

مدیریت ورزشی \_ فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵  
دوره ۸، شماره ۱، ص: ۸۷-۱۰۱  
تاریخ دریافت: ۹۳/۰۳/۰۲  
تاریخ پذیرش: ۹۳/۰۵/۱۹

## ارزیابی تناسب عنصر زمان با اثربخشی آموزشی درس تربیت بدنی عمومی (۱) در دانشگاه‌های دولتی تهران

محمد دادرسی<sup>۱</sup> - سارا کشر<sup>۲\*</sup> - فاطمه فرزندی<sup>۳</sup>

۱. استادیار، مرکز ارزیابی کیفیت، دانشگاه تهران، تهران، ایران، ۲. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران، ۳. کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

### چکیده

زمان یکی از مؤلفه‌های اثربخشی آموزش در برگزاری درس تربیت بدنی است. هدف تحقیق حاضر بررسی تناسب زمان درس تربیت بدنی عمومی (۱) با میزان اثربخشی آموزش این درس و رابطه آن با اثربخشی مؤلفه‌های آموزش بود. روش تحقیق توصیفی-پیمایشی بود و داده‌ها به شکل میدانی جمع‌آوری شد. جامعه تحقیق شامل مربیان و استادان دانشگاه‌های تهران به تعداد ۸۲ نفر بود که به آموزش درس تربیت بدنی عمومی اشتغال داشتند و به شکل کل‌شمار در تحقیق حضور یافتند. ابزار اندازه‌گیری تحقیق پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای بود که پس از تأیید روایی و پایایی (۰/۷۷ =) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که میزان زمان اختصاص‌یافته به درس تربیت بدنی در هر جلسه و در طول ترم تناسبی با محتوا، روش تدریس، اهداف درس و نوع ارزشیابی درس ندارد و تنها با مؤثر بودن بازخور ارائه‌شده و ارزشیابی پس از هر مبحث درسی تناسب داشت. تدوین محتوا و سرفصل درس تربیت بدنی عمومی باید با توجه به زمان اجرای این درس تناسب یابد و نیز تعداد شرکت‌کنندگان در هر کلاس محدود شود تا امکان بهره‌برداری بهتر از کلاس در زمان معین‌شده و سرفصل‌های مشخص فراهم شود.

### واژه‌های کلیدی

اثربخشی آموزشی، ارزیابی، تربیت بدنی، دانشجو، زمان.

## مقدمه

ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با ورزش دارد (۷). تربیت بدنی از مهم‌ترین برنامه‌های فعالیت جسمانی است که در مدارس و دانشگاه‌ها وجود دارد. بازی مسابقه و ورزش ممکن است به منظور استراحت و تفریح انجام گیرد. اما هر گاه از این فعالیت‌ها برای اهداف تربیتی استفاده شود و هدف آنها رشد و تربیت دانش‌آموزان و دانشجویان باشد، به آن تربیت بدنی گفته می‌شود. چون با تربیت بدنی می‌توان به هدف‌های بهداشتی و تندرستی، تربیتی و اخلاقی، روانی و اجتماعی، حرکتی و مهارتی دست یافت. از این رو برنامه‌های تربیت بدنی از ضروریات است (۷).

زمان یکی از مؤلفه‌های مهم در آموزش است که متناسب با ویژگی‌های فرهنگی<sup>۱</sup> اجتماعی و همسو با پیشرفت اقتصادی، نظرهای متفاوتی در مورد آن وجود دارد. امروزه می‌گویند زمان همه چیز است. این جمله اهمیت زمان را نشان می‌دهد؛ اما هنوز در مورد نحوه استفاده درست از زمان در بین مردم تردید وجود دارد.

مدارس و منابع انسانی آن شامل دانشجویان و دانش‌آموزان، استادان و معلمان، مدیران و کارکنان، اسیران زمان<sup>۱</sup> هستند. در مدارس به‌جای تعیین استانداردهایی برای یادگیری، از برنامه‌های زمانی برای برنامه‌ریزی در زمینه‌های زنگ تفریح، زمان رفت‌وآمد یا زمان تعطیل شدن مدارس یاد می‌شود و کمتر به عنصر زمان برای تدریس و میزان یادگیری دانش‌آموزان پرداخته می‌شود (۱۳) و به نظر می‌رسد این مسئله در مورد تدریس درس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها هم صدق می‌کند.

با وجود دل‌مشغولی‌هایی که در مورد زمان وجود دارد، توجه کمی به چگونگی استفاده از آن مبذول می‌شود، این در حالی است که اگرچه ساختار آموزشی تغییر نکرده، محتوای موضوعات درسی تغییرات شایان توجهی داشته است و هنوز زمان اختصاص‌یافته به این مباحث، همان زمانی است که براساس استانداردها و ساختار از پیش تعیین‌شده ثابت مانده است (۱۲).

آموزش درس تربیت بدنی عمومی به دانشجویان از عوامل گوناگونی در اثربخشی آموزشی این درس از جمله اهداف درس، روش تدریس استادان، نحوه ارزشیابی، امکانات و تجهیزات آموزشی، فضای

آموزشی، میزان زمان آموزشی تخصیص‌یافته، تفاوت‌های فردی دانشجویان و میزان درگیری آنها با مطالب تأثیر می‌پذیرد که در تحقیق حاضر، پژوهشگر به بررسی برخی از عوامل یادشده شامل محتوا، روش تدریس، ارزشیابی و زمان اختصاص‌یافته در فرایند مدیریت درس تربیت بدنی عمومی (۱) پرداخته است. انتظار می‌رود زمان اختصاص‌یافته نه فقط برای نیل به اهداف استفاده شود، بلکه فرصتی برای استفاده از روش‌های فعال تدریس و ارائه بازخورد به دانشجویان از طریق ارزشیابی تکوینی برای دانشجویان و استادان فراهم آورد.

