

بررسی وضعیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در سطح مدارس شهرستان چالوس (الزامات، پیامدها و اثرات، موانع و چالش‌ها)

حسن معصومی^۱، داود کیاکجوری^۲

چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی وضعیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس (الزامات، پیامدها و تاثیرات، موانع و چالش‌ها) است. روش اجرای این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و بر اساس ماهیت و روش، توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را مدیران، معلمان و دانش‌آموزان فعال در امور اوقات فراغت ورزشی اداره آموزش و پرورش و مدارس شهرستان چالوس تشکیل می‌دهند. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۲۲۰ نفر تعیین شده است. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است. روش گردآوری اطلاعات در این تحقیق، به دو صورت کتابخانه‌ای و میدانی بوده است. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه‌های محقق ساخته میزان مشارکت، الزامات برنامه‌ریزی، پیامدها و اثرات برنامه‌ریزی، موانع، چالش‌ها، عوامل موثر بر میزان مشارکت، عوامل موثر بر شیوه‌های گذران و میزان رضایت از برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی می‌شود. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه از طریق تعیین میزان رضایت خبرگان نسبت به شباهت ظاهری گویه‌ها و محتوا و قابلیت پایایی، از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ مورد تایید قرار گرفت. برای توصیف ویژگی‌های عمومی پاسخ‌دهندگان و متغیرهای تحقیق از روش‌های آمار توصیفی، و برای آزمون فرضیه‌ها، از آمار استنباطی و آزمون‌های کالوموگروف اسمیرنوف و آزمون دو جمله‌ای استفاده شده است. یافته‌های این تحقیق، الزامات، پیامدها و تاثیرات، موانع و چالش‌های برنامه‌ریزی و عوامل موثر و میزان رضایت از برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس را نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی: برنامه‌ریزی، اوقات فراغت ورزشی، الزامات، پیامدها و تاثیرات، موانع و چالش‌ها

۱- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس. ایران

(نویسنده مسوول masoumi.hm@gmail.com)

۲- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس. ایران

مقدمه

از هیجان‌ات مداوم کار؛ تفریح و رهایی انسان از کسالت ناشی از یکنواختی؛ کنار گذاشتن موقتی وظایف روزمره؛ فراهم آوردن رشد شخصیت و پرورش استعدادهای بدنی و ذهنی می‌دانند. (زیاری و همکاران، ۱۳۸۸).

تفریح به معنای شاد کردن، فرح و خوشی، تفریح و تماشا و گشت و گذار آمده و تفریح کردن به معنای سرگرم شدن و شادمانی کردن است. امروزه تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله‌ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی به شمار می‌رود. اوقات فراغت تنها برای تفریح نیست بلکه می‌تواند در ساختن زندگی فردی و اجتماعی نقش مهمی را ایفا کند. در این راه حتی منافع اقتصادی اوقات فراغت قابل توجه است چرا که در بازسازی روح و جسم افراد نقش دارد. عوامل زیادی در چگونگی گذراندن زمان فراغت موثر هستند. (تووکیلدسن، ۱۹۸۷).

ورزش، به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغت از نوع فعال، نقش تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد. داشتن یک زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. این موضوع بارها طی پژوهش‌های مختلف بیان گردیده است. اطلاع افراد از تاثیرات مطلوب فعالیت‌های ورزشی بر دستگاه‌های مختلف بدن، موجب گردیده تا گرایش به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت روز به روز افزایش یابد (فراهانی، ۲۰۰۸). ورزش و فعالیت‌های بدنی جایگاه مهم و ویژه‌ای در اوقات فراغت افراد دارد. فعالیت‌های ورزشی با بیش از ۳۰ رشته‌ی مختلف ورزشی که از ساده‌ترین و کم‌خرج‌ترین و بی‌خطرترین نوع تا ورزش‌هایی پرهزینه و مخصوص افراد خاص طبقه‌بندی می‌-

اوقات فراغت، به عنوان یک پدیده‌ی فرهنگی اجتماعی که در ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی نیز موثر است، موضوع مشترک تمامی اقشار جامعه است. انسان‌ها در طول روز عمدتاً دارای دو بخش اصلی از فعالیت‌ها هستند. یکی فعالیت‌های مربوط به شغل و دیگری، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت. اوقات فراغت، بخشی از ساعت‌ها یا لحظاتی است که در آن فرد، بدون احساس اجبار به دور از فعالیت‌های شغلی و نیازهای زیستی به فعالیت‌هایی نظیر بازی و تفریح می‌پردازد که موجب برانگیخته شدن احساس رضایتمندی می‌گردد. اوقات فراغت، بخشی از زندگی است که می‌تواند باعث رشد و تکامل انسان‌ها و یا باعث انحطاط و بزهکاری و نهایتاً سقوط جامعه گردد. اوقات فراغت، کلمه انگلیسی "Leisure" که به «اوقات فراغت» ترجمه شده است و در زبان فارسی معادل کلمه تفریح به کار می‌رود، به اوقاتی اطلاق می‌شود که افراد از پرداختن به کارها و وظایفشان فراغت حاصل نموده‌اند. فراغت به معنای آسودگی و آسایش است و اصولاً در مقابل اشتغالات و درگیری‌های روزمره که معمولاً باعث خستگی می‌گردند به کار می‌رود. از اوقات فراغت تعاریف زیادی ارائه شده است. دومازیه جامعه شناس فرانسوی اوقات فراغت را مجموعه فعالیت‌هایی می‌داند که شخص پس از فراغت از تعهدات شغلی، خانوادگی و اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرض از آن استراحت، تفریح، توسعه دانش و به کمال رساندن شخصیت فرد است (دومازیه، ۱۹۶۸). گروهی دیگر اوقات فراغت را دارای کارکردهای مثبت می‌دانند. مهم‌ترین کارکردهای فراغت شامل استراحت و رفع خستگی؛ جبران صدمات جسمی و روانی ناشی

فراغتی نوجوان و جوانان وجود دارد کمبود فضاها و تسهیلات فراغتی مناسب از یک سو و ورود ارزش‌ها و نگرش‌های مدرن غربی از سوی دیگر است. این نگرش‌ها اگرچه با نگرش‌های جنسیتی سنتی مغایرت دارد اما غالباً متأثر از مادی‌نگری، فردگرایی و لذت‌جویی است که تضاد عمیقی با فرهنگ دینی و ملی ما دارد و عمدتاً از طریق رسانه‌های گروهی رواج می‌یابد. امروزه در نتیجه افزایش میزان اوقات فراغت

در زندگی افراد، نوعی اخلاق تفریح بروز نموده و بحران هویت را تشدید کرده است از این رو مدیران باید بدانند که باید اوقات فراغت را در جامعه هدفمند جهت‌دار نمایند. (آبکار، ۱۳۸۸) اوقات فراغت به سبب داشتن ویژگی‌های خاص، هم مورد توجه و ویژه دست اندرکاران تعلیم و تربیت و مسئولان امور فرهنگی، و هم روانشناسان و جامعه‌شناسان قرار گرفته است. در این میان نوجوانان و جوانان بیش از سایر اقشار جامعه در کانون این توجهات قرار دارند، اما متأسفانه دانش‌آموزان که یکی از موثرترین گروه‌های جامعه هستند، به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته‌اند.

در زمینه موضوع اوقات فراغت تحقیقات زیادی در داخل و خارج کشور صورت گرفته که ذیلاً به معرفی چند نمونه از آنها مبادرت می‌گردد: ۱- نیکخواه، (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان «بررسی جامعه‌شناختی فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس» انجام داد. نتایج این تحقیق نشان داد که دانشجویان مقطع کارشناسی نسبت به سایر مقاطع تحصیلی، بیشترین میزان گردش در ساحل و مراکز خرید را به خود اختصاص داده‌اند. بین متغیرهای

شود. با وجود تنوع رشته‌های ورزشی هر انسانی قادر است با توجه به علاقه و نیز سایر عوامل، یکی را انتخاب نموده و در ساعات فراغت خود به آن بپردازد. در اغلب پژوهش‌های انجام شده پیرامون اوقات فراغت، موضوع ورزش و تفریح مطرح است، به طوری که یکی از فعالیت‌های مهم فراغتی در اوقات فراغت است که درصد زیادی از افراد را در این اوقات به سوی خود جذب می‌کند.

