

بررسی میزان توجه به مؤلفه‌های ورزش و نقش آن بر سلامت در کتاب‌های درسی دوره راهنمایی

میمنت عابدینی بلترک**

ابراهیم صالحی عمران*

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی و تحلیل محتوای کتب درسی به عنوان مهم‌ترین عنصر آموزش می‌باشد تا میزان توجه به هریک از مفاهیم مورد نظر در زمینه‌ی ورزش مشخص گردد. مؤلفه‌های این پژوهش شامل آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، زمان مناسب انجام ورزش، انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان، آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آشناساختن نوجوانان با انواع ورزش، آموزش ورزش‌های مختلف، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب پس از انجام ورزش، توجه به ورزش‌های بومی و محلی، آشنا ساختن با ورزشکاران نامی و حیطه‌های ورزشی مربوط به آنان می‌باشد. روش مورد استفاده در تحلیل حاضر، آنتروپی شانون بوده و واحد تحلیل نیز متن - موجود در صفحات می‌باشد. جامعه‌ی این پژوهش شامل، کتاب‌های فارسی، تعلیمات- اجتماعی، علوم، دینی و قرآن دوره راهنمایی در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷ می‌باشد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که به مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بیش از سایر مؤلفه‌ها توجه شده است و کمترین میزان توجه مربوط به مؤلفه‌های زمان مناسب انجام ورزش، آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آموزش ورزش‌های مختلف، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام ورزش و توجه به ورزش‌های بومی و محلی است.

واژه‌های کلیدی: تحلیل محتوا، کتاب‌های درسی، دوره راهنمایی، ورزش، سلامت.

* استاد گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، بابلسر edpes60@hotmail.com

** دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

abedini.gilan@gmail.com

مقدمه

حرکت لازمه‌ی زندگی است و هر آنچه که فاقد حرکت باشد، فاقد حیات است؛ حتی آبی که از جریان می‌افتد زلالی و شفافیت خودش را از دست می‌دهد و سبز می‌شود. روند زندگی انسان نیز با پیشرفت تکنولوژی و مدرن شدن به صورت غیرفعال درآمده است و سطح فعالیت و تحرک انسان-ها به شدت کاهش یافته است. این روند اثرات زیان‌باری روی جامعه و سلامتی گذاشته است. از آن جمله می‌توان به افزایش مرگ و میر ناشی از حملات قلبی، افزایش فشارخون، افزایش استرس‌ها و کاهش کارایی و بهره‌وری و... اشاره کرد که در نهایت موجب ایجاد یک جامعه‌ی بیمار و کم تحرک با کارایی و بهره‌وری کم و افزایش هزینه‌های درمانی می‌شود که این به نوبه خود بر اقتصاد خانواده و جامعه لطمه‌ی شدیدی وارد می‌کند (استوارت، ۱۳۸۴).

در همین زمینه افتخاریان (۱۳۸۲)، معتقد است که سلامتی و رفاه را می‌توان از طریق ورزش و تحرک بدنی بهبود بخشید. فعالیت‌های بدنی سالم و ورزش، برای سلامتی ضروری هستند. حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه‌ای در سرشت و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط او می‌باشند. نیاز انسان به فعالیت و حرکت در طول تاریخ همواره با کسب تجارب و کشف روش‌های جدید همراه است. برای نوجوانان ورزش و تحرک بدنی یکی از معمول-ترین راه‌های ابراز توانایی جسمی، فکری و عاطفی است. ورزش به عنوان یکی از ارکان تربیت عمومی در دوران تربیت رسمی از جایگاه خاصی برخوردار است. اهمیت این امر مهم، در دوران ابتدایی که شکل‌پذیری شخصیت کودک، حساس‌ترین دوران را طی می‌کند، دوچندان است. از طرفی چون تربیت کودکان یک جامعه در ابعاد مختلف بدنی، اجتماعی، ذهنی و روانی از طریق فعالیت‌های بدنی متناسب با شرایط رشد و وضع جسمانی بهتر می‌تواند در انسجام شخصیت آن‌ها مؤثر باشد؛ لذا آموزش ورزش و مفاهیم مرتبط با آن از اهم وظایف آموزش و پرورش به شمار رفته، توجه جدی دست اندرکاران را به برنامه‌ریزی این امر مهم معطوف می‌دارد (عسگریان و همکاران، ۱۳۷۹).

کلمه‌ی ورزش یک لغت فارسی و از نظر دستوری اسم مصدر از فعل ورزیدن که عموماً به معنی تکرار عمل، انجام پیاپی، ممارست و تمرین برای ورزیدگی است، به کار می‌رود. اما در اصطلاح ورزش به مجموعه‌ای از فعالیت‌های سازمان یافته اطلاق می‌شود که به منظور کسب مهارت‌های حرکتی، افزایش قابلیت‌های بدنی و ایجاد رقابت انجام می‌شود (آذربانی و کلانتری،

(۱۳۸۵).

اصفهان‌ای (۱۳۸۳؛۳۹۴)، در تعریف ورزش معتقد است که ورزش عبارت است از: «حرکت‌های منظم و مکرر بدنی برای دستیابی به توانایی، نشاط و سلامت بیشتر».

در همین زمینه افتخاریان (۱۳۸۲)، معتقد است که ورزش، علم نگهداشتن تعادل فیزیولوژیکی قسمت ارادی بدن و تقویت قوای معنوی آن است. ورزش مجموعه‌ای از حرکات و فعالیت‌های پرورش دهنده‌ی جسم و تقویت کننده‌ی روان است که اهداف متعددی را مد نظر قرار می‌دهد. رضانی نژاد (۱۳۸۶)، به نقل از لوی^۱ عناصر اصلی ورزش را چنین تعریف می‌کند: ۱- ورزش از نظر ماهیت مشابه بازی^۲ است. ۲- ورزش به ابزار و تسهیلات ویژه‌ای نیاز دارد. ۳- ورزش به توانایی جسمانی و حرکتی وابسته است. ۴- ورزش در برگیرنده‌ی عناصر تکنیک (مهارت)، تاکتیک (راهبرد) و شانس است. ۵- ورزش هدفمند و نتیجه مدار است، هرچند پیامد آن مشخص نیست. در ارتباط با اهداف این مهم، نظرات گوناگونی مطرح شده است که به برخی اشاره می‌گردد؛ از نظر رحمانی‌نیا و همکاران (۱۳۸۶) یکی از اهداف ورزش و فعالیت بدنی، ارتقای سلامت هم در بعد جسمانی و هم در بعد روانی آحاد جامعه می‌باشد.

اقبال‌ی (۱۳۸۶) نیز چنین بیان نموده که درباره‌ی انگیزه‌ی ورزش در انسان نظریه‌های مختلفی ارائه شده که چند نمونه از آن عبارت است از بهره‌گیری از انرژی اضافی، تفریح و نشاط، جبران کمبود فعالیت و عمل غریزی. همچنین وود (۱۳۷۰)، عنوان نموده که ورزش مرتب و روزانه خطر بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر، سلامتی مهم‌ترین عامل پیشرفت و ضامن بقای جامعه است، در این بین ورزش به عنوان یکی از راه‌های دستیابی به سلامتی در کنار سایر موارد حائز اهمیت است (سپیره‌یلا^۳، ۲۰۰۱).

