



# چرا بچه‌ها ورزش نمی‌کنند؟

بررسی علل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان دوره متوسطه  
برای مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی مدارس

دکتر میرمحمد کاشف و دکتر میر حسن سید عامری

دانشیاران دانشگاه ارومیه و محمد مازیاری، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت  
ورزشی و دبیر تربیت‌بدنی

## مقدمه

امروزه سطح فعالیت بدنی افراد جوان پایین‌تر از سطح در نظر گرفته شده مناسب برای بهره‌مندی آنان از فواید بهداشتی است. شواهد تحقیقاتی از کشورهای صنعتی نشان می‌دهد که کاهش فعالیت‌های فیزیکی با بالا رفتن سن، دارای شدیدترین کاهش بین سنین ۱۸-۱۳ سالگی است. [۱۱] سطح فعالیت بدنی در نوجوانی کاهش چشم‌گیری را نشان می‌دهد و آمارهای اخیر نشان می‌دهد که تنها ۳۶ درصد از دانش‌آموزان پایه‌های ۹-۱۲ مطابق دستورالعمل‌های توصیه شده برای فعالیت بدنی رفتار می‌کنند. این موضوع با توجه به ارتباط شناخته شده بین سطح فعالیت بدنی با «اضافه وزن نمو چاقی»، «دیابت نوع ۲، خطر ابتلا به بیماری قلب و عروقی، پوکی استخوان و سلامت روانی موجب نگرانی است. از طریق شناسایی راهبردهای مؤثر برای ترویج فعالیت بدنی منظم می‌توان به ارتقای تندرستی افراد جوان یاری رساند [۸]. یکی از اهداف مصوب سلامت جامعه در سال ۲۰۱۰ این بوده است که دانش‌آموزان باید حداقل ۵۰ درصد از کل زمان کلاس درس را به فعالیت بگذرانند. برخی از دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی تلاش کمی دارند و تعدادی نیز کاملاً از مشارکت اجتناب می‌ورزند [۱].

کلید واژه‌ها: بی‌انگیزگی، دانش‌آموزان دوره متوسطه، مشارکت فعالیت‌های

تربیت‌بدنی



## اهمیت مشارکت در فعالیتهای تربیت بدنی مدارس

تربیت بدنی می تواند سهم آموزشی مهمی در رشد شخصی دانش آموزان داشته باشد. تربیت بدنی فرصتهایی برای لذت بردن، یادگیری مهارت های حرکتی جدید و همکاری با دیگران فراهم می آورد [۹]. زنگ تربیت بدنی در مدارس زنگ آموزش مهارت های حرکتی، سازگاری روان شناختی و دانش سلامت عمومی به نوجوانان به حساب می آید. در شرایط مطلوب، تربیت بدنی می تواند برای دانش آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشمگیری از فعالیت بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند [۱۱]. از طرف دیگر، مرحله نوجوانی از این نظر دوره مهمی معرفی شده است. در این دوره، نوجوانان یا به عنوان شرکت کنندگان همیشگی در فعالیتهای بدنی تثبیت می شوند و یا برعکس، فعالیتهای بدنی را کاملاً رها می کنند. کلاس های تربیت بدنی می تواند وسیله ایده آلی برای ترویج تعهد ورزشی نوجوان باشند، اما ضروری است آنان برانگیخته شوند برای فعال کردن دانش آموزان و لذت بردن آنها از تربیت بدنی، اولین گام ایجاد عادات سالم در جمعیت دانش آموز است، با این امید که طول عمر بیشتری داشته باشند [۱۰].