در دوره‌های پیشین، نحوه گذران اوقات فراغت، میان جوامع به عنوان یک مسئله اجتماعی مطرح نبوده و از دلایل مهم آن، می‌توان به سنتی بودن جوامع و پایین بودن رشد تکنولوژی و به دنبال آن، ایجاد روابط عمیق عاطفی میان افراد و نیز حضور آنها در خانواده‌های گسترده اشاره کرد. امروزه رشد روزافزون صنعت و دست‌یابی به امکانات رسانه‌ای و دگرگونی‌های فرهنگی ناشی از آن، تغییرات عمیقی را در بافت و ساخت خانواده‌ها ایجاد کرد و سبب تحول در شکل خانواده، از گسترده به هسته‌ای شده است. اوقات فراغت فرصت طلایی است که می‌توان زمینه مناسبی برای رشد و بالندگی افراد را فراهم آورد. کارشناسان، افرادی که اوقات فراغت مفید و مطلوبی دارند، هم از لحاظ اقتصادی بازده بهتری دارند و هم عمر بیشتری می‌کنند. بدیهی است همان‌گونه که استفاده صحیح از اوقات فراغت هم بر زندگی فرد و هم بر جامعه تاثیر مثبت خواهد داشت استفاده نادرست از آن نیز در هر دو سطح یاد شده می‌تواند باعث بروز مشکلات و خسارات جبران‌ناپذیری شود. با توجه به جوان بودن جامعه ما، در مورد قشر جوان، جنبه‌های آسیب‌شناختی فراغت اهمیت زیادی دارد. در جامعه ما مساله عمده‌ای که در خصوص رفتارهای

دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز به این نتیجه رسیدند که بین فعالیت های اوقات فراغت سازمان یافته و رفتارهای بزهکارانه رابطه منفی وجود دارد. ۵- فرزام فر (۱۳۸۸) در مقاله خود با عنوان «آسیب شناسی اوقات فراغت دانش آموزان استان قم و ارائه الگوی کارآمد» که در مجله پژوهش نامه قم به چاپ رسید، بیان کرد که اوقات فراغت اطفال و نوجوانان، اعتبار خاصی یافته است و امید است فضای برنامه‌ریزی شده اوقات فراغت، بتواند تمامی خلاءها و نیازهای واقعی و فطری نوجوانان و جوانان را پوشش دهد. نحوه گذران اوقات فراغت به یک موضوع حساس شده است. به گونه‌ای خانواده و مدرسه هر کدام به نوبه خود دغدغه چگونگی گذران اوقات فراغت جوان و نوجوان را دارند. زیرا معتقدند که وی دوره‌ای از عمر خود را سپری می‌کند که پایه اصلی زندگی وی را می‌سازد. جوان و نوجوانی که با آن همه امیال و نیازها به میدان زندگی وارد می‌شود، به تازگی استقلال طلب شده و مایل است انتخاب کند. استعدادهای او به تدریج جوانه زده و اگر زمینه رشد مناسبی بیابد، او را به کمال خود نزدیک می‌کند. او به دنبال کسب هویت است و افق فکری وی به سرعت گسترش می‌یابد و فردی شدن رفتار درونی در او بروز می‌کند. با وجود آن که احساس قدرت می‌کند، اما سخت «آسیب پذیر» می‌شود. اگر فضای ساخته شدن و کمال برای او مهیا نشود، با همان سرعت «رشد کمی» به سوی «بزه» و تجربه رفتارهای مساله‌دار حرکت می‌کند. رها کردن جوان و نوجوان در محیط، حاصلی جز سرگردانی و... چیزی در بر نخواهد داشت. باید فضای موجود آماده پذیرش تحولات جسمی و روانی وی شود، باید بستر رشد فراهم گردد، باید همه چیز مهبیای کمک به وی برای شناسایی

جمعیت شناختی سن، وضعیت تأهل، درآمد، جنسیت و مقطع تحصیلی با میزان رفتن به سفره خانه های سنتی و کافی شاپ‌ها، تفاوت معناداری وجود ندارد. میزان شرکت در دعا و مراسم مذهبی بر حسب مقطع تحصیلی نیز اختلاف آماری معناداری را نشان می‌دهد. بدین‌گونه که دانشجویان مقطع کارشناسی بیشتر از سایر مقاطع در مراسم مذهبی و دعا شرکت می‌کنند. ۲- یوسفی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان «تحلیل مسیر ارتباط فعالیت جسمانی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی معلمان زن میانسال شهر کرمانشاه» که بر روی ۳۹۶ زن با دامنه سنی ۳۵ تا ۵۵ سال انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که: فعالیت جسمانی با سلامت روانی، سلامت جسمانی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. بین سلامت روانی و سلامت جسمانی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. ارتباط فعالیت جسمانی با مولفه حس رضایتمندی از زندگی، ارتباط غیر مستقیم دارد. ۳- حسینی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان «ارتباط بین شرکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت و کیفیت زندگی دانشجویان استان مازندران» که بر روی ۳۶۸ دانشجوی دانشگاه مازندران انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که: بین شرکت در فعالیت‌های بدنی و مولفه‌های کیفیت زندگی (سلامت جسمانی، وضعیت روحی و روانی، ارتباط اجتماعی و قلمرو محیطی) ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین شرکت در فعالیت‌های بدنی و کیفیت زندگی دانشجویان ارتباط معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. ۴- خواجه نوری و هاشمی نیا (۱۳۸۹) با مطالعه بر روی

ترس از گرایش به بزهکاری و $38/8\%$ نگرانی از بروز آسیب به اعتقادات مذهبی و $33/5\%$ تأثیر منفی ورزش در ظاهر زنانه و $20/5\%$ عدم سلامت جسمانی را عامل عدم شرکت خود در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه عنوان کرده اند.

۹- احسانی (۱۳۷۹) در تحقیق خود با موضوع عوامل بازدارنده از فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان یک دانشگاه دور از شهر اصفهان و مقایسه عوامل بازدارنده بر حسب متغیرهای جنسیت و شرکت در فعالیت های ورزشی، دریافت که عوامل بازدارنده نه گانه مورد نظر در این پژوهش، به طور یکسان مانع از فعالیت های ورزشی دختران و پسران نیست. بر این اساس عوامل بازدارنده به ترتیب اهمیت عبارتند از: وقت، علاقه، پول، امکانات، نا آگاهی، مهارت، روابط اجتماعی، وسیله نقلیه و آمادگی جسمانی. پایین بودن بازدارندگی عوامل نه گانه از حد متوسط مقیاس به کار رفته در تحقیق، نشان می دهد که در محیط دانشگاهی مورد نظر هیچ یک از عوامل مورد مطالعه به طور جدی مانع از فعالیت های ورزشی دانشجویان نمی شود. به هر حال تجزیه و تحلیل دقیق تر اطلاعات نشان می دهد که در این میان عوامل وقت و علاقه نقش بازدارندگی بیشتری دارند. ۱۰- تندنویس (۱۳۷۸) در زمینه جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور بیان نمود که میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان ۳ تا ۴ ساعت بوده که به ترتیب به تماشای تلویزیون، مطالعه، هم صحبتی و ورزش پرداخته می شود. جایگاه ورزش در اوقات فراغت برای پسران در رتبه سوم و برای دختران در مرتبه نهم بوده است و $15/5\%$ درصد پسران و $31/8\%$ درصد دختران ورزش نمی کنند.

استعدادهای خدادای و پرورش آن باشد. ۶- احسانی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیت های ورزشی تفریحی دریافتند که در بین زنان شهر تهران عوامل ساختاری، مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر مشارکت آنان در ورزش محسوب می شود. ۷- مجتهدی و همکارانش (۱۳۸۱) تحقیقی با عنوان «بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش آموزان سراسر کشور به ورزش» انجام دادند. بررسی عوامل مختلف نشان داد که از مهم ترین عوامل بازدارنده می توان به کمبود امکانات، منع والدین و مدیران و معلمان، خجالت کشیدن و مهارت نداشتن در یک رشته ورزشی اشاره کرد. ۸- متقی پور (۱۳۷۹) در تحقیق خود با عنوان «بررسی علل عدم شرکت دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان تربت حیدریه در فعالیت های فوق برنامه» به این نتیجه دست یافت که: محدودیت ها و موانع شرکت آزمودنی ها در فعالیت های ورزشی فوق برنامه به ترتیب زیر است: $86/7\%$ درصد آزمودنی ها کمبود فضا و امکانات ورزشی را مهمترین عامل عدم شرکت خود در فعالیت های ورزشی عنوان کرده اند و بعد از آن عدم توجه مسئولین با 84% و نامناسب بودن وقت اماکن ورزشی با 81% در رتبه دوم و سوم قرار دارند. 69% آزمودنی ها تأثیر نداشتن وقت آزاد بر شرکت نکردن در فعالیت های ورزشی فوق برنامه را مؤثر ارزیابی کرده اند و 67% آنها زیاد بودن هزینه شرکت در فعالیت های ورزشی، 64% عدم تخصص مربیان اماکن ورزشی، 55% عدم اطلاعات کافی از فواید ورزش، $43/8\%$ مخالفت والدین با شرکت دانش آموزان در فعالیت های خارج از مدرسه، $39/9\%$

خودشان از فعالیت های ورزشی اوقات فراغت « انجام داد و به این نتیجه رسید که اگر چه یکی از دو گروه اولیاء و دوستان تأثیر بیشتری از یکدیگر ندارند، اما فعالیت بدنی اولیاء و دوستان تأثیر تقویتی بر روی فعالیت های ورزشی آنان دارند.

۱۶- مایرن، (۲۰۰۰)، پژوهشی را در مورد فعالیت های جسمانی و گذران اوقات فراغت در بین مهاجران فنلاند انجام داد. نتایج تحقیق او نشان داد که فعالیت های جسمانی مهم ترین روش گذران اوقات فراغت نیست، بلکه جمع شدن با اعضای خانواده و دوستان، مطالعه کردن، گوش دادن به رادیو، تماشای تلویزیون و هفته یک بار هم ورزش بهتر است. ۱۷- ووری، (۲۰۰۱) در تحقیق خود نشان داد که تقریباً ۳۲٪ از بزرگسالان در طی اوقات فراغت خود هیچ گونه فعالیت جسمانی انجام نمی دهند و فعالیت های جسمانی ۲۵٪ از افراد نیز از ۳ ساعت در هفته متجاوز نمی کند. ۱۸- استرید و همکاران، (۲۰۰۲)، در تحقیقی که بر روی نوجوانان نروژی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نوجوانان بیشتر وقت خود را صرف فعالیت های غیر فعال از قبیل تماشای تلویزیون، نوارهای ویدئویی و بازیهای رایانه‌ای می کنند و کمتر به فعالیت های بدنی می پردازند و اوقات فراغت آنها اغلب به صورت ساکن سپری می شود.

۱۹- کرامبی و همکاران، (۲۰۰۴)، به این نتیجه رسیدند که مهمترین مانع در پرداختن به ورزش در اوقات فراغت حس بی علافگی آنها است. آنها اعلام نمودند که در دسترس بودن تسهیلات برای تشویق به شرکت در فعالیت های جسمانی امری ضروری است. ۲۰- هورتز و آندریک پوتسا، (۲۰۰۸)، در مقاله خود با عنوان تأثیر برنامه‌ریزی برای فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت دانش آموزان دبیرستان های

۱۱- گارد (۲۰۰۳)، در تحقیق خود به بررسی عوامل تأثیرگذار در گذران اوقات فراغت در جامعه ایالات متحده پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که گرفتاری مالی و مشکلات اقتصادی با فعالیت های تفریحی و گردشی و نحوه اوقات فراغت در ارتباط می باشد. براساس نتایج این تحقیق مشخص گردید که فعالیت بدنی فراغتی در جامعه مورد بررسی در حد استانداردهای تعریف شده نمی باشد.

۱۲- زوربا و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق خود به منظور اولویت بندی ورزش و فعالیت های تفریحی در دوره ابتدایی دریافت که بسکتبال با (۲۶،۴۸) درصد در صدر ورزش های مورد علاقه است. شنا با (۲۰،۵۹) درصد و تنیس با (۱۴،۷۱) درصد دومین و سومین جایگاه را دارند. ۱۳- هوبین و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی در زمینه بررسی تفاوت های جنسیتی در ارتباط بین ویژگی های محیطی مدرسه و فعالیت فیزیکی در میان نمونه های ۹ تا ۱۲ ساله دانش آموز در آنتاریو کانادا به این نتیجه رسیدند که باید مدارس یک اتاق جایگزین ویژه برای ارائه فعالیت های انعطاف پذیری دانش آموزان دختر در نظر بگیرند.

۱۴- ریدر و همکاران، (۱۹۹۱)، در تحقیقی که بر روی ۷۹۹ نفر از جوانان ۱۵ ساله نیوزلندی در زمینه نقش ورزش در پر نمودن اوقات فراغت آنان انجام دادند، دریافتند که پسران سالیانه ۶۱۲ ساعت (روزانه ۱/۶۸ ساعت) و دختران سالیانه ۴۰۱ ساعت (روزانه ۱/۱ ساعت) به فعالیت های ورزشی می پردازند. مقدار ورزش روزانه بین کمتر از یک دقیقه تا شش ساعت نیز بوده است.

۱۵- اندرسون، (۱۹۹۲)، تحقیق خود را درباره ۹۰۴ جوان دختر و پسر تحت عنوان «تأثیر پذیری جوانان از اولیاء و دوستان و سطح آگاهی

دانش کاربردی در زمینه گذران اوقات فراغت موثر است. نتایج تحقیق حاضر می‌تواند به مدیران و تصمیم‌گیرندگان نظام آموزش و پرورش کمک می‌کند تا از وضعیت اوقات فراغت مدارس آگاه شوند و به طور صحیح برای آن برنامه ریزی کنند.

با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت، توسعه اجتماعی و بهبود اوضاع اوقات فراغت دانش‌آموزان، مستلزم شناخت وضع موجود شاخص‌های توسعه و بهره‌گیری از قابلیت‌های بالقوه و پتانسیل‌های بالفعل برای دستیابی به وضع مطلوب و بهینه‌سازی شاخص‌های توسعه اجتماعی است. این هدف هنگامی تحقق می‌یابد که وضعیت برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش-های تفریحی در مدارس، شناسایی شوند. مساله تحقیق به صورت دو سوال اصلی بیان می‌گردد: وضعیت برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس چگونه است؟ الزامات، پیامدها و تأثیرات، موانع و چالش‌های آن کدامند؟

روش تحقیق

از آنجا که: هدف اصلی از اجرای این پژوهش، بررسی وضعیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس است، می‌توان گفت که پژوهش حاضر از نظر هدف، در حیطه تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد. با توجه به این‌که در این پژوهش از روش‌های مطالعه کتابخانه‌ای و نیز روش‌های میدانی نظیر پرسشنامه استفاده شده است، می‌توان بیان کرد که پژوهش حاضر بر اساس ماهیت و روش، یک پژوهش توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را

اوهاییوی امریکا به این نتیجه دست یافتند که برنامه ریزی برای دانش‌آموزان، سطوح فعالیت جسمانی خارج از کلاس را افزایش داد. همچنین با روشن شدن تأثیرات فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت بر روی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، متوسط فعالیت جسمانی آنها به ویژه دانش‌آموزان کم‌تحرک افزایش یافت.

مروری بر تحقیقات صورت گرفته در داخل کشور، درباره اوقات فراغت و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت موید فقدان مطالعات جامع و گسترده کاربردی در این زمینه است. وجود چالش‌ها و مشکلات متنوع‌گریبان‌گیر دانش‌آموزان و پیچیدگی ابعاد مختلف رفتار و زندگی این قشر آسیب‌پذیر، بر لزوم کاوش و بررسی‌های عمیق‌تر در ابعاد آشکار و پنهان بررسی اولویت‌ها و محدودیت‌های اوقات فراغت دانش‌آموزان صحنه می‌گذارد.

