

## جایگاه ورزش های سلامت محور و همگانی در دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۴

محمد پور رنجبر<sup>۱</sup>، عبدالحمید زیتونلی<sup>۲\*</sup>

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی و مرکز تحقیقات فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران
۲. استادیار، گروه مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور، ایران

## چکیده

**زمینه و هدف:** فعالیت ورزشی روزانه تاثیر مثبتی بر تمامی ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی افراد و سلامتی جامعه دارد. هدف از این پژوهش مطالعه جایگاه ورزش های سلامت محور و همگانی در دانشگاه علوم پزشکی کرمان بود.

**روش بررسی:** روش پژوهش توصیفی و روش جمع آوری داده ها میدانی بود. جامعه آماری تحقیق کل دانشجویان علوم پزشکی کرمان بودند. ۳۷۴ نفر به عنوان نمونه به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه ی محقق ساخته استفاده شد. اعتبار پرسشنامه مورد تایید متخصصان قرار گرفت و ضریب پایایی پرسشنامه  $\alpha = 0.875$  بود. تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی در نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد.

**یافته ها:** داده ها نشان داد که آگاهی و نگرش دانشجویان نسبت به ورزش های سلامت محور و همگانی در حد مطلوب ولی مشارکت دانشجویان پایین تر از میانگین است. توسعه اماکن ورزشی، ایجاد جذابیت و اطلاع رسانی به ترتیب موثرترین گرایش دانشجویان به ورزش همگانی بود. انگیزه های اصلی دانشجویان از پرداختن به ورزش همگانی، به ترتیب کسب و حفظ تندرستی، کسب نشاط و آرامش و بهبود روابط اجتماعی بودند. موانع توسعه ورزش همگانی، به ترتیب کمبود فضای ورزشی، ضعف در مدیریت و نبود برنامه های متنوع و جذاب بودند.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج آگاهی و نگرش دانشجویان نسبت به ورزش های سلامت محور و ورزش همگانی در حد مطلوب بود، ولی مشارکت دانشجویان در ورزش های همگانی در حد متوسط به پایین بود که با برنامه ریزی صحیح و توسعه امکانات ورزشی می توان گام های موثری در توسعه ورزش همگانی در دانشگاه برداشت.

**واژه های کلیدی:** نگرش، مشارکت، دانشجویان، ورزش همگانی

\*نویسنده مسئول: عبدالحمید زیتونلی، پست الکترونیک h.zitonly@gmail.com

نشانی:

تلفن و نمابر:

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱/۱ بازبینی مقاله: ۱۳۹۶/۴/۱۸ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۵/۲۸

## مقدمه

ممکن می‌سازد. جمعیت سالم و پویا، نیاز اساسی هر جامعه ای برای پیشرفت و توسعه است.

اهمیت حرکت و ورزش های سلامت محور برای سلامت جامعه و داشتن جمعیتی سالم و پویا به حدی است که برخی جامعه شناسان، آن را دین مدنی جامعه معاصر دانسته اند (۴). لذا با توجه به مسئولیت جوانان جهت اداره کشور در آینده، توجه جهت برنامه ریزی مطلوب برای استفاده بهینه از ساعات فراغت دانشجویان جهت داشتن جمعیتی سالم و پویا الزامی به نظر می‌رسد. از این رو دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی، علاوه بر توجه به کسب دانش و معرفت، باید توجه ویژه ای به نحوه استفاده دانشجویان از اوقات فراغت داشته باشند. لذا می‌توان ورزش و توسعه ورزش همگانی را به عنوان یکی از بهترین فعالیت‌های فراغتی در نظر گرفت تا فرد علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حفظ سلامتی و تندرستی با روحیه ای شاد، آماده فعالیت های روزانه شود (۱).

ورزش همگانی (Sport for all) پدیده ای نوظهور است که معادل "ورزش برای همه" و "ورزش عمومی" است. عبارت ورزش همگانی، اولین بار توسط شورای اروپا، در سال ۱۹۹۶ مطرح شد. از دیدگاه شورای ورزش همگانی اروپا، ورزش همگانی عبارتست از فعالیت های بدنی آزاد، داوطلبانه و اختیاری که در اوقات فراغت به انجام می‌رسد، امکان پرداختن به آن برای همگان وجود دارد و هدف آن رقابت و پیروزی نبوده بلکه هدف اصلی آن تفریح، توسعه و بهسازی انسان ها می‌باشد (۵). لذا قرن ۲۰ به قرن ورزش‌های المپیک معروف بود ولی قرن ۲۱ به ورزش‌های همگانی معروف شده است (۶). امروزه ورزش به ویژه ورزش همگانی به عنوان پدیده ای اجتماعی در دنیا پذیرفته شده است و به عنوان یک ابزار چند بعدی با تاثیرات گسترده در اقتصاد، سلامتی افراد، گذران اوقات فراغت سالم و لذت بخش، روابط سالم اجتماعی، پیشگیری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی (۷)، ارتقای سلامت جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش تعاملات اجتماعی و غنی سازی اوقات فراغت، کم هزینه و در دسترس بودن و سهولت اجرا برای تمامی اقشار و سنین مختلف جامعه (۴)، آثار مثبت بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره های زندگی، ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم (۸)، افزایش امید به زندگی

حرکت ذات زندگی و اولین وسیله‌ای است که انسان ها توسط آن خود را درک می‌کنند. حرکت در رشد تکاملی و ایفای نقشی مؤثر و سازنده در جامعه، نیاز اساسی انسان ها است. بنابراین حرکت و فعالیت بدنی لازمه زندگی است. از نیمه دوم قرن بیستم مخصوصا از دهه های پیش به علت پیشرفت صنعت و تکنولوژی در جهان مخصوصا گسترش اینترنت و شبکه های مجازی اجتماعی، انسان ها از تحرک کمتر و رفاه و آسایش بیشتری نسبت به قرون و دهه های گذشته برخوردار شده اند. با توجه به گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی از ساعات کار فیزیکی انسان ها کم شده و به ساعت های اوقات فراغت اضافه گردیده است (۱). گسترش اوقات فراغت و پیشرفت روزافزون فناوری های مدرن، پدیده ای به نام فقر حرکتی را با خود به همراه آورده که جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده است. خروج از فقر حرکتی و رسیدن به وضع نسبتا مطلوب، نیازمند ابزارهای شایسته ای مانند فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک ابزار چند بعدی با تاثیرات گسترده بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی می‌باشد. نقش انکارناپذیر آموزشی، فرهنگی و پرورشی فعالیت های ورزشی به ویژه در نسل نوجوان و جوان، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها، پیشگیری از بسیاری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی از کارکردهای دیگر این پدیده اجتماعی است (۲). با توجه به کاهش تحرک و فعالیت های بدنی، سازمان جهانی بهداشت و فدراسیون بین المللی پزشکی ورزشی در بیانیه مشترک ضمن اعلام این مطلب که تقریبا نیمی از جمعیت جهان فاقد فعالیت بدنی و تحرک مناسب می‌باشند، از دولت ها خواسته شده تا به عنوان بخشی از سیاست های بهداشتی خود، برنامه های فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی را در سطح جامعه مورد حمایت قرار دهند (۳). لذا برنامه ریزی علمی برای غنی سازی اوقات فراغت افراد جامعه مخصوصا جوانان و دانشجویان دانشگاه ها که امروزه گروه کثیری از جامعه ما را تشکیل می‌دهند، جهت رشد و پیشرفت همه جانبه آن ها حائز اهمیت است. زیرا عدم توجه صحیح به چگونگی گذران اوقات فراغت و نداشتن برنامه‌های علمی و متنوع نه تنها فرصت بروز استعداد و خلاقیت را از جوانان می‌ریابد بلکه بروز بسیاری از انحرافات، کجروی ها و ناراحتی های جسمانی و روانی را در میان آن ها

همه از اهمیت و ضرورت توسعه ورزش های سلامت محور و همگانی در جامعه و فواید آن آگاه هستیم، ولی اهمیت توسعه ورزش های سلامت محور با توجه به گسترش اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی و ورود ناآگاهانه جوانان و نوجوانان به فضای مجازی و خسارات جبران ناپذیری که به خود و سلامت فکری و بدنی خود وارد نموده اند، ضرورت تحقیق در این زمینه را دوچندان نموده است. لذا محققین با توجه به آسیب های اجتماعی زیاد و کاهش چشم گیر تحرک و فعالیت های بدنی در اثر ماشینی شدن زندگی و توسعه و پیشرفت های فناوری، به خصوص توسعه اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی این مطالعه را با هدف ارزیابی دیدگاه دانشجویان نسبت به عوامل انگیزشی و موانع فردی و سازمانی مشارکت در ورزش های سلامت محور و همگانی انجام دادند.

### روش بررسی

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی می باشد و داده های این پژوهش به صورت میدانی جمع آوری شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال تحصیلی ۱۳۹۴ بودند. نمونه آماری تحقیق بر اساس جدول مورگان ۳۵۱ نفر تعیین شد و جهت اطمینان ۱۰ درصد بیش از حجم نمونه برآورد شده، انتخاب شد که پس از حذف پرسشنامه های ناقص و داده های ناقص این تعداد به ۳۷۴ نفر رسید. روش نمونه گیری طبقه بندی متناسب و تصادفی ساده بوده است که دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی کرمان به عنوان طبقه در نظر گرفته شد و سهم هر دانشکده در نمونه، متناسب با سهم آن در جامعه آماری بود. لذا با توجه به وجود طبقات متمایز دانشجویان با گرایش ها و رشته های مختلف در دانشگاه، ۴۰۰ پرسشنامه به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای متناسب، توسط محقق و کارشناس تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی کرمان به صورت میدانی در بین دانشجویان توزیع و با جلب رضایت شفاهی افراد و رعایت محرمانگی اطلاعات آنان بدون نوشتن نام و نام خانوادگی جمع آوری گردید. معیارهای ورود به مطالعه داشتن سلامت جسمانی، حرکتی، بینایی، شنوایی، عصبی و روانی بود. داشتن بیماری های اسکلتی-عضلانی، بینایی، شنوایی، عصبی، روانی به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شدند.

افزایش سلامت و نشاط، کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی، بالا بردن بهره وری نیروی کار، توسعه همه جانبه جامعه، ایجاد همدلی، تقویت همبستگی و مشارکت اجتماعی و تحکیم روابط و پیوندهای اجتماعی، کمک به فرایند جامعه پذیری افراد (۲)، تغییر نگرش و دیدگاه ها، بهبود ادراک، سلامت روحی و جسمی، بهبود روابط انسانی و اجتماعی، احساس آسودگی و آرامش، تسکین اختلالات روانی و کسب مهارت های حرکتی، کسب تجارب خلاق و تقویت اعتماد به نفس و خودباوری (۴)، روابط اجتماعی مثبت، تقویت بنیه جسمانی و پرورش ابعاد روانی و اجتماعی (۹)، احساس خوب بودن و سلامت عمومی (۱۰)، کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، انگیزه بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری ها و تعامل اجتماعی (۱۱)، کسب سلامتی، تعامل و شناخت اجتماعی، نشاط و شادابی (۳) حائز اهمیت بوده و به شدت مورد توجه مدیران ورزشی و دانش پژوهان تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گرفته است.

