وقتی یادگیری معنا پیدا می‌کند

رویکردی نو به تربیت‌بدنی



دکتر محسن وحدانی
عضو هیئت علمی دانشکدهٔ علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

پادپخش با موضوع
تربیت بدنی معنادار



مقدمه

تربیت‌بدنی به‌عنوان یکی از درس‌های رسمی برنامهٔ درسی مدرسه، نقشی بالقوه در ارتقای سلامت، کیفیت زندگی و مشارکت فعال دانش‌آموزان در فعالیت بدنی دارد. با این حال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که بسیاری از دانش‌آموزان، به‌ویژه دختران و دانش‌آموزانِ دارای مهارت حرکتی پایین‌تر، تربیت‌بدنی را فاقد معنا و ارتباط با زندگی روزمرهٔ خود می‌دانند. این مسئله سبب شده است که تربیت‌بدنی، با وجود اهداف کلان خود، در عمل نتواند تأثیری پایدار و عمیق بر سبک زندگی فعال دانش‌آموزان برجای بگذارد.

در واکنش به این وضعیت، برخی پژوهشـــگران هشدار داده‌اند که تربیت‌بدنی در معرض «از دست دادن معنای هدف خود» قرار دارد. ایـــن نگرانی باعث طرح مجدد پرســـش‌های بنیادین دربارهٔ چرایی، چیســـتی و چگونگی تربیت‌بدنی شده است. در این میان، مفهوم «معناداری» به‌عنوان یک چارچوب مفهومی و پداگوژیک، توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده اســـت. رویکرد تربیت‌بدنی معنادار بر این فرض اســـتوار اســـت که تجربه‌های یادگیری تنها زمانی می‌توانند به مشارکت پایدار و یادگیری عمیق بینجامند که از دیدگاه یادگیرنده، دارای ارزش، اهمیت و ارتباط شخصی باشند.

مبانی نظری مفهوم معناداری در تربیت‌بدنی

مفهـــوم «معنـــا» در تربیت‌بدنی ریشـــه‌ای عمیق در فلســـفهٔ تعلیم‌وتربیت و مطالعات حرکت انسانی دارد. پژوهشگران «معنا» به‌عنـــوان یک مفهوم کلی و «تجربهٔ معنـــادار» به‌عنوان تجربه‌ای با اهمیت شـــخصی را متمایز از یکدیگر دانسته‌اند. تجربهٔ معنادار تجربه‌ای اســـت که فرد آن را «از آنِ خود» می‌سازد، با احساسات، علاقه‌ها و اهدافش پیوند می‌دهد و در آن درگیر می‌شود.

در این چارچوب، معناداری امری کاملاً ذهنی و فردی است، امـــا در عین حال، تحت‌تأثیر زمینه‌هـــای اجتماعی، فرهنگی و آموزشـــی شـــکل می‌گیرد. افراد از طریق تلفیق تجربه‌های گذشـــته، حال و انتظارات آینده، به فعالیت‌های حرکتی معنا می‌بخشـــند. بنابراین، تجربهٔ معنـــادار تنها محصول محتوا یا فعالیت نیست، بلکه حاصل تعامل میان یادگیرنده، دیگران (همسالان و معلم)، محیط یادگیری و رویکردهای آموزشی است.

رویکرد تربیت‌بدنی معنـــادار بر مبنای دیدگاه‌هـــای ســـازنده‌گرایانه اســـتوار است. براســـاس این دیدگاه، یادگیری زمانی رخ می‌دهد که دانش‌آموزان به‌طور فعال در ساخت معنا مشارکت کنند و بتوانند بین دانش پیشین، تجربه‌های جدید و کاربردهـــای زندگی واقعی ارتباط برقرار کننـــد. از این دیدگاه، معلم تربیت‌بدنی تنها انتقال‌دهندهٔ مهارت‌ها نیســـت، بلکه طراح موقعیت‌هایی اســـت که امکان تجربه، تأمل و معناپردازی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کنند.

تعریف تربیت‌بدنی معنادار

تربیت‌بدنی معنادار به‌عنوان یک رویکرد پداگوژیک تعریف می‌شود که هدف آن، فراهم‌آوردن تجربه‌هایی اســـت که دانش‌آموزان آن‌ها را دارای ارزش شـــخصی و جمعی می‌دانند و می‌توانند اهمیت آن‌ها را برای کیفیت زندگی و بهزیســـتی خود، درک کنند. این رویکرد بر کیفیت تجربهٔ حرکتی، به‌جای کمیت صِرف فعالیت بدنی، تأکید دارد و می‌کوشـــد آموزش تربیت‌بدنی را از تجربه‌های مکانیکی و تکراری به تجربه‌هایی تأمل‌برانگیز، لذت‌بخش و مرتبط با زندگی تبدیل کند.

در این رویکرد، معناداری نه یک پیامد تصادفی، بلکه هدفی آگاهانه و طراحی‌شـــده است. معلمان تشویق می‌شوند تا پیوسته دربارهٔ این پرســـش‌ها تأمل کنند: چرا این فعالیت بـــرای دانش‌آموزان می‌تواند معنادار باشد؟ چه ویژگی‌هایی تجربه را ارزشمند می‌کنند؟ و چگونه می‌توان شرایطی فراهم آورد که دانش‌آموزان خودشان معنا را بسازند؟

مؤلفه‌های اصلی تجربهٔ معنادار در تربیت‌بدنی

با توجه به ماهیت ذهنی و فردی معناداری، دستیابی به تعریفی واحد از «تجربهٔ معنادار» دشـــوار است. با این حال، مرور نظام‌مند ادبیات پژوهشی نشـــان می‌دهد که با وجود تفاوت‌های فرهنگی، سنی و بافتی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های مشترک در تجربه‌هایی که دانش‌آموزان آن‌ها را معنادار تلقی می‌کنند، قابل شناسایی است. براســـاس تحلیل بیش از سه دهه پژوهش تجربی در تربیت‌بدنی، پنج مؤلفهٔ محوری به‌عنوان هسته‌های مشترک تجربهٔ معنادار شناسایی شـــده‌اند: تعامل اجتماعی، لذت، چالش، شایستگی حرکتی و یادگیری مرتبط با زندگی. این مؤلفه‌ها نه به‌صورت جدا از هم، بلکه اغلب در تعامل با یکدیگر تجربه می‌شوند.

تعامل اجتماعی

تعامل اجتماعی یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های تجربهٔ معنادار در تربیت‌بدنی اســـت. ایـــن مؤلفه به کیفیت روابط میان دانش‌آموزان با یکدیگر و با معلم اشـــاره دارد و شـــامل همکاری، حمایت متقابل، احساس تعلق و امنیت روانی در محیط یادگیری می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزان زمانی فعالیت‌های تربیت‌بدنی را معنادار می‌دانند که احساس کنند بخشی از یک جمع پذیرا هستند و فرصت تعامل مثبت با همســـالان خود را دارند. بـــا این حال، تعامل اجتماعی همواره ماهیتی مثبت نـــدارد. تجربه‌هایی همچون

تربیت‌بدنی معنادار به‌عنوان یک رویکرد پداگوژیک تعریف می‌شود که هدف آن، فراهم‌آوردن تجربه‌هایی است که دانش‌آموزان آن‌ها را دارای ارزش شخصی و جمعی می‌دانند



طرد اجتماعی، مقایسه‌های منفی یا رقابت‌های ناسالم می‌توانند به کاهش معناداری بینجامند. از این‌رو، طراحی آگاهانهٔ فعالیت‌ها و ساختاردهی روابط اجتماعی در کلاس تربیت‌بدنی اهمیتی ویژه دارد. معلمان تشویق می‌شوند تعادلی میان فعالیت‌های گروهی و فردی برقرار کنند و فرصت‌هایی فراهم آورند که دانش‌آموزان با سطوح توانایی و علاقه‌های متفاوت بتوانند به شیوه‌ای معنادار مشارکت داشته باشند.

لذت

لذت به احساس خوشایندی اشاره دارد که دانش‌آموزان در لحظهٔ تجربهٔ فعالیت‌های تربیت‌بدنی احساس می‌کنند. این مؤلفه، برخلاف برداشت‌های سطحی، تنها به «سرگرم‌کننده‌بودن» فعالیت محدود نمی‌شود، بلکه شامل احساس موفقیت، رضایت از تلاش و درگیری عاطفی با فعالیت است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که لذت یکی از قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کنندهٔ مشارکت پایدار در فعالیت بدنی است. در چارچوب تربیت‌بدنی معنادار، لذت زمانی پایدار و آموزشی تلقی می‌شود که بر معیارهای درون‌فردی مانند پیشرفت شخصی، تلاش، همکاری و یادگیری تأکید شود، نه‌تنها بر برنده‌شدن یا عملکرد مقایسه‌ای. این رویکرد به‌ویژه برای دانش‌آموزانی که تجربه‌های منفی پیشین از تربیت‌بدنی داشته‌اند، اهمیت دارد و می‌تواند زمینهٔ بازسازی رابطهٔ آن‌ها با فعالیت بدنی را فراهم کند (کروینین و همکاران، ۲۰۱۸).

چالش

چالش به درگیرشدن دانش‌آموزان در فعالیت‌هایی اشاره دارد که نه بیش از حد آسان و نه بیش از حد دشوارند. تجربهٔ چالش بهینه زمانی رخ می‌دهد که سطح دشواری فعالیت با توانایی‌های فعلی دانش‌آموز همخوانی داشته باشد و در همان حال، او را به تلاش و پیشرفت ترغیب کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که امکان انتخاب سطح چالش و تعدیل فعالیت‌ها نقش مهمی در افزایش معناداری دارد. هنگامی که دانش‌آموزان می‌توانند سطح دشواری را متناسب با آمادگی خود تنظیم یا اهداف شخصی برای خود تعیین کنند، احساس مالکیت بیشتری نسبت به یادگیری پیدا خواهند کرد. همچنین فراهم‌کردن زمان کافی برای تمرین و درک چالش، شرط اساسی تجربهٔ موفقیت و معناداری است (کروینین و همکاران، ۲۰۱۸).

شایستگی حرکتی

شایستگی حرکتی به توانایی دانش‌آموزان در یادگیری، بهبود و به‌کارگیری مهارت‌های حرکتی اشاره دارد. احساس «توانمند بودن» در انجام فعالیت‌ها یکی از عناصر کلیدی تجربهٔ معنادار است. دانش‌آموزانی که پیشرفت مهارتی خود را درک می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که فعالیت‌ها را ارزشمند بدانند و با انگیزهٔ بیشتر مشارکت کنند. در تربیت‌بدنی معنادار، شایستگی حرکتی تنها به اجرای صحیح مهارت‌ها محدود نمی‌شود، بلکه شامل درک اهداف یادگیری، دریافت بازخورد سازنده و تجربهٔ موفقیت تدریجی است. نقش معلم در ارائهٔ راهنمایی‌های روشن، بازخورد حمایتی و نظارت همیشگی بر پیشرفت دانش‌آموزان، در این زمینه حیاتی است.

یادگیری مرتبط با زندگی

یادگیری مرتبط با زندگی به درک دانش‌آموزان از چرایی و کاربست یادگیری‌های تربیت‌بدنی در خارج از مدرسه اشاره دارد. این مؤلفه زمانی تحقق می‌یابد که دانش‌آموزان بتوانند بین آموخته‌های خود در کلاس، زندگی روزمره، علاقه‌های شخصی و آیندهٔ خود ارتباط برقرار کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ارائهٔ دلایل معنادار برای فعالیت‌ها، تشویق دانش‌آموزان به تأمل دربارهٔ تجربه‌های گذشته و حال و فراهم‌کردن فرصت مشارکت در تصمیم‌گیری‌های آموزشی، به افزایش این نوع یادگیری کمک می‌کند. در این چارچوب، تربیت‌بدنی به فضایی برای پرورش شهروندانی فعال، آگاه و مسئولیت‌پذیر تبدیل می‌شود (فلتچر و همکاران، ۲۰۲۱).

تعامل و هم‌پوشانی مؤلفه‌ها

نکتهٔ مهم در درک تجربهٔ معنادار، این است که مؤلفه‌های فوق به‌ندرت به‌صورت جداگانه تجربه می‌شوند. برای مثال، تعامل اجتماعی مثبت می‌تواند زمینهٔ تجربهٔ لذت و پذیرش چالش را فراهم آورد و احساس شایستگی حرکتی می‌تواند انگیزهٔ دانش‌آموز را برای مشارکت بیشتر و تأمل بر یادگیری مرتبط با زندگی افزایش دهد. بنابراین، معلمان تربیت‌بدنی باید به پویایی و تعامل این مؤلفه‌ها توجه داشته باشند و آن‌ها را به‌عنوان یک چارچوب یکپارچه در نظر بگیرند.

پیامدهای پداگوژیک تربیت‌بدنی معنادار

تمرکز بر معناداری در تربیت‌بدنی تنها به بازتعریف اهداف آموزشی محدود نمی‌شود، بلکه مستلزم بازاندیشی اساسی در شیوه‌های برنامه‌ریزی، تدریس، تعامل با دانش‌آموزان و تأمل حرفه‌ای معلمان است. تربیت‌بدنی معنادار به‌عنوان یک نوآوری پداگوژیک، معلمان را دعوت می‌کند تا تصمیم‌های آموزشی خود را براساس این پرسش محوری سامان دهند که «چگونه می‌توان شرایطی فراهم کرد که دانش‌آموزان تجربه‌هایی با ارزش شخصی را تجربه کنند؟»

در این رویکرد، از مؤلفه‌های تجربهٔ معنادار (تعامل اجتماعی، لذت، چالش، شایستگی حرکتی و یادگیری مرتبط با زندگی) به‌عنوان چارچوبی عملی برای هدایت تصمیم‌های پداگوژیک استفاده می‌شود. این مؤلفه‌ها به معلمان کمک می‌کنند تا میان چرایی، چیستی و چگونگی تربیت‌بدنی، پیوندی منسجم برقرار کنند.

منابع

"Ní Chróinín, Déirdre, Tim Fletcher, and Mary O'Sullivan. "Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education." Physical education and sport pedagogy 23.2 (2018): 117-133."

Fletcher, T., Chróinín, D. N., Gleddie, D., & Beni, S. (Eds.). (2021). Meaningful physical education: An approach for teaching and learning. Routledge.