



<http://doi.org/10.22133/TLJ.2024.447346.1159>

The Effect of the Type of Content and Method of Teaching Physical Education on the Quality of Students Leisure Time (A Case Study of Student in the City of Basra, Iraq)

Ali Abolhoseini¹, Reza Aminzadeh², Ahmad Mahmoudi^{3*}, Shaghayegh Nemati⁴

¹Ph.D. Student in Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Department of Sports Management, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran.

²Assistant Prof., Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Department of Sports Management, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.

³Assistant Prof., Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

⁴MA. Student in Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Department of Sports Management, University of Tehran, Tehran, Iran.

Article Info

Abstract

Original Article

Received:
08-03-2024

Accepted:
25-05-2024

Keywords:
Teaching Physical Education
Quality of Leisure Time
Spending Leisure Time
Elementary School Students

***Corresponding author**
e-mail: ah.mahmoudi@ut.ac.ir

How to Cite:

Abolhoseini, A., Aminzade, R., Mahmoudi, A., & Nemati, Sh. (2024). The effect of the type of content and method of teaching physical education on the quality of students' leisure time. *Tourism and Leisure Time Journal*, 9(17), 263-292.

Published by University of Science and Culture <https://www.usc.ac.ir>
Online ISSN: 2783-3828

1. Introduction

School exercise provides an effective framework for skills training to reduce high-risk behaviors and improve well-being (Mendes & Ruiz Esteban, 2020; Appstol et al., 2020). The school is a good place for interventions and allows students to develop strategies for coping with life challenges in the best possible way, with a high level of physical and mental well-being (Cronin et al., 2020; Patchman et al., 2020). Therefore, the promotion of a dynamic lifestyle as the main programs should be considered by the drafters of student sports policies to implement the document of fundamental transformation of education and achieve the student to consider the document of fundamental transformation of education as the future manpower of the country (Hamidi et al., 2021). Therefore, doing physical activity in schools, as a place where students spend most of their time, can have significant effects on the physical and mental health of this group, and therefore holding formal and regular programs is a part of physical education teachers and school officials. The participation of students in physical education is very important, and also the type of selected content and the way of teaching physical education by teachers can affect the experience of students from these activities. Especially at times, their free time should be effective and overshadow the quality of these times. Moreover, this study by identifying the signs to recognize the driving force of common thinking in this field can provide a good perspective for better analysis of this issue in future. Therefore, in the present research, an attempt is made to investigate Does the type of content and teaching of physical education have an effect on the quality of free time of primary school students?

2. Literature Review

Schools, as one of the main organizations providing free time in a healthy way, can provide observation-based physical education programs, daily breaks, class breaks, modifying school playgrounds to promote active play, and later physical education programs. help students from school (Bassett et al., 2013). The study of Best et al. (2013) showed that physical education is the most effective school-based strategy for involving students in health-promoting physical activities. When mandatory daily physical education was combined with the standard curriculum, the recommended 29 minutes of daily physical activity was achieved. Implementation of model-based physical education practices has gained increasing acceptance in physical education, for example, comprehensive school-based physical activity program (Erwin et al., 2013), health optimization physical education (Metzler et al., 2013), individual and social responsibility training (Hellison et al., 2003) and sports training (Hastie, 2011). However, there is limited evidence of the ways in which these model-based practices influence student participation in physical activity. Patterns are useful teaching tools, but they should not be accepted uncritically. As Landi et al. (2016) have emphasized citing Geot and Bain and (1985), physical education teachers must be aware that each model makes assumptions about humans, the role of education in society, and the nature of the subject in physical education. he does. A model developed from a theoretical position that takes these considerations directly into account is creative physical education (Choi et al., 2016). Creative physical education is based on an existential framework that engages with phenomenological-ontological and pragmatic interpretations of experience and applies this to education (Choi et al., 2016). This ontological framework enables creative physical education to offer a more developed concept of child-centred education that integrates both curriculum and pedagogy into the ontology. Considering that physical education teachers tend to use teacher-centered education, it is assumed that creative physical education can have a positive effect on students' participation in physical education. Based on this, Kokonen et al. (2018), by examining the effectiveness of creative physical education intervention on the motivation to do physical activity in free time and general physical activity of primary school students, found that this intervention has a positive effect on students' understanding of the homework-supportive atmosphere. It has a negative effect on physical education and on students' self-esteem. Also, students' perception of the task-support environment had a positive effect on their motivation to do physical activity in their free time, which in turn has a positive effect on their overall physical activity. Petrovich (2018) in his research titled "Exercise and physical activity of elementary school students in free time" found that families and schools should play an important role in increasing awareness about the importance of physical activity and sports participation in unstructured free time of students. There is a need to support rural schools in the

development and continuation of school sports. And finally, family participation in sports and recreational activities should be supported to provide a model for more student participation in sports and physical activities. Mansoori et al. (2019) found that the use of the Internet has a negative effect on the satisfaction of leisure time by compiling the leisure time model of the country's students. Also, the existence of recreational facilities, increased participation in sports activities and high level of well-being are associated with increased satisfaction with leisure time. Finally, the leisure time model was formulated with six factors influencing the choice of leisure activities (including motivations, personal factors, social and environmental factors, management factors, government factors and challenges) and the consequences of spending leisure time.

3. Methodology

This research is applied in terms of purpose and descriptive-correlation based on structural equation modeling whose data was collected in the field. The statistical population of this research includes the students of the city of Basra, Iraq, and to determine the sample size in this research, the method of 10 times the number of items of the research tool was used, and based on this, 470 students were selected. As a statistical sample, after distributing the questionnaires in person and online among these people and collecting them and removing incomplete questionnaires, 436 questionnaires without defects were selected and entered into the relevant software for analysis. In order to analyze the research data Descriptive and inferential statistics were used. Descriptive statistics were used to classify raw scores, calculate frequencies and calculate dispersion indices such as mean and standard deviation. In the inferential statistics section, first the skewness and kurtosis test for data distribution, and after confirming the normality of the data distribution, the one-sample t-test to determine the importance of the investigated variable and its components in terms of the sample, Kendall's W test to prioritize the components, correlation test Pearson was used to determine the relationship between variables, simultaneous regression test was used to predict the effect of independent variables on the dependent variable and structural equation modeling. In this research, SPSS 23, SMART PLS 3 and Excel 2010 software were used for data analysis.

4. Results

The results of the research showed that the average scores of the content type of physical education and all its components indicate a favorable situation, so that their average score was reported to be more than 3. The significance levels, which are all less than 0.01, can be said that there is a significant difference between the average type of physical education content and its components with the hypothetical average. It was also found that there is a significant priority between the components of the type of physical education content, according to which, the most important priority is related to the component of "related skills in ball games" and the components of "indigenous local games, fair play and cooperation", "active lifestyle and Healthy", "explaining the rules of sports" and "coordination, strength and agility" are in the second to sixth priorities. It was also found that there is a significant priority among the components of the physical education teaching method, and accordingly, the most important priority related to It consists of "student-centered education" and "teacher-centered education". "Technology-oriented" education and "using educational aid tools" are in the second to fourth priorities. It was also found that there is a significant priority among the components of the quality of leisure time, according to which, the most important priority is related to the "religious activity" component. and the components of "educational classes". Unscheduled activities, "sports activity", "recreational activity", "artistic activity", "study" and "face-to-face communication" are in the second to eighth priorities. Finally, the structural equation model of the relationship between the type of content and the teaching method of physical education with The quality of free time of Iraqi elementary school students has a significant fit

5. Conclusion

As a result, by enriching their free time, through various sports, useful and valuable achievements can be provided for students and their families so that we can witness a healthy society and a productive generation. Therefore, according to this finding, it can be said that physical education teachers can use appropriate content for each age group and use appropriate teaching methods, especially with the active participation of students in the process of teaching physical education courses. Helping to attract these people to sports and physical activities and increasing the quality of students' free time is the future capital of the country.





گردشگری و اوقات فراغت

اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت‌بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان شهر بصره عراق)

علی ابوالحسینی^۱ (id)، رضا امین‌زاده^۲ (id)، احمد محمودی^۳ (id)، شقایق نعمتی^۴ (id)

^۱ دانشجوی دکتری، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

^۲ استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

^۳ استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
مقاله پژوهشی	هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت‌بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان دوره ابتدایی کشور عراق بود. روش پژوهش از حیث هدف کاربردی و به لحاظ نوع، توصیفی - هم‌بستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بوده که داده‌های آن به صورت میدانی جمع‌آوری شده است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان شهر بصره در کشور عراق بوده که برای تعیین حجم نمونه در این پژوهش از روش ده‌برابری تعداد گویه‌های ابزار پژوهش استفاده شد و بر این اساس، ۴۷۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. از سه پرسش‌نامه استاندارد کیفیت گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان، نوع محتوای تربیت‌بدنی و روش آموزش تربیت‌بدنی استفاده شد. نتایج نشان داد که بین نوع محتوای تربیت‌بدنی و مؤلفه‌های آن (به جز مؤلفه بازی منصفانه و همکاری) با کیفیت گذران اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری برقرار است ($P < 0/05$). همچنین بین روش آموزش تربیت‌بدنی و مؤلفه‌های آن (به جز مؤلفه آموزش دانش‌آموز محور) با کیفیت گذران اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری برقرار است ($P < 0/05$) و مدل معادلات ساختاری از برازش معناداری برخوردار است. گفتنی است معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند با به‌کارگیری محتوای مناسب و متناسب با هر رده سنی و استفاده از روش‌های آموزشی مطلوب، به‌ویژه با شرکت‌دادن فعال دانش‌آموزان در فرایند آموزش درس تربیت‌بدنی، به جذب این افراد به سوی ورزش و فعالیت‌های بدنی کمک کنند و این امر به تربیت نیروی انسانی سالم منجر می‌شود که خود عاملی بسیار مهم در توسعه کشورمان است و باعث ارتقای جایگاه کشور در نظم نوین جهانی می‌شود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۸	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۵	
واژگان کلیدی: آموزش تربیت‌بدنی کیفیت اوقات فراغت گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان ابتدایی	
*نویسنده مسئول رايانامه: ah.mahmoudi@ut.ac.ir	
نحوه استناددهی: ابوالحسینی، علی، امین‌زاده، رضا، محمودی، احمد و نعمتی، شقایق (۱۴۰۳). اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت‌بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان شهر بصره عراق). گردشگری و اوقات فراغت، ۹(۱۷)، ۲۶۳-۲۹۲.	
ناشر: دانشگاه علم و فرهنگ https://www.usc.ac.ir شاپای الکترونیکی: ۲۷۸۳-۳۸۲۸	

ورزش و فعالیت بدنی^۱ منظم برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی مفید است (Erwin et al., 2013). در سال‌های اخیر، استفاده از فعالیت بدنی و ورزش برای رشد فردی و اجتماعی در کودکان و نوجوانان موضوع تعداد زیادی از مطالعات بوده است. تربیت بدنی و ورزش مدرسه چهارچوب مناسب و مؤثری برای انتقال و آموزش مهارت‌ها و راهبردها برای کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقای رفاه فراهم می‌کند (Opstoel et al., 2020; Méndez & Ruiz-Esteban, 2020). مدرسه مکان مناسبی برای مداخلات است و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد مهارت‌ها و راهبردهایی را برای رویارویی با چالش‌های زندگی به بهترین شکل ممکن، با سطح بالایی از رفاه جسمی و روانی به دست آورند و توسعه دهند (Cronin et al., 2020). سازمان بهداشت جهانی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید^۲ روزانه را برای کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله توصیه کرده است؛ با این حال در اکثر کشورهای اروپایی، کمتر از ۵۰ درصد از کودکان و نوجوانان، طبق اطلاعاتی که خودشان از فعالیت بدنی‌شان داده‌اند، از این دستورالعمل‌ها پیروی می‌کنند (Loyen et al., 2016). در فنلاند، فقط ۵۰ درصد از دانش‌آموزان دبستانی (۷ تا ۱۲ ساله) توصیه‌های سازمان ملی تربیت بدنی فنلاند را برای انجام فعالیت بدنی حداقل ۱ تا ۲ ساعت در روز به روش‌های مختلف و با توجه به هر گروه سنی را رعایت می‌کنند (Liukkonen et al., 2014). اطلاعات جمع‌آوری شده از فعالیت بدنی در نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله از ۱۰۵ کشور در سراسر جهان، نشان داد که ۸۰/۳ درصد دستورالعمل‌های فعالیت بدنی توصیه شده را برآورده نمی‌کنند (Vancampfort et al., 2019)؛ در حالی که مشخص شده است هر دو سبک زندگی غیرفعال (Pouliou et al., 2015) و فعالیت بدنی (Telama et al., 2013)، که در سنین پیش دبستانی ایجاد شده است، در صورت تداوم در دوران مدرسه و بعد از آن، معمولاً در دوران نوجوانی کاهش می‌یابد (Dumith et al., 2011). در فنلاند، فعالیت بدنی در میان نوجوانان حتی با سرعت بیشتری به نسبت سایر کشورهای غربی در حال کاهش است (Husu et al., 2011). برای معکوس کردن این روند و ترویج فعالیت بدنی یا عوامل تعیین‌کننده آن در اوایل دوران کودکی، با استفاده از روش‌های مبتنی بر نظریه مداخلاتی لازم است (Cardon et al., 2014). از طرفی هر انسانی به طور طبیعی به تفریح نیاز دارد؛ اما نحوه گذراندن اوقات فراغت برای افراد متفاوت است. جوانان و نوجوانان هر جامعه سرمایه‌های ارزشمندی هستند که در آینده‌ای نه چندان دور بار سنگین اداره امور کشور را برعهده خواهند گرفت. امروزه دولتمردان به این واقعیت پی برده‌اند که اگر اقدامات اساسی و برنامه‌ریزی مناسب برای اوقات فراغت جوانان و نوجوانان صورت نگیرد، خطرات زیادی جامعه را تهدید می‌کند و از نظر آموزشی اختلالات جبران‌ناپذیری در رفتار و کردار و در نتیجه آن وجود خواهد داشت و در شخصیت افراد پدیدار خواهد شد؛ بنابراین اهمیت دادن به اوقات فراغت عامل مؤثری در پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد است؛ آن هم در عصری که مدرنیسم با وجود ایجاد امکانات، فشارهای روحی و روانی شدیدی را بر مردم تحمیل می‌کند. به طور کلی هر فردی وظایف اجتماعی و فردی دارد که بخشی از آن به شغل و کارش و بخشی دیگر به مشارکت در زندگی شخصی و خانوادگی اش مربوط است (کیانی، ۱۳۹۹). وقتی انسان برای مدت معینی از دایره انجام وظایف مقرر خارج می‌شود، وارد محدوده اوقات فراغت می‌شود. گذراندن اوقات فراغت و برنامه‌های خوب اوقات فراغت نقشی اساسی در تربیت جامعه دارد و از بروز مشکلات فردی، اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی جلوگیری می‌کند؛ تا جایی که عالی‌ترین و بهترین آموزش و پرورش بدون برنامه‌ریزی خوب اوقات فراغت بی‌اثر خواهد بود (عبداللهی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ بنابراین تأثیر نحوه گذران اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و مفسده، به حدی است که می‌تواند سایر جنبه‌های زندگی را تحت الشعاع قرار دهد (بهرامی و خادیمان، ۱۳۹۲). در گذشته بسیاری از صاحب‌نظران معتقد بودند که ورود کودکان به دبستان سرآغاز یادگیری و شکوفایی آن‌ها در تمامی ابعاد رشد است؛ اما امروزه در پرتو تلاش متخصصان، طرز تفکر و برنامه‌ریزی به سمت این باور است که آموزش پیش از دبستان است و وضعیت پیش‌نیاز ورود کودکان به مدرسه تغییر کرده است. بسیاری از روان‌شناسان و دانشمندان علوم تربیتی معتقدند که سال‌های اولیه زندگی کودک یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد اوست. بیشتر اتفاقاتی که در این دوره