در آیین‌نامه جدید درس تربیت بدنی عمومی، مصوب شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی در جلسه ۸۴۲ مورخ ۹۲/۶/۱۰ تغییرات شایان توجهی براساس نیازهای ورزشی جوانان اعمال شده است و همچنین توجه به دانشجویانی که با مشکلات جسمانی مختلف مواجه‌اند و تا قبل از ابلاغ آیین‌نامه جدید از انواع معافیت‌های پزشکی ورزشی استفاده می‌کردند، در این آیین‌نامه در محور توجه قرار گرفته‌اند و می‌توانند در کلاس‌های تربیت بدنی ویژه حاضر شوند و متناسب با توانایی‌های خود در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. تنظیم آیین‌نامه جدید و ابلاغ آن به دانشگاه‌ها، گام جدیدی در جهت اثربخشی آموزشی درس تربیت بدنی است. اما هنوز موضوع زمان و زمان‌بندی در این آیین‌نامه نیز محل توجه است. براساس آیین‌نامه جدید درس تربیت بدنی عمومی، مورخ ۹۲/۶/۱۰ هنوز تعداد واحدهای تربیت بدنی چه به صورت اجباری و چه اختیاری در مقطع کاردانی و کارشناسی یک واحد است. هرچند دانشجویان می‌توانند در طول مدت تحصیل خود در دانشگاه از واحدهای اختیاری تربیت بدنی نیز استفاده کنند، در واقع برگزاری این کلاس‌ها در دانشگاه‌ها با توجه به محدودیت زمان استفاده از اماکن ورزشی در بیشتر دانشگاه‌ها شاید صورت اجرایی نیابد. اما آنچه مسلم است اینکه در آیین‌نامه جدید نیز مدت زمان برگزاری واحد تربیت بدنی عمومی در طول ترم با آیین‌نامه قبلی تفاوتی ندارد و همچنان مشکل زمان به قوت خود باقی است. البته فعالیت‌های آمادگی جسمانی در هر جلسه اگر بیش از یک ساعت هم باشد، بی‌شک موجب مشکلات جسمانی برای دانشجویان خواهد بود. ولی به نظر می‌آید اگر کلاس‌های تربیت بدنی به صورت دو جلسه در هفته و هر جلسه یک ساعت باشد، هم به اهداف تربیت بدنی و هم اهداف سلامت کمک خواهد کرد. هرچند این ادعا نیز به تحقیق و بررسی نیاز دارد تا فواید و مشکلات آن در نظر گرفته شود.

از این‌رو تحقیق حاضر به دنبال بررسی این موضوع است که آیا زمان تخصیص‌یافته در ارتباط با اهداف، محتوا، روش تدریس و ارزشیابی درس تربیت بدنی (۱) که از عوامل مهم اثربخشی آموزشی

درس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌هاست، تناسب دارد؟ و جوانب این مسئله را از نظر استادان بررسی کند و راهکارهای مناسب ارائه دهد.

شایان ذکر است که مقصود از عنصر زمان، مدت زمان اختصاص داده شده به درس تربیت بدنی عمومی (۱) در هفته و در طول یک ترم تحصیلی است.

زمان مهم‌ترین منبع آموزش است. از نظر معلمان و مربیان زمان تنها عامل محصورکننده تدریس و یادگیری به‌شمار می‌رود. به همین دلیل باید نهایت استفاده را از آن برد و هرگز نباید هدر رود (۳). از نظر اسمیت (۲۰۰۰) تفاوت بین زمان آموزشی و محتوای آموزشی، موضوع مورد علاقه همیشگی دانشمندان بوده است. اگرچه جدا کردن این دو از نظر مفهومی مشکل است، مدت زمانی که به آموزش اختصاص داده می‌شود، اغلب به‌عنوان موضوعی جداگانه در روند تحقیقات در نظر گرفته می‌شود (۱). از نظر اسمیت می‌توان زمان را به‌منزله ظرف آموزش در نظر گرفت که به‌عنوان مقوله‌ای جدا و قبل از انتخاب محتوا و اهداف تعیین می‌شود. منظور از محتوا عبارت است از دانش سازمان‌یافته و اندوخته شده، اصطلاحات، اطلاعات، واقعیات، قوانین و اصول، روش‌ها، مفاهیم، تعمیم‌ها، پدیده‌ها و مسائل مربوط به یک ماده علمی. محتوا چیزی است که قرار است آموزش داده شود. محتوا شامل کلیه مطالب، مفاهیم و اطلاعات مربوط به یک درس است. خواه به‌عنوان بخشی از متن یک کتاب باشد، خواه توضیحات، حواشی و سایر اجزای جانبی آن درس. برخی از برنامه‌ریزان حیطة شناختی را در برنامه‌های درسی اولی‌تر به‌حساب می‌آورند. از منظر این گروه محتوا خلاصه‌ای از حقایق، مفاهیم، تعمیم‌ها، اصول و نظریه‌های مشابه دانش در رشته مورد نظر است و قبل از انتخاب محتوا ضروری است رویکرد مورد نظر را معین کنند (۴). محتوا باید با سرعت و زمان اختصاص‌یافته نظام آموزشی هماهنگ شود. تعداد مفاهیم، اصول، تعمیم‌ها و نظریه‌ها در یک واحد یادگیری یا یک کتاب درسی باید با زمانی که صرف خواندن و فهمیدن آن می‌شود متناسب باشد. در واقع زمان مورد نیاز برای خواندن و فهمیدن متن به تعداد مفاهیم بستگی دارد؛ نه به تعداد کلمه‌ها و حجم کلی کتاب درسی. عواملی مانند تراکم در ارائه نظریات، نسبت اطلاعات مهم به اطلاعات بی‌اهمیت در واحد متن و چگونگی تبیین آن در کاهش یا افزایش زمان مورد نیاز برای خواندن تأثیر دارد (۴). یکی از ویژگی‌های تدریس تربیت بدنی عجله نکردن در آموزش است، زیرا ایجاد هماهنگی بین عصب و عضله که از عوامل اصلی اجرای مهارت حرکتی است،