با وجود آگاهی از فواید مشارکت در ورزش و فعالیت های بدنی در سه بعد فواید جسمانی، روانشناختی و اجتماعی، چالش های زیادی در برنامه ریزی و سیاست گذاری توسعه ورزش همگانی در میان جوامع امروزی موجود است (۱۲). تحقیقات علمی زیادی نشان داده که فقط درصد کمی از جامعه دانشگاهی کشور از برنامه های ورزشی دانشگاه استقبال کرده و فعالیت بدنی دارند، و ضعف امکانات و فضاهای ورزشی (۱۵)، مشغله تحصیلی، عدم بودجه و امکانات کافی (۱۱،۳) مشغله زیاد، پرداختن به مسایل دیگر مانند اینترنت و تیلی و بی حوصلی (۱۶)، کمبود امکانات، عدم آگاهی ورزشی، نبود مربیان متخصص و مشکلات اقتصادی (۳،۴)، عوامل سازمانی و مدیریتی (۱۷) و بی علاقه بودن (۱۸) را از موانع مهم توسعه ورزش همگانی و مشارکت در ورزش اعلام نمودند. Humbert و همکاران در پژوهش خود بیان کردند که عوامل محیطی (به عنوان مثال، نزدیکی به مجموعه های ورزشی، هزینه، کیفیت امکانات و ایمنی)، عوامل درون فردی (یعنی سابقه ورزشی، استعداد و مهارت های ورزشی، زمان) و عوامل اجتماعی (به عنوان مثال، پشتیبانی دوستان، خانواده و جامعه) برای گرایش جوانان به ورزش و فعالیت های جسمانی بسیار مهم است (۱۹).

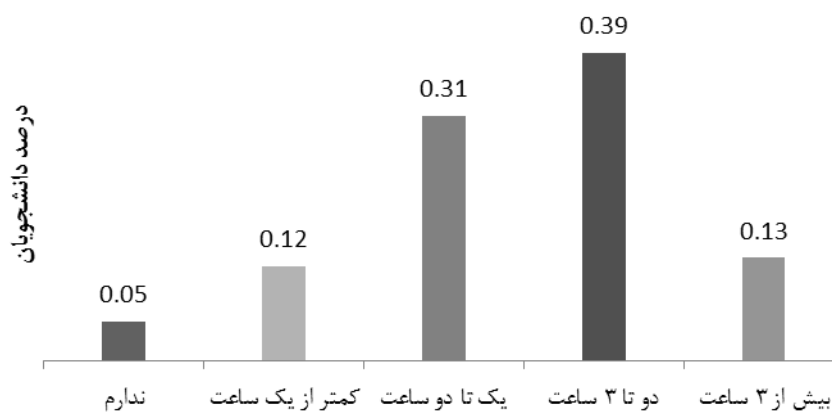
تحلیل داده ها نیز از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد.

### یافته ها

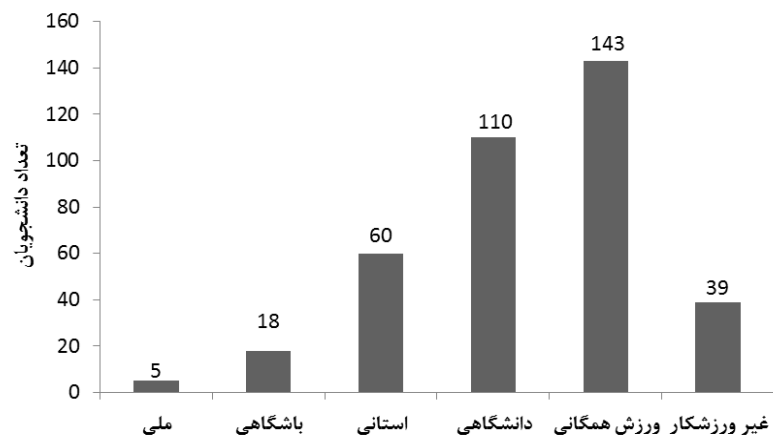
از ۳۷۴ فرد مورد مطالعه ۱۹۸ نفر (۵۲/۹ درصد) دختر، ۹۶ درصد مجرد بودند. ۲۳ درصد ۱۹ ساله، ۲۱/۹ درصد ۲۰ ساله و ۵۵/۱ درصد ۲۱ سال و بالاتر داشتند.

داده های شکل ۱، در مورد میزان اوقات فراغت دانشجویان نشان داد که ۵ درصد دانشجویان اوقات فراغتی ندارند، ۳۹ درصد دو تا سه ساعت و ۱۳ درصد میزان اوقات فراغتشان بیش از ۳ ساعت می باشد (نمودار ۱). از نظر سوابق ورزشی نتایج نشان داد که ۲۳ نفر (۶/۱ درصد) از دانشجویان سابقه ورزشی در سطح ملی و باشگاهی دارند و بیشتر دانشجویان سابقه فعالیت در سطح ورزش همگانی را داشتند و ۳۹ نفر (۱۰/۴ درصد) از دانشجویان هیچ سابقه ورزشی نداشتند (نمودار ۲).

برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه ای محقق ساخته ۶۵ سوالی استفاده شد. پرسشنامه نهایی پس از اصلاحات اساتید و کارشناسان در دو بخش برای مطالعه راهنما تهیه و تنظیم گردید. بخش اول شامل ۸ سوال اطلاعات جمعیت شناختی (سن، جنس، شغل، مدرک تحصیلی، تاهل و ...)، و بخش دوم شامل ۵۷ سؤال در خصوص متغیرهای پژوهش به صورت مقیاس پنج مرتبه ای لیکرت از خیلی زیاد به خیلی کم جهت بررسی اهداف پژوهش بود. اعتبار پرسشنامه توسط ۸ نفر از اساتید رشته تربیت بدنی مورد تایید قرار گرفت. برای تعیین پایایی پرسشنامه نسخه نهایی آن میان ۵۰ نفر از دانشجویان پسر و دختر دانشگاه توزیع گردید و از طریق آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسشنامه  $\alpha = 0.875$  بدست آمد. پس از جمع آوری همه پرسشنامه ها، داده های تحقیق ابتدا از دیدگاه توصیفی برای تعیین میانگین، انحراف معیار، فراوانی ها، درصدها و رسم نمودار مورد نظر بود. برای این منظور ابتدا اطلاعات دموگرافیک آزمودنی ها بررسی شد. برای تجزیه و



نمودار ۱: درصد فراوانی میزان اوقات فراغت دانشجویان مورد مطالعه



شکل ۲. توزیع فراوانی و درصد فراوانی سوابق ورزشی دانشجویان

جدول ۱: توزیع فراوانی سطح دانش و نگرش دانشجویان نسبت به ورزش همگانی و سطح مشارکت آن ها

بخش الف	جنسیت	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم	نقطه برش	میانگین و انحراف معیار
آگاهی از فواید جسمی، روحی و اجتماعی ورزش	دختر	۵۰/۵	۲۴	۱۴/۲	۱۱/۳	۰	۳	۳/۸۵ ± ۱/۰۷
	پسر	۵۱/۵	۲۴/۲	۱۵/۷	۸/۶	۰	۳	۳/۹۳ ± ۰/۸۷
علاقه و نگرش مثبت به مشارکت در ورزش همگانی	دختر	۴۰/۵	۲۷/۳	۲۸/۱	۴/۱	۰	۳	۳/۳۱ ± ۱/۱۴
	پسر	۴۴/۱	۲۲/۴	۲۸/۴	۳/۱	۰	۳	۳/۵۱ ± ۱/۰۱
مشارکت در ورزش همگانی	دختر	۴/۵	۲۰/۹	۳۸/۶	۱۹/۷	۱۶/۳	۳	۲/۲۴ ± ۱/۱۱
	پسر	۲/۷	۲۲/۳	۴۱/۸	۱۷/۶	۱۵/۶	۳	۲/۳۱ ± ۱/۰۵

جدول ۲: عوامل درونی و فردی موثر بر مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی

رتبه	میانگین رتبه	میانگین	تعداد	جنسیت	عوامل	عوامل درونی و فردی
۱	۶/۵۵	۴/۱۲	۱۹۸	دختر	کسب سلامت فردی و حفظ تندرستی	
		۴/۱۵	۱۷۶	پسر		
۲	۶/۱۰	۳/۹۵	۱۹۸	دختر	کسب نشاط و آرامش	
		۴/۰۱	۱۷۶	پسر		
۳	۵/۹۳	۳/۸۱	۱۹۸	دختر	بهبود روابط و تعامل اجتماعی	
		۳/۸۵	۱۷۶	پسر		
۴	۵/۷۰	۳/۷۸	۱۹۸	دختر	پرکردن اوقات فراغت	
		۳/۷۱	۱۷۶	پسر		
۵	۵/۳۵	۳/۶۱	۱۹۸	دختر	دوری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی	
		۳/۶۸	۱۷۶	پسر		
۶	۵/۱۷	۳/۴۸	۱۹۸	دختر	افزایش امید به زندگی و ارتقای کیفیت زندگی	
		۳/۶۱	۱۷۶	پسر		
۷	۴/۸۱	۳/۱۲	۱۹۸	دختر	کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی	
		۳/۲۰	۱۷۶	پسر		
۸	۴/۱۵	۳/۰۸	۱۹۸	دختر	کسب مهارت های حرکتی، کسب تجارب خلاق و تقویت اعتماد به نفس	
		۳/۰۱	۱۷۶	پسر		

جدول ۳: توزیع فراوانی عوامل محیطی و اجتماعی موثر بر مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی

رتبه	میانگین رتبه	میانگین	تعداد	جنسیت	عوامل	عوامل محیطی و اجتماعی
۵	۵/۸۷	۳/۹۱	۱۹۸	دختر	فراهم آوردن انگیزه فعالیت	
		۳/۹۳	۱۷۶	پسر		
۷	۴/۷۶	۳/۷۷	۱۹۸	دختر	توسعه تجهیزات و وسایل ورزشی	
		۳/۷۱	۱۷۶	پسر		
۱	۷/۴۲	۴/۲۴	۱۹۸	دختر	توسعه اماکن و پارک های ورزشی	
		۴/۱۷	۱۷۶	پسر		
۴	۶/۳۹	۳/۹۵	۱۹۸	دختر	وجود مربی آگاه به اهداف تربیت بدنی	
		۳/۹۱	۱۷۶	پسر		
۸	۴/۶۰	۳/۶۱	۱۹۸	دختر	ایجاد علاقه مندی به فعالیت های اجتماعی و گروهی	
		۳/۶۶	۱۷۶	پسر		
۳	۶/۷۵	۳/۹۷	۱۹۸	دختر	تبلیغات رسانه ای و اطلاع رسانی	
		۴/۰۵	۱۷۶	پسر		
۹	۴/۴۵	۳/۴۵	۱۹۸	دختر	توصیه توسط افراد متخصص مانند پزشکان و اساتید	
		۳/۵۲	۱۷۶	پسر		
۲	۷/۱۱	۴/۰۳	۱۹۸	دختر	ایجاد جذابیت در فعالیت های ورزش همگانی	
		۴/۱۵	۱۷۶	پسر		
۶	۵/۵۵	۳/۷۹	۱۹۸	دختر	دسترسی راحت به اماکن ورزشی	
		۳/۸۴	۱۷۶	پسر		
۱۰	۴/۳۷	۳/۳۳	۱۹۸	دختر	اعمال تشویق و ترغیب و ارائه بازخورد مثبت	
		۳/۴۷	۱۷۶	پسر		
۱۱	۴/۲۱	۳/۳۰	۱۹۸	دختر	توصیه از طرف خانواده و دوستان	
		۳/۴۱	۱۷۶	پسر		

جدول ۴: توزیع فراوانی موانع مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی

ردیف	موانع	جنسیت	تعداد	میانگین	میانگین رتبه	رتبه
۱	کمبود فضای ورزشی مناسب	دختر	۱۹۸	۴/۴۳	۶/۸۷	۱
		پسر	۱۷۶	۴/۲۰		
۲	کمبود و نامناسب بودن وسایل ورزشی	دختر	۱۹۸	۴/۰۵	۵/۸۲	۴
		پسر	۱۷۶	۴/۰۱		
۳	ضعف در مدیریت و فرهنگ سازی ورزش همگانی در دانشگاه	دختر	۱۹۸	۴/۲۳	۶/۳۲	۲
		پسر	۱۷۶	۴/۳۷		
۴	عدم ارائه برنامه های متنوع و جذاب در ورزش همگانی	دختر	۱۹۸	۴/۱۹	۶/۱۲	۳
		پسر	۱۷۶	۴/۱۲		
۵	کم توجهی به زمان مناسب برگزاری ورزش همگانی	دختر	۱۹۸	۳/۵۹	۳/۹۱	۹
		پسر	۱۷۶	۳/۶۱		
۶	عدم اطلاع رسانی و آگاه سازی از مزایای ورزش همگانی	دختر	۱۹۸	۳/۶۵	۴/۱۵	۸
		پسر	۱۷۶	۳/۷۱		
۷	حجم بالای سایر فعالیت های روزانه	دختر	۱۹۸	۳/۹۷	۵/۱۳	۵
		پسر	۱۷۶	۳/۸۲		
۸	وجود مشکلات اقتصادی	دختر	۱۹۸	۳/۸۷	۴/۹۵	۶
		پسر	۱۷۶	۳/۸۵		
۹	کمبود مربیان و نیروی انسانی متخصص	دختر	۱۹۸	۳/۷۹	۴/۶۱	۷
		پسر	۱۷۶	۳/۸۰		



جدول ۵: توزیع فراوانی دیدگاه دانشجویان در خصوص زمان و روش های مطلوب اجرای ورزش های سلامت محور و همگانی

متغیرها	جنسیت	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم	میانگین
اجرای فعالیت های ورزش همگانی در صبح	دختر	۴۷/۲	۴۳/۲	۵/۷	۴	-	۴/۰۳ ± ۱/۰۹
	پسر	۴۷	۴۷/۵	۳	۲/۵	-	
اجرای فعالیت های ورزش همگانی در عصر و غروب	دختر	۲۵	۸	۶۰/۲	۶/۸	-	۲/۴۹ ± ۱/۱۷
	پسر	۲۴/۲	۷/۶	۶۲/۱	۶/۱	-	
اجرای گروهی در اماکن داخلی دانشگاه	دختر	۴۵/۵	۴۲/۶	۶/۳	۵/۷	-	۳/۷۹ ± ۱/۱۲
	پسر	۴۷	۴۳/۴	۲/۵	۷/۱	-	
اجرای گروهی در اماکن خارج از دانشگاه و محیط های طبیعی	دختر	۳۶/۹	۴۳/۲	۱۹/۹	-	-	۴/۱۵ ± ۱/۲۱
	پسر	۳۴/۳	۴۲/۹	۲۲/۷	-	-	

موانع مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی در دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کمبود فضای ورزشی مناسب رتبه اول، ضعف در مدیریت و فرهنگ سازی ورزش همگانی در دانشگاه رتبه دوم، و کم توجهی به زمان مناسب برگزاری ورزش همگانی در رتبه آخر (نهم) قرار گرفتند (جدول ۴). در کل، دانشجویان مورد مطالعه علاقه مند به اجرای ورزش های سلامت محور و همگانی در صبح ها بوده و همچنین علاقه مند به اجرای ورزش به صورت گروهی در خارج از دانشگاه در محیط های طبیعی هستند (جدول ۵).

### بحث

ورزش همگانی بیانگر دموکراسی در ورزش است یعنی همه بتوانند در هر زمان و در هر کجا، با هر فرد یا گروه، با هر شدتی که مایل باشند و به هر رشته ورزشی که علاقه مند هستند، بپردازند و نشاط و سلامتی جسمی و روانی خود را به سهولت و در ارزان ترین قیمت تامین نمایند و ظرفیت های اخلاقی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی شان را رشد دهند. یافته های تحقیق حاضر نشان داد که وضعیت آگاهی (۳/۴۳ ± ۱/۰۷) و نگرش (۳/۳۱ ± ۱/۱۴) دانشجویان نسبت به ورزش های سلامت محور و همگانی در حد مطلوب ولی مشارکت (۱/۱۱ ± ۲/۲۴) دانشجویان پایین تر از میانگین است. عزیزی و همکاران (۱۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند ۸۲ درصد

وضعیت دانش و آگاهی دانشجویان نسبت به فواید مثبت جسمی، روحی و اجتماعی مشارکت در ورزش های سلامت محور و همگانی در حد مطلوب بود (جدول ۱)، همچنین میزان علاقه و نگرش مثبت به مشارکت در ورزش همگانی در حد بالاتر از میانگین است. ولی با توجه به آگاهی از فواید و علاقه زیاد به مشارکت در ورزش همگانی، وضعیت میزان مشارکت در ورزش های سلامت محور و همگانی در حد پایین تر از متوسط قرار دارد (جدول ۱).

از نظر عوامل فردی و درونی موثر بر مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی در دانشگاه علوم پزشکی کرمان، به ترتیب کسب سلامت فردی و حفظ تندرستی، کسب نشاط و آرامش، بهبود روابط و تعامل اجتماعی، پرکردن اوقات فراغت دوری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی، افزایش امید به زندگی و ارتقای کیفیت زندگی، کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی و کسب مهارت های حرکتی، کسب تجارب خلاق و تقویت اعتماد به نفس بود (جدول ۲). در بین عوامل محیطی و اجتماعی موثر بر توسعه مشارکت در ورزش های سلامت محور و همگانی از نظر دانشجویان دانشگاه؛ توسعه اماکن و پارک های ورزشی رتبه اول، و توصیه از طرف خانواده و دوستان رتبه آخر (یازدهم) را به خود اختصاص دادند (جدول ۳).