1. Physical activity

2. Moderate-to-vigorous physical activity

می‌افتد، تأثیری اساسی در رشد کودک دارد. از آنجاکه اساس شخصیت فرد در دوره پیش‌دبستانی شکل می‌گیرد، ارائه آموزش مؤثر در این دوران برای رشد بیشتر کودک، اهمیت حیاتی دارد (طالب‌زاده نوبریان، ۱۳۸۵). به گفته کامنیوس، یادگیری باید با استفاده از تجربیات ملموس و درگیرکردن حواس، تجربه‌ای مثبت برای کودکان باشد. به گفته فروبل، آموزش پیش‌دبستانی باید از طبیعت کودک پیروی کند. بازی به‌منزله یک فعالیت طبیعی کودک، اساس یادگیری او در دوره پیش‌دبستانی است. او برخلاف نظر کارشناسان زمان خود، ارزش‌ها و مزایای آموزشی فوق‌العاده‌ای را در بازی دید. به گفته وی، بازی برای کودکان مانند «کار و شغل» است. فروبل در برنامه درسی خود برای آموزش پیش‌دبستانی، فعالیت‌های صنایع دستی برای یادگیری رنگ‌ها، شکل‌ها، اندازه‌ها، شمارش، افزایش هماهنگی دست و چشم و افزایش مهارت‌های حرکتی را شامل می‌شود. برنامه درسی فروبل همچنین شامل بازی، آهنگ، رقص و شعرخوانی بود (طالب‌زاده، ۱۳۸۵). بر همین اساس، می‌توان اذعان کرد که مدارس به‌منزله یکی از سازمان‌های اصلی ارائه‌دهنده اوقات فراغت به‌شکل سالم می‌توانند با ارائه برنامه‌های تربیت‌بدنی مبتنی بر مشاهده، استراحت‌های روزانه، استراحت در کلاس، اصلاح زمین‌های بازی مدرسه برای ترویج بازی فعال و برنامه‌های تربیت‌بدنی بعد از مدرسه به دانش‌آموزان کمک کنند (Bassett et al., 2013). بررسی بست و همکاران (2013) نشان داد که تربیت‌بدنی مؤثرترین راهبرد مدرسه‌محور برای مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی ارتقاءدهنده سلامت است. هنگامی که تربیت‌بدنی اجباری روزانه با برنامه درسی استاندارد ترکیب شد، به ۲۹ دقیقه فعالیت بدنی روزانه توصیه شده دست یافت. اجرای شیوه‌های تربیت‌بدنی مبتنی بر مدل، پذیرش فزاینده‌ای در تربیت بدنی به دست آورده است؛ برای مثال برنامه جامع فعالیت بدنی مبتنی بر مدرسه (Erwin et al., 2013)، تربیت‌بدنی بهینه‌سازی سلامت (Metzler et al., 2013)، آموزش مسئولیت فردی و اجتماعی (Hellison et al., 2003) و آموزش ورزشی (Hasti et al., 2011). باین حال، شواهد محدودی از روش‌هایی وجود دارد که این شیوه‌های مبتنی بر مدل بر مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد. الگوها ابزار آموزشی مفیدی هستند؛ اما نباید آن‌ها را بدون انتقاد پذیرفت. همان‌طور که لنیدی و همکاران (2016) با استناد به جوت و بین^۱ (1985) تأکید کرده‌اند، معلمان تربیت‌بدنی باید آگاه باشند که هر مدل مفروضاتی را در مورد انسان، نقش آموزش در جامعه و ماهیت موضوع در تربیت بدنی ایجاد می‌کند. یک مدل توسعه‌یافته از یک موقعیت نظری که این ملاحظات را مستقیماً در نظر می‌گیرد، تربیت‌بدنی خلاق است (Choi et al., 2016).

تربیت‌بدنی خلاق مبتنی بر چهارچوبی وجودی است که با تفاسیر پدیدارشناختی - هستی‌شناختی و عمل‌گرایانه تجربه درگیر است و این را در آموزش به کار می‌گیرد (Choi et al., 2016). این چهارچوب هستی‌شناختی تربیت‌بدنی خلاق را قادر می‌سازد تا مفهوم توسعه‌یافته‌تری از آموزش کودک محور ارائه دهد که هم برنامه درسی و هم آموزش را در هستی‌شناسی ادغام می‌کند. با توجه به اینکه معلمان تربیت‌بدنی به استفاده از آموزش معلم محور تمایل دارند، فرض بر این است که تربیت‌بدنی خلاق تأثیر مثبتی در مشارکت دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی داشته باشد؛ لذا با توجه به موارد ذکر شده در این پژوهش، پژوهشگران به دنبال پاسخ به این سؤال بودند که اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت‌بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان چگونه است؟

مبانی نظری

اوقات فراغت

«اوقات فراغت» مجموعه‌فعالیت‌هایی است که فرد پس از رهایی از نیازهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی، برای استراحت، تفریح، آموزش غیرانتفاعی یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه کاملاً به رضایت خود می‌پردازد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰). در مفهوم اوقات فراغت، رضایت، انگیزه و انتخاب نقش اساسی دارد. در واقع، بارزترین ویژگی اوقات فراغت این است که فرد براساس رضایت درونی و انگیزه شخصی یکی از

1. Joett & Bain

فعالیت‌های متنوع را انتخاب می‌کند (عباس‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲). از نظر جامعه‌شناسان، اوقات فراغت تجربه‌ای است که فرد با رهایی از الزامات کار روزانه براساس خواسته‌ها و رویکردهای شخصی و مشارکت داوطلبانه براساس نیازها و ذائقه خود آن را انتخاب می‌کند تا جسم، ذهن و شخصیتش رشد و تکامل یابد. نحوه گذراندن اوقات فراغت افراد یک جامعه، شاخص بزرگی از ویژگی‌های فرهنگی آن جامعه است (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۰). انسان از همان ابتدای حضورش در کره زمین، برای رفع نیازهای خود به مبارزه با طبیعت پرداخت و نوعی شغل در زندگی روزمره‌اش پدیدار شد؛ اما ماهیت این شغل به گونه‌ای بوده است که می‌توان گفت نه تنها باعث خستگی، افسردگی و دل‌درد نمی‌شد، بلکه گاهی اوقات نوعی سرگرمی نیز بود. کار و اشتغال در زندگی انسان اجتماعی، حتی در عصر کشاورزی، از آن نوع نبود که در عصر صنعتی ظهور کرد. در حوزه علوم اجتماعی، اوقات فراغت به سه صورت بررسی می‌شود: ۱. اوقات فراغت معمولاً نوعی فعالیت عملیاتی تعریف می‌شود. از این منظر، ورزش و بازی و فعالیت‌های مشابه، نوعی اوقات فراغت محسوب می‌شود؛ ۲. فراغت را می‌توان وسیله‌ای برای سنجش زمان دانست که مستقل از زمان است؛ ۳. اوقات فراغت اغلب حالتی ذهنی یا تجربه خاصی در نظر گرفته می‌شود که به احساس رضایت و هیجان منجر می‌شود (شاطریان و همکاران، ۱۳۹۶). به این ترتیب، فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند آسیب‌های جسمی و روحی ناشی از هیجان مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را با رفع خستگی جبران کند و شخص را از خستگی ناشی از یکنواختی کار روزانه رهایی بخشد و فرصتی برای توسعه فردی پیدا کند و همچنین فرد استعدادهای ذهنی، جسمی و عاطفی خود را شناسایی کند (کیان، ۱۳۹۴).

ورزش همگانی

ورزش نوعی بازی سازمان‌یافته و هدفمند است که در آن، حرکت‌ها به منظور تقویت قوای جسمانی، افزایش روحیه و کسب مهارت اجرا می‌شود. ورزش همگانی یعنی ورزش برای همه. مفهوم ورزش همگانی، که شامل دامنه سنی سه تا بالای هفتاد سال است، انواع مختلف فعالیت‌های جسمی، اعم از بازی‌های غیرمنظم و خودجوش بومی تا تمرین‌های بدنی منظم را دربر گرفته است. ورزش همگانی عبارت است از ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارک‌ها و فضای باز، کوه‌پیمایی یا کلاس‌های آمادگی جسمانی و عموماً به ورزش‌های گروهی، بدون رقابت و بدون هزینه یا ارزان‌قیمت اطلاق می‌شود (جوادی‌پور و سمیع‌نیا، ۱۳۹۲). کن هاردمن^۱، استاد دانشگاه منچستر انگلستان و عضو شورای ورزش اروپا، بیان می‌کند که ورزش همگانی، در واقع شکلی از فعالیت‌های جسمانی است که سلامت بدنی را بهبود می‌بخشد و روابط اجتماعی را شکل می‌دهد و یا به نتایجی از مسابقات در تمام سطوح منجر می‌شود. ریچارد مول^۲ ورزش‌های همگانی را شامل ورزش‌های داخل سالن، برنامه‌های تفریحات سالم، فعالیت‌های جسمانی در محیط طبیعی، فعالیت‌های تفریحی یا آمادگی جسمانی می‌داند (Hardman, 2007). برخی از صاحب‌نظران، ورزش‌های همگانی را ورزش‌هایی می‌دانند که تحت هر شرایطی قابل اجرا بوده و نیاز به تأسیسات و امکانات تخصصی ویژه‌ای نداشته و برای سلامتی و گذراندن اوقات فراغت به اجرا درمی‌آیند. دوچرخه‌سواری، راه‌پیمایی و کوه‌نوردی از جمله این فعالیت‌ها محسوب می‌شوند. در سند راهبردی نظام جامع تربیت‌بدنی ورزش کشور، ورزش همگانی چنین تعریف می‌شود: «ورزش همگانی و تفریحی به فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش آحاد جامعه اطلاق می‌شود که به‌طور منظم، فرد یا گروه‌های رسمی و غیررسمی به منظور رفع نیازهای جسمی و روانی با هدف تأمین سلامت و نشاط خود و بهبود روابط اجتماعی‌شان به صورت آگاهانه انجام می‌دهند.» گفتنی است که بخش‌هایی از این ورزش می‌تواند به صورت غیرقاعدمند و سازمان‌نیافته در اشکال متنوع انجام شود. فلسفه اصلی ورزش همگانی، توجه به این شعار کلیدی است که انسان برای ورزش ساخته نشده؛ بلکه این ورزش است که برای انسان آفریده شده است. دانلی^۳ (1991) ماهیت ورزش همگانی را بهره‌مندی از سه اصل نبود تبعیض و نابرابری در ورزش و توزیع عادلانه تجهیزات و امکانات، فرایند تصمیم‌گیری دوسویه تعاملی از بالا به پایین و از پایین به بالا و بهره‌مندی از حالت متمم و مکملی یا نبود تضاد با سایر ورزش‌های قهرمانی، تربیتی و پرورش می‌داند (جوادی‌پور و سمیع‌نیا، ۱۳۹۲).

