

ص ص: ۴۰-۲۷

دریافت: ۸۸/۱۲/۱۱

پذیرش: ۹۰/۰۲/۲۵

## تحلیل محتوای تربیت بدنی در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی

دکتر صمد ایزدی<sup>۱</sup>

میمت عابدینی بلترک<sup>۲</sup>

سیروس منصوری<sup>۳</sup>

### چکیده:

**مقدمه و هدف:** یکی از راه‌های تأمین سلامتی انسان به خصوص کودکان به عنوان قشر آسیب پذیر جامعه، انجام فعالیت‌های بدنی می‌باشد. هدف اصلی این تحقیق تحلیل محتوای کتب درسی دوره ابتدایی به عنوان مهم‌ترین عنصر برنامه درسی، بر مبنای مقوله تربیت بدنی است. مولفه‌ها شامل: آگاهی از اهمیت انجام فعالیت‌های بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، زمان مناسب انجام فعالیت‌های بدنی، انجام فعالیت‌های بدنی متناسب با سن کودکان، آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آشناساختن کودکان با انواع فعالیت‌های بدنی، آموزش فعالیت‌های بدنی مختلف، آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی، توجه به ورزش‌های بومی و محلی، آشناساختن با ورزشکاران نامی و حیطه‌های ورزشی مربوط به آنان می‌باشد.

**روش شناسی:** روش مورد استفاده در تحلیل محتوای پژوهش حاضر، آنتروپی‌شانون بوده و واحد تحلیل نیز صفحات (متن، پرسش‌ها، تمرین‌ها و تصاویر) می‌باشد. جامعه آماری، کلیه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی؛ شامل ۳۶ جلد کتاب در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷ دهشت عنوان؛ فارسی (بخوانیم)، فارسی (بنویسیم)، علوم، هدیه‌های آسمانی، هدیه‌های آسمانی (کتاب کار)، قرآن، ریاضی و تعلیمات اجتماعی می‌باشد. نمونه آماری این پژوهش؛ همه کتب، به استثنای ریاضی را شامل می‌شود.

**یافته‌ها:** فراوانی و ضریب اهمیت مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بیش از سایر مؤلفه‌ها و کمترین میزان توجه نیز مربوط به مولفه‌های آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی و توجه به ورزش‌های بومی و محلی می‌باشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به عدم توجه لازم کتب درسی به برخی از فعالیت‌های بدنی، باید در کتب مذکور، بر آموزش‌های لازم جهت انجام فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی و نقش آن بر سلامتی، تأکید نمایند.

**کلیدواژه:** تحلیل محتوا، کتاب‌های درسی، فعالیت‌های بدنی، سلامت.

## مقدمه

پیشرفت، توسعه و تعالی در هر جامعه ای زمانی مسیر و ممکن می‌شود که مسئولان، برنامه ریزان، سیاست‌گذاران جامعه؛ توجه اصلی و اساسی به کودکان و نوجوانان را سر لوحه کار خود قرار دهند. در این بین سلامتی به عنوان یکی از نعمت‌های بیکران الهی و انجام فعالیت‌های بدنی و داشتن تحرک بدنی، یکی از راه‌های تأمین سلامتی انسان‌ها به خصوص کودکان به عنوان قشر آسیب‌پذیر جامعه، می‌باشد. حرکت لازمه ی زندگی است و هر آنچه که فاقد حرکت باشد، فاقد حیات است؛ متأسفانه روند زندگی انسان نیز با پیشرفت تکنولوژی و مدرن شدن بصورت غیرفعال درآمده است و سطح فعالیت و تحرک انسان‌ها 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 لطمه شدیدی وارد می‌کند (۲). در همین زمینه خواجه‌ای (۱۳۷۸) معتقد است که عدم تحرک بدنی در بعد جسمی می‌تواند به ناراحتی‌هایی چون کاهش کارایی و توانایی جسمی، سکنه‌ها و ناراحتی‌های قلبی و عروقی، اضافه وزن، بالابردن چربی و قندخون؛ و در بعد روحی و روانی می‌تواند به اضطراب، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، خودکم بینی و کوچک شمردن خود بیانجامد (۱). پومیلا گاج و همکاران ( به نقل از جوادی پور، ۱۳۸۵) در مورد اثرات جسمانی فعالیت‌های بدنی در مدارس فوایدی از قبیل؛ کاهش دادن خطر بیماری قلب، افزایش آمادگی جسمانی، تقویت استخوان بندی، کمک به وزن متعادل و ارتقای شیوه زندگی فعال<sup>۱</sup> را ذکر می‌کند (۹). البته ضرورت فعالیت‌های بدنی در مدارس به بعد جسمانی خلاصه و محدود نشده بلکه دارای اثرات و فواید شناختی و اجتماعی نیز می‌باشد که عمده ترین آنها به شرح زیر می‌باشد:

۱) عملکرد علمی را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد زمانی که بهره هوشی دانش آموزان یکسان باشد بچه‌هایی که در فعالیت‌های جسمانی روزانه شرکت می‌کنند عملکرد بالاتری نسبت به سایر بچه‌هایی که در فعالیتهای جسمانی شرکت نمی‌کنند دارند.

۲) قضاوت ذهنی را بهبود می‌بخشد. تربیت بدنی عمل بچه‌ها را در قضاوت ذهنی و حل مساله افزایش می‌دهد.

۳) خود نظمی را در بین آنها افزایش می‌دهد.

۴) هدف گذاری<sup>۲</sup> را در بین آنها تشویق می‌کند.

از نظر عسگریان و همکاران وی (۱۳۷۹)؛ فعالیت‌های بدنی و تحرک بدنی به عنوان یکی از ارکان تربیت عمومی در دوران تربیت رسمی از جایگاه خاصی برخوردار است. اهمیت این امر مهم، در دوره ابتدایی که شکل پذیری شخصیت کودک؛ حساس‌ترین دوران را طی می‌کند، دو چندان است. از طرفی چون تربیت کودکان یک جامعه در ابعاد مختلف بدنی، اجتماعی، ذهنی و روانی از طریق فعالیت‌های بدنی متناسب با

1. Active Life Style  
2. Goal Setting

شرایط رشد و وضع جسمانی بهتر می‌تواند در انسجام شخصیت آنها مؤثر باشد؛ لذا آموزش فعالیت‌های بدنی و مفاهیم مرتبط با آن از اهم وظایف نظام آموزشی به شمار رفته و توجه جدی دست اندرکاران را به برنامه‌ریزی این امر مهم معطوف می‌دارد (۱۵).

در زمینه‌ی اهداف انجام فعالیت‌های بدنی نیز نظرات گوناگونی ارائه شده است. طبق گفته حلم سرشت ودل پیشه (۱۳۷۷)؛ هدف فعالیت‌های بدنی، ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامتی هرچه بیشتر بدن می‌باشد. در اثر فعالیت‌های بدنی؛ حرکات بدن، منظم و هماهنگ شده، خستگی دیرتر ظاهر گشته و مقاومت بدن زیادتر می‌شود (۱۰). اقبالی (۱۳۸۶) در مورد هدف و انگیزه فعالیت‌های بدنی اشاره به نظریات مختلفی می‌کند که عبارتند از:

۱) بهره‌گیری از انرژی اضافی؛ هنگام جنب و جوش، افراد به انرژی اضافی نیاز دارند؛ بنابراین فعالیت‌های بدنی با صرف انرژی اضافی توأم است.

۲) تفریح و نشاط؛ فعالیت‌های بدنی برای افراد فعالیتی خوشایند محسوب می‌شود؛ بنابراین باعث تفریح و نشاط می‌گردد.

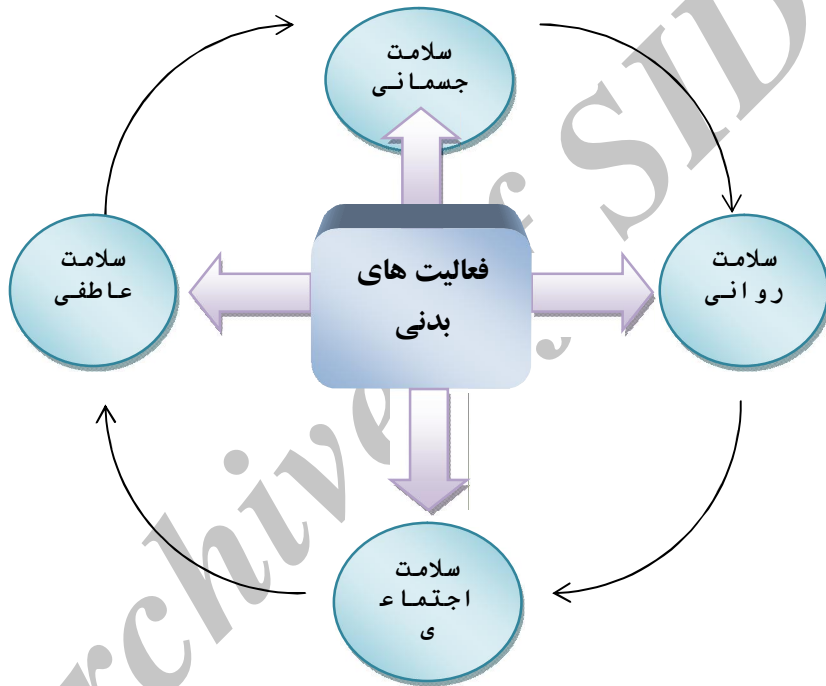
۳) جبران کمبود فعالیت: در گذشته تمام فعالیت‌های فرد به گونه‌ای با فعالیت‌های بدنی توأم بوده است. اما امروزه نسل جدید با استفاده از تکنولوژی روز از این موهبت محروم است؛ بنابراین فعالیت‌های بدنی برای جبران کمبود فعالیت‌های فرد ضروری است.

۴) عمل غریزی؛ این نیز نظریه‌ی دیگری برای بیان انگیزه فعالیت‌های بدنی است که این فعالیت را به غریزه و فطرت آدمی نسبت می‌دهد (۵).

فعالیت‌های بدنی به عنوان محرک مناسبی در رشد جسمانی و افزایش ایمنی کودکان، نقش اساسی دارد. در همین رابطه؛ فعالیت‌های بدنی در کم کردن و از بین بردن فشارهای روحی، استرس‌ها، نگرانی‌ها، افزایش قدرت دفاعی بدن و سیستم ایمنی، غلبه بر عفونت‌ها؛ رسیدن به وزن دلخواه؛ تناسب اندام؛ جلوگیری از چاقی تاثیر دارد (۱،۳،۴). وود (۱۳۷۰) نیز معتقد است که فعالیت‌های بدنی مرتب و روزانه خطر بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و با انجام فعالیت‌های بدنی از انباشتگی درد ناحیه شکم که با ابتلا به بیماری‌های قلبی بستگی نزدیک دارد، کاسته می‌شود (۱۸). جامی (۱۳۸۳) نیز ضمن اشاره به نقش فعالیت‌های بدنی و تحرک بدنی در بهبود کیفیت زندگی در تمام سنین، معتقد است که به زندگی رنگ شادی می‌بخشد و عمر را طولانی می‌کند، خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می‌دهد، خطر ایجاد بیماری‌های قلبی یا سرطان روده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۵۰٪ کاهش می‌دهد، و می‌تواند به درمان حالت‌های دردناک مثل کمر درد و زانو درد کمک کند (۸،۱۹). همچنین بیان شده که؛ نوجوانان و جوانان روزانه حداقل باید ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. (۲۱).

در همین راستا، وزارت آموزش و پرورش انتاریو در گزارشی<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) معتقد است که انجام فعالیت‌های بدنی در برنامه درسی، تجاربی را برای دانش آموزان جهت تشخیص استعدادها و بالقوه‌ی آنها در زندگی

فراهم می‌سازد (۲۳). انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی آمریکا نیز، در پاسخ با این سوال که، چرا کودکان به تربیت بدنی نیاز دارند، اعلام می‌دارد که فعالیت‌های بدنی می‌تواند به عنوان یک نیروی اصلی و مهم در اجتماعی شدن و فراهم کردن فرصت‌های یادگیری برای دانش آموزان در نظر گرفته شود. به خصوص در طول دوره‌ی کودکی و نوجوانی که به عنوان یک بخش مهم در فرهنگ می‌باشد (۲۴). اداره سلامت و خدمات انسانی کانادا (۲۰۰۸) نیز عنوان نموده که فعالیت‌های بدنی رشد و توسعه در ابعاد جسمی، ذهنی عاطفی و اجتماعی را برای دانش آموزان فراهم می‌کند (۲۱). بر این مبنا می‌توان شکل (۱) را ارائه نمود.