به زمان زیادی نیاز دارد (۲). در این زمینه، پاول، وودفیلد و نویل<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) در مورد نقش زمان در ارتقای سطح و محتوای آموزش درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی تحقیق کردند و متوجه شدند برای ارتقای سطح آموزش و بهبود محتوای درس و در نتیجه بهبود سلامت دانش‌آموزان به صرف زمان بیشتر در این درس نیاز است و یافته‌های تحقیق آنها بیانگر تأثیرات متقابل زمان و بهبود محتوا و سطح آموزش درس بود (۱۴). در این زمینه، نصر (۱۳۸۴) به مقایسه حجم زمان آموزش در ایران با برخی کشورهای دیگر و مشکلات ناشی از تقویم تحصیلی فعلی پرداخت و به این نتیجه رسید که حجم واقعی زمان آموزش در ایران نسبت به کشورهای توسعه‌یافته کمتر بوده و الگوی روزشمار تحصیلی کشور در بروز مشکلاتی چون ایجاد اضطراب در فراگیری برای یادگیری محتوا، خستگی و دلزدگی معلم از تدریس، فرسودگی زود هنگام او و کاهش کارایی کمی و کیفی نظام تأثیر دارد (۱۰). توماسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در رساله دکتری خود نحوه استفاده از زمان را در تدریس سنتی و آنلاین بررسی کرد و به این نتیجه رسید که زمان در تدریس سنتی از پیش تعیین‌شده و کنترل‌شده است. درحالی‌که در تدریس از راه دور، انعطاف‌پذیر و متغیر است و می‌تواند کمتر یا بیشتر از زمان اختصاص‌یافته باشد (۱۷). مهدی‌پور (۱۳۸۴) نیز تحقیقی با هدف طراحی الگو برای ارزشیابی دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی مراکز و مؤسسات آموزش عالی دولتی انجام داد. نتایج پژوهش حاکی از آن است که براساس ملاک‌های ارزشیابی از دیدگاه نمونه‌های تحقیق، وضعیت موجود دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی نسبتاً مطلوب گزارش شده است (۸). نتیجه پژوهش اسپین و یل<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) هم مشخص کرد که بین فعالیت‌هایی که دانشجویان در زمانی که در کلاس آموزش نمی‌بینند، انجام می‌دهند و اثربخشی مدرسان بیشترین همبستگی مثبت وجود دارد (۱۱). مهرا و فرحزاده (۱۳۸۷) نیز در پژوهشی بر مؤلفه‌های هشتگانه برنامه درسی شامل استاد، دانشجو، محتوا، روش تدریس، روش ارزشیابی، قوانین و مقررات، زمان‌بندی و محیط فیزیکی، به این نتیجه رسیدند که عامل زمان نقش منفی در عدم ارائه برخی دروس عملیاتی در نیمسال مناسب، توزیع نامناسب دروس در برنامه هفته، کاهش ساعت دروس عملی و تأخیر در شروع کلاس‌ها در ابتدای نیمسال و تعجیل در اتمام نیمسال دارد (۹). در این زمینه، تحقیقات یانگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) در خصوص اختیار و امکان انتخاب نوع فعالیت با صرف زمان طولانی‌تر در کلاس‌های

1. Powell, Woodfield, Nevill
2. Thomason, Susan Margaret
3. Espin & Yell
4. Young

تربیت بدنی در بین دانش‌آموزان دارای مشکلات هیجانی و رفتاری، نشان داد که صرف وقت طولانی در انجام فعالیت ورزشی مورد انتخاب دانش‌آموزان با اثربخشی آموزش رابطه دارد (۱۹). همچنین اسمیت و مونات<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) در بررسی نقش مدت زمان آموزش درس تربیت بدنی بر نتایج مثبت فعالیت‌های جسمانی روی دانش‌آموزان دبیرستان به همبستگی معکوس بین مدت زمان آموزش درست تربیت بدنی و میزان دستاوردهای مثبت آن پی بردند و به این نتیجه رسیدند که کاهش زمان درس تربیت بدنی موجب کاهش سلامت جسمانی دانش‌آموزان می‌شود (۱۶).

اگر درس تربیت بدنی عمومی با اثربخشی آموزشی همراه باشد، دانشجویان از حضور در کلاس احساس شادی و نشاط خواهند کرد و حتی پس از اتمام دوره کلاس، داوطلبانه به فعالیت ورزشی ادامه می‌دهند. نتیجه تحقیق سلیمان، کشکر و مقدسیان (۱۳۹۳) تأییدکننده این نتیجه است. آنها نشان دادند که چنانچه محتوای درس تلفیق مناسبی از روش تدریس توضیحی و عملی باشد و نیز اگر روش ایستگاهی بیش از روش استقامتی در این کلاس‌ها استفاده شود، امکان تحقق اهداف درس تربیت بدنی عمومی بیشتر فراهم می‌شود (۵). در این خصوص ترالیس، پابلسیون، باسیله و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در خصوص میزان صرف انرژی دانش‌آموزان در ورزش به‌عنوان یکی از عوامل پیشگیری‌کننده از بیماری‌ها و بهبود سبک زندگی، در کلاس‌های تربیت بدنی مدارس تحقیقی انجام دادند و متوجه شدند که حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی در ورزش موجب صرف وقت و انرژی بیشتر آنها در فعالیت‌های بدنی می‌شود و بین زمان صرف‌شده و فعالیت‌های بدنی در کلاس‌های تربیت بدنی همبستگی قوی مثبت و معنادار وجود دارد. نیز مشخص شد که بین فعالیت‌های بدنی، زمان و انرژی صرف‌شده در کلاس‌های تربیت بدنی همبستگی و تأثیر متقابل وجود دارد (۱۸).

### روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی پیمایشی است و داده‌های تحقیق به شکل میدانی جمع‌آوری شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه استادان در استخدام دانشگاه‌های تهران، شهید بهشتی، الزهراء، علامه طباطبایی، صنعتی شریف و خواجه نصیر بود که به تدریس درس تربیت بدنی (۱)، اشتغال داشتند، و تعدادشان برابر با ۸۲ نفر گزارش شد که به دلیل محدود بودن تعداد اعضای جامعه تحقیق،

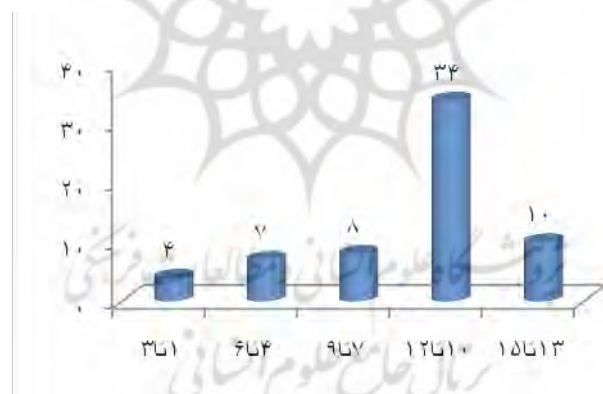
1. Smith & Monnat

2. Troleis, Poblacion, Basile

نمونه‌گیری صورت نگرفت و تمام اعضای جامعه تحقیق بررسی شدند و در نهایت ۶۳ پرسشنامه جمع‌آوری شد. ابزار اندازه‌گیری تحقیق، پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای بود که از دو بخش ارتباط عنصر زمان با عناصر برنامه درسی (هدف، محتوا، روش تدریس و ارزشیابی)، و بخش زمان مورد نیاز برای تدریس تشکیل شده بود و پاسخگو ملزم به انتخاب پاسخ از بین گزینه‌های چهاررزشی خیلی کم تا خیلی زیاد بود. روایی پرسشنامه به تأیید ۱۵ نفر از متخصصان رشته مدیریت آموزشی و مدیریت ورزشی رسید و پایایی پرسشنامه بعد از اجرای آزمایشی آن روی ۳۰ نفر از اعضای جامعه تحقیق و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ حاصل شد که نشان‌دهنده پایایی مناسب پرسشنامه بود.

### یافته‌های تحقیق

در این تحقیق ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان مرد و ۴۰ درصد زن بودند. ۶۵ درصد ۳۵ تا ۴۵ ساله و ۳۵ درصد بالای ۴۶ سال بودند. از نظر سابقه کار بیش از ۷۰ درصد افراد جامعه بیش از ۲۰ سال سابقه کار داشتند و حدود ۶۹ درصد از اعضای جامعه تحقیق بیش از ۱۰ سال سابقه تدریس درس تربیت بدنی عمومی را در دانشگاه محل خدمت خود داشتند. از نظر تحصیلات حدود ۸۸ درصد دارای مدارک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری و ۱۲ درصد دارای مدرک کارشناسی بودند.



شکل ۱. درصد فراوانی سابقه تدریس اعضای جامعه تحقیق

یافته‌های استنباطی تحقیق نشان داد که در مورد بررسی رابطه تخصیص ۱۲ تا ۱۶ جلسه به درس تربیت بدنی عمومی (۱) با کفایت برنامه آموزش، همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، آماره  $\chi^2=41/52$  در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P < 0/01$ ) معنادار بوده و از نظر استادان زمان مورد

نیاز برای این درس کافی نیست و از کمترین تناسب با کفایت برنامه آموزش درس برخوردار است. همچنین بررسی رابطه مدت زمان هر جلسه برگزاری درس تربیت بدنی عمومی (۱) با کفایت برنامه آموزشی درس نشان داد که مقدار آماره‌ی خی‌دو ( $\chi^2=54$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و از نظر استادان زمان تخصیص یافته کافی نیست.

نتایج بررسی رابطه بین زمان اختصاص یافته به درس تربیت بدنی عمومی در طول یک ترم با میزان تحقق اهداف این درس نیز نشان داد که آماره خی‌دو ( $\chi^2=42/48$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و بیانگر آن است که زمان اختصاص یافته متناسب با تحقق اهداف درس نیست و مانع اثربخشی مناسب آن است (جدول ۱).

بررسی نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به تناسب مدت زمان اختصاص یافته با محتوای که به دو مؤلفه محتوا یعنی زمان اختصاص یافته به آموزش عملی و آموزش نظری مربوط می‌شود. مقدار آماره به دست آمده در مؤلفه مدت زمان اختصاص یافته به تدریس مباحث عملی (آمادگی جسمانی)، آماره خی‌دو ( $\chi^2=68/66$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و از نظر استادان زمان مورد نیاز در حد مناسب ارزیابی شده است و در مورد مؤلفه مدت زمان اختصاص یافته به تدریس محتوای مباحث نظری آماره خی‌دو ( $\chi^2=44/98$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار است که نتایج نشان می‌دهد زمان اختصاص یافته با محتوای نظری تناسب دارد (جدول ۱).