شواهد تجربی و نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس در وضعیت مطلوبی قرار ندارد و برنامه ریزان فوق برنامه برای برنامه ریزی و اجرای با کیفیت آن، نیازمند به الزامات مناسبی هستند و مدیران فوق برنامه مدارس به ویژه فوق برنامه ورزشی با موانع و چالش‌های جدی مواجه هستند. برای توجیه برنامه‌های فوق برنامه مدارس، باید پیامدها و تأثیرات آن مشخص گردد. با توجه به اهمیت فوق برنامه مدارس، در زمینه برنامه-ریزی نحوه گذران اوقات فراغت درآموزش و پرورش تحقیقات اندکی صورت گرفته و تحقیقات گذشته نیز نیاز به بازنگری جدی‌تری دارند. همچنین اهمیت این تحقیق در توسعه

هستند. بیش‌تر پاسخگویان (۷۴/۱/۳ درصد) دارای تحصیلات لیسانس هستند. از نظر وضعیت منزل مسکونی پاسخگویان، ۸۱/۴ درصد دارای منزل شخصی و ۱۸/۶ درصد استیجاری و ۱۰/۹ (۲۴ نفر) درصد شرکت کنندگان فاصله محل سکونت شان تا محل ورزش کمتر از ۵ کیلومتر است. ۶۵/۹ درصد (۱۴۵ نفر و بیشترین تعداد) شرکت کنندگان بین ۱ تا ۵ کیلومتر، ۲۳/۲ درصد (۵۱ نفر) بین ۵ تا ۱۰ کیلومتر است. ۸/۲ درصد (۱۸ نفر) شرکت کنندگان اعلام کرده‌اند که یک نوع بیماری دارند که موجب عدم شرکت آنها در فعالیتهای بدنی می‌شود. ۹۱/۸ درصد (۲۰۲ نفر) شرکت کنندگان اعلام کرده‌اند که بیماری خاصی ندارند که موجب عدم شرکت آنها در فعالیتهای بدنی شود. ۵۳/۲ درصد (۱۱۷ نفر) شرکت کنندگان اعلام کرده‌اند که در شغل دیگری فعالیت دارند. ۴۶/۸ درصد (۱۰۳ نفر) شرکت کنندگان اعلام کرده‌اند که در شغل دیگری فعالیت ندارند. ۷۴/۱ درصد (۱۶۳ نفر) شرکت کنندگان اعلام کرده‌اند که در طول فصل تعطیلات تابستان در شغل دیگری فعالیت دارند. ۲۵/۹ درصد (۵۷ نفر) شرکت کنندگان اعلام کرده‌اند که در طول فصل تابستان در شغل دیگری فعالیت ندارند.

برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌های حاصل از پرسشنامه از آزمون کلموگروف - اسمیرنف استفاده شد. با توجه به نتایج، از آنجا که در مولفه‌های مشارکت، الزامات، پیامدها، موانع، چالش‌ها، عوامل موثر، رضایت، سطح معناداری (sig)، کمتر از ۵ صدم است، بنابراین H_0 رد شده و ادعای نرمال بودن توزیع داده‌ها پذیرفته نمی‌شود. به عبارت دیگر، توزیع داده‌های حاصل از پرسشنامه غیر طبیعی است؛ بنابراین برای پاسخگویی به سوالات از آمار

شامل همه مدیران، معلمان و دانش آموزان فعال در امور اوقات فراغت اداره آموزش و پرورش و مدارس شهرستان چالوس به تعداد ۵۵۰ نفر می‌شود. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۲۲۰ نفر تعیین شده است. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است. روش گردآوری اطلاعات در این تحقیق، به دو صورت کتابخانه‌ای و میدانی بوده است. در این تحقیق از پرسشنامه محقق ساخته، میزان مشارکت ورزشی، الزامات برنامه ریزی، پیامدها و تاثیرات برنامه‌ریزی، موانع برنامه ریزی، چالش‌ها برنامه ریزی، عوامل موثر بر میزان مشارکت در ورزش، میزان رضایت‌مندی از برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی استفاده شده است. روایی پرسشنامه از طریق توافق با فراد خبر و صاحب نظر بر اساس رتبه‌ای که به قابلیت گویه‌ها داده‌اند، اخذ شده است. قابلیت پایایی پرسشنامه، از ضریب آلفای کرونباخ^۱ مورد استفاده قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده، ۰/۸۵/ تایید گردید. در تجزیه و تحلیل آماری، از آزمون‌های کلموگروف اسمیرنف برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌های حاصل از پرسشنامه و از آزمون دو جمله‌ای برای تعیین مطلوب بودن داده‌ها و آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی متغیرها استفاده شد. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده به وسیله نرم افزار آماری SPSS صورت گرفته است.

یافته‌های پژوهش:

در این پژوهش ۲۲۰ نفر مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌های جمع‌آوری شده برای متغیر سن، نشان می‌دهد که ۷۱/۴٪ از مدیران و معلمان در گروه سنی ۴۵-۳۶، قرار دارند. از نظر جنسیت، ۱۷/۷ درصد پاسخگویان زن و ۸۲/۳ درصد مرد

H0: میزان مشارکت دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس در حد مطلوب نیست.

H1: میزان مشارکت دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس در حد مطلوب است.

در این آزمون عدد ۳ (متوسط) به عنوان عدد وسط در نظر گرفته شده است و در صورتی که سطح معنی دار از ۰/۰۵ بالاتر باشد به معنای تایید H0 و رد H1 است. اگر سطح معنی دار کمتر از ۰/۰۵ باشد به معنای رد H0 و تایید H1 است.

قاعده تصمیم گیری در آزمون دو جمله ای:

در جدول ۱ ابتدا یافته های توصیفی مربوط به متغیر مشارکت آورده شده است.

ناپارامتریک و روش آماری آزمون دوجمله ای (آزمون نسبت) استفاده شده است.

میزان مشارکت دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس چه قدر است؟

برای دریافت پاسخ سوال اول جهت مولفه مشارکت، ابتدا ۷ سوال با طیف ۵ گزینه ای لیکرت طراحی گردید و بین افراد خبره و شرکت کنندگان در پژوهش، توزیع و پاسخ ها گردآوری شد. با توجه به غیرطبیعی بودن توزیع داده ها در مولفه مشارکت، به منظور تعیین میزان مشارکت مدیران، معلمان و دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر از دیدگاه پاسخ دهندگان، از آزمون دو جمله ای استفاده شد.

معمولاً در طراحی فرضیه های این آزمون، فرض H0 بیانگر عدم تاثیر متغیر و فرض H1 بیانگر تاثیر متغیر است.

جدول ۱- یافته های توصیفی مربوط به متغیر مشارکت

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مشارکت	۲۲۰	۴/۱۵	۰/۵۳

دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس و پاسخ مقیاس ۳ تا ۵ برابر با مشارکت مطلوب تلقی گردید. جدول ۴- ۲ نشان می دهد که نمره پاسخ دهندگان در متوسط سوالات که به تعداد ۸۱ پاسخ در یک ستون مشخص گردیده است برابر با ۴/۱۵ است که از عدد ۳ بزرگتر است. نتایج آماره آزمون دو جمله ای (آزمون نسبت) برای تعیین میزان مشارکت دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲ مشخص کننده جدول آماره مربوط به آزمون دو جمله ای (آزمون نسبت) و درجه آزادی و میانگین تفاضل و سطح معناداری است که مقدار سطح معناداری عددی کمتر از ۰/۰۵ است. نتیجه آن تفاوت معناداری میانگین پاسخ دهندگان با عدد ۳ را نشان می دهد. گفتنی است که پرسشنامه دارای مقیاس ۵ گانه طیف لیکرت در دامنه ای از ۱ تا ۵ (عدد ۱ به معنای خیلی کم و عدد ۵ به معنای خیلی زیاد) است. در مرحله برازش از نقطه برش ۵۰ استفاده شد. بنابراین پاسخ مقیاس ۱ تا ۳ برابر با مشارکت نامطلوب

جدول ۲- آماره آزمون مربوط به میزان مشارکت

سطح معناداری	آزمون نسبت	نسبت مشاهده شده	تعداد	طبقه	متغیر
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۰۳	۷	۳<=	گروه ۱
		۰/۹۷	۲۱۳	۳>	گروه ۲
		۱/۰۰	۲۲۰		کل

الزامات برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس چیست؟

نتایج آماره آزمون دو جمله‌ای (آزمون نسبت) برای تعیین الزامات برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس در جدول ۳ آمده است.

براساس نتایج مندرج در جدول ۲ مقدار معناداری ۰/۰۰۰ به دست آمده است که کوچکتر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد می‌شود. با توجه به این که مقدار میانگین عددی (۴/۱۵) بزرگتر از عدد ۳ به دست آمده است، ادعای پژوهش رد می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت میزان مشارکت دانش‌آموزان در برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس مطلوب (بیشتر از حد متوسط) است.

جدول ۳- آماره آزمون مربوط به الزامات برنامه ریزی

سطح معناداری	آزمون نسبت	نسبت مشاهده شده	تعداد	طبقه	الزامات
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۳	۷	۳<=	گروه ۱
		۰/۹۷	۲۱۳	۳>	گروه ۲
		۱/۰۰	۲۲۰		کل

پیامدها و اثرات برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس چیست؟

نتایج آماره آزمون دو جمله‌ای (آزمون نسبت) پیامدها و تاثیرات برنامه ریزی اوقات فراغت در جداول ۴ آمده است.

براساس نتایج مندرج در جدول ۳، مقدار معناداری ۰/۰۰۰ به دست آمده است که کوچکتر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد نمی‌شود. با توجه به اینکه مقدار میانگین عددی (۴/۱۵) بزرگتر از عدد ۳ به دست آمده است، ادعای پژوهش رد می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که: الزامات برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس با اهمیت است.

جدول ۴ - آماره آزمون مربوط به پیامدها و اثرات برنامه‌ریزی اوقات فراغت

سطح معناداری	آزمون نسبت	نسبت مشاهده شده	تعداد	طبقه	پیامدها و اثرات
۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۳	۷	۳<=	گروه ۱
		۰/۹۷	۲۱۳	۳>	گروه ۲
		۱/۰۰	۲۲۰		کل

تفریحی در مدارس شهرستان چالوس با اهمیت (بیشتر از متوسط) است.

موانع موجود موثر در گذران فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس کدامند؟

نتایج آماره آزمون دو جمله‌ای (آزمون نسبت) برای تعیین موانع موجود در گذران فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس در جدول ۴ آمده است.

جدول ۵- آماره آزمون مربوط به موانع موجود اوقات فراغت در مدارس شهرستان چالوس

		طبقه	تعداد	نسبت مشاهده شده	آزمون نسبت	سطح معناداری
موانع اوقات فراغت	گروه ۱	$3 \leq$	۸	۰/۴	۰/۵۰	۰/۰۰۰
	گروه ۲	$3 >$	۲۱۲	۰/۹۶		
	کل		۲۲۰	۱/۰۰		

در مدارس شهرستان چالوس با اهمیت (کمی بیشتر از حد متوسط) هستند.

چالش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس کدامند؟

نتایج آماره آزمون دو جمله‌ای (آزمون نسبت) برای تعیین چالش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶- آماره آزمون مربوط به چالش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت

		طبقه	تعداد	نسبت مشاهده شده	آزمون نسبت	سطح معناداری
چالش‌ها	گروه ۱	$3 \leq$	۷	۰/۰۳	۰/۵۰	۰/۰۰۰
	گروه ۲	$3 >$	۲۱۳	۰/۹۷		
	کل		۲۲۰	۱/۰۰		

مقدار میانگین عددی (۴/۱۳) بزرگ‌تر از عدد ۳ به‌دست آمده است، ادعای پژوهش رد می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت چالش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

براساس نتایج مندرج در جدول ۴ مقدار معناداری ۰/۰۰۰ به‌دست آمده است که کوچک‌تر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد می‌شود. با توجه به این‌که مقدار میانگین عددی (۴/۱۳) بزرگ‌تر از عدد ۳ به‌دست آمده است، ادعای پژوهش رد می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت پیامدها و تاثیرات برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های

براساس نتایج مندرج در جدول ۵ مقدار معناداری ۰/۰۰۰ به‌دست آمده است که کوچک‌تر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد می‌شود. با توجه به این‌که مقدار میانگین عددی (۳/۴۳) بزرگ‌تر از عدد ۳ به‌دست آمده است، ادعای پژوهش رد می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که موانع موجود در گذران فراغت و ورزش‌های تفریحی

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۶ مقدار معناداری ۰/۱۰۹ به‌دست آمده است که کوچک‌تر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد می‌شود. با توجه به اینکه

نتایج آماره آزمون دو جمله‌ای (آزمون نسبت) برای تعیین عوامل موثر در میزان مشارکت دانش‌آموزان در برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس در جداول ۷ آمده است.

در مدارس شهرستان چالوس با اهمیت (بیشتر از حد متوسط) هستند.
عوامل موثر بر میزان مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهر چالوس کدامند؟

جدل ۷- آماره آزمون مربوط به میزان مشارکت

		طبقه	تعداد	نسبت مشاهده شده	آزمون نسبت	سطح معناداری
عوامل موثر بر مشارکت	گروه ۱	$3 \leq$	۰	۰/۰۰	۰/۵۰	۰/۰۰۰
	گروه ۲	$3 >$	۲۲۰	۱/۰۰		
	کل		۲۲۰	۱/۰۰		

ورزشی در مدارس شهر چالوس تاثیرگذار (بیشتر از حد متوسط) هستند.

میزان رضایت از برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس چقدر است؟

نتایج آماره آزمون دو جمله‌ای (آزمون نسبت) برای تعیین میزان رضایت دانش‌آموزان از برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس در جداول ۸ آمده است.

جدول ۸- آماره آزمون مربوط به میزان رضایت از برنامه ریزی

		طبقه	تعداد	نسبت مشاهده شده	آزمون نسبت	سطح معناداری
رضایت از برنامه ریزی	گروه ۱	$3 \leq$	۱۴۹	۰/۶۸	۰/۵۰	۰/۱۰۹
	گروه ۲	$3 >$	۷۱	۰/۳۲		
	کل		۲۲۰	۱/۰۰		

مدارس شهرستان چالوس نامطلوب (کمتر از حد متوسط) است.

وزن و رتبه مولفه‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس چقدر است؟

در این بخش، وزن و رتبه دیدگاه مشارکت‌کنندگان در تحقیق با توجه به غیر طبیعی بودن توزیع داده‌های حاصل از پرسشنامه و با استفاده

براساس نتایج مندرج در جدول ۷ مقدار معناداری ۰/۰۰۰ به دست آمده است که کوچکتر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد می‌شود. با توجه به این که مقدار میانگین عددی (۴/۱۱) بزرگتر از عدد ۳ بدست آمده است، ادعای پژوهش رد می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت عوامل بر میزان مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت

براساس نتایج مندرج در جدول ۸- مقدار معناداری ۰/۱۰۹ به دست آمده است که بزرگتر از سطح خطا (۰/۰۵) محاسبه شده است. بنابراین موارد فرض صفر رد نمی‌شود. با توجه به این که مقدار میانگین عددی (۲/۱۳) کوچکتر از عدد ۳ به دست آمده است، ادعای پژوهش رد نمی‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت میزان رضایت از برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی در

فرض صفر: نظرات پاسخگویان در مورد وضعیت برنامه ریزی اوقات فراغت یکسان بوده است.
فرض یک: نظرات پاسخگویان در مورد وضعیت برنامه ریزی اوقات فراغت یکسان نبوده است.
نتایج رتبه میانگین های موانع برنامه ریزی اوقات فراغت مدارس شهرستان چالوس در جدول ۹ آمده است.

از آمار ناپارامتریک و روش آماری فریدمن ارایه می‌شود. درباره این‌که آیا نظرات پاسخگویان نسبت به موانع برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس متفاوت بوده است (H1) یا همسان بوده است (H0)؟ و دیگر اینکه رتبه اهمیت هر کدام از متغیرها چه قدر است؟ از آزمون فریدمن (Friedman Test) استفاده شده است.

نتایج جدول ۹- رتبه موانع برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی

رتبه	رتبه میانگین ها	شاخص ها
ششم	۱۵/۱۱	۱- کمبود و غیر استاندارد بودن امکانات و تجهیزات فراغتی ورزشی
اول	۱۵/۶۷	۲- مشکلات مالی مدارس
هشتم	۱۵/۰۷	۳- عدم ساخت و ساز بناهای فراغتی
پنجم	۱۵/۲۵	۴- متناسب نبودن نسبت دانش آموز و امکانات ورزشی
هفتم	۱۵/۰۹	۵- عدم رعایت سرانه ورزشی
سوم	۱۵/۵۴	۶- فقر مالی و گرانی امکانات فراغت ورزشی
دوم	۱۴/۶۵	۷- سنت ها و عادات و آداب اجتماعی غلط در مورد ورزش به ویژه در مورد دختران
چهارم	۱۵/۴۵	۸- ناتوانی نهاد خانواده در مدیریت اوقات فراغت ورزشی
پانزدهم	۸/۷۲	۹- عدم آگاهی و آشنایی همه دانش آموزان در مورد برنامه ها و فواید فراغت ورزشی
نهم	۱۰/۰۵	۱۰- عدم استفاده از نیرو های آموزش دیده در مراکز فراغتی ورزشی در مدارس
شانزدهم	۸/۶۳	۱۱- فراغت دغدغه مدیران و تصمیم گیرندگان مدارس محسوب نمی شود.
چهاردهم	۹/۲۶	۱۲- مشکلات جسمانی و حرکتی دانش آموزان
یازدهم	۱۴/۰۴	۱۳- اولویت داشتن مسائل دیگر مدارس
سیزدهم	۱۲/۵۱	۱۴- دلایل شخصی دانش آموزان
هجدهم	۶/۶۵	۱۵- ترس از آسیب دیدن حین ورزش
هفدهم	۷/۴۶	۱۶- عدم علاقه به ورزش
دهم	۱۴/۴۲	۱۷- موانع و مشکلات اقتصادی و مالی در مدارس
دوازدهم	۱۳/۵۸	۱۸- کمبود اعتبار در مدارس
بیست و یکم	۶/۴۳	۱۹- کمبود وقت و مشغله زیاد دانش آموزان
بیستم	۶/۴۶	۲۰- تنبلی و بی حوصلگی
بیست و دوم	۶/۲۲	۲۱- ترس از صدمه دیدن و بیمار شدن
نوزدهم	۶/۷۵	۲۲- دستور پزشک

شهرستان چالوس متفاوت بوده است (H1) یا همسان بوده است (H0)؟ (جدول ۱۰)

آیا نظرات پاسخگویان نسبت به مولفه موانع برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس

نتایج جدول ۱۰- یکسانی نظرات پاسخگویان

تعداد	۲۲۰
کای اسکوار	۲۰۵۰/۳۱
درجه آزادی	۲۱
سطح معناداری Sig.	۰/۰۰۰

موانع برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس متفاوت بوده است. در مورد اینکه رتبه اهمیت چالش های برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس چگونه است؟ از آزمون فریدمن استفاده شده است. در جدول ۱۱ نتایج رتبه چالش های برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی آمده است.

همان‌گونه که نتایج جدول ۱۰ نشان می‌دهد با استفاده از آزمون فریدمن با کای اسکوار ۲۰۵۰/۳۱ و درجه آزادی ۲۱ است. از آنجا که سطح معناداری (۰/۰۰۰۱) کمتر از ۵٪ ($p < 0.05$) است فرض صفر رد می‌شود و فرض حکم تایید می‌شود. این امر حاکی از آن است که نظرات

نتایج جدول ۱۱- رتبه چالش های برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی

شاخص ها	رتبه میانگین رتبه ها	رتبه
۱- مبتنی نبودن برنامه ها بر اساس نیازهای گروه های مخاطب و تقاضا محور نبودن فعالیت های فوق برنامه ورزشی	۴/۸۵	سوم
۲- گذراندن عمده وقت دانش آموزان به فعالیت های فردی و غیرفعال	۴/۸۰	چهارم
۳- ضعف اطلاع رسانی از سوی مسئولان و عدم توجه به موضوع اوقات فراغت دانش آموزان	۲/۷۶	هشتم
۴- اجرای برنامه های غیر تخصصی از جانب اداره آموزش و پرورش	۴/۴۲	هفتم
۵- ناکافی بودن اعتبارات تخصصی داده شده به امر برنامه ریزی اوقات فراغت مدارس	۵/۰۲	اول
۶- نبود بانک اطلاعات جامع در مورد اوقات فراغت در مدارس	۴/۸۵	دوم
۷- فقدان نظام بازخورد برای اصلاح برنامه های موجود	۴/۶۸	پنجم
۸- فقدان معیارهای استاندارد جهت ارزیابی اثربخشی برنامه های کنونی	۴/۶۱	ششم

برای رتبه‌بندی برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس از آزمون فریدمن استفاده شده است. در جدول ۱۲ نتایج رتبه عوامل موثر بر برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس آمده است.

جدول ۱۲- نتایج رتبه عوامل موثر بر برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی

رتبه	میانگین رتبه ها	شاخص ها
ششم	۳/۸۷	۱. حمایت اجتماعی والدین
سوم	۴/۱۰	۲. حمایت اجتماعی هم کلاسی ها و دوستان
پنجم	۴/۰۷	۳. حمایت اجتماعی مدیران و معلمان مدارس
دوم	۴/۱۰	۴. رسانه های جمعی
چهارم	۴/۱۰	۵. عوامل فرهنگی
ششم	۳/۶۵	۶. بازاریابی ورزشی
اول	۴/۱۲	۷. تبلیغات

بحث و نتیجه گیری

میزان مشارکت دانش آموزان در برنامه های

اوقات فراغت ورزشی مدارس شهرستان

چالوس مطلوب (بالاتر از حد متوسط) است.

نتیجه تحقیق حاضر در مورد میزان گذران اوقات فراغت به صورت ورزشی با نتایج برخی از تحقیقات پیش همخوانی دارد و با نتایج برخی از محققان همخوانی ندارد. احتمالاً دلایل مختلفی برای این امر وجود دارد. در این راستا حسب ضرورت جامعه، تحقیقات زیادی به وسیله محققان ورزشی و جامعه شناسان انجام شده است. از جمله تندنویس (۱۳۷۸) در خصوص جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور بیان نمود که میزان اوقات فراغت روزانه دانشجویان ۳ تا ۴ ساعت بوده که به ترتیب به تماشای تلویزیون، مطالعه، هم صحبتی و ورزش پرداخته می شود. جایگاه ورزش در اوقات فراغت برای پسران در رتبه سوم و برای دختران در رتبه نهم قرار دارد و ۱۵/۵ درصد پسران و ۳۱/۸ درصد دختران ورزش نمی کنند. مجتهدی و همکارانش (۱۳۸۱) در تحقیق خود به بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش آموزان سراسر کشور به ورزش پرداختند. بررسی عوامل مختلف نشان داد که از مهم ترین عوامل بازدارنده، کمبود امکانات، منع والدین و مدیران و معلمان، خجالت کشیدن و مهارت نداشتن در یک رشته ورزشی

هدف اصلی از انجام پژوهش حاضر، بررسی وضعیت برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی از نظر الزامات، پیامدها و تاثیرات، موانع و چالش ها در مدارس شهرستان چالوس است. نتایج این تحقیق نشان داد که: میزان مشارکت دانش آموزان در برنامه های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهرستان چالوس مطلوب (بالاتر از حد متوسط) است. الزامات، پیامدها و تاثیرات، چالش ها برنامه ریزی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی به عنوان عوامل موثر بر میزان مشارکت در اوقات فراغت و ورزشی در مدارس شهرستان چالوس شناسایی گردید. نتایج این تحقیق همچنان نشان داد که میزان حس رضایت مندی از برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس نامطلوب (کمتر از حد متوسط) است. نتایج این تحقیق همچنان نشان می دهد که بیشترین رتبه موانع برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی مربوط به مشکلات مالی مدارس است؛ بزرگترین چالش های برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی، ناکافی بودن اعتبارات تخصیص داده شده به امر برنامه ریزی اوقات فراغت مدارس است. موثرین عامل برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی از دیدگاه پاسخگویان، تبلیغات است.

منابع مورد نیاز برنامه‌های اوقات فراغت ورزشی مدارس شهر چالوس جلب گردد. نیازسنجی و امکان‌سنجی و مبنا قراردادن نیازها و تقاضای دانش‌آموزان حین برنامه‌ریزی و سعی در شناخت ذائقه آنها با رویکرد بلندمدت و مستمر صورت گیرد. برنامه‌ریزی به عنوان فرآیندی مستمر و انعطاف‌پذیر باشد و نگاه به برنامه‌ریزی با رویکردی بلندمدت باشد.

