



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
گروه

تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه:

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی

عنوان:

بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای شهرستان کاشمر با تأکید
بر نقش تربیت بدنی و ورزش

استاد راهنما

آقای دکتر محمد علی قره

استاد مشاور

آقای دکتر حمیدرضا طاهری

نگارش

رقیه هنرور تقوایی

ماه و سال انتشار

شهریور ۱۳۸۹

تقدیم به:

روح پاک مادر و خواهر عزیزم،

هر چند جسم نازنیشان در این دنیا نیست اما دعای خیرشان

همواره بدرقه راهم بوده است.

تقدیم به:

همسر مهربان و فداکارم که در تمامی مراحل زندگی پشتوانه

و دلگرمی من بوده است.

الحمد لله رب العالمين

تقدیر و تشکر فراوان از استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر محمدعلی قره، یکی از پیشگامان توسعه ورزش همگانی کشور و همچنین استاد محترم جناب آقای دکتر حمیدرضا طاهری که با مشاوره ایشان این پایانامه به سرانجام رسید و تمامی دوستان عزیزى که در این راه مرا یاری نموده اند.

بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های

شهرستان کاشمر

دکتر محمد علی قره ، دکتر حمید رضا طاهری ، رقیه هنرور تقوایی

استادیار دانشگاه پیام نور تهران ، دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد ، کارشناس ارشد تربیت بدنی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان کاشمر انجام گرفت. بدین منظور از بین ۹۷۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد، پیام نور، جهاد دانشگاهی در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ تعداد ۳۷۳ نفر از طریق نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم وبا استفاده از جدول نمونه گیری مورگان انتخاب گردید. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه چهار بخشی استفاده شده که قسمت (الف) شامل مشخصات فردی ، قسمت (ب) شامل سوالات عمومی، قسمت (ج) مربوط به میزان رضایتمندی از برنامه ریزی تربیت بدنی و ورزش دانشگاه و قسمت (د) مربوط به میزان علاقه دانشجویان به انجام فعالیت های مختلف در اوقات فراغت می باشد. برای اطمینان از روایی محتوایی پرسشنامه و سنجش دقیق مفاهیم و مصادیق مورد نظر، پرسشنامه توسط ۲۰ نفر از اساتید با سابقه تربیت بدنی مورد بررسی قرار گرفت. پایایی این پرسشنامه به وسیله ضریب آلفای کرونباخ برای میزان رضایتمندی از برنامه ریزی تربیت بدنی و ورزش دانشگاه ۰/۸۲ و برای میزان علاقه دانشجویان به انجام فعالیت های مختلف ۰/۶۶ بدست آمد. داده‌های حاصل از این مطالعه با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و همچنین آزمونهای استودنت و علامت یک نمونه ای مورد تجزیه و آجداول توافقی و کرامر ، آزمون همبستگی اسپیرمن ، تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که:

۱- میزان رضایتمندی دانشجویان از برنامه ریزی ورزشی دانشگاه‌های خود به لحاظ کیفی و کمی مطلوب نمی باشد.

۲- متغیر های سن ، جنسیت ، وضعیت تأهل و محل سکونت دانشجویان بر میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش (α) و ورزش در اوقات فراغت تأثیر ندارد. ($\alpha > 0/05$)

۳- بین دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی نسبت میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت تفاوت معناداری وجود دارد. ($\alpha < 0/05$)

۴- متغیر های سن ، جنسیت ، وضعیت تأهل و محل سکونت دانشجویان و میزان علاقه مندی آنها به انجام (α) فعالیت های مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه معناداری وجود ندارد. ($\alpha > 0/05$)

۵- بین رشته تحصیلی دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه (α) معنی دار وجود دارد. ($\alpha < 0/05$)

