

اثر تربیت بدنی عمومی یک بر آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان دختر نسبت به فعالیت‌های حرکتی

فاطمه محمدیان^۱، سید امیر احمد مظفری^۲، فرزاد نوبخت^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۸/۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۶/۱۲

چکیده

تربیت بدنی و علوم ورزشی علاوه بر نقش اجتماعی و فرهنگی خود برنامه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها محسوب می‌شود و بررسی تأثیرات آن ما را در برنامه‌ریزی بهتر یاری می‌کند. هدف از پژوهش حاضر عبارت است از بررسی تأثیر تربیت بدنی عمومی بر آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه درباره فعالیت‌های حرکتی و ورزشی. در مطالعه حاضر از طرح شبه-تجربی بهره گرفته شد و جامعه آماری ۱۰۰ نفری تحقیق شامل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی بودند که در نیمسال دوم تحصیلی ۸۸ - ۸۷ واحد تربیت بدنی عمومی یک را انتخاب کرده بودند. شرکت‌کنندگان در پژوهش ۸۰ نفر از جامعه مورد مطالعه بودند که به صورت تصادفی طبقه‌ای و طبق جدول مورگان از میان دانشجویان هشت نفر از مدرسان انتخاب و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب در شروع و پایان نیمسال تحصیلی مورد سنجش واقع شدند. برای سنجش آمادگی جسمانی از آزمون آمادگی جسمانی جوانان ایفرد استفاده شد که مشتمل بر شش آزمون دراز و نشست، بارفیکس اصلاح شده، پرش طول، دو ۴۵ متر سرعت، ۴×۹ متر چابکی و ۵۴۰ متر استقامت است. برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به نگرش از پرسشنامه نگرش سنجی (مظفری ۱۳۸۱) استفاده شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، با توجه انطباق داده‌ها با توزیع طبیعی بر مبنای آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، از آزمون‌های لوین و t با نمونه‌های وابسته استفاده شد. براساس نتایج، بین آمادگی جسمانی کلی شرکت‌کنندگان، قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p=0/933$)، اما در مؤلفه‌های دراز و نشست ($p=0/045$) و چابکی ($p=0/043$) این تفاوت معنی‌دار بود. بین نگرش دانشجویان دختر درباره فعالیت‌های حرکتی قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک ($p=0/038$) و نیز حیطه‌های تجربه اجتماعی ($p=0/024$) و تحسین زیبایی حرکت ($p=0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود داشت. با توجه به نتایج تحقیق می‌توان گفت اگرچه تغییراتی در ویژگی‌های جسمانی دانشجویان بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک ایجاد می‌شود، احتمالاً به دلایلی مثل زمان اندکی که برای گذراندن آن در نظر گرفته شده است، تغییرات معنی‌داری در اهداف ترسیم‌شده آن ایجاد نمی‌شود. از سوی دیگر، پس از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک تغییرات معنی‌داری در نگرش دانشجویان نسبت به فعالیت‌های حرکتی ایجاد می‌شود که زمینه مناسبی برای اشاعه ورزش در دانشجویان است.

کلیدواژه‌های فارسی: نگرش، فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، تربیت بدنی عمومی، دانشجویان.

۱. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنديه (نویسنده مسئول) Email: fzmohamadian@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی Email: Mozafariamir44@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی Email: farzad_sabalan@yahoo.com

مقدمه

تربیت بدنی فرآیندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به‌عنوان راهی برای کمک به افراد به‌منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت‌ها برای اجرای فعالیت‌های بدنی استفاده می‌شود. برخی دیگر در تعریف تربیت بدنی، اهداف تربیت بدنی را در راستای اهداف عمومی سیستم‌های آموزشی و تربیتی می‌دانند و آن را به‌عنوان بخشی از نظام تعلیم و تربیت جامعه معرفی می‌کنند. تربیت بدنی و ورزش در فعالیت‌های آموزشی خود، اهداف خاصی را دنبال می‌کنند که هر کدام از آن‌ها در حیطه‌های متفاوت و در عین حال مرتبط به هم، با توجه به نیازهای افراد، به دنبال افزایش سطح آگاهی و درک فراگیران اعم از دانش‌آموز و دانشجو نسبت به ورزش و فعالیت‌های حرکتی است. این اهداف که به‌طور وسیعی از سوی جوامع علمی و دانشگاهی پذیرفته شده است در بروشور «بنیامین بلوم»^۱ در سال ۱۹۵۶ معرفی شد. او به همراه ۳۰ نفر از دانشمندان دیگر پس از سال‌ها مطالعه و تحقیق در کتابی تحت عنوان «طبقه‌بندی هدف‌های پرورشی» نظرات خود را در مورد اهداف پرورشی ارائه داده است. گفتنی است این اهداف تنها به تربیت بدنی اختصاص ندارد و شامل کلیه فعالیت‌های تربیتی و آموزشی در همه دروس است. براساس مطالعات بلوم، اهداف پرورشی در تربیت بدنی در سه حیطه^۲ شناختی^۳، عاطفی^۴ و روانی - حرکتی^۵ قابل مطالعه و بررسی‌اند.

توجه به فعالیت‌های ورزشی در دوران تحصیلی دانشگاه فرصت مناسبی است تا دانشجویان به اهمیت فعالیت بدنی پی ببرند. اگر محیط‌های خانوادگی و تحصیلی در دبستان و دبیرستان، به هر دلیلی اهمیت فعالیت‌های بدنی را برای دانشجویان تبیین نکرده‌اند، دوران تحصیل دانشگاهی فرصت با ارزشی خواهد بود که با پرداختن به ورزش علاوه بر افزایش آمادگی جسمانی و ارتقای سطح تندرستی و سلامتی از منافع روانی و اجتماعی آن نیز برخوردار شوند (۳). به اعتقاد بسیاری از صاحب‌نظران، آموزش در دوران دانشگاه آخرین فرصت نظام آموزشی است تا کمک کند جوانان از نظر بدنی فعال شده، شیوه زندگی سالم را انتخاب کنند (۱۶).