در همین رابطه اسکندری و همکاران (۱۳۸۴) بیان می‌کنند سلامت به عنوان یک ارزش فردی و اجتماعی بر طبق اساسنامه سازمان جهانی بهداشت و از دیدگاه همه‌ی ملت‌ها و نزد همه مکاتب یکی از مهم‌ترین و ابتدایی‌ترین حقوق و نیازهای بشر تلقی شده است و دست یافتن به بالاترین سطح آن از اهداف اجتماعی و ملی تمامی دولت‌ها به حساب می‌آید. هر کشوری برای دستیابی به اهداف مورد انتظار خود اقداماتی را در سطح ملی پیش بینی می‌کند. در این چارچوب آموزش و پرورش به منزله‌ی ثقل برنامه‌های توسعه‌ی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. آموزش،

1. Loy

2. Play

3. Spear hila

سنگ بنای نوسازی انسانی است و نوسازی آموزشی یکی از ارکان مهم توسعه همه جانبه محسوب می‌شود. در همین راستا انجام ورزش و داشتن تحرک بدنی در مدارس و برنامه‌ریزی برای سلامت نسل آینده کشور یکی از شاخص‌های مهم و اصلی و زیر بنای توسعه کلان جامعه در همه‌ی ابعاد آن می‌باشد. باید خاطر نشان ساخت که علاوه بر این که در زمینه‌ی اهداف ورزشی نظرات گوناگونی از سوی افراد بیان گردیده، در ارتباط با فواید و اثرات ورزش و تحرک بدنی نیز به همین صورت بوده است. ورزش و فعالیت بدنی اثرات مثبتی بر جنبه‌های گوناگون جسمی و روحی افراد می‌گذارد. تحقیقات نشان داده که انجام ورزش و فعالیت بدنی بر یادگیری تأثیر مثبت دارد، علاوه بر آن بهره‌وری را افزایش می‌دهد و تمرکز در حین انجام کارها را نیز بالا می‌برد (وزارت آموزش و پرورش، ۲۰۰۶).

همچنین، ذکائی و نبوی (۱۳۷۸)، خاطر نشان می‌کنند که چه باید کرد تا یکایک فرزندان این مرز و بوم با اصول و روش صحیح ورزش و تربیت بدنی جدید آموزش داده شوند و زمینه‌های رشد و تقویت قوای اخلاقی و جسمانی آنان هر چه بیشتر و سازنده تر فراهم شود؟ در این بین برنامه درسی به عنوان بدیهی‌ترین رهیافت و راهبرد اساسی در تأمین سلامت کودکان و نوجوانان دانش آموز می‌باشد. از این رو برنامه‌های درسی باید بر آموزش‌های لازم جهت انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی و به دنبال آن تأمین سلامت و بهداشت و ارتقای آن تأکید نماید.

با توجه به مطالب بیان شده و اهمیتی که ورزش و تحرک بدنی بر سلامت دارد و آگاهی در این زمینه، امکان ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسمانی و روانی را به حداقل می‌رساند و با توجه به نقش برنامه‌ی درسی در آن، تحقیق حاضر بر آن است تا مؤلفه‌های ورزش در سلامت نوجوانان در برنامه‌ی درسی دوره راهنمایی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد. جدول زیر مؤلفه‌های مورد بررسی به همراه منابع را نشان می‌دهد:

جدول ۱: مؤلفه‌های مورد بررسی و منابع مورد استفاده جهت استخراج هر یک از مؤلفه‌ها

مؤلفه‌های مورد بررسی	منابع
آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها	آلی میرن (۲۰۰۵)، افتخاریان (۱۳۸۲)، اصفهانی (۱۳۸۳) رضانی نژاد (۱۳۸۶)
زمان مناسب انجام ورزش	افتخاریان (۱۳۸۲)
انجام ورزش متناسب با سن کودکان	(عسگریان و همکاران، ۱۳۷۹)، وندن و همکاران (۱۳۸۴)

مؤلفه‌های مورد بررسی	منابع
آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی	ایزدی و همکاران (۱۳۹۰)، خواجه‌ای (۱۳۷۸)، اتحادیه‌ی سلامت کودکان (۲۰۰۶)
آشنا ساختن کودکان با انواع ورزش	ایزدی و همکاران (۱۳۹۰)
آموزش ورزش‌های مختلف	ذکائی و نبوی (۱۳۷۸)، اسلر (۲۰۰۲)، دوارک (۲۰۰۵)
آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب پس از انجام ورزش	ایزدی و همکاران (۱۳۹۰)
توجه به ورزش‌های بومی و محلی	ایزدی و همکاران (۱۳۹۰)
آشناساختن با ورزشکاران نامی و حیطة‌های ورزشی مربوط به آنان	ایزدی و همکاران (۱۳۹۰)

پیشینه‌ی پژوهش

پژوهش‌های گوناگونی در این رابطه انجام شده است که هر یک بر جنبه‌ای خاص متمرکز شده‌اند، که همه حاکی از اهمیت ورزش و تأثیر آن در تمامی ابعاد زندگی به خصوص سلامتی که لازمه‌ی استمرار زندگی است، می‌باشد که در این جا به بیان چند نمونه می‌پردازیم.

در ارتباط با اهمیت و نقش ورزش بر سلامت، وندن و همکاران (۱۳۸۴) بیان نموده‌اند که در ارتباط با کودکان و ورزش و فعالیت‌های بدنی آن‌ها مطالب زیادی نوشته شده که بیانگر آن است که امروزه در کشورهای توسعه یافته، کودکان فرصت‌های بسیاری برای عدم فعالیت دارند. خواجه‌ای (۱۳۷۸)، به مطالعه‌ی تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی در عزت نفس دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه گیلان پرداخته است. این پژوهش که بر روی ۲۳۰ نفر از مردان ۱۹-۲۷ سال انجام گردید، بیانگر این بود که ورزش و فعالیت بدنی بر عزت نفس تأثیر معنا داری دارد.

تحقیق دیگری توسط اصفهانی (۱۳۸۱) انجام شده که به مقایسه‌ی سلامت روانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه الزهراء (س) پرداخته است. بنا بر نتیجه‌ی به دست آمده بین علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. همچنین دانشجویان دانشکده‌ی تربیت بدنی نسبت به سایر دانشجویان در سلامت روانی در وضعیت مطلوب‌تری قرار دارند. پژوهش بعدی تحت عنوان بررسی دیدگاه دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی یزد در خصوص ورزش می‌باشد

که توسط حسن پور اشکذری (۱۳۸۲) انجام شده است. طبق بررسی صورت گرفته این نتایج حاصل شد که: ورزش، کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد، ورزش و تحرک بدنی عاملی اصلی در پیشگیری از بیماری‌های عروق کرونر می‌باشد.

ورزش، در حیطه‌ی سلامت روانی، در درمان افسردگی و اضطراب نقش مهمی دارد. اتحادیه‌ی سلامت کودکان^۱ (۲۰۰۶)، طی انجام پژوهشی عنوان نموده که دانش‌آموزان در دوره ابتدایی کمتر از ۱۵۰ دقیقه در طول هفته آموزش در زمینه‌ی انجام ورزش و تربیت بدنی دریافت می‌کنند و این امر در مدارس متوسطه کمتر از ۲۲۵ دقیقه گزارش شده است؛ در این رابطه اتحادیه توصیه نموده که دوره‌هایی برای انجام ورزش و فعالیت بدنی در مدارس فراهم گردد که زمان آن از ۱۵ دقیقه در روز کمتر نباشد.