- نتایج تحقیق حاضر، پیامدها و اثرات برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس را نشان داد.

بنابراین پیشنهاد می‌شود که تعداد اماکن و تجهیزات ورزشی در مدارس شهرستان چالوس به صورت کمی و کیفی افزایش یابد. فرهنگ عمومی افراد و بالطبع، استفاده از امکانات ورزشی در ایام فراغت افزایش یابد. به سلامت جسمی روانی، روحیه نشاط و سرور در دانش‌آموزان و به کاهش آسیب‌ها و کجروی‌های اجتماعی و فردی دانش‌آموزان توجه گردد. همچنین قدرشناسی افراد نسبت به پدران، مادران، مربیان ورزش مدارس، ایجاد آثار مطلوب در زمینه تربیت فردی اخلاقی و اجتماعی و بهره‌وری بیشتر فردی و اجتماعی در اشتغال‌های روزانه دانش‌آموزان و ارتقای روحیه و توان جمعی دانش‌آموزان در انجام مشارکت‌های مورد نیاز جامعه، پویایی و تحرک بیشتر زندگی اجتماعی دانش‌آموزان، افزایش حس تعاون و مشارکت جمعی دانش‌آموزان مورد توجه بگیرد.

- نتایج تحقیق موانع موجود در گذران فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس را نشان داد.

این یافته‌ها با نتایج تحقیق محققان دیگر در رابطه با موانع موجود موثر در گذران فراغت و ورزش‌های تفریحی همسویی نشان می‌دهد. در همین راستا تحقیقات مختلفی انجام شده است.

بوده است. (قراخانلو ر. ۱۳۸۲). آبکار (۱۳۸۸) نیز در تحقیق خودش دریافت که ورزش در رتبه هشتم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان پسر و رتبه دهم دانشجویان دختر قرار دارد.

می‌توان گفت در جوامع امروزی گذران اوقات فراغت به صورت ورزش منظم کمتر در بین مردم رواج دارد و تعداد افراد اندکی از طریق ورزش کردن اوقات فراغت خود را پر می‌کنند و اگر هم ورزش می‌کنند به صورت منظم نیست. در مدارس دانش‌آموزان به صورت اجباری واحد تربیت بدنی را می‌گذرانند و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی به دلایل مختلف از جمله کم-توجهی مدیران و برنامه‌ریزان، کمبود بودجه، کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی با توجه به سرانه ورزشی و غیره توسعه چندانی ندارد. اما با توجه به پیشرفت تکنولوژی و کم‌تحرکی و بیماری‌های ناشی از آن مانند چاقی، بیماری‌های قلب و عروق، دیابت و ... ضرورت مشارکت منظم در ورزش بیشتر احساس می‌شود. هر روز بر تعداد افرادی که به صورت منظم ورزش می‌کنند افزوده می‌شود.

- نتایج تحقیق الزامات برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس را تعیین کرد؛

پیشنهاد می‌شود که متولیان اصلی برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانش‌آموزان مدارس برای هدایت و راهبری یکپارچه و واحد برنامه‌ها در مدارس شهرستان چالوس مشخص گردد. یک سند جامع مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت مبتنی بر الگوی جامع اوقات فراغت ملی برای مدارس شهرستان چالوس تدوین گردد. مشارکت همه ذینفعان، برای مشارکت در فرآیندهای برنامه‌ریزی و ایجاد نوع ضمانت اجرایی در مدارس شهرستان چالوس فراهم گردد. حمایت و پشتیبانی مقامات بالادستی برای تامین مالی و

آموزان در فعالیت‌های خارج از مدرسه، ۳۹/۹٪ ترس از گرایش به بزهکاری و ۳۸/۸٪ نگرانی در خصوص آسیب به اعتقادات مذهبی و ۳۳/۵٪ تأثیر منفی ورزش در ظاهر زنانه و ۲۰/۵٪ عدم سلامت جسمانی را عامل عدم شرکت خود در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه عنوان کرده‌اند. مجتهدی و همکارانش (۱۳۸۱) تحقیقی با عنوان «بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش‌آموزان سراسر کشور به ورزش» انجام دادند. بررسی عوامل مختلف نشان داد که مهم‌ترین عوامل بازدارنده ورزشی، کمبود امکانات، منع والدین و مدیران و معلمان، خجالت کشیدن و مهارت نداشتن در یک رشته ورزشی بوده است (قراخانلو. ر. ۱۳۸۲). احسانی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیت‌های ورزشی تفریحی دریافتند که در بین زنان شهر تهران، عوامل ساختاری، مهم‌ترین عامل اثرگذار بر مشارکت آنان در ورزش است.

بنابراین پیشنهاد می‌شود به رفع موانع موجود در مدارس شهرستان چالوس، مانند: کمبود و غیر استاندارد بودن امکانات و تجهیزات فراغتی ورزشی، مشکلات مالی مدارس، فقدان فضاهای فراغتی، متناسب نبودن نسبت دانش آموز و امکانات ورزشی، عدم رعایت سرانه ورزشی، فقر مالی و گرانی امکانات فراغت ورزشی، سنت‌ها و عادات و آداب اجتماعی غلط در مورد ورزش به ویژه در مورد دختران، ناتوانی نهاد خانواده در مدیریت اوقات فراغت ورزشی، عدم آگاهی و آشنایی همه دانش‌آموزان در مورد برنامه‌ها و فواید فراغت ورزشی، عدم استفاده از نیروهای آموزش دیده در مراکز فراغتی ورزشی در مدارس، نداشتن دغدغه مدیران و تصمیم گیرندگان مدارس مرتع گردند. همچنین به مشکلات جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان،

احسانی و داداشی (۱۳۷۹) در تحقیقی با موضوع عوامل بازدارنده از فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت دانشجویان یک دانشگاه دور از شهر اصفهان و مقایسه عوامل بازدارنده بر حسب متغیرهای جنسیت و شرکت در فعالیت‌های ورزشی، دریافتند که: عوامل بازدارنده نه گانه مورد نظر در این پژوهش، به طور یکسان مانع از فعالیت‌های ورزشی دختران و پسران نیست. بر این اساس عوامل بازدارنده به ترتیب اهمیت عبارتند از: وقت، علاقه، پول، امکانات، نا آگاهی، مهارت، روابط اجتماعی، وسیله نقلیه و آمادگی جسمانی پایین است که بازدارندگی عوامل نه گانه از حد متوسط مقیاس به کار رفته در تحقیق، نشان می‌دهد که در محیط دانشگاهی مورد مطالعه هیچ یک از عوامل یاد شده به‌طور جدی مانع از فعالیت‌های ورزشی دانشجویان نیستند. به هر حال تجزیه و تحلیل دقیق تر اطلاعات نشان می‌دهد که در این میان عوامل وقت و علاقه نقش بازدارندگی بیشتری دارند. متقی پور (۱۳۷۹) عنوان «بررسی علل عدم شرکت دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان تربت حیدریه در فعالیت‌های فوق برنامه» دریافت که محدودیت‌ها و موانع شرکت آزمودنی‌ها در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه به ترتیب زیر است: ۸۶/۷ درصد آزمودنی‌ها کمبود فضا و امکانات ورزشی را مهم‌ترین عامل عدم شرکت خود در فعالیت‌های ورزشی عنوان کرده‌اند و بعد از آن عدم توجه مسئولان با ۸۴٪ و نامناسب بودن وقت اماکن ورزشی با ۸۱٪ در رتبه دوم و سوم قرار دارند. ۶۹٪ آزمودنی‌ها تأثیر نداشتن وقت آزاد بر شرکت نکردن در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه را مؤثر ارزیابی کرده‌اند و ۶۷٪ زیاد بودن هزینه شرکت در فعالیت ورزشی، ۶۴٪ عدم تخصص مربیان اماکن ورزشی، ۵۵٪ عدم اطلاعات کافی از فواید ورزش، ۴۳/۸٪ مخالف با شرکت دانش

مدارس شهرستان چالوس در حد نامطلوب (کمتر از حد) است.

نتیجه تحقیق حاضر در مورد میزان رضایت از برنامه ریزی اوقات فراغت ورزشی با نتایج برخی از تحقیقات همخوانی دارد. در این راستا یوسفی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان «تحلیل مسیر ارتباط فعالیت جسمانی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی معلمان زن میانسال شهر کرمانشاه» که بر روی ۳۹۶ زن با دامنه سنی ۳۵ تا ۵۵ سال انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که: فعالیت جسمانی با سلامت روانی، سلامت جسمانی و حس رضایت‌مندی از زندگی، رابطه‌ای مثبت و معنادار دارد. بین سلامت روانی و سلامت جسمانی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. فعالیت جسمانی و حس رضایت‌مندی از زندگی ارتباط غیر مستقیم دارند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که مدیر(مربی) فوق برنامه ورزشی اداره و مدرسه، برای جلب رضایت مشتریان ورزشی، نیازها و انتظارات آنان را شناسایی و برآورده کنند. دانش آموزان نظرات و طرز تفکر خود را درباره عملکرد فوق برنامه ورزشی مدرسه به مدیران بگویند. دانش آموزان از روش برخورد مدیران و مربیان فوق برنامه ورزشی مدرسه، با توجه به شرایط، رضایت پیدا کنند. مدیران و مربیان طوری عمل کنند که دانش آموزان با دوستانشان درباره رفتار و عملکرد فوق برنامه ورزشی مدرسه مثبت صحبت کنند. رضایت دانش آموزان از کیفیت خدمات، امکانات و تجهیزات ورزشی مدرسه جلب گردد. با رعایت ایمنی و امنیت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی مدرسه رضایت دانش آموزان جلب گردد.

اولویت داشتن مسائل دیگر مدارس، دلایل شخصی دانش آموزان، ترس از آسیب دیدن حین ورزش، عدم علاقه به ورزش، موانع و مشکلات اقتصادی و مالی در مدارس، کمبود اعتبار در مدارس، کمبود وقت و مشغله زیاد دانش آموزان، تنبلی و بی حوصلگی، ترس از صدمه دیدن و بیمار شدن توجه ویژه شود.

- نتایج تحقیق نشان داد برنامه‌ریزی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در مدارس شهرستان چالوس چالش‌هایی وجود دارد.

پیشنهاد می‌شود که به چالش‌هایی مانند: مبتنی نبودن برنامه‌ها بر اساس نیازهای گروه‌های مخاطب و تقاضا محور نبودن فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، گذراندن عمده وقت دانش آموزان به فعالیت‌های فردی و غیرفعال، ضعف اطلاع رسانی از سوی مسئولان و عدم توجه به موضوع اوقات فراغت دانش آموزان، اجرای برنامه‌های غیر تخصصی به وسیله اداره آموزش و پرورش، ناکافی بودن اعتبارات تخصیص داده شده به امر برنامه ریزی اوقات فراغت مدارس، فقدان بانک اطلاعات جامع در مورد اوقات فراغت در مدارس، فقدان نظام بازخورد برای اصلاح برنامه‌های موجود، فقدان معیارهای استاندارد برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های کنونی توجه ویژه شود.

- نتایج تحقیق عوامل موثر بر برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در مدارس شهرستان چالوس مشخص کرد.

پیشنهاد می‌شود که به حمایت اجتماعی والدین، هم کلاسی‌ها و دوستان، رسانه‌های جمعی، عوامل فرهنگی، بازاریابی ورزشی و تبلیغات برای افزایش میزان مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی توجه کرد.

- نتایج این تحقیق نشان داد که میزان رضایت از برنامه‌ریزی اوقات فراغت ورزشی در

منابع

۹. قراخانلو، رضا، (۱۳۶۶)، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان پسر متوسطه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد.
۱۰. متقی پور، مهدی. ۱۳۷۹. « بررسی علل عوامل عدم شرکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در فعالیتهای ورزشی فوق برنامه شهرستان تربت حیدریه»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۱. مجتهدی، ح؛ دلاور، ع. ۱۳۸۱. « بررسی و شناخت گرایش و عدم گرایش دانش آموزان دختر و پسر سراسر کشور به ورزش»، چکیده مقالات پنجمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، صفحه ۱۴۸.
۱۲. نیکخواه، (۱۳۹۵)، بررسی جامعه شناختی فعالیتهای اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس. پژوهشنامه فرهنگی هرمزگان، شماره ۱۱، بهار و تابستان ۱۳۹۵
۱۳. یوسفی، باقر. ۱۳۷۲. چگونگی گذران اوقات فراغت، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، تهران، شماره ۱، مسلسل ۱۳.
۱۴. یوسفی، بهرام. احمدی، بهشت. تأدیی، وحید (۱۳۹۱). تحلیل مسیر ارتباط فعالیت جسمانی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی معلمان زن میانسال شهر کرمانشاه. نشریه علمی - پژوهشی، پژوهش های معاصر در مدیریت ورزشی. دوره ۲، شماره ۳. بهار و تابستان ۱۳۹۱. صفحه ۶۵-۷۶
۱. آبکار، علیرضا. ۱۳۸۵. جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر.
۲. احسانی، محمد؛ کوزه چیان، هاشم؛ کشکر، سارا؛ (۱۳۸۶). بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعالیتهای ورزشی تفریحی. زمستان ۱۳۸۶ - شماره ۱۷ علمی-پژوهشی (وزارت علوم)/ISC (۲۶ صفحه - از ۶۳ تا ۸۸).
۳. تندنویس، فریدون، (۱۳۷۸). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور" نشریه حرکت، شماره ۲ ص ۹۳-۹۱.
۴. زیاری، الله کرامت. ۱۳۸۴. مکتب ها نظریه ها و مدل های برنامه ریزی منطقه ای یزد. انتشارات دانشگاه یزد، چاپ دوم.
۵. حسینی، سید عماد؛ صفا نیا، علی محمد؛ یمینی فیروز، مسعود؛ (۱۳۹۱). ارتباط بین شرکت در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت و کیفیت زندگی دانشجویان استان مازندران. زمستان ۱۳۹۱ - شماره ۱ علمی-پژوهشی (وزارت علوم)/ISC (۱۶ صفحه - از ۲۷ تا ۴۲)
۶. خواجه نوری، بیژن؛ هاشمی نیا، فاطمه؛ (۱۳۸۹). رابطه اوقات فراغت و بزهکاری نمونه مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز. بهار و تابستان ۱۳۸۹ - شماره ۱۵ علمی-پژوهشی (وزارت علوم)/ISC (۲۸ صفحه - از ۳۱ تا ۵۸)
۷. فرزام فرد، غلامرضا؛ (۱۳۸۸). آسیب شناسی اوقات فراغت دانش آموزان استان قم و ارائه الگوی کارآمد. پژوهش نامه
۸. استان قم. پاییز ۱۳۸۸ - شماره ۵ (۲۲ صفحه - از ۱۵۹ تا ۱۸۰)

15. Anderson, n and B wold (1992). Parental and peer influences on leisure time physical activity in young adolescents . RQES. 63. N. 4. P:341-348.
16. A strid N sjolie and ford thren (2002). Scool journeys and leiture activities in rural and urban adolescent in norway. Health promotion. INT. vol . 17(۱) ,
17. Card, N. A.(2011). Applied meta-analysis for social science research, New York: Guilford PublicationsCrombie laink , and et al(2004). Why older people do not participatein leisure time physical activity: A survey of activity levels
18. Erin p hobin,scott t leatherdale,steve manske,joel a dubin ,susan Elliot and paul veugelers(2012) 59. hortz . Atc – andricle (2008). Impact of the planning tobe active ' leisure time physical exercise program on rual high school students' volam 39-issue 4
19. Multilevel examination of gender differences in the association between features of the school environment and physical activity among a sample of grades 9 to 12 students in Ontario Canada.
20. Mehmet gelip zorba.(2012) Representation of Sports and recreayional Activities in primary school English language coursebooks,the online journal of recreation and sport,volume 1.
21. Myren katy (2000). Physical activites and leisure time spending amout immigrants .www. findins . com
22. Reeder and et al(1991). Adolescent sporting and leisure time physical activities during their 15 th year.
23. Wegner . et al .(2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa