آموزش و آموزش تخصصی‌تر ورزشی در زمینه‌های مختلف از جمله علوم ورزشی، مربیگری و مدیریت ورزشی فراهم می‌کنند (قراخانلو و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۲۶۷).

اجرای گرایش ورزشی در ایران خالی از چالش نیست. زیرساخت‌ها، منابع محدود و محدودیت‌های جنسیتی از جمله مسائلی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. با این وجود، دولت و مقامات آموزشی ایران تعهد خود را برای غلبه بر این موانع و توسعه بیشتر جهت گیری ورزشی در سیستم آموزشی نشان داده‌اند (ضیایی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۲۳).

گرایش ورزشی در آموزش و پرورش در ایران رویکردی چندوجهی است که به دنبال ادغام تربیت بدنی و ورزش در برنامه درسی دانشگاهی است. این موضوع عمیقاً در تاریخ فرهنگی ایران ریشه دارد و بر اهمیت سبک زندگی متعادل و سالم و رشد شخصیت تأکید دارد.



پیشرفت‌های اخیر در این زمینه تأثیر مثبت جهت‌گیری ورزشی بر ویژگی‌های شخصی دانش‌آموزان و اهمیت تقویت آمادگی جسمانی، کار گروهی و نظم را برجسته کرده است. همچنین جهت‌گیری ورزشی نقش بسزایی در حفظ میراث ورزشی ایران و پرورش غرور ملی دارد.

این بخش با برگرفته از تحقیقات اخیر و اسناد سیاست‌گذاری، مروری بر اهمیت جهت‌گیری ورزشی در بافت ایران ارائه می‌دهد. مفهوم جهت‌گیری ورزشی برای مقابله با چالش‌های معاصر مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک و افزایش نرخ بیماری‌های غیرواگیر در بین جوانان ایرانی ضروری است. این توسط سیاست‌های آموزشی و چارچوب‌های برنامه‌درسی هدایت می‌شود که تربیت بدنی را در سفر آکادمیک در تمام سطوح آموزش ادغام می‌کند.

با وجود چالش‌ها و محدودیت‌ها، جهت‌گیری ورزشی در ایران در مسیر امیدوارکننده‌ای قرار دارد و دولت و مقامات آموزشی فعالانه برای افزایش اجرا و اثربخشی آن تلاش می‌کنند. این بخش زمینه را برای کاوش بیشتر در جهت‌گیری ورزشی در ایران فراهم می‌کند و بینش‌هایی را در مورد ویژگی‌ها، اهمیت و استراتژی‌های منحصر به فرد این رویکرد در آموزش ارائه می‌دهد. درک دیدگاه ایرانیان در جهت‌گیری ورزشی برای درک نقش آن در شکل دادن به افراد خوب در دنیایی که به سرعت در حال تغییر است، بسیار مهم است.

## سیر تحول تاریخی ورزش در مدارس ایران

ادغام ورزش در نظام آموزشی موضوعی است که در ایران اهمیت روزافزونی دارد. این بخش به بررسی تحولات تاریخی ورزش در مدارس ایران می‌پردازد و ریشه‌های جهت‌گیری ورزشی در آموزش و پرورش و توسعه آن را در طول زمان بررسی می‌کند. همانطور که در تاریخ ورزش در مدارس ایران کاوش می‌کنیم، خواهیم دید که چگونه سیستم آموزشی تکامل یافته و سازگار شده است تا فعالیت‌های بدنی و ورزش را برای رشد همه جانبه دانش‌آموزان ترکیب کند.

تاریخچه تربیت بدنی در ایران را می توان به دوران باستان جستجو کرد. مفهوم تربیت بدنی ریشه در فرهنگ ایرانی دارد که در آن بر اهمیت جسم و روان سالم تاکید شده است. در دوره زرتشتی، فعالیت های بدنی و مناسک بخشی از نظام آموزشی بود (عزیزی و نوربخش، ۱۳۹۶، ص ۳۲). این شیوه ها ارزش تناسب اندام و رفاه را برجسته می کنند، که پایه و اساس گنجاندن تربیت بدنی در چارچوب های آموزشی بعدی را ایجاد می کند.