ضرابیان (۱۳۸۴) در تحقیقی با عنوان «بررسی عوامل مؤثر در ورزش و تربیت بدنی در مدارس شهر تهران» نشان داد که از نظر بیشتر مسؤولان، مشکل اساسی اجرای مطلوب درس تربیت بدنی در اولویت اول، کمبود بودجه، اولویت دوم، کمبود امکانات و اولویت سوم، کمبود معلم متخصص است. همچنین کیز و آلیسون^۲ (۱۹۹۵)، طی پژوهشی به بررسی اثرات و فواید انجام ورزش و فعالیت بدنی بر افراد پرداختند. آنان به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت روزانه‌ی دانش‌آموزان بر روی حافظه، حل مسأله، تصمیم‌گیری و خلاقیت تأثیر مثبتی ایفا می‌کند.

آلی میرن^۳ (۲۰۰۵) نیز پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین ورزش و سلامتی انجام داد. این پژوهش به بررسی اثرات اجتماعی انجام ورزش بر ورزشکاران، بررسی جایگاه سلامت میان ورزشکاران و بررسی پگونگی تأثیر ورزش و فعالیت بدنی ورزشکاران بر سلامت و زندگی آن‌ها، پرداخته است. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که ورزشکاران بر این اعتقادند که سلامت نقش مهمی در زندگی افراد دارد. همچنین نتایج بیانگر آن بوده که افرادی که به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند، از سلامت بیشتری برخوردار هستند و برعکس افرادی که تحرک بدنی چندانی ندارند، سلامتی‌شان در خطر است.

گزارشی توسط اسلر^۴ (۲۰۰۲) در زمینه‌ی بهبود وضع ورزش و تربیت بدنی در مدارس ابتدایی انجام شده که نتایج آن به شرح زیر بوده است؛ کمبود آموزش‌های لازم در زمینه‌ی ورزش و تربیت

1. Children's Health Foundation
4. Osler

2. Keays And Allison

3. Aly Myren

بدنی وجود دارد که می‌تواند نقشی اساسی در ارتقای سلامت کودکان ایفا کند. «نقش ورزش بر ارتقای سلامت و بهبود اوقات فراغت» عنوان پژوهش دیگری است که توسط دوارک^۱ (۲۰۰۵)، انجام شده است. ورزش مورد توجه در این پژوهش، فوتبال بوده و نتیجه‌ی آن بیانگر تأثیر مثبت ورزش بر سلامت و ارتقای آن و بهره‌مندی از اوقات فراغت می‌باشد.

اجی^۲ (۲۰۰۵) نیز ورزش را به عنوان عامل اصلی و ضروری بر سلامت بیان کرده است. وی بر اساس مطالعه‌ای که در این زمینه داشته، عنوان نموده که ورزش، رابطه‌ی مستقیم با سلامتی دارد و علاوه بر آن خاطر نشان ساخته که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت^۳ در سال ۲۰۰۲، می‌توان ۶۰٪ از مرگ و میر در جهان را به وسیله‌ی انجام ورزش و تحرک بدنی پیشگیری نمود. همه‌ی این‌ها در حالی است که کودکان و نوجوانان امروزی بسیار کم تحرک‌تر از کودکان و نوجوانان نسل‌های پیشین می‌باشند و از سطح آمادگی جسمانی پایین‌تری برخوردار هستند. امروزه بازی‌های رایانه‌ای و پلی‌استیشن و نشستن بیش از اندازه‌ی پای تلویزیون و دیگر بازی‌های کم تحرک‌تر و مضرت‌تر جایگزین بازی‌های زیبا و لذت بخش و پر تحرک دیروز شده است. بازی‌هایی نظیر گرگم به هوا، هفت سنگ، وسطی و... امروزه کمتر دیده می‌شوند و کم‌کم در حال محو شدن هستند. این‌ها بازی‌هایی بودند که نیازهای طبیعی کودکان و نوجوانان با اجرای آن‌ها علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حرکتی، برآورده می‌شد (اسکندری و همکاران، ۱۳۸۴).

اتقیا^۴ (۱۳۷۱)، نیز معتقد است که در آیین مقدس اسلام نیز، برخلاف بسیاری از آیین‌های دیگر، اسلام بدن انسان را ابزار تکامل روح می‌داند. در بینش اسلامی بیماری تن از مهم‌ترین بلاها و گرفتاری‌های فردی و اجتماعی محسوب می‌شود و همین‌طور میان روح و بدن، تأثیر و ارتباط متقابل و تفکیک ناپذیر وجود دارد و سلامت یا بیماری جسم در نشاط یا افسردگی روح اثر مستقیم دارد، که این گفته نیز بر اهمیت و نقش حیاتی ورزش و تأثیری که بر سلامت دارد، صحنه می‌گذارد. اهمیت این مسأله تا جایی است که در کشورهای گوناگون نیز به‌طور خاص بدان توجه نموده‌اند. به عنوان نمونه در نیوزیلند، اهمیت ورزش و تربیت بدنی به عنوان هسته‌ی اجباری برنامه‌درسی از

1. Dvorak

2. Ogi

۳. سازمان جهانی بهداشت World Health Organization که باعلافت اختصاری W.H.O نشان داده می‌شود یکی از نهادهای وابسته به سازمان ملل متحد است که در سال ۱۹۴۸ بوجود آمده و زمینه‌های اصلی فعالیت آن مشاوره علمی در خدمات بهداشتی، درمانی و آموزش‌های مربوط به پیشگیری و درمان بیماری‌ها و برخی کمک‌های ویژه است.

سال ۱۹۴۶ در نظر گرفته شده است (راس و کولی^۱، ۱۹۹۵).

پنگ^۲ (۱۹۹۸) نیز معتقد است که در بیشتر کشورهای آسیایی پیشرفت فکری به طور سنتی از اهمیت بیشتری نسبت به ورزش و فعالیت بدنی برخوردار است.

بنا به اظهارات آستری^۳ (۱۹۹۵) در مدارس فرانسه ۷۲٪ از مدارس ابتدایی که دو درس تربیت بدنی در هفته دارند، کمتر از رقم پیش بینی شده در برنامه آموزشی‌شان است. علاوه بر این از منظر نظری نیز این بحث اهمیت زیادی دارد، چرا که مفهوم ورزش و سلامت بسیاری از ابهامات نظریه‌ی سرمایه‌انسانی را توضیح می‌دهد. این نظریه که در اوایل دهه ۱۹۶۰ توسط تئودور شولتز مطرح شده است، ادعا می‌کند که سرمایه فقط منحصر به سرمایه فیزیکی، مادی و مالی نیست بلکه انسان‌ها نیز سرمایه قلمداد می‌شوند (محسن پور، ۱۳۷۹).

اما آنچه که مهم و اساسی است مسأله‌ی عوامل مؤثر در شکل‌گیری سرمایه‌انسانی است. در این رابطه وودهاال^۴ (۱۳۸۰) بیان نموده که مفهوم سرمایه‌انسانی را می‌توان نه تنها برای آموزش و پرورش و کارآموزی بلکه برای هر فعالیتی که کیفیت و بهره‌وری نیروی کار و سطح درآمد‌های آینده را افزایش دهد به کار برد. بنابراین مخارج مربوط به بهداشت و سلامت جامعه را نیز می‌توان به صورت نوعی سرمایه‌گذاری در سرمایه‌انسانی تلقی نمود.

