

## بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

روح... شاطری<sup>۱</sup>  
سید ابوالفضل میردهقان<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** در این مقاله به دنبال توصیف جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویان و بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای آن در سبک زندگی دانشجویی بوده است. **روش:** تحقیق حاضر با استفاده از روش مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است. **یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان می‌دهد دانشجویان در دانشگاه‌های کشور با وجود اطلاع از محاسن ورزش، اقبال لازم را به فعالیتهای بدنی نشان نمی‌دهند. **نتیجه‌گیری:** مهم‌ترین گامها در مسیر بهبود جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی عبارتند از: 1. تغییر نگرش دانشجویان نسبت به ورزش از طریق عواملی همچون: ارتقای دانش و اطلاعات فرد نسبت به انواع ورزش و فرهنگ‌سازی از طریق وسایل ارتباط جمعی؛ 2. نیازسنجی و جلب مشارکت مخاطب از طریق عواملی همچون: ارائه خدمات با کیفیت مناسب و منطبق بر ذائقه ورزشی جوانان و توجه به اختلافهای فرهنگی، سنی و جنسیتی؛ 3. نهادینه‌سازی ورزش در سبک زندگی دانشجویان از طریق عواملی همچون: تقدم توجه به ورزشی همگانی، جذب مربیان متخصص، توجه ویژه به دروس تربیت بدنی، تدوین فوق برنامه ورزشی منسجم برای دانشجویان ساکن خوابگاه و توجه ویژه به ایشان، نگاه ویژه به فعالیتهای ورزشی بانوان.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی دانشجویی، ورزش، دانشجو، فعالیت بدنی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

دریافت مقاله: 97/06/17، تصویب نهایی: 98/01/23

1. دکترای کلام اسلامی، مؤسسه کلام امام صادق (ع) / استادیار گروه معارف اسلامی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، (نویسنده مسؤل) / نشانی: تهران؛ بزرگراه همت، جنب برج میلاد/ نمابر: 02166971451 / Email: shateri39@gmail.com
2. دکترای مهندسی نساجی / دانشگاه صنعتی امیرکبیر.

## الف) مقدمه

دانشجو با ورود به دانشگاه، فصل تازه‌ای از زندگی خود را کلید می‌زند. در این دوران، تجربیات تازه‌ای در پیش روی او خواهد بود و با ابعاد و عرصه‌های مختلفی از زندگی مواجه می‌شود. در نگاهی اجمالی، «رابطه با خدا، معنویت و ارزشها» (عبادی)، «خواب، تغذیه و فعالیتهای جسمانی» (جسمانی)، «تحقیق و علم‌آموزی» (آموزشی و پژوهشی)، «هویت سیاسی و پرسشگری» (فرهنگی - اجتماعی) و «رابطه با خانواده، جامعه، اساتید و دوستان» (اجتماعی)، جنبه‌های مختلف این ابعاد گسترده‌اند. تبیین یک الگوی سبک زندگی مطلوب می‌تواند علاوه بر کمک به اصلاح مسیر زندگی دانشجو در رسیدن به اهداف خود، به مدیران و برنامه‌ریزان دانشگاهی نیز در تدوین سیاستها و برنامه‌های دانشگاهی کمک شایانی کند. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سبک زندگی که از مناظر مختلف به آن توجه شده است، بُعد سلامت جسمی و روحی است که خود سنگ بنای بنیادهای فکری و معنوی است. از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر این بعد از زندگی، ورزش و فعالیتهای جسمانی است. در این مقاله به دنبال تعیین سهم و جایگاه ورزش و تندرستی در سبک زندگی دانشجویی هستیم. بر این اساس و مبتنی بر مطالعات و پژوهشهای انجام شده در حوزه ورزش، ابتدا با نگاهی به وضع موجود ورزش و جایگاه آن در باور و زندگی دانشجویان، به توصیف سبک زندگی ایشان از این منظر پرداخته می‌شود. سپس ضمن تحلیل وضع موجود، راهکارهای عملیاتی برای رفع موانع و رسیدن به سبک زندگی ایده‌ال در عرصه ورزش ارائه می‌شود.

## ب) بیان مسئله

پژوهشها نشان‌دهنده ارتباط معکوس بین فعالیت بدنی با افزایش انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی - عروقی در بزرگسالان است (احمدی و ملک‌شاهی، 1393). از طرفی، محققان بر این باورند که زندگی دانشجویی و محیط دانشگاهی، تنش‌زاست و دانشجویان با مشکلاتی نظیر مشکلات درسی، مالی، ازدواج، رفتاری و اجتماعی روبرویند؛ لذا شیوع و بروز آسیبهای روانی و جسمانی در دانشجویان را بیشتر از جمعیت عمومی جامعه دانسته، مدعی‌اند که اختلالهای روانی متداول، نظیر اضطراب، افسردگی و اختلالهای جسمانی در دانشجویان شیوع بالاتری دارد. در این میان، توجه به دختران دانشجو از اهمیت مضاعفی برخوردار است. یافته‌ها در ایران حاکی از آن است که زنان و دختران از حدود 1/1 تا 1/7 برابر مردان نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند و تقریباً در تمام جوامع، افسردگی در زنان بیشتر از مردان گزارش شده است. (رضوی، 1395)

امروزه موضوع سلامت دانشجویان، مسئله‌ای حیاتی است که موجب چالشهای زیادی شده است. اهمیت موضوع زمانی بیشتر می‌شود که برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مشکلات این قشر روندی رو به افزایش دارد. برای مثال، نتایج پژوهشی سیزده ساله نشان داد که امروزه دانشجویان نسبت به قبل بیشتر به

## 231 بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

مراکز مشاوره دانشجویی مراجعه می‌کنند و مشکلات آنان نیز پیچیده‌تر شده است (فرزی و همکاران، 1394). شواهد متعددی وجود دارد که انجام فعالیت بدنی منظم، منجر به ارتقای سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایتمندی از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی می‌شود؛ لذا می‌توان گفت که ورزش و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی مردم دارد و عنصری حیاتی در جوامع امروزی است که باعث افزایش کیفیت زندگی به ویژه در دانشجویان، به عنوان اصلی‌ترین سرمایه ملی و منبع جوشان رشد و توسعه اجتماعی و اقتصادی می‌شود (رضوی، 1395). فعالیت بدنی شامل تمامی فعالیت‌های جسمانی‌ای است که در اوقات فراغت انجام می‌شود. لذا با توجه به آمار بالای ساعات فراغت در بین دانشجویان، باید امکانات و وسایل ورزشی لازم برای پر کردن این ساعات برای تفریح سالم تدارک شود تا دانشجویان به سمت تفریحات ناسالم سوق داده نشوند (احمدی و ملک‌شاهی، 1393). از دیگر سو، تدوین برنامه‌های ورزش گروهی در سطح دانشگاهی می‌تواند علاوه بر ارتقای سلامت جسمانی، بر سلامت اجتماعی نیز از طریق انسجام اجتماعی تأثیرگذار باشد (رضوی، 1395). همچنین ورزش می‌تواند سایر ابعاد زندگی دانشجویان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. چنانکه اسمیت (1991، نقل از همان) بیان کرد که ورزش‌های همگانی به ارتقای سطح یادگیری دانشجویان در امور تحصیلی‌شان کمک می‌کند. اهمیت ورزش به عنوان یکی از مظاهر زندگی فردی و اجتماعی و نیز به عنوان کالایی فرهنگی با کارکردهای روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است (رفعی‌پور، 1378). ویلکرسون و دودر (نقل از: فتحی، 1384) در بررسی کارکردهای ورزش، هفت وظیفه عمده ورزش را در جامعه، کاهش هیجانها، اثبات هویت، کنترل اجتماعی، اجتماعی شدن، عامل تغییر، آگاهی جمعی و موفقیت بیان کرده‌اند.

در این مقاله به دنبال توصیف جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویان و بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای آنیم. لذا با استفاده از روش مطالعات کتابخانه‌ای و مبتنی بر مطالعات و پژوهش‌های انجام شده در حوزه ورزش، در سه سطح به توصیف وضع موجود ورزش و جایگاه آن در باور و زندگی روزمره دانشجویان پرداخته، سپس به تحلیل و بیان دلایل وضع موجود و در نهایت، ارائه راهکارهای عملیاتی برای بهبود سبک زندگی مطلوب در عرصه ورزش می‌پردازیم. بدیهی است بررسی ابعاد مختلف موضوع ورزش از منظر پیش‌گفته در سه حوزه بینش یا فکر، نگرش یا انگیزه و عمل یا رفتار، می‌تواند الگوی جامع‌تر و کامل‌تری را در تحلیل سبک زندگی به مخاطب معرفی کند؛ اما به دلیل نبود مطالعات در برخی از این حوزه‌ها، در این مرحله از تحقیق از اتخاذ این رویکرد اجتناب شده است.

## ج) توصیف

در این بخش، وضعیت و جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی بررسی می‌شود. مطالعات انجام شده مؤید آن است که آگاهی نسبت به تأثیر جسمی و روانی ورزش، رابطه مثبت و معنادار با علاقه‌مندی به ورزش دارد. لهسایی‌زاده و همکاران (1385) بیان کردند که 95 درصد دانشجویان دانشگاه تبریز از تأثیرات ورزش همگانی بر جسم و روان آگاهی دارند.

در توصیف نگرش و انگیزه افراد برای ورزش، دلایل متعدد بیان شده است. کوربین و همکاران (2008) به منظور سنجش نگرش افراد نسبت به فعالیت بدنی، 9 مؤلفه سلامت، جذابیت ظاهری، لذت‌بخشی، آرامش، چالش، اجتماع، رقابت، احساس خوب داشتن و فعالیت در هوای آزاد را انتخاب کردند. مظفری و صفانیا (1381) کسب نشاط، حفظ تندرستی، احساس قدرت و تناسب اندام را از مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت کردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بیان کردند. ملک‌شاهی و محمدی (2012) در تحقیق خود نشان دادند که نگرش کلی دانشجویان دختر نسبت به فعالیت بدنی، بهتر از دانشجویان پسر است.

محققان متعددی در تحقیقات خود به توصیف وضع موجود از منظر میزان اهتمام دانشجویان به ورزش و اختصاص وقت به فعالیتهای بدنی پرداخته‌اند. برای مثال، صفانیا (1380) در مطالعه خود بیان کرد که زمان ورزش کردن دانشجویان دانشگاه آزاد در اوقات فراغت، 127 دقیقه در هفته بوده است. زارعی (1382) نشان داد دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی، 33/3 دقیقه در هفته ورزش می‌کنند. عزیزی و همکاران (1390) بیان کردند دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر و دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند بیشتر از دیگر دانشجویان در فعالیتهای فوق برنامه ورزشی شرکت می‌کنند. اسدی (1381) در تحقیقی بیان کرد که 38 درصد دانشجویان کشور اصلاً ورزش نمی‌کنند؛ همچنین تنها 29/3 درصد فعالیتهای ورزشی دانشگاهها به ورزش همگانی اختصاص دارد. زارعی (2003) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که میانگین اختصاص وقت به ورزش در دانشجویان دانشگاه آزاد: 188 دقیقه، علوم پزشکی: 199 دقیقه و دولتی: 170 دقیقه در هفته بوده است.

ورزش از بعد همگانی آن نیز مد نظر محققان بوده است. نتایج تحقیق عزیزی و همکاران (1390) نشان داد که تنها 5/2 درصد دانشجویان در اوقات فراغت به نسبت خیلی زیاد در ورزش همگانی شرکت می‌کنند و ورزش همگانی در گذران اوقات فراغت مردان سهم بیشتری نسبت به زنان دارد. برخی از محققان به توصیف مشارکت دانشجویان در فعالیتهای ورزشی از بعد تفاوت در جنسیت پرداخته و به دنبال بررسی ارتباط جنسیت با میزان اهتمام به ورزش بوده‌اند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد در تمامی کشورهای دنیا، زنان نسبت به مردان، کمتر در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. در ایران نیز بر اساس اظهار نظر کارشناسان، تنها 10 درصد دانشجویان دختر فعالیت ورزشی داشته‌اند (کشتی‌دار و همکاران، 1391؛ قالیبان، 2010). احسانی (2002) در مطالعه خود اظهار کرد 40 درصد دانشجویان دختر در هیچ فعالیت ورزشی شرکت

## 233 $\diamond$ بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

نمی‌کنند. نتایج تحقیق نبی‌زاده (1387) نشان داد که پسرها 53/3 درصد و دخترها 46/7 درصد در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند.

با نگاهی به نتایج تحقیقات مذکور می‌توان دریافت که در دانشگاههای کشور، دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر کمتر در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. از طرفی، با وجود اطلاع دانشجویان از محاسن ورزش، ولی میزان وقت اختصاص داده شده توسط ایشان به فعالیتهای ورزشی بسیار اندک است و اقبال مناسبی نشان نمی‌دهند.

### (د) تحلیل

ورزش دانشگاهی نقش بسیار ارزنده‌ای در ارتقای سلامت و توانمندی جامعه دانشگاهی دارد. از آنجا که مشارکت دانشجویان در ورزشهای تفریحی به صورت داوطلبانه است و بیشتر در وقت آزاد انجام می‌شود، گسترش موفقیت‌آمیز این گونه برنامه‌ها ایجاب می‌کند مسئولان و برنامه‌ریزان دانشگاه از انگیزه‌ها یا دلایل مختلف مشارکت یا عدم مشارکت دانشجویان در برنامه‌های ورزشی آگاه شوند. (داوری و همکاران، 1394)

محققان از منظرهای مختلف به بررسی و طبقه‌بندی عوامل مؤثر و موانع فعالیت بدنی و ورزش پرداخته‌اند. هر چند تفکیک و مرزبندی دقیق این عوامل به دلیل در هم تنیدگی و ارتباط تنگاتنگ آنها امکان‌پذیر نیست، اما به منظور انسجام در بیان مطالب، در این مقاله سعی شده است عوامل و موانع مذکور ذیل چهار دسته کلی «عوامل انگیزشی (درونی)»، «زیرساختها و امکانات»، «مدیریت و برنامه‌ریزی ورزشی» و «عوامل محیطی (فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی)» طبقه‌بندی و بررسی شوند.

#### 1. عوامل انگیزشی (درونی)

مهم‌ترین پیش‌نیاز برای دستیابی به سطح مطلوبی از ورزش در زندگی روزمره یا رسیدن به سبک زندگی مطلوب ورزشی، داشتن انگیزه کافی است. انگیزه، احساسی درونی است که به مثابه موتور محرک، به فرد امکان می‌دهد که به اهداف خود دست یابد. لذا ایجاد انگیزه لازم و مناسب، مقدمه علاقه‌مندی به ورزش و فعالیتهای بدنی است. نتایج پژوهش فتحی (1384) نشان داد عواملی مانند تأهل، اشتغال، وضعیت امکانات ورزشی در محل سکونت، وضعیت مسکن، منطقه سکونت، سن، تحصیلات و درآمد، در گرایش به سمت فعالیتهای ورزشی مؤثر است. همچنین نتایج به دست آمده حاکی از آن است که فرهنگ والدین در گرایش فرزندان به سمت انواع خاصی از ورزش تأثیر دارد. نگرش افراد به فعالیت بدنی، بر انتخاب رشته مورد فعالیت در کلاس درس تربیت بدنی دو مؤثر بوده و افرادی که تمایل بیشتری به فعالیت گروهی داشته‌اند، به رشته‌های ورزشی گروهی گرایش یافته‌اند. (احمدی و ملک‌شاهی، 1393)

قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (2013) در بررسی ارتباط گرایش با میزان مشارکت در فعالیت ورزشی، دریافتند که بین انگیزه‌های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. همچنین لهسایی‌زاده و همکاران (1385)، عوامل مؤثر بر گرایش و علاقه دانشجویان به ورزش را آگاهی از تأثیر روانی ورزش، آگاهی از تأثیر جسمی ورزش، دسترسی به امکانات ورزشی خارج از دانشگاه، جنسیت پاسخگو و کافی بودن یا نبودن امکانات ورزشی دانستند. عوامل انگیزشی از قبیل تندرستی و سلامتی، مشارکت با دوستان در فعالیتهای بدنی، دوری از کسالت، تناسب اندام و همچنین لذت بردن و داشتن لحظات خوش، همواره مورد توجه آشنایان بوده است که در ورزش و فعالیت بدنی مشارکت داشته‌اند (طالب‌پور و همکاران، 1395). نتایج مطالعات عزیزی و همکاران (1390) نیز نشان داد که نبود انگیزه در دانشجویان، از مهم‌ترین موانع و محدودیتهای مشارکت دانشجویان در ورزش است.

## 2. زیرساختها و امکانات

برخی از محققان بر این باورند که وجود امکانات کافی، لازمه جلب توجه و گرایش افراد به ورزش است. یافته‌های پژوهش طالب‌پور و همکاران (1395) نشان داد ملاحظات از قبیل محل قرارگیری مناسب اماکن ورزشی در دانشگاه، جذابیت بصری اماکن و تجهیزات ورزشی، تنوع اماکن و تجهیزات، مجهز بودن اماکن ورزشی به امکانات بهداشتی، ایمنی، استاندارد بودن و توجه به نظافت اماکن ورزشی، در حضور بیشتر و مداوم دانشجویان مؤثرند. همچنین افزایش سرانه فضای ورزشی دانشگاهها در کنار توجه به عوامل مؤثر بر افزایش بهره‌وری اماکن ورزشی، از قبیل نیروی انسانی، مدیریت، امکانات و تجهیزات، وضعیت مالی، ساختار سازمانی، نظارت و ارزیابی، زمان و نحوه فعالیت، تعمیر و نگهداری، می‌تواند منجر به بیشتر شدن مشارکت دانشجویان در ورزش شود. در تحقیق عزیزی و همکاران (1390)، مسئولان امور فوق برنامه ورزشی دانشگاهها، کمبود امکانات و تأسیسات ورزشی، بودجه، نیروی انسانی و عدم وجود برنامه‌ریزی را از مهم‌ترین عوامل بازدارنده شرکت دانشجویان در فعالیتهای فوق برنامه دانسته‌اند. در پژوهش احسانی و عرب‌دفتران (1382)، دختر بودن دانشجویان و نداشتن وسیله نقلیه یا سرویسهای عمومی منظم برای رفت و آمد بعد از ساعت درس که معمولاً بعد از ظهرهاست و در فصل زمستان به شبها برمی‌خورند، تا حدود زیادی باعث محدودیت بانوان در فعالیتهای ورزشی می‌شود. از مجموع تحقیقات پیش گفته استنباط می‌شود که «زیرساختها و امکانات ورزشی»، یکی دیگر از عوامل کلیدی مؤثر بر نهادینه‌سازی ورزش در بین دانشجویان است.

## 3. مدیریت و برنامه‌ریزی ورزشی

نتایج پژوهش طالب‌پور و همکاران (1395) نشان داد عوامل مدیریتی بر نهادینه‌سازی ورزش در بین دانشجویان مؤثرند. از دیدگاه دانشجویان، مدیران باید مواردی از قبیل مدیریت مناسب اماکن ورزشی

## 235 بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

دانشگاه، در اختیار بودن اماکن در ساعات مناسب شبانه‌روز، هماهنگی بخشهای مختلف ورزش دانشگاهی، برگزاری مسابقات و جشنواره‌های ورزشی در دانشگاه، تأکید بر توسعه فعالیت‌های بدنی و توجه به زمانهای فوق برنامه در برنامه‌ریزی ورزش دانشگاهی را در نظر داشته باشند.

نبود برنامه‌های مدون، فقدان مدیریت واحد، بهره نگرفتن از نیروهای متخصص، بی‌توجهی به ورزش و فعالیت بدنی در مدارس و دانشگاهها، بی‌توجهی به ورزش همگانی طبقات کم‌درآمد، مهم‌ترین چالشهای بیان‌شده در پژوهش شعبانی و همکاران (2011) است. داوری و همکاران (1394) نشان دادند دانشگاههای مطالعه‌شده نتوانسته‌اند امکانات و تجهیزات متناسب با نیاز تفریحی دانشجویان را فراهم کنند و درصد زیادی از دانشجویان نسبت به ارائه برنامه‌های فعالیتهای تفریحی دانشگاهها رضایت ندارند و امکانات ارائه شده را متناسب با نیازهای تفریحی خود نمی‌دانند. ضعف اطلاع‌رسانی دیگر عامل مؤثر در عدم مشارکت دانشجویان بوده است. احسانی و همکاران (1996) در تحقیقی نشان دادند یکی از علل بازدارنده فعالیتهای ورزشی، نبود اطلاع‌رسانی کافی به افراد است؛ زیرا آنان از سرویسهای ارائه شده برای فعالیتهای ورزشی ناآگاهند. یافته‌های تحقیق حیدری‌نژاد و لسانی (1388) نیز نشان داد مناسب نبودن تبلیغات و اطلاع‌رسانی ضعیف برای ثبت نام، می‌تواند دلیل عدم مشارکت و در نتیجه، عدم رضایت دانشجویان باشد. همچنین، 70 درصد دانشجویان فضاها و اماکن ورزشی را فاقد جذابیت و 67 درصد فاقد ایمنی لازم می‌دانند.

نتایج پژوهش عزیزی و همکاران (1390) نشان داد از مهم‌ترین موانع و محدودیتهای مشارکت دانشجویان در ورزش، به ترتیب اهمیت عبارتند از: مشغله زیاد، کمبود مربیان متخصص و نبود انگیزه در دانشجویان؛ دوم: پرداختن به مسائل دیگر، تنبلی و بی‌حوصلگی، نبود امکانات مناسب و کافی؛ سوم: کمبود اردوهای تفریحی، برنامه‌های کوهنوردی و وسایل ورزشی؛ چهارم: ضعف فرهنگ‌سازی ورزش در خوابگاهها، کمبود وسایل ورزشی و امکانات ورزشی.

محققان برخی از علل مشارکت کم زنان در فعالیتهای ورزشی را ضعف مدیران فوق برنامه تربیت بدنی و کمبود ساعات فوق برنامه بیان کرده‌اند (مظفری و صفایا، 2004). نتایج تحقیق ساکسنا و همکاران (2002) نقل از: احسانی و عرب‌دفتران، (1382) نشان داد که اوقات اجباری برای فعالیت بانوان در نظر گرفته می‌شود و تنبلی از موانع عدم مشارکت زنان در تمرینات شدید و منظم است. بی‌علاقگی دختران به ورزش، شاید به خاطر گذشته‌ای است که از درس تربیت بدنی در مدرسه داشته‌اند. در تحقیق مزبور، مهارت از دیگر عوامل بازدارنده مهم بود؛ زیرا درس تربیت بدنی در آموزش و پرورش، مهارتهای لازم را به افراد آموزش نداده و ناتوانی افراد، مانع از شرکت در فعالیتهای ورزشی شده است.

## 4. عوامل محیطی (فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی)

گسترش ارتباطات اجتماعی در فعالیتهای ورزشی، اعتقادات مذهبی، همگانی بودن و مقبولیت عمومی نوع فعالیت بدنی، تفکرات خانواده، تفکرات دوستان و نزدیکان می‌توانند در امر نهادینه‌سازی ورزش مؤثر باشند (هسایب‌زاده و همکاران، 2006؛ فحی، 2010). عامل اقتصادی از عواملی است که بر نهادینه‌سازی ورزش در بین دانشجویان مؤثر است. سطح اقتصادی خانواده، درآمد شخصی و ارزان یا گران بودن خدمات ورزشی می‌تواند بر گرایش آنان به فعالیت بدنی مؤثر باشد (شعبانی و همکاران، 2011؛ فحی، 2010). دانکن و همکاران (2002) نشان دادند که سطح فعالیت بدنی و ورزش، تحت تأثیر وضعیت اجتماعی - اقتصادی قرار می‌گیرد؛ به طوری که طبقات بالای اجتماعی - اقتصادی، سطوح فعالیت بالاتری نسبت به طبقات دیگر دارند. ادای و کاپوتی (2001) نیز وضعیت اجتماعی - اقتصادی را بر مشارکت ورزشی مؤثر می‌دانند. نتایج تحقیقات در ایران نشان داده است نداشتن دسترسی به سالنهای ورزشی، کمبود و گرانی وسایل ورزشی، محدودیتهای اجتماعی و فرهنگی و مخالفت والدین، از عوامل مشارکت نداشتن فعال دانش‌آموزان و دانشجویان در فعالیتهای ورزشی اند (احسانی و عرب‌دفتران، 1382). از سوی دیگر، محققان علت مشارکت کم زنان در فعالیتهای ورزشی را محدودیتهای فرهنگی و اجتماعی، کم‌توجهی زنان به سلامت جسمی و روحی خویش و باورهای مذهبی و سنتی حاکم بر جامعه بیان کرده‌اند. احسانی و همکاران (1996) در بررسی عوامل بازدارنده مشارکت فعالیتهای ورزشی، نشان دادند که زنان برای مشارکتشان در فعالیتهای جسمانی، موانع بیشتری نسبت به مردان دارند. آنان علل حضور نیافتن زنان را در فعالیتهای ورزشی چنین ذکر کردند: نداشتن یار کافی برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی، تعهدات خانوادگی، کمی اطلاعات، خجالتی بودن، کمبود وسیله نقلیه و ناتوانی جسمی. همچنین بیان داشتند که در زنان با تحصیلات بالاتر، موانع کمتری به عنوان مشکل وجود دارد. احسانی و عرب‌دفتران (1382) نیز در تحقیق خود بیان کردند با توجه به شرایط اجتماعی ما، دختران موظف به پوشش و حجاب اسلامی‌اند و با داشتن محدودیتهای فرهنگی و اجتماعی، نمی‌توانند در شرایط و موقعیتهای یکسان با پسران در فعالیتهای ورزشی روباز و حتی داخل سالن شرکت کنند. مظفری و صفانیا (2004) در تحقیق خود علت مشارکت کم زنان در فعالیتهای ورزشی را محدودیتهای فرهنگی و اجتماعی، کم‌توجهی زنان به سلامت جسمی و روحی خویش، باورهای مذهبی و سنتی حاکم بر جامعه، اطلاع‌رسانی ناکافی رسانه‌های گروهی، کمبود امکانات، خجالت کشیدن، ضعف مدیران فوق برنامه تربیت بدنی و کمبود ساعات فوق برنامه بیان کرده‌اند.

عبداللهی (1386؛ نقل از: عزیز و همکاران، 1390) در بررسی اثربخشی فعالیتهای فوق برنامه ورزشی خوابگاههای دانشگاه تهران نتیجه گرفت دانشجویان سالهای اول دانشگاه، بیشتر از دانشجویان سال آخر به شرکت در فعالیتهای ورزشی فوق برنامه علاقه نشان می‌دهند. خلاصه مهم‌ترین عوامل مؤثر و موانع توسعه و گسترش مشارکت ورزشی دانشجویان در جدول 1 آمده است.



جدول 1: عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی و ورزش

عوامل محیطی	مدیریت و برنامه ریزی ورزشی	زیرساختها و امکانات	عوامل انگیزشی (درونی)
			❖ وضعیت تأهل
			❖ وضعیت اشتغال و درآمد
			❖ وضعیت مسکن (خوابگاهی یا بومی)
			❖ سن و مقطع تحصیلی
			❖ فرهنگ والدین
			❖ کسب لذت و شادابی
			❖ کسب سلامت جسمانی
			❖ انگیزه تعامل اجتماعی
			❖ آگاهی از تأثیر جسمی و روانی ورزش
			❖ دسترسی به امکانات ورزشی
			❖ دستیابی به تناسب اندام
			❖ میزان اشتغال به مسائل دیگر
			❖ تنبلی و بی‌حوصلگی
			❖ عدم داشتن مهارت در رشته ورزشی
			❖ مشکلات جسمی
❖ گسترش ارتباطات	❖ مدیریت اماکن ورزشی	❖ قرارگیری مناسب محل اماکن ورزشی در دانشگاه	
❖ اعتقادات مذهبی	❖ ساعات در اختیار بودن اماکن	❖ جذابیت بصری اماکن و تجهیزات ورزشی	
❖ مقبولیت عمومی فعالیت بدنی	❖ برگزاری مسابقات ورزشی	❖ تنوع تجهیزات ورزشی	
❖ تفکرات خانواده	❖ توجه به زمانهای فوق برنامه	❖ مجهز بودن اماکن ورزشی به تجهیزات بهداشتی	
❖ تفکرات دوستان و نزدیکان	❖ تدوین برنامه‌های مدون	❖ ایمنی اماکن و تجهیزات ورزشی	
❖ سطح اقتصادی خانواده	❖ مدیریت واحد	❖ توجه به نظافت اماکن ورزشی	
❖ ارزان یا گران بودن خدمات ورزشی	❖ نیروی انسانی اماکن ورزشی	❖ استاندارد بودن اماکن و تجهیزات ورزشی	
❖ گرانی وسایل ورزشی	❖ کیفیت و تخصص مربیان	❖ سرانه فضای ورزشی دانشگاهها	
❖ محدودیتهای اجتماعی و فرهنگی	❖ توجه به درس تربیت بدنی	❖ وسیله نقلیه ایاب و ذهاب	
❖ باورهای مذهبی و سنتی	❖ ورزش طبقات کم درآمد	❖ وضعیت دسترسی به سائنه‌های ورزشی	
❖ حاکم بر جامعه در خصوص ورزش زنان	❖ ارائه امکانات متناسب با نیازها	❖ ضعف دسترسی به سائنه‌های ورزشی	
❖ تعهدات خانوادگی	❖ اطلاع رسانی مناسب	❖ کمبود کوهنوردی	
❖ اطلاع رسانی ناکافی	❖ کمبود برنامه‌های ورزش در خوابگاهها	❖ ضعف فرهنگ سازی	
❖ رسانه‌های گروهی	❖ ضعف مدیران فوق برنامه	❖ ضعف مدیران فوق برنامه	
	❖ تربیت بدنی		
	❖ کمبود ساعات فوق برنامه		

## ه) راهکارها

در ادامه مباحث انجام شده در بخش قبل، در این بخش راهکارهای عملیاتی با هدف بهبود وضعیت مشارکت دانشجویان در فعالیتهای بدنی و نهادینه سازی ورزش در سبک زندگی دانشجویی بررسی می شود. در این زمینه راهکارهای اصلی که باید مدنظر برنامه ریزان قرار گیرد، ذیل سه گام کلی «تغییر نگرش دانشجویان نسبت به ورزش»، «ایزاسنجی و جلب مشارکت» و «نهادینه سازی ورزش» در سبک زندگی دانشجویان بحث و بررسی می شود.

## 1. تغییر نگرش دانشجویان نسبت به ورزش

برای رسیدن به سبک زندگی مطلوب ورزشی و نهادینه‌سازی ورزش و ارتقای سهم و جایگاه آن در زندگی دانشجویان، نخستین و مهم‌ترین گام، تغییر نگرش ایشان است. طبیعتاً هر رفتاری که از فرد منبعث می‌شود، برخاسته از نگرشی است که در وی حاکم است. به منظور گرایش دانشجویان به ورزش، ضروری است احساس نیاز به مشارکتهای ورزشی را در دانشجویان ایجاد یا احیا کرد؛ به گونه‌ای که ورزش جزء ضروری و حتمی زندگی جوانان محسوب شود. در این خصوص، ارتقای دانش و اطلاعات فرد نسبت به انواع ورزش و محاسن هر یک، مسلماً تأثیرگذار خواهد بود. همچنین ارتقای سطح فرهنگی خانواده‌ها، به خصوص نسبت به فایده‌مندی ورزش در زندگی خصوصی و اجتماعی دانشجویان ضروری است. در این ارتباط روان‌شناسان و مدیران ورزشی از همان دوران کودکی و در سنین پایین، باید تدابیر لازم را برای شکل‌گیری و تغییر مثبت نگرش به فعالیت بدنی اتخاذ کنند (احمدی و ملک‌شاهی، 1393). به گفته مظفری (1389)، عواملی مانند کامروایی نیازها، اطلاعات، همستگی فرد و گروه، ویژگی‌های شخصیتی، ارزشهای تربیتی خانواده، فرهنگ و دین، در شکل‌گیری نگرش مؤثر است. به نظر می‌رسد گرایش عمومی جامعه نسبت به ورزش، مستلزم حرکتی همگانی به منظور شناسایی کارکردها و سودمندی‌های مختلف ورزش است. فرهنگ‌سازی به منظور تبیین ضرورت گسترش فرهنگ ورزش میان اقشار مختلف جامعه، می‌تواند از طریق وسایل ارتباط جمعی که فراگیرترین وسیله اطلاع‌رسانی است، صورت پذیرد. (احمدی و ملک‌شاهی، 1393)

## 2. نیازسنجی و جلب مشارکت

پس از ایجاد انگیزه، هدفمند کردن فعالیتهای ورزشی با توجه به نیازهای دانشجویان، از عوامل مهم در جلب مشارکت دانشجویان به ورزش است. مدیران فوق برنامه ورزشی دانشگاه باید از طریق بررسی و ارزیابی میزان رضایتمندی دانشجویان از فعالیتهای فوق برنامه دانشگاه، اثربخشی برنامه‌های درازمدت و کوتاه‌مدت فوق برنامه ورزشی را بهبود بخشیده، فعالیتهای ورزشی مورد علاقه دانشجویان را در ساعات مناسب و با شیوه‌های علمی و فضاهای استاندارد ارائه دهند (حیدری‌نژاد و لسانی، 1388). یکی از شیوه‌های بهینه کردن خدمات، رسیدگی به پیشنهادهای و نقطه نظرات دانشجویان است. مسئولان می‌توانند با آگاه شدن از نیازها و خواسته‌های دانشجویان، با توجه به علاقه آنان، فعالیتهای فوق برنامه ورزشی را برنامه‌ریزی کنند.

یکی از مشکلات اصلی در برنامه‌های ورزشی و تفریحی ارائه شده از سوی دانشگاهها، متنوع نبودن این برنامه‌هاست؛ یعنی فعالیتهای فوق برنامه دانشگاه یکنواخت و تکراری بوده و سعی شده است نسخه ثابتی برای تمامی دانشجویان در سطح کل کشور طراحی و تدوین شود. (داوری و همکاران، 1394)

### 3. نهاده‌سازی ورزش در سبک زندگی دانشجویان

پس از مراحل تغییر نگرش و نیازسنجی که به جلب مشارکت دانشجویان به ورزش می‌انجامد، حفظ و گسترش روزافزون مشارکت و نهاده‌سازی ورزش در سبک زندگی دانشجویان از اهمیت والایی برخوردار است و همواره مد نظر محققان بوده است. لازمه دستیابی به سبک زندگی سالم و پویا، برنامه‌ریزی دقیق و همه‌جانبه مسئولان ورزش دانشگاهی با در نظر گرفتن همه عوامل و موانع مؤثر بر موضوع ورزش و تحلیل آنهاست. با حضور منظم دانشجویان در ورزش می‌توان به مقابله با رفتارهای نامطلوب (میرغفوری و همکاران، 2009) و گسترش ارزشها و هنجارهای مطلوب اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی پرداخت (زارعی 1382). نهاده‌سازی فعالیت ورزشی در سطح دانشگاهها موجب افزایش فعالیتهای دانشجویان در محیط تحصیل، ایجاد عادات مناسب، داشتن سبک زندگی فعال، ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی دانشجویان و بالا رفتن بهره‌وری آنان می‌شود. (یونگ، 2016)

توجه به عوامل تأثیرگذار بر ترغیب و مشارکت دانشجویان به امر ورزش (عوامل بررسی شده در بخش پیش) می‌تواند دانشجویان را به ورزش سوق دهد. در پژوهش عزیزی و همکاران (1390) از جمله عوامل ترغیب که می‌تواند مشارکت در ورزش همگانی را بهبود ببخشد، در درجه اول: تناسب اندام، کسب نشاط و لذت، حفظ تندرستی و پر کردن اوقات فراغت؛ در درجه دوم: افزایش انگیزه دانشجو برای شرکت در ورزش، توسعه امکانات برای پرداختن به ورزش همگانی، آموزش ورزشها، همگانی کردن ورزش در خوابگاهها، اطلاع‌رسانی علمی - ورزشی و در درجه سوم: در اختیار گذاشتن فضای ورزشی، در اختیار گذاشتن وسایل ورزشی، فعالیتهای ورزشی همگانی، جذب دانشجویان به ورزش و برگزاری کلاسهای آموزشی بیان شده است. در خصوص فعالیتهای تأثیرگذار بر جلب مشارکت می‌توان به مواردی همچون: برگزاری سفرهای تفریحی - ورزشی، انجام فعالیتهای ورزشی همراه خانواده، آموزش رشته‌های مختلف ورزشی، ارائه برنامه‌های جذاب و متنوع ورزشی، پخش موسیقی همراه با فعالیتهای ورزشی، برگزاری کلاسهای آموزشی - ورزشی (حرکات اصلاحی، آسیب‌شناسی و...)، برگزاری مسابقات ورزشی به طور منظم و تأمین فضاها و امکانات ورزشی مناسب اشاره کرد (داوری و همکاران، 1394). ایجاد فضاها و ورزشی بیشتر برای جوانان، برانگیختن حس مشارکت دانشجویان برای شرکت در امور ورزشی مختلف، برگزاری مسابقات ورزشی میان دانشگاهها، افزایش واحدهای عمومی تربیت بدنی برای دانشجویان رشته‌های غیر تربیت بدنی، ایجاد شرایط یکسان برای دانشجویان دختر و پسر به منظور پرداختن به فعالیتهای ورزشی، افزایش امکانات ورزشی در دانشگاهها، برنامه‌ریزی مناسب برای استفاده همه رشته‌ها و تدوین فوق برنامه ورزشی منسجم برای دانشجویان ساکن خوابگاه، از جمله راهکارهای بیان شده توسط فرزی و همکاران (1394) است.

مدیران و مسئولان فعالیتهای ورزشی و تربیت بدنی فوق برنامه، با توجه به امکانات موجود باید بتوانند با برنامه‌ریزی صحیح در ساعات مناسب، سرویس‌دهی مطلوب و اطلاع‌رسانی کافی، عوامل تسهیل‌کننده در بخشهای ورزشی را به وجود آورند و عوامل بازدارنده را از بین ببرند یا به حداقل برسانند. با این کار می‌توانند شرکت‌کنندگان بیشتری را در فعالیتهای ورزشی فوق برنامه خود داشته باشند؛ به خصوص دانشجویان دختر که امکانات تفریحی ورزشی کمتری نسبت به پسران دارند (احسانی و عرب‌دفتران، 1382). با توجه به اهمیت روزافزون فعالیتهای ورزشی بانوان و به منظور حفظ و سلامتی آنان، فراهم کردن امکانات ورزشی، فضاهای ورزشی ویژه بانوان و نیروی انسانی متخصص، از جمله مسائلی‌اند که باید مورد توجه متخصصان علوم ورزشی بانوان قرار گیرند (احسانی، 2002). نادریان و همکاران (2009) پیشنهاد کردند در مسیر نهادینه‌سازی ورزش در بین دانشجویان، از کمک دانشجویان، همکاران، پیشکسوتان و منابع علمی استفاده شود. همچنین عزیزی و همکاران (1390) بر لزوم توجه به دانشجویان خوابگاهی تأکید کردند؛ زیرا فعالیتهای ورزش همگانی در رده دوم فعالیتهای فوق برنامه خوابگاه قرار داشته و در گذران اوقات فراغت دانشجویان نقش مهم و اساسی دارد. جدول 2، خلاصه مهم‌ترین راهکارهای ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

جدول 2: خلاصه مهم‌ترین راهکارهای ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

تغییر نگرش دانشجویان نسبت به ورزش	نیازسنجی و جلب مشارکت مخاطب	نهاد بنه‌سازی ورزش در سبک زندگی دانشجویان
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ استفاده از عوامل تشویق و ترغیب در امر ورزش مانند: تناسب اندام، کسب نشاط و لذت، حفظ تندرستی</li> <li>❖ شکل‌دهی به نگرش و بهتر کردن نگرش افراد به فعالیت بدنی با الگوهای مختلف</li> <li>❖ ایجاد احساس نیاز به مشارکتهای ورزشی</li> <li>❖ ارتقای دانش و اطلاعات فرد نسبت به انواع ورزش و محاسن هر یک</li> <li>❖ ارتقای سطح فرهنگی خانواده‌ها نسبت به فایده‌مندی ورزش</li> <li>❖ ایجاد نگرش مثبت نسبت به ورزش از سنین پایین</li> <li>❖ فرهنگ‌سازی از طریق رسانه‌ها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ نیازسنجی علایق و خواسته‌های دانشجویان</li> <li>❖ کسب اطلاع از نگرش مخاطبین</li> <li>❖ ارائه خدمات یا کیفیت مناسب و منطبق بر ذائقه ورزشی جوانان</li> <li>❖ ارزیابی میزان رضایتمندی دانشجویان از فعالیتهای فوق برنامه دانشگاه</li> <li>❖ توجه به اختلافهای فرهنگی، سنی و جنسیت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ توسعه فضا، امکانات و وسایل ورزشی</li> <li>❖ تقدم توجه به ورزش همگانی نسبت به قهرمانی</li> <li>❖ برگزاری کلاسهای آموزشی و تشویق دانشجویان به فراگیری حرفه‌ای یکی از رشته‌های ورزشی</li> <li>❖ جذب مربیان متخصص</li> <li>❖ برگزاری مسابقات ورزشی به طور منظم</li> <li>❖ توجه ویژه به دروس تربیت بدنی دانشگاهی</li> <li>❖ ایجاد شرایط یکسان برای دانشجویان دختر و پسر به منظور پرداختن به فعالیتهای ورزشی</li> <li>❖ تدوین فوق برنامه ورزشی منسجم برای دانشجویان ساکن خوابگاه و توجه ویژه به ایشان</li> <li>❖ برنامه‌ریزی صحیح در ساعات مناسب</li> <li>❖ سرویس‌دهی مطلوب و اطلاع‌رسانی کافی</li> <li>❖ استفاده پیشکسوتان و منابع علمی در برنامه‌ریزی‌ها</li> <li>❖ برگزاری سفرهای تفریحی - ورزشی</li> <li>❖ خلاقیت و ارائه برنامه‌های جذاب و متنوع ورزشی</li> </ul>

## 241 بررسی عوامل و موانع مؤثر بر ارتقای جایگاه ورزش در سبک زندگی دانشجویی

با بررسی مجموعه این موارد می‌توان گفت که عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی ورزش و محدودیتها و موانع موجود در این مسیر، با وجود تعدد، بی‌ارتباط با یکدیگر نیستند. در نظر گرفتن همه این موارد مستلزم داشتن یک نگاه عمیق و همه‌جانبه با تجزیه و تحلیل شرایط و امکانات در قالب یک برنامه راهبردی جامع است که هر دانشگاه متناسب با اقتضائات و شرایط خاص خود می‌تواند آن را تدوین کند. جذب دانشجویان به ورزش و ارتقای مشارکت ایشان با هدف رسیدن به سبک مطلوب ورزشی در زندگی ایشان، بدون داشتن این نگاه جامع و فراگیر امکان‌پذیر نیست. فقدان چنین رویکردی، در نهایت فعالیتهای ورزش دانشگاهی را به ورطه روزمرگی می‌اندازد و اهداف مد نظر را محقق نمی‌سازد. به نظر می‌آید مدیران ورزش دانشگاه باید نسبت به تدوین برنامه راهبردی این حوزه از کمک و همفکری صاحب‌نظران و پیشکسوتان بهره گرفته، ضمن پایش مستمر نتایج اجرای برنامه تدوین شده، نسبت به اصلاح و بهبود آن اقدام کنند.

### (و) بحث و نتیجه‌گیری

در این مقاله سهم و جایگاه ورزش و تندرستی در سبک زندگی دانشجویی مبتنی بر پژوهشهای انجام شده در حوزه ورزش مورد مطالعه قرار گرفت و ضمن بررسی و تحلیل وضع موجود، راهکارهای عملیاتی برای رفع موانع و رسیدن به سبک زندگی ایده‌آل در عرصه ورزش ارائه شد. افزایش کمی و کیفی فعالیتهای ورزشی و نهادینه‌سازی آن در بین دانشجویان، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و همه‌جانبه است. بر این اساس، مهم‌ترین گامها در این مسیر عبارتند از: 1. تغییر نگرش دانشجویان نسبت به ورزش از طریق عواملی همچون: ایجاد احساس نیاز به مشارکتهای ورزشی، ارتقای دانش و اطلاعات فرد نسبت به انواع ورزش و محاسن هر یک، ارتقای سطح فرهنگی خانواده‌ها نسبت به فایده‌مندی ورزش و فرهنگ‌سازی از طریق وسایل ارتباط جمعی؛ 2. نیازسنجی و جلب مشارکت مخاطب از طریق عواملی همچون: نیازسنجی علایق و خواسته‌های دانشجویان، کسب اطلاع از نگرش مخاطبان، ارائه خدمات با کیفیت مناسب و منطبق بر ذائقه ورزشی جوانان و توجه به اختلافهای فرهنگی، سنی و جنسیتی؛ 3. نهادینه‌سازی ورزش در سبک زندگی دانشجویان از طریق عواملی همچون: توسعه امکانات و وسایل ورزشی، توسعه فضاهای ورزشی، تقدّم توجه به ورزشی همگانی نسبت به قهرمانی، تشویق دانشجویان به فراگیری حرفه‌ای یکی از رشته‌های ورزشی، جذب مربیان متخصص، توجه ویژه به دروس تربیت بدنی، تدوین فوق برنامه ورزشی منسجم برای دانشجویان ساکن خوابگاه و توجه ویژه به ایشان و توجه ویژه به فعالیتهای ورزشی بانوان. با التفات به مجموعه عوامل ذکر شده در این مقاله و سایر مسائل مورد توجه در این حوزه، به نظر می‌آید یکی از راههای دستیابی به جایگاه مطلوب ورزش در سبک زندگی دانشجویی، تلاش برای تدوین برنامه راهبردی

## 242 ♦ مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی 79

ورزش در منظومهٔ سیاستهای کلان هر دانشگاه است که باید با حضور کارشناسان و صاحب‌نظران و متناسب با اقتضانات و شرایط خاص هر دانشگاه مورد توجه قرار گیرد.

### پیشنهاد

با توجه به ظهور شبکه‌های اجتماعی در چند سال اخیر و جذب مخاطبان بسیار در این حوزه، به نظر می‌آید که الگوی اوقات فراغت دانشجویان به شدت تحت تأثیر این موضوع قرار گرفته است. لذا پیشنهاد می‌شود در تحقیقی جداگانه تأثیر این شبکه‌ها بر چگونگی گذران اوقات فراغت دانشجویان و میزان اختصاص وقت برای فعالیتهای بدنی و ورزش، مجدد مورد مطالعه قرار گیرد.



### منابع

- احسانی، محمد و مریم عرب‌دفتران(1382). «بررسی عاملهای بازدارنده مشارکت فعالیتهای ورزشی دختران دانشجوی، در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خورسگان». *المپیک*، ش 24: 40-29.
- احمدی، علیرضا و مریم ملک‌شاهی(1393). «توصیف و مقایسه نگرش به فعالیت بدنی دانشجویان با توجه به رشته‌های ورزشی منتخب». *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ش 9: 54-39.
- اسدی، حسن(1381). «نیازسنجی و نگرش‌سنجی از دانشجویان در خصوص فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی». *نخستین همایش برترین کتاب، پایان‌نامه و مقاله تربیت بدنی و علوم ورزشی*. تهران: دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
- حیدری‌نژاد، صدیقه و فرزانه لسانی جویباری(1388). «بررسی میزان رضایتمندی دانشجویان ساکن در خوابگاههای دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز از فعالیتهای فوق برنامه ورزشی». *مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ش 9: 14-1.
- داوری، کریم؛ کریم شهلائی و فرزاد غفوری(1394). «مقایسه و تعیین نیازهای ورزشی و تفریحی دانشجویان با برنامه‌های ورزشی ارائه شده در دانشگاههای دولتی شهر تهران». *مدیریت ورزشی*، ش 27: 531-513.
- رضوی، سید محمدحسین؛ سید حسین علوی، محسن لقمانی و اسماعیل ذبیحی(1395). «تحلیل عاملی شاخصهای سلامت دانشجویان دانشگاه مازندران با تأکید بر فعالیتهای ورزشی». *مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ش 24: 258-243.
- رفیع‌پور، فرامرز(1378). *آناطومی جامعه*. تهران: شرکت سهامی انتشار.
- زارعی، عباس(1382). «مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان علوم پزشکی با دانشجویان غیر پزشکی و آزاد». *علوم حرکتی و ورزش*، ش 2: 25-18.
- صفانیا، علی محمد(1380). «نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاههای آزاد سراسر کشور با تأکید بر فعالیت ورزشی». *حرکت*، ش 9: 140-127.
- طالب‌پور، مهدی؛ محمدعلی صاحبکاران، محمد مصطفی‌نژاد و مجتبی رجبی(1395). «بررسی مقایسه‌ای عوامل مؤثر بر نهادسازی ورزش در بین دانشجویان(مطالعه موردی: دانشگاه فردوسی مشهد)». *پژوهش در ورزش تربیتی*، ش 5(11): 72-57.
- عزیزی، بیستون؛ مجید جلالی فراهانی و محمد خبیری(1390). «بررسی نگرش دانشجویان ساکن در خوابگاههای دانشگاه تهران به ورزش همگانی». *مدیریت ورزشی*، ش 8: 91-75.
- فتحی، سروش(1384). «بررسی عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر گرایش به ورزش در بین دانشجویان ورزشکار(مطالعه موردی دانشجویان دانشگاههای آزاد اسلامی شهر تهران)». *جامعه‌شناسی*، ش 4: 104-73.
- فرزی، حامد؛ شیرین زردشتیان و کامران عیدی‌پور(1394). «تبیین نقش میزان فعالیتهای بدنی در سلامت اجتماعی دانشجویان دانشگاههای شهر کرمانشاه». *مدیریت ورزشی*، ش 1: 30-17.

- کشتی‌دار، محمد؛ بهزاد بهزادینیا و محمد جهانگیری (1391). «رابطه بین ابعاد شش‌گانه نیک‌زیستی و خودکارآمدی ورزشی در میان دانشجویان تربیت بدنی». مدیریت ورزشی، ش 12: 163-178.
- لهسایی‌زاده، عبدالعلی؛ جهانگیر جهانگیری و حسن تابعیان (1385). «بررسی عوامل مؤثر بر علاقه دانشجویان به ورزش؛ مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز». علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش 47: 95-106.
- مظفری، سید امیر احمد و علی محمد صفانیا (1381). «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور». المپیک، ش 21(1-2): 117-126.
- مظفری، سید امیر احمد؛ کامیار کلاته‌آهنی، امیررضا شجاع و سیده فریده هادوی (1389). «توصیف تکرش و گرایش مردم به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران». المپیک، ش 49 (1): 69-81.
- نبی‌زاده، مجتبی (1387). بررسی میزان مشارکت دانشجویان دانشگاه‌های غیر انتفاعی استان مازندران در فعالیتهای ورزشی- تفریحی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه مازندران.
- Ahmadi, Alireza & Maryam Malekshahi (2014). "Description and Comparison of Students' Attitudes Toward Physical Activities in Terms of Sport Fields Chosen". *Sport Psychology Studies*, 9: 39-54.
- Asadi, Hassan (2002). "Need Assessment and Attitude of Students about Physical Education Activities and Sports of Universities and Higher Education Institutions". *Presented at the First Conference of the Best Book, Dissertation and Articles of Physical Education and Sports Science*. Faculty of Physical Education, University of Tehran.
- Azizi, B.; M. Jalali & M. Khabiri (2011). "A Survey of the Attitudes of Students Living in University of Tehran Dormitories towards Sport for All". *Sport Management*, 3(8): 75-91.
- Corbin, C.; G. Welk, W. Corbin & K. Welk (2008). "Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness". 14<sup>ed</sup>. McGraw-Hill Publication.
- Dancan, M.; L. Wodfield, Y. Al-Naleeb & A. Nevill (2002 Jul). "The Impact of Socio-Economic Status on the Physical Activity Levels of British Secondary School Children". *European Journal of Physical Education*, 7(1): 30-44.
- Davari, Karim; Javad Shahlaee & Farzad Ghafouri (2015). "A Comparison and Ranking of Students' Sport and Recreation Needs with Presented Sport Extracurricular Activities in Tehran State Universities". *Sport Management*, 7(4): 513-531.
- Ehsani, M. (2002). "Level of Participation for Women in Iran and Leisure Constraints. L.S.A.". Conference. Leisure: our Common wealth? July, Preston, Manchester, England.
- Ehsani, M.; K. Hardman & B. Carroll (1996). "A Comparative Study of Leisure Constraints Factors on the Sporting Activity English and Iranian Students". Annual Comparative Study Conference in Tokyo. Japan, Sept.



- Ehsani, Mohammad & Maryam Arab Daftaran (2003). "Investigation of the Factors Preventing the Participation of Female Students in Sports Activities at Islamic Azad University, Khorasgan Branch". *Olympics*, 24: 29-40.
- Farzi, Hamed; Homayoun Abbasi & Shirin Zardoshtian (2015). "Explaining the Relationship of Organizational Intelligence and Organizational Agility with Organizational Entrepreneurship in Ministry of Sport and Youth of Iran". *Sport Management*, 7(5):637-794.
- Fathi, S. (2010). "A Sociological Explanation of Athletic Participation of University Students". *Quarterly Social Sciences Bulletin*, 3(4): 145-173. (Persian)
- Fathi, Soroush (2005). "The Study of Cultural and Social Factors Affecting the Attitude towards Sport among Athletic Students (Case Study of Islamic Azad University Students in Tehran)". *Quarterly Sociology*, 4: 73-104.
- Ghalibaf, M.B. (2010). *Strategic Approach to the Sport in the Country*. Tehran: Negarestan Hamed, P. 61. (Persian).
- Godratnama, A. & S. Heidari Nejad (2013). "Relationship between Sport Participation Motivations with Rate of Student's Physical Activity in Shahid Chamran University of Ahvaz". *Sport Management Studies*. 5(18): 189-202. (Persian)
- Heydarinezhad, Sedigheh & Farzaneh Lesani Jouibari (2009). "Student Satisfaction Survey of Students Residing in Shahid Chamran University Ahwaz University of Sports Exercise Activities". *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 9: 1-14.
- Keshtidar, Mohammad; Behzad Behzadniya & Mohamad Jahangiri (2012). "The Relationship between Six Dimensions of Wellness and Exercise Self-Efficacy in Physical Education Students". *Sport Management*, 4 (12): 163-177.
- Lahsaeizadeh, abd alali; J. Jahangiri & H. Tabeian (2006). "A Study of Effective Factors on Students' Interest in Sport: A Case Study of Shiraz Medical University". *Journal of Social Sciences and Humanities of Shiraz University*, 47: 95-105.
- Malekshahi, M. & F. Mohammadi (2012). "Description and Comparison of the Attitude toward Student's Physical Activity". *Procedia- Social and Behavioral Journal*, 26. R.S. Paffenbarger; Jr. Hyde & R.T. Wing. "A Natural History of Athletism and Cardiovascular Health". *Journal of American Medicine Association (Chicago)*, 252: 291-495.
- Mirghafoori, S.H.A.; H. Sayyadi Touranlou & H. Mirfakhreddini (2009). "The Analysis of Factors Affecting Womens Participation in Sport (Female Students of Yazd University)". *Journal of Sport Management*, 1(1): 89-100. (Persian)
- Mozafari, M.A. & A.M. Safania (2004). "The Way of Spending Leisure Time of Islamic Azad University Students Insisting in Sport Activities". *Quartely Olympic*. 12(1): 26-26 (Persian).

- Mozaffari, Seyyed Amir Ahmad & Ali Muhammad Safania (2002). "**How to Spend Leisure Time for Students in Islamic Azad University**". *Olympic*, 21 (1-2): 117-126.
- Mozaffari, Seyyed Amir Ahmad; Kamyar Kalateh Ahani, Amir Reza Shajie &, Seyyedeh Fareideh Hadavi (2002). "**Describing the Attitude and Tendency of People towards Motor and Physical Activities in the Islamic Republic of Iran**". *Olympic*, 18(1): 69-81.
- Nabi Zadeh, Mojtaba (2008). **Investigating the Students' Participation in Nonprofit Universities of Mazandaran Province in Sporting-Recreational Activities**. Master's Degree, Faculty of Physical Education, Mazandaran University.
- Naderan, M.; V. Zou Alaktaf & E. Moshkelgosh (2009). "**Females Sport Participation Constraints and their Relationship with Motivation**". *Semi-Annually Journal of Movement Science & Sports*. 7(13): 145-54. (Persian)
- ODea J.A. & P. Caputi (2001). "**Association between Socioeconomic Status, Weight, Children and Adolescents**". *Health Edu Res*. 16(5): 521-32.
- Rafi Pour, Faramarz (1999). **Society Anatomy**. Tehran: Publishing Co.
- Razavi, S.M.H.; S.H. Alavi, M. Loghmani & I. Zabihi (2016). "**Factor Analysis of Health Indicators of Students of Mazandaran University with Emphasis on Sport Activities**". *Research in Sport Management & Motor Behavior*, 4(16): 243-258.
- Safania, Ali Mohammad (2001). "**How to Spend the Leisure Time of Female College Students across the Country Emphasizing on Sports Activities**". *Journal of Motion*, 9: 127-140.
- Shabani, A.; F. Ghafouri & H. Honari (2011). "**A Survey of the Challenges of Sport for All in Iran**". *Sport Management Studies*. 3(10): 13-26. (Persian)
- Talebpour, M.; M.A. Sahebkar, M. Mosalla Nezhad & M. Rajabi (2016). "**Comparison Study to the Factors Affecting on Institutionalization of Sport among Students (Case Study of Ferdowsi University of Mashhad). Research on Educational Sport**". *Research in Sport Management & Motor Behavior*, 4(11): 55-70.
- Young, B. (2016). "**Sport and leisure service strategy 2011-2014**". United-Kingdom, *Durham*: Durham county council; 2016. <http://www.durham.gov.uk/media/1015/sport-and-leisure-strategy/pdf>
- Zarei, A. & F. Tondnevis (2003). "**A Comparison Study of the Leisure Time of Iranian University Students (Med. Non Med and Azad), with Emphasize on Sport**". *Semi-Annually Journal of Movement Science & Sports*. 1(2): 18-25. (Persian)
- Zarei, Abbas (2003). "**A Comparison Study of the Leisure Time of Iranian University Students with Emphasize on Sports**". *Journal of Movement Science & Sports*, 1(2): 18-25.