بیشترین ارتباط و تعامل اجتماعی کمترین ارتباط را با انگیزه های فعالیت بدنی دانشگاهیان دارد. William و Brudzynski (۱۰) در تحقیق خود، انگیزه های رایج مشارکت در ورزش را به ترتیب کسب لذت، احساس خوب بودن و سلامت عمومی عنوان کردند. ملاحظه می شود که افراد جامعه بر این باور و اعتقاد هستند که با مشارکت در ورزش و فعالیت های ورزشی می توان به کسب سلامت فردی و حفظ تندرستی، کسب نشاط و آرامش، بهبود روابط و تعامل اجتماعی در زندگی دست یافت و با مشارکت در ورزش، اوقات فراغت خود و خانواده خود را به شیوه ای مطلوب غنی سازی نموده و سپری کرد. از این رو برنامه ریزان ورزش های همگانی در دانشگاه ها سعی بیشتری با ارائه راهکارها و برنامه های متنوع بر افزایش آگاهی و توجه دانشجویان جهت مشارکت در ورزش داشته باشند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در بین عوامل انگیزشی محیطی و اجتماعی موثر بر توسعه مشارکت در ورزش های سلامت محور و همگانی از نظر دانشجویان دانشگاه؛ توسعه اماکن و پارک های ورزشی رتبه اول، ایجاد جذابیت در فعالیت های ورزش همگانی رتبه دوم، تبلیغات و اطلاع رسانی رتبه سوم، وجود مربی آگاه به اهداف تربیت بدنی رتبه چهارم، فراهم آوردن انگیزه فعالیت رتبه پنجم، دسترسی راحت به اماکن ورزشی رتبه ششم، توسعه تجهیزات و وسایل ورزشی رتبه هفتم، ایجاد علاقه مندی به فعالیت های اجتماعی و گروهی رتبه هشتم، توصیه توسط افراد متخصص مانند پزشکان و اساتید رتبه نهم و اعمال تشویق و ترغیب و ارائه بازخورد مثبت رتبه دهم و توصیه از طرف خانواده و دوستان رتبه یازدهم را به خود اختصاص دادند. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات زیادی از جمله رضائی نژاد و همکاران (۱۲)، مظفری و همکاران (۸)، شعبانی و همکاران (۹)، عزیزی و همکاران (۱۱)، امامی و همکاران (۱۳)، عراقی و کاشف (۱۶) و فرجی و همکاران (۱۴) مطابقت و همخوانی دارد. رضائی نژاد و همکاران (۱۲) در تحقیق خود فراهم نمودن زمان و مکان های مناسب جهت انجام فعالیت های ورزشی و پس از آن فراهم نمودن بودجه و امکانات ورزشی و آشنا کردن مسئولان نسبت به اهمیت مشارکت در فعالیت های ورزشی را از عوامل موثر بر توسعه ورزش همگانی بیان نمودند، شعبانی (۹) نیز در تحقیق

از دانشجویان در حد زیاد به اثرات مثبت ورزش همگانی بر سلامت جسم و روان آگاه بودند. ولی ۲۶/۹ درصد دانشجویان دانشگاه تهران در هیچ نوع فعالیت ورزشی شرکت نداشتند. همچنین عراقی و کاشف (۱۶) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که آزمودنی ها بر تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان آگاه هستند ولی توجه کمی به مشارکت در ورزش همگانی دارند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در بین عوامل فردی و درونی موثر بر مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی در دانشگاه علوم پزشکی کرمان، به ترتیب کسب سلامت فردی و حفظ تندرستی رتبه اول، کسب نشاط و آرامش رتبه دوم، بهبود روابط و تعامل اجتماعی رتبه سوم، پرکردن اوقات فراغت رتبه چهارم دوری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رتبه پنجم، افزایش امید به زندگی و ارتقای کیفیت زندگی رتبه ششم، کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی رتبه هفتم و کسب مهارت های حرکتی، کسب تجارب خلاق و تقویت اعتماد به نفس رتبه هشتم را دارا می باشند. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که میان انگیزه های شرکت در ورزش های سلامت محور و همگانی بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد. رضائی نژاد و همکاران (۱۲) نیز در تحقیق خود به این نتایج رسیدند که انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط از دیدگاه آزمودنی ها در اولویت های اول و دوم و پس از آن نیز انگیزه بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری ها و تعامل اجتماعی در اولویت های بعدی قرار دارند. مظفری و همکاران (۸) در تحقیق خود عواملی همچون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتماد به نفس و داشتن اخلاق و رفتار نیکو را مهمترین انگیزه های مشارکت در ورزش ذکر کردند. عزیزی و همکاران (۱۱) نیز در تحقیق خود عوامل تشویق و ترغیب دانشجویان به ورزش همگانی را به ترتیب شامل تناسب اندام، کسب نشاط و حفظ تندرستی بیان نمودند. فرجی و همکاران (۱۴) در پژوهش خود انگیزه های فعالیت بدنی جامعه دانشگاهی ایران را در پنج عامل پیشرفت و موفقیت، فواید فیزیولوژیک، تعامل اجتماعی، علاقه به فعالیت بدنی و بهداشتی و بهبود سلامتی طبقه بندی و بررسی نموده و به این نتایج دست یافتند که عامل پیشرفت و موفقیت

یافتند که عوامل سازمانی و مدیریتی با اهمیت ترین عوامل و عامل روانشناختی کم اهمیت ترین عامل به شمار می‌روند. عراقی و کاشف (۱۶) نیز در تحقیق خود کمبود امکانات، عدم آگاهی ورزشی، نبود مربیان متخصص و مشکلات اقتصادی را به ترتیب، از عمده ترین موانع و چالش های توسعه ورزش همگانی معرفی نمودند. همچنین هامبرت و همکارانش (۲۰۰۶) در پژوهش خود بیان کردند که کمبود زمان اوقات فراغت، مشغله و تکالیف درسی و دیگر کلاس های جانبی از موانع گرایش جوانان به ورزش و فعالیت های جسمانی هستند (۱۹).

با توجه به داده های تحقیق نظرات دانشجویان در خصوص میزان مطلوب بودن اجرای ورزش های سلامت محور و همگانی در هریک از زمان های مذکور، اجرای فعالیت های ورزش همگانی در صبح، رتبه اول و اجرای فعالیت های ورزش همگانی در عصر و غروب دارای رتبه دوم می‌باشند. همچنین طبق نظرات دانشجویان در خصوص مکان اجرای ورزش همگانی، دانشجویان علاقه مند به اجرای ورزش به صورت گروهی در خارج از دانشگاه در محیط های طبیعی هستند. این یافته با پژوهش عزیز و همکاران (۱۱) همخوانی و مطابقت دارد.

هر پژوهشی بدون محدودیت نیست و این مطالعه نیز با توجه به عدم وجود دفاتر و انجمن های فعال در زمینه ورزش همگانی در دانشگاه ها، با محدودیت ها و مشکلاتی مواجه بود که می توان موارد زیر را مطرح نمود: در پژوهش حاضر، به منظور گردآوری داده ها و اطلاعات تنها از ابزار پرسشنامه استفاده شد و ممکن است پاسخ ها ناروا و ناقص باشند، بسیاری از پرسشنامه ها عودت داده نشدند، نتایج به دست آمده از این تحقیق مربوط به یک دوره زمانی است که داده ها در آن جمع آوری شده اند، گذشت زمان ممکن است سبب تغییر نتایج گردد، نداشتن تمرکز نمونه های پژوهش در پاسخ به سؤالات پرسشنامه به دلیل زیاد بودن سؤالات، عدم آگاهی از شرایط روانی و میزان انگیزش آزمودنی ها در حین پر کردن پرسشنامه از محدودیت دیگر است، پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه به قضاوت افراد مورد مطالعه بستگی دارد، لذا تمایلات، تعصبات و تجربیات آن ها ممکن است در نتایج تحقیق اثر گذاشته باشد.

## نتیجه‌گیری

خود حمایت‌های قانونی و دینی، وجود متخصصین و کارشناسان، تعدد رسانه های ورزشی را از عوامل موثر بر توسعه ورزش همگانی بیان نمودند. عراقی و کاشف (۱۶) نیز در تحقیق خود ایجاد و توسعه امکانات و میداين ورزشی و برنامه های تبلیغاتی را از راهکارهای توسعه ورزش همگانی بیان نمودند. همچنین Humbert و همکارانش در پژوهش خود بیان کردند که عوامل محیطی (به عنوان مثال، نزدیکی به مجموعه های ورزشی، هزینه، کیفیت امکانات و ایمنی)، عوامل درون فردی (یعنی سابقه ورزشی، استعداد و مهارت های ورزشی، زمان) و عوامل اجتماعی (به عنوان مثال، پشتیبانی دوستان، خانواده و جامعه) برای گرایش جوانان به ورزش و فعالیت های جسمانی بسیار مهم است (۱۹).

همچنین داده های پژوهش حاضر نشان داد که از دیدگاه دانشجویان موانع مشارکت در ورزش های سلامت محور و همگانی در دانشگاه علوم پزشکی کرمان، به ترتیب کمبود فضای ورزشی مناسب رتبه اول، ضعف در مدیریت و فرهنگ سازی ورزش همگانی در دانشگاه رتبه دوم، عدم ارائه برنامه‌های متنوع و جذاب در ورزش همگانی رتبه سوم، کمبود و نامناسب بودن وسایل ورزشی رتبه چهارم، حجم بالای سایر فعالیت های روزانه رتبه پنجم، وجود مشکلات اقتصادی رتبه ششم، کمبود مربیان و نیروی انسانی متخصص رتبه هفتم، عدم اطلاع رسانی و آگاه سازی از مزایای ورزش همگانی رتبه هشتم و کم توجهی به زمان مناسب برگزاری ورزش همگانی رتبه نهم را دارا می‌باشند. Crombie و همکاران (۱۸) نیز به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین موانع در پرداختن به ورزش در اوقات فراغت بی علاقه بودن است. عزیز و همکاران (۱۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که ۲۶/۹ درصد دانشجویان دانشگاه تهران در هیچ نوع فعالیت ورزشی شرکت نداشتند و موانع مشارکت دانشجویان در ورزش را به ترتیب مشغله زیاد، پرداختن به مسایل دیگر مانند اینترنت و تئلی و بی حوصلی اعلام نمودند. مهدی زاده و همکاران (۱۷) در تحقیق خود موانع توسعه ورزش همگانی را در شش عامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، روان شناختی، درون فردی، عدم حمایت اجتماعی و محدودیت زمانی بررسی نموده و به این نتایج دست

<sup>1</sup> - Crombie and et al

های سلامت محور و همگانی، جزو مهمترین فعالیت های وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون ورزش های همگانی، دانشگاه ها و دیگر ارگان ها و سازمان های ورزشی کشور قرار گیرد.

### تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می دانند از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی کرمان که اعتبارات مالی این طرح را به شماره ۱۰/۶۰/۱۴۱۰ در تاریخ ۱۳۹۴/۱۰/۰۷ تامین نموده است و همچنین از ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی کرمان که با عنایت و مساعدت معنوی خود انجام این تحقیق را میسر نمودند، تشکر نمایند.

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش، نتیجه می گیریم که فقر حرکتی در بین دانشجویان زیاد شده و مشارکت دانشجویان در ورزش های سلامت محور و همگانی کم شده است و این موضوع جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی دانشجویان را که به عنوان اصلی ترین سرمایه ملی و منبع جوشان رشد و توسعه اجتماعی و اقتصادی جامعه می باشند را تحت تأثیر قرار داده است. لذا توسعه ورزش های سلامت محور در سطح همگانی و گسترش آن در بین دانشجویان و قشرهای مختلف جامعه و فراهم آوردن زمینه های لازم برای رشد همه جانبه آن ها تکلیفی ملی به شمار رود و تحقیق و پژوهش، تدوین برنامه های استراتژیک و ارائه طرح های اجرایی برای توسعه ورزش

### منابع

- 1- Zeytoonli AH, Zeytoonli S. Jihad sport with Tnavrz (rope) plan. The second scientific conference of provincial physical education and sport sciences schools of Golestan Province. Sports Top Field of Education 2011: 1-6. [Article in Persian]
- 2- Roshandel Arbatani T. Clarify the role of mass media in the institutionalization of sport in the country. Journal of Harakat 2008; 33: 165-177. [Article in Persian]
- 3- Coleman, D. Review of the book: Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents, by L. Mufson et al. Child and Adolescent Social Work Journal 2006; 23(1): 127-130.
- 4- Mortazaei L , Nazemi M, Andam RA. Comparison of Motivations for Women's Participation in Recreational Water Sports (Case Study: Women of Khorasan Razavi Province). New Trends in Sport Management 2015; 2 (7) :63-73. [Article in Persian]
- 5- Javadi pour M; Samie nia M. Explanation of strategic position and presentation of development strategy in Sport for all in Iran. Management of Sport and Movement Sciences 2013; 3(5): 15-28. [Article in Persian]
- 6- Razavi MH; Niazi M ; Boroumand Dolagh M. Designing and developing a strategy for the development of sport for all using scientific perspective in Mashhad. Applied Research of Sport Management and Biology 2014; 3(9): 49-60. [Article in Persian]
- 7- Motameni A ; Hemati A; Moradi H. Identifying and prioritizing the barriers for women's sports activities. Sport Management Studies 2014; 6(24): 111-130. [Article in Persian]
- 8- Mozafari AM, Kalate Ahani K, shajei AR, Hadavi F. Describes the attitude and orientation for people to physical activity and sports in the Islamic Republic of Iran. Olympic 2011; 1(49): 69-81. [Article in Persian]
- 9- Shabani A, Ghafori F, Honari H. The challenges of sport for all in Iran. Research on Sport Science 2013; 10: 13-26. [Article in Persian]
- 10- William, E., Brudzynski, L. Motivations and barriers to exercise among college student". Journal of Exercise Physiology Online( JEPonline) 2008; 11(5): 1-11.
- 11- Azizi B; Jalali M; Khabiri M. A Survey of the attitudes of students living in university of Tehran dormitories towards sport for all. Journal of Sport Management 2011;5(3):75-91. [Article in Persian]
- 12- Ramzani R ; Rahmani F ; Taghavi A. A Study of Socioeconomic Status and Motives of Participants in Sport for All. Journal of Sport Management 2009;2: 5-19. [Article in Persian]
- 13- Emami SS, heydarinejhad S, Shafinya P. Motivational Factor Analysis of Student Participation in University's Intramural Activities. Research on University Sport 2014;5: 65-80. [Article in Persian]
- 14- Faraji R , Latifi H , Manour Sadeqh M. Survey of the physical activity motives among Iranian academic community. Research on University Sport 2015; 7(2): 99-115. [Article in Persian]
- 15- Hossein Razavi SM , Dousti M , Ghasemi Siani M. The Role of Mass Media on People's Attitude towards sport for all with a Focus on Physical Fitness (a Case Study: Babolsar City). Applied Research of Sport Management 2015; 4(1): 71-80. [Article in Persian]
- 16- Araghi M; Kashef M. Challenges and Strategies Facing the Development of Sport for All in Iran. Journal of Sport Management 2015; 6(4): 643-655. [Article in Persian]
- 17- Mahdizadeh R, Andam R, Rozbehani Sh. Barriers to development of sport for all in University. Research on University Sport 2013; 3: 109-126. [Article in Persian]

- 18- Iain, K. Crombie, Linda Irvine, Brain, Williams, Alisonr. Mc Ginnis, Peter, W. Slane and et al; why older people do not participate is leisure time physical activity. A survey of activity levels, belief and deterrents. *Age and Ageing* 2004; 33(3): 287-292.
- 19- Humbert LM, Chad KE, Spink KS, Muhajarine N, Anderson D, Bruner W, et al.. Factors That Influence Physical Activity Participation Among High- and Low-SES Youth. *Qualitative Health Research* 2006; 16(4): 467-483.

# The Status of Health-Based Sports and sport for all in Kerman University of Medical Sciences

Mohammad Porranjbar <sup>1</sup>, Abdul Hamid Zeytoonli <sup>\*2</sup>

1. Assistant Professor, Department of Sport Management and Physiology Research Center, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Sport Management, Payame Noor University, Iran

## Abstract

**Background and Aim:** Regular physical activity has a positive effect on physical, mental, and social aspects of individual and community health. The aim of this research was study the status of health-based sports and sport for all in Kerman University of Medical Sciences.

**Methods:** The research was descriptive and method of data collection was field. Population of study was all students in the Kerman University of medical sciences .Three hundred and seventy four students as sample were selected through stratified random sampling. For data collection we used a researcher made questionnaire. Validity of the questionnaire was approved by expert professors and its reliability was ( $\alpha = 0.875$ ). For data analysis were used descriptive statistics in SPSS 20..

**Findings:** The findings showed that knowledge and attitude towards the health – based sports and sport for all was at an optimal level, but their participation was below average. The development of sports facilities, create interest in the sport activity, and advertising and notification were the factors affecting to development of sport for all, respectively. The main motivations of students to engage in sport were the well-being, gain exhilaration and relaxation, and improving relationships and social interaction, respectively. Barriers to development of sport were the lack of exercise space, weaknesses in the management, and failure to provide diverse programs, respectively.

**Conclusion:** Based on results student' knowledge and attitude toward health – based sports and sport for all was optimal , but participation was below average that with proper planning and development of sports facilities can be an effective steps in the development of sport in universities.

**Keywords:** Attitude, Participation, Students, Sport for all

Corresponding Author: Zeytoonli AH , E- Mail: h.zitonly@gmail.com

Received: March 21, 2017; Revised: July 9, 2017; Accepted: August 19, 2017

How to cite this article: Zeytoonli AH, Porranjbar M . The Status of Health-Based Sports and sport for all in Kerman University of Medical Sciences . Journal of Prevention & Health 2017; 2(4):42-55.