

لزوم توجه به درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه

زهرا هدایتی قره تکان

چکیده

درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه، فراتر از یک فعالیت فوق برنامه، نقشی حیاتی در سلامت جسمانی، روانشناختی و اجتماعی دانش آموزان ایفا می کند. با وجود این اهمیت، پژوهش های بین المللی نشان می دهد که میزان مشارکت دختران در فعالیت های بدنی به طور قابل توجهی کمتر از پسران است و این شکاف در دوران نوجوانی تشدید می شود. مقاله حاضر با رویکردی تحلیلی-مروری به بررسی موانع و ضرورت های توجه ویژه به تربیت بدنی در مدارس دخترانه می پردازد. یافته ها نشان می دهد که موانع فرهنگی-اجتماعی، کمبود زیرساخت های مناسب، فقدان تنوع در برنامه درسی، و نبود مربیان زن متخصص از مهم ترین چالش های پیش روی مشارکت دختران در فعالیت های بدنی هستند. توجه به تربیت بدنی دختران نه تنها به ارتقای سلامت جسمانی و کاهش خطر بیماری های غیرواگیر کمک می کند، بلکه با تقویت اعتماد به نفس، مهارت های رهبری و تاب آوری روانشناختی، زمینه ساز توانمندسازی آنان در ابعاد مختلف زندگی می شود. این مقاله با تأکید بر لزوم بازنگری در برنامه های درسی، بهبود زیرساخت ها و توانمندسازی معلمان، راهکارهایی عملی برای ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه ارائه می دهد.

واژگان کلیدی: تربیت بدنی، مدارس دخترانه، مشارکت ورزشی، توانمندسازی، سلامت روان، موانع فرهنگی-اجتماعی

۱. مقدمه

تربیت بدنی به عنوان یکی از ارکان اساسی نظام آموزشی، نقشی فراتر از تقویت آمادگی جسمانی ایفا می کند و بر رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی دانش آموزان تأثیری عمیق دارد. با این حال، پژوهش های گسترده نشان داده است که دختران در سراسر جهان، به ویژه در دوران نوجوانی، مشارکت کمتری در فعالیت های بدنی دارند و این شکاف جنسیتی در سال های اخیر نه تنها کاهش نیافته، بلکه در برخی زمینه ها تشدید نیز شده است. [۱-۵] بر اساس گزارش های بین المللی، دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله نسبت به پسران سالانه ۲۸۰ میلیون ساعت فعالیت ورزشی را از دست می دهند. [۱۰-۱۲] این آمار نگران کننده، ضرورت توجه ویژه به درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه را بیش از پیش آشکار می سازد. در کشورهایی مانند کره جنوبی، پژوهش ها نشان داده است که هنجارهای اجتماعی مرتبط با زنانگی و زیبایی، درک دختران از مناسب بودن فعالیت های ورزشی و خودکارآمدی آنان را تحت تأثیر قرار می دهد. [۱۱-۱۲] همچنین در جوامع اسلامی مانند عربستان سعودی، تربیت بدنی دختران تا

سال‌های اخیر در مدارس دولتی وجود نداشته و تنها با چشم‌انداز ۲۰۳۰ این کشور، به عنوان نمادی از توانمندسازی زنان وارد برنامه درسی شده است. [۳-]

هدف این مقاله، بررسی ابعاد مختلف لزوم توجه به درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه، شناسایی موانع موجود و ارائه راهکارهایی برای ارتقای کیفیت این درس در جهت توانمندسازی دختران است.

۲. ضرورت‌های توجه به تربیت بدنی در مدارس دخترانه

۲-۱. سلامت جسمانی و پیشگیری از بیماری‌ها

فعالیت بدنی منظم در دوران نوجوانی، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری عادات سالم و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در بزرگسالی دارد. تربیت بدنی منظم به ساخت استخوان‌ها و عضلات قوی، بهبود سلامت قلب و عروق، و کاهش خطر چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. [۶-] با توجه به اینکه بیش از ۹۰ درصد از دختران در برخی کشورها فعالیت بدنی کافی ندارند [۳-]، مدارس دخترانه می‌توانند با فراهم‌آوردن محیطی امن و حمایت‌گر، نقشی کلیدی در افزایش سطح فعالیت بدنی دانش‌آموزان ایفا کنند. [۱-]

۲-۲. سلامت روان و اعتماد به نفس

تربیت بدنی تأثیری شگرف بر سلامت روان دختران دارد. فعالیت بدنی با ترشح اندورفین، به کاهش استرس و اضطراب، بهبود خلق‌وخو و افزایش تمرکز کمک می‌کند. [۶-] ورزش منظم مهارت‌های اساسی زندگی نظیر کار تیمی، رهبری، پشتکار و ارتباط مؤثر را تقویت می‌کند و از طریق تجربه موفقیت‌های فردی و گروهی، به افزایش اعتماد به نفس و عزت‌نفس منجر می‌شود. [۱۰-۶-] جودی موری، مربی مشهور تنیس، بر این باور است که سواد حرکتی به اندازه سواد خواندن و نوشتن اهمیت دارد و فرصت‌های رهبری در ورزش، مهارت‌های ارتباطی و شناسایی نقاط قوت و ضعف را در دختران پرورش می‌دهد. [۱۰-]

۲-۳. توانمندسازی و نقش‌آفرینی اجتماعی

ورزش بستری بی‌نظیر برای پرورش مهارت‌های رهبری در دختران فراهم می‌آورد. در مدارس تک‌جنسیتی، تمام فرصت‌های رهبری در اختیار دختران قرار می‌گیرد و آنان الگوهای نقش مثبت را در میان دانش‌آموزان و فارغ‌التحصیلان بزرگتر می‌یابند. [۱-] پژوهش‌ها نشان داده است که مشارکت منظم در ورزش‌های تیمی و نقش‌های رهبری، پیش‌بینی‌کننده قوی اعتماد به نفس در دختران است. [۱-] در ایران نیز مطالعات نشان داده است که تربیت بدنی در مدارس می‌تواند بستری برای توانمندسازی دختران و تقویت مهارت‌های تحول‌آفرین آنان فراهم آورد، هرچند با چالش‌های فرهنگی و زیرساختی قابل‌توجهی همراه است. [۷-]

۳. موانع و چالش‌های مشارکت دختران در تربیت بدنی

۳-۱. موانع فرهنگی-اجتماعی

مهم‌ترین مانع مشارکت دختران در فعالیت‌های بدنی، هنجارهای اجتماعی و فرهنگی مرتبط با جنسیت است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نگرانی درباره تصویر بدنی، خودآگاهی در محیط‌های عمومی، و فشارهای ناشی از رقابت با پسران، از مهم‌ترین عوامل کاهش مشارکت دختران هستند. [۹-۱] دختران به‌وضوح ترجیح می‌دهند در کلاس‌های تک‌جنسیتی شرکت کنند، زیرا در این محیط‌ها از خودآگاهی درباره ظاهر و پوشش‌رهایی می‌یابند و فشار رقابت با پسران که می‌تواند کلیشه‌های منفی را تقویت کند، وجود ندارد. [۱-۴] در کره جنوبی، پژوهش‌ها نشان داده است که نظارت جنسیتی در محیط عمومی کلاس، به عنوان مهم‌ترین مانع از سوی دانش‌آموزان دختر شناسایی شده است. [۱۱-۱]

۳-۲. موانع ساختاری و برنامه‌درسی

برنامه‌های درسی سنتی تربیت بدنی که بر رویکرد چندفعالیتی و مبتنی بر مهارت‌های ورزشی خاص متمرکزند، معمولاً به نفع دانش‌آموزانی است که از قبل مهارت دارند و به‌طور ناخواسته کلیشه‌های جنسیتی را تقویت می‌کنند. [۹-۱] دانش‌آموزان دختر اغلب از کمبود تنوع در فعالیت‌ها، عدم وجود انتخاب، و اجبار به انجام فعالیت‌های خاص ناراضی هستند و این عوامل، مشارکت آنان را کاهش می‌دهد. [۹-۲] پژوهش‌ها در کره جنوبی نشان داده که معلمان، کلاس‌های مختلط و برنامه‌های سنتی را موانع اصلی می‌دانند، در حالی که دانش‌آموزان خواستار انتخاب بیشتر در محتوای برنامه درسی هستند. [۲-۲] در عربستان سعودی نیز دختران از کمبود فرصت‌های عملی، منابع محدود و نبود تخصص کافی در معلمان گلایه داشته‌اند که همگی بر اعتماد به نفس آنان در مشارکت تأثیر منفی می‌گذارد. [۳-۳]

۳-۳. کمبود زیرساخت‌ها و نیروی انسانی متخصص

کمبود امکانات ورزشی مناسب، فضای تغییر لباس ناکارآمد، و پوشش نامناسب تربیت بدنی، از موانع جدی مشارکت دختران است. [۹-۴] همچنین، کمبود معلمان زن متخصص تربیت بدنی در بسیاری از کشورها، از چالش‌های اساسی به شمار می‌رود. [۵-۳] مدارس دخترانه در کشورهای در حال توسعه به ویژه با کمبود شدید زیرساخت‌های مناسب و مربیان کارآموده مواجه هستند. [۵-۵] مطالعه‌ای در ایران نشان داد که محدودیت‌های زیرساختی و نگرش‌های سنتی، از موانع اصلی کاهش مشارکت دختران در فعالیت‌های ورزشی هستند. [۷-۷]

۴. راهکارهای ارتقای تربیت بدنی در مدارس دخترانه

بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مرور شده، راهکارهای زیر برای ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی در مدارس دخترانه پیشنهاد می‌شود:

۱. **ایجاد محیط‌های حمایت‌گر و امن روانشناختی:** مدارس باید محیطی فراهم آورند که دختران در آن احساس امنیت و اعتماد به نفس داشته باشند. کلاس‌های تک‌جنسیتی می‌توانند با حذف فشارهای مرتبط با رقابت با پسران و کاهش خودآگاهی درباره ظاهر، مشارکت را افزایش دهند. [۱-۹]
۲. **تنوع‌بخشی به برنامه درسی:** ارائه طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها از ورزش‌های تیمی سنتی تا فعالیت‌های فردی مانند یوگا، پیلاتس و تناسب‌اندام، می‌تواند نیازها و علایق متنوع دختران را پوشش دهد. [۱-۶] پژوهش‌ها نشان داده است که دختران خواهان انتخاب بیشتر در محتوای برنامه درسی هستند و این امر به افزایش انگیزه و مشارکت آنان منجر می‌شود. [۲-]
۳. **تقویت نقش معلمان زن و توانمندسازی آنان:** استخدام و آموزش معلمان زن متخصص در تربیت بدنی، یکی از اولویت‌های اساسی است. [۳-] معلمان باید با رویکردهای فعال و مشارکتی آشنا شوند و بتوانند فضایی برابری‌خواهانه و عاری از کلیشه‌های جنسیتی در کلاس ایجاد کنند. [۹-]
۴. **بهبود زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی:** سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های ورزشی مناسب شامل سالن‌های مجهز، فضای تغییر لباس ایمن و پوشش متناسب با نیازهای فرهنگی دختران، از ضرورت‌های انکارناپذیر است. [۵-۷]
۵. **فراهم‌آوری فرصت‌های رهبری:** ایجاد فرصت‌هایی برای ایفای نقش‌های رهبری در ورزش، نظیر کاپیتانی تیم‌ها یا مربیگری دانش‌آموزان کوچکتر، به تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های ارتباطی دختران کمک می‌کند [۱-۱۰].

۵. نتیجه‌گیری

تربیت بدنی در مدارس دخترانه، نه یک فعالیت حاشیه‌ای، بلکه ضرورتی اساسی برای سلامت جسمانی، روانشناختی و اجتماعی دختران است. با وجود مزایای گسترده این درس، موانع فرهنگی-اجتماعی، ساختاری و زیرساختی متعددی مشارکت دختران را محدود می‌کند. توجه به تربیت بدنی دختران، فرصتی برای توانمندسازی آنان، تقویت اعتماد به نفس، و پرورش مهارت‌های رهبری و تاب‌آوری است که در تمام ابعاد زندگی آنان تأثیرگذار خواهد بود.

پژوهش‌های بین‌المللی به وضوح نشان داده است که مدارس تک‌جنسیتی با فراهم‌آوردن محیطی متناسب با نیازهای خاص دختران، می‌توانند نقشی کلیدی در ارتقای مشارکت ورزشی دختران ایفا کنند. با این حال، تحقق این هدف مستلزم بازنگری اساسی در برنامه‌های درسی، سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌ها، توانمندسازی معلمان، و مهم‌تر از همه، ایجاد نگرشی مثبت در جامعه نسبت به فعالیت بدنی دختران است. به‌کارگیری رویکردهای نوین آموزشی و فراهم‌آوری فرصت‌های انتخاب و رهبری برای دانش‌آموزان، می‌تواند گامی مؤثر در جهت افزایش مشارکت و بهره‌مندی دختران از مزایای بی‌شمار تربیت بدنی باشد.

فهرست منابع

- Methodist Ladies' College. (2024). The power of an all-girls school in promoting physical literacy and sport. [-1](#)
- Kim, M., & Hodge, S. R. (2024). Curricular and Pedagogical Barriers to South Korean Female Students' Physical Activity in Physical Education Class. *International Journal of Inclusive Education*, 28(6), 875-890. [-2](#)
- Nahari, L., & Makopoulou, K. (2024). 'Writing is not like doing': girls' views and perceptions of physical education provision in Kingdom of Saudi Arabia. *Sport, Education and Society*, 1-19. [-3](#)
- Gulzar, S., Ahmed, J. M., Akram, S., & Aziz, A. (2025). Beyond Boundaries: A Scoping Review of Adolescent Physical Activity in Asia and South Asia. *openRxiv*. [-5](#)
- Sheffield Girls' High School. (2024). The Importance of Physical Education for Girls. [-6](#)
- Futures Studies in School Physical Education: Utilizing the Transition Cycle to Empower Iranian Female Students. (2025). *Strategic Studies on Youth and Sports*. [-7](#)
- Lamb, C. (2024). Teacher and academic Cara Lamb on encouraging women and girls into physical education. University of Strathclyde. [-9](#)
- STV News. (2025). Judy Murray calls for PE to be made school priority as she expands girls' scheme. [-10](#)
- Kim, M., & Hodge, S. R. (2025). Sociocultural Barriers to Adolescent Girls' Physical Activity in Physical Education: A Qualitative Study in South Korea. *Quest*.