1. Hardman

2. mol

3. Donnelly

گردشگری ورزشی

یکی از مهم‌ترین حوزه‌های گردشگری در ایران، که در شرایط مختلف می‌تواند به‌منزله منبع عظیم درآمد مورد توجه ویژه قرار گیرد، گردشگری ورزشی است. گردشگری ورزشی به‌مثابه یکی از مردمی‌ترین اشکال گردشگری، از یک سو به رشد اقتصادی و تنوع فعالیت‌های کشور می‌انجامد و از سوی دیگر با جذب مازاد نیروی انسانی، به ایجاد اشتغال و درآمدزایی برای ساکنان محلی کمک می‌کند و بدین ترتیب فرصتی برای توسعه همه‌جانبه قلمداد می‌شود (جاوید و همکاران، ۱۳۹۴)؛ از این رو امروزه به‌ویژه در مناطقی که امکان توسعه دیگر بخش‌های اقتصادی با محدودیت اساسی روبه‌روست، حتی با پذیرش واقعیت فصلی و کوتاه‌بودن دوره آن در بعضی مناطق جهان، بیش از نیمی از درآمد سالانه جوامع محلی از این طریق تأمین می‌شود (وژوقی و شمسی مارینی، ۱۳۹۴) و گسترش پدیده جهانی شهرنشینی، مهاجرت از مناطق روستایی و پیشرفت روزافزون فناوری‌های مدرن در طول یک قرن اخیر، به انفکاک کامل انسان از طبیعت و محیط‌های بکر منجر شده و سطح تحرک و فعالیت بدنی آن را به حداقل ممکن رسانده است. همین امر سبب شده است که انسان محیط‌های طبیعی را برای گذران اوقات استراحت و تفریحش انتخاب کند و با پناه‌جستن به دامان طبیعت، از هیاهوی شهر به دور باشد و فرصتی برای تجدید قوا و انرژی خودیافته و هیجانش را تخلیه کند. توجه به طبیعت گردی همراه با فعالیت‌های ورزشی همچنان‌انگیز به ظهور نوع جدیدی از گردشگری منجر شده که به گردشگری ماجراجویانه معروف است.

ورزش ماجراجویانه

فعالیت‌های ماجراجویانه طیف گسترده‌ای از ورزش‌ها را شامل می‌شوند که اسکیت برد، موج سواری، پاراگلایدر، دوچرخه سواری، دانهیل، طبیعت گردی و قایقرانی آب‌های خروشان از این جمله‌اند (Stergios et al., 2017). این ورزش‌ها راه‌های جدید و چالش‌های بالقوه‌ای را برای روش‌های سنتی مفهوم سازی و عملی ورزش ارائه می‌کنند. ورزش‌های ماجراجویانه چیزهایی مانند احساسات و هیجانات قوی و خطر (ریسک) را در خود دارند که به ندرت می‌توان در ورزش‌های دیگر یافت. در خصوص این‌که باید این فعالیت‌ها را چه نامید تا تجربه مشارکت را به‌درستی تشریح کند، تعاریف و بحث‌های بسیاری میان محققان، صاحب‌نظران و اصحاب رسانه صورت گرفته است. برای مثال ویتن^۱ (2004) از اصطلاح ورزش‌های سبک زندگی استفاده کرد. برویر^۲ (1995) از ویز اسپورت^۳ استفاده کردند. از مفاهیم دیگری نیز مانند ورزش‌های خطرناک^۴، ورزش‌های ترسناک^۵، ورزش‌های جایگزین یا متفاوت^۶ و ورزش‌های جدید^۷ استفاده شده است.

روش سنتی آموزش ورزش

روش سنتی روشی آموزشی است که در آن، به دانش‌آموزان موضوعاتی جدای از سایر دروس آموزش داده می‌شود. در این روش، مربی تکنیک‌ها و مهارت‌های مدنظر را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد و اجرا می‌کند و از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که طبق دستور مربی، این حرکات را تکرار و اجرا کنند. معلم همچنین بر عملکرد دانش‌آموزان نظارت می‌کند و مشکلات احتمالی آن‌ها را حل می‌سازد. از ویژگی‌های این روش می‌توان به داشتن زمان مشخص، تطبیق با امکانات کم، بی‌توجهی به توانایی فردی دانش‌آموزان، اصلاح خطای عمومی و بی‌توجهی به جزئیات اشاره کرد (عطاران و همکاران، ۱۳۹۰). برخی از کاستی‌های روش‌های آموزش سنتی عبارت‌اند از: نبود تناسب و جذابیت فضای کلاس، حضور مستقیم معلم در مقام کارفرما و اختیارات وی، تمرکز مطلق بر تربیت بدنی، نبود انعطاف در تمرینات عملی، جداسازی مدرسه از جامعه و خانه،

1. Witten
2. Brewer
3. Whizz sports
4. Dangerous Sports
5. Panic Sports
6. Alternative Sports
7. New Sports

انضباط بیش از حد و مقررات، وقفه در روند یادگیری و تربیت دانش‌آموزان ترک‌تحصیل‌کرده، نبود رشد خلاقیت، فضای خشک آموزش و یکنواختی کلاس‌های تربیت‌بدنی (Metzler et al., 2013). مواردی از این دست ممکن است مانعی برای یادگیری و آموزش تربیت‌بدنی و ورزش باشد.

آموزش ورزش محور

آموزش ورزش محور الگویی آموزشی برای ایجاد تحول در برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی، راهنمایی و عالی است. این روش برای ارائه یک تجربه ورزشی اصیل و لذت‌بخش برای کودکان و نوجوانان در نظر گرفته شده است. این الگوری دارلی^۱ در سال ۱۹۸۴ معرفی کرد و از آن زمان تاکنون، اقتباس‌های زیادی از آن شده است؛ به گونه‌ای که در سطح ملی و بین‌المللی به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته است. در این مدل، دانش‌آموزان به‌منزله اعضای یک تیم ورزشی در یک فصل، که طولانی‌تر از فصول ورزشی معمولی است، شرکت می‌کنند. آن‌ها نقش‌های فعال را متناسب با تجربه ورزشی خود مانند کاپیتان، مربی، آمارگیر، تبلیغات و اعضای شورای ورزش انتخاب می‌کنند. تیم ورزشی نیز از طریق لباس، نام و هواداران تیم، نقش بسزایی در یادگیری و مهارت‌های بازی خواهد داشت. آموزش ورزش محور برنامه و الگویی برای ایجاد تجربیات ورزشی صحیح، غنی و اصیل برای آموزش دانش‌آموزان در قالب درس تربیت‌بدنی در مدارس است (Metzler et al., 2013). در این راستا، مطالعات نشان داده است که آموزش ورزش محور، سطح دانش، میزان فعالیت، کیفیت بازی (Ormond et al., 2004)، احساس تعلق به گروه (Brun et al., 2004)، انگیزه ورزشی، میزان تعاملات (Brook et al., 2009)، خودشناسی، انگیزه درونی (Metzler et al., 2013)، درک وضعیت واقعی (Hasti, 2014) را افزایش می‌دهد.

مرور پیشینه

بولدر و ریکوود^۲ (2013) با بررسی نظام‌مند فرهنگ مدرسه و فعالیت بدنی بیان می‌کند که مقالات در این زمینه به سه دسته تقسیم می‌شوند: (۱) مصنوعات؛ (۲) ارزش‌های حمایت‌شده؛ (۳) مفروضات اساسی اعضا. اهمیت الگوهای مدرسه‌محور، بزرگسال و دانش‌آموز محور را آشکار کرد. یکی دیگر از یافته‌های اصلی نشان داد که دانش‌آموزان کلاس‌های تربیت‌بدنی که بازی‌های سنتی و تیمی (مثلاً بسکتبال، والیبال) را انجام می‌دادند، در مقایسه با دانش‌آموزان در کلاس‌های مرتبط با فرهنگ، سبک زندگی و کلاس‌های تربیت‌بدنی دیگر، فعالیت کمتری داشتند.

مالجی^۳ و همکاران (2017) با تحلیل محتوای کتاب‌های پیش‌دبستانی از نظر میزان توجه به فعالیت بدنی، دریافت که در محتوای کتاب‌های تجزیه و تحلیل شده، متوجه شد که به‌واژه فعالیت بدنی، اهمیت فعالیت بدنی و حرکات موزون توجه یادی نشده است و همچنین مؤلفه‌های مفاهیم بازی جوانمردانه، سبک زندگی فعال و سالم، بازی‌های بومی - محلی و مؤلفه کنترل حرکت اصلی کمترین توجه را داشته‌اند، اما بیشترین توجه به مؤلفه کنترل حرکات ظریف شده است.

لودوک^۴ (2018) با بررسی رابطه ورزش در اوقات فراغت و اضطراب اجتماعی ظاهری دانش‌آموزان تربیت‌بدنی دریافتند که سطح اضطراب اجتماعی ظاهری دانش‌آموزان براساس جنسیت تفاوت معناداری دارد و در دختران به نسبت پسران حساسیت بیشتری به موضوع مشاهده شد.

کوکونن و منتیلا^۵ (2018) با بررسی اثربخشی مداخله تربیت‌بدنی خلاق بر انگیزه انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت و فعالیت بدنی عمومی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، دریافت که این مداخله در درک دانش‌آموزان از جو تکلیفی - حمایتی تأثیر مثبت دارد و بر عزت‌نفس

1. Daryl Seidentop
2. Boulter & Rickwood
3. Malji
4. Lodewyk
5. Kokonen & Mäntylä

دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد. همچنین ادراک دانش آموزان از فضای تکلیفی - حمایتی در انگیزه آن‌ها برای انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت تأثیر مثبت داشت که به نوبه خود بر فعالیت بدنی کلی آن‌ها نیز تأثیر مثبت دارد.

پتروویچ^۱ (2018) در پژوهش خود با عنوان ورزش و فعالیت بدنی دانش آموزان دبستانی در اوقات فراغت، دریافتند خانواده‌ها و مدارس باید نقش مهمی در افزایش آگاهی در مورد اهمیت فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در اوقات فراغت بدون ساختار دانش آموزان ایفا کنند. به حمایت از مدارس روستایی در توسعه و تداوم ورزش مدارس وجود نیاز است و در نهایت، از مشارکت خانواده در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی باید حمایت شود تا الگویی برای مشارکت بیشتر دانش آموزان در ورزش و فعالیت‌های بدنی ارائه شود.

قدردان و همکاران (۱۳۹۹) با بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی سربازان دریافت که میزان رضایت از ورزش و فعالیت‌های اوقات فراغت در سطح پایینی قرار دارد. همچنین سربازان اعلام کرده‌اند که امکانات و تجهیزات ورزشی و تفریحی پادگان‌ها خیلی کم استفاده شده است.

منصوری و همکاران (۱۳۹۹) با تدوین مدل اوقات فراغت دانش آموزان کشور دریافت که استفاده از اینترنت در رضایت از اوقات فراغت تأثیر منفی دارد. همچنین وجود امکانات تفریحی، افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و سطح رفاه بالا با افزایش رضایت از اوقات فراغت همراه است. در نهایت، مدل اوقات فراغت با شش عامل مؤثر در انتخاب فعالیت‌های فراغت (شامل انگیزه‌ها، عوامل شخصی، عوامل اجتماعی و محیطی، عوامل مدیریتی، عوامل دولتی و چالش‌ها) و پیامدهای گذراندن اوقات فراغت تدوین شد.

کیانی سلمی (۱۳۹۹) با بررسی و تبیین الگوی گذران اوقات فراغت، سنجش نگرش‌ها و شناسایی موانع موجود در فضاهای گردشگری اوقات فراغت برای زنان، دریافت که پنج عامل فضای مجازی، ورزش و تحصیل، سفر، فعالیت‌های خانگی و فعالیت‌های جمعی ۵۶/۰۹ درصد از تغییرات الگوی گذران اوقات فراغت را توضیح می‌دهند.

