

تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر

سعید زارع^{۱*}، احمد زارع^۲، دکتر محمدرحیم نجف‌زاده^۳

پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۲۸

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۲/۷

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر بود. این پژوهش از نظر روش، توصیفی و مقایسه‌ای بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان، از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده شد. روایی پرسشنامه به تأیید ۱۰ تن از متخصصان در حوزه مدیریت ورزشی رسید. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان، برابر با $\alpha=0/92$ به دست آمد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کاردانی و کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر تشکیل دادند که تعداد آنها ۸۵۲۷ نفر بود. با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۳۷۰ نفر از آنان به عنوان نمونه پژوهش و به صورت تصادفی انتخاب شدند. از این میان، تعداد ۲۸۰ پرسشنامه قابل استفاده، جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل شد. از آمار توصیفی (جدول، فراوانی، میانگین، انحراف معیار) و در بخش آمار استنباطی، با استفاده از روش آماری کلموگراف - اسمیرنوف، غیرطبیعی بودن توزیع داده‌های تحقیق محرز شد و برای مقایسه میانگین‌های تجربی و میانگین‌های نظری متغیرهای پژوهش از روش‌های آماری ناپارامتریک ویلکاکسون و برای بررسی ارتباط بین متغیرها، از همبستگی اسپیرمن و برای الویت‌بندی مؤلفه‌ها از آزمون فریدمن استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که به جز هم‌تیمی‌ها و میزان شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی، بین میانگین تجربی با میانگین نظری، تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی، روحیه و نشاط‌آوری، امکانات ورزشی، تجربه استادان بر انگیزش شرکت دانشجویان مقطع کاردانی و کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی اسلامشهر تفاوت معناداری وجود داشته و میانگین تجربی بالاتر از میانگین نظری بوده است ($\text{Sig} < 0/05$).

کلیدواژه‌ها: نحوه اجرا، درس تربیت بدنی عمومی، انگیزش شرکت، دانشجویان.

مقدمه

به‌طور عام و ورزش به‌طور خاص در ایجاد نشاط و طراوات روحی و جسمی در جامعه دارای اهمیت فراوانی است. ولی باتوجه به موضوع پژوهش، تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی

ورزش، یکی از پدیده‌های اجتماعی است که در همه جوامع به‌صورت یک نیاز اساسی و فرهنگی اولویت بالایی دارد. تربیت بدنی

*۱. مربی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر (نویسنده مسئول)، saeedzareh_62@yahoo.com

۲. مربی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر

۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تبریز

برنامه‌های آموزشی، برای تأمین سلامتی، نشاط و تعادل هیجانی و تربیت اجتماعی است (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰).

درس تربیت بدنی و ورزش، به دلیل داشتن ماهیت عملی و ویژگی منحصر به فرد آن، در کنار سازگار بودن با نیازهای فطری و تمایلات دانش‌آموزان می‌تواند به عنوان شیوه‌ای بسیار مؤثر و کارآمد در راستای ایجاد انگیزش یادگیری و انگیزش مشارکت و درنهایت، پیشرفت در ورزش آنان باشد؛ زیرا در یادگیری کارآموزان و دانشجویان، انگیزش مسئله مهمی است. انگیزش (متغیر وابسته)، عبارت است از آغازگری، جهت‌گیری، شدت و تداوم رفتار (گین راسل^۴، ۱۹۹۴). انگیزه، ممکن است درونی و یا بیرونی باشد. انگیزه درونی^۵ برخلاف انگیزه بیرونی^۶ به هیچ نوع نتیجه و یا پاداش وابسته نیست و زمانی به وقوع می‌پیوندد که شخص به‌خاطر خود، فعالیت و بدون توجه به مشوق خارجی یا نتیجه حاصل از کار، تلاش می‌کند.

به‌علاوه، برنامه‌ریزی دقیق کلاس‌ها و روابط استادان با دانشجویان می‌تواند در انگیزه آنان در پیشرفت دروس تربیت بدنی مؤثر باشد (تیلور^۷ و همکاران، ۲۰۱۰)؛ و باینکه کمتر از ۵۰ درصد دانشجویان به محتوای برنامه‌های درسی ابراز علاقه‌مندی می‌کنند، اکثر دانشجویان، مناسب بودن روش تدریس استادان و روابط مطلوب بین استاد و شاگرد را تأیید کرده‌اند (شریفی، ۱۳۸۵). پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از آن است که انگیزش مشارکت از تعامل بین متغیرهای موقعیتی، مانند برنامه، نمره، روش‌های آموزشی، برگزاری کلاس‌ها، شرایط عاطفی و فیزیکی، امکانات، نگرش دانشجویان نسبت به مسائل آموزشی، تعامل با استادان و انگیزه پیشرفت فراگیران تأثیر می‌پذیرد. ترکیب دو دسته از انگیزه‌های درونی و بیرونی، رفتار و فعالیت‌های ورزشی دانشجویان را جهت می‌دهد (برنشتین^۸ و میر^۹، ۲۰۰۶).

پژوهش بسی^{۱۰} (۲۰۰۳)، حاکی از آن است که نگرش مثبت

عمومی (متغیر مستقل)، بر انگیزش^۱ شرکت دانشجویان، این اثرات ممکن است نمره ورزش، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در

کلاس‌های تربیت بدنی، روحیه نشاط‌آوری ناشی از ورزش، امکانات ورزشی موجود در دانشگاه، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی دانشگاه و حتی خود استادان تربیت بدنی باشند که می‌توانند انگیزش شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی^۲ و حتی پیشرفت^۳ دانشگاه را تحت تأثیر قرار دهند. تربیت بدنی، جریانی است تربیتی، که هدف آن، بهبود اجرا و عملکرد انسانی و تکامل بخشیدن از طریق فعالیت‌های جسمانی مناسب است. تربیت بدنی، کسب مهارت‌های حرکتی، حفظ آمادگی جسمانی به‌منظور تندرستی همه‌جانبه، نیل به دانش و برداشت مثبت از فعالیت‌های جسمانی را در نظر دارد (سنجری و همکاران، ۱۳۸۳).