بررسی نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به تناسب مدت زمان اختصاص یافته با روش تدریس (جدول ۱) حاکی از آن است که مقدار آماره به دست آمده در مؤلفه مدت زمان اختصاص یافته به روش تدریس توضیحی، آماره خی‌دو ( $\chi^2=18$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار است که از نظر استادان زمان مورد نیاز در حد خیلی کم تناسب دارد. همچنین در مؤلفه مدت زمان اختصاص یافته به روش تدریس تکرار و تمرین (آزمون و خطا)، آماره خی‌دو ( $\chi^2=8/66$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و بیانگر آن است که زمان اختصاص یافته متناسب کمی با روش تدریس تکرار و تمرین دارد (جدول ۱).



جدول ۱. آزمون خی دو برای تناسب زمان با کفایت آموزش، اهداف، محتوا و روش تدریس

متغیر	مقدار خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
تعداد جلسات اختصاص یافته در طول ترم	۴۱/۵۲	۲	۰/۰۱
مدت زمان اختصاص یافته به هر جلسه درس	۵۴	۲	۰/۰۱
میزان اختصاص زمان برای تحقق اهداف درس	۴۸/۴۲	۳	۰/۰۱
زمان اختصاص یافته به مباحث عملی	۶۸/۶۶	۲	۰/۰۱
مدت زمان اختصاص یافته به تدریس مباحث نظری	۴۴/۹۸	۲	۰/۰۱
مدت زمان اختصاص یافته به روش تدریس توضیحی	۱۸	۲	۰/۰۱
مدت زمان اختصاص یافته به روش تدریس تکرار و تمرین	۸/۶۶	۲	۰/۰۱

بررسی نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به متغیر تناسب مدت زمان اختصاص یافته با ارزشیابی کلاس (جدول ۲)، حاکی از آن است که مقدار آماره به دست آمده در رابطه با متغیر مدت زمان اختصاص یافته به امکان ارزشیابی از دانشجویان در هر جلسه، آماره خی دو ( $\chi^2=4/02$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده که از نظر استادان تناسب زمان اختصاص یافته در حد خیلی کم ارزیابی شده است. همچنین در مورد<sup>۱</sup> متغیر زمان اختصاص یافته به امکان ارزشیابی از دانشجویان در هر ماه، آماره خی دو ( $\chi^2=42/66$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و نتایج بیانگر آن است که تناسب زمان اختصاص یافته در حد کم بوده است. همچنین در مؤلفه زمان اختصاص یافته به امکان ارزشیابی از دانشجویان در پایان هر مبحث، آماره خی دو ( $\chi^2=26$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و نتایج بیانگر آن است که زمان اختصاص یافته با ارزشیابی پس از هر مبحث تناسب داشته است. همچنین در مؤلفه زمان اختصاص یافته به ارائه بازخورد در هر ارزشیابی، آماره خی دو ( $\chi^2=6$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده که بیانگر آن است که زمان اختصاص یافته برای ارائه بازخور مناسب بوده است. در مورد مؤلفه زمان اختصاص یافته برای پی بردن به مشکلات دانشجویان، آماره خی دو ( $\chi^2=23/52$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار بوده و بیانگر آن است که زمان اختصاص یافته برای پی بردن به مشکلات دانشجویان تناسب کافی ندارد (جدول ۲).

جدول ۲. آزمون خی دو برای تناسب زمان با نحوه ارزشیابی

متغیر	مقدار خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
زمان اختصاص یافته به ارزشیابی در هر جلسه	۴/۰۲	۱	۰/۰۱
زمان اختصاص یافته به ارزشیابی در هر ماه	۴۲/۶۶	۲	۰/۰۱
زمان اختصاص یافته به ارزشیابی در پایان هر مبحث	۲۶	۲	۰/۰۱
زمان اختصاص یافته به ارزشیابی در پایان هر مبحث	۲۶	۲	۰/۰۱

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها مربوط به اینکه در آموزش بخش‌های مختلف تربیت بدنی چقدر زمان نیاز است (جدول ۳)، حاکی از آن است که مقدار آماره به دست آمده در آموزش مباحث نظری " $\chi^2=41/52$ ؛ "آموزش کشش بارفیکس" ( $\chi^2=24/42$ )؛ "آموزش دو ۳۶ متر رفت و برگشت" ( $\chi^2=13/50$ )؛ "آموزش پرش جفت ارتفاع" ( $\chi^2=4/58$ ) و "آموزش دو نیمه استقامت آزاد" ( $\chi^2=27/85$ ) معنادار است. اما در مورد آموزش دراز و نشست مقدار آماره خی دو ( $\chi^2=1/75$ ) به دست آمده معنادار نیست. نتایج نشان می‌دهد که برای آموزش مباحث نظری و آموزش دو ۹×۴ متر رفت و برگشت پانزده دقیقه زمان نیاز است. برای کشش بارفیکس و آموزش پرش جفت ارتفاع ۱۰ دقیقه زمان نیاز است. برای آموزش دو نیمه استقامت آزاد بیش از بیست دقیقه زمان نیاز است (جدول ۳).