دانا و همکاران (۱۴۰۱) با بررسی دیدگاه معلمان و دانش آموزان در مورد استفاده از فناوری آموزشی در درس تربیت بدنی، متوجه شدند که دانش آموزان می‌خواهند مهارت‌های جدیدی را در درس تربیت بدنی مانند رقابت (پنج نفر موافق) و سرگرمی (پنج نفر موافق) را بیاموزند و آن‌ها را جزء کلیدی برای کیفیت تربیت بدنی می‌دانند. جالب‌تر اینکه دانش آموزان معتقد بودند که استفاده از فیلم برداری از عملکردشان باعث افزایش موفقیت آن‌ها در درس می‌شود. همچنین دانش آموزان استفاده از فناوری در تربیت بدنی را یکی از راه‌های موفقیت در درس تربیت بدنی می‌دانند. نعیمی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود با عنوان بررسی عوامل مؤثر در بی‌اعتنایی اجتماعی در اوقات فراغت ورزشی دانشجویان دانشگاه‌های مشهد (فردوسی مشهد و امام رضا) دریافتند گویه‌های لوف ورزشی - اجتماعی دانش آموزان ۵۰/۲۰ درصد از کل واریانس را تشکیل می‌دهند و مدل ارزیابی علل رخوت ورزشی - اجتماعی دانش آموزان براساس نتایج تحلیل عاملی از روایی مناسب برخوردار است. همچنین، بین علل طفره رفتن ورزشی - اجتماعی (طفره رفتن، خودکم بینی، ویژگی‌های گروهی و خودمحوری) در دانش آموزان همبستگی معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). علاوه بر این، نتایج همه عوامل بالاتر از میانگین است. با توجه به اهمیت نسبی هر یک از عوامل مطالعه شده در بین دانشجویان ورزشکار، به نظر می‌رسد یکی از دلایل مهم چنین واقعیتی، تغییر سبک زندگی و گرایش افراد به استفاده از فناوری‌های روز باشد که باعث کاهش فعالیت افراد جامعه می‌شود.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر نوع توصیفی - همبستگی است و براساس مدل‌سازی معادلات ساختاری است که داده‌های آن به صورت میدانی جمع‌آوری شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان شهر بصره عراق است و برای تعیین حجم نمونه در این تحقیق از روش ده‌برابری تعداد گویه‌های ابزار تحقیق استفاده شده است و براین اساس، تعداد ۴۷۰ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه آماری

1. Petrovich

انتخاب شدند. پس از توزیع حضوری و آنلاین پرسش‌نامه‌ها بین این افراد و جمع‌آوری آن‌ها و حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، تعداد ۴۳۶ پرسش‌نامه بدون نقص انتخاب و به منظور تجزیه و تحلیل وارد نرم‌افزار مربوطه شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از سه پرسش‌نامه استاندارد استفاده شد:

۱) پرسش‌نامه استاندارد کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴) که دارای ۲۶ گویه و ۸ مؤلفه ارتباط حضوری (ماده‌های ۱ تا ۳)، سرگرمی (ماده‌های ۴ تا ۱۰) است، مطالعه (موارد ۱۱ تا ۱۲)، فعالیت‌های هنری (موارد ۱۳ تا ۱۵)، فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌نشده (موارد ۱۶ تا ۱۸)، فعالیت‌های ورزشی (موارد ۱۹ تا ۲۱)، فعالیت‌های مذهبی (موارد ۲۲ تا ۲۴) و کلاس‌های آموزشی (موارد ۲۵ تا ۲۶) و براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، نظری ندارم ۳، موافق ۴ و کاملاً موافقم ۵) ارزش‌گذاری شده است.

۲) پرسش‌نامه استاندارد نوع محتوای تربیت‌بدنی (Kokkonen & Mäntylä, 2018) که دارای سیزده گویه و شش مؤلفه بازی جوانمردانه و همکاری (موارد ۱ و ۲)، سبک زندگی فعال و سالم (موارد ۳ و ۴)، بازی‌های محلی - مکان‌یابی است (موارد ۵ و ۶)، هماهنگی، قدرت و چابکی (موارد ۷ تا ۹)، مهارت‌های مرتبط در بازی با توپ (موارد ۱۰ و ۱۱) و تشریح قوانین ورزش (موارد ۱۲ و ۱۳) و براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، نظری ندارم ۳، موافق ۴ و کاملاً موافقم ۵) ارزش‌گذاری شده است.

۳) پرسش‌نامه استاندارد روش تربیت‌بدنی (Kokkonen & Mäntylä, 2018) که دارای هشت گویه و چهار مؤلفه آموزش معلم‌محور (ماده ۱ و ۲)، آموزش دانش‌آموز‌محور (ماده ۳ و ۴)، آموزش فئآوری‌محور است (ماده ۵ و ۶) و آموزش مبتنی بر استفاده از ابزار آموزشی (ماده‌های ۷ و ۸) و براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، نظری ندارم ۳، موافق ۴ و کاملاً موافقم ۵) ارزش‌گذاری شده است.

برای اطمینان از روایی صوری سؤالات و گویه‌های اندازه‌گیری شده برای مفاهیم استفاده‌شده در تحقیق، از کارشناسان و پژوهشگران (ده نفر از اساتید مدیریت ورزشی) خواسته شد تا مشکلات احتمالی پرسش‌نامه را در مقابل هر سؤال ذکر کنند. همچنین پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها و بررسی نظرات خبرگان، سؤالات و مواردی که برای اندازه‌گیری متغیرها ساخته شده بود با نظر اساتید کامل بازنگری شد. برای محاسبه پایایی ابزارهای اندازه‌گیری (طیف‌ها) از آلفای کرونباخ استفاده شده است. این روش برای محاسبه سازگاری درونی ابزار اندازه‌گیری، که ویژگی‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند، استفاده می‌شود (Ayeid Moteb et al., 2010). برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمرات هر زیرمجموعه سؤالات پرسش‌نامه و واریانس کل محاسبه شود. سپس با استفاده از فرمول جدول ۱ مقدار ضریب آلفا محاسبه شد که در آن تعداد زیرمجموعه‌های سؤال‌های پرسش‌نامه یا آزمون با k ، واریانس زیر آزمون با S_j^2 و واریانس کل پرسش‌نامه یا آزمون با S^2 نمایش داده شده است.

جدول ۱: فرمول مقدار ضریب آلفا

$$ra = \left\langle \frac{j}{j-1} \right\rangle \left\langle 1 - \frac{\sum sj^2}{\sum sx^2} \right\rangle^{-1}$$

جدول ۱ به بررسی پایایی ابزار ارزیابی متغیرها و مؤلفه‌های پژوهش پرداخته است؛ همان‌طور که نشان داده شد، پایایی یا هم‌سانی درونی ابزار تحقیق با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای هر عامل به‌طور جداگانه محاسبه شد؛ به طوری که پایایی هر عامل از ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ متغیر و نشان‌دهنده وجود رابطه متوسط تا نسبتاً زیاد بین گویه‌های هر عامل است.

جدول ۲: پایایی ابزار ارزیابی مؤلفه‌های نوع محتوای تربیت‌بدنی، روش آموزش تربیت‌بدنی و کیفیت گذران اوقات فراغت با استفاده از آلفای کرونباخ

مقادیر	گویه‌ها
ضریب آلفا	نوع محتوای تربیت‌بدنی و مؤلفه‌های آن
۰/۸۳	بازی منصفانه و همکاری
۰/۸۵	سبک زندگی فعال و سالم
۰/۸۶	بازی‌های بومی - محلی
۰/۷۴	هماهنگی، قدرت و چابکی
۰/۹۱	مهارت‌های مرتبط در بازی‌های توبی
۰/۷۵	توضیح قوانین ورزش‌ها
۰/۸۶	نوع محتوای تربیت‌بدنی
ضریب آلفا	روش آموزش تربیت‌بدنی و مؤلفه‌های آن
۰/۸۸	آموزش معلم‌محور
۰/۹۳	آموزش دانش‌آموز‌محور
۰/۷۹	آموزش فناوری‌محور
۰/۷۲	آموزش با استفاده از ابزار کمک‌آموزشی
۰/۸۸	روش آموزش تربیت‌بدنی
ضریب آلفا	کیفیت گذران اوقات فراغت و مؤلفه‌های آن
۰/۷۴	ارتباطات حضوری
۰/۸۲	فعالیت تفریحی
۰/۸۶	مطالعه
۰/۷۷	فعالیت هنری
۰/۷۳	فعالیت‌های بدون برنامه
۰/۸۳	فعالیت ورزشی
۰/۹۱	فعالیت مذهبی
۰/۷۹	کلاس‌های آموزشی
۰/۹۰	کیفیت گذران اوقات فراغت

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای طبقه‌بندی نمرات خام، محاسبه فراوانی‌ها و محاسبه شاخص‌های پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار از آمار توصیفی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا از آزمون چولگی و کشیدگی برای توزیع داده‌ها و پس از تأیید نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون تی تک‌نمونه‌ای برای تعیین اهمیت متغیر بررسی و اجزای آن از نظر نمونه، آزمون W کندال برای اولویت‌بندی مؤلفه‌ها، آزمون هم‌بستگی پیرسون برای تعیین رابطه بین متغیرها، آزمون رگرسیون هم‌زمان برای پیش‌بینی تأثیر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. در این تحقیق، از نرم‌افزارهای اسپس اس اس، امارت پی‌ال‌اس و اکسل^۱ برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

1. SPSS 23, SMART PLS 3 & Excel

گردشگری و اوقات فراغت، دوره ۹، شماره پیاپی ۱۷، بهار و تابستان ۱۴۰۳

یافته‌های پژوهش

نتیجه جمعیت‌شناختی پژوهش حاضر در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۳: جمعیت‌شناختی پژوهش

گروه‌ها	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	زن	۲۳۹
	مرد	۱۹۷
سن	۹ سال	۱۰۸
	۱۰ سال	۱۹۱
	۱۱ سال	۱۳۷
مقطع تحصیلی	سوم ابتدایی	۱۴۴
	چهارم ابتدایی	۱۶۷
	پنجم ابتدایی	۱۲۵
شغل پدر	کارمند	۱۳۲
	آزاد	۱۷۲
	بازنشسته	۹۲
	بیکار	۴۲
شغل مادر	کارمند	۱۵۰
	آزاد	۱۱۳
	بازنشسته	۶۰
	بیکار	۱۱۳
جمع کل	۴۳۶	۱۰۰

برای مشخص شدن نرمال یا غیرنرمال بودن داده‌ها از آزمون کشیدگی و چولگی استفاده شد. نتایج در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

جدول ۴: آزمون کشیدگی و چولگی

چولگی	کشیدگی	نوع محتوای تربیت بدنی و مؤلفه‌های آن	
-۱/۳۲	۱/۱۷	بازی منصفانه و همکاری	۱
-۰/۶۳	-۰/۹۴	سبک زندگی فعال و سالم	۲
-۱/۰۷	-۰/۲۶	بازی‌های بومی - محلی	۳
-۰/۵۴	۰/۴۴	هماهنگی، قدرت و چابکی	۴
-۱/۳۳	۰/۲۸	مهارت‌های مرتبط در بازی‌های توپی	۵
-۰/۹۸	۰/۱۱	توضیح قوانین ورزش‌ها	۶
-۰/۴۷	-۰/۱۲	نوع محتوای تربیت بدنی	۷
چولگی	کشیدگی	روش آموزش تربیت بدنی و مؤلفه‌های آن	
-۰/۹۸	-۰/۳۹	آموزش معلم محور	۱
-۱/۳۱	۰/۷۴	آموزش دانش آموز محور	۲
-۰/۷۵	-۰/۸۹	آموزش فناوری محور	۳
-۰/۹۷	-۰/۲۱	آموزش با استفاده از ابزار کمک آموزشی	۴
-۰/۲۷	-۰/۷۵	روش آموزش تربیت بدنی	۵
چولگی	کشیدگی	کیفیت گذران اوقات فراغت و مؤلفه‌های آن	
-۰/۴۵	-۰/۴۷	ارتباطات حضوری	۱
-۰/۰۲	۱/۵۹	فعالیت تفریحی	۲
-۰/۴۸	-۰/۹۶	مطالعه	۳
-۰/۴۰	-۰/۳۷	فعالیت هنری	۴
-۰/۵۷	-۰/۵۷	فعالیت‌های بدون برنامه	۵
-۰/۸۶	۰/۶۰	فعالیت ورزشی	۶
-۰/۶۸	-۰/۱۰	فعالیت مذهبی	۷
۱/۱۸	۰/۲۴	کلاس‌های آموزشی	۸
-۰/۱۶	۰/۴۳	کیفیت گذران اوقات فراغت	۹

با توجه به نتایج جدول ۳ و آمار کشیدگی و چولگی مشخص می‌شود که توزیع نوع محتوای تربیت بدنی و مؤلفه‌های آن، روش آموزش تربیت بدنی و مؤلفه‌های آن و کیفیت اوقات فراغت و مؤلفه‌های آن در بازه +۲ تا -۲ و نرمال است. در ادامه می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای سنجش فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، به منظور تعیین وضعیت اجزای بررسی شده، از نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد و همچنین برای اولویت بندی مؤلفه‌ها از آزمون کندال دبلیو استفاده شد که در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

گردشگری و اوقات فراغت، دوره ۹، شماره پیاپی ۱۷، بهار و تابستان ۱۴۰۳

جدول ۵: تحلیل تی تک نمونه‌ای و میانگین رتبه‌ها

ردیف	مؤلفه‌های نوع محتوای تربیت بدنی	میانگین	آزمون t	سطح معناداری	میانگین رتبه‌ها	اولویت
۱	مهارت‌های مرتبط در بازی‌های توپی	۴/۰۵	۳۱/۳۲۰	۰/۰۰۱	۳/۷۸	اول
۲	بازی‌های بومی-محلی	۳/۹۹	۲۸/۳۹۶	۰/۰۰۱	۳/۶۷	دوم
۳	بازی منصفانه و همکاری	۳/۹۵	۲۴/۸۲۹	۰/۰۰۱	۳/۶۶	سوم
۴	سبک زندگی فعال و سالم	۳/۸۶	۲۳/۷۹۲	۰/۰۰۱	۳/۴۸	چهارم
۵	توضیح قوانین ورزش‌ها	۳/۸۶	۲۴/۴۲۱	۰/۰۰۱	۳/۳۲	پنجم
۶	هماهنگی، قدرت و چابکی	۳/۹۰	۳۶/۲۷۰	۰/۰۰۱	۳/۱۰	ششم
۷	نوع محتوای تربیت بدنی	۳/۹۳	۶۴/۲۴۰	۰/۰۰۱	-	-
ردیف	مؤلفه‌های روش آموزش تربیت بدنی	میانگین	آزمون t	سطح معناداری	میانگین رتبه‌ها	اولویت
۱	آموزش دانش‌آموز محور	۳/۹۹	۲۸/۰۷۶	۰/۰۰۱	۲/۶۴	اول
۲	آموزش معلم محور	۳/۹۹	۳۰/۸۸۶	۰/۰۰۱	۲/۶۱	دوم
۳	آموزش فناوری محور	۳/۸۷	۲۴/۴۶۳	۰/۰۰۱	۲/۴۱	سوم
۴	آموزش با استفاده از ابزار کمک آموزشی	۳/۷۲	۱۶/۱۰۳	۰/۰۰۱	۲/۳۵	چهارم
۵	روش آموزش تربیت بدنی	۳/۹۰	۵۰/۵۸۵	۰/۰۰۱	-	-
ردیف	مؤلفه‌های کیفیت گذران اوقات فراغت	میانگین	آزمون t	سطح معناداری	میانگین رتبه‌ها	اولویت
۱	فعالیت مذهبی	۳/۹۲	۲۹/۰۵۶	۰/۰۰۱	۵/۰۸	اول
۲	کلاس‌های آموزشی	۳/۹۲	۲۴/۸۴۵	۰/۰۰۱	۴/۹۵	دوم
۳	فعالیت‌های بدون برنامه	۳/۸۴	۲۳/۵۵۰	۰/۰۰۱	۴/۸۲	سوم
۴	فعالیت ورزشی	۳/۷۷	۲۰/۰۶۶	۰/۰۰۱	۴/۵۲	چهارم
۵	فعالیت تفریحی	۳/۸۱	۴۹/۸۳۱	۰/۰۰۱	۴/۴۷	پنجم
۶	فعالیت هنری	۳/۷۳	۲۱/۲۸۱	۰/۰۰۱	۴/۳۵	ششم
۷	مطالعه	۳/۷۶	۲۱/۶۸۵	۰/۰۰۱	۴/۳۴	هفتم
۸	ارتباطات حضوری	۳/۴۶	۱۴/۲۸۰	۰/۰۰۱	۳/۴۶	هشتم
۹	کیفیت گذران اوقات فراغت	۳/۷۸	۵۵/۰۷۱	۰/۰۰۱	-	-

جدول ۶: آزمون کندال دلبو به منظور اولویت بندی مؤلفه‌های روش آموزش تربیت بدنی و مؤلفه‌های نوع محتوای تربیت بدنی بر نحوه گذران اوقات فراغت

کیفیت گذران اوقات فراغت	مقدار	روش آموزش تربیت بدنی	مقدار	نوع محتوای تربیت بدنی	مقدار
خی دو	۱۳۳/۶۳۰	خی دو	۲۱/۸۹۷	خی دو	۴۷/۱۹۵
درجه آزادی	۷	درجه آزادی	۳	درجه آزادی	۵
سطح معناداری	۰/۰۰۱	سطح معناداری	۰/۰۰۱	سطح معناداری	۰/۰۰۱

در ادامه، به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش به دلیل طبیعی بودن توزیع متغیرها از آزمون هم بستگی پیرسون استفاده شد.

ابوالحسینی و همکاران/ اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش آموزان

جدول ۷: آزمون همبستگی بین مؤلفه‌های روش آموزش تربیت بدنی و مؤلفه‌های نوع محتوای تربیت بدنی بر نحوه گذران اوقات فراغت

ردیف	مؤلفه‌های نوع محتوای تربیت بدنی	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
۱	بازی منصفانه و همکاری و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۰۱	۰/۷۹
۲	سبک زندگی فعال و سالم و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۲۴	۰/۰۰۱
۳	بازی‌های بومی-محلی و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۴۶	۰/۰۰۱
۴	هماهنگی، قدرت و چابکی و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۲۳	۰/۰۰۱
۵	مهارت‌های مرتبط در بازی‌های تویی و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۳۳	۰/۰۰۱
۶	توضیح قوانین ورزش‌ها و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۱۴	۰/۰۰۳
۷	نوع محتوای تربیت بدنی و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۵۴	۰/۰۰۱
ردیف	مؤلفه‌های روش آموزش تربیت بدنی	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
۱	آموزش معلم محور و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۱۵	۰/۰۰۱
۲	آموزش دانش آموز محور و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۰۵	۰/۲۷
۳	آموزش فناوری محور و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۲۸	۰/۰۰۱
۴	آموزش با استفاده از ابزار کمک آموزشی و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۱۵	۰/۰۰۱
۵	روش آموزش تربیت بدنی و کیفیت گذران اوقات فراغت	۰/۳۳	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین نوع محتوای تربیت بدنی و مؤلفه‌های آن (به جز مؤلفه بازی منصفانه و همکاری) با کیفیت گذران اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری برقرار است ($P < 0/05$) و همچنین بین روش آموزش تربیت بدنی و مؤلفه‌های آن (به جز مؤلفه آموزش دانش آموز محور) با کیفیت گذران اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری برقرار است ($P < 0/05$). در ادامه، به برازش الگوی معادلات ساختاری متغیرهای پژوهش پرداخته شد.

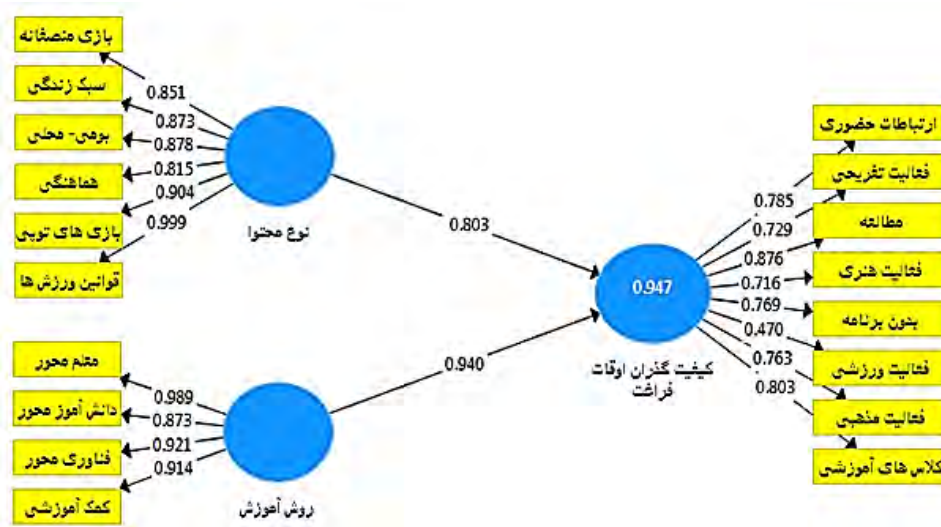
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

جدول ۸: نتایج مدل معادلات ساختاری روابط بین مؤلفه‌های نوع محتوا، روش آموزش تربیت بدنی و کیفیت گذران اوقات فراغت

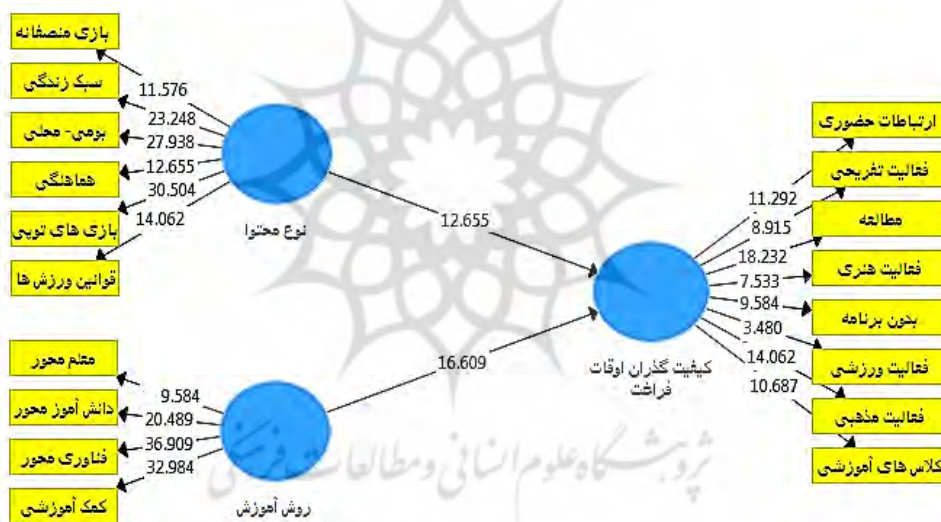
سطح معناداری	مقدار T	بار عاملی			
۰/۰۰۱	۱۱/۵۷	۰/۸۵	بازی منصفانه و همکاری	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۲۳/۲۴	۰/۸۷	سبک زندگی فعال و سالم	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۲۷/۹۳	۰/۸۷	بازی‌های بومی-محلی	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۱۲/۶۵	۰/۸۱	هماهنگی، قدرت و چابکی	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۳۰/۵۰	۰/۹۰	مهارت‌های مرتبط در بازی‌های توپ‌پی	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۱۴/۰۶	۰/۹۹	توضیح قوانین ورزش‌ها	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۹/۵۸	۰/۹۸	آموزش معلم‌محور	<---	روش آموزش تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۲۰/۴۸	۰/۸۷	آموزش دانش‌آموز‌محور	<---	روش آموزش تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۳۶/۹۰	۰/۹۲	آموزش فناوری‌محور	<---	روش آموزش تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۳۲/۹۸	۰/۹۱	آموزش با استفاده از ابزار کمک‌آموزشی	<---	روش آموزش تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۱۱/۲۹	۰/۷۸	ارتباطات حضوری	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۸/۹۱	۰/۷۲	فعالیت تفریحی	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۱۸/۲۳	۰/۸۷	مطالعه	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۷/۵۳	۰/۷۱	فعالیت هنری	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۹/۵۸	۰/۷۶	فعالیت‌های بدون برنامه	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۳/۴۸	۰/۴۷	فعالیت ورزشی	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۱۴/۰۶	۰/۷۶	فعالیت مذهبی	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۱۰/۶۸	۰/۸۰	کلاس‌های آموزشی	<---	کیفیت گذران اوقات فراغت
۰/۰۰۱	۱۲/۶۵	۰/۸۰	کیفیت گذران اوقات فراغت	<---	نوع محتوای تربیت بدنی
۰/۰۰۱	۱۶/۶۰	۰/۹۴	کیفیت گذران اوقات فراغت	<---	روش آموزش تربیت بدنی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

ابوالحسینی و همکاران/ اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش آموزان



شکل ۱: مدل معادلات ساختاری روابط بین نوع محتوا و روش آموزش تربیت بدنی با کیفیت گذران اوقات فراغت در حالت استاندارد



شکل ۲: مدل معادلات ساختاری روابط بین نوع محتوا و روش آموزش تربیت بدنی با کیفیت گذران اوقات فراغت در حالت آمارة T

همان گونه که در شکل شماره ۲ مشاهده می شود، تمامی بارهای عاملی (ضرایب رگرسیونی استاندارد شده) و مقادیر T (مقادیر نسبت های بحرانی) ارتباط بین متغیرهای پژوهش و مؤلفه های آنها مقادیر قابل قبولی داشت و ضریب شاخص تعیین به دست آمده ۰/۹۴ و معیارهای پذیرش به ترتیب ۰/۱۹، ۰/۳۳، و ۰/۶۷ ضعیف، متوسط و قوی است. با توجه به ضرایب تعیین به دست آمده می توان دریافت که این معیار برازش قوی دارد. همچنین برای بررسی تناسب مدل از شاخص GOF استفاده می شود. برای به دست آوردن برازش مدل، ابتدا مقدار مشترک متغیر مستقل (نوع محتوای تربیت بدنی و روش تدریس تربیت بدنی) باید (۰/۸۴ و ۰/۹۵) و سپس مقدار ضریب تعیین متغیر وابسته کیفیت اوقات فراغت (۰/۷۶) باشد و سپس این مقادیر در فرمول زیر قرار داده شد (جدول ۹).

جدول ۹: فرمول تعیین مقدار شاخص GOF

$GOF = \sqrt{\text{Communality} \times R\text{square}}$	-۲
---	----

$$GOF = \sqrt{0.84 \times 0.95 \times 0.76} =$$

$$GOF = \sqrt{0.606}$$

$$GOF = 0.778$$

در نتیجه، مقدار شاخص GOF برابر با ۰/۷۷۸ است که با در نظر گرفتن سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۴۱ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، نشان دهنده تناسب کلی قوی است. در نهایت به منظور برازش مدل تحقیق در نرم افزار پی ال اس نسخه ۳، معیارهای جدیدی برای بررسی برازش مدل ارائه شده است. ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد آخرین شاخصی است که در نسخه ۳ نرم افزار پی ال اس استفاده شده است و طبق نظر هنسلر و همکاران (۲۰۱۴)، اگر مقدار این شاخص کمتر از ۰/۱ یا ۰/۰۸ باشد، مناسب تلقی می شود و مدل آن برازش خوبی دارد؛ بنابراین با توجه به نتایج جدول زیر گفتنی است که مدل تحقیق از برازش خوبی برخوردار است. سایر شاخص های برازش مدل نیز محاسبه شده است.

جدول ۱۰: خلاصه شاخص های برازش مدل

شاخص ها	مدل برآورد شده
ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده (SRMR)	۰/۰۸۱
d_ ULS	۱/۱۲۵
d_ G	-
خی دو (Chi-Square)	۷۰۶۰/۷۵۸
شاخص نرم شده برازندگی (NFI)	۰/۹۳۲

نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر نوع محتوا و روش آموزش تربیت بدنی بر کیفیت گذران اوقات فراغت دانش آموزان دوره ابتدایی بود. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات نوع محتوایی تربیت بدنی و تمامی مؤلفه های آن بیانگر وضعیت مطلوب است؛ به طوری که میانگین نمره آن ها بیش از ۳ گزارش شد. با توجه به اینکه سطوح معناداری همگی کمتر از ۰/۰۱ است، می توان گفت که بین میانگین نوع محتوای تربیت بدنی و مؤلفه های آن با میانگین فرضی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد که بین مؤلفه های نوع محتوای تربیت بدنی اولویت معناداری وجود دارد که بر این اساس، مهم ترین اولویت مربوط به مؤلفه «مهارت های مرتبط در بازی های توپ» و مؤلفه های «بومی بازی های محلی»، «بازی جوانمردانه و همکاری»، «سبک زندگی فعال و سالم»، «تبیین قوانین ورزش» و «هماهنگی، قدرت و چابکی» در اولویت های دوم تا ششم قرار دارند و این یافته با نتایج پژوهش های دانا و همکاران (2021) و مالچی و همکاران (2017) همسوست. در تمامی این مطالعات، به اهمیت استفاده از روش های مختلف در ارائه محتوای مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی برای دانش آموزان تأکید شده است. در این باره دانا و همکاران (2021) دریافتند که دانش آموزان برای یادگیری مهارت های جدید در تربیت بدنی، مانند جنگیدن و تفریح ارزش قائل اند و آن را جزو اساسی برای کیفیت تربیت بدنی می دانند. همچنین مالچی و همکاران (2017) دریافتند که در محتوای کتاب های تجزیه و تحلیل شده، اجزای کلمه

فعالیت بدنی، اهمیت فعالیت بدنی و مؤلفه حرکات موزون به هیچ وجه در نظر گرفته نشده است و مؤلفه های مفاهیم بازی جوانمردانه، سبک زندگی فعال و سالم، بازی های بومی-محلی و مؤلفه کنترل حرکت اصلی کمترین توجه را داشته اند؛ اما بیشترین توجه به مؤلفه کنترل حرکات ظریف بوده است. براساس نظر دانش آموزان پژوهش شده، مشخص شد که مهم ترین مؤلفه محتوای تربیت بدنی مهارت های مرتبط با توپ در بازی های توپی بوده است. این افراد اعلام کرده اند معلم تربیت بدنی آن ها همواره بر مهارت های اساسی در ورزش با توپ مانند گام برداشتن، حرکت به کناره ها و همچنین بر مهارت های پیچیده در ورزش های با توپ مانند ضربه، گرفتن، پرتاب، تیراندازی تأکید دارد که نشان می دهد معلمان این دانش آموزان به استفاده از توپ توجه ویژه ای دارند، بازی هایی که برای کودکان بسیار جذاب است و سعی می شود با انجام این بازی ها کودکان را به سمت ورزش و فعالیت بدنی جذب کند. مؤلفه دوم در این راستا بازی های بومی - محلی بود که دانش آموزان اظهار داشتند معلم تربیت بدنی آن ها در کلاس ورزش، همیشه بر یادگیری بازی های بومی - محلی تأکید داشته و همیشه بازی های بومی - محلی انجام می دهند که نشان می دهد این معلمان به آموزش تربیت بدنی به دانش آموزان خود از طریق بازی های محلی در کنار آداب و سنن منطقه شان توجه ویژه ای دارند. سومین مؤلفه از دیدگاه دانش آموزان بازی جوانمردانه و همکاری بود. این دانش آموزان اذعان داشتند معلم تربیت بدنی آن ها همیشه بر بازی جوانمردانه و همکاری و کار گروهی تأکید داشته است که این نشان می دهد معلمان این دانش آموزان بر بازی جوانمردانه و گروهی، که یکی از اصول اولیه و اخلاقی ورزش و فعالیت بدنی است، تأکید دارند و سعی دارند این مؤلفه را از سنین پایین در ذهن دانش آموزان نهادینه کنند. در این راستا، چهارمین مؤلفه از دیدگاه دانش آموزان پژوهش شده سبک زندگی فعال و سالم بود و این بدان معناست که معلم تربیت بدنی آن ها همواره بر اهمیت ورزش و نقش آن در سلامت جسمانی و روحانی افراد تأکید داشته است که این امر نشان دهنده توجه معلمان تربیت بدنی به رشد قوای جسمانی و روحی دانش آموزان است که یکی از مهم ترین فواید پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی است. پنجمین مؤلفه مهم از دیدگاه دانش آموزان مطالعه شده، تبیین قوانین ورزش بود. این افراد بیان می کنند معلم تربیت بدنی آن ها همواره بر آموزش قوانین مختلف در طول کلاس و رعایت قوانین و مقررات ورزشی مختلف در طول کلاس تأکید داشته است. در نهایت مشخص شد که آخرین مؤلفه محتوای تربیت بدنی از دیدگاه دانش آموزان مطالعه شده، هماهنگی، قدرت و چابکی بوده است. دانش آموزان مطالعه شده اذعان داشته اند که معلم تربیت بدنی آن ها همواره بر داشتن هماهنگی و تقویت قدرت تمرکز دارد و در انجام حرکات ورزشی و افزایش چابکی با انجام تمرینات ورزشی تأکید می کند که با توجه به لزوم تقویت مؤلفه های آمادگی جسمانی در افراد، به ویژه از سنین پایین، واضح است که معلمان باید به عوامل مؤثر در آمادگی جسمانی و محتوای آن ها توجه بیشتری داشته باشند.

در ادامه، مشخص شد میانگین نمره روش تربیت بدنی و تمامی مؤلفه های آن بیانگر وضعیت مطلوب است؛ به طوری که میانگین نمره آن ها بیش از ۳ گزارش شد. همچنین با توجه به سطوح معناداری که همگی کمتر از ۰/۰۱ است می توان گفت که بین میانگین روش تربیت بدنی و مؤلفه های آن با میانگین فرضی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد که بین مؤلفه های روش تدریس تربیت بدنی اولویت معناداری وجود دارد که براین اساس، مهم ترین اولویت مربوط به مؤلفه «آموزش دانش آموز محور» و «آموزش معلم محور» است. آموزش «فناوری محور» و آموزش «با استفاده از ابزار کمک آموزشی» در اولویت های دوم تا چهارم قرار دارند که با یافته های نیکروان و همکاران (2018)، کوکونن و همکاران (2018) و دانا و همکاران (2021) همخوانی دارد.

در این باره دانا و همکاران (2021) بیان می کنند که دانش آموزان معتقد بودند فیلم برداری از عملکرد آن ها باعث افزایش موفقیت در درس می شود. همچنین دانش آموزان استفاده از فناوری در تربیت بدنی را یکی از راه های موفقیت در تربیت بدنی می دانند. در این راستا، معلمان استفاده از فناوری را در آموزش تربیت بدنی در مدارس بیش از پیش مفید می دانند و معتقدند که بر رشد عاطفی و اجتماعی دانش آموزان تأثیرگذار است. همچنین نیکروان و همکاران (2018) بیان کردند که روش آموزش ورزش سطح دانش و اشتیاق دانش آموزان را به نسبت روش سنتی افزایش درخور توجهی داد. به نظر می رسد دلیل آن مشارکت فعال دانش آموزان در فرایند برنامه ریزی، تصمیم گیری و اجرای برنامه آموزشی در این روش باشد. کوکونن و همکاران (2018) همچنین اثر بخشی مداخله تربیت بدنی خلاق را بر انگیزه انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت و فعالیت بدنی

عمومی دانش‌آموزان دبستانی بررسی کردند و دریافتند که این مداخله در درک دانش‌آموزان از جو تکلیفی-حمایتی تأثیر مثبت و بر عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیر منفی دارد. همچنین ادراک دانش‌آموزان از فضای تکلیفی-حمایتی در انگیزه آن‌ها برای انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت تأثیر مثبت داشته که به نوبه خود در فعالیت بدنی کلی آن‌ها تأثیر مثبت دارد. همچنین مشخص شد که از دیدگاه دانش‌آموزان مطالعه‌شده، مهم‌ترین مؤلفه روش تربیت بدنی مربوط به مؤلفه دانش‌آموزمحور تربیت است و این بدان معناست که این افراد ترجیح می‌دهند که معلم همیشه از آن‌ها بخواهد حرکاتی را که می‌خواهند در آموزش ورزشی انجام دهند تدریس کنند و همیشه از آن‌ها بخواهند که قوانین و مقررات و نکات آموزشی هر جلسه را تهیه و در کلاس توضیح دهند. به‌طور کلی این یافته نشان می‌دهند که دانش‌آموزان مطالعه‌شده تمایل به نقش اصلی و فعال دارند. دومین مؤلفه در این زمینه از دیدگاه دانش‌آموزان، تربیت معلم محور بود. آن‌ها می‌گویند معلم تربیت بدنی آن‌ها همیشه در تمرینات ورزشی تمایل دارد تمام حرکات را نشان دهد و قوانین و مقررات و نکات آموزشی را به شخصه مورد توجه قرار دهد. در این راستا، سومین مؤلفه از دیدگاه دانش‌آموزان مربوط به مؤلفه آموزش فناوری محور بود. این افراد ادعا دارند معلم تربیت بدنی آن‌ها برای نشان دادن نکات آموزشی و نمایش خود همواره از آخرین فناوری‌ها در آموزش ورزشی استفاده می‌کرده است. برای آموزش نکات هر جلسه از فیلم‌های آموزشی استفاده می‌شود که با توجه به پیشرفت روزافزون فناوری در دنیا و همچنین در روند آموزشی، ضرورت استفاده از فناوری در تربیت بدنی احساس شده و می‌تواند تأثیرات مثبتی در دانش‌آموزان داشته باشد. در نهایت آخرین مؤلفه روش تربیت بدنی از دیدگاه دانش‌آموزان آموزش با استفاده از وسایل کمک آموزشی بود. این افراد می‌گویند معلم تربیت بدنی آن‌ها همیشه از ابزار و وسایل کمکی در آموزش ورزش استفاده می‌کند. به همین منظور در تمرینات ورزشی همیشه از یکی از دانش‌آموزان کمک می‌گیرد که این موضوع در روند تمرینات ورزشی می‌تواند به درک بهتر آن‌ها و همچنین ایجاد اعتماد و اطمینان در این دانش‌آموزان کمک کند.

در این راستا، نتایج نشان داد که میانگین نمره کیفیت گذران اوقات فراغت و تمامی مؤلفه‌های آن بیانگر وضعیت مطلوب است؛ به‌طوری که میانگین نمره آن‌ها بیش از ۳ گزارش شد. با توجه به سطوح معناداری که همگی کمتر از ۰/۰۱ هستند، گفتنی است که بین میانگین کیفیت اوقات فراغت و مؤلفه‌های آن با میانگین فرضی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد که بین مؤلفه‌های کیفیت گذران اوقات فراغت اولویت معناداری وجود دارد که براین اساس، مهم‌ترین اولویت مربوط به مؤلفه «فعالیت دینی» و مؤلفه‌های «کلاس‌های آموزشی» است. فعالیت‌های بدون برنامه، «فعالیت ورزشی»، «فعالیت تفریحی»، «فعالیت هنری»، «مطالعه» و «ارتباط حضوری» در اولویت‌های دوم تا هشتم قرار دارند که با یافته‌های کیانی سلمی (۱۳۹۹) همخوان است. در همین راستا، کیانی سلمی (۱۳۹۹) با بررسی و تبیین الگوی گذران اوقات فراغت دریافت که پنج عامل فضای مجازی، ورزش و تحصیل، سفر، فعالیت‌های خانگی و فعالیت‌های جمعی می‌توانند ۵۶/۰۹ درصد از تغییرات را به خود اختصاص دهند. همچنین مهراجی و همکاران (۲۰۱۶) با بررسی میزان رضایت دانش‌آموزان دوره متوسطه از نحوه گذراندن اوقات فراغت خود با تأکید بر تربیت بدنی و ورزش دریافتند که اکثر دانش‌آموزان تاحدودی از فعالیت‌های اوقات فراغت خود رضایت دارند که ۵۱/۸ درصد است و بیان کردند که دانش‌آموزان بیشتر اوقات فراغت خود را صرف صحبت با دوستان و گوش دادن به موسیقی می‌کنند. همچنین در زمینه فعالیت‌های ورزشی و هنری نیز بین دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان پسر بیشتر به فعالیت‌های ورزشی مانند فوتبال و بدن‌سازی می‌پردازند؛ درحالی‌که دانش‌آموزان دختر اوقات فراغت خود را به شعرخوانی می‌گذرانند و نقاشی می‌کنند. قاسمی و همکاران (۲۰۱۳) همچنین دریافتند که در بین حوزه‌های اوقات فراغت، بیشترین و کمترین امتیاز مربوط به حوزه‌های ارتباط حضوری و کلاس‌های آموزشی است. نتایج آزمون رگرسیون نیز نشان داد که تنها سه بعد فعالیت‌های تفریحی، ارتباط چهره‌به‌چهره و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند ۱۹/۶ درصد از تغییرات کیفیت زندگی را تبیین کند. بر همین اساس، در پژوهش حاضر مشخص شد که از دیدگاه دانش‌آموزان مطالعه‌شده، مهم‌ترین اولویت برای کیفیت اوقات فراغت مربوط به مؤلفه فعالیت مذهبی است. این افراد اعلام کرده‌اند بیشتر اوقات فراغت خود را در موارد مذهبی همچون رفتن به اماکن مذهبی، نماز و خواندن کتب دینی سپری می‌کنند. با توجه به اینکه عراق کشوری اسلامی است و زیارتگاه‌های زیادی دارد، طبیعی به نظر می‌رسد که بسیاری از طلاب به دلیل خانواده و براساس اعتقادات خود بیشتر اوقات فراغت خود را به انجام

فعالیت های مذهبی سپری کنند؛ اما مؤلفه دوم از نگاه این افراد رفتن به کلاس های آموزشی است و این یعنی می گویند اوقات فراغت خود را صرف رفتن به کلاس های آموزشی و کلاس های هنری می کنند. سومین مؤلفه از دیدگاه دانش آموزان، فعالیت های بی برنامه است. این افراد اذعان کرده اند اوقات فراغت خود را در خیابان، اینترنت و فضای مجازی و انجام کارهای بیهوده می گذرانند که متأسفانه نمی تواند مناسب باشد و قطعاً نیاز به بررسی بیشتر دارد. در این راستا، چهارمین مؤلفه از دیدگاه دانش آموزان مطالعه شده، فعالیت ورزشی است. این دانش آموزان می گویند پرداختن به ورزش های محبوب، تماشای مسابقات ورزشی محبوب و رفتن به کلاس های آموزشی ورزشی نیز جایگاه خود را دارد. در برنامه اوقات فراغت خود البته موضع مناسبی در این زمینه نداشته اند. پنجمین مؤلفه از دیدگاه این افراد، فعالیت های تفریحی است؛ یعنی می گویند در اوقات فراغت به پارک ها و مراکز تفریحی می روند، به سفر می روند، تلویزیون تماشا می کنند، موسیقی گوش می دهند، بازی های رایانه ای می کنند، به سینما می روند و گذراندن وقت با دوستانشان اولویت پنجم آن هاست. ششمین مؤلفه از دیدگاه دانشجویان مطالعه شده، فعالیت هنری است. آن ها بیان می کنند که بخشی از اوقات فراغت خود را صرف نواختن آلات موسیقی، نقاشی و ساخت صنایع دستی می کنند و به طور کلی فعالیت های هنری نیز مکانی برای استراحت آن هاست؛ اما مؤلفه هفتم از دیدگاه این دانش آموزان مطالعه است. آن ها بیان می کنند که بخش کمتری از اوقات فراغت خود را صرف مطالعه کتاب های داستانی و درسی می کنند که با توجه به ضرورت مطالعه، به ویژه برای نوجوانان و جوانان، هشداردهنده به نظر می رسد و در نهایت آخرین مؤلفه از دیدگاه دانش آموزان ارتباط حضوری است. آن ها می گویند کمترین زمان را صرف صحبت با اعضای خانواده، دوستان و اقوامشان در اوقات فراغت می کنند.





در ادامه، نتایج پژوهش نشان داد که بین نوع محتوای تربیت بدنی و مؤلفه های آن (به استثنای مؤلفه بازی جوانمردانه و همکاری) با کیفیت اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). ضریب هم بستگی و ضریب توضیحی بین نمره مؤلفه های نوع محتوای تربیت بدنی و کیفیت اوقات فراغت تعیین شده است که در آن با توجه به اینکه ضریب هم بستگی برابر با 0.76 و ضریب توضیحی برابر با 0.42 است، گفتنی است 42% درصد از تغییرات کیفیت اوقات فراغت مربوط به مؤلفه های محتوای تربیت بدنی است و این یافته با یافته های کیانی سلمی (۱۳۹۹) و منصور و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد و در این مطالعات بر نوع محتوای استفاده شده در تربیت بدنی و تأثیر آن در اوقات فراغت و کیفیت گذراندن آن تأکید شده است؛ بنابراین با توجه به این یافته گفتنی است استفاده از محتوای مناسب و جدید برای هر گروه سنی در تدریس درس تربیت بدنی دانش آموزان مقطع ابتدایی می تواند باعث ایجاد انگیزه و ارتقای کیفیت آموزش شود و همانطور که مشخص شده می تواند 42% درصد از تغییرات کیفیت اوقات فراغت دانش آموزان مقطع ابتدایی را پیش بینی کند. بر همین اساس، رحمتی و مصطفائی (۱۴۰۲) دریافتند 34% درصد از تغییرات متغیر ملاک، یعنی انگیزش تحصیلی، توسط ادراک دانش آموزان از سبک تدریس معلم و خودپنداره تحصیلی تبیین می شود. همچنین بین سبک معلم محور و سبک دانش آموز محور و انگیزش تحصیلی و بین خودپنداره تحصیلی، خودپنداره عمومی، خودپنداره آموزشی و خودپنداره غیر آموزشی با انگیزش تحصیلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

در این راستا، نتایج پژوهش نشان داد که بین روش تربیت بدنی و مؤلفه های آن (به استثنای مؤلفه آموزش دانش آموز محور) با کیفیت اوقات فراغت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). ضریب هم بستگی و ضریب تبیین بین نمره مؤلفه های روش تربیت بدنی و کیفیت اوقات فراغت تعیین شده است که در آن ضریب هم بستگی برابر با 0.35 و ضریب تبیین برابر با 0.11 می توان گفت 11% درصد از تغییرات کیفیت گذراندن اوقات فراغت مربوط به مؤلفه های روش تربیت بدنی است و این یافته با یافته های منصور و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. در تمامی این تحقیقات بر اهمیت استفاده از روش مناسب در آموزش تربیت بدنی توسط معلمان به منظور جذب دانش آموزان به ورزش و فعالیت بدنی و تأثیر آن در کیفیت اوقات فراغت تأکید شده است؛ بنابراین با توجه به این یافته گفتنی است که روش تدریس دانش آموز محور می تواند بیشترین تأثیر را در جذب دانش آموزان به ورزش و فعالیت بدنی و افزایش کیفیت اوقات فراغت و همچنین پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی داشته باشد. بر همین اساس، هادیان و همکاران (۱۴۰۲) دریافتند یادگیری دانش آموز محور از طریق استفاده از فناوری در سطح مشارکت، نشاط و رشد اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان ساری تأثیر دارد.

در نهایت مدل معادلات ساختاری رابطه نوع محتوا و روش تدریس تربیت بدنی با کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان مقطع ابتدایی عراق از برآزش معناداری برخوردار است و با یافته‌های عبدالهی و همکاران (۱۴۰۰) همخوانی دارد. همچنین یافته‌های پژوهش بهرامی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که مسئولیت اجتماعی دبیران ورزش بر بهینه‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان و آسیب‌های اجتماعی اثرگذار است. همچنین اوقات فراغت نیز بر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان اثرگذار است. گذران مطلوب اوقات فراغت به شکل جامع و اصولی خود می‌تواند جوانان و نوجوانان را برای ورود به عرصه‌های زندگی، تجربه کار گروهی، مهارت‌آموزی و ترسیم آینده‌ای روشن و امیدبخش یاری رساند. همچنین عبدالهی و همکاران (۱۴۰۰) دریافتند سه بعد بینشی، مهارتی و دانشی به منزله عوامل مؤثر در غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی دانش‌آموزان از وضعیت مناسب برخوردار نیستند و براساس اولویت‌بندی ابعاد مهارتی، بینشی و دانشی به ترتیب بالاترین جایگاه را نزد دانش‌آموزان دارند. در نتیجه می‌توان با غنی‌سازی اوقات فراغت آنان، از طریق ورزش‌های گوناگون، دستاوردهایی مفید و ارزشمند برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان فراهم کرد تا شاهد جامعه‌ای سالم و نسلی سازنده باشیم؛ بنابراین با توجه به این یافته، گفتنی است که معلمان تربیت بدنی می‌توانند از محتوای مناسب برای هر گروه سنی استفاده کنند و از روش‌های آموزشی مناسب، به‌ویژه با مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند تدریس دروس تربیت بدنی، استفاده کنند. این کار به جذب این افراد به ورزش و فعالیت‌های بدنی و افزایش کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان به‌منزله سرمایه‌های آینده کشور کمک می‌کند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش در تشویق نمونه‌های آماری، که دانش‌آموزان نوجوان و پرنرزی بودند، در تکمیل پرسش‌نامه‌ها بود. زیرا اغلب از تکمیل پرسش‌نامه سرباز می‌زدند و همچنین به منابع علمی، به دلیل نبودن موضوع پژوهش، دسترسی نبود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که معلمان تربیت بدنی در آموزش خود، به عوامل آمادگی جسمانی دانش‌آموزان توجه بیشتری داشته باشند؛ به‌ویژه اینکه این عوامل در سنین بالاتر مفیدتر بوده و می‌توانند به عملکرد حرکتی افراد به نحو بهتری کمک کنند و همچنین معلمان تربیت بدنی در فرایند تدریس خود از ابزارهای فناورانه و وسایل کمک آموزشی بیشتر استفاده کنند تا کیفیت آموزش خود را افزایش داده و علاقه دانش‌آموزان را به ورزش و فعالیت بدنی افزایش دهند. علاقه‌مند کردن معلمان تربیت بدنی به ورزش و فعالیت بدنی با استفاده از روش‌های مناسب در آموزش و استفاده از محتوای جذاب برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تا زمان بهبود وضعیت روحی و جسمی این افراد نیز پیشنهاد می‌شود. با توجه به نکات ذکر شده در این پژوهش، می‌توان نکات زیر را برای انجام پژوهش‌های آتی مرتبط با این موضوع پیشنهاد کرد: ۱) پیشنهاد می‌شود روش آموزش فناوری محور در تربیت بدنی بر نحوه و کیفیت گذرانیدن اوقات فراغت دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در پژوهشی بررسی شود؛ ۲) پیشنهاد می‌شود متغیرهای تحقیق با سایر روش‌های تحقیق مانند روش‌های کیفی در تحقیق دیگری بررسی و نتایج با نتایج تحقیق حاضر مقایسه شود.

ORCID:

Ali abolhoseini	 https://orcid.org/0000-0002-3803-2994
Reza aminzade	 https://orcid.org/0000-0002-9720-6309
Ahmad mahmoudi	 https://orcid.org/0000-0001-7579-2274
Shaghayegh nemati	 https://orcid.org/0000-0001-7679-3389

منابع

- ابراهیمی، معصومه، میرزایی، خلیل و ساروخانی، باقر (۲۰۱۹). بررسی جامعه‌شناختی نقش شبکه‌های اجتماعی اینترنتی در ایجاد اشکال مقاومت نوجوانان در پذیرش هنجارهای خانواده. پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۷(۷)، ۲۳۰-۲۵۳.
<https://www.sid.ir/paper/363767/fa>
- بهرامی، شهاب، کیانی، محمدسعید، نظری، لیلا و شهبازپور، لیلا (۱۴۰۰). تأثیر مسئولیت اجتماعی دبیران ورزش بر بهینه‌سازی اوقات فراغت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان. مدیریت و چشم‌انداز آموزش، ۳(۳)، ۲۹-۵۴.
<https://doi.org/10.22034/jmep.2021.305155.1068>
- بهرامی، گودرز و خادمیان، طلیعه (۱۳۹۲). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان متوسطه شهر تهران و عوامل مؤثر در آن با تأکید بر نقش خانواده. خانواده و پژوهش، ۱۶(۵)، ۸۹-۱۱۶.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.26766728.1391.9.3.6.6>
- جاوید، حسن، نقی‌پور، بهنام و الماسی، حسن (۱۳۹۶). گردشگری ورزشی و اثرات اقتصادی آن بر جوامع میزبان. مطالعات مدیریت ورزشی، ۷(۳۲)، ۱۳-۳۲.
- جوادی‌پور، محمد و سمیع‌نیا، منا (۱۳۹۲). ورزش همگانی در ایران و تدوین چشم‌انداز، استراتژی و برنامه‌های آینده. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۴(۴)، ۲۱-۳۰.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23455551.1392.1.4.2.9>
- دانا، قربان و فتحی‌زادان، عباس (۱۴۰۱). دیدگاه معلمان و دانش‌آموزان پیرامون استفاده از فناوری آموزشی در درس تربیت بدنی. فناوری آموزش، ۵(۴)، ۷۹۳-۸۰۳.
- رحمتی، صلاح‌الدین و مصطفائی، محمد (۱۴۰۲). رابطه ادراک دانش‌آموزان از سبک تدریس معلم و خودپنداره تحصیلی با انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول. پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۵۰(۵)، ۱۵۳-۱۶۸.
<https://doi.org/10.22061/jte.2019.4042.1986>
- شاطریان، محسن، کیانی‌سلمی، صدیقه و کمری، مریم (۱۳۹۶). بررسی الگوهای گذران اوقات فراغت توان‌خواهان جسمی (نمونه موردی: توان‌خواهان جسمی شهر کاشان). مددکاری اجتماعی، ۱۱(۳)، ۱۵۲-۱۸۴.
<https://doi.org/10.22034/jmep.2021.305155.1068>
- طالبزاده نوبریان، محسن (۱۳۸۵). برنامه‌ریزی آموزش و پرورش کودکان پیش از دبستان. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- عباس‌زاده، محمد، مبارک بخشایش، مرتضی و معروف‌پور، مینا (۱۳۹۲). بررسی رابطه سرمایه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با نحوه گذران اوقات فراغت در بین دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر نقده (۱۳۸۹_۹۰). تغییرات اجتماعی-فرهنگی، ۱۰(۳)، ۱۲۶-۱۶۰.
<https://ensani.ir/file/download/article/1571742905-10226-96-134.pdf>
- عبداللهی، محمدحسن، ساعت‌چیان، وحید و برزگر، ربابه (۱۴۰۰). تحلیل عوامل مؤثر در غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر شهر مشهد با رویکرد تربیتی-ورزشی. تعلیم و تربیت، ۳۷(۱)، ۸۹-۱۰۲.
URL: <http://qjoe.ir/article-1-2971-fa.html>
- عطاران، محمد، سنگری، علی اکبر و دهباشی، اکرم (۱۳۹۰). نگارش علمی در آموزش عالی: نگاهی به فرایند داوری مقالات علمی پژوهشی. نامه آموزش عالی، ۹(۳)، ۲۲-۲۹.
<http://noo.rs/YCm6e>
- قاسمی، روح اله (۲۰۱۳). تأملی جامعه‌شناختی پیرامون اوقات فراغت، مطالعه موردی: دبیرستان‌های شهر بوشهر. مدیریت زنجیره تأمین، ۵(۱۷).
- قدردان، ریحانه، فرزانه و تابش، سعید (۱۳۹۸). بررسی چگونگی و نحوه گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی سربازان. علوم پیراپزشکی و بهداشت نظامی، ۱۴(۲)، ۲۵-۱۷.
<http://jps.ajaums.ac.ir/article-1-197-fa.html>

- کیان، مریم (۱۳۹۴). مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان مدارس عادی و استعداد درخشان شهر یزد. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۸(۲)، ۱۳۹-۱۷۴. <https://doi.org/10.22034/ijes.2016.43679>
- کیانی سلمی، صدیقه (۱۳۹۹). بررسی و تبیین الگوی گذران اوقات فراغت، سنجش نگرش‌ها و شناسایی موانع در فضاهای گردشگری فراغتی ویژه بانوان (نمونه موردی: کاشان). پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۸(۲)، ۴۹۳-۵۲۲. SID. <https://sid.ir/paper/967653/fa>
- منصوری، مریم، فرزانه، فرزاد و حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۹). تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان کشور. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۸(۲۸)، ۱۳۱-۱۴۵. SID. <https://sid.ir/paper/372079/fa>
- هادیان، سیده‌زینت، عرب لاریمی، امیرحسین، پورمازندرانی، مهدی، سجاد، غلامی، سیدمحلله، راضیه و فلاح پنبه زارکتی، فرزانه (۱۴۰۱). تأثیر یادگیری دانش‌آموز محور مبتنی بر فناوری بر سطح مشارکت، نشاط و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. قرآن و طب، ۷(۲)، ۱۸۶-۱۷۸. URL: <http://quranmed.com/article-1-826-fa.html>
- وثوقی، لیلا و شمسی ماریینی، نرگس (۱۳۹۴). ارزیابی عوامل مؤثر بر موفقیت اقامتگاه‌های سبز. مطالعات مدیریت گردشگری، ۱۰(۳۲)، ۷۸-۶۷. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23223294.1394.10.32.4.7>
- Ayeid Moteb, T., Sarmed, A. F., & Khalid A, A. S. (2010). Neurophthalmological manifestations in multiple sclerosis. *Zanco Journal of Medical Sciences*, 14 (Special Issue 1), 108-115.
- Bassett, D. R., Fitzhugh, E. C., Heath, G. W., Erwin, P. C., Frederick, G. M., Wolff, D. L., Welch, W., & Stout, A. B. (2013). Estimated energy expenditures for school-based policies and active living. *American journal of preventive medicine*, 44(2), 108-113. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.10.017>
- Boulter, E., & Rickwood, D. (2013). Parents' experience of seeking help for children with mental health problems. *Advances in mental health*, 11(2), 131-142.
- Boulter, E., & Rickwood, D. (2013). Parents' experience of seeking help for children with mental health problems. *Advances in mental health*, 11(2), 131-142.
- Brewer III, B. P. (1998). *The Effects of conflict mediation training on attitudes toward conflict and interpersonal problem-solving strategies of middle school students* (Doctoral dissertation, Virginia Tech).
- Brun, A. S., Miesch, M. S., & Toomre, J. (2004). Global-scale turbulent convection and magnetic dynamo action in the solar envelope. *The Astrophysical Journal*, 614(2), 1073.
- Cardon, G., De Craemer, M., De Bourdeaudhuij, I., & Verloigne, M. (2014). More physical activity and less sitting in children: Why and how?. *Science & Sports*, 29, S3-S5. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.002>
- Choi, J., Lee, J. H., Vittinghoff, E., & Fukuoka, Y. (2016). mHealth physical activity intervention: a randomized pilot study in physically inactive pregnant women. *Maternal and child health journal*, 20, 1091-1101.
- Donnelly, P., & Joyce, P. (1991). Consistent ordered sampling distributions: characterization and convergence. *Advances in applied probability*, 23(2), 229-258.

- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl III, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*, 40(3), 685-698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Erwin, H., Beighle, A., Carson, R. L., & Castelli, D. M. (2013). Comprehensive school-based physical activity promotion: A review. *Quest*, 65(4), 412-428. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.791872>
- Hardman, K. (2007). Current situation and prospects for physical education in the European Union. [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/IPOL-CULT_ET\(2007\)369032](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/IPOL-CULT_ET(2007)369032)
- Hasti, S., Mora, E., Utami, R., & Yulis, L. U. (2014). Sub-chronic toxicity of *Ficus benjamina* L. Leaves ethanol extract on the liver function of white mice. *Procedia Chemistry*, 13, 204-208.
- Hastie, P. (2011). The nature and purpose of Sport Education as an educational experience. In *Sport Education* (pp. 1-12). Routledge.
- Hellison, D. (2003). *Teaching responsibility through physical activity*. Human Kinetics, PO Box 5076, Champaign, IL 61825-5076. <https://doi.org/10.5555/19961800214>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. *1799-0343*.
- Kokkonen, T., & Mäntylä, T. (2018). Changes in university students' explanation models of dc circuits. *Research in Science Education*, 48, 753-775.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P& Tammelin, T. (2014). Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(s1), S51-S57. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0168>
- Lodewyk, K. R. (2018). Associations between trait personality, anxiety, self-efficacy and intentions to exercise by gender in high school physical education. *Educational Psychology*, 38(4), 487-501.
- Loyen, A., Van Hecke, L., Verloigne, M., Hendriksen, I., Lakerveld, J., Steene-Johannessen & DEDIPAC consortium. (2016). Variation in population levels of physical activity in European adults according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0398-2>
- Malji, P., & Sakhare, S. (2017, January). Significance of entropy correlation coefficient over symmetric uncertainty on FAST clustering feature selection algorithm. In *2017 11th International Conference on Intelligent Systems and Control (ISCO)* (pp. 457-463). IEEE.
- Metzler, M. W., McKenzie, T. L., van der Mars, H., Barrett-Williams, S. L., & Ellis, R. (2013). Health optimizing physical education (HOPE): A new curriculum for school programs—Part 1: Establishing the need and

- describing the model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(4), 41-47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.773826>
- Ormond, J., Hislop, J., Zhao, Y., Webb, N., Vaillancourt, F., Dyer, J. R & Sossin, W. S. (2004). ApTrkl, a Trk-like receptor, mediates serotonin-dependent ERK activation and long-term facilitation in Aplysia sensory neurons. *Neuron*, 44(4), 715-728.
- Petrovich, O. (2018). *Natural-theological understanding from childhood to adulthood*. Routledge.
- Pouliou, T., Sera, F., Griffiths, L., Joshi, H., Geraci, M., Cortina-Borja, M., & Law, C. (2015). Environmental influences on children's physical activity. *J Epidemiol Community Health*, 69(1), 77-85. <https://doi.org/10.1136/jech-2014-204287>
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>
- Vancampfort, D., Van Damme, T., Firth, J., Smith, L., Stubbs, B., Rosenbaum, S& Koyanagi, A. (2019). Correlates of physical activity among 142,118 adolescents aged 12–15 years from 48 low-and middle-income countries. *Preventive medicine*, 127, 105819. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105819>
- [In Persian]**
- Abbaszadeh, M., Mubarak Bakshaish, M., & Marufpour, M. (2012). Investigating the relationship of social, economic and cultural capital with the way of spending leisure time among male and female secondary school students of Naqde city (1389-1390). *Socio-Cultural Changes Journal*, 10(3), 160-126. <https://ensani.ir/file/download/article/1571742905-10226-96-134.pdf>
- Abdulahi, M., SaatChian, V., Barzegar, R. (2021). Analysis of effective factors on enriching free time of female students of Mashhad city with an educational-sports approach. *Education and training scientific-research quarterly*. 37(1), 89-102 URL: <http://qjoe.ir/article-1-2971-fa.html>
- Attaran, M., Sangri, A. & Dehbashi, A. (1390). Scientific writing in higher education: a look at the process of judging scientific research articles. *Higher Education Letter*, 9(3), 22-9. <http://noo.rs/YCm6e>
- Bahrami, G., & Khademian, T. (2014). Examining the way of spending free time of high school students in Tehran and the factors influencing it, emphasizing the role of the family. *Family and Research Quarterly*, 16, 89-116. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.26766728.1391.9.3.6.6>
- Bahrami, S, Kayani, M, Nazari, L, & Shahbazpour, L. (2021). The effect of social responsibility of physical education teachers on optimizing free time and preventing social damage of students. *Education Management and Perspective Quarterly*, 3(3), 29-54. doi: 10.22034/jmep.2021.305155.1068

- Dana, G., & Fathizadan, A. (2021). The views of teachers and students regarding the use of educational technology in physical education lessons. *Education Technology*, 15(4), 793-800
- Ebrahimi, M., Mirzaei, K. & Sarukhani, B. (2019). The role of virtual social networks in creating forms of adolescent resistance in accepting family norms. *Sociological Research*, 47(13), 37-7. https://journals.iau.ir/article_675281.html
- Faali, H., Ghasemi, H., & Sabunuchi, R. (2014). Investigating the appearance of leisure time management and recreational sports books in Iranian universities until the end of 2013. *Communication Management in Sports Media*, 3(1), 11-14.
- Ghadrdan, R., Farzan, F. (1398). Tabesh S. Examining how soldiers spend their free time and sports activities. *Paramedical sciences and military health*.14(2), 17-25. URL: <http://jps.ajaums.ac.ir/article-1-197-fa.html>
- Ghasemi, R. (2013). A sociological reflection on leisure time, a case study of Bushehr high schools. *Supply chain management*, 5(17).
- Hadian, Z., Arab Larimi A., Mahdipour Mazandarani, S., Gholami, M., & Farzaneh, F.(1401). The effect of technology-based student-centered learning on the level of participation, vitality and social growth of elementary school students. *Quran and medicine*. 7(2), 178-186. URL: <http://quranmed.com/article-1-826-fa.html>
- Javadipour, M. & Sami Nia, M. (2012). Public sports in Iran and developing vision, strategy and future plans. *Applied research in sports management*, 4(4), 21-30. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23455551.1392.1.4.2.9>
- Javid, N., B., & Almasi, H. (2015). Sports tourism and its economic effects on host communities. *Sports Management Studies*, 7(32), 13-32.
- Kayani Salmi, S. (2019). Examining and explaining the pattern of spending leisure time, measuring attitudes and identifying obstacles in leisure tourism spaces especially for women (case example: Kashan). *Police-social researches of women and family*, 8(2), 493-522. SID. <https://sid.ir/paper/967653/fa>
- Kian, M. (2014). Comparison of the way of spending free time of normal school students and the brilliant talent of Yazd city. *Sociology of Education*, 1(2), 139-174. doi: 10.22034/ijes.2016.43679
- Mansouri, M., Farzan, F., & Hamidi, M. (2019). Compilation of the leisure time model of the country's students. *New approaches in sports management*, 8(28), 131-145. SID. <https://sid.ir/paper/372079/fa>
- Rahmati, S. (2022). The relationship between students' perception of the teacher's teaching style and academic self-concept with academic motivation in first secondary school students. *New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, 50(5), 153-168. <https://doi.org/10.22061/jte.2019.4042.1986>

- Shatrian, M., Kayani-Salmi, S., & Kemari, M. (2017). Examining the patterns of spending leisure time of physically disabled people; (Case example: physically disabled people of Kashan city). *Research Journal of Social Work, 11*(3), 152-184. doi: 10.22034/jmep.2021.305155.1068
- Talebzadeh Nubarian, M. (2015). *Planning the education of preschool children*. Tehran: Academic Jihad Publications.
- Vousoghi, L., & Shamsi Marbini, N. (2014). Evaluation of factors affecting the success of green residences. *Tourism Management Studies Quarterly, 10*(32), 67-87.

COPYRIGHTS

©2024 by the authors. Published by University of Science and Culture. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی