



علی برزگری  
عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور، مرکز بابل  
ایوب مهدی وند  
مدرس دانشگاه پیام نور  
لیلا ضامنی  
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری



دوره های آموزش دروس  
تربیت بدنی با ساختار مشخص  
و فعالیت آزاد

# ق تعیین ت و سرنوشت فعالیت بدنی دانش آموزان

## کلیدواژه‌ها: انگیزش، حق تعیین سرنوشت

زنگ تربیت‌بدنی در مدارس، مکانی برای آموزش مهارت‌های حرکتی نوجوانان، سازگاری روان‌شناختی و دانش سلامت عمومی به حساب می‌آید. علاوه بر این، سازمان‌های زیادی توصیه کرده‌اند که تربیت‌بدنی باید نقش اساسی در افزایش فعالیت بدنی نوجوانان داشته باشد. این نقش تا آنجا اهمیت دارد که بسیاری از نوجوانان، میزان فعالیت بدنی توصیه شده را انجام نمی‌دهند. در شرایط مطلوب، تربیت‌بدنی می‌تواند برای دانش‌آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشمگیری از فعالیت بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند. یکی از اهداف مصوب سلامت جامعه در سال ۲۰۱۰ این بوده است که دانش‌آموزان باید حداقل ۵۰ درصد از کل زمان کلاس تربیت‌بدنی را به فعالیت بگذرانند. برخی از دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی تلاش کمی دارند، با این حال، تعدادی نیز کاملاً از مشارکت اجتناب می‌ورزند.

بعید است که این دانش‌آموزان فوائد سلامت حاصل از اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی را در مدارس به دست آورند و ممکن است زمانی که معلم حضور نداشته باشد کمتر به فعالیت بپردازند. بنابراین انگیزش دانش‌آموزان ممکن است عاملی تعیین‌کننده در موفقیت یا شکست نقش تربیت‌بدنی به عنوان روشی در ارتقای فعالیت بدنی نوجوانان محسوب شود. مطالعات اخیر بر پایه تئوری «حق تعیین سرنوشت» بنیان نهاده شده است و به ارزیابی ارتباط میان انگیزش دانش‌آموزان و فعالیت‌های بدنی در درس تربیت‌بدنی پرداخته است. تئوری «حق تعیین سرنوشت» ساختار محکمی دارد و از گذشته با عنوان «فعالیت بدنی مرتبط با انگیزش» مورد استفاده بوده است. تئوری «حق تعیین سرنوشت» نه تنها در شناسایی میزان انگیزش در تربیت‌بدنی، بلکه در تعیین مقدار انگیزشی که به شکل ذاتی وجود دارد، نیز تعریف می‌شود. دسی و ریان در سال ۱۹۸۵ اذعان کردند که انگیزش می‌تواند در هر دو سطح کلی (تفاوت موجود در سرتاسر زندگی) و موقعیتی تجربه شود. «حق تعیین سرنوشت» به شکل کلی بر تعیین میزان انگیزش تأثیرگذار است و خصوصاً این موضوع که چطور انگیزش موقعیتی (مثلاً درس تربیت‌بدنی) و ترکیب محیط کلاسی بر سطوح فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد، برای ما جالب توجه است.

دسی و ریان نشان دادند که قواعد رفتاری (مانند دلایل مشارکت) می‌تواند با توجه به «حق تعیین سرنوشت» مشخص شود. (جدول ۱).

جدول ۱. ترتیب حق تعیین سرنوشت

انگیزش بیرونی	کنترل شده	انگیزش بیرونی	مستقل	انگیزش درونی
	تنظیم درونی شدن	تنظیم تعیین شده	تنظیم تلفیقی	
تنظیم خارجی				
حق تعیین سرنوشت به مقدار کم		حق تعیین سرنوشت به مقدار زیاد		

حق تعیین سرنوشت به مقدار زیاد با سودمندی‌های شناختی و عاطفی، مثل حجم بیشتر فعالیت بدنی، خستگی کمتر و لذت بیشتر، مرتبط است. «حق تعیین سرنوشت» در دانش‌آموزان با پرداختن به فعالیت بدنی در اوقات فراغت و اتخاذ تصمیم نسبت به نام‌نویسی و شرکت در فعالیت‌های بدنی به شکل انتخابی مرتبط است.

میان انگیزش تربیت‌بدنی و فعالیت مربی، در صورتی که تربیت‌بدنی روشی برای افزایش فعالیت نوجوانان باشد، پیوستگی وجود دارد. تئوری «حق تعیین سرنوشت» پیشنهاد می‌کند که حفظ حق تعیین سرنوشت به عواملی اجتماعی بستگی دارد. خصوصاً، براساس تئوری «حق تعیین سرنوشت ترکیبی» و تئوری «ارزیابی شناختی»، سطح انگیزش درونی به محیط اجتماعی‌ای بستگی دارد که از استقلال و شایستگی افراد حمایت می‌کند.

عوامل شناختی تربیت‌بدنی ممکن است بر فعالیت‌های بدنی به شکل کنترل شده بر کلاس‌های درسی یا محیط اجتماعی اثرگذار باشد. برای مثال، تربیت‌بدنی یک عامل کنترل خارجی (مانند آموزش‌های معلم) ممکن است انگیزش کافی برای دانش‌آموزانی فراهم کند که از حق تعیین سرنوشت برخوردار نیستند تا بتوانند کم‌ترین سطح فعالیت بدنی خودشان را حفظ کنند. هرچند زمانی که این کنترل برداشته شود (برای مثال در فعالیت آزاد)، افرادی که «حق تعیین سرنوشت» برخوردار نیستند، ظاهراً سطح تربیت‌بدنی‌شان کاهش می‌یابد. بنابراین، تئوری «ارزیابی شناختی» الگویی فراهم می‌کند تا بتوان ارتباط میان «حق تعیین سرنوشت» حاصل از تربیت‌بدنی و سطوح فعالیت‌بدنی واقعی در زمینه‌های کنترل شده و مستقل را مشخص کرد.

**حق تعیین سرنوشت  
به مقدار زیاد با  
سودمندی‌های  
شناختی و عاطفی،  
مثل حجم بیشتر  
فعالیت بدنی،  
خستگی کمتر و لذت  
بیشتر، مرتبط است**



فرم‌های رضایت به والدین کلیه دانش‌آموزان به‌منظور اعلام رضایتشان از شرکت فرزندانشان در این پژوهش داده شد. سپس دانش‌آموزان مقیاس انگیزش موقعیتی را تکمیل کردند که شامل اندازه‌گیر یا انگیزش، مقررات خارجی، مقررات تطبیقی و انگیزش درونی بود. با توجه به مقیاس انگیزش موقعیتی، انواع انگیزش درونی بود. با توجه به مقیاس انگیزش موقعیتی، انواع انگیزش به شکل زنجیره‌ای از حق تعیین سرنوشت است که در نتیجه به تعیین شاخص حق تعیین سرنوشت کمک می‌کند. موضوع موقعیتی این تحقیق درس بسکتبال است، لذا همه بخش‌های مقیاس انگیزش موقعیتی براساس دلایل شرکت در کلاس بسکتبال گزارش شده است. از گام شمار (Yamax Digi-walker DW-700) برای اندازه‌گیری فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان استفاده شده بود. این وسیله اطلاعات دقیقی را از میزان فعالیت بدنی نوجوانان طی فعالیت‌های مختلف ورزشی (مخصوصاً بسکتبال) می‌تواند ثبت کند. زمان هر کلاس شامل ۲۰ دقیقه درس بسکتبال با ساختار مشخص با حضور معلم و یک دوره ۲۰ دقیقه‌ای فعالیت آزاد در غیاب مربی و معلم بوده است.

