

مطالعه چالش‌های ورزش دانشجویی آموزشکده‌های سما در کشور

عباس شعبانی^۱، حمید سیفی^۲، حسین شاهسونند^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۳/۱۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۵/۳۱

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، مطالعه چالش‌های ورزش دانشجویی آموزشکده‌های سما در کشور بود. روش این پژوهش از نوع توصیفی پیمایشی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان آموزشکده‌های سمای منطقه ۵ کشور است که تحت پوشش دانشگاه آزاد اسلامی و سازمان سما بوده و تعداد آنها حدود ۷۰۰۰ دانشجو است. حجم نمونه آماری این پژوهش، با استفاده از جدول مورگان ۳۶۴ نفر محاسبه شد. ابزار گردآوری در این پژوهش، پرسشنامه محقق ساخته است که روایی آن از سوی متخصصان، تأیید و پایایی آن، با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ محاسبه شد. در نهایت، برای تجزیه و تحلیل این پژوهش از آماره‌های توصیفی و از آزمون فریدمن استفاده شد. نتایج نشان داد که از مهم‌ترین چالش‌ها و موانع دانشجویان برای اجرای فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت، نبود سرویس رفت و آمد برای انتقال دانشجویان، یکنواختی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، احساس خستگی زیاد برای دانشجویان، در نظر نگرفتن علایق دانشجویان و نامناسب بودن برنامه‌ریزی زمانی فضاها و اماکن ورزشی خوابگاه و دانشگاه است و به علاوه، از عوامل تشویق دانشجویان به فعالیت بدنی در اوقات فراغت، می‌توان به رایگان قراردادن کلیه امکانات ورزشی برای دانشجویان اشاره کرد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، چالش، اوقات فراغت، دانشجویان.

مقدمه

تجارب و ظرفیت‌های کمتری در تحمل مشکلات دارند. از این رو، امکان ابتلای آنان به انحرافات بیشتر است. دانشجویان که قشر عظیمی از جوانان را تشکیل می‌دهند، مانند سایر جوانان در معرض تهاجمات ناشی از کاستی‌های برنامه‌های گذران اوقات فراغت قرار دارند (غلامی اشلقی، ۱۳۸۳). هدف از طرح برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاه‌ها، پرکردن بخشی از اوقات فراغت دانشجویان به منظور رشد و توسعه جنبه

میل به تفریح، یکی از خواسته‌های طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته شده است؛ به طوری که فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، بخشی از زندگی اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان را تشکیل می‌دهد (خسروی، ۱۳۸۳). جوانان، نسلی هستند که بیشتر از سایر اقشار در معرض هجوم انواع فشارها و ناملایمات قرار دارند؛ علاوه بر این،

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری تربیت بدنی، عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت تهران

۳. دانشجوی دکتری تربیت بدنی، عضو هیئت علمی سما - واحد خرم‌آباد

در دهه کنونی، مدارس دولتی و دانشگاه‌ها باید به تندرستی و سلامتی دانشجویان در جریان تلاش برای زندگی شاد، پربار و شکوفاکننده استعداد، توجه کنند. تربیت بدنی، به‌عنوان جلوه‌ای از فرایند کلی تعلیم و تربیت، در برآورده‌شدن این اهداف، انسان را یاری می‌کند. در این راستا، فرصتی برای پرداختن به امور بیهوده و وقت‌گیر وجود ندارد (غلامی اشلقی، ۱۳۸۳). براون^۱ و بلانتون^۲ (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویان، فعالیت بدنی اندکی دارند و در واقع دارای سطوح فعالیت بدنی پایین هستند و مهم‌ترین مانع، فقدان انگیزه عنوان شده است. رحمانی و همکاران (۱۳۸۵ ب)، در پژوهشی، اقدام به بررسی و مقایسه «نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان» کرده‌اند و در این راستا، بر نقش تربیت بدنی و ورزش تأکید داشته‌اند. نتایج به‌دست‌آمده به این شرح است: در این پژوهش، دانشجویان، مهم‌ترین علل نپرداختن به ورزش را تنبلی و بی‌حوصلگی، کمبود امکانات لازم و عادت نداشتن به ورزش عنوان کرده‌اند.

عزیزی (۱۳۸۷)، در پژوهشی «نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه‌های تهران به ورزش همگانی» را بررسی کرد. در این پژوهش، دو عامل اصلی که مانع از انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان می‌شود، کمبود اماکن و وسایل ورزشی و تنبلی و بی‌حوصلگی عنوان شده است. توموسییم^۳ (۲۰۰۴) در پژوهش خود، مهم‌ترین چالش‌های مشاهده‌شده در انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان را به ترتیب اولویت: نبود تجهیزات و امکانات کافی، تمایل به انجام کارهای دیگر، وجود کارهای جالب دیگر برای انجام‌دادن، مشغله زیاد، کمبود وقت، نبود مکان مناسب برای انجام فعالیت بدنی و نداشتن انگیزه ذکر کرده است. از کم‌اهمیت‌ترین موانع نیز به فقدان علاقه و به‌علاوه، مهم‌نبودن انجام فعالیت بدنی اشاره کرده است. پاول^۴ (۲۰۰۹) در پژوهشی، مهم‌ترین موانع و چالش‌هایی که باعث عدم حضور دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه می‌شد را به‌ترتیب: کمبود وقت، کمبود انرژی،

های اخلاقی، روانی و جسمانی آنها به موازات تحصیل و علوم و فنون دیگر است (نمازی‌زاده و سلحشور، ۱۳۸۲: ۱۲-۱۱). بنابراین، جهت‌دادن صحیح و بهره‌برداری از این اوقات در برآوردن نیازهای جسمانی و روانی افراد و لحاظ‌کردن آن در برنامه‌ها، گامی مؤثر در راستای داشتن جامعه‌ای سالم و شاداب است (انتظامی، ۱۳۷۹). براساس پژوهش‌های انجام‌شده، بسیاری از بیماری‌های امروز که علت بیشتر مرگ و میرها است، در گذشته به‌علت فعالیت بدنی انسان تا این حد مورد توجه نبوده است (غلامی اشلقی، ۱۳۸۳). در دنیای کنونی، به‌سبب فشار کار روزانه و شرایط زندگی ماشینی، انسان‌ها بیش از هر زمان دیگر به استراحت نیاز دارند و اگر برنامه‌های مناسب وجود نداشته باشد که اوقات فراغت آنان را پر کند و خستگی‌ها، اضطراب‌ها و دلهره‌های آنان را تسکین دهد، خیلی زودتر از حد معمول، فرسوده و از کار افتاده خواهند شد (آزاد، ۱۳۷۶).

امروزه، پدیده تربیت بدنی، به‌عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی، نظر همه جوامع و به‌طور چشمگیر و فزاینده‌ای، توجه همگان را به خود جلب کرده است. از آثار مثبت این پدیده، تأمین سلامت و بهداشت جسمانی و روانی، کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش تولید و بهره‌وری تمام شهروندان است. مقوله تربیت بدنی می‌تواند وسیله تفریح و گذران اوقات فراغت و ابزار مناسبی برای جلوگیری از انحرافات اجتماعی، به‌ویژه اعتیاد و مواد مخدر باشد (متقی‌پور، ۱۳۷۹). در قرون اخیر، مخترعان توانسته‌اند وسایلی اختراع کنند که زندگی را راحت کند و امکانات به‌وجودآمده، احتیاج به تحرک و فعالیت بدنی را کاهش داده است. همین تحول، باعث شده است که باوجود پیشرفت علوم بهداشت و پزشکی، ناراحتی‌ها و بیماری‌ها، به‌ویژه در بین شهرنشین‌ها، افزایش یابد و امراض قلبی عروقی، فشار خون، چربی و حالاتی از افسردگی‌ها و رخوت و سستی ظاهر شود (صدایی، ۱۳۸۷).

1. Brown, D. R.
2. Blanton, C. J.

3. Tumusiime, D. K.
4. Powell, A.

آموزشده‌های سمای منطقه ۵ کشور است که تحت پوشش دانشگاه آزاد اسلامی و سازمان سما قرار دارد؛ تعداد آنها حدود ۷۰۰۰ دانشجوی است. حجم نمونه آماری این پژوهش، با استفاده از جدول مورگان ۳۶۴ نفر محاسبه شد. با توجه به جمعیت دانشگاه‌های مذکور، ۳۶۴ پرسشنامه به صورت نسبت‌بندی شده و از روش تصادفی خوشه‌ای توزیع شد که از این تعداد، ۳۴۵ پرسشنامه از سوی دانشجویان تکمیل شد و در اختیار محقق قرار گرفت. در این پژوهش، با توجه به اهداف تحقیق و ماهیت آن، مناسب‌ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، استفاده از پرسشنامه بود. در پژوهش حاضر، از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است که شامل ۶ سؤال جمعیت‌شناختی و ۳۸ سؤال اصلی است که با مقیاس ۵ بعدی لیکرت تنظیم شد؛ روایی آن از سوی متخصصان مدیریت ورزشی از نظر محتوایی، تأیید و با توجه به نظریات آنها، تغییرات لازم اعمال شد. ضریب پایایی پرسشنامه، با استفاده از توزیع و جمع‌آوری ۳۰ پرسشنامه از جامعه آماری، تجزیه و تحلیل شد و ضریب آلفای کرونباخ، برابر ۰/۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار پژوهش است. در نهایت، برای تجزیه و تحلیل آماری یافته‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش نخست، تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها به صورت جداول توزیع فراوانی، ارائه و در بخش آمار استنباطی از آزمون آماری فریدمن برای رتبه‌بندی متغیرهای پژوهش استفاده شده است.

نتایج و یافته‌ها

جدول ۱. میزان اوقات فراغت دانشجویان در طول شبانه‌روز

میزان اوقات فراغت در طول شبانه‌روز	درصد اوقات فراغت
۱ تا ۲ ساعت	۷۴ درصد
۳ تا ۴ ساعت	۱۲ درصد
بیشتر از ۴ ساعت	۱۴ درصد

فقدان برنامه‌ریزی، فقدان علاقه، کمبود امکانات برای انجام فعالیت‌های بدنی و کمبود فضاهای ورزشی عنوان کرد. مورگان^۱ (۲۰۱۰)، پژوهشی را تحت عنوان «نقش جنسیت بر نحوه گذران اوقات فراغت در مردان ایتالیا» انجام داد و به این نتیجه رسید که به دلیل شرایط فرهنگی، مردان فرصت‌های بیشتری برای ورزش کردن در اختیار دارند و می‌توانند از فضاهای مختلف برای ورزش استفاده کنند؛ اما این موضوع برای زنان با محدودیت‌های فرهنگی مواجه می‌شود و از چالش‌های رو در روی آنان برای انجام فعالیت‌های بدنی در اماکن ورزشی شهر و دانشگاه است.

با توجه به اهمیت این موضوع و موارد عنوان شده و اینکه دانشجویان و افراد سالم از نظر جسمی، روحی و اجتماعی یقیناً در آینده مسیر پیشرفت کشور را هموارتر خواهند کرد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۳)، طرح این موضوع حایز اهمیت خواهد بود. در این پژوهش که به بررسی و مطالعه چالش‌های ورزش دانشجویی و موانع فراروی انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت دانشجویان اختصاص دارد، هدف، یافتن موانع انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت دانشجویان است. با رسیدن به نتایج پژوهش و یافتن موانع انجام فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت دانشجویان و رفع آنها در صورت امکان، می‌توان زمینه را برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی دانشجویان مساعدتر کرد و در واقع با فعال کردن دانشجویان، ضمن افزایش سلامت جسم و روح آنان، به جامعه‌ای شاداب و سالم دست یافت؛ و به واقع از دل این دانشجویان سالم، خانواده‌هایی سالم، منسجم و پویا خواهیم داشت و این امر میسر نخواهد شد، مگر اینکه ابتدا چالش‌ها و موانع رو در روی دانشجویان را که مانعی برای تحرک و فعالیت‌های جسمانی آنان است، شناسایی کنیم.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، از نوع توصیفی پیمایشی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان

در جدول ۴، مهم ترین علل روی نیاوردن دانشجویان به فعالیت بدنی از طریق آزمون فریدمن محاسبه شد. باتوجه به معنادار بودن که بادر نظر گرفتن اولویت در جدول ۵ مشخص شده است.

جدول ۵. مهم ترین علل روی نیاوردن دانشجویان به فعالیت بدنی، به

ترتیب اهمیت

رتبه	میانگین	مهمترین موارد اثر گذار به ترتیب اهمیت
۳۲/۵۲		۱. نامناسب بودن برنامه ریزی زمانی فضاها و اماکن ورزشی خوابگاه و دانشگاه
۳۲/۳۳		۲. نبود سرویس رفت و آمد برای انتقال دانشجویان به سالن های ورزشی دانشگاه
۲۸/۵۷		۳. یکنواختی فعالیت های فوق برنامه ورزشی
۲۷/۷۷		۴. فقدان جذابیت فعالیت های فوق برنامه ورزشی در خوابگاه و دانشگاه
۲۷/۷۲		۵. فقدان برنامه ریزی و سامان دهی امور ورزشی دانشجویان از سوی اداره کل تربیت بدنی دانشگاه
۲۷/۲۷		۶. احساس خستگی زیاد از سایر فعالیت ها
۲۷/۲۷		۷. فقدان برنامه ریزی برای انجام فعالیت های بدنی
۲۵/۵۴		۸. ضعف تبلیغات و فرهنگ سازی برای ورزش و فعالیت بدنی در خوابگاه و دانشگاه
۲۵/۲۰		۹. استفاده از سرگرمی های غیرفعال (بازی های رایانه ای و تلویزیون)
۲۵/۰۶		۱۰. عدم استفاده از مربیان متخصص در رشته های ورزشی دایر در خوابگاه و دانشگاه
۲۴/۷۶		۱۱. فقدان انگیزه کافی برای انجام فعالیت های ورزشی
۲۴/۷۶		۱۲. فقدان تشویق از سوی خانواده و دوستان برای ورزش
۲۳/۹۲		۱۳. فقدان اطلاع رسانی کافی درباره فعالیت های فوق برنامه ورزشی
۲۳/۷۸		۱۴. در نظر نگرفتن علایق دانشجویان
۲۲/۵۴		۱۵. سختی ورزش و فعالیت های بدنی

در جدول ۵ نشان داده شده است که نامناسب بودن برنامه ریزی زمانی فضاها و اماکن ورزشی، نبود سرویس رفت و آمد برای انتقال دانشجویان، یکنواختی فعالیت های فوق برنامه ورزشی، فقدان جذابیت و فقدان برنامه ریزی و سامان دهی امور ورزشی دانشجویان، به ترتیب، از مهم ترین علل روی نیاوردن دانشجویان به فعالیت بدنی است.

در جدول ۱ مشاهده می شود که بیشترین میزان اوقات فراغت دانشجویان در طول شبانه روز بین ۱ تا ۲ ساعت است.

جدول ۲. میزان انجام فعالیت های بدنی دانشجویان در زمان اوقات فراغت، طی یک شبانه روز

میزان انجام فعالیت های بدنی در طول شبانه روز	درصد
کمتر از ۳۰ دقیقه	۶ درصد
۳۰ تا ۶۰ دقیقه	۵۱ درصد
۶۰ تا ۹۰ دقیقه	۲۴ درصد
بیشتر از ۹۰ دقیقه	۱۹ درصد

جدول ۳. میزان تمایل دانشجویان به انجام فعالیت های بدنی در

اوقات فراغت

میزان تمایل	درصد
خیلی کم	۳ درصد
کم	۹ درصد
متوسط	۴۲ درصد
زیاد	۳۴ درصد
خیلی زیاد	۱۲ درصد

در جدول ۳، میزان تمایل دانشجویان به انجام فعالیت های بدنی در اوقات فراغت نشان داده شده است که اکثریت نمونه های پژوهش، به انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت تمایل نشان داده اند.

جدول ۴. معنی داری آزمون فریدمن در مهم ترین علل روی نیاوردن

دانشجویان به فعالیت بدنی

شاخص های آماری	مقادیر محاسبه شده
تعداد	۳۴۵
مقدار خی دو	۷۱۴۳،۵۶۴
درجه آزادی	۱۴
سطح معنی داری	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج توصیفی این پژوهش نشان داد، میزان اوقات فراغت ۷۴ درصد دانشجویان، بین ۱ تا ۲ ساعت است؛ و بقیه دانشجویان، بیشتر از دو ساعت در شبانه‌روز، اوقات فراغت داشته‌اند. نتایج بررسی مربوط به میزان انجام فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت دانشجویان نشان داد، بیشترین میزان انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت دانشجویان در طول شبانه‌روز بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است و ۴۳ درصد نمونه‌های پژوهش نیز بیشتر از یک ساعت را به فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند. به‌علاوه، نتایج نشان داد که از مجموع ۳۴۵ نفر نمونه تحت بررسی، ۴۶ درصد دانشجویان تمایل زیاد و خیلی زیاد، ۴۲ درصد تمایل متوسط و ۱۲ درصد از دانشجویان تمایل کم و خیلی کم، به انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت خود، در صورت وجود همه نوع امکانات فراغتی و تفریحی دارند.

همتی‌نژاد (۱۳۸۵) در پژوهشی «چگونگی اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه استان گیلان» را بررسی کرده است. نتایج حاصل نشان می‌دهد، ۶۹ درصد دانشجویان، ورزش را مطلوب‌ترین کاری می‌دانند که در اوقات فراغت انجام می‌شود. نتایج این پژوهش، نشانگر این بود که در صورت فراهم‌بودن امکانات اولیه مناسب برای فعالیت‌های بدنی، دست‌کم در مجموع، ۸۸ درصد دانشجویان تمایل و رغبت زیاد یا در حد متوسط برای انجام ورزش از خود نشان می‌دهند؛ اما معمولاً امکانات ایده‌آل دانشجویان مهیا نیست و آنها به‌دنبال تجهیزات و تسهیلات مناسب‌تر در این زمینه هستند. همان‌طور که مکنزی^۱ و همکاران (۲۰۰۰) در نتیجه پژوهش خود ادعان داشته‌اند که تعداد کمی از دانش‌آموزان، طی اوقات فراغت در مدرسه، از فعالیت‌های جسمانی بهره می‌برند. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که برای جلب بیشتر نوجوانان و جوانان به ورزش، باید تدابیر و تغییرات محیطی در فضای موجود انجام گیرد و امکانات

جدول ۶. معنی‌داری آزمون فریدمن در مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال‌شدن (ورزش کردن) دانشجویان

شاخص‌های آماری	مقادیر محاسبه شده
تعداد	۳۴۵
مقدار خی‌دو	۷۱۸,۴۱
درجه آزادی	۸
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱

مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال‌شدن (ورزش کردن) دانشجویان از طریق آزمون فریدمن محاسبه شد. باتوجه به معناداربودن آزمون، معلوم می‌شود که این موارد از هم متفاوت هستند (جدول ۶)؛ که باتوجه به اولویت در جدول ۷ مشخص شده است.

جدول ۷. مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال‌شدن (ورزش کردن) دانشجویان

مهم‌ترین موارد اثرگذار به ترتیب اهمیت	میانگین رتبه
رایگان قراردادن کلیه امکانات ورزشی برای دانشجویان	۶/۶۱
افزایش ساعات یا واحد درسی تربیت بدنی	۶/۲۸
دسترسی آسان دانشجویان به اماکن و تجهیزات ورزشی	۶/۲۸
وجود کارشناس ورزش در هنگام فعالیت دانشجویان	۵/۹۹
زمان و وقت مناسب برای اجرای ورزش	۵/۲۸
اطلاع‌رسانی مناسب برای شروع فعالیت‌ها	۴/۹۹
وجود امکانات تغذیه‌ای مناسب بعد از فعالیت	۴/۹۹
قراردادن امکانات ورزشی در خوابگاه‌ها	۴/۹۹
متنوع‌بودن ورزش‌ها	۴/۵۸

در جدول ۷ نشان داده شده است که مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال‌شدن دانشجویان، به ترتیب اهمیت عبارت‌اند از: رایگان قراردادن کلیه امکانات ورزشی برای دانشجویان، افزایش ساعات یا واحد درسی تربیت بدنی، دسترسی آسان دانشجویان به امکانات ورزشی، وجود کارشناس ورزش در هنگام فعالیت دانشجویان و زمان و وقت مناسب برای اجرای ورزش.

و تجهیزات مناسب ورزشی مهیا شود.

نتایج بررسی‌های این پژوهش نشان داد که نامناسب بودن برنامه‌ریزی زمانی، فضاها و اماکن ورزشی، نبود سرویس رفت و آمد برای انتقال دانشجویان، یکنواختی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، فقدان جذابیت فعالیت‌های ورزشی، فقدان برنامه‌ریزی و سامان‌دهی امور ورزشی دانشجویان، احساس خستگی زیاد دانشجویان از سایر فعالیت‌ها، ضعف در تبلیغات و اطلاع‌رسانی، افزایش سرگرمی‌های غیرفعال دانشجویان، عدم استفاده از مربی و فقدان انگیزه کافی برای فعالیت دانشجویان، به ترتیب، از مهم‌ترین علل روی‌نیابردن دانشجویان به فعالیت بدنی است.

از مهم‌ترین چالش‌های روی‌نیابردن دانشجویان به فعالیت بدنی، نامناسب بودن برنامه‌ریزی زمانی، اماکن و ضعف در وسایل حمل و نقل دانشجویان به اماکن ورزشی است. خسروی (۱۳۷۷) در پژوهشی «مهم‌ترین موانع بهره‌گیری از اوقات فراغت» را بررسی کرده است. پژوهشگر، مهم‌ترین موانع را نبود امکانات کافی و قابل دسترس و ضعف برنامه‌ریزی مطلوب از سوی متولیان امور عنوان کرده است. پاول (۲۰۰۹) در پژوهشی، مهم‌ترین موانعی که باعث عدم حضور دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه می‌شود را فقدان برنامه‌ریزی، کمبود امکانات برای انجام فعالیت‌های بدنی و کمبود فضاها و ورزشی عنوان کرد که این نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر همسواست. از موارد بسیار مهم دیگر که در این پژوهش، دانشجویان، از جمله موانع و چالش‌های خود برای انجام فعالیت بدنی عنوان کرده‌اند، یکنواختی، فقدان جذابیت در فعالیت‌های ورزشی، احساس خستگی زیاد از سایر فعالیت‌ها و فقدان انگیزه است. این موارد برخلاف چالش‌های ذکر شده در بالا که ریشه بیرونی دارد، از مسائل درونی افراد است و ریشه در مسائل فرهنگی و اجتماعی هر جامعه‌ای دارد. عزیز (۱۳۸۷)، در پژوهشی «نگرش

دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه‌های تهران به ورزش همگانی» را بررسی کرده است. در این پژوهش، به غیر از کمبود اماکن و وسایل ورزشی، به تنبلی و بی‌حوصلگی، به عنوان مهم‌ترین عوامل انجام‌ندادن فعالیت‌های بدنی دانشجویان اشاره شده است. به علاوه، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵ الف)، در پژوهشی «نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان» را بررسی کردند. تنبلی و بی‌حوصلگی، مشغله زیاد و عادت‌نداشتن به ورزش، به عنوان مهم‌ترین موانع دانشجویان برای فعالیت‌های بدنی عنوان شده است.

پلات^۱ و همکاران (۲۰۰۹) و پاول (۲۰۰۹) نیز هر دو در پژوهش‌های متفاوت، از جمله علل و موانع عدم فعالیت‌های بدنی دانشجویان را کمبود انرژی، نبود انگیزه و علاقه و فقدان اراده عنوان کرده‌اند؛ که همگی دال بر چالش‌های مشترک برای دانشجویان در نقاط مختلف کشور و جهان است. چالش مهم افزایش فعالیت‌های غیرفعال از قبیل بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و موسیقی نیز از موارد مهمی بود که دانشجویان، آن را به عنوان علل عدم فعالیت‌های بدنی خود در زمان اوقات فراغت ذکر کرده‌اند.

شعبانی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی، مهم‌ترین چالش‌های بیرونی (محیطی) ورزش همگانی کشور را تغییر روش زندگی مردم (رواج زندگی غیرفعال، تفریح غیرفعال) دانسته‌اند. به علاوه، شرم^۲ و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهشی، موانع محیطی را که مانع از انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود، بررسی کرده است. وی تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را از مهم‌ترین عواملی عنوان کرده است که مانع از انجام فعالیت بدنی می‌شوند. این موارد با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. از دیگر موانع انجام فعالیت‌های بدنی که در این پژوهش به دست آمده است، عدم استفاده از مربیان برای انجام فعالیت‌های بدنی است؛ که ممکن است یکی از دلایل کمبود انگیزه و علاقه

1. Polat, M. G.
2. Sherman, S. E.
3. Thompson, J. L.

به نظر می‌رسد برای طول ۴ سال تحصیل در راستای پوشش دادن تمامی نیازهای جسمانی و روانی و اجتماعی دانشجویان کافی نباشد.

غلامی اشلقی به نقل از فیندلی (۲۰۰۲)، در پژوهشی تحت عنوان «تجزیه و تحلیل فعالیت‌های فوق‌برنامه دانشگاه‌های چهارساله واشنگتن» اعلام می‌کند که لازم است در ارائه خدمات و انواع فعالیت‌ها برای دانشجویان جدید، بهبودی صورت گیرد. وی اضافه می‌کند که در دانشگاه‌های خصوصی، واحدهای خدماتی و برنامه‌های فراغتی از برنامه‌های دانشگاه‌های عمومی وسیع‌ترند (غلامی اشلقی، ۱۳۸۳). و بالأخره، اینکه نمونه‌های این پژوهش ذکر کرده‌اند که دسترسی آسان آنان به امکانات و تجهیزات ورزشی می‌تواند باعث تشویق و درنهایت، فعال تر شدن آنها در ورزش شود.

عمر فوزی^۲ و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهش خود، یکی از عوامل اساسی که مانع استفاده افراد از مراکز تفریحی ورزشی می‌شود را فاصله تا مرکز، یا همان عدم دسترسی که خود، شامل مکان نامناسب مرکز و مشکلات حمل و نقل به مکان ورزشی است، عنوان کرده‌اند.

درنهایت، با استناد به نتایج این پژوهش و مقایسه آن با یافته‌های پژوهش‌های مشابه، پیشنهاد می‌شود، متولیان ورزش دانشگاه‌ها که در برنامه‌ریزی امور ورزشی دانشجویان نقش اساسی دارند، به ساخت اماکن و سالن‌های ورزشی متناسب با جمعیت‌شان، مجهز کردن اماکن و سالن‌های ورزشی به وسایل ورزشی و کمک آموزشی مناسب و استاندارد و جذاب کردن اماکن و سالن‌های ورزشی اقدام کنند. به علاوه، اداره کل تربیت بدنی دانشگاه‌ها با برنامه‌ریزی مناسب، اقدام به برگزاری مسابقات مختلف، از قبیل جشنواره‌های درون‌دانشگاه‌ای، درون‌دانشگاهی، درون‌خوابگاهی و بین‌خوابگاهی کنند و با استفاده و به‌کارگیری مربیان متخصص در رشته‌های ورزشی دایر در خوابگاه و دانشگاه، دانشجویان را به شرکت هرچه بیشتر در ورزش و

دانشجویان به ورزش، ضعف در همین مورد باشد. تامپسون^۳ و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهشی، مهم‌ترین موانعی که مانع از انجام فعالیت بدنی دانش‌آموزان در مدرسه می‌شود را کمبود امکانات و کمبود پرسنل آموزش‌دیده برای درس تربیت بدنی عنوان کرده‌اند.

نتایج بررسی‌های این پژوهش نشان می‌دهد، مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال شدن دانشجویان، به ترتیب اهمیت، عبارت‌اند از: رایگان قرار دادن کلیه امکانات ورزشی برای دانشجویان، افزایش ساعات یا واحد درسی تربیت بدنی و دسترسی آسان دانشجویان به اماکن و تجهیزات ورزشی در هنگام فعالیت. دانشجویان برای تشویق به فعالیت، خواستار رایگان بودن تمامی تجهیزات و تسهیلات ورزشی بوده‌اند؛ هرچند در قانون اساسی کشور، تربیت بدنی برای عموم رایگان اعلام شده است، در عمل، چنین امری به‌طور کامل به اجرا درنیامده است و مشاهده می‌شود گاهی مسائل اقتصادی برای افراد در جامعه و یا دانشجویان در سطح دانشگاه، به عاملی بازدارنده برای اجرای ورزش و فعالیت بدنی بدل شده است.

همتی‌نژاد (۱۳۸۵)، در پژوهش خود عنوان کرده است: ۷۲٪ نمونه‌های پژوهش به دلیل عدم توان مالی، قادر به استفاده مناسب و مفید از برنامه‌های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه در زمان اوقات فراغت خود نیستند. به علاوه، ریچرت^۱ و همکاران (۲۰۰۷)، در پژوهشی که بر روی مردان و زنان شهر پلوتاس برزیل انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که مهم‌ترین مانع برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت، مشکلات اقتصادی است. نتایج نشان داد از عوامل دیگری که دانشجویان را به انجام فعالیت‌های بدنی بیشتر راغب می‌کند، افزایش ساعات یا واحد درسی تربیت بدنی است که امروزه در سطح کارشناسی، دو درس و به مجموع دو واحد درسی برای آن منظور شده است، که

1. Reichert, F. F.

2. Omar Fauzee, M. S.

صدایی سولا، بهروز. ۱۳۸۷. بررسی رابطه بین نحوه گذران اوقات فراغت با اضافه وزن دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اردبیل (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.

عزیزی، بیستون. ۱۳۸۷. بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه تهران به ورزش همگانی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.

غلامی اشلقی، هاله. ۱۳۸۳. بررسی علل عدم شرکت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی - واحد ورامین (پیشوا) در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.

مقنای پور، مهدی. ۱۳۷۹. بررسی علل عدم شرکت دختران مقطع متوسطه شهرستان تربت‌حیدریه در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.

نمازی‌زاده مهدی و سلحشور، بهمن. ۱۳۸۲. تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت.

همتی‌نژاد، مهرعلی. ۱۳۸۵. «بررسی چگونگی اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دانشگاه گیلان و راه‌های غنی‌سازی آن»، زیور ورزش، ش ۲۸.

Brown, D. R. & Blanton, C. J. 2002. "Physical Activity, Sport Participation, and Suicidal Behavior among College Students", *Medicine Science Sports Exercise* 34, 1087-1096.

Mckenzie, T. L.; Marshal, S. J.; Sallis, F. F.; Conway, T. L. 2000. "Leisure Time Physical Activity in School Environment: An Observational Leisure/Study Using SOPLAY", *Preventive Medicine* 30(1), 70-78.

Morgan, R. 2010. "Conditioning Leisure Time Physical Activity and Free Time", *Journal of Physical Activity* 5(13), 231-238

Omar Fauzee, M. S. & Yousof, A. 2009. "College Student Attitude towards the Utilization of the Sport Recreation Center(SRC)", *Journal of Social Sciences* 7, 27-41.

Polat, M. G.; Yurdalan, S. U.; Harutoglu, H. A.; Sari, Z.; Gurpinar, B. 2009. *The Physical*

فعالیت‌های بدنی ترغیب سازد. علاوه بر آن، پیشنهاد می‌شود، اداره کل تربیت بدنی دانشگاه‌ها با تبلیغات و فرهنگ‌سازی برای ورزش و فعالیت‌های بدنی، متنوع کردن رشته‌های ورزشی دایر در خوابگاه و دانشگاه، اطلاع‌رسانی به‌موقع و متنوع کردن فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، زمینه شرکت دانشجویان در ورزش و فعالیت‌های بدنی را فراهم سازند.

کتابنامه

آوست، دیورا و آبوچر، چارلز. ۱۳۷۶. مبانی تربیت بدنی و ورزش. ترجمه احمد آزاد. انتشارات کمیته ملی المپیک.

انتظامی، حسین. ۱۳۷۹. «ویژگی‌های اوقات فراغت در جهان معاصر»، نشریه همشهری (هفدهم مرداد).

حسینی، گلاره؛ حمیدی، مهرزاد؛ تجاری فرساد. ۱۳۹۳. «تدوین برنامه عملیاتی ورزش دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی»، پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزش، دوره ۲، ش ۴، ص ۵۴-۳۷.

خسروی، سعید. ۱۳۸۳. «اوقات فراغت دانش‌آموزان و موانع بهره‌گیری از آن»، نشریه زیور ورزش، ش ۲۸.

خسروی، محمدعلی. ۱۳۷۷. نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه فریدون‌کنار با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی.

رحمانی، احمد؛ بخشی‌نیا، طیبه؛ قوامی، سیدسعید. ۱۳۸۵ الف. «نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان»، نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره دوازدهم، ص ۵۰-۳۳.

رحمانی، احمد؛ پوررنجبر، محمد؛ بخشی‌نیا، طیبه. ۱۳۸۵ ب. «بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان، با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش»، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره پنجم، ش ۳، ص ۲۱۶-۲۰۹.

شعبانی، عباس؛ غفوری، فرزاد؛ هنری، حبیب. ۱۳۹۰. «بررسی چالش‌های ورزش همگانی در ایران»، پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۰، ص ۲۶-۱۳.

- from the Framingham; Heart Study”, *American Heart Journal* 128, 965-972.
- Thompson, J. L.; Davis, S. M.; Gittesohn, J.; Goimg, S.; Becenti, A.; Metcalfe, L.; Stone, E.; Arnack, L.; Ring, K. 2001. ”Parrerns of Physical Activity among American Indian children: An Assessment of Barrier and support”, *Journal of Community Health* 26, 423-430.
- Tumusiime, D. K. 2004. *Perceived Benefits of Barriers and Helpful Cues to Physical Activity among Tertiary Institution Students in Rwanda*(A mini-thesis submitted to the faculty of community and health sciences of the University of the Western Cape, in partial fulfillment of the requirements for Master of Science degree in Physiotherapy).
- Activity Barriers of Women Different Socio-Economic Status.* www.imwc2009.org/.../8151cd537d7d372720d351ff48bdfc92.pdf
- Powell, A. 2009. *Psychosocial Correlates of Physical Activity in University Student.* [www.sci.sdsu.edu/mcnair/ejournal/volume %20X1/ powell.pdf](http://www.sci.sdsu.edu/mcnair/ejournal/volume%20X1/powell.pdf)
- Reichert, F. F.; Barrons, A. J. D.; Domigues, M. R.; Hallal, P. C. 2007. “The Role of Perceived Barriers to Engagement in Leisure Time Physical Activity”, *American Journal of Public Health* 97, 515-519.
- Sherman, S. E.; Dagostine, R. B.; Gob, J. L.; Kannel, W. B. 1994. “Does Reduce Mortality Rates in the elderly? Experience