دانش آموزان تجربه های متفاوتی از ورزش و فعالیتهای رقابتی کسب می کنند که در طول سال تحصیلی ارائه می شوند. استفاده از فعالیتهای رقابتی در کلاس تربیت بدنی ممکن است برای ترویج فعالیت بدنی و توسعه مهارت، ترویج «ورزش دوستی»<sup>۲</sup>، و آماده سازی دانش آموزان برای زندگی و کار در یک محیط رقابتی مورد استفاده قرار گیرد. فعالیتهای رقابتی ارائه شده ممکن است علاقه به شرکت در فعالیتهای تربیت بدنی را افزایش دهند و یا دانش آموزان را از تجارب مشارکت موفق و لذت بخش محروم سازند و به کاهش علاقه و شرکت در فعالیتهای ارائه شده بینجامند. این عدم مشارکت ممکن است به علت نداشتن مهارت کافی باشد [۴].

## انگیزش و بی انگیزگی در فعالیتهای تربیت بدنی مدارس

به منظور افزایش سطح فعالیت بدنی، مهم است که کودکان به اندازه کافی و مهم تر از آن، با انگیزه مناسب در درس تربیت بدنی شرکت کنند. در حالی که اکثر دانش آموزان ذاتاً برای شرکت در کلاس های تربیت بدنی برانگیخته هستند، بسیاری از کودکان برای شرکت در فعالیتهای تربیت بدنی باید از بیرون برانگیخته شوند و فاقد انگیزه هستند. دسی و رایان<sup>۳</sup> در نظریه «خود تعیین گری»<sup>۴</sup> به بررسی ماهیت و نحوه اثرپذیری انگیزه کودک از عوامل بافتی پرداخته اند. بر اساس این نظریه، برانگیخته شدن به داشتن انگیزه برای انجام کارها اشاره دارد. شخص هنگامی که نیرو یا منبع محرکی

برای عمل کردن ندارد، فاقد انگیزه است و برانگیخته نشده است [۲]. عوامل اجتماعی - محیطی که تأثیرشان بر انگیزه درونی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی به اثبات رسیده است عبارت اند از: جو انگیزشی، سبک تدریس، محتوای درس و تشویق بزرگسالان [۹].

انگیزه یکی از فراوان ترین حوزه های پژوهش در ادبیات ورزش و روان شناسی ورزش محسوب می شود. البته تحقیقات کمی در زمینه عدم وجود انگیزه و

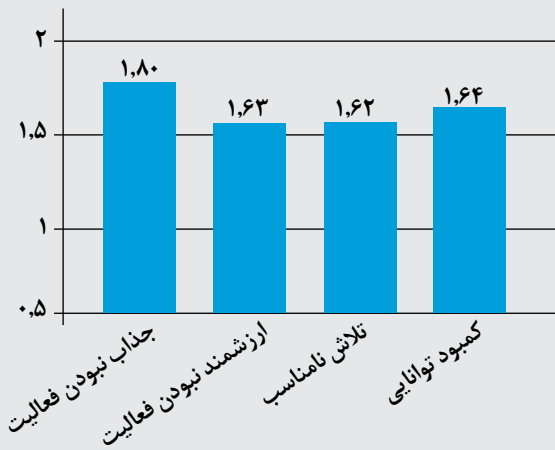
یا «بی انگیزگی»<sup>۵</sup> وجود دارد. ممکن است استدلال شود که مشاهده بی انگیزگی در زمینه ورزش مشکل است، زیرا افراد بی انگیزه در ورزش شرکت نخواهند کرد. در صورتی که اگر در طول دوره مشارکت افراد در ورزش، بی انگیزگی توسعه یابد، آنها به طور اختیاری ورزش را رها می کنند [۱۲]. درک بهتر بی انگیزگی در تربیت بدنی نه تنها از دیدگاه نظری، بلکه همچنین از دیدگاه عملی مهم است. فقدان انگیزه برای شرکت در تربیت بدنی می تواند پیامدهای مهمی برای بهداشت عمومی داشته باشد [۷]. در حقیقت، بی انگیزگی در تربیت بدنی حالت متفاوتی از بی انگیزگی برای شرکت در فعالیتهای جسمانی داوطلبانه را نشان می دهد [۱۲].

یک گواه عینی در تربیت بدنی، کودکانی می توانند باشند که با حس قوی از خودبیگانگی، بیشتر یا تمام ورزش ها و بازی ها را دوست ندارند، ولی با وجود این ناچار به شرکت در آنها هستند. هزینه های روانی ناشی از مشارکت و میزان تطابق با چنین محیط هایی می تواند زمینه هایی جذاب از پژوهش در زمینه سازگاری افراد با شرایط غیر خود مختار باشد [۱۲]. اعتقاد دانش آموز به توانایی های مشارکت او

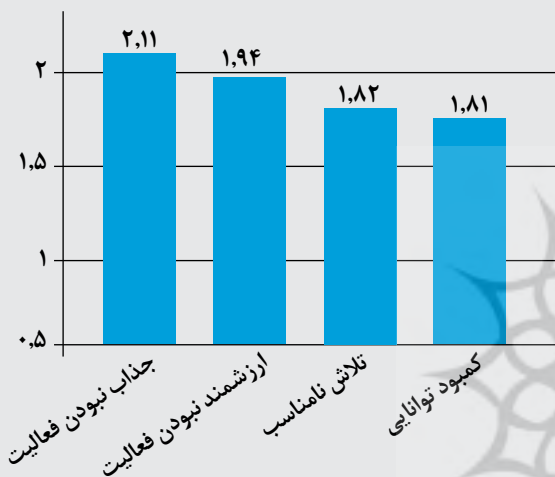
استفاده از فعالیتهای رقابتی در کلاس تربیت بدنی ممکن است برای ترویج فعالیت بدنی و توسعه مهارت، ترویج «ورزش دوستی» و آماده سازی دانش آموزان برای زندگی و کار در یک محیط رقابتی مورد استفاده قرار گیرد



به منظور افزایش سطح فعالیت بدنی، مهم است که کودکان به اندازه کافی و مهم تر از آن، با انگیزه مناسب در درس تربیت بدنی شرکت کنند



نمودار ۲. میانگین متغیرهای تحقیق برای دانش آموزان دختر



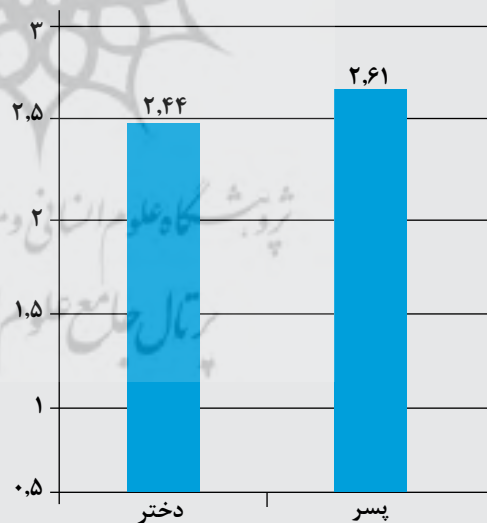
نمودار ۳. میانگین متغیرهای تحقیق برای دانش آموزان پسر

همان طور که مشاهده می شود، بیشترین دلیل بی انگیزگی دانش آموزان پسر و دختر دوره متوسطه برای شرکت در فعالیت های تربیت بدنی، جذاب نبودن فعالیت های تربیت بدنی است. بین سؤالات مربوط به مؤلفه جذاب نبودن فعالیت های تربیت بدنی، تکراری بودن فعالیت ها بیشترین نمره را به خود اختصاص داده است.

### بحث و نتیجه گیری

برنامه های تربیت بدنی مدارس باید در افزایش سطح فعالیت های فیزیکی افراد جوان نقش مرکزی بازی کنند. به این دلیل که بسیاری از کودکان در برنامه های سازمان یافته فعالیت های بدنی در خارج از مدرسه شرکت نمی کنند. در مقابل، کلاس های تربیت بدنی تقریباً شامل اعضای گروه های هم سن با سطح توانایی های بدنی کاملاً متفاوت هستند [۱۱]. دانش آموزان با سطوح متفاوت مهارت، تجارب مختلفی در کلاس تربیت بدنی دارند. دانش آموزی که مهارت