روش کار به این صورت بوده است که دانش‌آموزان بایستی فرم‌های مقیاس انگیزش موقعیتی را بلافاصله پیش از کلاس بسکتبال کامل می‌کردند. دانش‌آموزان اطلاعاتی از نحوه اداره کلاس بسکتبال با ساختار معین و

هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط میان «حق تعیین سرنوشت» و فعالیت بدنی دانش‌آموزان هنگام درس تربیت‌بدنی سازمان‌یافته با حضور معلم و همچنین طی دوره فعالیت آزاد، که در آن اجرای فعالیت مشخصی ضروری نیست، طراحی شده است. فرض ما در این تحقیق این بوده است که در مقایسه با دانش‌آموزان با حق تعیین سرنوشت به مقدار کم، دانش‌آموزان با حق تعیین سرنوشت به زیاد فعالیت‌بدنی بیشتری را حضور یا نبود معلمان از خود می‌دهند. تصور دیگر ما این بوده که انگیزش و شرایط کلاس متقابلی، در فعالیت‌بدنی میان گروه‌های با حق تعیین سرنوشت کم و زیاد و در شرایط فعالیت آزاد نسبت به کلاس درس با ساختار معین عمل می‌کند.

پژوهشگران هنگام کنگی پژوهشی را در خصوص حق تعیین سرنوشت و فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان در دوره‌های آموزش درس تربیت‌بدنی با ساختار مشخص و فعالیت آزاد انجام دادند. در این تحقیق ۵۲۸ دانش‌آموز چینی (۲۶۹ دختر و ۲۳۲ پسر) از ۷ مدرسه حومه هنگ‌کنگ که داوطلب شرکت در این تحقیق بودند، به‌عنوان نمونه پژوهش در ۴ کلاس تربیت‌بدنی کمکی و اجباری ثبت‌نام کردند. میانگین و انحراف استاندارد سنی این دانش‌آموزان  $15/78 \pm 0/19$  بود. برای شروع این پژوهش،

میان انگیزش تربیت‌بدنی و فعالیت مربی، در صورتی که تربیت‌بدنی روشی برای افزایش فعالیت نوجوانان باشد، پیوستگی وجود دارد

فعالیت آزاد نداشتند. همه دانش‌آموزان قبل از شروع فعالیت بایستی دستگاه گام‌شمار را به ران راست خود می‌بستند. برنامه‌تربیتی شامل نمایش صحیح شوت‌زدن به مدت ۱-۲ دقیقه، تمرین شوت‌زدن به مدت ۴-۵ دقیقه و انجام دادن مسابقه به مدت ۱۵ دقیقه بوده است، به صورتی که توپ‌های بیش‌تری بایستی در سبد قرار می‌گرفت. در این تحقیق بر بررسی سطوح کم و زیاد انگیزش «حق تعیین سرنوشت» از طرح‌های عاملی ۲×۲ در اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است.

### طبق نتایج تحقیق

توزیع نمرات مقیاس انگیزش حق تعیین سرنوشت نرمال است. برای اطمینان این‌که انگیزش حق تعیین سرنوشت با شدت کم و زیاد در میان گروه‌ها متفاوت است، از آزمون  $t$  استفاده شد و نتیجه این بود که گروه با انگیزش «حق تعیین سرنوشت» زیاد ( $M=5/81, n=178$ )، ( $SD=2/98$ ) نمرات‌شان حق تعیین سرنوشت بالاتری ( $t[358]=30/16, P<0/01$ ) نسبت به گروه با انگیزش حق تعیین سرنوشت کم ( $M=-3/26, n=182$ )، ( $SD=2/72$ ) داشتند. هم‌چنین شمارش گام‌های دانش‌آموزان در گروه با حق تعیین سرنوشت زیاد نسبت به گروه با حق تعیین سرنوشت کم در هر دو کلاس بالاتر بوده است. هم‌چنین، شمارش گام‌ها در فعالیت آزاد نسبت به کلاس با ساختار معین بیشتر بوده است.

در کل، انجام فعالیت‌های بدنی در مدارس ممکن است نقش بسیار مهمی در افزایش سطح فعالیت‌بدنی نوجوانان از طریق تأثیر بر فعالیت‌شان در مدارس، در اوقات فراغت و در ادامه زندگی‌شان ایفا کند. در نتیجه، شناخت عوامل شخصی و محیطی تأثیرگذار بر فعالیت‌های تربیت‌بدنی دانش‌آموزان الزامی است. به‌طور کلی، در این پژوهش ارتباط میان انگیزش دانش‌آموزان نسبت به انجام فعالیت‌بدنی و میزان فعالیت‌بدنی‌شان در حضور معلم و طی دوره فعالیت آزاد بررسی شد.

همان‌طور که فرض شده بود «حق تعیین سرنوشت» با میزان بالای فعالیت‌بدنی در هر دو حالت ساختار معین و فعالیت‌های بدنی آزاد در مقایسه با ساختار معین در شمارش تعداد گام بیش‌تر بودند. در نهایت، اختلاف فعالیت‌بدنی میان دانش‌آموزان با حق تعیین سرنوشت کم و زیاد در

فعالیت آزاد نسبت به ساختار معین بیش‌تر بوده است. بنابر شواهد به‌دست آمده، مزایای «حق تعیین سرنوشت» تربیت‌بدنی ممکن است در موقعیت نبود ساختار معین، بزرگ دیده شود. هم‌چنین، در قیاس کلاس‌های درس با ساختار معین دوره فعالیت آزاد برای دانش‌آموزان فرصت فعالیت‌بدنی بیش‌تری ایجاد می‌کند. یافته‌های ما حاکی از آن است که کامل کردن دوره فعالیت آزاد در کلاس‌های تربیت‌بدنی می‌تواند در جهت ارتقای فعالیت و بهبود آمادگی جسمانی حائز اهمیت باشد. البته لازم به یادآوری است که کلاس‌های تربیت‌بدنی اهداف گوناگونی از آمادگی‌هایی شامل اصلاح مهارت، تطابق روانی و کسب سلامت عمومی داشته باشد.

نتایج این یادگیری ممکن است به‌طور مؤثر در محیط فعالیت آزاد به دست نیاید. بنابراین، نوجوانانی که تجربه مثبتی در تربیت‌بدنی داشتند، ترکیبی از یادگیری به شکل فعالیت آزاد و ساختار معین را بسیار مؤثر دانستند. در دوره‌های تعطیلی موقت، تا زمانی که زمین و تجهیزات مناسب فراهم باشد، ممکن است فرصت‌هایی برای انجام فعالیت‌بدنی آزاد و... فراهم شود. فراتر از فعالیت‌های آزاد، یافته‌های حاکی از اهمیت استراتژی مبتنی بر توسعه به‌منظور افزایش حق تعیین سرنوشت در تربیت‌بدنی و پرورش نیازهای روحی روانی است. حق تعیین سرنوشت با سطوح بالاتر فعالیت‌بدنی در زمان درس تربیت‌بدنی با ساختار معین مرتبط است و زمانی که دانش‌آموزان تحت نظارت معلم نیستند، میزان حق تعیین سرنوشت بیش‌تر می‌شود. بنابراین، تحقیقات آتی بایستی کاربرد حق تعیین سرنوشت تربیت‌بدنی و اثر آن بر فعالیت‌بدنی در طی درس با ساختار معین و تنوع حالات داخل و خارج کلاس‌های تربیت‌بدنی را اندازه‌گیری کنند. بنابراین، پژوهش‌های آینده باید به تعیین رابطه دقیق علی و معلولی و به همان اندازه متغیرهای موقعیتی (هم‌چون بازخورد معلم، اهداف تکمیلی، رضایت از نیازها) معطوف شوند که می‌تواند بر حق تعیین سرنوشت در تربیت‌بدنی یا در موضوع فعالیت‌بدنی اثرگذار باشد.

**عوامل شناختی  
تربیت‌بدنی ممکن  
است بر فعالیت‌بدنی  
به شکل کنترل شده  
بر کلاس‌های درسی  
یا محیط اجتماعی  
اثرگذار باشد**