



دانشگاه پیام نور
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
در گرایش عمومی

**بررسی اثربخشی فعالیت های فوق برنامه ورزشی در دانشجویان
دختر دانشگاه شاهد تهران**

استاد راهنما:

دکتر ابوالفضل فراهانی

استاد مشاور:

دکتر حسین پور سلطانی

پژوهشگر:

مرضیه بلالی

تابستان ۱۳۸۹

تقدیم به:

پدر ، مادر

و

خواهران عزیزم

تشکر و قدردانی

حمد و سپاس تو را سزاست ؛ چون تو حاضری چه جویم و تو ناظری چه گویم ؛ الهی به حق خودت حضورم ده و از جمال آفتاب آفرینت نورم ده .
وظیفه خود می دانم از عزیزانی که یاری ام کردند تا به کمک خدای متعال بخشی از تحصیلاتم را به پایان برسانم ، قدردانی نمایم :

- از پدر و مادرم برای وجود بخشیدن به من و دعاهایشان که همواره بدرقه راهم بود
- از خواهرانم برای تشویق و همراهی من
- از جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی به عنوان استاد راهنما که در هر زمان بی دریغ یاری ام نمودند
- از جناب آقای دکتر پورسلطانی به عنوان استاد مشاور که با تلاش های خالصانه خود ، مورد عنایتم قرار دادند ، و همه عزیزانی که در انجام این تحقیق یاورم بودند .

از خداوند بلند مرتبه آرزوی توفیق برای همه این عزیزان را دارم .

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی در دانشجویان دختر دانشگاه شاهد تهران می باشد . این پژوهش به صورت توصیفی- تحلیلی انجام گرفته است . جامعه آماری تحقیق را دانشجویان دختر دانشگاه شاهد تهران تشکیل می دهند . از این رو تعداد ۲۹۱ دانشجو به عنوان نمونه انتخاب شده و پرسشنامه های تحقیق در بین آنها توزیع شد . پرسشنامه ای که در این تحقیق استفاده شد ، پرسشنامه فهرست رضایت مشتریان اصلی (TPSI) است . این پرسشنامه اثربخشی محتوی فعالیتهای ورزشی فوق برنامه دانشجویی را اندازه گیری می نماید . روایی و پایایی این پرسشنامه در سال ۱۹۹۱ توسط ویز بررسی گردید و به ترتیب اعداد ۰/۸۲ و ۰/۸۰ برای روایی و پایایی اعلام گردید . برای پایایی پرسشنامه جهت این تحقیق ، تعداد ۲۵ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه شاهد تهران به صورت تصادفی انتخاب شده و پرسشنامه پس از تکمیل عودت داده شد و با استفاده از فرمول های کرونباخ ، ضریب پایایی ۰/۷۹ محاسبه گردید . داده ها در دو بخش آمار توصیفی شامل فراوانی ، درصد فراوانی ، میانگین و انحراف معیار و برای تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها از آزمونهای ضریب همبستگی اسپیرمن ، تحلیل واریانس و t مستقل استفاده شد . تمامی مراحل تحلیل داده ها با کمک نرم افزار SPSS انجام گرفت . خلاصه نتایج تحقیق به شرح زیر می باشد :

بین اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی و ایجاد محیط شاد و پویا ، ایجاد عادت ورزشی ، ارضای نیاز ورزشی و موفقیت تحصیلی رابطه معناداری ($sig < 0/05$) وجود دارد . بین اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی و میزان امکانات ورزشی ، اطلاع رسانی اداره فوق برنامه دانشگاه و نوع رشته تحصیلی تفاوت معناداری ($sig < 0/05$) وجود دارد . بین اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه و معدل تحصیلی ، ساعات صرف شده برای ورزش داخل دانشگاه ، ساعات صرف شده برای ورزش خارج دانشگاه ، سابقه ورزشی و وضعیت تأهل تفاوت معناداری ($sig > 0/05$) وجود ندارد .