عماد زاده (۱۳۸۲) نیز در تأیید این امر بیان نموده که بخش مهمی از سرمایه‌گذاری در سرمایه‌انسانی به انواع آموزش، بهداشت و درمان اختصاص می‌یابد. پیشرفت در وضعیت بهداشتی تأمین سلامتی مردم، موجب افزایش طول عمر و در عین حال از دید قدرت تولید آن‌ها می‌گردد. بهبود در سلامتی، انگیزه کار را افزایش و بر حضور و مشارکت مردم در صحنه تولید و جامعه می‌افزاید. افرادی که از سلامت خوبی برخوردارند و تغذیه مناسبی دارند، قادرند ساعات بیشتری در روز و روزهای بیشتری در سال به کارهای مولد بپردازند.

روش پژوهش

پدیده‌های اجتماعی و انسانی موضوعاتی پیچیده‌اند، به همین دلیل روش‌های تحقیق در مورد این پدیده‌ها نیز متنوع و متعددند و اعتبار دستاوردهای تحقیق به شدت تحت تأثیر اعتبار روشی است که برای تحقیق برگزیده می‌شود (خاکی، ۱۳۷۸). یکی از روش‌هایی که در دهه‌ی اخیر به

شدت رو به گسترش می‌باشد، روش تحلیل محتوا^۱ است که در این پژوهش به بررسی این روش می‌پردازیم. برلسون^۲ تحلیل محتوا را این‌گونه تعریف می‌کند: تحلیل محتوا یکی از فنون تحقیق است که برای توصیف عینی و منظم محتوای آشکار ارتباطات به کار می‌رود و هدف آن تفسیر کردن است (باردن، ۱۳۷۵). از نظر ساروخانی (۱۳۸۳)، تحلیل محتوا یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین روش‌های تحقیق است و به درستی می‌توان گفت هر محقق به صورتی با آن سروکار دارد. لذا در این پژوهش از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. واحد تحلیل نیز متن موجود در صفحات کتاب‌های درسی می‌باشد. برای تحلیل محتوا مراحل مختلفی طی می‌شود. از جمله این مراحل می‌توان سه مرحله‌ی عمده‌ی زیر را بیان نمود:

۱. مرحله قبل از تحلیل (آماده سازی و سازمان دهی)،

۲. بررسی مواد (پیام)،

۳. پردازش نتایج (سرمد و حجازی، ۱۳۸۰).

کانون توجه‌ی این تحقیق بر مرحله‌ی سوم یعنی پردازش داده‌های جمع آوری شده از پیام می‌باشد.

در این تحقیق از روش آنتروپی شانون^۳ که پردازش داده‌ها را در بحث تحلیل محتوا با نگاه جدید مطرح می‌کند، استفاده شده است (جمالی تازه کند و همکاران، ۱۳۹۲). مراحل این روش بر اساس گفته آذر (۱۳۸۰) به شرح زیر می‌باشد:

مرحله اول: ماتریس فراوانی‌های جدول فراوانی، بهنجار شده، برای این منظور از رابطه زیر

$$p_{ij} = \frac{F_{ij}}{\sum_{j=1}^m F_{ji}} \quad (i=1,2,3,\dots,n, j=1,2,\dots,m)$$

استفاده می‌شود:

P هنجار شده ماتریس فراوانی، F فراوانی مقوله، m تعداد پاسخ‌گو، j شماره مقوله، I شماره پاسخ‌گو

مرحله دوم: بار اطلاعاتی هر مقوله را محاسبه کرده و در ستون‌های مربوط قرار می‌دهیم و

برای این منظور از رابطه زیر استفاده می‌شود:

$$E_j = K \sum_{h=1}^m |p_{ij} \ln p_{ij}| \quad (i=1,2,\dots,m) \quad K = \frac{1}{\ln m}$$

E_j بار اطلاعاتی مقوله مربوط، Ln لگاریتم

مرحله سوم: با استفاده از بار اطلاعاتی مقوله‌ها (1 و 2 و ... n) ضریب اهمیت هر یک از مقوله‌ها محاسبه شده است. هر مقوله‌ای که دارای بار اطلاعاتی بیشتری باشد از درجه اهمیت (WJ) بیشتری نیز برخوردار می‌باشد. که برای محاسبه‌ی ضریب اهمیت از رابطه‌ی زیر استفاده شده است.

$$W_j = \frac{E_j}{\sum_{j=1}^n E_j}$$

W_j درجه اهمیت، n تعداد مقوله‌ها، E_j بار اطلاعاتی، j شماره مقوله‌ها

سؤالات تحقیق

۱. میزان توجه به مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۲. میزان توجه به مؤلفه‌ی زمان مناسب انجام ورزش در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۳. میزان توجه به مؤلفه‌ی انجام ورزش متناسب با سن کودکان در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۴. میزان توجه به مؤلفه‌ی آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۵. میزان توجه به مؤلفه‌ی آشنا ساختن کودکان با انواع ورزش در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۶. میزان توجه به مؤلفه‌ی آموزش ورزش‌های مختلف در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۷. میزان توجه به مؤلفه‌ی آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب پس از انجام ورزش در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۸. میزان توجه به مؤلفه‌ی توجه به ورزش‌های بومی و محلی در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟
۹. میزان توجه به مؤلفه‌ی آشنا ساختن با ورزشکاران نامی و حیطه‌های ورزشی مربوط به آنان در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟

جامعه و نمونه تحقیق

جامعه‌ی هدف این پژوهش کتاب‌های درسی دوره راهنمایی، در سال ۱۳۸۸-۱۳۸۷ می‌باشد. همچنین، نمونه آماری این پژوهش شامل ۱۵ جلد کتاب در پنج عنوان؛ فارسی، تعلیمات اجتماعی، علوم، دینی و قرآن می‌باشد. نمونه‌ی مورد استفاده در این پژوهش نیز، نمونه‌گیری هدف‌مند می‌باشد.

روایی و پایایی ابزار اندازه‌گیری

روایی: از نظر بیکر (۱۳۸۱)، روایی با طرح این پرسش جدی همراه است که آیا ابزار سنجش واقعاً مفهوم مورد نظر را می‌سنجد یا نه؟ روش تعیین روایی تحلیل محتوای پژوهش حاضر نیز بدین صورت بوده که جهت انتخاب مؤلفه‌های یاد شده از منابع در دسترس در این ارتباط استفاده شده است، به عنوان نمونه می‌توان به این موارد اشاره نمود: [اصفهان‌ی (۱۳۸۳)، اجی (۲۰۰۵) و...]. پس از استفاده از منابع متعدد، مؤلفه این پژوهش به تأیید تعدادی از صاحب‌نظران و استادان تربیت بدنی رسید.

جهت برآورد پایایی از سه ارزیاب خواسته شد تا مؤلفه‌های پژوهش حاضر را بررسی نمایند. به عبارتی ثبات طبقه‌بندی تعریف شده بود، بنابراین ساده‌ترین راه تعیین پایایی، برای تعیین پایایی ابزار تحقیق از روش بازآزمایی آزمون-آزمون مجدد استفاده شد. بدین صورت که پس از دو بار مطالعه کتاب‌های درسی یاد شده به فاصله دو هفته، مقدار ضریب همبستگی ۰.۷۵ / بین فراوانی‌های شمارش شده حاصل شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

این پژوهش شامل تحلیل کمی کتاب‌های درسی دوره راهنمایی بر اساس نه مؤلفه ورزش و تحرک بدنی بیان شده و در نه سؤال طراحی شده است. ابتدا مجموع فراوانی‌های به دست آمده بر حسب هر مؤلفه در کتب سه پایه در جدول شماره ۲ تهیه گردید و در جدول شماره ۳ داده‌های این جدول بر اساس مرحله اول روش آنتروپی شانون به صورت داده‌های بهنجار شده در آمده‌اند. سپس بر اساس مرحله دوم روش آنتروپی شانون مقدار بار اطلاعاتی داده‌های حاصل از جدول یاد شده به ترتیب در جدول شماره ۴ آورده شده‌اند و بعد بر اساس مرحله سوم روش آنتروپی شانون

ضریب اهمیت اطلاعات به‌دست آمده از جدول فوق در جدول ۵ نشان داده شده است تا بدین طریق مشخص شود که به‌طور کلی بیشترین میزان توجه و اهمیت به کدام مؤلفه تعلق دارد.

یافته‌های تحقیق

طبق یافته‌های به‌دست آمده از تحقیق، در مجموع ۱۹۱۵ صفحه از کتب دوره راهنمایی، به مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها ۶ صفحه، زمان مناسب جهت انجام ورزش ۰ صفحه، انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان ۱ صفحه، آگاه ساختن از مضرات عدم تحرک بدنی ۰ صفحه، آشنا ساختن نوجوانان با انواع ورزش ۲ صفحه، آموزش ورزش‌های مختلف ۰ صفحه، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام ورزش ۰ صفحه، توجه به ورزش‌های بومی و محلی ۰ صفحه و به مؤلفه‌ی آشنا ساختن با ورزشکاران نامی و حیطه‌های ورزشی مربوط به آنان ۲ صفحه توجه شده است. به‌طور کلی بیشترین میزان توجه به اهمیت ورزش در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها و کمترین میزان توجه مربوط به مؤلفه‌های زمان مناسب جهت انجام ورزش، آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آموزش ورزش‌های مختلف، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام ورزش و توجه به ورزش‌های بومی و محلی می‌باشد که در جدول زیر خلاصه شده است.

جدول ۲: جدول توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های تحقیق در صفحات کتب دوره راهنمایی

مؤلفه	عناوین کتب	آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها	زمان مناسب انجام ورزش	انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان	آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی	آشناساختن نوجوانان با انواع ورزش	آموزش ورزش‌های مختلف	آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام ورزش	توجه به ورزش‌های بومی ومحلی	آشنا ساختن باورزشکاران نامی وحیطه های ورزشی مربوط به آنان
فارسی	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
تعلیمات اجتماعی	۳	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰
علوم تجربی	۲	۰	۰	۱	۰	۱	۰	۰	۰	۲
دینی	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
قرآن	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
جمع کل	۶	۰	۰	۱	۰	۲	۰	۰	۰	۲

جدول ۳: جدول داده‌های بهنجار شده مؤلفه‌های تحقیق در صفحات کتب دوره راهنمایی

مؤلفه	آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها	زمان مناسب انجام ورزش	انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان	آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی	آشناساختن نوجوانان با انواع ورزش	آموزش ورزش‌های مختلف	آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام ورزش	توجه به ورزش های بومی و محلی	آشنا ساختن باورزشکاران نامی و حیطه های ورزشی مربوط به آنان
فارسی	۰/۱۶۶ ^۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
تعلیمات اجتماعی	۰/۵	۰	۰	۰	۰/۳۳۳	۰	۰	۰	۰
علوم تجربی	۰/۳۳۳	۰	۱	۰	۰/۳۳۳	۰	۰	۰	۰/۶۶۶
دینی	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
قرآن	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

جدول ۴: جدول مقدار بار اطلاعاتی مؤلفه‌های مورد تحقیق در صفحات کتب دوره راهنمایی

EJ مقدار بار اطلاعاتی	آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها	زمان مناسب انجام ورزش	انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان	آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی	آشنا ساختن نوجوانان با انواع ورزش	آموزش ورزش‌های مختلف	آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام ورزش	توجه به ورزش های بومی و محلی	آشنا ساختن باورزشکاران نامی و حیطه های ورزشی مربوط به آنان
۰/۴۸۳	۰	۰	۰	۰	۰/۳۵۶	۰	۰	۰	۰/۳۵۶

۱. طبق مرحله اول اعداد به دست آمده را بر مجموع آن تقسیم می‌کنیم. بنابراین، ۱ بر ۶؛ ۳ بر ۶ و ۲ بر ۶ برابر می‌شود با اعدادی که در جدول آمده است. سایر مراحل توسط نرم‌افزار Matlab انجام می‌شود.

جدول ۵: جدول ضریب اهمیت مؤلفه‌های مورد تحقیق در صفحات کتب دوره راهنمایی

آشناساختن باورزشکاران نامی و محیطه های ورزشی مربوط به آنان	توجه به ورزش های بومی ومحلی	آگاه ساختن درزمینه تغذیه مناسب پس ازانجام ورزش	آموزش ورزش‌های مختلف	آشنا ساختن نوجوانان با انواع ورزش	آگاهی از مضرات عدم تحرک-بدنی	انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان	زمان مناسب انجام ورزش	آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری ها	Wj ضریب اهمیت
۰/۱۵۳	۰	۰	۰	۰/۱۵۳	۰	۰	۰	۰/۲۳۸	

روی هم رفته با توضیحات به همراه جداول مربوط به آن، باید عنوان نمود که به‌طور کلی در خلال تحلیل محتوای کتاب‌های درسی دوره راهنمایی پایه‌های (اول، دوم و سوم) از مجموع ۱۹۱۵ صفحه، با توجه به سؤال اول یعنی "میزان توجه به مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟"، ۶ فراوانی، ۰/۴۸۳ مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت ۰/۲۳۸ به این مؤلفه مربوط می‌شود (جداول ۵ و ۴).

با توجه به سؤال دوم مبنی بر این‌که "میزان توجه به مؤلفه‌ی زمان مناسب انجام ورزش در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟"، باید عنوان نمود که هیچ فراوانی (جدول ۲) مشاهده نشده است و بر این اساس مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت نیز برابر با صفر است (جداول ۵ و ۴). در بررسی سؤال سوم که "میزان توجه به مؤلفه‌ی انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" نتایج به‌دست آمده حاکی از آن است که تنها ۱ مورد را می‌توان در ارتباط با این مؤلفه در نظر آورد (جدول ۲) که بر این اساس مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت مؤلفه‌ی مذکور نیز صفر می‌باشد (جداول ۵ و ۴).

در ارتباط با سؤال چهارم مبنی بر این‌که "میزان توجه به مؤلفه‌ی آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" باید گفت که نتایج به‌دست آمده نشان دهنده آن است که مقدار فراوانی، مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت آن صفر می‌باشد.

با توجه به سؤال پنجم که "میزان توجه به مؤلفه آشنا ساختن نوجوانان با انواع ورزش در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" نتایج به‌دست آمده نشان داد که ۲ مورد مشاهده

گردید (جدول ۲) و ۰/۳۵۶ مقدار بار اطلاعاتی و ۰/۱۵۳ ضریب اهمیت مربوط به این مؤلفه می-باشد (جدول ۴و۵).

در بررسی سؤال ششم مبنی بر این که "میزان توجه به مؤلفه آموزش ورزش‌های مختلف در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" در هیچ یک از متون کتاب‌های درسی (جدول ۲) به این مؤلفه اشاره نشده است و بر این اساس مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت آن نیز برابر با صفر است (جدول ۴و۵).

با توجه به سؤال هفتم مبنی بر این که "میزان توجه به مؤلفه آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب پس از انجام ورزش در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" هیچ فراوانی مشاهده نشد (جدول ۲) که بر این اساس مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت مؤلفه‌ی مذکور نیز صفر می-باشد (جدول ۴و۵).

بر اساس سؤال هشتم، یعنی "میزان توجه به مؤلفه توجه به ورزش‌های بومی و محلی در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" نتایج نشان داد که همانند مؤلفه‌ی فوق در هیچ یک از کتاب‌های بررسی شده به این مؤلفه توجه نشده است (جدول ۲) و به همین منوال، میزان بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت آن نیز برابر با صفر می‌باشد (جدول ۴و۵).

در بررسی سؤال نهم مبنی بر این که "میزان توجه به مؤلفه آشنا ساختن با ورزشکاران نامی و حیطه‌های ورزشی مربوط به آنان در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" باید بیان نمود که ۲ مورد فراوانی مشاهده شد (جدول ۲). میزان بار اطلاعاتی این مؤلفه، ۰/۳۵۶ و ضریب اهمیت آن، ۰/۱۵۳ می‌باشد (جدول ۴و۵).

نتیجه‌گیری

سلامتی افراد جامعه بزرگ‌ترین پشتوانه یک کشور محسوب می‌شود (جمالیان، ۱۳۶۹). در همین زمینه اصفهانی (۱۳۸۳)، نیز عقیده دارد تأمین سلامت، حفظ، آموزش و ارتقای آن یک مقدمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است؛ لذا از اهمیت خاصی برخوردار است.

حلم سرشت و دل پیشه (۱۳۸۶) نیز معتقدند که کودکان و نوجوانان محصل حق و نیاز دارند که درباره چگونگی مراقبت از خود و در امان ماندن از تهاجم عوامل بیماری‌زا، تأمین سلامت خود،

آگاهی و بالاتر از آن، فن و مهارت پیدا کنند. این دانش و مهارت اساسی باید در دوران تحصیل در دسترس آنان قرار گیرد. در این راستا برنامه‌ها و کتب درسی هم می‌توانند نقش و اهمیت این مفاهیم را برای دانش‌آموزان روشن سازند و هم این‌که آن را کمرنگ سازند.

در یک مقایسه‌ی اجمالی، تحقیقات انجام شده با پژوهش حاضر، رضوی و یاسمی (۱۳۷۴) میزان توجه به ورزش را در کلیه کتاب‌های درسی مقطع ابتدایی بررسی نمودند. جامعه‌ی مورد بررسی، کتاب‌های تربیت بدنی بوده است. نتایج نشان دادند که مجموع نگرش مثبت به ورزش ۴۱٪ و مجموع نگرش خنثی به ورزش ۳۴٪ نسبت به ۳۳۶۱ صفحه بوده است و نگرش منفی وجود نداشت. در پژوهش مطرح شده به بررسی نگرش نسبت به تربیت بدنی لحاظ شده، در صورتی که پژوهش حاضر، تمرکز خود را بر روی میزان حضور مؤلفه‌های عنوان شده در کتاب‌های درسی معطوف ساخته است.

در تحقیقی دیگر، نامدار و شادرام (۱۳۷۸) ضرورت وجود کتاب برای درس تربیت بدنی را در پیشبرد اهداف آموزشی درس ورزش و هنر در مدارس ابتدایی ناشنوایان استان گیلان زیاد می‌دانند، که هدف اصلی آنان بر وجود و نبود کتاب جداگانه برای تربیت بدنی برای ناشنوایان بوده است.

خواجوی و همکاران (۱۳۸۷)، نیز طی پژوهشی بدین نتایج دست یافتند که بیش از ۹۰٪ از افراد مورد بررسی، نبود محتوای رسمی برای آموزش مفاهیم تربیت بدنی برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را تأیید کرده‌اند. علاوه بر آن، از نظر نمونه مورد بررسی در پژوهش حاضر، میزان ساعت درس تربیت بدنی، با نیازهای جسمانی، روانی، مهارتی و عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی تناسب ندارد. یافته‌ها نشان می‌دهند که از نظر نمونه‌ی مورد بررسی در پژوهش حاضر، وضعیت محتوای رسمی درس تربیت بدنی و ورزش (وجود کتاب، جزوه، آیین نامه و...) برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار نامطلوب و محتوای غیر رسمی نیز نسبتاً نامناسب است.

براساس آنچه عنوان شد، پژوهش‌های مطرح، توجه خود را بر وجود کتاب درسی تربیت بدنی و یا عوامل مطرح در آن راستا معطوف نموده‌اند، درحالی که در پژوهش حاضر، بحث بر بررسی تعدادی از مؤلفه‌ها در برخی از کتاب‌های دوره راهنمایی و در دانش‌آموزان معمولی بوده است.

به‌طور کلی باید عنوان نمود که تمامی پژوهش‌ها حاکی از اهمیت ورزش و فعالیت‌های بدنی و در نهایت تأثیری است که بر زندگی می‌تواند داشته باشد که این مورد در پژوهش حاضر به چشم

می‌خورد. بنابراین با توجه به نتایج این تحقیق و سایر تحقیقات و همان‌طور که بدان اشاره گردید، بیشتر تحقیقات صورت گرفته در زمینه‌ی ورزش از نوع تحقیقات همبستگی به‌ویژه در رده‌ی سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان بوده، یا این‌که به بررسی وضعیت ورزش در مدارس پرداخته است و این موضوع کمتر در برنامه یا کتب درسی مورد کنکاش قرار گرفته است. به عنوان نمونه، ورزش و فعالیت بدنی مرتب باعث ارتقای سلامت هم در بعد جسمانی و هم در بعد روانی می‌شود.

علاوه بر آن با انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌توان به کم کردن و از بین بردن فشارهای روحی، استرس‌ها، نگرانی‌ها افزایش قدرت دفاعی بدن جلوگیری از چاقی و... دست یافت که نتایج تحقیقات بهمنش (۱۳۷۵) و وزارت آموزش و پرورش (۲۰۰۶)، بر این امر صحه می‌گذارند. همچنین در ارتباط با مؤلفه‌ی آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی نتایج این تحقیق با تحقیقی که توسط حسن پوراشکذری (۱۳۸۲) انجام شده است، هم‌سویی دارد و بیانگر این بودند که عدم تحرک بدنی اثرات مخربی بر زندگی خواهد داشت.

آلی میرن (۲۰۰۵)، در پژوهشی به بررسی اثرات اجتماعی انجام ورزش بر ورزشکاران، بررسی جایگاه سلامت میان ورزشکاران و بررسی این‌که چطور ورزش و فعالیت بدنی ورزشکاران بر سلامت و زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد، پرداخته است که نتایج به‌دست آمده با ضرورت بررسی مؤلفه‌هایی همچون آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، آموزش ورزش‌های مختلف، آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی همسویی دارد. اصفهانی (۱۳۸۱) نیز به بررسی نقش ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت روانی دانشجویان پرداخته است که بر گرفته ما، مبنی بر ضرورت و اهمیت توجه به ورزش و فعالیت‌های بدنی (در مؤلفه‌هایی همچون آگاهی از اهمیت ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها) صحه می‌گذارد.

حال با توجه به این مسأله توجه‌ی اصلی ما معطوف به بررسی در کتب درسی دوره راهنمایی بوده که در ذیل بدان اشاره می‌گردد، البته باید افزود که نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که برنامه‌های درسی نتوانسته است نقش و اهمیت اساسی ورزش و فعالیت بدنی را برای دانش‌آموزان روشن سازد و در این مسیر نقشی مثبت ایفا کند. بنابراین در راستای این پژوهش می‌توان عنوان نمود:

طبق نتایج به‌دست آمده از سؤال اول؛ ۶ صفحه در ارتباط با این مؤلفه است که دارای ۴۸۳/۰ مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت ۰/۲۳۸ می‌باشد. همچنین نتایج حاکی از آن است

که بیشترین میزان توجه و ضریب اهمیت مربوط به مؤلفه‌ی یاد شده می‌باشد. طبق نتایج به‌دست آمده در ارتباط با سؤال دوم، باید عنوان نمود که در هیچ صفحه‌ای از کتب به این مؤلفه اشاره نشده است و بر این اساس مقدار باراطلاعاتی و ضریب اهمیت نیز برابر با صفر است. به عبارتی دیگر؛ کمترین میزان اهمیت در میان مؤلفه‌های مورد تحقیق مربوط به این مؤلفه در کنار برخی دیگر از مؤلفه‌ها می‌باشد. براساس نتایج این پژوهش در ارتباط با بررسی سؤال سوم مشخص گردید که ۱ صفحه از کتب، مربوط به این مؤلفه بوده و مقدار بار اطلاعاتی آن و ضریب اهمیتش صفر می‌باشد. با توجه به نتایج به‌دست آمده در ارتباط با سؤال چهارم، باید گفت که هیچ صفحه‌ای در کتب به مؤلفه‌ی مذکور اشاره نشده است و بر این اساس نیز مقدار باراطلاعاتی و ضریب اهمیت آن، صفر می‌باشد. در واقع کمترین میزان اهمیت در میان مؤلفه‌های مورد تحقیق مربوط به این مؤلفه در کنار برخی دیگر از مؤلفه‌ها می‌باشد.

در بررسی سؤال پنجم نتایج به‌دست آمده نشان داد که ۲ صفحه، ۰/۳۵۶ مقدار بار اطلاعاتی و ۰/۱۵۳ ضریب اهمیت مربوط به این مؤلفه است. بر اساس نتایج حاصل از این تحقیق در ارتباط با سؤال ششم باید عنوان نمود که ۰ صفحه از کتب درسی مربوط به این مؤلفه بوده، مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت آن، برابر با صفر بوده است، که در کنار برخی دیگر از مؤلفه‌های مورد بررسی کمترین ضریب اهمیت مربوط به مؤلفه‌ی یاد شده می‌باشد.

بر اساس نتایج این پژوهش در بررسی سؤال هفتم، اشاره‌ای در صفحات کتب درسی به این مؤلفه نشده است. مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت مؤلفه‌ی مذکور نیز صفر می‌باشد و کمترین میزان اهمیت در کنار برخی دیگر از مؤلفه‌ها، مربوط به این مؤلفه است. در ارتباط با سؤال هشتم، نتایج نشان داد که همانند مؤلفه‌ی فوق، کتاب‌های درسی بدان اشاره‌ای نداشته‌اند، میزان بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت صفر، مربوط به این مؤلفه بوده است. در بررسی سؤال نهم، باید بیان نمود که ۲ صفحه در ارتباط با مؤلفه‌ی ذکر شده می‌باشد. میزان بار اطلاعاتی این مؤلفه، ۰/۳۵۶ و ضریب اهمیت آن، ۰/۱۵۳ می‌باشد.

از نگاهی دیگر، در کتاب‌های فارسی (اول، دوم و سوم راهنمایی) با ۵۵۹ صفحه و ۱۲۹ عنوان متنی، یک مورد فراوانی در ارتباط با مؤلفه‌های یاد شده مشاهده شد (جدول ۲)؛ در کتاب‌های تعلیمات اجتماعی در سه پایه‌ی مورد بررسی (با ۲۳۰ صفحه و ۵۶ عنوان در کتاب‌ها)، ۴ مورد در ارتباط با مؤلفه‌های مورد بررسی مشاهده گردید. در کتاب‌های علوم تجربی با ۴۸۵ صفحه و ۲۵۱

عنوان، ۶ مورد فراوانی به‌دست آمد. کتاب‌های دینی نیز با ۳۳۰ صفحه و ۶۷ عنوان مشاهده شده در کتاب، هیچ توجهی به مؤلفه‌های مورد بررسی در این پژوهش نداشته است و در کتاب‌های قرآن نیز وضع به همین صورت بوده است (۳۸۰ صفحه و ۷۲ عنوان در متن کتاب). ضریب درگیری به‌دست آمده نیز بدین صورت می‌باشد: کل فراوانی‌های به‌دست آمده برابر با ۱۱، که اگر بر ۵۷۵ (کل عناوین متنی در کتاب‌های درسی) تقسیم گردد، ضریب درگیری برابر با ۰/۰۱۹ می‌باشد که از ۰/۵ کمتر است، بر این اساس، می‌توان این نتیجه را بیان نمود که کتاب‌های درسی از نظر توجه به مؤلفه‌های مورد بررسی در وضعیت مطلوبی به سر نمی‌برند.

در راستای نتایج پژوهش، پیشنهادات زیر می‌توانند راهکارهایی برای رسیدن به سلامت بیشتر آحاد ملت به‌ویژه نوجوانان و جوانان جامعه باشند

- طبق بررسی‌های صورت پذیرفته مشاهده شد که کتاب‌های درسی دوره راهنمایی از نظر توجه به مؤلفه‌های ورزش و تحرک بدنی از همخوانی کمتری برخوردارند. بنابراین لازم به نظر می‌رسد که در تهیه و تدوین برنامه‌های درسی و ارائه‌ی آموزش‌هایی در همین زمینه توجه گردد.
- لازم است در کتب درسی هرچه بیشتر به ارائه‌ی اطلاعاتی در زمینه‌ی زمان مناسب جهت انجام ورزش، آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آموزش ورزش‌های مختلف، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام ورزش و توجه به ورزش‌های بومی و محلی در راستای ورزش و تحرک بدنی پرداخته شود.
- از آنجایی که معلمان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش به‌عنوان عناصر دیگری از نظام آموزشی در کنار برنامه‌درسی محسوب می‌گردند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری در زمینه‌ی ضرورت آشنایی و آموزش معلمان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش با مبانی ورزش و تحرک بدنی صورت گیرد.

منابع

الف. فارسی

۱. اتقیا، ناهید (۱۳۷۱). مجموعه مقالات (سمپوزیوم جایگاه تربیت در آموزش و پرورش دوره ابتدائی). تهران: انتشارات تربیت.
۲. استوارت، گوردن (۱۳۸۴). ورزش و زندگی فعال (دارویی معجزه آسا برای یک زندگی

۳. **سالم و عمری طولانی**. ترجمه مرتضی ملیجی. تهران: انتشارات لک لک.
۳. اسکندری، حسین؛ رفیعی فر، شهرام و همکاران (۱۳۸۴). **کوریکولوم جامع آموزش سلامت در مدارس از مقطع پیش دبستانی تا پایان پیش دانشگاهی**. تهران: وزارت بهداشت و درمان.
۴. اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۸۳). **آیین تندرستی**. تهران: تندیس.
۵. اصفهانی، نوشین (۱۳۸۱). تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان دانشگاه الزهراء (س). **نشریه حرکت**. ۱۲، ۷۶-۸۴.
۶. افتخاریان، افشین (۱۳۸۲). ورزش، سلامت و وظایف آموزش و پرورش، یاد یارمهربان. **فرهنگ آموزش**، ۳۰، ۳-۱.
۷. اقبالی، محمدحسین (۱۳۸۶). **بهداشت و ورزش**. تهران: بامداد کتاب.
۸. ایزدی، صمد؛ عابدینی بلترک، میمنت و منصور، سیروس (۱۳۹۰). تحلیل محتوای تربیت بدنی در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی، **پژوهشنامه علوم ورزشی دانشگاه مازندران**، ۷ (۱۳)، ۲۷-۴۰.
۹. آذر، عادل (۱۳۸۰). بسط و توسعه روش آنتروپی شانون برای پردازش داده‌ها در تحلیل محتوا، **فصلنامه علمی پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء**، شماره ۳۸-۳۷، ص ۸-۱۲.
۱۰. آذربانی، احمد و کلاتتری، رضا (۱۳۸۵). **اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش (چاپ دوم)**. تهران: آبیژ.
۱۱. باردن، لورنس (۱۳۷۵). **تحلیل محتوا**. ترجمه: ملیحه آشتیانی و محمد یمنی دوزی سرخابی. تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
۱۲. بهمنش، ادیب (۱۳۷۵). بررسی نحوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی استان گیلان. **رساله کارشناسی ارشد**. دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران مرکزی).
۱۳. بیکر، ترزال (۱۳۸۱). **نحوه‌ی انجام تحقیقات اجتماعی**. ترجمه: هوشنگ نایبی (چاپ دوم). تهران: انتشارات سروش.
۱۴. جمالی تازه کند، محمد؛ طالب زاده نوبریان، محسن و ابوالقاسمی، محمود (۱۳۹۲). تحلیل

جایگاه مؤلفه‌های تربیت شهروندی در محتوای برنامه درسی علوم اجتماعی دوره متوسطه.

پژوهش در برنامه‌ریزی درسی. ۱۰ (۲)، ۱۹-۱.

۱۵. جمالیان، رضا (۱۳۶۹). اپیدمیولوژی و اصول پیشگیری از بیماری‌های واگیردار شایع در

ایران. تهران: انتشارات اطلاعات.

۱۶. حسن پوراشکذری، مهدی (۱۳۸۲). بررسی دیدگاه دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی یزد در

خصوص ورزش. پایان نامه دکتری عمومی. یزد: دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-

درمانی شهید صدوقی.

۱۷. حلم سرشت، پیوش؛ دل پیشه، اسماعیل (۱۳۸۶). بهداشت مدارس. تهران: انتشارات چهر.

۱۸. خاکی، غلام رضا (۱۳۷۸). روش تحقیق با رویکردی به پایان نامه نویسی (چاپ اول).

تهران: انتشاران درایت و مرکز تحقیقات علمی کشور.

۱۹. خواجه‌ای، داریوش، هاشمی مقدم، سید شمس‌الدین و خلجی، حسن (۱۳۸۷). بررسی برنامه

درسی تربیت بدنی دانش آموزان کم توان ذهنی از دیدگاه کارشناسان. پژوهش در حیطه

کودکان استثنایی، ۸ (۲)، ۱۸۷-۲۰۴.

۲۰. خواجه‌ای، رامبد (۱۳۷۸). مطالعه تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی در عزت نفس دانشجویان

پسر غیر ورزشکار دانشگاه گیلان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان: دانشکده

تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۲۱. ذکائی، محمود و نبوی، محمد (۱۳۷۸). کلیات تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات

سمت.

۲۲. رحمانی نیا، فرهاد و حجتی، زهرا (۱۳۸۶). زن؛ ورزش و تندرستی. تهران: بامداد کتاب.

۲۳. رضوی، آمنه و یاسمی، محمد تقی (۱۳۷۴). بررسی میزان توجه به ورزش در کلیه‌ی کتاب-

های درسی دوره ابتدایی ایران. طرح پژوهشی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.

۲۴. رضانی نژاد، رحیم (۱۳۸۶). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. تهران: نشر بامداد کتاب

۲۵. ساروخانی، باقر (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی (جلد اول). تهران: پژوهشگاه

علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۲۶. سرمد، زهره و حجازی، عباس (۱۳۸۰). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات

سپهر.

۲۷. ضرابیان، فروزان (۱۳۸۴). عوامل مؤثر بر توسعه درس تربیت بدنی در مدارس راهنمایی تهران.

پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه پیام نور.

۲۸. عسگریان، مصطفی؛ مظلومی، طاهره سادات و دباغان، ابوالقاسم (۱۳۷۹). **راهنمای معلمان**

تربیت بدنی (برنامه‌ریزی درسی تربیت بدنی). تهران: وزارت آموزش و پرورش معاونت

پرورشی (مؤسسه منادی تربیت).

۲۹. عمادزاده، مصطفی (۱۳۸۲). **اصول اقتصاد آموزش و پرورش**. اصفهان: جهاد دانشگاهی.

۳۰. محسن پور، بهرام (۱۳۷۹). **مبانی برنامه ریزی آموزشی**. تهران: سمت.

۳۱. نامدار، مهرداد و شادرام، ابراهیم (۱۳۷۸). **بررسی وضعیت درس ورزش و هنر در مدارس**

ابتدایی ناشنوایان استان گیلان. پژوهشکده کودکان استثنایی.

۳۲. وندن آیوویل، یووس و دیگران (۱۳۸۴). **روانشناسی برای مربیان تربیت بدنی**. مترجمان:

محمدیمینی و محمدرضا حامدی نیا. مشهد: دانشگاه امام رضا (ع).

۳۳. وود، پتر (۱۳۷۰). ورزش و اثرات آن. ترجمه: م.م ربانی. **بهداشت جهان**، ۱۷(۱)، ۱۹-۱۲.

۳۴. وودهاال، ام (۱۳۸۰). **دانشنامه اقتصاد آموزش و پرورش (جلد اول)**. ترجمه: مرتضی امین

فر. تهران: وزارت آموزش و پرورش، پژوهشکده تعلیم و تربیت.

ب. انگلیسی

35. Alymyren, I. (2005). **Perceived Health: A Benefit or a Cost of Sport Participation?** .www. Essays. Se /Essay.

36. Asteri, D. (1995) .News Form the Nations; Greece. **Bulletin of Iapsgw** .5(1) : 6-7

37. Children's Health Foundation (2006). **The State Of Nutrition and Physical Activity in Colorado Schools**. Children's Health Foundation. pp 51.

38. Dvorak, J. (2005). **Sport and Health Bulletin**. International Conference on Sport and Health. Ministry Of Youth, Sport and Physical Education. 1-7.

39. Keays, J. J and Allison, K. R. (1995). **The Effects of Regular Moderate to Vigorous Physical Activity on Student out Comes: A**

- Review Canadian. **Journal of Public Health**. 80(1):64-70.
40. Ministry Of Educations (2006). **Healthy Schools: Daily Physical Activity in Schools; Guide for School Principals**. Ministry Of Educations.
41. Ogi, A.(2005). **Sport Essential for Health**. International Conference on Sport and Health. Ministry Of Youth, Sport and Physical Education. 10-14.
42. Osler, D. (2002). **Improving Physical Education in Primary Schools**. Inspectorate of education. Www. Scotland. Gov/uk/ hmie.
43. Peng, S. (1998). Physical Education in China: a Comment. **Journal of physical Education New Zealand**. 31(1): 4-5.
44. Ross, J & Cowley, V. (1995). Just How Much Physical Education is Students Getting?. Junior Levels to Form 7. **Journal of Physical Education New Zealand**. 28(1): 3-8.