کلید واژه‌ها : اوقات فراغت ، تربیت بدنی ، ورزش

فصل اول: مقدمه و معرفی

مقدمه.....	۱
بیان مسأله.....	۳
اهمیت تحقیق.....	۷
اهداف تحقیق.....	۸
هدف کلی.....	۸
اهداف اختصاصی.....	۹
های تحقیق.....	۱۰
محدودیت‌های پژوهش.....	۱۲
محدودیت‌های قابل کنترل.....	۱۲
محدودیت‌های خارج از کنترل.....	۱۲
واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق.....	۱۳
تعریف اوقات فراغت.....	۱۳
تعریف ورزش.....	۱۳
تعریف تربیت بدنی.....	۱۴
تعریف تفریح.....	۱۵

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه.....	۱۷
بخش اول: مبانی نظری.....	۱۸
مروری بر روند تاریخی اوقات فراغت.....	۱۹
صورمختلف گذران اوقات فراغت در ایران.....	۲۲
اوقات فراغت از دیدگاه اسلام، اندیشمندان و علمای اسلام.....	۲۳
تربیت بدنی، ورزش و نقش آن در گذران اوقات فراغت.....	۳۰
بخش دوم: مروری بر پژوهش‌های مرتبط با موضوع.....	۳۲
تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....	۳۲
تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....	۳۸
جمع بندی.....	۴۴

فصل سوم: روش تحقیق

مقدمه.....	۴۶
روش تحقیق.....	۴۶
جامعه آماری.....	۴۷
نمونه آماری و تعیین حجم آن.....	۴۷
متغیرهای تحقیق.....	۴۸
ابزار جمع آوری اطلاعات.....	۵۰
روایی پرسشنامه‌ها.....	۵۲
پایایی.....	۵۳
روش‌های آماری.....	۵۵
آزمون فرض نرمال بودن متغیر ها.....	۵۵
فرض‌های تحقیق.....	۵۶

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری

مقدمه.....	۵۸
بخش اول: یافته‌های جمعیت‌شناختی.....	۵۸
بخش دوم: آزمون فرضیه‌ها.....	۹۵
فرضیه ۱ : میزان رضایتمندی دانشجویان از برنامه ریزی ورزشی دانشگاه به لحاظ کیفی و کمی مطلوب نمی باشد.....	۹۵
فرضیه ۲ : بین سن دانشجویان و میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت رابطه معنی دار وجود دارد.....	۱۰۲
فرضیه ۳ : بین جنسیت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه معنی دار وجود دارد.....	۱۰۵
فرضیه ۴ : وضعیت تاهل دانشجویان و میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت تاثیر دارد.....	۱۰۷

فرضیه ۵ : محل سکونت دانشجویان و میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت تاثیر دارد.....	۱۱۰
فرضیه ۶ : بین دانشجویان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی نسبت میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت تفاوت معناداری وجود دارد.....	۱۱۲
فرضیه ۷ : بین جنسیت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه معنی دار وجود دارد.....	۱۱۴
فرضیه ۸ : بین تاهل دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه معنی دار وجود دارد.....	۱۱۶
فرضیه ۹ : بین محل سکونت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه معنی دار وجود دارد.....	۱۱۹
فرضیه ۱۰ : بین رشته تحصیلی دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت رابطه معنی دار وجود دارد.....	۱۲۱

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

مقدمه.....	۱۲۵
خلاصه تحقیق.....	۱۲۵
یافته‌های تحقیق.....	۱۲۹
نتایج آزمون فرضیه‌های تحقیق.....	۱۳۱
بحث و نتیجه گیری.....	۱۳۲
پیشنهادهاى برخاسته از تحقیق.....	۱۳۵
توصیه‌هایی برای سایر پژوهشگران.....	۱۳۷

فهرست منابع

منابع فارسی.....	۱۳۹
منابع لاتین.....	۱۴۳

۵۹.....	جدول ۴-۱ آماره های توصیفی سن پاسخگویان
۵۹.....	جدول ۴-۲ توزیع فراوانی جنسیت پاسخگویان
۶۰.....	جدول ۴-۳ توزیع فراوانی تاهل پاسخگویان
۶۱.....	جدول ۴-۴ توزیع فراوانی محل سکونت پاسخگویان
۶۲.....	جدول ۴-۵ توزیع فراوانی دانشگاه محل تحصیل پاسخگویان
۶۳.....	جدول ۴-۶ توزیع فراوانی رشته تحصیلی پاسخگویان
۶۴.....	جدول ۴-۷ توزیع فراوانی متوسط تعداد ساعت اوقات فراغت روزانه پاسخگویان
۶۵.....	جدول ۴-۸ توزیع فراوانی چگونگی صرف اوقات فراغت روزانه پاسخگویان
۶۶.....	جدول ۴-۹ توزیع فراوانی علاقه به فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت پاسخگویان
۶۷.....	جدول ۴-۱۰ توزیع فراوانی تعداد روز ورزش هفتگی پاسخگویان
۶۸.....	جدول ۴-۱۱ توزیع فراوانی علت انجام فعالیت ورزشی در اوقات فراغت پاسخگویان
۶۹.....	جدول ۴-۱۲ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از کیفیت برنامه های تربیت بدنی
۷۰.....	جدول ۴-۱۳ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از زمان و وقت برنامه های تربیت بدنی
۷۱.....	جدول ۴-۱۴ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از برگزاری مسابقات و اردوهای تربیت بدنی
۷۲.....	جدول ۴-۱۵ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از تهیه و تنظیم برنامه های تربیت بدنی
۷۳.....	جدول ۴-۱۶ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از امکانات و تاسیسات تربیت بدنی
۷۴.....	جدول ۴-۱۷ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از نسبت دانشجو به امکانات تربیت بدنی
۷۵.....	جدول ۴-۱۸ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از کیفیت امکانات تربیت بدنی
۷۶.....	جدول ۴-۱۹ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از دانش مربیان تربیت بدنی
۷۷.....	جدول ۴-۲۰ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از ایجاد علاقه توسط مربیان تربیت بدنی
۷۸.....	جدول ۴-۲۱ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از بهره مندی از اساتید متخصص تربیت بدنی
۷۹.....	جدول ۴-۲۲ توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از بودجه و اعتبارات تربیت بدنی
۸۰.....	جدول ۴-۲۳ توزیع فراوانی علاقه به ورزش و تربیت بدنی در گذران اوقات فراغت
۸۱.....	جدول ۴-۲۴ توزیع فراوانی علاقه به مطالعه آزاد در گذران اوقات فراغت
۸۲.....	جدول ۴-۲۵ توزیع فراوانی علاقه به دید و بازدید آشنایان واقوام در گذران اوقات فراغت
۸۳.....	جدول ۴-۲۶ توزیع فراوانی علاقه به معاشرت و گپ با دوستان در گذران اوقات فراغت

جدول ۴-۲۷ توزیع فراوانی علاقه به فعالیتهای هنری در گذران اوقات فراغت..... ۸۴

عنوان	فهرست جداول	صفحه
جدول ۴-۲۸ توزیع فراوانی علاقه به رفتن به سینما و تئاتر در گذران اوقات فراغت.....		۸۵
جدول ۴-۲۹ توزیع فراوانی علاقه به پرداختن به عبادت و امور مذهبی در گذران اوقات فراغت.....		۸۶
جدول ۴-۳۰ توزیع فراوانی علاقه به گوش دادن به موسیقی در گذران اوقات فراغت.....		۸۷
جدول ۴-۳۱ توزیع فراوانی علاقه به دیدار از اماکن تفریحی و آثار باستانی در گذران اوقات فراغت.....		۸۸
جدول ۴-۳۲ توزیع فراوانی علاقه به کلاسهای آموزشی و تقویتی در گذران اوقات فراغت.....		۸۹
جدول ۴-۳۳ توزیع فراوانی علاقه به تماشای تلویزیون در گذران اوقات فراغت.....		۹۰
جدول ۴-۳۴ توزیع فراوانی علاقه به گردش و قدم زدن در خیابان و پارک در گذران اوقات فراغت.....		۹۱
جدول ۴-۳۵ توزیع فراوانی علاقه به استراحت و خواب در گذران اوقات فراغت.....		۹۲
جدول ۴-۳۶ توزیع فراوانی علاقه به بازی های رایانه ای در گذران اوقات فراغت.....		۹۳
جدول ۴-۳۷ توزیع فراوانی علاقه به تبادل پیامک در گذران اوقات فراغت.....		۹۴
جدول ۴-۳۸ جدول آزمون یک نمونه ای علامت برای رضایتمندی دانشجویان از زمان ، کیفیت ، نیروی انسانی و بودجه و اعتبارات ورزشی دانشگاه جهاد دانشگاهی.....		۹۶
جدول ۴-۴۰ جدول آزمون یک نمونه ای علامت برای رضایتمندی دانشجویان از زمان ، کیفیت ، نیروی انسانی و بودجه و اعتبارات ورزشی دانشگاه پیام نور.....		۹۸
جدول ۴-۴۱ جدول آزمون یک نمونه ای علامت برای رضایتمندی دانشجویان از زمان ، کیفیت ، نیروی انسانی و بودجه و اعتبارات ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی.....		۹۹
جدول ۴-۴۴ جدول آزمون یک نمونه ای علامت برای رضایتمندی دانشجویان از زمان ، کیفیت ، نیروی انسانی و بودجه و اعتبارات ورزشی دانشگاه.....		۱۰۱
جدول ۴-۴۷ آزمون همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر سن دانشجویان و میزان تمایل آنها به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت در نمونه		۱۰۲
جدول ۴-۴۸ جدول توافقی فراوانی و درصد جنسیت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....		۱۰۴
جدول ۴-۴۹ جدول آماره های آزمون کی دوبرای همبستگی دو متغیر جنسیت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....		۱۰۵
جدول ۴-۵۰ آماره های توصیفی متغیر تمایل دانشجویان متاهل و مجرد به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....		۱۰۶

جدول ۴-۵۱ نتایج آزمون مان ویتنی برای مقایسه متغیر تمایل دانشجویان متاهل و مجرد به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....	۱۰۷
جدول ۴-۵۲ آماره های توصیفی متغیر تمایل دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....	۱۰۸
جدول ۴-۵۳ نتایج آزمون مان ویتنی برای مقایسه متغیر تمایل دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....	۱۰۸
جدول ۴-۵۴ آماره های توصیفی متغیر تمایل دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....	۱۰۹
جدول ۴-۵۵ نتایج آزمون مان ویتنی برای مقایسه متغیر تمایل دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی به تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....	۱۱۰
جدول ۴-۵۶ جدول توافقی فراوانی و درصد جنسیت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۱
جدول ۴-۵۷ جدول آماره های آزمون کی دو برای همبستگی دو متغیر جنسیت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۲
جدول ۴-۵۸ جدول توافقی فراوانی و درصد تاهل دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۳
جدول ۴-۵۹ جدول آماره های آزمون کی دو برای همبستگی دو متغیر تاهل دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۴
جدول ۴-۶۰ جدول توافقی فراوانی و درصد محل سکونت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۵
جدول ۴-۶۱ جدول آماره های آزمون کی دو برای همبستگی دو متغیر محل سکونت دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۶
جدول ۴-۶۲ جدول توافقی فراوانی و درصد رشته تحصیلی دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۷
جدول ۴-۶۳ جدول آماره های آزمون کی دو برای همبستگی دو متغیر رشته تحصیلی دانشجویان و میزان علاقه مندی به فعالیتهای مختلف در گذران اوقات فراغت.....	۱۱۸

عنوان	فهرست نمودارها	صفحه
-------	----------------	------

نمودار ۴-۲ نمودار توزیع فراوانی جنسیت پاسخگویان.....	۶۰
نمودار ۴-۳ نمودار توزیع فراوانی تاهل پاسخگویان.....	۶۱

- نمودار ۴-۴ نمودار توزیع فراوانی محل سکونت پاسخگویان ۶۲
- نمودار ۴-۵ نمودار توزیع فراوانی دانشگاه محل تحصیل پاسخگویان ۶۳
- نمودار ۴-۶ نمودار توزیع فراوانی رشته تحصیلی پاسخگویان ۶۴
- نمودار ۴-۷ نمودار توزیع فراوانی متوسط تعداد ساعات فراغت روزانه پاسخگویان ۶۵
- نمودار ۴-۸ نمودار توزیع فراوانی چگونگی صرف اوقات فراغت روزانه پاسخگویان ۶۶
- نمودار ۴-۹ نمودار توزیع فراوانی علاقه به فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت پاسخگویان ۶۷
- نمودار ۴-۱۰ نمودار توزیع فراوانی تعداد روز ورزش هفتگی پاسخگویان ۶۸
- نمودار ۴-۱۱ نمودار توزیع فراوانی علت انجام فعالیت ورزشی در اوقات فراغت پاسخگویان ۶۹
- نمودار ۴-۱۲ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از کیفیت برنامه های تربیت بدنی ۷۰
- نمودار ۴-۱۳ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از زمان و وقت برنامه های تربیت بدنی ۷۱
- نمودار ۴-۱۴ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از مسابقات و اردو های تربیت بدنی ۷۲
- نمودار ۴-۱۵ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از تهیه و تنظیم برنامه های تربیت بدنی ۷۳
- نمودار ۴-۱۶ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از امکانات و تاسیسات تربیت بدنی ۷۴
- نمودار ۴-۱۷ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از نسبت دانشجو به امکانات تربیت بدنی ۷۵
- نمودار ۴-۱۸ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از کیفیت امکانات تربیت بدنی ۷۶
- نمودار ۴-۱۹ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از دانش مربیان تربیت بدنی ۷۷
- نمودار ۴-۲۰ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از ایجاد علاقه توسط مربیان تربیت ۷۸
- نمودار ۴-۲۱ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از بهره مندی از اساتید متخصص تربیت بدنی ۷۹
- نمودار ۴-۲۲ نمودار توزیع فراوانی رضایت پاسخگویان از بودجه و اعتبارات تربیت بدنی ۸۰
- نمودار ۴-۲۳ نمودار توزیع فراوانی علاقه به ورزش و تربیت بدنی در گذران اوقات فراغت ۸۱
- نمودار ۴-۲۴ نمودار توزیع فراوانی علاقه به مطالعه آزاد در گذران اوقات فراغت ۸۲
- نمودار ۴-۲۵ نمودار توزیع فراوانی علاقه به دید و بازدید آشنایان واقوام در گذران اوقات فراغت ۸۳
- نمودار ۴-۲۶ نمودار توزیع فراوانی علاقه به معاشرت و گپ با دوستان در گذران اوقات فراغت ۸۴
- نمودار ۴-۲۷ نمودار توزیع فراوانی علاقه به فعالیتهای هنری در گذران اوقات فراغت ۸۵
- نمودار ۴-۲۸ نمودار توزیع فراوانی علاقه به رفتن به سینما و تئاتر در گذران اوقات فراغت ۸۶
- نمودار ۴-۲۹ نمودار توزیع فراوانی علاقه به پرداختن به عبادت و امور مذهبی در گذران اوقات فراغت ۸۷
- نمودار ۴-۳۰ نمودار توزیع فراوانی علاقه به گوش دادن به موسیقی در گذران اوقات فراغت ۸۸
- نمودار ۴-۳۱ نمودار توزیع فراوانی علاقه به دیدار از اماکن تفریحی و آثار باستانی در گذران اوقات ۸۹
- نمودار ۴-۳۲ نمودار توزیع فراوانی علاقه به کلاسهای آموزشی و تفریحی در گذران اوقات فراغت ۹۰
- نمودار ۴-۳۳ نمودار توزیع فراوانی علاقه به تماشای تلویزیون در گذران اوقات فراغت ۹۱

- نمودار ۳۴-۴ نمودار توزیع فراوانی علاقه به گردش و قدم زدن در خیابان و پارک در گذران اوقات فراغت .. ۹۲
- نمودار ۳۵-۴ نمودار توزیع فراوانی علاقه به استراحت و خواب در گذران اوقات فراغت ۹۳
- نمودار ۳۶-۴ نمودار توزیع فراوانی علاقه به بازی های رایانه ای در گذران اوقات فراغت ۹۴
- نمودار ۳۷-۴ نمودار توزیع فراوانی علاقه به تبادل پیامک در گذران اوقات فراغت ۹۵

«إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَب»

همانا بعد هر سختی آسایشی هست، پس هنگامی که از کار مهمی فارغ شدی به مهم دیگر پرداز، فارغ و بیکار نشین، وقت خود را ضایع مساز، و به سوی پروردگارت توجه کن.

سوره انشراح آیات ۶ تا ۸

مقدمه

مسئله اوقات فراغت زائیده پیشرفت تکنولوژی و فرهنگ است و امروزه بیشترین توجه جامعه شناسان به نحوه گذران اوقات فراغت، علاوه بر جنبه های فرهنگی آن در رابطه با بالارفتن کارایی در نیروی کاری باشد، که بین کار و فراغت رابطه ای تنگاتنگ برقرار است، بدین ترتیب، اوقات فراغت از یک مسئله صرفاً اجتماعی فراتر می رود و پای در امور اقتصادی می نهد و این در حالی است که جهان پیشرفته با تدبیر و سیاستگذاری در زمینه اوقات فراغت گامهای بلندی را برمی دارد و شعار «تمدن فراغت» را بانسبت طولانی تر شدن اوقات فراغت از طریق کاهش ساعات کار مطرح می نماید. در زندگی امروزی از کارهای دشوار که بان نیروی انسانی و با به کار گرفتن دست و پا و دیگر اندام های بدن انجام می شد خبری نیست و بیشتر کارها در مقیاسی وسیع تر و کیفیتی مطلوبتر به وسیله ماشین انجام می شود. از این رو نیروهایی که به این ترتیب بکار گرفته نمی شوند، می توانند راههای خروجی خود را در حرکت و ورزش جستجو کنند و قابلیت های ذهنی و جسمی انسان را افزایش می دهند.

کنونی کشورما، ورزش بعنوان یک امر انسانی و تربیتی مورد توجه است و در بین تمامی در جامعه اقشار اجتماعی بویژه دانشجویان به سرعت در حال توسعه و گسترش است. جامعه شناسان بر این عقیده اند که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز حفظ سلامت جسمی و روحی آنها مورد استفاده قرارداد.

کند و های بیکاری کمک می های آزاد و وقت از آنجا که ورزش به استفاده درست و مثبت از زمان کند. ورزش همچنین تا حدی گرای جلودگیری می از فرد شود فرد دور هم جمع گردند و باعث می کند (ورزش در انگلیس¹، ۲۰۰۲). از رفتار های ضد بشری و ضد اخلاقی جلودگیری می هدف از طرح برنامه ها و انجام فعالیت های ورزشی در سطح دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی ضمن پر کردن بخشی از اوقات فراغت دانشجویان، در ایجاد رشد و توسعه جنبه های اخلاقی، روانی و جسمانی آنها به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است، تا آینده سازان این مملکت بتوانند پس از فراغت از تحصیل در خدمت نظام مقدس جمهوری اسلامی قرار گیرند و موجبات ترقی و تعالی مادی و معنوی خود و جامعه را میسر سازند.

¹ -SPORT ENGLAND

امید است دانشجویان این قشر ارزشمند جامعه از طریق بهره گیری مطلوب از اوقات فراغت خود و همچنین با مشارکت فعال در امور ورزشی-بهداشتی و با کسب مهارت های ضروری حرکتی پس از فراغت از تحصیل همواره به سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند و ورزش کردن را بخشی از برنامه زندگی خود قرار دهند.

بدین جهت بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه های کاشمر بعنوان گامی برای دستیابی به روش های مطلوب و استفاده بهینه اوقات فراغت، مورد نظر این تحقیق می باشد.

بیان مسئله

امروزه تفریح و گذران مناسب اوقات فراغت وسیله ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و عاملی برای جلوگیری از کنجروی های اجتماعی محسوب می شود. به عقیده افروز « اوقات فراغت حساس ترین، ارزشمندترین و پربار ترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو لبه است که یک لبه آن می تواند زمینه ساز خلاقیت و هنر آرای و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به بزهکاری و آسیب اجتماعی باشد.» (۳) بهره گیری شایسته از اوقات فراغت، منوط به برنامه ریزی دقیق و متناسب با نیازها و اجرای موفق است. برنامه ریزی اوقات فراغت نمی تواند چیزی مستقل و بی ارتباط با سایر اوقات باشد. بلکه باید با برنامه ریزی های

کلان زندگی ارتباط داشته باشد و مؤید و راهگشا وزمینه ساز آن باشد. در غیراین صورت خواه

ناخواه بخش هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی و بی ثمری از بین می رود و صرف

کارهای لغو و بیهوده می گردد. (۱۲)

تحقیقات نشان داده که بیکاری و نبودن تفریح و تنوع، کارکنان را از نظر سلامتی روحی و جسمی،

همچنین شادابی و نشاط در محیط کار آسیب پذیر می سازد و تنیدگی شغلی را در آنها سرعت می -

بخشد در این زمینه محققانی چون آرنت، پرداختن به فعالیت شاد ورزشی را برای تقویت روحیه و

بهبود خلق و خوی کارکنان موثر دانسته اند (آرنت^۲، ۲۰۰۲)

لذا انجام کار و تفریح دلخواه ، در ایجاد تعادل و سلامت جسمی و روحی مؤثر است البته به شرطی

که با توجه به نیازها و علائق افراد برنامه ریزی شود. حال اگر در برنامه ریزی ورزش نیز گنجانده

شود ، تأثیر دوچندانی خواهد داشت. (۱۵) از آنجایی که ورزش به عنوان یکی از فعالیت های

فراغتی از نوع فعال نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان ها دارد و داشتن

یک زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت های ورزشی است اطلاع افراد از تأثیرات مطلوب فعالیت

های ورزشی بر بدن، موجب گرایش بیشتر به فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت می شود (۱۲)

² -Arnet

دانشگاههای پیام نور، آزاد و جهاد دانشگاهی شهرستان کاشمر با داشتن ۹۷۰۰ دانشجو تعداد کثیری از دانشجویان جوان را تحت پوشش خود دارد، از آنجا که گذران اوقات فراغت برای جوانان و نوجوانان بخصوص دانشجویان، این قشر جویای علم و آینده ساز جامعه اهمیت خاصی دارد و با توجه به نقشی که جوانان دانشجو در ساختار اجتماعی، فرهنگی اقتصادی دارا می باشند و خود را برای مشارکت در فعالیت های اجتماعی آماده می کنند، لذا دولت، مسئولین امر تعلیم و تربیت و برنامه ریزان امور فوق برنامه (اوقات فراغت) لازم است تا بر اساس قابلیت های دانشجویان برنامه های متنوعی را طراحی و به مرحله اجرا در آورند و زمینه ساز رشد شخصیت و پرورش ابعاد وجودی و شکوفایی استعداد های نهفته آنان گردند و تضمین کننده حکومت اسلامی از لحاظ فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و... شوند و این امر مهم جز از طریق تدوین و تدارک برنامه های سنجیده در ایام فراغت دانشجویان حاصل نمی گردد.

بر اساس یافته های کارشناسان در سال ۱۳۸۰ در ایران، تنها ۱۰٪ از دانشجویان فعالیت ورزشی داشته اند. همچنین حدود ۲۰۰۰۰ نفر از دختران دانشجو تحت پوشش ورزش همگانی بوده اند که این رقم حدود ۵٪ جمعیت دانشجویی در آن سال است. (۱۸) و با توجه به اینکه ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه بعنوان یکی از روشهای گذران اوقات فراغت می تواند بسیار سازنده و دارای نتایج مثبتی باشد بنابراین توجه به سازماندهی و برنامه ریزی دقیق در امر تربیت بدنی و ورزش دانشگاهها

معلوم می دارد که به این امر می بایست توجه ویژه شود زیرا چنانچه این مهم مورد توجه قرار نگیرد ، هدر رفتن نیروی دانشجویان علاوه بر ضررآنی، موجبات خسارات آتی را به بار خواهد آورد.