با مطالعه پیشینه تحقیقات انجام‌شده راجع به دروس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌های کشور مشاهده می‌شود که اکثر قریب به اتفاق تحقیقات در مورد توصیف وضعیت فضاهای آموزشی،

-
1. B.S.Bloom
 2. Domain
 3. Cognitive
 4. Affective
 5. Psychomotor

امکانات یا دیدگاه استادان و مدیران و دانشجویان نسبت به این دروس است، در حالی که مطالعه مستقیم میزان تغییرات ایجاد شده پس از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک در حیطه‌های نگرشی دانشجویان دختر اطلاعات دقیق‌تری راجع به کارآیی و اثربخشی این دروس فراهم می‌آورد.

تحقیقات نشان داده‌اند افزایش میزان آمادگی جسمانی از طریق شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی باعث کاهش سطوح اختلالات روحی و روانی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، بهبود خلق و خوی و رفتار با دیگران و کاهش سطوح استرس و اضطراب و افسردگی در میان همه افراد می‌شود (۴، ۱۷-۱۹). نوروزی (۱۳۸۳) در مطالعه میزان اثربخشی دروس تربیت بدنی عمومی یک و دو به این نکته اشاره می‌کند که دروس تربیت بدنی عمومی بر حوزه‌های رفتاری اجتماعی و عاطفی دانشجویان تأثیر معنی‌داری نداشته است، در حالی که بر حیطه‌های جسمانی دانشجویان مؤثر بوده است. از طرف دیگر، برخی مطالعات نشان‌دهنده نارضایتی دانشجویان از نحوه ارائه و حتی ضرورت دروس تربیت بدنی عمومی در سرفصل‌های واحدهای اجباری دانشجویان است. سیارنژاد (۱۳۸۴) به صراحت اعلام می‌کند بیشتر دانشجویان ارائه دروس تربیت بدنی را به‌عنوان واحد اجباری ضروری نمی‌دانند و در بسیاری دیگر از تحقیقات، ساعت‌های هفتگی اختصاص یافته به این دروس کم و ناکافی قلمداد شده است (۵، ۷، ۱۹، ۲۰).

نگرش را می‌توان بر حسب نظریه‌های یادگیری و رویکردهای شناختی تعریف کرد که در هر یک از این دو رویکرد، بر جنبه‌های متفاوت نگرش تأکید شده است. گوردون آلپورت (۱۹۳۵) نگرش را چنین تعریف کرده است: «نگرش حالتی از آمادگی ذهنی و عصبی است که از طریق تجربه سازمان می‌یابد و بر واکنش فرد نسبت به تمام موضوعها و موقعیت‌های وابسته به نگرش تأثیر مستقیم و پویا بر جا می‌گذارد». در این تعریف که عمدتاً بر نظریه یادگیری استوار است به تأثیر تجارب گذشته بر سازمان دادن به نگرش و همچنین نشان دادن واکنش به موقعیت‌ها توجه شده است. از سوی دیگر، کراچ و کراچفیلد (۱۹۴۸) که عمدتاً دیدگاه شناختی داشتند نگرش را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «نگرش عبارت است از سازمان پایدار فرآیندهای انگیزشی، عاطفی، ادراکی و شناختی در ارتباط با برخی جنبه‌ها دنیای فرد». ملاحظه می‌شود که در این تعریف به خاستگاه نگرش اشاره‌ای نشده و در عوض بر تجربه ذهنی زمان حال تأکید شده است (۵)؛ بنابراین نگرش از یک طرف با آموخته‌ها و تجارب قبلی ما و از سوی دیگر با برداشت ذهنی زمان حال ما در مورد موضوع نگرش در ارتباط است و در هر صورت واکنش مثبت یا منفی ما را نسبت به اشیاء، موقعیت‌ها، سازمان‌ها، مفاهیم و افراد بر می‌انگیزد.

با توجه به فراگیر بودن ارائه درس تربیت بدنی عمومی یک به دانشجویان تربیت بدنی و نبود شواهد کافی پژوهشی در خصوص چگونگی تأثیر این درس، به‌ویژه بر حوزه‌های آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان و تفاوت‌های روان‌شناختی و جسمانی سرشتی بین دو جنسیت، پژوهش حاضر به‌منظور بررسی تأثیر درس تربیت بدنی عمومی یک بر افزایش سطوح آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان دختر درباره فعالیت‌های حرکتی و ورزشی انجام شده است.

روش‌شناسی پژوهش

روش مطالعه حاضر نیمه‌تجربی و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه در نیمسال دوم تحصیلی سال ۱۳۸۷-۸۸ است (N=100). نمونه‌گیری تحقیق حاضر به‌صورت طبقه‌ای تصادفی انجام شد و طبق جدول مورگان ۸۰ نفر به‌عنوان آزمودنی انتخاب شدند. این افراد از میان دانشجویانی انتخاب شدند که در کلاس‌های درس هشت نفر از مدرسان این دانشگاه در حال گذراندن واحد تربیت بدنی عمومی یک بودند؛ بدین معنی که از دانشجویان هر مدرس ۱۰ نفر و در مجموع، ۸۰ نفر به‌عنوان آزمودنی‌های تحقیق انتخاب شدند.

برای سنجش دو متغیر آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان نسبت به فعالیت‌های حرکتی از آزمون آمادگی جسمانی ایفرد^۱ شامل شش بخش دراز و نشست، بارفیکس اصلاح شده دختران، دو ۹×۴ متر، دو ۴۵ متر سرعت، پرش طول و دو ۵۴۰ متر و پرسشنامه نگرش سنجی مظفری (۱۳۸۱) مشتمل بر ۶۹ سؤال استفاده شد. روایی و پایایی این پرسشنامه قابل قبول بود (ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی برابر با ۰/۷۶) و با کسب اجازه از ایشان مورد استفاده قرار گرفت.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف (برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، جدول ۱) و آزمون t وابسته استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۵ در سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ انجام شد.