در زمان سلسله قاجار (۱۷۸۹-۱۹۲۵)، به ویژه در اواخر قرن ۱۹، تلاش هایی برای گنجاندن تربیت بدنی به سبک غربی در برنامه درسی انجام شد. معرفی ژیمناستیک و ورزش هایی مانند کشتی و شمشیربازی نشان دهنده تغییر به سمت رویکرد مدرن تر تربیت بدنی بود (دهقانی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۵۸). این دوره زمینه ساز توسعه تربیت بدنی ساختاریافته در مدارس ایران شد.

دوران پهلوی به رهبری رضاشاه (۱۹۲۵-۱۹۴۱) و پسرش محمدرضا شاه (۱۹۴۱-۱۹۷۹) شاهد تحولات چشمگیری در نظام آموزشی ایران بود. هدف دولت نوسازی کشور بود و این نوسازی به برنامه درسی آموزشی نیز کشیده شد. تربیت بدنی رسمیت یافت و در برنامه درسی مدارس و دانشگاه ها گنجانده شد (شادپور، ۱۳۹۷، ص ۷۴). وزارت آموزش و پرورش نقش محوری در اجرای این تغییرات ایفا کرد.

در سال ۱۹۳۷ اولین مدرسه تربیت بدنی تأسیس شد و آغازگر تربیت منظم معلم برای مربیان تربیت بدنی بود (نصیری، ۱۳۹۹، ص ۱۰۹). این حرکت با هدف بهبود کیفیت تربیت بدنی در مدارس و اطمینان از اینکه دانش آموزان راهنمایی و آموزش مناسب دریافت می کنند، انجام شد.

انقلاب اسلامی سال ۱۳۵۷ تحولات چشمگیری در ابعاد مختلف جامعه ایران از جمله تربیت و تربیت بدنی به وجود آورد. دوره پس از انقلاب شاهد تغییر به سمت اسلامی شدن آموزش و پرورش از جمله تربیت بدنی بود. تأکید بر ارزش ها و مبانی اسلامی بر محتوا و ساختار برنامه های تربیت بدنی تأثیر گذاشت (افشانی و ضیایی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۵).

معرفی ورزش به عنوان وسیله ای برای ارتقای رشد اخلاقی و معنوی در کنار آمادگی جسمانی به یکی از ویژگی های بارز تربیت بدنی در ایران تبدیل شد. این رویکرد با هدف ادغام ارزش های دینی در برنامه درسی تربیت بدنی انجام شد.

ایران در قرن بیست و یکم به نوسازی سیستم آموزشی خود از جمله تربیت بدنی ادامه داده است. دولت در زیرساخت ها و امکانات ورزشی سرمایه گذاری کرده است و بر بهبود کیفیت برنامه های تربیت بدنی تمرکز شده است (باستانی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۲۱۷). شناخت اهمیت تربیت بدنی در ارتقای سلامت و تندرستی، ابتکاراتی را برای توسعه و ارتقای آموزش ورزش محور در ایران برانگیخته است.

با وجود این پیشرفت ها، چالش ها همچنان باقی است. مسائلی مانند تفاوت های جنسیتی در دسترسی به ورزش و تربیت بدنی، نیاز به مربیان واجد شرایط و ادغام فناوری مدرن در برنامه های تربیت بدنی، زمینه هایی هستند که مستلزم توجه مداوم هستند (زرگو و شهنازی، ۲۰۱۸، ص ۴۲۱).

سیر تحول تاریخی ورزش در مدارس ایران نشان دهنده سفری از سنت ها و شیوه های کهن به نوسازی و اسلامی سازی تربیت بدنی است. ادغام ورزش در آموزش و پرورش در طول تاریخ ایران تحت تأثیر عوامل سیاسی، اجتماعی و فرهنگی بوده است. قرن بیست و یکم شاهد تلاش هایی برای سازگاری با چالش های جدید با حفظ ارزش های اصلی تربیت بدنی در مدارس ایران بوده است.

در پایان، تاریخچه ورزش در مدارس ایران گواهی بر سازگاری نظام آموزشی در قبال شرایط متغیر است. ادغام ورزش و تربیت بدنی در برنامه درسی یک فرآیند مداوم است که هدف آن ارتقای رشد همه جانبه دانش آموزان و پرورش فرهنگ آمادگی جسمانی و رفاه است.