تأثیر بگذارد. دانش آموزانی که دارای تجربه مثبت در فعالیت های جسمانی هستند، ممکن است بخواهند این فعالیت ها را ادامه دهند. برعکس، دانش آموزانی که احساس کنند در یک فعالیت ناموفق هستند، از تربیت بدنی لذت نمی برند و ممکن است نخواهند مشارکت شان را ادامه دهند. اگر هدف از تربیت بدنی ارتقای فعالیت بدنی در طول عمر است، برای دانش آموزان داشتن یک تجربه لذت بخش اهمیت دارد. بنابراین، بررسی تجارب دانش آموزان مناسب است و می تواند اطلاعات ارزشمندی به دست دهد [۴]. در تحقیقی که روی ۳۸۱ نفر ۱۸۰ دختر و ۲۰۱ پسر از دانش آموزان دوم و سوم دوره متوسطه در شهرستان بوکان صورت گرفت، میزان و دلایل بی انگیزگی دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های تربیت بدنی مدارس مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق از «پرسش نامه بی انگیزگی در تربیت بدنی» (AI-PE) شن<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۱۰) استفاده شد که میزان بی انگیزگی (از هیچ وقت=۱ تا همیشه=۵) و سپس دلایل بی انگیزگی را در چهار مؤلفه کمبود توانایی، تلاش نامناسب، ارزشمند نبودن فعالیت و جذاب نبودن فعالیت های تربیت بدنی، مورد ارزیابی قرار می دهد [۱۳]. نمودار میزان بی انگیزگی را در دانش آموزان دوره متوسطه به تفکیک جنسیت نشان می دهد.



نمودار ۱. میزان بی انگیزگی دانش آموزان در فعالیت های تربیت بدنی مدارس

همان طور که از نمودار ۱ برمی آید، میزان بی انگیزگی دانش آموزان پسر از دختر بیشتر است. نمودارهای ۲ و ۳ نتیجه یافته های توصیفی تحقیق را برای دلایل بی انگیزگی نشان می دهند.



1. Overweight and obesity
2. Sportsmanship
3. Deci & Ryan
4. Self – determination theory
5. Amotivation (absence of motivation)
6. Amotivation Inventory- Physical Education
7. Shen

## منابع

۱. برزگری، علی و همکاران (۱۳۹۰) «دوره‌های آموزشی دروس تربیت‌بدنی با ساختار مشخص فعالیت آزاد: حق تعیین سرنوشت و فعالیت بدنی دانش‌آموزان». رشد آموزش تربیت‌بدنی. دوره دوازدهم. شماره ۱ (پیاپی ۴۰).
۲. تنهای رشوانلو، ۶ فرهاد و حجازی، الهه (۱۳۸۸). «ارتباط ادراک از سبک فرزند پروری والدین با انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی». دانش‌شور (رفتار). سال شانزدهم. شماره ۳۱.
۳. خاوری، لیلا و یوسفیان، جواد (۱۳۸۷). «بررسی وضعیت اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه استان یزد». پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۸. صص ۱۰۰-۸۷.
4. Bernstein, Eve et al, (2011), Attitudes and Pewceptions of Middle School Students Toward Competitive Activities in Physical Education, *Journal of Teaching in Physical Education*, 30,69-83.
5. Bieg, Sonja et al, (2011), The role of intrinsic motivation for teaching, teachers care and autonomy support in students self- determined motivation, *Journal for Educational Research Online*, Volume 3, No . 1, 122-140.
6. Can, Suleyma, (2010), Determination of the factors motivating and motivation level of the weightlifters participating in Turkish weightlifting championship, *Proedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 4245-4249.
7. Cavill, N et al, (2001), Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference, *Pediatric Exercise Science*, 13, 12-25.
8. Cox, AE et al, (2008), Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School, *Journal of Adolescent Health*, 43,506-513.
9. Hassandra, Maria et al, (2003), Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach, *Psychology of Sport and Exercise* , 2,11-223.
10. Murcia, Juan et al, (2008), Influence of autonomy support, social goals and relatedness on amotivation in physica; esucation classes, *Psicothema*, Vol. 20, n 4, pp. 636-641.
11. Ntoumanis, Nikos, (2004), A Prospective Study of Participation in Pptional School Physical Education Using a Self – Determination Theory Framiwork, *Journal of Educational Psychology*, 1-42.
12. Ntoumanis, Nilos et al, (2004). An Idiographic Analysis of Amotivation in Compulsory School Physical Education, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26,197-214.
13. Shen,Bo et al, (2010), The Influence of Influence of Inadequate Teacher – to – Student Social Support on Amotivation of Physical Education Students, *Journal of Teaching in Physical Education*, 29, 417-432.
14. Spray, C.M. (2000), Predicting participation in noncompulsory physical education: Do goal perspectives matter?, *Perceptual and Motor Skills*, 1207-1215.

