

## A Study of the Challenges of Health and Sport in the Country (A Case Study: Samā Junior Colleges)<sup>1</sup>

### Hamid Seifi

Assistant Professor, Department of Physical Education, University of Science and Technology, Tehran, Iran.  
seifihamid136@yahoo.com

### Abstract

The purpose of the present article is to study challenges of health and sport in the country emphasizing on Samā junior colleges. The method of study is descriptive survey and it is practical in terms of purpose. The statistical population of the research consists of all 4000 students of Samā junior colleges in district 9 of Iran which are under the supervision of Islamic Azad University and Samā organization. Using the Morgan table, the statistical sample of the research was calculated to be 364. The data collection instrument was a research-made questionnaire that its validity was confirmed by the experts and its reliability was measured to be 0.92, using Cronbach's alpha. For data analysis, descriptive statistics and Friedman test were used. The results showed that some of the most important challenges and obstacles in the way of students' participation in physical activities during their leisure time include lack of transportation services for their commuting, monotony of extracurricular sport activities, their severe exhaustion, not considering their interests, and inappropriate time schedule of the sport clubs in their dormitories and universities. Moreover, as one of the incentives to encourage students to physical activity during their free time, we can refer to allocating free sport equipment for them.

**Keywords:** Physical Activity, Health, Leisure Time, Students, Sport, Samā Junior Colleges.

<sup>1</sup> Received: 2021/12/31 ; Revised: 2022/02/04 ; Accepted: 2022/03/16 ; Published online: 2022/03/21

## مطالعه چالش‌های سلامت و ورزش کشور (مطالعه موردی: آموزشکده‌های سما)<sup>۱</sup>

حمید سیفی

استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه علم و صنعت، تهران، ایران. seifiamid126@yahoo.com

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مطالعه چالش‌های سلامت و ورزش کشور با تاکید بر آموزشکده‌های سما است. روش تحقیق از نوع، توصیفی پیمایشی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان آموزشکده‌های سما منطقه ۵ کشور بوده که تحت پوشش دانشگاه آزاد اسلامی و سازمان سما هستند و تعداد آنها حدود ۷۰۰۰ دانشجوی می‌باشد. حجم نمونه آماری این پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۳۶۴ نفر محاسبه گردید. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش پرسش‌نامه محقق‌ساخته بوده که روایی آن توسط متخصصین تأیید و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی و 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 می‌باشد. همچنین از عوامل تشویق دانشجویان به فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌توان به رایگان قرار دادن کلیه امکانات ورزشی برای دانشجویان اشاره کرد.

**کلیدواژه‌ها:** فعالیت بدنی، سلامتی، اوقات فراغت، دانشجویان، ورزش، آموزشکده‌های سما.

<sup>۱</sup> تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۰؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۱/۱۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۰۱/۰۱

## مقدمه

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 می‌دهند (خسروی، ۱۳۸۳). جوانان نسلی هستند که بیشتر از سایر اقشار در معرض هجوم انواع فشارها و ناملایمات بوده، علاوه بر این، 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، ضمن پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانشجویان، به منظور رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی و جسمانی آنها به موازات تحصیل و علوم و فنون دیگر است (نمازی‌زاده و سلحشور، ۱۳۸۲). بنابراین، جهت دادن صحیح و بهره‌برداری از این اوقات در برآوردن نیازهای جسمانی و روانی افراد و لحاظ نمودن آن در برنامه‌ها، گامی مؤثر در جهت داشتن جامعه‌ای سالم و شاداب است (انتظامی، ۱۳۷۹). بر اساس پژوهش‌های انجام شده، بسیاری از بیماری‌های امروزی که علت بسیاری از مرگ و میرها است، در گذشته به علت فعالیت بدنی انسان تا این حد گسترده نبوده است (غلامی اشلقی، ۱۳۸۳). در دنیای کنونی، به سبب 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 (آوست و همکاران، ۱۳۷۶). امروزه پدیده تربیت بدنی، به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی همه جوامع و به طور چشمگیر و فرآیندهای مورد توجه همگان قرار گرفته 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 به عنوان وسیله تفریح و گذران اوقات فراغت و ابزار مناسب برای جلوگیری از انحرافات اجتماعی به ویژه اعتیاد و مواد مخدر در نظر گرفته شود (متقی‌پور، ۱۳۷۹). در قرون اخیر، مخترعین توانسته‌اند وسائلی را اختراع کنند، که زندگی را راحت کند؛ در نتیجه، امکانات به وجود آمده، احتیاج به تحرک و فعالیت بدنی را کاهش داده است. همین تحول باعث شده است، که با وجود پیشرفت علوم بهداشت و پزشکی، ناراحتی‌ها و بیماری‌ها به خصوص در بین شهرنشین‌ها افزایش یابد و امراض قلبی - عروقی، فشار خون، چربی و حالاتی از افسردگی‌ها و رخوت و سستی ظاهر شود (صدایی سولا، ۱۳۸۷).

در دهه کنونی، مدارس دولتی و دانشگاه‌ها باید تندرستی و سلامتی دانشجویان را در جریان تلاش برای زندگی شاد، پر بار و شکوفا کننده استعداد، مورد توجه قرار دهند. تربیت بدنی به عنوان جلوه‌ای از فرآیند کلی تعلیم و تربیت، در برآورده شدن این اهداف، انسان را یاری می‌کند. در این راستا فرصتی برای پرداختن به امور بیهوده و وقت گیر برای آن باقی نمی‌ماند (غلامی اشلقی، ۱۳۸۳). براون و همکاران (۲۰۰۲)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویان فعالیت بدنی اندکی دارند؛ آنان در واقع، دارای سطوح فعالیت بدنی پایین هستند و مهم‌ترین مانع، فقدان انگیزه عنوان گردیده است. رحمانی و همکاران (۱۳۸۵)، در پژوهشی به «بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر

دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش» پرداخته و به این نتایج، دست یافته‌اند: در این تحقیق دانشجویان مهم‌ترین علل نپرداختن به ورزش را تنبلی و بی‌حوصلگی، کمبود امکانات لازم و عادت نداشتن به ورزش عنوان نموده‌اند. عزیزی (۱۳۸۷)، در پژوهشی به «بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه‌های تهران به ورزش همگانی» پرداخته است. در این تحقیق، دو عامل اصلی که مانع از انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان می‌شود؛ کمبود اماکن و وسایل ورزشی، و تنبلی و بی‌حوصلگی عنوان شده است. توموسیم<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در پژوهش خود، مهم‌ترین چالش‌های مشاهده شده در انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان را به ترتیب اولویت، نبود تجهیزات و امکانات کافی، تمایل به انجام کارهای دیگر، وجود کارهای جالب دیگر برای انجام دادن، مشغله زیاد، کمبود وقت، نبود مکان مناسب برای انجام فعالیت بدنی و نداشتن انگیزه، ذکر نموده است. از کم اهمیت‌ترین موانع نیز به فقدان علاقه و همچنین مهم نبودن انجام فعالیت بدنی اشاره نموده است. پاول<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی، مهم‌ترین موانع و چالش‌هایی که باعث عدم حضور دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه می‌شد را به ترتیب، کمبود وقت، کمبود انرژی، فقدان برنامه‌ریزی، فقدان علاقه، کمبود امکانات برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی و کمبود فضاهای ورزشی عنوان کرد. مورگان<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، تحقیقی 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، مردها فرصت‌های بیشتری را برای ورزش کردن در اختیار دارند و می‌توانند از فضاهای مختلف برای ورزش استفاده نمایند؛ اما این موضوع برای زنان با محدودیت‌های فرهنگی مواجه می‌شود؛ که این مهم 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 گللاه و همکاران، ۱۳۹۳)، طرح این موضوع، حائز اهمیت خواهد بود. این پژوهش به بررسی و مطالعه چالش‌های ورزش دانشجویی و موانع فراروی انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت دانشجویان می‌پردازد؛ و هدف آن، یافتن موانع انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت دانشجویان است. با رسیدن به نتایج تحقیق و یافتن موانع انجام فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت دانشجویان و رفع آنها در صورت امکان، می‌توان زمینه را برای شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی دانشجویان مساعدتر کرد. در واقع، با فعال کردن دانشجویان، ضمن افزایش سلامت جسم و روح آنان، به جامعه شاداب و سالم دست یافت. در حقیقت، از دل این دانشجویان سالم، خانواده‌هایی سالم، منسجم و پویا به دست خواهد آمد 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 گردیده است؛ شناسایی شود.

<sup>۱</sup> Tumusiime

<sup>۲</sup> Powel

<sup>۳</sup> Morgan

### روش تحقیق

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی، پیمایشی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری این تحقیق، شامل کلیه دانشجویان آموزشکده‌های سمای منطقه ۵ کشور است، که تحت پوشش دانشگاه آزاد اسلامی و سازمان سما هستند؛ که تعداد آنها حدود ۷۰۰۰ دانشجوی تخمین زده شده است. حجم نمونه آماری این پژوهش با استفاده از جدول مورگان، ۳۶۴ نفر محاسبه گردید. 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 توسط دانشجویان تکمیل 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 این پژوهش از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده گردید؛ که شامل ۶ سؤال جمعیت شناختی و ۳۸ سؤال اصلی است که با مقیاس ۵ بعدی لیکرت تنظیم شده بود. روایی آن، توسط متخصصین مدیریت ورزشی از نظر محتوایی تأیید گردید و با توجه به نظرات آنها، تغییرات لازم اعمال گردید. ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از توزیع و جمع‌آوری ۳۰ پرسش‌نامه از جامعه آماری، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت؛ که با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، برابر ۰/۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار تحقیق است. در نهایت، برای تجزیه و تحلیل آماری یافته‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در بخش نخست، تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها به صورت جداول توزیع فراوانی، ارائه و در بخش آمار استنباطی و برای رتبه بندی متغیرهای تحقیق، از آزمون آماری فریدمن استفاده گردید.

### یافته‌های پژوهش

#### جدول ۱- میزان اوقات فراغت دانشجویان در طول شبانه روز

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

در جدول شماره (۱) ملاحظه می‌گردد که بیشترین میزان اوقات فراغت دانشجویان در طول شبانه‌روز، بین ۱ تا ۲ ساعت است.

#### جدول ۲- میزان انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان در زمان اوقات فراغت طی یک شبانه روز

میزان انجام فعالیت‌های 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 شماره (۲)، نشان می‌دهد که بیشترین میزان انجام فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت دانشجویان در طول شبانه روز، بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است.

**جدول ۳- میزان تمایل دانشجویان به انجام فعالیت‌های 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 شماره (۳)، میزان تمایل دانشجویان به انجام فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت، نشان داده شده است که اکثریت نمونه‌های پژوهش، تمایل خود را به انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت نشان داده‌اند.

**جدول ۴- معنی‌داری آزمون فریدمن در مهم‌ترین علل نپرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی**

شاخص‌های آماری	مقادیر محاسبه شده
تعداد	۳۴۵
مقدار خی دو	۷۱۴۳.۵۶۴
درجه آزادی	۱۴
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱

در جدول شماره (۴)، نتایج مهم‌ترین علل نپرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی، که به وسیله آزمون فریدمن محاسبه گردیده؛ نشان داده شده است که با توجه به معنادار بودن آزمون، معلوم می‌شود که این موارد متفاوت از یکدیگر هستند، که با توجه به اولویت در جدول شماره (۵)، مشخص گردیده است.

**جدول ۵- مهم‌ترین علل نپرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی به ترتیب اهمیت**

میانگین رتبه	مهم‌ترین موارد اثرگذار به ترتیب اهمیت
۳۲/۵۲	۱. نامناسب بودن برنامه‌ریزی زمانی فضاها و اماکن ورزشی خوابگاه و دانشگاه
۳۲/۳۳	۲. نبود سرویس رفت و آمد برای انتقال دانشجویان به سالن‌های ورزشی دانشگاه
۲۸/۵۷	۳. یکنواختی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی
۲۷/۷۷	۴. فقدان جذابیت فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی در خوابگاه و دانشگاه
۲۷/۷۲	۵. فقدان برنامه‌ریزی و ساماندهی امور ورزشی دانشجویان، توسط اداره کل تربیت بدنی دانشگاه
۲۷/۲۷	۶. احساس خستگی زیاد از سایر فعالیت‌ها
۲۷/۲۷	۷. فقدان برنامه‌ریزی برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی
۲۵/۵۴	۸. ضعف تبلیغات و فرهنگ‌سازی برای ورزش و فعالیت بدنی در خوابگاه و دانشگاه
۲۵/۲۰	۹. استفاده از سرگرمی‌های غیرفعال (بازی‌های رایانه‌ای و تلویزیون)
۲۵/۰۶	۱۰. عدم استفاده از مربیان متخصص در رشته‌های ورزشی دایر در خوابگاه و دانشگاه
۲۴/۷۶	۱۱. فقدان انگیزه کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی
۲۴/۷۶	۱۲. فقدان تشویق از سوی خانواده و دوستان برای ورزش
۲۳/۹۲	۱۳. فقدان اطلاع‌رسانی کافی در مورد فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی
۲۳/۷۸	۱۴. در نظر نگرفتن علایق دانشجویان
۲۲/۵۴	۱۵. سختی ورزش و فعالیت‌های بدنی

در جدول شماره (۵)، ملاحظه می‌گردد، که نامناسب بودن برنامه‌ریزی زمانی فضاها و اماکن ورزشی، نبود سرویس رفت و آمد برای انتقال دانشجویان، یکنواختی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، فقدان جذابیت و فقدان برنامه‌ریزی و ساماندهی امور ورزشی دانشجویان، به ترتیب از مهم‌ترین علل نپرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی است.

**جدول ۶- معنی‌داری آزمون فریدمن، در مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال شدن (ورزش کردن) دانشجویان**

مقادیر محاسبه شده	شاخص‌های آماری
۳۴۵	تعداد
۷۱۸.۰۴۱	مقدار خی دو
۸	درجه آزادی
۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری

مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال شدن (ورزش کردن) دانشجویان، به وسیله آزمون فریدمن محاسبه گردید. با توجه به معنادار بودن آزمون معلوم می‌شود که این موارد، متفاوت از یکدیگر هستند. (جدول ۶)، که با توجه به اولویت، در جدول شماره (۷)، مشخص گردیده است.

**جدول ۷ - مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال شدن (ورزش کردن) دانشجویان**

میانگین رتبه	مهم‌ترین موارد اثرگذار به ترتیب اهمیت
۶/۶۱	۱. رایگان قرار دادن کلیه امکانات ورزشی برای دانشجویان
۶/۲۸	۲. افزایش ساعات یا واحد درسی تربیت بدنی
۶/۲۸	۳. دسترسی آسان دانشجویان به اماکن و تجهیزات ورزشی
۵/۹۹	۴. وجود کارشناس ورزش در هنگام فعالیت دانشجویان
۵/۲۸	۵. زمان و وقت مناسب برای اجرای ورزش
۴/۹۹	۶. اطلاع‌رسانی مناسب جهت شروع فعالیت‌ها
۴/۹۹	۷. وجود امکانات تغذیه‌ای مناسب بعد از فعالیت ورزشی
۴/۹۹	۸. قرار داشتن امکانات ورزشی در خوابگاه‌ها
۴/۵۸	۹. متنوع بودن ورزش‌ها

جدول شماره (۷) نشان می‌دهد که مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال شدن دانشجویان به ترتیب اهمیت شامل رایگان قرار دادن 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 است.

### نتیجه‌گیری

نتایج توصیفی این پژوهش نشان داد، میزان اوقات فراغت ۷۴ درصد دانشجویان، بین ۱ تا ۲ ساعت است، و مابقی دانشجویان بیشتر از دو ساعت در شبانه روز، 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 شبانه روز بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است؛ و ۴۳ درصد نمونه‌های پژوهش نیز بیشتر از یک ساعت را به فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند. همچنین 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. نتایج این پژوهش تا حد زیادی با نتیجه پژوهش همتی‌نژاد (۱۳۸۵) که به «بررسی چگونگی اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه استان گیلان» پرداخته، همسو است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد ۶۹ درصد دانشجویان، ورزش را مطلوب‌ترین کاری می‌دانند که در اوقات فراغت می‌توان انجام داد.



نتایج این پژوهش نشانگر این بود که در صورت فراهم بودن امکانات اولیه مناسب برای فعالیت‌های بدنی، دست کم 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 مهیاء نیست و آنها دنبال تجهیزات و تسهیلات مناسب‌تر در این زمینه هستند. همانطور که مکنزی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در نتیجه پژوهش خود ابراز 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، تدابیر و تغییرات محیطی بایستی در فضای موجود صورت گیرد و امکانات و تجهیزات مناسب ورزشی مهیا گردد. 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 غیر فعال دانشجویان، عدم استفاده از مربی و فقدان انگیزه کافی برای فعالیت دانشجویان، به ترتیب از مهم‌ترین علل نپرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی است. از مهم‌ترین چالش‌های نپرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی، نامناسب بودن برنامه‌ریزی زمانی اماکن و ضعف در وسایل حمل و نقل دانشجویان به اماکن ورزشی است. در این خصوص پژوهش خسروی (۱۳۷۷) که به بررسی «مهم‌ترین موانع بهره‌گیری از اوقات فراغت» پرداخته، در راستای پژوهش فعلی قرار می‌گیرد. محقق مهم‌ترین موانع را نبود امکانات کافی و قابل دسترس و ضعف برنامه‌ریزی مطلوب از سوی متولیان امور عنوان نموده است. همچنین پاول<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)، در پژوهشی از مهم‌ترین موانعی را که باعث عدم حضور دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه می‌شد؛ فقدان برنامه‌ریزی، کمبود امکانات برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی و کمبود فضاهای ورزشی عنوان کرد؛ که این نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است. از موارد بسیار مهم دیگر که در این پژوهش دانشجویان از موانع و چالش‌های خود برای انجام فعالیت بدنی خود عنوان نموده‌اند، یکنواختی، فقدان جذابیت در فعالیت‌های ورزشی، احساس خستگی زیاد از سایر فعالیت‌ها و فقدان انگیزه است. این موارد بر خلاف چالش‌های ذکر شده در بالا که ریشه بیرونی دارد، از مسائل درونی افراد و ریشه در مسائل فرهنگی و اجتماعی هر جامعه‌ای دارد.

عزیزی (۱۳۸۷)، در پژوهشی به «بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه‌های تهران به ورزش همگانی» می‌پردازد. در این تحقیق به غیر از کمبود اماکن و وسایل ورزشی، به تنبلی و بی‌حوصلگی به عنوان مهم‌ترین عوامل عدم انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان اشاره می‌شود. همچنین رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی به «نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان» پرداختند که تنبلی و بی‌حوصلگی، مشغله زیاد و عادت نداشتن به ورزش، به عنوان مهم‌ترین موانع دانشجویان برای فعالیت‌های بدنی عنوان شده است. پاول (۲۰۰۹) نیز، هر دو در تحقیقاتی متفاوت، از علل و موانع عدم فعالیت‌های بدنی دانشجویان را کمبود انرژی، نبود انگیزه و علاقه و فقدان اراده عنوان نموده‌اند، که همگی این نتایج دال بر چالش‌های مشترک دانشجویان در نقاط مختلف کشور و جهان دارد. چالش مهم افزایش فعالیت‌های غیر فعال از قبیل بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و موسیقی نیز از مواردی مهمی بود که

<sup>۱</sup> Mckensie & et al.

<sup>۲</sup> Powel

دانشجویان آن را به عنوان علل عدم فعالیت‌های بدنی خود در زمان اوقات فراغت ذکر نموده‌اند. شعبانی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی از مهم‌ترین چالش‌های بیرونی (محیطی) ورزش همگانی کشور را تغییر روش زندگی مردم (رواج زندگی غیر فعال، تفریح غیرفعال) دانسته‌اند. همچنین شرم‌ن و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) در پژوهشی به بررسی موانع محیطی که مانع از انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود، پرداخته است؛ وی به این نتیجه می‌رسد که تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری از مهم‌ترین عواملی هستند که مانع از انجام فعالیت بدنی می‌شوند. پژوهش‌های مذکور نیز با نتایج این پژوهش همخوانی دارند. از دیگر موانع انجام فعالیت‌های بدنی که در این پژوهش به دست آمده، عدم استفاده از مربیان برای انجام فعالیت‌های بدنی است، که شاید یکی از دلایل کمبود انگیزه و علاقه دانشجویان به ورزش، ضعف در همین مورد باشد. تامپسون و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در پژوهشی مهم‌ترین موانعی را که مانع از انجام فعالیت بدنی دانش‌آموزان در مدرسه می‌شود، کمبود امکانات و کمبود پرسنل آموزش دیده برای درس تربیت بدنی اعلام کرده‌اند.

نتایج بررسی‌های این پژوهش نشان می‌دهد؛ مهم‌ترین عوامل تشویق و فعال شدن دانشجویان به ترتیب اهمیت شامل 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 می‌شود. 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 گردیده است؛ اما در عمل، چنین امری کاملاً اجرایی نگردیده است و مشاهده می‌شود گاهی مسائل اقتصادی برای افراد در جامعه و یا دانشجویان در سطح دانشگاه، عاملی بازدارنده برای اجرای ورزش و فعالیت بدنی گشته است. همتی‌نژاد (۱۳۸۵) در پژوهش خود عنوان نموده 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. همچنین ریچرت و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) در تحقیقی که بر روی مردان و زنان شهر پلوتاس برزیل انجام دادند؛ به این نتایج دست یافتند که مهم‌ترین مانع برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت مشکلات اقتصادی است. نتایج نشان داد؛ از عواملی دیگری که دانشجویان را به انجام فعالیت‌های بدنی بیشتر راغب می‌نماید، افزایش ساعات یا واحد درسی تربیت بدنی است؛ که امروزه در سطح کارشناسی، دو درس و در مجموع ۲ واحد درسی برای آن منظور شده است، که به نظر می‌رسد برای طول ۴ سال تحصیل در جهت پوشش دادن تمامی نیازهای جسمانی و روانی، اجتماعی دانشجویان کافی نباشد. غلامی اشقلی به نقل از فیندلی (۲۰۰۲)، در تحقیقی تحت عنوان «تجزیه و تحلیل فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه‌های چهار ساله واشنگتن» اعلام می‌کند؛ که لازم است در ارائه خدمات و انواع فعالیت‌ها برای دانشجویان جدیدالورود بهبودی صورت گیرد. وی اضافه می‌نماید که در دانشگاه‌های خصوصی، واحدهای خدماتی و برنامه‌های فراغتی از برنامه‌های دانشگاه‌های عمومی وسیع‌تر است (غلامی اشقلی، ۱۳۸۳). عمرفوزی و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) در تحقیق خود یکی از عوامل اساسی را که مانع استفاده افراد از مراکز تفریحی ورزشی می‌گردد، فاصله تا مرکز یا همان عدم دسترسی که خود شامل مکان نامناسب مرکز و مشکلات حمل و نقل به مکان ورزشی است، عنوان نموده‌اند.

<sup>۱</sup> Sherman

<sup>۲</sup> Thompson & et al.

<sup>۳</sup> Riechert & et al.

<sup>۴</sup> Omar fauzee & et al.

در نهایت با استناد به نتایج این پژوهش و مقایسه آن با یافته‌های پژوهش‌های مشابه، پیشنهاد می‌شود متولیان ورزش دانشگاه‌ها که نقش اساسی را در برنامه‌ریزی امور ورزشی دانشجویان دارند، به ساخت اماکن و سالن‌های ورزشی متناسب با جمعیت‌شان، مجهز کردن اماکن و سالن‌های ورزشی به وسایل ورزشی و کمک آموزشی مناسب، همچنین استاندارد و جذاب کردن اماکن و سالن‌های ورزشی اقدام نمایند. علاوه بر آن، توصیه می‌شود، اداره کل تربیت بدنی دانشگاه‌ها با برنامه‌ریزی مناسب، اقدام به برگزاری مسابقات مختلف از قبیل جشنواره‌های درون دانشکده‌ای، درون دانشگاهی، درون خوابگاهی و بین خوابگاهی نمایند و با استفاده و به کارگیری مربیان متخصص در رشته‌های ورزشی دایر در خوابگاه و دانشگاه، دانشجویان را به شرکت هرچه بیشتر در ورزش و فعالیت‌های بدنی ترغیب نماید. همچنین 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 به موقع و متنوع کردن فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، زمینه شرکت دانشجویان در ورزش و فعالیت‌های بدنی را فراهم نمایند.

## منابع

- آوست، دبور؛ آبوچر، چارلز (۱۳۷۶). *مبانی تربیت بدنی و ورزش*. ترجمه احمد آزاد. بی‌جا: انتشارات کمیته ملی المپیک.
- انتظامی، حسین (۱۳۷۹). ویژگی‌های اوقات فراغت در جهان معاصر. *نشریه همشهری (هفدهم مرداد)*.
- حسینی، گلاله؛ مهرزاد، حمیدی؛ تجاری، فرشاد (۱۳۹۳). تدوین برنامه عملیاتی ورزش دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی. *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزش، ۲(۴)*، ص ۳۷-۵۴.
- خسروی، سعید (۱۳۸۳). اوقات فراغت دانش‌آموزان و موانع بهره‌گیری از آن. *زیور ورزش، شماره ۲۸*.
- خسروی، محمدعلی (۱۳۷۷). *نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه منطقه فریدون کنار با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- رحمانی، احمد؛ بخشی‌نیا، طیبه؛ قوامی، سید سعید (۱۳۸۵ ب). نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان. *پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۲*، ص ۳۳-۵۰.
- رحمانی، احمد؛ پوررنجبر، محمد؛ بخشی‌نیا، طیبه (۱۳۸۵ الف). بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۵(۳)*، ص ۲۱۶-۲۰۹.
- شعبانی، عباس؛ غفوری، فرزاد؛ هنری، حبیب (۱۳۹۰). بررسی چالش‌های ورزش همگانی در ایران. *پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۰*، ص ۱۳-۲۶.
- صدایی سولا، بهروز (۱۳۸۷). *بررسی رابطه بین نحوه گذران اوقات فراغت با اضافه وزن دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اردبیل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.

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

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

متقی‌پور، مهدی (۱۳۷۹). بررسی علل عدم شرکت دختران مقطع متوسطه شهرستان تربت حیدریه در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.

نمازی‌زاده مهدی؛ سلحشور، بهمن (۱۳۸۲). تربیت بدنی عمومی. تهران: انتشارات سمت.

همتی‌نژاد، مهرعلی (۱۳۸۵). بررسی چگونگی اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دانشگاه گیلان و راه‌های غنی‌سازی آن. زیور ورزش، شماره ۲۸.

Brown, D.R. & Blanton, C.J. (۲۰۰۲). Physical activity, sport participation and suicidal behavior among college students. *Medicine Science Sports Exercise*, ۳۴, P. ۱۰۸۷-۱۰۹۶.

Mckenzie, T.L., Marshal, S.J., Sallis, F.F. & Conway, T.L. (۲۰۰۰). Leisuretime physical activity in school environment: An Observational Leisure/study using SOPLAY. *Preventive Medicine*, ۳۰(۱), P. ۷۰-۷۸.

Morgan, R. (۲۰۱۰). Conditioning Lesure time physical activity and free Time. *Journal of physical activity*, ۵(۱۳), P. ۲۳۱- ۲۳۸.

Omar Fauzee, M.S. & Yousof, A. (۲۰۰۹). College student attitude towards the utilization of the sport recreation center (SRC). *Journal of Social Sciences*, ۷, P. ۲۷-۴۱.

Powell, A. (۲۰۰۹). *Psychosocial correlates of physical activity in university student*. Available at: [www.sci.sdsu.edu/mcnair/ejournal/volume%۲۰X۱/powell.pdf](http://www.sci.sdsu.edu/mcnair/ejournal/volume%۲۰X۱/powell.pdf)

Reichert, F.F., Barrons A.J.D., Domigues, M.R. & Hallal, P.C. (۲۰۰۷). The role of perceived barriers to engagement in liesure- time physical activity. *American Journal of Public Health*, ۹۷, P. ۵۱۵-۵۱۹.

Sherman, S.E., Dagostine, R.B., Gob, J.L. & Kannell, W.B. (۱۹۹۴). Does reduce mortality rates in the elderly? experience from the Framingham heart study. *American Heart Journal*, ۱۲۸, P. ۹۶۵-۹۷۲.

Thompson, J.L. & et al. (۲۰۰۱). Parrerns of physical activity among American Indian children: An assessment of barrier and support. *Journal of Community Health*, ۲۶, P. ۴۲۳-۴۳۰.

Tumusiime, D.K. (۲۰۰۴). *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.