## نقش تربیت بدنی در برنامه درسی دانشگاهی

تربیت بدنی (PE) جایگاه قابل توجهی در برنامه درسی تحصیلی مدارس ایران دارد و به رشد همه جانبه دانش آموزان کمک می کند. این بخش به بررسی نقش در حال تحول تربیت بدنی در برنامه درسی دانشگاهی در ایران می پردازد و چگونگی ادغام آن در سیستم آموزشی و تأثیر آن بر بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان را بررسی می کند. همانطور که به تاریخچه و وضعیت فعلی ورزش در مدارس ایران می پردازیم، خواهیم دید که چگونه به یکی از اجزای اساسی برنامه درسی دانشگاهی تبدیل شده است و یک آموزش جامع را ترویج می کند.

تربیت بدنی به عنوان بخشی از تلاش های گسترده تر مدرن سازی، به طور رسمی در برنامه درسی دانشگاهی ایران در دوران پهلوی ادغام شد. وزارت آموزش و پرورش نقش محوری در حصول اطمینان از اجباری بودن درس تربیت بدنی در مدارس ایفا کرد (کاظم نژاد و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۳۴). این یک گام مهم در شناخت اهمیت PE در رشد کلی دانش آموزان بود.

گنجاندن PE در برنامه درسی محدود به سطوح آموزشی خاصی نبود. تمام مراحل آموزش از ابتدایی تا دبیرستان و حتی مؤسسات آموزش عالی را در بر می گرفت (زحمتکش و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۲۱۴). این رویکرد فراگیر تعهد به ارائه فرصت هایی برای رشد فیزیکی دانش آموزان در مراحل مختلف سفر تحصیلی آنها را برجسته کرد.

برنامه درسی دانشگاهی در ایران اهداف آموزشی خاصی را برای تربیت بدنی مشخص کرده است. این اهداف فراتر از توسعه آمادگی جسمانی است و شامل ارتقای ارزش های اخلاقی و اخلاقی است. برنامه درسی بر اهمیت القای اصولی مانند نظم و انضباط، کار گروهی و احترام به قوانین و مقررات از طریق فعالیت های بدنی تأکید دارد (اسلامی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۹۲). این اهداف منعکس کننده دید وسیع تری از آموزش است که رشد شخصیت را جزء لاینفک رشد تحصیلی می داند.

ارزیابی تربیت بدنی در برنامه درسی دانشگاهی فرآیندی چندوجهی است. دانش آموزان بر اساس مشارکت، توسعه مهارت و دانش آنها در مورد موضوع مورد ارزیابی قرار می گیرند. روش های ارزیابی نیز شامل امتحانات کتبی و آزمون های عملی می شود که از ارزیابی جامع عملکرد دانش آموزان در PE اطمینان حاصل می کند (کاظم نژاد و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۳۸).

گنجانیدن ارزشیابی در PE نه تنها دانش آموزان را تشویق می کند تا موضوع را جدی بگیرند، بلکه معیاری از اثربخشی برنامه درسی را نیز فراهم می کند. این به مریدان اجازه می دهد تا تأثیر ورزش را بر رشد جسمی و ذهنی دانش آموزان بسنجند.

برنامه درسی دانشگاهی ایران به گونه ای طراحی شده است که نسبت به ملاحظات فرهنگی و جنسیتی حساس باشد. اجرای تربیت بدنی با در نظر گرفتن اصول فرهنگ اسلامی و حصول اطمینان از همسویی فعالیت ها با ارزش ها و اعتقادات دینی (زحمتکش و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۲۱۷). جداسازی دختر و پسر در برخی مدارس برای کلاس های تربیت بدنی، عملی است که ریشه در موازین فرهنگی و مذهبی دارد.

در حالی که تربیت بدنی جزء حیاتی برنامه درسی دانشگاهی در ایران است، با چالش هایی مواجه است. این چالش ها شامل تفاوت در کیفیت و در دسترس بودن امکانات، تنوع در اجرای برنامه درسی در مناطق مختلف و نیاز به مریدان آموزش دیده است (اسلامی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۹۷).

علاوه بر این، ادغام فناوری مدرن در برنامه های تربیت بدنی حوزه ای است که برای افزایش تجربه یادگیری نیاز به توجه دارد. پرداختن به این چالش ها و همگامی با چشم انداز آموزشی در حال تحول برای موفقیت مستمر تربیت بدنی در مدارس ایران ضروری است.

نقش تربیت بدنی در برنامه درسی دانشگاهی در ایران در طول زمان با تمرکز بر رشد کل نگر و شخصیت سازی تکامل یافته است. گنجانیدن رسمی PE در برنامه درسی تأثیر پایداری بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان داشته است و بر ارزش های نظم، کار گروهی و رشد اخلاقی تأکید دارد.

در نتیجه، تربیت بدنی جزء اساسی برنامه درسی دانشگاهی در ایران باقی می ماند و ادغام آن نشان دهنده تعهد به ارائه آموزش جامع به دانش آموزان است که فراتر از محدودیت های کلاس درس گسترش می یابد.

## مزایای ادغام ورزش در آموزش

ادغام ورزش در سیستم آموزشی در ایران طیف گسترده ای از مزایای را برای دانش آموزان، مدارس و جامعه به طور کلی به ارمغان می آورد. هدف این بخش بررسی و تبیین مزایای چندوجهی گنجانیدن ورزش در نظام آموزشی ایران است. این بحث با تکیه بر تحقیقات داخلی و بین المللی، نتایج مثبت چنین ادغامی را برجسته می کند و اهمیت ورزش را در ارتقای توسعه جامع دانش آموزان تقویت می کند.

یکی از مهمترین مزایای ادغام ورزش در آموزش، ارتقای سلامت جسمانی و تندرستی دانش آموزان است. فعالیت بدنی منظم از طریق ورزش نه تنها به حفظ وزن بدن کمک می کند، بلکه خطر ابتلا به بیماری های مختلف مانند چاقی، بیماری های قلبی عروقی و دیابت را کاهش می دهد (استقامتی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۲۱۸). این مزایای سلامتی تا بزرگسالی گسترش می یابد و بر اهمیت ایجاد عادات سالم از سنین جوانی تأکید می کند.

تحقیقات حاکی از وجود همبستگی مثبت بین مشارکت در ورزش و عملکرد تحصیلی است. درگیر شدن در ورزش می تواند عملکرد شناختی، تمرکز و مهارت های حل مسئله را که در سفر تحصیلی دانش آموز بسیار ارزشمند است، افزایش دهد. فعالیت بدنی همچنین باعث بهبود الگوهای خواب، کاهش خستگی و افزایش توجه در کلاس درس می شود.

ورزش بستری ایده آل برای دانش آموزان فراهم می کند تا مهارت های ضروری زندگی مانند کار تیمی، ارتباطات و رهبری را توسعه دهند. ماهیت مشارکتی ورزش های تیمی، رفاقت و احساس تعلق را در بین دانش آموزان پرورش می دهد (شفیعی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۶). علاوه بر این، مشارکت در ورزش می تواند به بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس کمک کند، زیرا دانش آموزان از طریق مشارکت خود رشد و موفقیت شخصی را تجربه می کنند.

تمرین ورزش اغلب شامل رعایت قوانین، احترام به حریفان و ایجاد یک اخلاق کاری قوی است. چنین تجربیاتی به القای ارزش های اخلاقی و اصول اخلاقی در دانش آموزان کمک می کند (محمدی و خلجی، ۲۰۲۰، ص ۷۶). تأکید بر بازی جوانمردانه و اخلاق ورزشی، درس های مهم زندگی را تلقین می کند که می تواند تأثیری پایدار بر رشد شخصیت دانش آموز داشته باشد.

مطالعات نشان داده اند که دانش آموزانی که در ورزش فعالیت می کنند کمتر به رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد یا بزهکاری دست می زنند. مشارکت در ورزش روشی جایگزین و سازنده برای دانش آموزان برای گذراندن وقت خود فراهم می کند و احتمال افتادن در الگوهای منفی را کاهش می دهد (نادری فر و نظری، ۱۳۹۷، ص ۲۷۹).

در ایران، ورزش دارای هویت فرهنگی و ملی قابل توجهی است و ورزش های سنتی مانند کشتی، اسب سواری و تیراندازی با کمان ریشه عمیقی در تاریخ این کشور دارد. ادغام ورزش در آموزش باعث ارتقای غرور ملی می شود و به دانش آموزان کمک می کند تا با میراث خود ارتباط برقرار کنند (صبوری و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۴۴). حس تعلق به یک جامعه گسترده تر را تشویق می کند و به حفظ سنت های فرهنگی کمک می کند.

برای آن دسته از دانش آموزانی که استعداد و اشتیاق استثنایی برای یک ورزش خاص از خود نشان می دهند، ادغام ورزش در آموزش می تواند به عنوان راهی برای تعالی در رشته انتخابی آنها باشد. آموزش های تخصصی و فرصت های ورزش های رقابتی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا به پتانسیل کامل خود دست یابند (تخشا، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰).

مزایای ادغام ورزش در نظام آموزشی ایران بسیار زیاد و گسترده است. از سلامت جسمانی گرفته تا عملکرد تحصیلی، رشد اجتماعی و عاطفی، و پرورش ارزش های اخلاقی، ورزش نقش مهمی در شکل دهی به افراد خوب دارد. علاوه بر این، اهمیت فرهنگی و ملی ورزش در ایران اهمیت این ادغام را تقویت می کند. بدیهی است که ادغام ورزش در آموزش پتانسیل تولید دانش آموزان سالم تر و قوی تر را دارد که مجهزتر برای مشارکت مثبت در جوامع و جامعه خود هستند.

## روندها و تحولات جاری

مقدمه ای بر گرایش ورزش در آموزش و پرورش ایران، مروری جامع بر روندها و تحولات جاری در زمینه آموزش ورزش در داخل کشور ارائه می کند. این بخش به بافت تاریخی، سیر تحول آموزش ورزش در ایران و اقدامات و ابتکارات امروزی با هدف ارتقای آمادگی جسمانی و ورزش در بین دانش آموزان می پردازد. درک چشم انداز معاصر آموزش ورزش در ایران برای درک اهمیت و پتانسیل آن برای توسعه بیشتر ضروری است.

برای درک وضعیت فعلی جهت گیری ورزش در آموزش و پرورش در ایران، ریشه یابی تاریخی آن ضروری است. ایران دارای سنت غنی تربیت بدنی است که قدمت آن به دوران باستان باز می گردد. تربیت بدنی در فرهنگ ایرانی با تمرکز بر هنرهای رزمی، اسب سواری و سایر فعالیت های بدنی بسیار مورد توجه بود (صمدی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۴۵). با این حال، گنجاندن سیستماتیک تربیت بدنی در سیستم آموزش رسمی تنها در اوایل قرن بیستم آغاز شد (پوررجب و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۶۸). با گذشت سالها، این امر تکامل یافته است و اهمیت ورزش در آموزش به رسمیت شناخته شده است.

سیر تحول آموزش ورزشی در ایران با تحولات مختلف و قابل توجهی همراه بوده است. تأسیس وزارت آموزش و پرورش در ایران در سال ۱۹۳۵ نقطه عطفی بود، زیرا تربیت بدنی را وارد برنامه درسی ملی کرد (آقازاده، ۱۳۹۷، ص ۱۱۲). پایه و اساس گنجاندن ورزش به عنوان یک جزء اساسی از سیستم آموزشی را ایجاد کرد.

در سال های اخیر، یک تغییر اساسی به سمت توسعه یک رویکرد سازمان یافته تر و ساختارمندتر به آموزش ورزش رخ داده است. دولت ایران به همراه مقامات آموزشی سیاست هایی را برای ارتقای آموزش ورزش در مدارس اجرا کرده است. یکی از نمونه های قابل توجه «طرح جامع ورزش مدارس» (CSSP) است که در سال ۱۳۹۳ آغاز شد و بر اهمیت آموزش ورزشی و ارتقای فعالیت بدنی در بین دانش آموزان تأکید دارد (زارعی، ۱۳۹۶، ص ۲۸۹). این طرح نشان دهنده روند معاصر در ادغام ورزش در چارچوب آموزشی است.



در سال‌های اخیر، ایران شاهد افزایش تلاش‌ها برای بهبود آموزش و جهت‌گیری ورزشی در موسسات آموزشی خود بوده است. طرح جامع ورزش مدارس (CSSP) که قبلاً ذکر شد، نقشی اساسی در شکل‌دهی به آموزش ورزش مدرن در ایران داشته است. منجر به ایجاد باشگاه‌های ورزشی، مسابقات ورزشی و تربیت معلمان تربیت بدنی برای ارائه آموزش‌های ورزشی با کیفیت شده است (مولوکی فرد و شهرجردی، ۱۳۹۸، ص ۳۲۰).

علاوه بر این، گنجاندن ورزش و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی به یک اولویت برای دولت ایران تبدیل شده است و تضمین می‌کند که هر دانش‌آموز از آموزش جامعی که شامل آمادگی جسمانی و ورزش می‌شود، دریافت کند (اصفهانی، ۱۳۹۵، ص ۷۸). این تغییر جهت‌گیری ورزشی از سوی مربیان، والدین و دانش‌آموزان به طور یکسان مورد حمایت قرار گرفته است.

چندین روند قابل توجه آموزش ورزش را در ایران شکل می‌دهد. یکی از روندهای بارز افزایش مشارکت دانش‌آموزان دختر در ورزش است. از لحاظ تاریخی، محدودیت‌هایی برای شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی وجود داشت. با این حال، تحولات اخیر بر برابری جنسیتی در ورزش متمرکز شده است (منصوری و امیدوار، ۲۰۲۰، ص ۱۰۳). موفقیت ورزشکاران زن در عرصه بین‌المللی، مانند مدال برنز تکواندو کیمیا علیزاده در المپیک ۲۰۱۶ ریو، الهام بخش بسیاری از دختران جوان ایرانی برای ادامه تحصیلات ورزشی و حرفه در دو و میدانی شده است.

علاوه بر این، ادغام فناوری مدرن و منابع دیجیتال در آموزش ورزش شتاب بیشتری می‌گیرد. برنامه‌های آموزشی مجازی و منابع آنلاین دسترسی دانش‌آموزان به اطلاعات و شرکت در فعالیت‌های بدنی را حتی فراتر از کلاس درس آسان‌تر کرده است (محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۲۴). این روند پتانسیل ارتقای بیشتر کیفیت و دسترسی به آموزش ورزشی در ایران را دارد.

علیرغم پیشرفت در آموزش ورزشی، ایران با چالش‌های متعددی در به‌کارگیری کامل ظرفیت‌های جهت‌گیری ورزشی در آموزش و پرورش مواجه است. یکی از چالش‌های

کلیدی، نبود زیرساخت‌ها و امکانات کافی در بسیاری از مؤسسات آموزشی، به‌ویژه در مناطق روستایی است (فارسی، ۱۳۹۷، ص ۱۵۶). دسترسی به امکانات و منابع ورزشی نابرابر است و مانع از توسعه کلی آموزش ورزشی در کشور می‌شود.

علاوه بر این، نیاز به توسعه حرفه‌ای و آموزش مداوم برای معلمان تربیت بدنی وجود دارد تا اطمینان حاصل شود که آنها برای آموزش و الهام بخشی موثر دانش‌آموزان مجهز هستند (نجفی پور، ۱۳۹۶، ص ۲۱۵). بهبود آموزش و تربیت معلم برای موفقیت آموزش ورزشی در ایران ضروری است.

از جنبه مثبت، فرصت‌های زیادی برای رشد و توسعه در آموزش ورزش وجود دارد. علاقه روزافزون به ورزش در میان جوانان، همراه با حمایت و سرمایه‌گذاری دولت، محیط مساعدی را برای گسترش برنامه‌های آموزشی ورزشی فراهم می‌کند (حسینی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۷۲). همکاری با سازمان‌ها و موسسات ورزشی بین‌المللی نیز می‌تواند بینش‌ها و منابع ارزشمندی را برای ارتقای بیشتر آموزش ورزش در ایران ارائه دهد.

درک روندها و تحولات فعلی در جهت‌گیری ورزشی در آموزش و پرورش در ایران برای درک اهمیت و پتانسیل رشد آن ضروری است. بافت تاریخی، تکامل و شیوه‌های معاصر، پیشرفت آموزش ورزش را در نظام آموزشی ایران برجسته کرده است. در حالی که چالش‌ها وجود دارد، علاقه روزافزون به ورزش در بین دانش‌آموزان، حمایت دولت و استفاده از منابع مدرن فرصت‌های امیدوارکننده‌ای را برای آینده آموزش ورزش در ایران فراهم می‌کند.

این بخش با تأکید بر اهمیت این رشته در شکل‌گیری سلامت جسمی و روحی جوانان کشور، وضعیت کنونی آموزش ورزش در ایران را روشن کرده است. از آنجایی که کشور به سرمایه‌گذاری و اولویت‌بندی آموزش ورزش ادامه می‌دهد، احتمالاً شاهد ظهور نسل سالم‌تر و فعال‌تری از دانش‌آموزان خواهد بود که به توسعه کلی ایران در صحنه بین‌المللی کمک می‌کنند.

## چالش ها و فرصت ها

بخشی با عنوان «چالش ها و فرصت ها» در چارچوب جهت گیری ورزش در آموزش و پرورش ایران، به بررسی چشم انداز چندوجهی موانع و امکاناتی می پردازد که کشور در پیشبرد آموزش ورزشی با آن مواجه است. درک چالش هایی که باید مورد توجه قرار گیرند و فرصت هایی که می توان برای ارتقاء آموزش ورزشی به طور موثر مورد استفاده قرار گیرد، ضروری است.

یکی از مهمترین چالش های آموزش ورزش در ایران نبود زیرساخت ها و امکانات کافی است. بسیاری از مؤسسات آموزشی، به ویژه در مناطق روستایی، برای فراهم کردن امکانات و منابع ورزشی مناسب برای دانش آموزان تلاش می کنند (فارسی، ۱۳۹۷، ص ۱۵۶). این امر مانع از توسعه کلی آموزش ورزش در کشور می شود.

علیرغم پیشرفت در سال های اخیر، هنوز یک نابرابری جنسیتی در مشارکت ورزشی وجود دارد. هنجارهای فرهنگی و اجتماعی از لحاظ تاریخی مشارکت زنان را در فعالیت های ورزشی محدود کرده است (منصوری و امیدوار، ۲۰۲۰، ص ۱۰۳). در حالی که پیشرفت هایی صورت گرفته است، تلاش های بیشتری برای اطمینان از برابری جنسیتی در آموزش ورزش مورد نیاز است.

کیفیت آموزش ورزشی به شدت به شایستگی معلمان تربیت بدنی وابسته است. با این حال، نیاز به توسعه حرفه ای و آموزش مداوم برای این معلمان وجود دارد تا اطمینان حاصل شود که آنها برای آموزش و الهام بخشی موثر دانش آموزان مجهز هستند (نجفی پور، ۱۳۹۶، ص ۲۱۵). بهبود آموزش و آموزش معلمان برای مقابله با این چالش بسیار مهم است.

دولت ایران تعهد خود را به ارتقای آموزش ورزشی نشان داده است، همانطور که در طرح جامع ورزش مدارس (CSSP) که در سال ۲۰۱۴ آغاز شد، مشهود است (زارعی، ۱۳۹۶،

ص ۲۸۹). این نشان دهنده فرصتی برای حمایت و سرمایه گذاری پایدار در آموزش ورزش و توسعه آن است.

در ایران علاقه به ورزش در بین جوانان رو به افزایش است. موفقیت ورزشکاران ایرانی در صحنه های بین المللی، جوانان بسیاری را برای ادامه تحصیلات ورزشی و حرفه در دو و میدانی ترغیب کرده است (حسینی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۷۲). این شور و شوق، زمینه مساعدی را برای گسترش برنامه های آموزشی ورزشی ایجاد می کند.

استفاده از فناوری مدرن و منابع دیجیتالی در آموزش ورزش یک راه امیدوارکننده است. برنامه های آموزشی مجازی و منابع آنلاین دسترسی دانش آموزان به اطلاعات و انجام فعالیت های بدنی را آسان تر کرده است (محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۲۴). ادغام این منابع دیجیتال می تواند کیفیت و دسترسی به آموزش ورزشی را افزایش دهد.

به طور خلاصه، درک چالش ها و فرصت های آموزش ورزش در ایران برای ابداع راهبردهایی برای پیشبرد این جنبه حیاتی آموزش ضروری است. در حالی که چالش هایی مانند محدودیت های زیرساختی و نابرابری های جنسیتی همچنان ادامه دارد، فرصت هایی در قالب حمایت دولت، علاقه فزاینده به ورزش و استفاده از منابع دیجیتال برای اکتشاف آماده است.

همکاری با سازمان ها و نهادهای ورزشی بین المللی نیز می تواند نقش محوری در گسترش آموزش ورزش در ایران داشته باشد. دولت، همراه با مربیان و ذینفعان، باید برای مقابله با چالش ها، مهارت ها و ایجاد یک سیستم آموزشی ورزشی فراگیرتر و جامع تر به نفع همه دانش آموزان در ایران همکاری کنند.

## مطالعات موردی: برنامه های موفق جهت گیری ورزشی در ایران

در این بخش، به بررسی مطالعات موردی برنامه های موفق جهت گیری ورزشی در ایران می پردازیم و ابتکارات و اقداماتی را که تأثیر قابل توجهی بر آموزش ورزش در داخل کشور