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها

نتیجه توزیع	sig	K-S	شاخص	متغیر
طبیعی	۰/۹۴۲	۰/۵۳۰	پیش آزمون	رشد اجتماعی
طبیعی	۰/۸۳۹	۰/۶۱۹	پس آزمون	
طبیعی	۰/۳۴۷	۰/۹۳۴	پیش آزمون	تندرستی و آمادگی جسمانی
طبیعی	۰/۹۲۵	۰/۵۴۸	پس آزمون	
طبیعی	۰/۲۲۸	۱/۰۴	پیش آزمون	هیجان و خطر
طبیعی	۰/۱۱۲	۱/۲	پس آزمون	
طبیعی	۰/۲۰۵	۱/۰۶	پیش آزمون	تحسین زیبایی حرکت
طبیعی	۰/۱۹۱	۱/۰۸	پس آزمون	
طبیعی	۰/۴۳۸	۰/۸۶۸	پیش آزمون	آرام بخشی و رهایی از فشارها
طبیعی	۰/۱۴۴	۱/۱۴	پس آزمون	
طبیعی	۰/۳۱۴	۰/۹۶۱	پیش آزمون	تجربه دشوار و توأم با ریاضت
طبیعی	۰/۵۹۴	۰/۷۷	پس آزمون	
طبیعی	۰/۷۵۸	۰/۶۷۲	پیش آزمون	نگرش نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی
طبیعی	۰/۸۰۱	۰/۶۴۴	پس آزمون	

یافته‌های پژوهش

همان گونه در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین نمره آمادگی جسمانی به دست آمده در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون، به ترتیب برابر با ۲۹۷/۶۲ و ۲۹۸/۰۲ است. بیشترین تغییر در خرده آزمون دراز و نشست با مقادیر ۵۰/۵۴ در مرحله پیش آزمون و ۵۴/۵۱ در مرحله پس آزمون با اختلاف ۳/۹۷ و کمترین اختلاف در خرده آزمون پرش طول با اختلاف ۰/۸ - به دست آمد.

میانگین نگرش آزمودنی‌ها قبل از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک برابر با ۲۲/۹۳ و بعد از گذراندن آن برابر ۲۴/۰۴ به دست آمد. بیشترین تغییر در نگرش شرکت کنندگان در حیطه فعالیت‌های حرکتی به عامل تحسین زیبایی حرکت با اختلافی معادل ۰/۴۷ مربوط بود.

بین آمادگی جسمانی کلی دانشجویان دختر، قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p=0/933$)، اما در مؤلفه‌های دراز و نشست ($p=0/045$) و چابکی ($p=0/043$) این تفاوت معنی دار بود.

جدول ۲. نتایج آزمون t برای گروه‌های وابسته به منظور مقایسه آمادگی جسمانی

sig	df	t	تفاوت بین دو آزمون		انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	شاخص نوع آزمون	مؤلفه‌ها
			انحراف استاندارد	میانگین					
۰/۹۳۳	۷۹	-۰/۰۸۵	۲۹/۹	-۰/۴	۲۲/۴۱	۲۹۷/۶۲	۴۰	پیش آزمون	میانگین کل
					۲۳/۵۴	۲۹۸/۰۲	۴۰	پس آزمون	
۰/۰۴۵*	۷۹	-۲/۰۷	۱۲/۱	-۳/۹۶	۱۰/۰۸	۵۰/۵۴	۴۰	پیش آزمون	دراز و نشست
					۹/۰۸	۵۴/۵۱	۴۰	پس آزمون	
۰/۰۶۱۶	۷۹	-۰/۵	۱۵/۴	-۱/۲۳	۱۲/۷۲	۵۰/۷۷	۴۰	پیش آزمون	بارفیکس
					۱۱/۴۲	۵۲	۴۰	پس آزمون	
۰/۰۴۳*	۷۹	۲/۰۸	۱۱/۳۴	۳/۷۴	۱۰/۴۴	۴۹/۱۱	۴۰	پیش آزمون	چابکی
					۷/۳۶	۴۵/۳۶	۴۰	پس آزمون	
۰/۰۶۷۵	۷۹	-۰/۴۲	۱۲	-۰/۸	۱۰/۵۹	۵۱/۰۲	۴۰	پیش آزمون	پرش جفت
					۱۰/۱۹	۵۱/۸۲	۴۰	پس آزمون	
۰/۸۰۱	۷۹	-۰/۲۵	۶/۵۱	-۰/۲۶	۱۰/۰۱	۴۷/۸۲	۴۰	پیش آزمون	سرعت
					۹/۱۱	۴۸/۰۸	۴۰	پس آزمون	
۰/۱۵۸	۷۹	۱/۴۴	۹/۲	۲/۱۱	۹/۴۵	۴۸/۳۵	۴۰	پیش آزمون	استقامت
					۷/۹۵	۴۶/۲۳	۴۰	پس آزمون	

بر اساس آزمون t مشخص شد (جدول ۲) بین نگرش دانشجویان دختر نسبت به ورزش و فعالیت‌های بدنی، قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک به صورت کلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p=0/038$). همچنین در حیطه‌های تجربه اجتماعی ($p=0/024$) و تحسین زیبایی حرکت ($p=0/001$) بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری ملاحظه شد.

جدول ۳ نتایج آزمون t برای گروه‌های وابسته جهت مقایسه نگرش دانشجویان نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

sig	df	t	تفاوت بین دو آزمون		انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	شاخص نوع آزمون	مؤلفه‌ها
			انحراف استاندارد	میانگین					
۰/۰۳۸*	۷۹	-۲/۱۴	۳/۲۶	-۱/۱	۲/۹۳	۲۲/۹۳	۴۰	پیش آزمون	میانگین کلی نگرش
					۲/۴۲	۲۴/۰۴	۴۰	پس آزمون	
۰/۰۲۴*	۷۹	-۲/۳	۰/۹	-۰/۳۳	۰/۶۱	۳/۶۵	۴۰	پیش آزمون	حیطه اجتماعی
					۰/۶۶	۳/۹۹	۴۰	پس آزمون	
۰/۷۹۴	۷۹	-۰/۲۶	۰/۷	-۰/۰۲۹	۰/۵۸	۴/۳	۴۰	پیش آزمون	فعالیت‌های حرکتی به عنوان عامل افزایش تندرستی و آمادگی جسمانی
					۰/۴۷	۴/۳۳	۴۰	پس آزمون	
۰/۶۵۸	۷۹	-۰/۴۴۶	۰/۹۷	-۰/۰۶	۰/۷۹	۳/۷۳	۴۰	پیش آزمون	حیطه فعالیت‌های حرکتی توأم با هیجان و خطر
					۰/۶۸	۳/۸	۴۰	پس آزمون	
۰/۰۰۱*	۷۹	-۳/۶	۰/۸۲	-۰/۴۷	۰/۷۹	۳/۸۴	۴۰	پیش آزمون	حیطه فعالیت‌های حرکتی به عنوان عامل تحسین و زیبایی حرکت
					۰/۶۸	۴/۳۱	۴۰	پس آزمون	
۰/۲۷۴	۷۹	-۱/۱	۰/۱۵۷	۰/۹۹۷	۰/۷۹	۳/۷۹	۴۰	پیش آزمون	حیطه فعالیت‌های حرکتی به عنوان عامل آرام‌بخشی و رهایی از فشارها
					۰/۷۶	۳/۹۶	۴۰	پس آزمون	
۰/۸۸	۷۹	-۰/۱۵۲	۱/۰۴	-۰/۰۲	۰/۷۱	۳/۵۹	۴۰	پیش آزمون	فعالیت‌های حرکتی به عنوان یک تجربه دشوار و توأم با ریاضت
					۰/۷۴	۳/۶۱	۴۰	پس آزمون	