بنابر این می توان اینطور نتیجه گیری کرد که فوق برنامه ورزشی دانشگاه شاهد توانسته در امکانات ورزشی ، ارضای نیاز ورزشی ، ایجاد عادت ورزشی ، ایجاد محیط شاد و پویا ، موفقیت تحصیلی و اطلاع رسانی ، اثربخش عمل کند .

واژه های کلیدی : اثربخشی ، فعالیتهای فوق برنامه ، تفریح ، اوقات فراغت ، دانشگاه شاهد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: مقدمه و طرح تحقیق.....
۲	۱-۱ مقدمه.....
۶	۲-۱ بیان مسئله.....
۹	۳-۱ ضرورت و اهمیت انجام تحقیق.....
۱۰	۴-۱ اهداف پژوهش.....
۱۰	۱-۴-۱ هدف کلی.....
۱۰	۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....
۱۱	۵-۱ فرضیه های تحقیق.....
۱۲	۶-۱ قلمرو و محدودیت های تحقیق.....
۱۲	۱-۶-۱ قلمرو تحقیق.....
۱۳	۲-۶-۱ محدودیت های خارج از کنترل محقق.....
۱۳	۷-۱ واژگان تحقیق.....
۱۶	فصل دوم: مرور ادبیات تحقیق.....
۱۷	۱-۲ مقدمه.....
۱۸	۲-۲ مفهوم اثر بخشی.....
۱۸	۳-۲ اثر بخشی.....
۱۹	۴-۲ رویکردهای چهارگانه رایینز(۱۹۹۷).....
۲۰	۱-۴-۲ رویکرد نیل به هدف.....

- ۲-۴-۲ رویکرد سیستمی..... ۲۰
- ۲-۴-۳ رویکرد عوامل استراتژیک..... ۲۰
- ۲-۴-۴ رویکرد ارزشهای رقابتی..... ۲۱
- ۲-۴-۵ مقایسه رویکردهای چهارگانه اثربخشی..... ۲۱
- ۲-۵ اثربخشی گروههای کاری یا تیمها..... ۲۲
- ۲-۶ رابطه سبک های رهبری و خلاقیت با میزان اثر بخشی مدیران تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه ها..... ۲۳
- ۲-۷ تعاریف اوقات فراغت و تفریح..... ۲۷
- ۲-۷-۱ تعریف لغوی اوقات فراغت..... ۲۷
- ۲-۷-۲ تعاریف و مفهوم تفریح..... ۲۸
- ۲-۸ اوقات فراغت و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام..... ۳۰
- ۲-۹ اوقات فراغت و تعلیم و تربیت..... ۳۲
- ۲-۱۰ جایگاه ورزش و تربیت بدنی در تعلیم و تربیت ایران قدیم..... ۳۵
- ۲-۱۱ ریشه لغوی فوق برنامه..... ۳۵
- ۲-۱۲ تاریخچه کوتاه از مسیر فعالیتهای فوق برنامه ورزشی..... ۳۶
- ۲-۱۳ اهداف و فلسفه برنامه های مسابقات و فوق برنامه..... ۳۸
- ۲-۱۴ آشنایی با برنامه های مسابقات قهرمانی در مدارس و دانشگاهه..... ۴۰
- ۲-۱۴-۱ اهداف و برنامه های مسابقات همه جانبه درون سازمانی و همه جانبه برون
سازمانی..... ۴۱
- ۲-۱۵ محتوی فعالیتهای ورزشی فوق برنامه..... ۴۲
- ۲-۱۶ نسل جوان و بحران هویت..... ۴۵

- ۴۹.....۱۷-۲ مشکلات زندگی در خوابگاه برای دختران دانشجو.....
- ۵۰.....۱-۱۷-۲ تراکم جمعیت در خوابگاه ها.....
- ۵۰.....۲-۱۷-۲ سر و صدا.....
- ۵۱.....۳-۱۷-۲ تفاوت های فرهنگی و اعتقادی.....
- ۵۲.....۴-۱۷-۲ اعتیاد.....
- ۵۴.....۵-۱۷-۲ مشکلات روحی و روانی
- ۵۸.....۶-۱۷-۲ نبود اماکن تفریحی و رفاهی.....
- ۶۰.....۷-۱۷-۲ مشکلات بهداشتی محیط خوابگاه.....
- ۶۰.....۸-۱۷-۲ مشکلات جغرافیایی و تغییر آب و هوایی و مشکلات غذایی.....
- ۶۰.....۹-۱۷-۲ مشکلات فیزیکی ساختمان
- ۶۲.....۱۸-۲ اهمیت ورزش در اوقات فراغت دانشجویان دختر
- ۶۷.....۱۹-۲ استفاده از امکانات ورزشی در دانشگاهها و خوابگاههای دانشجویی.....
- ۷۲.....۲۰-۲ دلایل اهمیت فعالیتهای ورزشی.....
- ۷۲.....۱-۲۰-۲ اهداف تکامل جسمانی.....
- ۷۲.....۲-۲۰-۲ اهداف تکامل حرکتی.....
- ۷۳.....۳-۲۰-۲ اهداف تکامل شناختی.....
- ۷۳.....۴-۲۰-۲ اهداف تکامل عاطفی.....
- ۷۴.....۵-۲۰-۲ اهداف تکامل اخلاقی.....
- ۷۷.....۶-۲۰-۲ ورزش و فرهنگ.....
- ۷۸.....۷-۲۰-۲ ورزش و مسائل اجتماعی.....
- ۷۹.....۸-۲۰-۲ ورزش و اقتصاد.....

۸۱.....	۲-۲۰-۹ تأثیرات روانی ورزش و فعالیت بدنی.....
۸۲.....	۲-۲۱ ورزش از دیدگاه مکاتب مختلف فلسفی.....
۸۴.....	۲-۲۲ پیشینه پژوهش.....
۸۴.....	۲-۲۲-۱ میزان اوقات فراغت
۸۵.....	۲-۲۲-۲ ورزش ، فراغت و دانشگاه.....
۹۰.....	۲-۲۲-۳ نوع ورزش در اوقات فراغت.....
۹۳.....	۲-۲۲-۴ امکانات و محدودیتها در ورزش دانشجویی
۱۰۱.....	۲-۲۲-۵ اثرات مثبت ورزش در اوقات فراغت.....
۱۰۷.....	۲-۲۲-۶ جمع بندی.....
۱۰۹.....	فصل سوم: روش شناسی
۱۱۰.....	۳-۱ مقدمه.....
۱۱۰.....	۳-۲ نوع روش تحقیق.....
۱۱۰.....	۳-۳ جامعه آماری
۱۱۰.....	۳-۴ نمونه تحقیق.....
۱۱۰.....	۳-۵ متغیرهای تحقیق.....
۱۱۱.....	۳-۶ ابزار اندازه گیری.....
۱۱۱.....	۳-۶-۱ اجزای اصلی پرسشنامه.....
۱۱۱.....	۳-۶-۲ روش امتیاز گذاری به ابزار اندازه گیری.....
۱۱۱.....	۳-۶-۳ روایی و پایایی پرسشنامه.....
۱۱۲.....	۳-۷ جمع آوری اطلاعات.....
۱۱۲.....	۳-۸ تجزیه و تحلیل آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات	۱۱۳
۱-۴ مقدمه	۱۱۴
۲-۴ توصیف یافته های تحقیق	۱۱۴
۳-۴ تحلیل آماری داده ها	۱۲۶
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	۱۳۸
۱-۵ مقدمه	۱۳۹
۲-۵ خلاصه تحقیق	۱۳۹
۳-۵ بحث و نتیجه گیری	۱۴۲
۴-۵ پیشنهادات برخاسته از تحقیق	۱۵۵
۵-۵ پیشنهادات برای محقق	۱۵۸
فهرست منابع	۱۶۰

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲: رویکرد های چهار گانه رابینز (۱۹۹۷).....	۲۲
جدول ۱-۴: میانگین ، حداکثر و حداقل سن دانشجویان رشته های مختلف.....	۱۱۴
جدول ۲-۴: وضعیت تأهل دانشجویان.....	۱۱۵
جدول ۳-۴: رشته های تحصیلی دانشجویان.....	۱۱۵
جدول ۴-۴: شاخص های مرکزی و پراکندگی سابقه ، میزان اوقات فراغت ، میزان ورزش و معدل تحصیلی دانشجویان.....	۱۱۶
جدول ۵-۴: رشته های تیمی و انفرادی مورد علاقه دانشجویان.....	۱۱۷
جدول ۶-۴: رشته های مورد علاقه دانشجویان.....	۱۱۸
جدول ۷-۴: تاثیر فعالیتهای ورزشی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان.....	۱۱۹
جدول ۸-۴: میزان رضایت از تحصیل در دانشگاه.....	۱۲۰
جدول ۹-۴: میزان علاقه به شرکت در فعالیتهای فوق برنامه دانشگاه.....	۱۲۱
جدول ۱۰-۴: متناسب بودن فعالیتهای فوق برنامه ورزشی با نیازهای ورزشی دانشجویان.....	۱۲۱
جدول ۱۱-۴: میزان موفقیت فوق برنامه ورزشی در ایجاد محیطی شاد ، پویا و مطلوب.....	۱۲۲
جدول ۱۲-۴: میزان موفقیت فوق برنامه ورزشی در ایجاد فرصت برای نشان دادن شایستگی های افراد.....	۱۲۲
جدول ۱۳-۴: میزان فراهم کردن زمینه آشنایی و دوستی افراد با سایر دانشجویان در فعالیتهای فوق برنامه ورزشی.....	۱۲۳

- جدول ۴-۱۴ : فراوانی و فراوانی درصدی میزان ایجاد عادت ورزشی در دانشجویان توسط
فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه.....۱۲۳
- جدول ۴-۱۵: میزان فراهم کردن امکانات و زمینه‌ها ی لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی فوق
برنامه توسط مسئولین دانشگاه.....۱۲۴
- جدول ۴-۱۶ : میزان افزایش علاقه به ورزش در دانشجویان توسط فعالیت‌های ورزشی فوق
برنامه.....۱۲۴
- جدول ۴-۱۷ : میزان اطلاع دانشجویان از کم و کیف فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه.....۱۲۵
- جدول ۴-۱۸ : میزان اطلاع سانی در مورد فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه.....۱۲۵
- جدول ۴-۱۹ : میزان رضایت دانشجویان از فعالیت‌های ورزشی دانشگاه.....۱۲۶
- جدول ۴-۲۰: آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای آزمون نرمال بودن داده ها.....۱۲۶
- جدول ۴-۲۱ : تفاوت بین طبقات معدل تحصیلی دانشجویان و اثربخشی.....۱۲۷
- جدول ۴-۲۲ : نتایج ضریب همبستگی اسپیرمن در مورد ارتباط بین اثر بخشی و ایجاد محیط
شاد و پویا ، ایجاد عادت ورزشی ، ارضای نیازهای ورزشی و موفقیت تحصیلی.....۱۲۸
- جدول ۴-۲۳ : ارتباط بین میزان ساعات صرف شده برای فعالیت‌های ورزشی داخل دانشگاه و
اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاهها.....۱۲۸
- جدول ۴-۲۴ : تفاوت بین میزان فعالیت‌های ورزشی خارج از دانشگاه و اثربخشی فعالیت‌های فوق
برنامه ورزشی.....۱۲۹
- جدول ۴-۲۵ : نتایج آزمون ANOVA در مورد تفاوت بین امکانات و اثر بخشی فعالیت های
فوق برنامه ورزشی.....۱۳۰
- جدول ۴-۲۶ : نتایج آزمون شفه (مقایسه های جفتی) در مورد اثر بخشی فعالیت‌های ورزشی
بر اساس امکانات ورزشی.....۱۳۰
- جدول ۴-۲۷ : نتایج آزمون شفه (گروه‌های همسان) اثربخشی فعالیت‌های ورزشی بر اساس
امکانات ورزشی.....۱۳۱
- جدول ۴-۲۸ : نتایج آزمون ANOVA در مورد اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه
بر اساس اطلاع رسانی اداره فوق برنامه ورزشی.....۱۳۲

- جدول ۴-۲۹: نتایج آزمون شفه (مقایسه های جفتی) در مورد اثربخشی فعالیتهای ورزشی فوق برنامه بر اساس اطلاع رسانی.....۱۳۲
- جدول ۴-۳۰: نتایج آزمون شفه (گروههای همسان) اثربخشی فعالیتهای ورزشی بر اساس اطلاع رسانی فوق برنامه ورزشی.....۱۳۳
- جدول ۴-۳۱: نتایج آزمون ANOVA در مورد اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی براساس سابقه ورزشی دانشجویان.....۱۳۴
- جدول ۴-۳۲: نتایج آزمون تی مستقل در مورد اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه بر اساس علاقمندی به ورزش های تیمی وانفرادی.....۱۳۴
- جدول ۴-۳۳: نتایج آزمون ANOVA در مورد اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی بر اساس رشته تحصیلی دانشجویان.....۱۳۵
- جدول ۴-۳۴: نتایج آزمون شفه (مقایسه ها جفتی) در مورد اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی بر اساس رشته های تحصیلی مختلف.....۱۳۶
- جدول ۴-۳۵: آزمون t مستقل در مورد اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه بر اساس وضعیت تاهل.....۱۳۷

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۱۱۷.....	نمودار ۱-۴ : فراوانی درصدی ورزشهای انفرادی و تیمی.....
۱۱۹.....	نمودار ۲-۴ : رشته های مورد علاقه دانشجویان.....

فصل اول:

مقدمه و طرح تحقیق

۱-۱ مقدمه

چنانچه فعالیت های انسان ها را در شبانه روز مورد بررسی قرار دهیم، مشاهده می کنیم که در یک شبانه روز فعالیت های آنان دارای سه بخش است:

۱- کار، تلاش و شغل ۲- استراحت و خواب ۳- اوقات فراغت

پیشرفت تدریجی علم و تکنولوژی و همچنین ماشینی شدن زندگی تا حد زیادی از کار کردن بشر کاسته و بر ساعات فراغت او افزوده است. به عبارت دیگر یک رابطه معکوس بین ساعات کار و فراغت وجود دارد که با ازدیاد یکی از دیگری کاسته می شود.

میزان ساعات فراغت با توجه به ساعات کار در هفته، پایین آمدن سن بازنشستگی، افزایش طول عمر و عوامل دیگر افزایش یافته است.

در یکصد سال قبل مدت کار در هفته بالغ بر ۱۰۰ ساعت بود اما امروزه این مدت به کمتر از ۴۰ ساعت کاهش یافته و در دهه اول سال ۲۰۰۰ این مدت به ۳۲ ساعت در هفته تقلیل نموده است (۳۳).

زمان، این عنصر برگشت ناپذیر زندگی همواره مورد توجه انسان ها بوده است که اغلب موارد با فعالیت های شغلی و ضرورت های زندگی روزمره پر می شود که بیشتر برنامه های آن به اختیار و انتخاب آدمی نیست و تنها زمان فراغت است که در اختیار هر فرد قرار دارد و می تواند برای آن برنامه ریزی متناسب با استعدادها و علائق خود داشته باشد.

انتخاب برنامه ها متناسب با استعدادها و علائق، کارکرد های شگرفی در اوقات فراغت ایجاد کرده است. اوقات فراغت به دلایل کارکرد های متعالی و اصلاحی، شکوفایی، خلاقیت،

بهداشت روانی از چنان اهمیتی برخوردار است که اکثر جوامع برای بهینه سازی آن از تمامی امکاناتشان بهره می گیرند.

این امر (فراغت) برای زنان که تمامی اجتماع تحت تاثیر تعلیم و تربیت آنهاست در حالیکه نیمی از پیکره جامعه اند، نقش بسیار حیاتی دارد. مطالعات نشانگر این واقعیت است که میزان اوقات فراغت زنان کمتر از مردان است و این امر در جوامع توسعه نیافته و کمتر توسعه یافته بیشتر مشهود است (۶۵).

ظهور و نفوذ فناوری اطلاعاتی و ارتباطی در جوامع امروزی باعث ارتقای سطح آگاهی افراد و تقلیل تعداد افراد خانواده و نیز آسان تر شدن کارها شده است که در نهایت زمان آزاد تری برای زنان به وجود آورده است و موجب شده اوقات فراغتشان از مردان بیشتر شود (۴۸ و ۵۸) از طرفی به لحاظ صنعتی شدن جوامع ، جوامع امروز به سمت کم تحرکی پیش می رود و دائما از فعالیت های بدنی افراد کاسته می شود و به دنبال آن افزایش وزن به وجود می آید .

ورزش و فعالیت های بدنی وسیله ارزشمندی است که امروزه پرکننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون ها نفر از مردم جهان است . اوقات فراغت فرصت بسیار مناسب و مطلوبی جهت پرداختن به ورزش است .

علی رغم نام تربیت بدنی ، فعالیت های ورزشی نه تنها تربیت کننده بدن است ، بلکه پا به پای پرورش جسم در نحوه تفکر و اندیشیدن منطقی ، تصمیم گیری ، اعتماد به نفس ، جسارت ، از خود گذشتگی ، شجاعت ، تکوین ، شخصیت و اجتماعی شدن موثر است .

ورزش و فعالیت های ورزشی دارای اشکال گوناگونی چون ورزش قهرمانی ، ورزش باشگاهی و ورزش فراغتی می باشد ، آن بخش که بیش از همه جنبه همگانی دارد ، ورزش فراغتی است.

ورزش ، یکی از فعالیت های فراغتی از نوع فعال نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان دارد. داشتن زندگی سالم مستلزم داشتن تحرک و فعالیت های ورزشی است و این موضوعی است که بارها در پژوهش های مختلف بیان شده است . اطلاع افراد از آثار مطلوب فعالیت های ورزشی بر دستگامه های مختلف بدن موجب شد تا گرایش به فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت هر روز افزایش بیشتر یابد (۱۴۲).

از دیگر مزایای تفریح و سرگرمی سالم می توان به مواردی نظیر: صمیمیت و یکپارچگی خانوادگی، شادی و نشاط ، پیشگیری از افسردگی ، افت تحصیلی ، کنترل وزن ، زیبایی ظاهری ، افزایش قدرت بدنی ، کاهش احتمال بیماری و هزینه بیمه ، طولانی شدن عمر، عزت نفس ، کاهش استرس و افزایش آرامش ، حساسیت زدایی نسبت به تفاوت های فرهنگی ، رفع ملامت و بی حوصلگی ، کاهش جرم و جنایت و فراهم کردن مکان های امن، ملاقات دوستان و خاطرات خوش ، سازندگی و در آمد زایی ، کاهش هزینه های بهداشتی و پزشکی، بهبود گردشگری و افزایش سرمایه و اموال، حفاظت از محیط زیست و ارتقای مهارت های اجتماعی و حیاتی زندگی می توان یاد کرد (۱۱۶).

اماکن ورزشی ، محلی است برای جذب مردم به ورزش و استفاده بهینه اوقات فراغت آنان به صورت اثر بخش . محیط ورزش و تربیت بدنی بهترین جایگاه برای تجربه شکست و موفقیت می باشد . ورزش و تربیت بدنی وسیله ایست برای اتحاد و یکپارچگی اقلیت های مختلف . فعالیت های جسمانی مناسب می تواند تنش و فشارهای روانی و عضلانی را کاهش و در نتیجه باعث ذخیره سازی انرژی و تجدید منابع حیاتی سلول و بدن گردد .

محیط ورزش و تربیت بدنی فضایی است که در آن تجربه های تلخ و شیرین بسیار برای شرکت کنندگان فراهم می آورد دانشمندان و متخصصین تربیت بدنی معتقدند که انجام فعالیت های بدنی و پرداختن به ورزش موجب سلامت جسمی ، روحی و روانی انسانی است و

یکی از مهمترین کلیدهای سلامت جسمانی می باشد . یکی از وظایف مهم حکومت ها ایجاد امکاناتی است که به وسیله آن همه افراد جامعه در هر سن و سال و با هر گونه توانایی جسمانی بتوانند در طول عمر از آنها بهره برده و از ورزش لذت ببرند . فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی از گذشته های دور وجود داشته و همیشه در پر کردن اوقات فراغت و دادن کیفیت به زندگی انسانها نقش سازنده ای ایفا کرده است . اساس فعالیت های ورزشی امروزه نتیجه تجربیات گذشته می باشد (۳۰).

درصد کمی از مردم به این باور رسیده اند که از ساعات کار خود کاسته و برای حفظ تندرستی ، سلامتی ، نشاط و لذت به ورزش بپردازند . البته به جرات می توان گفت با گذشت زمان ، درصد بیشتری از مردم به بهبود کیفی زندگی می اندیشند و شکی نیست رسیدن به این باور مستلزم داشتن تحصیلات عالی ، تجربه مفید و تغییر دیدگاه ها و جهان بینی کلی افراد است . بهبود نسبی زندگی و ایجاد رفاه اجتماعی بیشتر ، زمینه مناسب تفکر و یافتن راه های بهتر زیستن را فراهم می سازد . مزایای استفاده از ورزش در اوقات فراغت زنان نیز بر کسی پوشیده نیست . نیاز دختران به ورزش در مراحل مختلف زندگی کاملا آشکار است . بدیهی است چنانچه جامعه نتواند فرصت هایی برای حضور دختران در فعالیت های ورزشی فراهم سازد ، در نهایت آنها انگیزه های لازم را از دست داده و از نظر جسمانی ضعیف خواهند شد و به طور مسلم نمی توانند مادران قوی و سالم برای نسل های آینده باشند .

پر واضح است پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی در دوران بزرگسالی به ویژه دوران بارداری ، آثار مثبت روی وضع حمل زنان دارد . همچنین تمرینات ورزشی ضامن سلامتی زنان در دوران پس از بزرگسالی (کهنسالی و یائسگی) است .

از آن جایی که مقوله تربیت بدنی و ورزش می تواند وسیله تفریح و گذراندن اوقات فراغت و ابزار موثری برای جلوگیری از انواع انحرافات اجتماعی به ویژه اعتیاد و مواد مخدر باشد

و با توجه به اینکه دختران و بانوان ورزشکار می توانند بازدهی مفید تر و کارایی بیشتری در محیط زندگی فردی و اجتماعی داشته و از لحاظ جسمی و روحی در وضعیت ایده آل باشند؛ بنا براین برنامه ریزی و سازماندهی اجمالی و دقیق در زمینه ترویج و گسترش تربیت بدنی و ورزش در جامعه ، به خصوص در بین دختران که مادران آینده هر مملکتی می باشند ، ضروری می نماید .

فعایت های ورزشی در خارج از مدارس و دانشگاه ها ، فرصتی برای تفریح و بهتر گذراندن اوقات فراغت است. پس با کسب عادت ورزشی در دوران تحصیل و به ویژه در مقطع دانشگاه فرصت مناسبی برای انجام فعالیت های ورزشی در مراحل بعدی زندگی ایجاد می شود و بدین ترتیب شانس زندگی سالم برای افراد افزایش می یابد و در صورت تعهد در تداوم به فعالیت های ورزشی به کیفیت زندگی افزوده می شود .

۱-۲ بیان مسئله

با توجه به افزایش زمان اوقات فراغت و حساس بودن نوع استفاده از این زمان ، چگونگی گذران این اوقات از اهمیت خاصی برخوردار است . یعنی در صورت بی برنامه گی و بی توجهی به این قسمت از زندگی، کم تحرکی و به دنبال آن شیوع بیماری های قلبی عروقی ، اضطراب ، استرس و افزایش هزینه های پزشکی صورت می پذیرد . همچنین معضلات اجتماعی مانند جنلیت ، فساد و انحطاط اخلاقی را می توان ناشی از نداشتن برنامه ریزی در اوقات فراغت دانست .

در حالیکه اگر این ساعات جهتدار و هدفمند پیش رود می تواند دلپذیرترین لحظات را به وجود آورد و نیروی جسمی و روحی را برای دو قسمت دیگر زندگی در انسان به وجود آورد. در نشریه فرهنگ و زندگی عنوان شده است که بسیاری از تبه کاریها ، ستیزه جوییها و انجام کارهای انحرافی و زیانمند در ایام فراغت و بیکاری کسانی روی می دهد که نمی دانند

چگونه با انتخاب سرگرمی ها و تفریحات سالم ، اوقات فراغت خود را به نیکی سپری سازند (۷۳).

از آن جایی که جوانان بیشتر در معرض تهاجم فرهنگی و انحرافات اجتماعی قرار دارند ، موضوع چگونگی گذران اوقات فراغت در این قشر از اهمیت بیشتری برخوردار است . همچنین با توجه به مسیری که رفتار جوانان در گذران اوقات فراغت طی می کند ، به نظر می رسد که سلسله رفتارهای غیر فعال در زمان فراغت ، سرعتی چشمگیر یافته باشد بنا بر این پیش از آن که جوانان را در برابر امکانات متعدد قرار دهیم ، باید آمادگی لازم را برای انتخابی مناسب ، در آنان به وجود آوریم . بالا ترین ارزش اخلاقی و ایجاد علایق انسانی در جوان ، تامین آزادی جوان و سوق دادن به سوی تعالی اوست . در دستیابی به این هدف از عوامل و امکانات فراوانی می توان بهره جست . از جمله ابزار های مفید و کار آمد در این راستا شرکت در ورزش در اوقات فراغت است.

دانشجویان نیز به عنوان آینده سازان و مادران و پدران فردای ایران عزیزمان در زمره ی جوانان قرار دارند و سلامت جسمانی و روانی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است . صرف ساعتها وقت برای مطالعه ، حضور مستمر در کلاسها و بحث و گفتگو های علمی با اساتید و دانشجویان ، رجوع به کتابخانه ها و آزمایشگاهها همه از وظایف یک دانشجوی است . در چنین شرایطی فراهم سازی زمینه استفاده هوشمندانه از فعالیت های جسمانی و پرداختن به فعالیت های ورزش همگانی در جهت گذران اوقات فراغت ، می تواند توان و تحمل او را در مقابله با مسائل و انطباق با شرایط افزایش دهد و این امر مهم جزاز طریق تدوین برنامه های سنجیده در ایام فراغت دانشجویان حاصل و مفید به فایده نمی گردد .

به دلیل اهمیت فعالیت های ورزشی فوق برنامه دانشگاههای کشور در به وجود آوردن یک محیط سالم و لذت بخش و افزایش همبستگی بین دانشجویان ، فراهم آوردن برنامه های