تحقیق حاضر تلاشی برای بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای کاشمر و بررسی نقاط ضعف و قوت آن و در نهایت تصویر دقیقی از علائق ، تمایلات ، نیازها و انگیزه های دانشجویان را ارائه می دهد که مورد توجه برنامه ریزان قرار خواهد گرفت .

بنابراین تحقیق در صدد پاسخ به سوالات زیر می باشد.

۱- آیا گرایش دانشجویان به تربیت بدنی و ورزش بعنوان یکی از روش های گذران اوقات فراغت

از میزان بالایی برخوردار است؟

۲- آیا تربیت بدنی و ورزش دانشگاههای کاشمر به لحاظ برنامه ریزی درنیروی

انسانی، امکانات، زمان و بودجه توانسته است نیاز دانشجویان را تأمین کند؟

۳- آیا جنسیت، سن، وضعیت تأهل، محل سکونت دانشجویان، رشته تحصیلی، بر میزان علاقه مندی

آنها به انجام فعالیت های مختلف در گذران اوقات فراغت مؤثر است؟

اهمیت تحقیق ضرورت و

امروز ثابت شده است که ریشه بسیاری از تبه‌کاری‌ها عدم استفاده صحیح از اوقات فراغت می

باشد. (۲۱) همچنین پیرفرانسوا در مقاله "تدبیر اوقات فراغت ضروری است" می نویسد مسئله ای که

بدون آن بالاترین و برترین تعلیم و تربیت هادر معرض بی حاصلی و بی نتیجه گی قرار می

گیرد، مسئله ضرورت تدبیر اوقات فراغت است.

در خصوص ضرورت اوقات فراغت و بهره گیری بهینه از آن تردیدی وجود ندارد. بهره گیری

از اوقات فراغت به اقشاری که برای تحصیل معاش کار می کنند محدود نمی شود، بلکه

سایر اقشار اجتماع مخصوصاً قشر نوجوان و جوان را که دانش آموزان دوره های متوسطه و دانشجویان

دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی بخش مهم آن را تشکیل می دهند را نیز شامل میگردد و به دلیل

نقش بسیار مهمی که بهره گیری صحیح و شایسته از اوقات فراغت می تواند در شادابی زندگی

دانشجویی، سلامت جسمی و روانی جهت پیشرفت تحصیلی دانشجویان داشته باشد و از آنجاکه

تربیت بدنی و ورزش نقش مهمی در گذران صحیح اوقات فراغت بخصوص نسل جوان دارد لذا

از ضرورت های مطرح شده در این تحقیق می توان به عناوین زیر اشاره کرد:

۱- مشخص شدن نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان.

۲- نقش تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان کاشمر

۳- شناسایی مشکلات و نارساییهای تربیت بدنی دانشگاههای کاشمر.

۴- ارائه الگویی مناسب جهت برنامه ریزی اوقات فراغت دانشجویان به مسئولان دانشگاه

اهداف تحقیق:

هدف کلی: بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان

دانشگاههای شهرستان کاشمر

اهداف اختصاصی:

۱- بررسی اشکالات و نواقص برنامه ریزی ورزشی دانشگاه در زمینه زمان و وقت برنامه ها، امکانات

و تأسیسات، نیروی انسانی متخصص، بودجه و اعتبار مالی برای گذران ساعت اوقات فراغت

دانشجویان.

۲- بررسی رابطه سن و میزان علاقه مندی و تمایل دانشجویان به انجام فعالیت های ورزشی

در اوقات فراغت.

۳- بررسی رابطه جنسیت و میزان علاقه مندی و تمایل دانشجویان به انجام فعالیت های ورزشی

در اوقات فراغت.