پایین‌تری دارد، غالباً در انجام فعالیت در کلاس با مشکل مواجه می‌شود و تمرین کافی و مناسب را دریافت نمی‌کند. اگر دانش‌آموزان تجربه موفقیت داشته باشند، این موفقیت ممکن است به مشارکت دانش‌آموزان و ادامه فعالیت آن‌ها بینجامد. موفقیت یا عدم موفقیت نیز می‌توانند در درک و نگرش دانش‌آموزان نسبت به موضوع تأثیر بگذارند [۴]؛ به ویژه با توجه به این‌که ورزش در تربیت‌بدنی مدارس تا سن معینی در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته اجباری است. برای مثال در انگلستان، انتظار می‌رود دانش‌آموزان یک یا دو بار در هفته تا سن ۱۶ سالگی در تربیت‌بدنی شرکت کنند [۱۴].

از طرف دیگر نقش معلمان و مربیان ورزش در تربیت اجتماعی و ورزشی افراد بر کسی پوشیده نیست. مربیان و معلمان ورزش می‌توانند به کودکان و نوجوانان فعالیت‌های جدید و نشاط‌انگیزی معرفی کنند و آن‌ها را به یادگیری مهارت‌های مربوط به آن ورزش تشویق کنند [۳]. معلمان زمانی که روی تلاش دانش‌آموزان متمرکز شوند، بر توانایی‌های خود فرد تکیه کنند و بر اساس عملکرد گذشته، دانش‌آموزان را ارزیابی کنند، می‌توانند تجارب شایستگی را به آن‌ها انتقال دهند [۵]. بنابراین، معلمان تربیت‌بدنی و مدیران برنامه‌های ورزشی باید سعی کنند استانداردهای عملکرد افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی را بهبود ببخشند و سطح رضایت و تجربیات موفقیت‌آمیز آن‌ها را افزایش دهند.

کسانی که در حوزه آموزش و مربیگری کار می‌کنند، باید از اصول جایگاه مهم انگیزه در ورزش و شیوه‌های بهبود عملکرد واقف باشند و ورزشکاران را به سوی رفتارهای هدف و پیدا کردن روش‌های افزایش مشارکت در ورزش هدایت کنند [۶]. دانش‌آموزانی که به‌طور درونی برانگیخته شده‌اند، در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند. ولی دانش‌آموزانی که بی‌انگیزه هستند، با نیاوردن لباس ورزشی، خود را به مرضی زدن و یا آسیب دیدگی ساختگی، از مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی اجتناب می‌ورزند. بنابراین آگاهی دبیران تربیت‌بدنی از دلایل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان اهمیت بسیار زیادی دارد و می‌تواند نقش مهمی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های تربیت‌بدنی ایفا کند. پس می‌توان با تنوع بخشیدن به رشته‌های ورزشی مدارس، نظرسنجی از دانش‌آموزان برای آگاهی از رشته‌های ورزشی مورد علاقه‌شان، دادن آزادی بیشتر به دانش‌آموزان در انتخاب رشته ورزشی، داشتن انتظار از دانش‌آموزان در حد توانایی‌هایشان و عدم تحمیل خواسته‌های دبیر تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان، از بی‌انگیزگی دانش‌آموزان کاست.