* تفاوت در سطح آلفای ۵ درصد معنی دار است.

بحث و نتیجه‌گیری

تغییر معنی‌دار در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل رشد اجتماعی بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک با نتایج تحقیقات صبور (۱۳۸۶)، آذرنوش (۱۳۸۵)، موسوی (۱۳۸۰)، اسدی (۱۳۸۱) و لافونتین (۲۰۰۷) مطابقت دارد. لافونتین (۲۰۰۷) نشان داد دانشجویانی که در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت می‌کنند، در برقراری ارتباطات اجتماعی با دیگران عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. صبور (۱۳۸۶) نیز نشان داد دانشجویان دروس تربیت بدنی عمومی را برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی خود مفید می‌دانند.

ماهیت فعالیت بدنی و ورزش این است که ارتباطات اجتماعی را به روشی نو سازمان می‌دهد. به نظر بسیاری از صاحب‌نظران همین ویژگی مهم ورزش و فعالیت بدنی فرصتی مغتنم و مناسب برای نائل آمدن به بسیاری از اهداف سیستم‌های آموزشی و پرورشی است. از آنجا که دروس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها به‌صورتی ارائه می‌شود که دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی می‌توانند در یک کلاس حضور داشته باشند و آزادی انتخاب گروه دارند، به احتمال زیاد این امر زمینه‌ساز ایجاد تعاملات اجتماعی و آشنایی بیشتر دانشجویان با یکدیگر می‌شود. ارتباطات گسترده و آزادانه بین مدرسان و دانشجویان، رفتار آنان در زمان‌های برقراری کلاس و همچنین سؤالات و اطلاعاتی که در طول دوره بین دانشجویان و مدرسان مطرح می‌شود می‌تواند از عوامل ایجاد ارتباط قوی و مشارکت دانشجویان در کلاس‌های درس تربیت بدنی به‌عنوان نماد اجتماعی کوچک باشد. از سوی دیگر، امروزه اثرات اجتماعی و تربیتی بازی‌ها و مسابقات گروهی دیگر بر کسی پوشیده نیست. شاید بتوان خلاقیت و ابتکار برخی مدرسان را مبنی بر اختصاص دادن زمانی از هر جلسه کلاس به بازی‌ها و مسابقات گروهی با هدف تقویت روحیه اجتماعی و آموزش مشارکت تیمی و گروهی، همراهی با بهره‌گیری از اثرات تقویتی جسمانی، فعالیت‌های بدنی و بروز تمایلات ذاتی دانشجویان برای برقراری ارتباط مؤثر دانست.

در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل تحسین و زیبایی حرکت بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. نتایج اخیر با یافته‌های آذرنوش (۱۳۸۵)، مظفری (۱۳۸۱) و سابکین (۲۰۰۶) همخوانی دارد. مظفری (۱۳۸۱) در توصیف نگرش و گرایش مردم ایران به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به این نتیجه رسید که به‌طور کلی دختران و زنان نگرش بهتری در بُعد زیبایی‌شناختی و تناسب حرکات ورزشی دارند. وی این یافته را به ویژگی‌های شخصیتی و ظرافت‌های ذاتی زنان در رویارویی با پدیده‌ها نسبت داده است. همچنین آذرنوش (۱۳۸۵) نیز در مطالعه نگرش دانشجویان دانشگاه الزهرا پی برد دانشجویانی که دروس تربیت بدنی عمومی یک و دو را گذرانده‌اند، در مقایسه با سایر دانشجویان در این حیطه نگرشی نمره بیشتری کسب کرده‌اند. همچنین سابکین (۲۰۰۶) نشان داد دختران در سنین جوانی یادگیری حرکات موزون و زیبای ورزشی را یکی از دلایل مهم خود برای شرکت در برنامه‌های ورزشی می‌دانند که با یافته‌های اخیر مطابقت دارد. به نظر می‌رسد با وجود ماهیت انفرادی و نسبتاً سنگین سرفصل‌های درس تربیت بدنی عمومی یک که همان افزایش آمادگی جسمانی دانشجویان است، عوامل چندی باعث تغییر نگرش دانشجویان به حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل تحسین زیبایی حرکت شده است. یک دلیل عمده

برای این تغییر را می‌توان استفاده از روش‌های نوین انجام حرکات و تمرینات بدنی و اختصاصاً حرکاتی دانست که تحت عنوان حرکات موزون و ایروبیک از آن‌ها یاد می‌شود. از آنجا که انجام این‌گونه حرکات با شرایط برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی همخوانی دارد، استفاده از این حرکات و گنجاندن آن‌ها در طرح درس جلسات درس تربیت بدنی عمومی یک مفید به نظر می‌رسد. همخوانی این شرایط را می‌توان از لحاظ عدم نیاز به وسایل و امکانات زیاد، امکان اجرا با تعداد زیاد افراد در یک کلاس و کنترل آسان‌تر توجه مدرس در نظر گرفت. علاوه بر آن اجرای حرکات ایستگاهی نیز می‌تواند موجب تقویت این جنبه از فعالیت‌های حرکتی و ورزشی باشد. تناسب حرکات و هماهنگی و نظم که لازمه انجام حرکات ایستگاهی است، می‌تواند به جنبه زیبایی حرکات ورزشی منجر شود. در اینجا خلاقیت مدرسان برای طراحی حرکاتی که در آن علاوه بر ملاحظه اصول بدن‌سازی و آمادگی جسمانی، به هماهنگی و توازن حرکات توجه داشته باشد، به‌عنوان عاملی تأثیرگذار اهمیت می‌یابد. همچنین تأکید بر شکل صحیح انجام حرکات اعم از حرکات پیچیده ورزشی یا حتی اصول زیبایی‌شناختی حرکات بنیادین مثل راه رفتن، نشستن و دویدن صحیح، هم از حیث انجام صحیح حرکات و صرف انرژی کمتر و هم به منظور جلوگیری از بروز یا کمک به درمان انحرافات ساختاری، می‌تواند در بهبود نگرش دانشجویان دختر مهم و تأثیرگذار باشد.

در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل آرام‌بخشی و رهایی از فشارها، بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک تفاوت معنی‌داری در میان آزمودنی‌ها مشاهده نشده است. این یافته با نتایج تحقیقات لافونتین (۲۰۰۷)، سابکین (۲۰۰۶)، آذرنوش (۱۳۸۵)، مظفری (۱۳۸۱) و نوابی‌نژاد (۱۳۷۵) مغایر است. لافونتین (۲۰۰۷) تأکید کرد دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند بهتر می‌توانند اضطراب خود را کنترل کنند. سابکین (۲۰۰۶) با مطالعه دختران و پسران ابراز می‌دارد که با ورود افراد به اجتماع در سنین پس از دبیرستان و همزمان با اینکه افراد در مراحل بالاتر تحصیل و خصوصاً دانشگاه استقلال عمل و آزادی انتخاب بیشتری در امور پیدا می‌کنند، استرس و فشارهای گوناگون نیز در آنان افزایش می‌یابد. وی در ادامه ابراز می‌دارد که افراد جوان در این مرحله ورزش و فعالیت بدنی را وسیله‌ای برای آرامش و احساس رهایی از فشارهای روزمره زندگی می‌دانند. آذرنوش (۱۳۸۵) در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل آرام‌بخش و رهایی از فشارها میان دو گروه از دانشجویان که واحدهای تربیت بدنی عمومی یک و دو را گذرانده و نگذرانده بودند، تفاوت معنی‌داری مشاهده کرد که با نتایج تحقیق مظفری (۱۳۸۱) مبنی بر شناخت افراد از ورزش به‌عنوان عاملی مؤثر در کاهش فشارها و استرس‌های روزمره همراستا است. نوابی‌نژاد (۱۳۷۵) نیز یکی از اولویت‌های مهم

شرکت در فعالیتهای حرکتی در زنان را کمک به کاهش ناراحتیهای عصبی معرفی می‌کند، در حالی که نتایج این تحقیق نشان می‌دهد پس از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک دانشجویان، ورزش و فعالیت بدنی را به‌عنوان وسیله‌ای برای رهایی از فشارها و کسب آرامش نمی‌شناسند. از منظر دیدگاه یادگیری نگرش، به تجربه ذهنی زمان حال برای شکل‌گیری نگرش‌ها توجه شده است؛ بدین معنی که وضعیت و ویژگیهای روحی و روانی دانشجویان در زمان تجربه امور نقشی تعیین‌کننده در نگرش آنان دارد؛ از این رو در شکل‌گیری و سازمان‌دهی فرآیندهای نگرشی دانشجویان باید به این نکته توجه داشت که مشکلات و سختی‌هایی که دانشجویان برای گذراندن درس تربیت بدنی عمومی با آن روبرو می‌شوند، می‌تواند عاملی مخرب در سازمان دادن به نگرش در آن‌ها به حساب بیاید. احتمالاً ویژگی‌هایی از قبیل مشکل در ورود و خروج و حاضر شدن به موقع در محل سالن‌های ورزشی دانشگاه و هماهنگی با کلاس‌های قبلی و بعدی دانشجویان به دلیل لحاظ نکردن فرصت زمانی کافی برای حاضر شدن به موقع در محل سالن‌های ورزشی دانشگاه که اغلب دور از محل تشکیل کلاس‌هاست، از جمله عواملی است که دانشجویان را در معرض استرس و فشار زیاد قرار می‌دهد و مانع می‌شود که دانشجویان از فعالیتهای ورزشی لذت ببرند و آن را به‌عنوان عامل آرام‌بخش تلقی کنند. علاوه بر آن از دیدگاه فیزیولوژیکی قابل انتظار است که ترشح هورمون اندورفین که همزمان با پرداختن به حرکات ورزشی تحریک می‌شود، سبب بروز حالت آرامش روحی و کسب نشاط در دانشجویان بعد از انجام فعالیت ورزشی شود، در حالی که در تحقیق حاضر، درس تربیت بدنی عمومی یک نتوانسته است به‌عنوان عاملی مقاوم در برابر عوامل فشارزا و مخمل آرامش در ساختار نگرشی دانشجویان نهادینه شود. شاید دلایلی که در بالا به آن اشاره شد می‌تواند ویژگی‌های عاملی فشارزا را برای دانشجویان داشته باشد و مانع از نائل آمدن این هدف شناخته شده برای پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی بشود.

عدم مشاهده تفاوت معنی‌دار در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل افزایش تندرستی و آمادگی جسمانی با یافته‌های سولیوان (۲۰۰۸) همخوانی دارد، در حالی که با نتایج یافته‌های صبور (۱۳۸۶)، آذرنوش (۱۳۸۵)، اسدی (۱۳۸۱) و احمدی (۱۳۸۰) مغایر است. مطابق نتایج تحقیقات اسدی (۱۳۸۱) و صبور (۱۳۸۶) اولین هدف دانشجویان برای پرداختن به ورزش، کسب تندرستی و سلامتی است. براساس یافته‌های احمدی (۱۳۸۰) دانشجویان دختر معتقدند فعالیت‌های حرکتی برای تندرستی آنان مفید است. آذرنوش (۱۳۸۵) در تحقیق خود نتیجه گرفت دانشجویانی که دروس تربیت بدنی عمومی یک و دو را گذرانده‌اند، نگرش بهتری به فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان عامل افزایش تندرستی و آمادگی جسمانی دارند. سولیوان

(۲۰۰۸) عدم توفیق در تغییر نگرش دانشجویان در بعد تندرستی و آمادگی جسمانی را به کوتاه بودن دوره کلاس‌ها نسبت می‌دهد. موقعیتی مشابه این در برگزاری کلاس‌های درس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌های کشور حاکم است. طبق تقویم‌های دانشگاهی جلسات یک نیم‌سال تحصیلی در حدود ۱۷ هفته طراحی شده است و از طرف دیگر، زمان لازم برای گذراندن درس تربیت بدنی عمومی نیز به اندازه یک واحد درسی به میزان یک جلسه ۱/۵ ساعته در نظر گرفته شده است. علاوه بر جلساتی که در شروع و پایان هر نیم‌سال به صورت غیررسمی در برگزاری کلاس‌های درس تربیت بدنی حذف می‌شود، گاهی استفاده از فضاهای سالن‌های ورزشی دانشگاه‌ها برای برگزاری مراسم گوناگون نیز در طول هر نیم‌سال باعث تعطیلی و تشکیل نشدن منظم این کلاس‌ها یا برگزاری ناقص آن می‌شود. در همین راستا، رضانی (۱۳۸۱) زمان اختصاص یافته به کلاس‌های تربیت بدنی عمومی را کم می‌داند و معتقد است باید از طریق افزایش تعداد جلسات تربیت بدنی در هفته این کمبود جبران شود. احتمالاً شرایط این چینی که در طول هر نیم‌سال تحصیلی شاهد آن هستیم، باعث می‌شود طرز تلقی و نگرش دانشجویان به سمت و سوی ورزش به‌عنوان موضوعی کم‌اهمیت سوق یابد. شاید استفاده از جزوات و کتاب‌هایی با حجم و محتوای مناسب بتواند در تبیین این جنبه مهم حرکات ورزشی برای استادان و دانشجویان مفید باشد.

نتایج پژوهش نشان داد دانشجویان بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک نگرش بهتری در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان حرکات توأم با هیجان و خطر پیدا نکرده‌اند که با تحقیقات آذرنوش (۱۳۸۵)، بنیان (۱۳۷۹)، سایکین (۲۰۰۶) و ماتیز (۱۹۹۸) همخوانی دارد. آذرنوش (۱۳۸۵) در این حیطه نگرشی تفاوت معنی‌داری در میان دانشجویان دانشگاه الزهرا مشاهده نکرد. سایکین (۲۰۰۶) نیز ابراز داشت که دختران، برخلاف پسران، بیشتر ترجیح می‌دهند در فعالیت‌های حرکتی مثل ژیمناستیک و حرکات موزون شرکت کنند. این محقق ویژگی اخیر را بیشتر به ویژگی‌های جنسیتی دختران و ترجیح آن‌ها برای پرداختن به حرکات کم خطر نسبت می‌دهد. ماتیز (۱۹۹۸) نیز نشان داد افرادی که در انتخاب نوع ورزش به ورزش‌های انفرادی روی می‌آورند، کمتر به ورزش به‌عنوان عامل هیجانی توجه دارند. بنیان (۱۳۷۹) نیز تأکید کرده است که برای افزایش قابلیت‌های جسمانی در درس تربیت بدنی عمومی یک باید از ورزش‌های دسته‌جمعی و مفرح استفاده کرد که باعث نشاط و شادابی می‌شود. با در نظر گرفتن ماهیت انفرادی فعالیت‌های آمادگی جسمانی و امکان کمتر پرداختن به آن به شکل گروهی دور از انتظار نیست که دانشجویان بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک در این حیطه نگرش مطلوب‌تری حاصل نکنند. شاید استفاده از ابزارهای جدیدی

مثل طراحی حرکات مهیج و برنامه‌هایی با ماهیت رقابتی و مسابقه میان دانشجویان ویژگی هیجانی ورزش و فعالیت بدنی را برای دانشجویان بیشتر روشن کند. به نظر می‌رسد این حیطه از نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی با درگیر کردن افراد با ورزش و فعالیت‌های پرتحرک ارتباط مستقیم داشته باشد که در علاقه‌مند کردن دانشجویان به ورزش و ایجاد لحظات و خاطرات خوب در آنان و شکل‌گیری نگرش مثبت به ورزش و فعالیت بدنی بسیار تأثیرگذار خواهد بود. نباید از نظر دور داشت که نیاز به هیجان در زندگی از احتیاجات ضروری برای تخلیه عاطفی و هیجانی در جوانان به‌شمار می‌آید و مناسب خواهد بود که فعالیت‌های حرکتی و ورزشی این بستر را برای ظهور و بروز هیجانات ذاتی جوانان فراهم آورند تا گریز از این مرحله پرخطر و حساس زندگی برای دانشجویان دختر به شکل ایمن و کم‌خطر باشد.

عدم مشاهده تفاوت معنی‌دار در حیطه فعالیت‌های حرکتی به‌عنوان تجربه‌ای دشوار و توأم با ریاضت با یافته‌های آذرنوش (۱۳۸۵) و مظفری (۱۳۸۱) همخوانی دارد. این جنبه از ورزش بیشتر برای افرادی قابل درک و تصور است که به‌صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند، بدیهی است تحمل ریاضت و شرایط سخت و دشوار جزء لاینفک زندگی ورزشکاران حرفه‌ای به‌شمار می‌رود. مظفری (۱۳۸۱) نشان داد اغلب مردم ورزش را پدیده‌ای همراه با سختی و مشقت نمی‌دانند. آذرنوش (۱۳۸۵) نیز بین گروه‌هایی که واحدهای تربیت بدنی عمومی یک و دو را گذرانده و آن دسته از دانشجویانی که این واحدها را نگذرانده بودند تفاوت معنی‌داری از این لحاظ مشاهده نکرد. احتمالاً این امر به نحوه برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی مربوط می‌شود؛ به این معنی که دانشجویان هنگام انجام حرکات و طی زمان کلاس به‌دلیل برخورداری نسبی از آزادی عمل و همچنین تأکید مدرسان بر لزوم توجه به سطح آمادگی جسمانی دانشجویان و طراحی تمرینات مناسب برای آنان با تجربیاتی که مستلزم تحمل فشارهای سخت فیزیکی و روانی باشد، مواجه نمی‌شوند. ضمن اینکه ماهیت فعالیت‌های آمادگی جسمانی و اصول مرتبط با آن مثل اصل اضافه بار یا اصل ویژگی تمرین که بر میزان فشار و نحوه صحیح افزایش سطح تحمل افراد با در نظر گرفتن مبانی فیزیولوژیکی آن تأکید دارد، مانع می‌شود که دانشجویان طی گذراندن درس تربیت بدنی عمومی، ورزش را پدیده‌ای را همراه با سختی و مشقت بدانند.

مشاهده تفاوت معنی‌دار در نگرش کلی دانشجویان دختر نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی با نتایج تحقیق آذرنوش (۱۳۸۵) مطابقت دارد، ولی با یافته‌های سپارنژاد (۱۳۸۴)، رضانی (۱۳۸۱) و ماتیز (۱۹۹۸) مغایر است. آذرنوش (۱۳۸۵) میان نگرش دانشجویانی که واحدهای تربیت بدنی عمومی را گذرانده بودند و دانشجویانی که این واحدها را نگذرانده بودند اختلاف معنی‌داری مشاهده کرد. سپارنژاد (۱۳۸۴) در تحقیق خود ابراز داشته است که بیشتر

دانشجویان ارائه درس تربیت بدنی را به‌عنوان واحد اجباری ضروری نمی‌دانند و معتقدند گذراندن این واحدها تأثیری در برگزیدن شیوه زندگی پرتحرک و سالم آنان ندارد. رمضانی (۱۳۸۱) در مطالعه‌ای که روی دانشجویان انجام داد اعلام کرد دانشجویان تأثیر واحد تربیت بدنی عمومی یک را روی تغییر رفتار خود در حد بسیار کم دانسته‌اند و تأکید شده است که گذراندن این واحد در تشویق افراد برای شرکت در فعالیت‌های حرکتی مفید نبوده است. این یافته با نتایج پژوهش اخیر همخوانی ندارد؛ زیرا نگرش دانشجویان نسبت به ورزش و فعالیت‌های حرکتی بعد از گذراندن واحد تربیت بدنی عمومی یک تغییر معنی‌دار و مثبت داشته است. دلایل ذکر شده در هر بخش از حیطه‌های نگرشی می‌تواند قسمتی از دلایل تأثیر درس تربیت بدنی عمومی یک را روی نگرش دانشجویان نسبت به فعالیت‌های حرکتی، توجیه کند. ماتیز (۱۹۹۸) در تحقیق خود این‌گونه استدلال می‌کند که برنامه‌های تربیت بدنی در دانشگاه‌ها به‌دلیل اینکه به‌صورت اجباری به دانشجویان عرضه می‌شود، تأثیری در تغییر نگرش دانشجویان نسبت به فعالیت‌های حرکتی ندارد. با مشاهده تفاوت معنی‌دار در نگرش کلی دانشجویان نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، با وجود ضروری بودن گذراندن این دروس برای دانشجویان، باید اشاره شود که فارغ از رویکردهای فیزیولوژیکی که برای ایجاد تغییرات مطلوب جسمانی و ذهنی در افراد مورد انتظار است، مواردی مثل تبیین صحیح و درست مفاهیم و مبانی ورزش و فعالیت حرکتی مطلوب در کلاس‌ها توسط استادان باعث خواهد شد دانشجویان، در مقایسه با زمان پیش از گذراندن این دروس نگرش بهتری نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی داشته باشند.

نتایج تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده از آزمون ایفرد که برای سنجش آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها استفاده شد، نشان داد تنها در دو آزمون دراز و نشست و چابکی اختلاف معنی‌دار بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده شده است، در صورتی که سطوح آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها به همراه چهار بخش دیگر آزمون ایفرد تفاوت معنی‌داری در مراحل قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک نشان نمی‌دهد، این بخش از یافته‌های تحقیق با نتایج تحقیق سولیوان (۲۰۰۸) مطابقت دارد. ایشان در تحقیق خود به این نتیجه رسید که برنامه‌های تربیت بدنی عمومی دانشگاه‌ها برای کاهش عوامل خطر ساز قلبی-عروقی دانشجویان مؤثر نیست. آنچه مسلم است، زمان یک ساعت در هفته با ویژگی‌هایی که ذکر شد نمی‌تواند به‌عنوان پروتکلی تمرینی برای افزایش آمادگی جسمانی دانشجویان فرض شود. به احتمال زیاد از میان عوامل متعدد آمادگی جسمانی و تندرستی در این مجال اندک فرصت انتخاب و پرداختن به همه بخش‌ها و هدف‌گذاری برای رسیدن به نورم‌های در سطح بالا امکان‌پذیر

نیست، اما شاید بتوان از میان عوامل مختلف به صورت موردی و جزء به جزء به طراحی تمرین و اجرای آن در طرح درس واحدهای تربیت بدنی عمومی یک پرداخت و از مزایای پیشرفت در هر بخش از آن برای کمک به افزایش سطح آمادگی جسمانی و تندرستی دانشجویان بهره برد. مشاهده اختلاف معنی‌دار در آزمون دراز و نشست و دو ۴×۹ متر چابکی مؤید همین مطلب است.

در بیان نتایج پژوهش حاضر باید اشاره کرد که با توجه به اهمیت دانشگاه‌ها و دروس دانشگاهی در آموزش افراد، به‌منظور داشتن جامعه‌ای سالم و برخوردار از دانش کافی برای بهره‌مندی از ورزش و فعالیت بدنی، توجه به نکاتی چند می‌تواند باعث تقویت و تأثیر بیشتر این واحد درسی مهم برای دانشجویان بشود. این موارد می‌تواند ایجاد نظم و انضباط در برگزاری تعداد جلسات دو نیم‌سال و لزوم اعمال جدیت از طرف مدرسان و مسئولان دانشگاه باشد. ضمن آنکه ایجاد محیط‌های مناسب برای ورزش و فعالیت دانشجویان و ارائه تسهیلات کافی برای به حداقل رساندن مشکلات پیش رو در گذراندن دروس تربیت بدنی عمومی می‌تواند علاقه و رغبت دانشجویان را به ورزش و فعالیت‌های بدنی بیشتر کند. شاید اعمال ظرافت‌ها و دقت‌های زیاد از جانب مدرسان در حد امکانات برای برگزاری واحدهای تربیت بدنی عمومی یک به‌عنوان پروتکل‌های مشخص تمرینی از عوامل مهم برای قوت گرفتن میزان تأثیرگذاری این دروس باشد.

با توجه به اهمیت شکل‌گیری صحیح نگرش نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی از یک سو و همچنین واحدهای تربیت بدنی عمومی برای دانشجویان دختر از سوی دیگر، بازنگری‌های بیشتر برای افزایش کارایی و اثربخشی این واحدهای درسی برای مدرسان و مدیران گروه‌های تربیت بدنی دانشگاه‌های کشور و برنامه‌ریزان تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همچنین اداره کل تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی ضروری به نظر می‌رسد.

منابع:

۱. افضل‌پور، محمد اسماعیل (۱۳۸۶). ارزشیابی وضعیت اجرای درس تربیت بدنی در پایه‌های اول و دوم مدارس ابتدایی استان خراسان جنوبی نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره شانزدهم ص ۱۲۵-۱۰۷
۲. آذربانی - احمد (۱۳۷۸) - روش‌های آموزش تربیت بدنی - انتشارات آذر

۳. اسدی ، حسن (۱۳۸۰). نیازسنجی و نظرسنجی از دانشجویان در خصوص فعالیت‌های حرکتی ورزشی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی دانشگاه تهران. طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
۴. افشارمند ،زهرة (۱۳۸۶). مقایسه نیمرخ روانی دانشجویان رشته تربیت بدنی و دانشجویان غیر تربیت بدنی دانشگاه آزاد. نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره شانزدهم ص ۱۷۱-۱۵۶
۵. براهنی ، محمدتقی (مترجم) (۱۳۶۱). اصول روان‌سنجی و روان‌آزمایی. تألیف آن آناستازی. انتشارات دانشگاه تهران
۶. صبور ، صیاد (۱۳۸۶). بررسی میزان مطابقت اهداف درس تربیت بدنی عمومی یک با نیازهای دانشجویان . پایان‌نامه کارشناسی ارشد واحد تهران مرکز دانشگاه آزاد اسلامی
۷. آذرنوش ، (۱۳۸۵). مقایسه نگرش چهار گروه از دانشجویان دانشگاه الزهرا نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی
۸. موسوی، احترام‌سادات.(۱۳۸۰) مقایسه نگرش و گرایش دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه پنج منطقه استان به درست تربیت بدنی و رشته‌های ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
۹. مظفری، سید امیراحمد(۱۳۸۱). توصیف نگرش و گرایش مردم جمهوری اسلامی ایران نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی برنامه ملی تحقیقات، دانشگاه تربیت معلم
۱۰. نوایی نژاد شکوه (۱۳۷۵). بررسی و مقایسه نگرش زنان شرکت‌کننده در کلوپ‌های ورزشی نسب به اثرات فعالیت‌های منظم ورزشی بر ابعاد جسمانی، روانی، فرهنگی و اجتماعی. کمیته تحقیقات مدیریت و ورزش بانوان
۱۱. احمدی ، پژمان (۱۳۸۰). مقایسه دیدگاه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز که واحد تربیت بدنی عمومی را گذرانده‌اند، نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز
۱۲. رمضانی ، علی (۱۳۸۱). بهینه‌سازی تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ از دیدگاه اعضای هیأت علمی و دانشجویان پسر دانشگاه‌های منتخب تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه تربیت معلم.
۱۳. بنیان ، عباس (۱۳۸۳). بررسی محتوا و شیوه ارزشیابی واحد تربیت بدنی عمومی یک در دانشگاه‌های کشور. نشریه پژوهش در علوم ورزشی شماره پنجم ص ۲۶- ۱۵- ۱۴ سیارنژاد،

جمشید (۱۳۸۴). وضعیت آموزش، نیروی انسانی، امکانات و تجهیزات برای ارائه دروس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ از دیدگاه مدیران گروه مدرسین و دانشجویان. رساله دکتری. واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی.

۱۴. سیارنژاد، جمشید (۱۳۸۴). وضعیت آموزش، نیروی انسانی، امکانات و تجهیزات برای ارائه دروس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ از دیدگاه مدیران گروه مدرسین و دانشجویان. رساله دکتری. واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی.

۱۵. نوروزی، حسن (۱۳۸۳). بررسی میزان اثربخشی دروس تربیت بدنی عمومی یک و دو از دیدگاه دانشجویان و مربیان دانشگاه فردوسی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس

16. Pronk, N. (1995) Maximal Exercise and acute mood Response in woman. *Physical Behave* Jan 1995 vol 57 pp 1-4
17. Lee, Hung. (1999). *Fisu: Conference palm axe Mallorca* 1-9 July
18. Ming, Xae, huang. (2007). *College Female Student's Fitness Level, Learning Motivation, and Attitudes in physical Education setting. National College of physical Education and college, Kweishan, Taiwan*
19. Plante, Thomas (1990). *Physical Fitness Enhanced Psychological. Heagth sport*. pp 3-24
20. Plante, Thomas (1990). *Physical Fitness Enhanced Psychological. Heagth sport*. pp 3-24
21. LaFountaine, Janna (2007). *Wellness among First Year Collegiate Female Athletes. Women in Sport & Physical Activity Journal. Las Vegas: Fall 2007. Vol. 15, Iss. 4; pg83, 10 pgs*
22. Sobkin, v.s. (2006). *Age and gender characteristics of adolescent's attitude toward sport. Russian. Education and Society* vol. 48. no.3
23. Sallivan Sally .et al. (2008). *Physical Education and General Health Courses and Minority Community College Student Risk Level For poor Health and Leisure – Time Exercise Patterns. College Student Journal. Vol.42. Iss.1 pg.132,20 pgs*
24. Matthys, J.M. (1998). *The effects of different activity modes on attitudes toward physical activity. IAHPERD Journal* Volame 31 N69
25. Ming, Xae, huang. (2007). *College Female Student's Fitness Level, Learning Motivation, and Attitudes in physical Education setting. National College of physical Education and college, Kweishan, Taiwan*