جدول ۳. آزمون خی دو برای تناسب زمان با آموزش بخش‌های مختلف درس تربیت بدنی

متغیر	مقدار خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
آموزش مباحث نظری	۱۲/۰۹	۲	۰/۰۱
آموزش کشش بارفیکس	۲۴/۴۲	۳	۰/۰۱
آموزش دو ۹×۴ متر	۱۳/۵۰	۳	۰/۰۱
آموزش دراز و نشست	۰/۷۷	۱	۰/۰۱
آموزش پرش جفت ارتفاع	۴/۵۸	۱	۰/۰۱
آموزش دو نیمه استقامت آزاد	۲۷/۸۵	۳	۰/۰۱

نتایج به دست آمده از متغیر برگزاری کلاس‌ها و امکان ادامه ورزش پس از پایان دوره برگزاری کلاس‌ها ( $\chi^2=20/36$ )؛ احساس شادی و نشاط دانشجویان در کلاس ( $\chi^2=10/28$ ) و میزان جدیت دانشجویان در حضور در این کلاس‌ها ( $\chi^2=29/42$ ) در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P=0/01$ ) معنادار است. نتایج آزمون خی دو نشان می‌دهد که کلاس‌ها موجب نمی‌شود که دانشجو پس از اتمام آن به

ورزش بپردازد، همچنین کلاس‌ها با توجه به آزمون خیدو نشان می‌دهد که تا حدودی موجب شادی دانشجویان می‌شود. در مورد آخرین متغیر به دست آمده نتایج نشان می‌دهد که دانشجویان حضور و فعالیت در کلاس را جدی نمی‌گیرند (جدول ۴).

**جدول ۴. آزمون خیدو رابطه بروز رفتارهای جنبی و شرکت در کلاس**

متغیر	مقدار خیدو	درجه آزادی	سطح معناداری
استمرار شرکت در ورزش	۲۰/۶۶	۲	۰/۰۱
احساس شادی و نشاط	۱۰/۲۸	۲	۰/۰۱
حضور و فعالیت جدی	۲۹/۴۲	۲	۰/۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به سؤال اصلی پژوهش و نتایج حاصله تناسب بین عنصر زمان و برنامه درسی تربیت بدنی (۱) از نظر استادان در حد کم ارزیابی شده و از میزان زمان اختصاص یافته رضایت وجود نداشته است. این نتیجه با نتایج تحقیق نصر (۱۳۸۴) و توماسون (۲۰۰۹) همخوانی دارد. آنها نیز در تحقیقات خود به این موضوع پی بردند که مدت زمان اختصاص داده شده برای تدریس نامناسب است و برای اثربخشی آموزشی به تخصیص زمان مناسب‌تری به آموزش درس نیاز است.

دغدغه استادان این بود که زمان برگزاری کلاس به دلیل تعویض لباس و... عملاً کمتر از مدت تعیین شده، بود. استادان اظهار داشتند در این زمان محدود نمی‌توان در آموزش مهارت‌ها خیلی عمیق شد. نتیجه تحقیق مهram و فرحزاده (۱۳۸۷) و یانگ (۲۰۱۵) با یافته حاضر همخوانی دارد. ایشان نیز متوجه شدند که عنصر زمان‌بندی موجب منفی شدن نگرش و عملکرد ناکارا و غیراثربخش معلمان و دانش‌آموزان در کلاس می‌شود و به تأخیر در برگزاری محتوای اصلی کلاس و بی‌کیفیت شدن آموزش می‌انجامد. یکی از مشکلات مطروحه توسط آنان تعداد زیاد دانشجویان در هر کلاس بود. شاید افزایش زمان این درس که درس عمومی محسوب می‌شود، امکان‌پذیر نباشد، ولی می‌توان با کاهش تعداد دانشجویان کمی از مشکل زمان را حل کرد (۱۹۰۹). یافته تحقیق اسمیت و مونات (۲۰۱۵) نیز با یافته مذکور همخوانی دارد؛ چون ایشان نیز متوجه شدند صرف وقت دانش‌آموزان در سایر فعالیت‌هایی که در زمان برگزاری کلاس انجام می‌گیرد، مانند تعویض لباس در رختکن، موجب اتلاف وقت و کاهش زمان آموزش درس و در نتیجه عدم بهبود قابلیت‌های جسمانی می‌شود (۱۶).

از نظر آنها زمان برای تحقق اهداف درس تربیت بدنی عمومی دانشجویان بسیار نامناسب ارزیابی شده است. تحقق اهداف درس مستلزم ایجاد هماهنگی عصب و عضله است و تحقق آن زمان طولانی را می‌طلبد. نکته جالب اینکه ارزیابی بیشتر استادان به اختصاص یک‌سوم از زمان موجود به مباحث نظری مناسب بود و حتی در صحبت با آنها این مسئله مطرح شد که این زمان گاهی زیاد هم است، یعنی بیشتر با مباحث عملی موافق بودند. آنها همچنین با اختصاص سه‌چهارم از زمان به مباحث عملی موافق بودند و تقسیم‌بندی زمان برای مباحث نظری و عملی را عادلانه می‌دانستند. این نتیجه را یافته‌های تحقیق اسپین و یل (۱۹۹۵) تأیید می‌کند و بیشترین اثربخشی آموزشی زمانی رخ می‌دهد که دانشجویان در غیر ساعات درسی، به فعالیت بدنی داوطلبانه می‌پردازند (۱۱). همین‌طور یافته‌های پاول و همکاران (۲۰۱۶) مؤید این نکته است که افزایش زمان آموزش درس تربیت بدنی موجب بهبود سطح آموزش و محتوای آموزشی می‌شود و از این نظر با یافته مذکور همخوانی دارد (۱۴).

روش توضیحی روشی کاملاً معلم‌محور است. در این روش معلم به نقل و شرح مطالب می‌پردازد (۲). اقتضای آموزش مباحث نظری استفاده از روش توضیحی است و استادان با وجود موافقت با زمان پیش‌بینی‌شده برای مباحث نظری امکان استفاده از روش توضیحی را در حد خیلی کم ارزیابی کردند و شاید به این دلیل باشد که در آموزش مهارت‌های عملی هم لاجرم از توضیح استفاده می‌شود و لازم است زمان برای آموزش مهارت‌ها صرف شود نه آموزش نظری. روش تکرار و تمرین در فنون و مهارت‌های عملی یکی از روش‌های اصلی یادگیری است. در آموزش تربیت بدنی و مهارت‌های حرکتی بدون اعمال این روش عملاً یادگیری غیرممکن است (۲). ارزیابی استادان از زمان برای روش تکرار و تمرین هم در حد خیلی کم بود، زیرا این روش وقت‌گیر و نیازمند زمان و حوصله است.

ارزشیابی تحصیلی فرآیندی است منظم برای تعیین و تشخیص میزان پیشرفت شاگردان در رسیدن به هدف‌های آموزشی (۶). ارزشیابی شامل ارزشیابی تشخیصی (برای تعیین رفتار ورودی)، تکوینی (در طول فعالیت‌های آموزشی) و پایانی (در پایان آموزش) است (۶). امکان ارزیابی تکوینی توسط استادان در مراحل مختلف آموزش کم و خیلی کم بیان شد. ولی زمان برای ارزیابی در پایان هر مبحث را در حد مناسب دانستند. یکی از وظایف مدرسان تربیت بدنی در تدریس مهارت‌های حرکتی دادن بازخورد به فراگیر به‌منظور دستیابی به الگوی صحیح مهارت است (۲) و براساس نظر استادان درست است که امکان ارزشیابی تکوینی کم است، ولی زمانی که ارزشیابی انجام می‌گیرد آنها فرصت مناسبی برای دادن بازخورد به دانشجویان دارند، ولی در حد خیلی کم به مشکلات آنان پی می‌برند.

همان‌طور که بیان شد وقتی تعداد دانشجویان کمتر باشد، استاد بهتر و بیشتر می‌تواند به محتوا و مهارت‌های مورد نظر بپردازد و در مباحث نظری از روش تدریس توضیحی و در مهارت‌ها از روش تکرار و تمرین استفاده کند. تعداد کم فراگیران موجب می‌شود ارزشیابی تکوینی و نهایی بهتر و مؤثرتری انجام گیرد و استاد بازخورد مناسبی به دانشجو بدهد و به مشکلات احتمالی آنان پی ببرد. این یافته با نتیجه تحقیق سلمان و همکاران (۱۳۹۳) همخوانی دارد. آنها نیز به این نتیجه رسیدند که آموزش اثربخش با تلفیق مناسبی از آموزش توضیحی و عملی در درس تربیت بدنی عمومی همراه است (۵).

هدف از طرح برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه‌ها رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی و جسمانی دانشجویان به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است (۷). اوقات فراغت را می‌توان مانند شمشیر دولبه‌ای دانست که ممکن است به دو نتیجه کاملاً متفاوت منتهی شود؛ یا شخصیت فرد را در مسیر کمال شکوفا می‌کند یا بر عکس موجب فساد و تخریب فرد و جامعه می‌شود (۷). استادان بر این نظر بودند که کلاس‌های تربیت بدنی قادر نیست کاری کند که دانشجویان پس از اتمام آن به ورزش کردن ادامه دهند و حضور در این کلاس‌ها را جدی نمی‌گیرند. با وجود این تفاسیر وجود این کلاس‌ها میان دروس تخصصی موجب می‌شود دانشجو احساس شادی و رضایت را تجربه کنند. نتایج تحقیق سلمان و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که اگر دانشجویان از محتوای آموزشی درس تربیت بدنی رضایت داشته باشند، به شرکت در فعالیت‌های ورزشی پس از اتمام دوره ادامه خواهند داد (۵).

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، وقتی این کلاس‌ها توان شاد کردن دانشجویان را هرچند برای ساعاتی کم، که دانشجویان در کلاس هستند، دارد، شاید با برنامه‌ریزی‌های مجدد و تخصیص زمان بیشتر به این درس، بتوان کاری کرد که دانشجویان حضور در این کلاس‌ها را جدی بگیرند و پس از اتمام کلاس‌ها تمایل پیدا کنند که اوقات فراغتشان را با ورزش پر کنند. اگر این اتفاق بیفتد، اوقات فراغت جوانان که آینده‌سازان کشورمان هستند، به‌جای تهدید به فرصت تبدیل می‌شود و زمینه رشد و تعالی افراد جامعه فراهم می‌شود. با این کار به‌ظاهر بی‌اهمیت خدمت بزرگی به جوانان و در نهایت به کشور انجام خواهد گرفت. در این خصوص نتیجه تحقیق سلمان و همکاران (۱۳۹۳) نیز نشان داد که محتوای آموزشی کلاس اگر با جنبه‌های بازی و تفریح همراه شود، موجبات احساس شادی و رضایت بیشتری را برای دانشجویان به‌همراه خواهد داشت (۵). نتایج تحقیق ترالیس و همکاران (۲۰۱۶) نیز گویای این نکته است که صرف انرژی بیشتر دانش‌آموزان در کلاس‌های ورزش به‌دلیل حضور در فعالیت‌های گروهی با

افزایش زمان فعالیت دانش‌آموزان رابطه مستقیم دارد و موجب ارتقای سبک زندگی و کاهش میزان امراض می‌شود و از این نظر با یافته مذکور همخوانی دارد (۱۸).

از این رو تخصیص زمان کافی متناسب با اهداف، محتوا، روش تدریس و نحوه ارزشیابی کلاس، به همراه انتخاب روش تدریس مناسب با وضعیت روحی و جسمانی دانشجویان می‌تواند در ارتقای سطح اثربخشی آموزشی درس تربیت بدنی عمومی نقش مهمی داشته باشد و به این لحاظ، افزایش ساعات درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی تربیت بدنی عمومی دانشگاه‌ها می‌تواند با اثربخشی بیشتری همراه باشد.

### منابع و مأخذ

۱. آبادری، هلن (۱۳۸۴)، آموزش برای همه و یا انحصاراً برای زیرک ترین فقرا، ترجمه غلامعلی سرمد، فصلنامه تعلیم و تربیت مقایسه‌ای یونسکو، ش ۱۳۱، ص ۷۹-۷۸.
۲. آذربانی، احمد (۱۳۸۹). روش‌های آموزش تربیت بدنی، انتشارات آوای ظهور، چ سوم، ص ۲۴-۲۱.
۳. آقازاده، محرم؛ احدیان، محمد (۱۳۷۸). راهنمای روش های نوین تدریس (برای آموزش و کارورزی)، تهران: آبیژ، ص ۵۷-۵۲.
۴. تقی پور ظهیر، علی (۱۳۸۷). مقدمه‌ای بر برنامه‌ریزی آموزشی و درسی. تهران: آگاه، ص ۲۵-۲۳.
۵. سلمان، زهرا؛ کشکر، زهرا؛ مقدسیان، مریم (۱۳۹۳)، اثربخشی روش‌های آموزش ایستگاهی و استقامتی و میزان رضایت‌مندی دانشجویان از کلاس‌های تربیت بدنی عمومی (۱)، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دوره ۱۰، ش ۱۸، ص ۴۰-۲۷.
۶. شعبانی، حسن (۱۳۸۵)، مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس)، تهران: سمت، ص ۳۳۴-۳۳۶.
۷. علی دوست قهفرخی، ابراهیم؛ فرجی، غلامرضا؛ شریعتی، جمال‌الدین (۱۳۸۹)، تربیت بدنی عمومی. تهران: بامداد کتاب، ص ۲۵-۷.
۸. مهدی‌پور، عبدالرحمان؛ ولی‌الله، فرزاد؛ مهرعلی‌زاده، یدالله؛ هادوی، فریده (۱۳۸۴)، طراحی الگو برای ارزشیابی دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی مراکز و مؤسسات آموزشی عالی دولتی، پایان‌نامه دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم، ص ۹۸-۹۱.
۹. مهram، بهروز؛ فرخ‌زاده، محمدحسن (۱۳۸۷)، نقش مؤلفه‌های برنامه درسی بر تحول روحیه

کارآفرینی دانشجویان نظام آموزش عالی علمی - کاربردی جهاد کشاورزی خراسان رضوی، سازمان تحقیقات، آموزش کشاورزی-چکیده مقالات همایش ملی توسعه کارآفرینی و آموزش‌های علمی کاربردی جهاد کشاورزی مشهد، ص ۳۴-۴۷.

۱۰. نصر، احمدرضا؛ صافی، اکرم‌السادات؛ نیلی، محمدرضا (۱۳۸۴)، مقایسه تقویم تحصیلی و زمان آموزش مقطع متوسطه ایران با سایر کشورها و بررسی مشکلات آن، فصلنامه تعلیم و تربیت، ۸۱، ص ۳۸-۷.

11. Espin, C. A.; Yell, M., L.(1995).Critical Indicators of Effective Teaching for Preservice Teachers: Relationship Between Teaching Behaviors and Ratings of Effectiveness. *Teacher Education and Special Education: The Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children* vol. 17no. 3 154-169.
12. Frank C., Moseley, D., Hall, E., Ecclestone, K. (2004). The Learning and Skills Research Centre is supported by the Learning and Skills Council and the Department for Education and Skills. Learning and Skills Research Centre. Pp. 61-65. www.LSRC.ac.uk
13. Meyer, J. w.; Mcneaney, E.(2000), the content of the curriculum. An institutional perspective. Available at :www.eric
14. Powell, E., Woodfield, L. A., Nevill, A. M. (2016). Increasing physical activity levels in primary school physical education: The SHARP Principles Model . *Preventive medicine report*. Vol.3. pages. 7-13.
15. Smith, R.C. (2000) Starting with ourselves: Teacher-learner autonomy in language learning. In B.Sinclair, I. McGrath and T. Lamb (eds.) *Learner autonomy, teacher autonomy: Future directions*. London: Longman. 89-99.
16. Smith, Nicole J., Monnat , Shannon M.(2015). Physical Activity in Physical Education: Are Longer Lessons Better? *Journal of School Health*, Volume 85, Issue 3, pages 141° 148.
17. Thomason, Susan Margartert, B.A, MS, (2009). Teaching, Technology and time .unpublished doctoral dissertation, university of Texas at Austin.Available at :www.sciencedirect.com
18. Troleis,C., Poblacion, A. P., Basile Colugnati, F. A., Taddei, J. A., Bracco, M. M.(2016). Effect of an Educational Program on Schoolchildren sEnergy Expenditure during Physical Education Classes . *MedicalExpress* (Sao Paulo, online) 2016 February;3(1):M160104. Pages:1-9.
19. Young, Shawna(2015). The Effect of Choice in Physical Education on Time on Task for Students with Emotional and Behavioral Disorders . *Journal of Modern Education Review* (ISSN 2155-7993), August 2015, Volume 5, No. 8, pp. 735° 738.