تربیت بدنی در دانشگاه‌ها، به‌مفهوم بازی به‌شکل آزاد، یا مانند ساعت تنفس بین دو کلاس نیست. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی، محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است. معنای واژه «تعلیم و تربیت»، هدایت به جلو است. تربیت بدنی، آن جزء از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدنی و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است. یکی از حوزه‌های وسیع فعالیت‌های تربیت بدنی در بدنه نظام آموزش و پرورش است. آنجا که دانشجویان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف آموزشی محسوب می‌شوند، نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، بنابراین، توجه به این قشر از جامعه، از لحاظ آموزشی و سلامت جسمانی - روانی، موجب باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی جامعه می‌شود. از این رو، نحوه اجرای درس تربیت بدنی و ساعات ورزشی در بین دروس و

1. motivational
2. Physical Education Motivation
3. achievement
4. Geen Russell, G.
5. Intrinsic Motivational

6. Extrinsic Motivational
7. Taylor, L. M.
8. Brunstein, J. C.
9. Maier, G. W
10. Bassey, B. A

و پیشرفت تربیت بدنی، عوامل بسیاری تأثیر می‌گذارند که برخی از آنها عبارت‌اند از: بازخورد، تمرین ذهنی، انتقال مهارت، امکانات و تجهیزات ورزشی مدرسه، پوشش ورزشی دانشجویان، رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در ساعت ورزش، میزان کنترل و نظارت دبیر ورزش، رعایت نظم و انضباط در ساعت ورزش، توجه به تفاوت‌های فردی، توجه به آمادگی اولیه دانشجویان و توجه به پیشینه سلامت دانشجویان، ایجاد انگیزه در دانشجویان، خلاقیت و نوآوری استادان و تشویق دانشجویان و اهمیت دادن به ورزش در دانشگاه‌ها از سوی مسئولان دانشگاه. توجه و تقویت تمامی عوامل ذکر شده به پرورش ابعاد جسمانی و روانی و انگیزش شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی منتج می‌شود (تومانیس^۲ و استنداگ^۳، ۲۰۰۹).

هاساندر^۴ و همکاران (۲۰۰۳)، در یونان، طی پژوهشی با عنوان «اندازه‌گیری عوامل اثرگذار بر انگیزش درونی دانشجویان تربیت بدنی»، به این نتیجه رسیدند که رفتار والدین، شرایط محیطی و اجتماعی، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، امکانات ورزشی موجود در مدرسه، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی مدرسه و حتی خود استادان ورزش از عوامل اثرگذار بر انگیزش درونی مشارکت دانشجویان تربیت بدنی هستند.

از این رو، هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر است. در پژوهش حاضر، محقق بر آن است تا اثرات نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی (نمره ورزش، نحوه برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، روحیه نشاط‌آوری ناشی از ورزش، وضعیت امکانات ورزشی موجود در مدرسه، نقش هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی مدرسه و حتی وضعیت خود استادان تربیت بدنی) را بر روی

دانشجویان درباره درس تربیت بدنی، بر پیشرفت ورزشی آنان در این درس‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد. پژوهش‌های وی نشان داده است که نگرش دانشجویان نسبت به درس تربیت بدنی در مقایسه با ارزشیابی آنان از روش‌های تدریس استادان، سهم بیشتری از عملکرد آنان در این درس را تبیین می‌کند. علاوه بر نگرش دانشجویان درباره مدرسه، نگرششان نسبت به توانایی و شایستگی خود در انجام دادن تکالیف درسی، اغلب با انگیزه پیشرفت و عملکرد ورزشی بهتر همراه است؛ چنان‌که پژوهش‌های گسترده بندورا^۱ (۱۹۹۷) در این ارزشمندی شخصی نقش اساسی دارد. نگرش منفی درباره مدرسه و فقدان انگیزه پیشرفت، بر عملکرد ورزشی دانشجویان تأثیر منفی برجای می‌گذارد و ترک تحصیل نابهنگام را در دوره‌های مختلف تحصیلی دامن می‌زند.

جایگاه دروس تربیت بدنی و ورزش در دانشگاه‌های کشور باید به صورت پایه‌ای مد نظر قرار گیرد. اجرای کار و سلیقه‌ای عمل کردن استادان و بازبودن دست آنها در نمره دادن به دانش‌آموزان، برخی از مواردی است که باعث می‌شود جایگاه اصلی تربیت بدنی و ورزش، تضعیف و یا در مواردی به فراموشی سپرده شود. ضمن اینکه باید کمبود امکانات ورزشی، فضای نامناسب و کوچک برخی از مدارس و غیراستاندارد بودن زمین و سالن چندمنظوره دانشگاه و عدم برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی به خاطر شرایط آب و هوایی و کاهش میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی به خاطر شرایط آب و هوایی شهر اسلامشهر و عدم حضور خود دانشجویان بنا به دلایلی، اعم از شاغل بودن، تداخل داشتن کلاس‌ها با همدیگر و ... را هم به موارد فوق اضافه کرد.

براساس مطالعات به عمل آمده در وزارت آموزش عالی انگلستان، فراهم کردن امکانات و زمینه ارتباط بیشتر میان دانشگاه و باشگاه‌های ورزشی، میزان ساعات فعالیت جسمانی دانشجویان را بالا می‌برد و آنها خواهند توانست در اوقات فراغت خویش نیز طی برنامه‌های منظم ورزش کنند. در راستای یادگیری

1. Bandura, A.
2. Ntoumanis, N.

3. Standage, M.
4. Hassandra, M

آماري کلموگراف - اسمیرنوف، غیرطبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش محرز شد و برای مقایسه میانگین‌های تجربی و میانگین‌های نظری متغیرهای پژوهش از روش‌های آماری ناپارامتریک ویلکاکسون و برای بررسی ارتباط بین متغیرها از همبستگی اسپیرمن و برای الویت‌بندی مؤلفه‌ها از آزمون فریدمن استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های جدول ۱ نشان داد که در فرضیه‌های مربوط به متغیرهای نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی ($\text{sig} < 0/017$)، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی ($\text{sig} < 0/0014$)، روحیه و نشاط‌آوری ($\text{sig} < 0/009$)، امکانات ورزشی ($\text{sig} < 0/026$) و استادان باتجربه ورزشی ($\text{sig} < 0/002$) و هم‌تیمی‌ها ($\text{sig} < 0/029$) تفاوت معنی‌داری وجود داشت؛ ولی در فرضیه میزان شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی ($\text{sig} > 0/077$) تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. باتوجه به میزان سطح معناداری (sig) که از $0/05$ کمتر است، می‌توان اختلاف بین میانگین‌ها را معنی‌دار دانست؛ بنابراین، فرض پوچ رد می‌شود. به این مفهوم که بین ویژگی‌های فردی (معدل، و نمره تربیت بدنی) با نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی، برگزاری منظم کلاس، روحیه نشاط‌آوری، امکانات ورزشی، تجربه استادان و نقش هم‌تیمی‌ها ارتباط معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی میانگین تجربی بالاتر از میانگین نظری است و بین ویژگی‌های فردی (معدل، و نمره تربیت بدنی) با میزان شرکت، ارتباط معناداری وجود ندارد؛ یعنی میانگین تجربی کمتر از میانگین نظری است.

انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر بررسی کند. پژوهش پیشنهادی در چهارچوب سؤال اصلی، سعی در یافتن پاسخ زیر است:

آیا نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر اثرگذار است؟

ابزار گردآوری داده‌ها

از پرسشنامه محقق‌ساخته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. پرسشنامه، شامل ۲ قسمت بود که محقق از آن برای ارزیابی نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها استفاده کرده است. قسمت اول، مربوط به شرح حال دموگرافیک اجتماعی دانشجویان است (۱۱ سؤال) و قسمت دوم، مربوط به پرسشنامه مقیاس انگیزش شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی است (۴۱ سؤال).

مقیاس پاسخ‌دهی این پرسشنامه براساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (صفر = کاملاً مخالفم تا ۴ = کاملاً موافقم) است. روایی صوری پرسشنامه از طریق صاحب‌نظران و پایایی نیز در مطالعه‌ای آزمایشی از طریق آلفای کرونباخ $\alpha = 0/92$ به دست آمده است.

روش آماری

از روش‌های آماری میانگین، فراوانی و درصد فراوانی، برای توصیف داده‌ها و از آزمون آلفای کرونباخ با سطح اطمینان ۹۵ درصد برای آزمون پایایی ابزار پژوهش، با استفاده از نرم‌افزار SPSS و پیرایش $16/5$ استفاده شد. و در نهایت، برای آمار استنباطی با استفاده از روش

جدول ۱. بررسی فرضیه‌های مربوط به متغیرهای نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی در مدارس بر انگیزش شرکت دانشجویان

نحوه اجرای درس	برگزاری منظم	میزان شرکت	روحیه و نشاط	امکانات ورزشی	تجربه‌استادان	هم‌تیمی‌ها
۱/۶۰۰۲۵	۱/۴۸۰۵۶	۱۹۴۵/۰۰۰	۱/۵۵۲۹۳	۱/۱۵۵۸۲	۱/۴۵۴۲۷	۲/۱۹۹۹۸
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۲/۰۶	۲/۲۲	۱/۹۶	۲/۴۱	۲/۰۱	۲/۲۹	۱/۱۶
-۱/۳۳۹	-۱/۴۸۳	-۱/۵۲۵	-۲/۹۱۰	-۰/۴۱۱	-۲/۸۵۰	-۲/۱۳۵
۰/۰۱۷	۰/۰۱۴	۰/۰۷۷	۰/۰۰۹	۰/۰۲۶	۰/۰۰۳	۰/۰۲۹

Sig (دوطرفه)

۲/۲۵ در اولویت اول انگیزه بیرونی است؛ متغیر تمرکز بر خوشایندی استادان یا کسب نمره‌های خوب با دامنه میانگین ۲/۲۲ در اولویت دوم انگیزه بیرونی است و متغیر وابستگی به قضاوت استادان با دامنه میانگین ۱/۹۲ در اولویت سوم انگیزه بیرونی است.

باتوجه به جدول ۲، متغیر تمایل به تسلط مستقلانه با دامنه میانگین ۲/۴۹ در اولویت اول انگیزه درونی است؛ متغیر چالش برانگیز بودن یا پیچیده بودن حرکات ورزشی با دامنه میانگین ۲/۴۵ در اولویت دوم انگیزه درونی است؛ متغیر تمرکز بر کنجکاوی با دامنه میانگین ۲/۱۳ در اولویت سوم انگیزه درونی است؛ و متغیر ترجیح کار آسان با دامنه میانگین

جدول ۲. نتایج الویت‌بندی متغیرهای انگیزش درونی و بیرونی (دامنه‌ها)

عوامل انگیزش درونی و بیرونی	دامنه میانگین
تمایل به تسلط مستقلانه	۲/۴۹
چالش برانگیز بودن یا پیچیده بودن حرکات ورزشی	۲/۴۵
تمرکز بر کنجکاوی	۲/۱۳
ترجیح کار آسان	۲/۲۵
تمرکز بر خوشایندی استادان یا کسب نمره‌های خوب	۲/۲۲
وابستگی به قضاوت استادان	۱/۹۲

متغیر تجربه استادان با دامنه میانگین ۲/۲۶ در اولویت پنجم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است و متغیر برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی با دامنه میانگین ۱/۰۹ در اولویت ششم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است.

به‌علاوه، باتوجه به جدول ۳، می‌توان گفت که آزمون فریدمن معنادار است، زیرا مقدار معناداری آن کمتر از ۰/۰۵ است:

جدول ۳. آزمون معناداری فریدمن برای متغیرهای انگیزش درونی و بیرونی (تست آماری)

بیرونی	درونی	فراوانی
۳۷۸	۳۷۸	کای اسکوار
۱۱/۷۲۵	۵/۵۲۶	درجه آزادی
۰/۰۰۰	۰/۰۲۷	Sig

باتوجه به جدول ۴، متغیر شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی با دامنه میانگین ۲/۷۴ در اولویت اول نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی است؛ متغیر هم‌تیمی‌ها با دامنه میانگین ۲/۷۲ در اولویت دوم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است؛ متغیر روحیه و نشاط‌آوری با دامنه میانگین ۲/۴۶ در اولویت سوم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است؛ متغیر امکانات ورزشی با دامنه میانگین ۲/۴۱ در اولویت چهارم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است؛

جدول ۴. نتایج الویت‌بندی متغیرهای انگیزش درونی (دامنه‌ها)

عوامل نحوه اجرای درس تربیت بدنی	دامنه میانگین
شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی	۲/۷۴
هم‌تیمی‌ها	۲/۷۲
روحیه و نشاط‌آوری	۲/۴۶
امکانات ورزشی	۲/۴۱
تجربه استادان	۲/۲۶
برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی	۱/۰۹

به‌علاوه، باتوجه به جدول ۵، می‌توان گفت که آزمون فریدمن معنی‌دار است، زیرا میزان معنی‌داری (Sig) آن کمتر از ۰/۰۵ است؛ هر موقع سطح معناداری (Sig) کمتر از ۰/۰۵، و یا به صفر نزدیک‌تر باشد، یعنی آزمون، مثبت و معنادار هست:

درسی حدود ۱۵/۱۳ و در نمره درس تربیت بدنی با میانگین ۱۸/۵۰ بوده‌اند.

نتایج فرضیه ۱ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر نحوه اجرای درس تربیت بدنی عمومی بر انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد دانشجویان تا چه اندازه به نحوه اجرای درس تربیت بدنی در دانشگاه ازسوی استادان و برنامه‌ریزی کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته و به ساعات اجرای این درس و مهم‌بودن این درس در دانشگاه و توجه دانشجویان به این درس و شور و نشاط حاصل از این درس و نیز امکانات ورزشی موجود در دانشگاه اهمیت می‌دهند، که این نتایج با یافته‌های ضامنی (۱۳۸۷)، نوربخش و مزارعی (۱۳۸۵)، آوان^۱ و همکاران (۲۰۱۱)، تیلور، تومانیس و استنداگ (۲۰۱۰) و چیو^۲ (۲۰۰۹) و والهد^۳ و نومانیس (۲۰۰۴) همسو است. شرکت‌کنندگان، یادگیری و بهبود مهارت‌ها را مهم‌ترین انگیزش خود بیان می‌کنند (نوربخش و مزارعی، ۱۳۸۵).

برنامه‌ریزی دقیق کلاس‌ها و روابط استاد با دانشجویان می‌تواند در انگیزه شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی مؤثر باشد (تیلور و همکاران، ۲۰۱۰). همبستگی مثبتی بین نگرش و خودکارآمدی و انگیزش دانشجویان تربیت بدنی در رابطه با مشارکت ورزشی آنها در ساعات اوقات فراغت وجود دارد و نیز مشخص شده است که خودکارآمدی، بهترین پیش‌بینی‌کننده مشارکت ورزشی دانشجویان در ساعات اوقات فراغت است (چیو، ۲۰۰۹). درس ورزش، باعث لذت‌بخش‌تر شدن آن، و در نتیجه، موجب افزایش انگیزه دانشجویان برای شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی می‌شود (والهد و نومانیس، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش‌های محققان فوق با نتایج این بخش از پژوهش همخوانی دارد.

نتایج فرضیه ۲ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی عمومی با

جدول ۵. آزمون معناداری فریدمن برای متغیرهای نحوه اجرای درس تربیت بدنی

فراوانی	۲۷۸
کای اسکوار	۵/۷۰۸
درجه آزادی	۵
Sig	۰/۰۰۳

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از عواملی که می‌تواند در ترغیب و تشویق دانشجویان به ورزش نقش مهمی ایفا کند، درس تربیت بدنی در دانشگاه‌ها است که باید قسمتی از واحدهای درسی و گذران اوقات فراغت را شامل شود. البته باید توجه داشت که هیچ‌یک از موارد مطرح‌شده، به‌تنهایی و یا در زمان کوتاه، نتیجه قابل توجهی نخواهد داشت. باید فعالیت‌های مد نظر را به‌طور گسترده و متمادی طی چندین سال انجام داد تا نتیجه مطلوب حاصل شود، البته این موضوع هم در کنار نحوه اجرای این درس در مدارس مهم هست (سنجری و همکاران، ۱۳۸۵). این موضوع در دانشگاه آزاد اسلامی نیز درس تأثیرگذاری به‌شمار می‌رود و اهمیت ویژه‌ای دارد. علاوه بر این، برای اجرای موفق این درس در دانشگاه‌ها، لازم است فرایند اجرای درس تربیت بدنی و استاد مورد نیاز، با انتظارات دانشجویان منطبق باشد تا موجب رضایتمندی آنان شود.

در این پژوهش، میانگین سنی نمونه‌ها (۲۲/۱۸ سال)، حکایت از جوان‌بودن آنها دارد. بنابراین، می‌توان گفت که ممکن است تجربه کافی را نداشته باشند و همین امر در رضایتمندی و ارزیابی آنها از کیفیت درس تربیت بدنی مؤثر باشد که با نتایج سنجری و همکاران (۱۳۸۵) همخوانی دارد. با در نظر گرفتن نتایج مربوط به جنسیت دانشجویان، مشخص می‌شود که پسران (۵۲ درصد)، در مقایسه با دختران (حدود ۴۸ درصد)، درصد بیشتری را به خود اختصاص داده‌اند. و توجه به نتایج مربوط به مقاطع تحصیلی دانشجویان، نشان می‌دهد که کارشناسی‌ها (۵۳ درصد)، درصد بیشتری را به خود اختصاص داده و در میانگین معدل

صغری(۱۳۸۵) نشان دادند که رابطه معناداری بین شرکت در فوق برنامه‌های ورزشی و پیشرفت ورزشی و انگیزش شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی وجود دارد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی، موجب کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌شود. مدارسی که فعالیت‌هایی فوق برنامه ورزشی بیشتری دارند، دانشجویان در آنها انگیزش بیشتری برای شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی دارند و تمایل زیادی به پیشرفت ورزشی دارند(دبرا، ۲۰۰۷).

نتایج پژوهش‌های پژوهشگران فوق تاحدودی با نتایج این بخش از پژوهش همسو است. رفتار والدین، شرایط محیطی و اجتماعی، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، امکانات ورزشی موجود در دانشگاه‌ها، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی مدرسه و حتی خود استادان ورزش، عواملی اثرگذار بر انگیزش درونی دانشجویان تربیت بدنی هستند (هاساندرا و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش مذکور با نتایج این بخش از پژوهش حاضر همخوانی کاملی دارد.

نتایج فرضیه ۳ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر میزان شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی با انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج نشان داد که برای دانشجویان، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی، آن هم در موقع مقرر، اهمیت چندانی ندارد، چراکه به دلیل شرایط اقلیمی و آب و هوایی شهر اسلامشهر، معمولاً برای هر هفته، حداقل ۳ روز از جلسات درس تربیت بدنی فوت می‌شود که این هم به شرایط آب و هوای سرد و کویری این منطقه، برف و باران و کمبود سالن‌های ورزشی دانشگاه برمی‌گردد که در این روزهای سرد و برفی و بارانی نمی‌توانند کلاس تربیت بدنی را در سالن ورزشی برگزار کنند و به همین دلیل معمولاً دانشجویان در

انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان داد که برای دانشجویان، میزان مشارکت در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی اهمیت چندانی ندارد، چون به دلیل افزایش مشارکت در کلاس‌های تربیت بدنی، افزایش مشارکت من در کلاس‌های تربیت بدنی، حضور مستمر و دائم در کلاس‌ها، کاهش شرکت من در کلاس‌ها، عدم شرکت در کلاس‌ها، افزایش حضور در کلاس‌های تربیت بدنی، هیچ‌کدام مبنایی برای مشارکت دانشجویان در این درس نیست.

این نتایج با یافته‌های استوار و صغری(۱۳۸۵)، تومانیس و استنداگ(۲۰۰۹)، آوان و همکاران(۲۰۱۱)، وایت(۲۰۰۷)، ریز^۲ (۲۰۰۸)، السین^۳ (۲۰۰۸)، کلمینگ^۴ (۲۰۰۷)، والهده و نومانیس (۲۰۰۴)، هاساندرا(۲۰۰۳)، تیلور و همکاران(۲۰۱۰) و دبرا^۵ (۲۰۰۷) همسو نیست؛

زیرا در تمامی پژوهش‌های فوق نتایج نشان داده است که برای دانشجویان، میزان مشارکت در کلاس‌های تربیت بدنی، اهمیت زیادی دارد، چراکه افزایش مشارکت در کلاس‌های تربیت بدنی و حضور مستمر و دائم در کلاس‌های تربیت بدنی، هرکدام مبنایی برای مشارکت دانشجویان در این درس است، و این ناهم‌سویی به‌خاطر جامعه آماری متفاوت با این پژوهش است. ورزش صبحگاهی در مدارس تأثیر مثبتی بر عوامل روحی و روانی دارد و می‌تواند بر انگیزه شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی دانش‌آموزان نیز اثرگذار باشد(آوان و همکاران، ۲۰۱۱؛ تومانیس و استنداگ، ۲۰۰۹). برنامه‌ریزی دقیق کلاس‌ها و روابط استادان با دانشجویان می‌تواند در انگیزه شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی مؤثر باشد(تیلور و همکاران، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش با قسمت آخر این تحقیق همخوانی دارد.

شرکت در فعالیت‌های ورزشی، علاوه بر پیشرفت ورزشی، موجب بهبود حرکتی آنان و افزایش انگیزش شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی نیز می‌شود(السین، ۲۰۰۸). استوار و

1. Wayit, A.
2. Rees, D.
3. Elsean, K.

4. Keleming, M. S.
5. Debrah, C.

انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد که برای دانشجویان، روحیه نشاط‌آوری و شور و نشاط ناشی از ورزش و شادابی و سرزندگی بعد از ورزش، اهمیت بیشتری دارد. این نتایج با یافته‌های هاساندر و همکاران (۲۰۰۳)، دبرا (۲۰۰۷) و پیروی (۱۳۸۳) همسو است. رفتار والدین، شرایط محیطی و اجتماعی، برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، امکانات ورزشی موجود در دانشگاه، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی مدرسه و روحیه نشاط‌آوری در ورزش و حتی خود معلمان ورزش، عواملی اثرگذار بر انگیزش درونی دانشجویان تربیت بدنی هستند (هاساندر و همکاران، ۲۰۰۳).

ورزش صبحگاهی در مدارس به میزان زیادی در کاهش افسردگی، ایجاد شور و نشاط، تقویت احساسات، افزایش صداقت، ایجاد آرامش، کاهش فشارهای روانی، ایجاد نشاط و شادابی، ایجاد روابط اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، علاقه‌مندی به درس‌های دیگر، افزایش سرعت یادگیری و نکته‌سنجی دانش‌آموزان، و برقراری ارتباط نزدیک‌تر بین استادان و دانشجویان مؤثر است (پیروی، ۱۳۸۳). نتایج پژوهش‌های فوق با نتایج این بخش از پژوهش همخوانی کاملی دارد.

نتایج فرضیه ۵ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر امکانات ورزشی در کلاس‌های تربیت بدنی با انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان داد که برای دانشجویان امکانات ورزشی موجود در کلاس‌های تربیت بدنی، تجهیزات ورزشی جدید و به‌روز در کلاس‌های تربیت بدنی، وسایل ورزشی سالم، زمین‌ها و سالن‌های فرسوده و اماکن ورزشی سالم در کلاس‌های تربیت بدنی، اهمیت بیشتری دارد. این نتایج با یافته‌های هاساندر و همکاران (۲۰۰۳) همسو

کلاس‌های تربیت بدنی، یا مشغول تدریس و تمرین دروس جبرانی و عقب‌افتاده هستند و یا به کار دیگری مشغول‌اند که این امر برخلاف ماهیت درس ورزش و تربیت بدنی است.

این نتایج با یافته‌های کارلسون^۱ و همکاران (۲۰۰۸) و شیدری^۲ (۲۰۰۱) همسو است. افزایش میزان ساعات درس تربیت بدنی به ۷۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته، موجب پیشرفت تحصیلی دانشجویان دختر در دروس ریاضی و روحانی و قرائت شده است که این خود به افزایش مشارکت در این درس نیز منجر خواهد شد (کارلسون و همکاران، ۲۰۰۸). عواملی چون وضعیت اقتصادی والدین، جنسیت، نژاد، محل زندگی و موقعیت خانوادگی بر شرکت دانشجویان در ورزش‌ها مؤثر است. عوامل فوق، ارتباط مستقیم و معناداری با انگیزش میزان شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی دارد. دختران کمتر از پسران در ورزش‌ها شرکت می‌کنند (وایت، ۲۰۰۷). نگرش دانش‌آموزان به اینکه فعالیت‌های ورزشی چقدر برای آنها مفید است، بر مشارکت آنها در این فعالیت‌ها تأثیر می‌گذارد (شیدری، ۲۰۰۱). نتایج پژوهش‌های فوق با نتایج این بخش از پژوهش همخوانی دارد. احمدی (۱۳۸۴)، کلمینگ (۲۰۰۷)، چیو (۲۰۰۹)، و والهده و نومانیس (۲۰۰۴) نشان دادند که حس کنجکاوی و عملکرد مستقلانه و بدون کمک دیگران در امر آموزش و اجرای مهارت‌های ورزشی باعث ایجاد انگیزش شرکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی می‌شود. نتایج نشان داد دانشجویان تمایل دارند که مستقل و بدون کمک دیگران مهارت‌های ورزشی را اجرا کنند که چنین موضوع‌هایی برای دانشجویان اهمیت بیشتری دارد. این نتایج با یافته‌های احمدی (۱۳۸۴)، چیو (۲۰۰۹)، کلمینگ (۲۰۰۷)، و والهده و نومانیس (۲۰۰۴) همخوانی دارد.

نتایج فرضیه ۴ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر روحیه و نشاط‌آوری در کلاس‌های تربیت بدنی با

1. Carlson, Susan

2. Shidri, C. K.

شادابی، ایجاد روابط اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، علاقه‌مندی به درس‌های دیگر، افزایش سرعت یادگیری و نکته‌سنجی دانش‌آموزان، و برقراری ارتباط نزدیک‌تر بین استادان و دانشجویان مؤثر است (پیروی، ۱۳۸۳). قسمت آخر پژوهش مذکور با نتایج این بخش از پژوهش همسو است. برنامه‌ریزی دقیق کلاس‌ها و روابط استادان با دانشجویان می‌تواند در انگیزه دانشجویان برای شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی مؤثر باشد (تیلور و همکاران، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌های فوق با نتایج این بخش از پژوهش همخوانی دارد.

نتایج فرضیه ۷ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر هم‌تیمی‌ها در کلاس‌های تربیت بدنی با انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان داد که برای دانشجویان هم‌تیمی در کلاس‌های تربیت بدنی، هم‌کلاسی‌ها در کلاس‌های تربیت بدنی، سرگروه کلاس، نوع برخورد هم‌تیمی‌ها، نوع برخورد تشویق‌کنندگان، اهمیت بیشتری دارد. این نتایج با یافته‌های هاساندرآ و همکاران (۲۰۰۳) همسو است. برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، امکانات ورزشی موجود در دانشگاه، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی دانشگاه و حتی خود استادان ورزش، عوامل اثرگذار بر انگیزش درونی دانشجویان تربیت بدنی هستند (هاساندرآ و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش فوق با نتایج این بخش از پژوهش همخوانی کاملی دارد.

نتایج نشان داد که در اولویت‌بندی عوامل اثرگذار بر انگیزش درونی، متغیر تمایل به تسلط مستقلانه با دامنه میانگین ۲/۴۹، مهم‌ترین عامل است و چالش‌برانگیز بودن یا پیچیده بودن حرکات ورزشی با دامنه میانگین ۲/۴۵ در رده دوم و تمرکز بر کنجکاوی با دامنه میانگین ۲/۱۳ در رده سوم است. این امر، نشانگر این

است. برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، امکانات ورزشی موجود در دانشگاه، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی دانشگاه و حتی خود معلمان ورزش، عوامل اثرگذار بر انگیزش درونی دانشجویان تربیت بدنی هستند (هاساندرآ و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش مذکور با نتایج این بخش از تحقیق همخوانی کاملی دارد.

نتایج فرضیه ۶ نشان داد که بین میانگین تجربی با میانگین نظری تأثیر تجربه معلمان در کلاس‌های تربیت بدنی با انگیزش شرکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان داد که برای دانشجویان، معلمان با تجربه ورزشی در کلاس‌های تربیت بدنی، اخلاق و منش استادان ورزش، نحوه برخورد، نحوه نمره‌دهی، پوشش ورزشی و الگوپذیری از استادان ورزش، اهمیت بیشتری دارد. این نتایج با یافته‌های هاساندرآ و همکاران (۲۰۰۳)، شریفی (۱۳۸۵)، تیلور و همکاران (۲۰۱۰)، و پیروی (۱۳۸۳) همسو است.

کمتر از ۵۰ درصد دانشجویان نسبت به محتوای برنامه‌های درسی ابراز علاقه‌مندی کردند. اکثر دانشجویان، مناسب بودن روش تدریس استادان و روابط مطلوب بین استادان و دانشجویان را تأیید کرده‌اند (شریفی، ۱۳۸۵). برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی در طول هفته، میزان مشارکت دانشجویان در کلاس‌های تربیت بدنی، امکانات ورزشی موجود در مدرسه، هم‌تیمی‌های دانشجویان در تیم‌های ورزشی مدرسه و حتی خود استادان ورزش، عوامل اثرگذار بر انگیزش درونی دانشجویان تربیت بدنی هستند (هاساندرآ و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش‌های فوق با این بخش از یافته‌های پژوهش همخوانی کاملی دارند. ورزش صبحگاهی در مدارس به میزان زیادی در کاهش افسردگی، ایجاد شور و نشاط، تقویت احساسات، افزایش صداقت، ایجاد آرامش، کاهش فشارهای روانی، ایجاد نشاط و

اگرچه عموماً اعتقاد بر این است که گرایش دانش‌آموزان برای شرکت بیشتر در کلاس‌های تربیت بدنی از نحوه اجرا و اداره کردن درس تربیت بدنی ناشی می‌شود، اما برای اجرای بهتر باید ابعاد مختلف اجرای درس تربیت بدنی در دانشگاه‌ها را به‌طور مجزا بررسی کنیم تا کمبودهای موجود را بهتر بشناسیم. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که برای افزایش مشارکت دانشجویان در درس تربیت بدنی باید به عواملی همچون چالش‌برانگیز بودن یا مشکل و پیچیده بودن حرکات ورزشی، تمرکز بر کنجکاوی، تمایل به تسلط مستقلانه، به‌عنوان سه بعد انگیزش درونی و تمرکز بر خوشایندی استادان یا کسب نمره‌های خوب، ترجیح کار آسان و وابستگی به قضاوت استادان به‌عنوان سه بعد انگیزش بیرونی، و نیز به برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی، میزان شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی، روحیه و نشاط‌آوری، امکانات ورزشی و استادان باتجربه ورزشی و هم‌تیمی‌ها توجه کرد. در انتها، باید این نکته را یادآور شد که این پژوهش درباره کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اسلامشهر است و برای آگاهی از وضعیت نحوه اجرای درس تربیت بدنی در سایر شهرها و کشور و حتی دانشگاه‌ها نیازمند انجام پژوهش‌های وسیع‌تری هستیم.

کتابنامه

احمدی، فاطمه. ۱۳۸۴. «یادگیری و فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه»، مجموعه مقالات برگزیده همایش تبیین جایگاه فعالیت‌های مکمل و فوق‌برنامه تهران، انتشارات رسانه تخصصی.

استوار، ابرقویی و صغری، فاطمه. ۱۳۸۵. بررسی رابطه فعالیت‌های فوق‌برنامه و پیشرفت تحصیلی دانشجویان (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، پژوهشکده تعلیم و تربیت تهران.

پیروی، علی‌اکبر. ۱۳۸۳. تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران (پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد)، دانشگاه تهران.

است که دانشجویان، بیشتر به چالش‌پذیری و اجرای حرکات سخت و مهارت‌های پیچیده ورزشی اهمیت می‌دهند و کمتر با کنجکاوی به دنبال راه‌حل اجرای مهارت‌های ورزشی می‌گردند که این نتایج با نتایج پژوهش تقی‌پناهی (۱۳۸۸) و شریفی (۱۳۸۵) همخوانی دارد.

در اولویت‌بندی عوامل اثرگذار بر انگیزش بیرونی، متغیر در اولویت‌بندی عوامل اثرگذار بر انگیزش بیرونی، متغیر ترجیح کار آسان با دامنه میانگین ۲/۲۵، مهم‌ترین عامل است و متغیر تمرکز بر خوشایندی استادان یا کسب نمره‌های خوب با دامنه میانگین ۲/۲۲ در اولویت دوم انگیزه بیرونی است و متغیر وابستگی به قضاوت استاد با دامنه میانگین ۱/۹۲ در اولویت سوم انگیزه بیرونی است. این امر نشانگر این است که دانشجویان، بیشتر به نحوه قضاوت و قضاوت مطلوب استاد اهمیت می‌دهند و خوشایندی استاد یا کسب نمره‌های خوب و یا منظم تمرین کردن برایشان اهمیت کمتری دارد. این نتایج با نتایج پژوهش شریفی (۱۳۸۵) همخوانی دارد.

به‌علاوه، نتایج نشان داد که در اولویت‌بندی عوامل نحوه اجرای درس تربیت بدنی، متغیر شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی با دامنه میانگین ۲/۷۴ در اولویت اول نحوه اجرای درس تربیت بدنی است. متغیر هم‌تیمی‌ها با دامنه میانگین ۲/۷۲ در اولویت دوم نحول اجرای درس تربیت بدنی است و متغیر روحیه و نشاط‌آوری با دامنه میانگین ۲/۴۶ در اولویت سوم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است. متغیر امکانات ورزشی با دامنه میانگین ۲/۴۱ در اولویت چهارم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است. متغیر تجربه استادان با دامنه میانگین ۲/۲۶ در اولویت پنجم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است و متغیر برگزاری منظم کلاس‌های تربیت بدنی با دامنه میانگین ۱/۰۹ در اولویت ششم نحوه اجرای درس تربیت بدنی است. این نتایج تا حدودی با نتایج یافته‌های هاساندر و همکاران (۲۰۰۳) و برنشتین و میر (۲۰۰۶) همخوانی دارد.

- (Unpublished Masters' degree Thesis), Faculty of Education, University of Calabar, Calabar, Nigeria.
- Brunstein, J. C. & Maier, G. W. 2006. "Implicit and Self-Attributed Motives to Achieve: Two Separate but Interacting Needs",
- Rees, D. Jun. 2008. "Birth Order and Participation in School Sports and Other Extracurricular Activities", *Economic of Education Review* 27(3), 354-362.
- Shidri, C. K. 2001. "Young People's Motivational Profiles in Physical Activity: A Cluster Analysis", *Journal of Sport and Exercise Psychology* 23, 1-22 .
- Tikander, J. K. 2010. *Motivational Orientations in Youth Sport Participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory*. Institute of Human Performance, The University of Hong Kong, Pokfulam Road, Hong Kong, China, 111-113.
- Taylor, L. M.; Ntoumanis, N.; Standage, M. 2010. "Motivational Predictors of Physical Education Students' Effort, Exercise Intentions, and Leisure-Time Physical Activity: A Multilevel Linear Growth Analysis", *Journal of Sport Exercise Psychology* 32, 99-120.
- Wallhead, T. L. & Ntoumanis, N. 2004. "Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education", *Journal of Teaching in Physical Education* 23, 4-18.
- Carlson, Susan, et al. 2008. "Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data from the Early Childhood Longitudinal Study", *Health Association Journal*.
- Chiu, L. K. 2009. "University Students' Attitude, Self-Efficacy and Motivation Regarding Leisure Time Physical Participation"
- تقی پناهی، فاطمه. ۱۳۸۸. بررسی عوامل مؤثر بر انگیزه‌های مطالعه در دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی (پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد)، دانشگاه تهران.
- سنجری، بتول؛ نادریان، مسعود؛ احمدی، غلامرضا. اسفند ۱۳۸۵. «بررسی نگرش مدیران مدارس و دبیران تربیت بدنی دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان نسبت به درس تربیت بدنی و ارائه راهکارهای مؤثر در این زمینه»، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سال اول، ش ۱.
- شریفی، حسن‌پاشا. ۱۳۸۵. «سنجش انگیزه درونی و بیرونی پیشرفت و نگرش دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی نسبت به مسائل آموزشی و سهم این متغیرها در تبیین پیشرفت تحصیلی»، *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، سال پنجم، ش ۱۸.
- ضامنی، لیلا. بهار ۱۳۸۷. «تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه»، *مجله رشد*، دوره هشتم، ش ۳.
- فراهانی، ابوالفضل؛ کشاورزی، لقمان؛ جدیدیان، سمیه. تابستان ۱۳۹۰. «بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر راهنمایی شهرستان سبزوار»، *مجله پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی*، سال اول، ش ۱.
- نوریخس، پریش و مزارعی، ابراهیم. تابستان ۱۳۸۵. «مقایسه انگیزش شرکت دانش‌آموزان و دانشجویان پسر ورزشکار در فعالیت‌های ورزشی و رابطه آن با هدف‌گرایی ورزشی»، *مجله پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی*. سال چهاردهم، شماره ۲، پیاپی ۳۴.
- Awan, R. N.; Noureen, G.; Anjum Naz . August 2011. "A Study of Relationship between Achievement Motivation, Self Concept and Achievement in English and Mathematics at Secondary Level", *International Education Studies* 4(3).
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman .
- Bassey, B. A. 2003. *Students' Evaluation of Instruction, Attitude towards Mathematics and Mathematics Achievement of SS3 Students in Southern Cross River State*

- “Examining Factors associated with Intrinsic Motivation in physical Education: A Qualitative Approach”, *Psychology of Sport and Exercise* 4, 211-223.
- Keleming, M. S. 2007. *Motivational Antecedents of Physical Activity in Finnish Youth*. Finland: University of Jyvs skyl, Department of Physical Education.
- Ntoumanis, N. & Standage, M. 2009. “Motivation in Physical Education Classes, A Self-Determination Theory Perspective”, *Sage Publications* 7(2), 194-202.
- Jurnal Pendidik dan Pendidikan 24, 1-15.
- Debrah, C. Feb. 2007. “Avalibility of High School Extracurricular Sports Programs and High Risk Behaviors”, *Journal of School Health* 77(2), 80-86.
- Elseen, K. 2008. What Extras “Do we get with Extra curriculars?”. www.eric.edu.org .
- Geen Russell, G. 1994. *Human Motivation: A Social Psychological Approach*. Wadsworth Publishing.
- Hassandra, M.; Goudas, M.; Chroni, S. 2003.