شکل شماره (۱) - تأثیر فعالیت‌های بدنی بر ابعاد مختلف سلامت

همچنین در گزارشی که توسط اسلر<sup>(۲۰۰۲)</sup>؛ در زمینه بهبود وضع فعالیت‌های بدنی در مدارس ابتدایی ارائه شده است، اشاره به ناکافی و اندک بودن آموزش‌های لازم در زمینه فعالیت‌های بدنی دارد (۲۵). وندن و همکاران (۱۳۸۴) نیز با جمع بندی مطالبی که در ارتباط با کودکان و فعالیت‌های بدنی آنها نوشته شده معتقدند که امروزه در کشورهای توسعه یافته؛ کودکان فرصت‌های اندکی برای فعالیت دارند (۱۷). بر اساس پژوهشی دیگر، دانش آموزان در دوره ابتدایی کمتر از ۱۵۰ دقیقه در طول هفته آموزش در زمینه انجام

فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی دریافت می‌کنند و این امر در مدارس متوسطه کمتر از ۲۲۵ دقیقه گزارش شده است؛ در این رابطه اتحادیه سلامت کودکان او کلاهما؛ توصیه نموده که دوره هایی برای انجام فعالیت‌های بدنی در مدارس فراهم گردد که زمان آن از ۱۵ دقیقه در روز کمتر نباشد (۲۰).

بنابراین کودکان امروزی بسیار کم تحرک‌تر از کودکان نسل‌های پیشین می‌باشند و از سطح آمادگی جسمانی پایین‌تری برخوردار هستند. امروزه بازی‌های رایانه‌ای و پلی‌استیشن و نشستن بیش از اندازه پای تلویزیون و دیگر بازی‌های کم تحرک‌تر و مضرتر جایگزین بازی‌های زیبا و لذت بخش و پر تحرک کودکان-ی دیروز شده است. بازی‌هایی نظیر گرگم به هوا، هفت سنگ، وسطی و... امروزه کمتر دیده می‌شوند و کم-کم در حال محو شدن هستند. اینها بازی‌هایی بودند که نیازهای طبیعی کودکان با اجرای آنها علاوه بر کسب آمادگی جسمانی و حرکتی، برآورده می‌شد (۲). بسیاری از پدران و حتی مسؤولان مدارس ما هنوز درباره ارزش واقعی بازیها و فعالیت‌های بدنی به عنوان بخشی از برنامه تحصیلی دانش آموزان، دچار ابهام و اشتباهند.

بنابراین با توجه به اینکه سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان است؛ فعالیت‌های بدنی بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد و باید از طریق آموزش و نوسازی آموزشی، در طراحی و تدوین محتوای برنامه‌ی درسی توجه ویژه‌ای به اهمیت فعالیت‌های بدنی و داشتن تحرک بدنی در مدارس و برنامه ریزی برای سلامت نسل آینده کشور نمود و بصورت قسمتی از زندگی روزانه در آورد (۱۹). همچنین از آنجایی که اکثر تحقیقات صورت گرفته در زمینه‌ی تربیت بدنی؛ به بررسی وضعیت فعالیت‌های بدنی در مدارس، توصیف وضعیت درس تربیت بدنی، جایگاه تربیت بدنی ویا دیدگاههای افراد پرداخته است و موضوع تحلیل محتوای تربیت بدنی، کمتر در برنامه یا کتب درسی مورد کنکاش قرار گرفته است، علاوه بر آن با توجه به اهمیتی که برای فعالیت‌های بدنی و مفاهیم مرتبط با آن عنوان گردید، لازم است محتوای موجود کتاب‌های درسی به عنوان مهم ترین عنصر آموزش، مورد بررسی و تحلیل قرار گیرند تا میزان توجه به هر یک از مفاهیم مورد نظر مشخص شود.

### روش پژوهش:

پدیده‌های اجتماعی و انسانی موضوعاتی پیچیده اند، به همین دلیل روش‌های تحقیق در مورد این پدیده‌ها نیز متنوع و متعدّدند و اعتبار دستاوردهای تحقیق به شدت تحت تأثیر اعتبار روشی است که برای تحقیق برگزیده می‌شود (۱۲). یکی از روش‌هایی که در دهه اخیر به شدت روبه گسترش می‌باشد، روش تحلیل محتوا است. برلسون<sup>۲</sup> تحلیل محتوا را یکی از فنون تحقیق می‌داند که برای توصیف عینی و منظم محتوای آشکار ارتباطات بکار می‌رود و هدف آن تفسیر کردن است (۶). از نظر ساروخانی (۱۳۸۳)، تحلیل محتوا یکی از مهم ترین و پر کاربردترین روش‌های تحقیق است و به درستی می‌توان گفت هر محققى به صورتى با آن سروکار دارد (۱۳).

تحلیل کمی کتاب‌های درسی دوره ابتدایی بر اساس نه مؤلفه (۱) آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، (۲) زمان مناسب انجام فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی، (۳) انجام فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی متناسب با سن کودکان، (۴) آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، (۵) آشناساختن کودکان با انواع فعالیت‌های بدنی، (۶) آموزش فعالیت‌های بدنی‌های مختلف، (۷) آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی، (۸) توجه به فعالیت‌های بدنی‌های بومی و محلی، (۹) آشنا ساختن با فعالیت‌های ورزشکاران نامی و حیطه‌های فعالیت‌های ورزشی مربوط به آنان، طراحی شده است.

لذا در پژوهش حاضر از روش تحلیل محتوا برای بررسی مؤلفه‌های فعالیت‌های بدنی در کتب درسی دوره ابتدایی شامل؛ فارسی (بخوانیم و بنویسیم)، تعلیمات اجتماعی، علوم تجربی، هدیه‌های آسمانی و قرآن استفاده شده است. واحد تحلیل نیز صفحات (متن، پرسش‌ها و تمرین‌ها، تصاویر) است. تکنیک مورد استفاده برای تحلیل محتوا، آنتروپی شانون بوده و سؤالات پژوهش نیز در قالب ۹ مؤلفه فوق در نظر گرفته شده است.

### روش تحلیل آماری: تکنیک آنتروپی شانون:

**مرحله اول:** بدست آوردن ماتریس فراوانی‌های جدول فراوانی، به‌نجار شده، بر اساس فرمول شماره (۱) است.

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

فرمول شماره ۱

**مرحله دوم:** محاسبه بار اطلاعاتی هر مقوله و قرار دادن آنها در ستون‌های مربوطه. برای این منظور از فرمول شماره (۲) استفاده گردید:

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

**مرحله سوم:** با استفاده از بار اطلاعاتی مقوله‌ها (۱، ۲ و ۳) 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 محاسبه ضریب اهمیت از فرمول شماره (۳) استفاده شده است.

فرمول شماره ۳:

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

### روایی و پایایی ابزار اندازه گیری

**روایی<sup>۱</sup>:** از نظریه‌ی کرونباخ (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 مذکور از منابع در دسترس در این ارتباط استفاده شده است، به عنوان نمونه می‌توان به این

موارد اشاره نمود: [اصفهان‌ی (۱۳۸۳)، استوارت (۱۳۸۴) و...] پس از استفاده از منابع متعدد، مؤلفه این پژوهش به تأیید تعدادی از صاحب نظران و اساتید تربیت بدنی رسید.

**اعتبار:** جهت برآورد پایایی از سه ارزیاب خواسته شد تا مؤلفه‌های پژوهش حاضر را بررسی نمایند. به عبارتی ثبات طبقه بندی تعریف شده بود، لذا ساده ترین راه تعیین پایایی، محاسبه به صورت زیر بوده است. ضریب پایایی = تعداد واحدهایی که در یک طبقه کدگذاری شده اند بر مجموع کل تعداد واحدهای کدگذاری شده. از آنجاکه در تحلیل محتوا ملاک منطقی برای قضاوت درباره ضریب پایایی وجود ندارد، صاحب نظران ملاک ۶۰ درصد را پذیرفته اند. پایایی این تحقیق براسا فرمول فوق ۷۵ درصد به دست آمد.

### یافته ها

از بین ۹ مؤلفه‌ای که به تحلیل محتوای تربیت بدنی در ۳۴۶۷ صفحه از کتب درسی دوره ابتدایی می‌پرداخت، فراوانی و ضریب اهمیت مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بیش از سایر مؤلفه‌ها (با ۴۵ مورد فراوانی و ضریب اهمیت ۰/۲۴۵) بود و از بین کتب نیز کتاب فارسی بنویسیم با ۱۶ مورد فراوانی و کتاب‌های فارسی بخوانیم و هدیه‌های آسمانی هر کدام با ۹ مورد فراوانی، بیشتر از سایر کتب به مؤلفه‌ی مذکور پرداخته بودند. ضمناً کمترین میزان توجه مربوط به مؤلفه‌های آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی و توجه به ورزش‌های بومی و محلی (هر کدام با ۱ مورد فراوانی و ضریب اهمیت ۰/۰) می‌باشد.

جدول شماره ۱: جدول توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های تحقیق در صفحات کتب دوره ابتدایی

مؤلفه	عناوین کتب	فارسی (نوسه)	فارسی (نوسه)	تعلیمات اجتماعی	علوم تجربی	هدیه‌های آسانی (کتاب اسبی)	هدیه‌های آسانی (کتاب کار)	قرن	جمع کل
نقش فعالیت های بدنی و تربیت بدنی در سلامت کودکان	آگاهی از اهمیت فعالیت های بدنی و تربیت بدنی، در سلامت و پیشگیری از بیماری ها	۹	۱۶	۱	۵	۲	۹	۱	۲۵
	زمان مناسب انجام فعالیت های بدنی	۰	۲	۰	۱	۰	۰	۰	۲
	تربیت بدنی	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	انجام فعالیت های بدنی متناسب با سن کودکان	۱	۱	۱	۳	۱	۱	۰	۹
	آگاهی از مضرات عدم فعالیت های بدنی و بحر کمبود	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۱
	انباشتن کودکان یا انواع فعالیت های بدنی	۹	۹	۰	۳	۷	۲	۱	۳۳
	آموزش فعالیت های بدنی مختلف	۰	۱	۰	۰	۰	۱	۱	۳
	آگاه ساختن در زمینه تنبیه مناسب پس از انجام فعالیت های بدنی	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۱
	توجه به ورزش های بومی و محلی	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۱
	آشنا ساختن با فعالیت های ورزشکاران نامی و جمله‌های فعالیت های بدنی مربوط به آنان	۲	۰	۱	۰	۰	۱	۰	۴

جدول فوق نشان می دهد که در مجموع ۳۳۶۹ صفحه از کتب دوره ابتدایی به مؤلفه ی آگاهی از اهمیت فعالیت های بدنی و تربیت بدنی، در سلامت و پیشگیری از بیماری ها ۲۵۵ صفحه، زمان مناسب جهت انجام فعالیت های بدنی و تربیت بدنی ۳ صفحه، انجام فعالیت های بدنی و تربیت بدنی متناسب با سن کودکان ۹ صفحه، آگاه ساختن از مضرات عدم تحرک بدنی ۱ صفحه، انباشتن کودکان یا انواع فعالیت های بدنی ۳۳ صفحه، آموزش فعالیت های بدنی و بحر کمبود ۱ صفحه، آگاه ساختن از مضرات عدم فعالیت های بدنی و بحر کمبود ۱ صفحه، توجه به فعالیت های بدنی های بومی و محلی ۱ صفحه، توجه به مؤلفه ی انباشتن کودکان یا انواع فعالیت های بدنی ۳۳ صفحه، توجه به مؤلفه ی آموزش فعالیت های بدنی مختلف ۳ صفحه، توجه به مؤلفه ی آگاه ساختن در زمینه تنبیه مناسب پس از انجام فعالیت های بدنی ۳ صفحه، توجه به مؤلفه ی آشنا ساختن با فعالیت های ورزشکاران نامی و جمله‌های فعالیت های بدنی مربوط به آنان ۴ صفحه، توجه شده است. بطور کلی بیشترین میزان توجه به اهمیت فعالیت های بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری ها و کمترین میزان توجه مربوط به مؤلفه های آگاهی از اهمیت فعالیت های بدنی، توجه به فعالیت های بدنی های بومی و محلی می باشد.



جدول شماره ۲: جدول داده‌های بهنجار شده جدول ۱ در صفحات کتب دوره ابتدایی

مؤلفه	عناوین کتب	فهرس (ل‌خوابه)	فهرس (توبسه)	تعلیمات اجتماعی	علوم تجربی	هدیه‌های آسمانی (کتاب اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کتاب کر)	قرآن
نقش فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت کودکان	کتابی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری و پیشگیری از بیماری‌ها	۰/۱۲۱	۰/۳۶۵	۰	۰/۱۲۱	۰/۱۲۶	۰/۲۱۹	۰/۲۳۳
	زمان مناسب انجام فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی	۰	۰/۶۶۶	۰	۰/۳۳۳	۰	۰	۰
	انجام فعالیت‌های بدنی متناسب با سن کودکان و کودکان	۰/۱۱۱	۰/۱۱۱	۰/۱۱۱	۰/۳۳۳	۰/۱۱۱	۰/۱۱۱	۰
	آگاهی از مضرات عدم فعالیت‌های بدنی و تحریر بدنی	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰
	آشناساختن کودکان با انواع فعالیت‌های بدنی	۰/۲۸۱	۰/۲۸۱	۰	۰/۲۷۵	۰/۲۷۸	۰/۲۶۲	۰/۲۶۱
	آموزش فعالیت‌های بدنی مختلف	۰	۰/۳۳۳	۰	۰	۰	۰/۳۳۳	۰/۳۳۳
	آگاه ساختن دوزمنه عقیده مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰
	توجه به ورزش‌های بومی و محلی	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰
	آشنا ساختن با فعالیت‌های ورزشی کاران نامی و چگونگی فعالیت‌های بدنی مربوط به آنان	۰/۱۵	۰	۰/۲۷۵	۰	۰	۰/۲۷۵	۰

جدول شماره ۳: جدول مقدار با اطلاعاتی حاصل از جدول (۲) در صفحات کتب دوره ابتدایی

آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها	زمان مناسب انجام فعالیت‌های بدنی	انجام فعالیت‌ها با سن کودکان	آگاهی از مضرات عدم تحرک بدنی	آشناساز تن کودکان با انواع فعالیت‌های بدنی	آموزش فعالیت‌های بدنی مختلف	آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی	توجه به ورزش‌ها و محلی	آشنا ساختن با فعالیت‌های ورزشکاران نامی و محیط‌های فعالیت‌های بدنی مربوط به آنان	EJ مقدار بار اطلاعاتی
۰/۸۴۳	۰/۳۲۷	۰/۵۷۰	۰	۰/۸۳۴	۰	۰	۰	۰/۵۳۴	

جدول شماره ۴: جدول ضریب اهمیت حاصل از جدول (۲) در صفحات کتب دوره ابتدایی

آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها	زمان مناسب انجام فعالیت‌های بدنی	انجام فعالیت‌ها با سن کودکان	آگاهی از مضرات عدم تحرک-بدنی	آشناساز تن کودکان با انواع فعالیت‌های بدنی	آموزش فعالیت‌های بدنی-مختلف	آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی	توجه به ورزش‌ها و محلی	آشنا ساختن با فعالیت‌های ورزشکاران نامی و محیط‌های بدنی مربوط به آنان	Wz ضریب اهمیت
۰/۲۴۵	۰/۰۹۵	۰/۲۱۶	۰	۰/۲۲۱	۰	۰	۰	۰/۱۵۵	

جدول فوق نشان می‌دهد که در کلیه صفحات کتب دوره ابتدایی بیشترین ضریب اهمیت مربوط به مؤلفه آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و کمترین ضریب اهمیت

مربوط به مؤلفه‌های؛ آگاه ساختن از مضرات عدم تحرک بدنی، آموزش فعالیت‌های بدنی مختلف، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی، توجه به ورزش‌های بومی و محلی می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری:

در پژوهش حاضر مشخص شد در بین مؤلفه‌های مرتبط با تربیت بدنی، مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بیشترین سهم و ضریب اهمیت را در کتب درسی دوره ابتدایی به خود اختصاص داده است و مهارت انجام فعالیت‌های بدنی و ایجاد نگرش مثبت در این رابطه کمتر مورد توجه قرار گرفته است. صاحب نظران عقیده دارند پنج منبع برای توسعه نیازهای انسانی وجود دارد؛ آموزش و پرورش، تغذیه و سلامت، محیط زیست، اشتغال، آزادی سیاسی و اقتصادی؛ که در این بین آموزش و پرورش شامل مجموعه‌ای از دانش‌ها، نگرش و مهارت‌ها، به عنوان مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین منبع رشد و توسعه نیروی انسانی و مرکز ثقل برنامه‌های توسعه در کلیه کشورها، از اهمیت بسزایی برخوردار است و باید مورد توجه قرار گیرد. در این رابطه برنامه‌ها و کتب درسی به عنوان یکی از عناصر مطرح در آموزش و پرورش بوده که، هم می‌توانند نقش و اهمیت این مفاهیم را برای دانش‌آموزان روشن سازند و هم اینکه آن را کم‌رنگ سازند. براین اساس، با توجه به نتایج تحقیق حاضر که نشان می‌دهد، برنامه‌های درسی توانسته است نقش و اهمیت اساسی فعالیت‌های بدنی را برای دانش‌آموزان روشن سازد و در این مسیر نقشی مثبت ایفا کند. در خلال تحلیل محتوای کتاب‌های درسی دوره ابتدایی پایه‌های (اول، دوم، سوم، چهارم و پنجم) از مجموع ۳۴۶۷ صفحه؛ با توجه به سؤال اول یعنی "میزان توجه به مؤلفه‌ی آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟"، ۴۵ صفحه (جدول شماره ۱)، ۰/۸۴۳ مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت ۰/۲۴۵ به این مؤلفه مربوط می‌شود (جدول شماره ۳ و ۲). با توجه به سؤال دوم مبنی بر اینکه "میزان توجه به مؤلفه‌ی زمان مناسب انجام فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟"، باید عنوان نمود که ۳ صفحه (جدول شماره ۱)، ۰/۳۲۷ مقدار بار اطلاعاتی و ۰/۰۹۵ ضریب اهمیت را شامل می‌شود (جدول شماره ۳ و ۲). در بررسی سؤال سوم که "میزان توجه به مؤلفه‌ی انجام فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی متناسب با سن کودکان در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" نتایج حاکی از آن است که، ۹ صفحه (جدول شماره ۱)، مقدار بار اطلاعاتی آن، ۰/۵۷۰ و ضریب اهمیت، ۰/۲۱۶ در کتب دوره ابتدایی مربوط به این مؤلفه می‌باشد (جدول شماره ۳ و ۲). 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 تنها ۱ صفحه (جدول شماره ۱) در کتب درسی مربوط به مؤلفه‌ی مذکور می‌باشد و مقدار بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت آن، صفر می‌باشد (جدول شماره ۳ و ۲). با توجه به سؤال پنجم که "میزان توجه به مؤلفه‌ی آشنا ساختن کودکان با انواع فعالیت‌های بدنی در محتوای کتاب‌های درسی تا چه حد است؟" نتایج بدست آمده نشان داد که ۳۲ صفحه به مؤلفه‌ی مذکور اشاره داشته‌اند (جدول شماره ۱) و ۰/۸۳۴ مقدار بار اطلاعاتی و ۰/۲۲۱ ضریب اهمیت مربوط به این مؤلفه می‌باشد (جدول شماره ۳ و ۲). در بررسی سؤال

ششم مبنی بر اینکه "میزان توجه به مؤلفه آموزش فعالیت‌های بدنی‌های مختلف در محتوای کتاب‌های درسی تاچه حد است؟" ۳ صفحه از کتب دوره ابتدایی (جدول شماره ۱)، به این مولفه پرداخته است و مقدار باراطلاعاتی و ضریب اهمیت آن نیز برابر با صفر می‌باشد (جدول شماره ۳ و ۲). با توجه به سؤال هفتم مبنی بر اینکه "میزان توجه به مؤلفه آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه‌ی مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی در محتوای کتاب‌های درسی تاچه حد است؟" و سؤال هشتم، یعنی "میزان توجه به مؤلفه توجه به فعالیت‌های بدنی‌های بومی و محلی در محتوای کتاب‌های درسی تاچه حد است؟" در هر دو مولفه مذکور تنها ۱ صفحه به هر یک از آنها اختصاص یافته است (جدول شماره ۱) که بر این اساس مقدار باراطلاعاتی و ضریب اهمیت مؤلفه‌های مذکور نیز صفر می‌باشد (جدول شماره ۳ و ۲). در بررسی سؤال نهم مبنی بر اینکه "میزان توجه به مؤلفه آشنا ساختن با فعالیت‌های ورزشکاران نامی و حیثه‌های فعالیت‌های بدنی مربوط به آنان در محتوای کتاب‌های درسی تاچه حد است؟" با پدیدان نمود که ۴ صفحه به مؤلفه‌ی مذکور اشاره داشته اند (جدول شماره ۱)؛ میزان باراطلاعاتی این مؤلفه، ۰/۵۳۴ و ضریب اهمیت آن، ۰/۱۵۵ می‌باشد (جدول شماره ۳ و ۲). در یک نگاه باید عنوان نمود که بیشترین ضریب اهمیت متعلق به مؤلفه آگاهی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و تحرک بدنی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و کمترین ضریب اهمیت مربوط به مؤلفه‌های؛ آگاه ساختن از مضرات عدم تحرک بدنی، آموزش فعالیت‌های بدنی‌های مختلف، آگاه ساختن در زمینه‌ی تغذیه مناسب پس از انجام فعالیت‌های بدنی، توجه به فعالیت‌های بدنی‌های بومی و محلی می‌باشد.

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که به برخی از مؤلفه‌های این پژوهش در محتوای کتاب‌های درسی رسمی توجه کمتر از سایر مؤلفه‌ها شده است. به همین جهت در راستای نتایج فوق باید خاطر نشان ساخت که؛ سلامتی، مهم‌ترین عامل پیشرفت و ضامن بقای جامعه است. لذا طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌های توسعه در بعد بهداشتی، بیش از هر چیز مستلزم زیر بنا و روشن ساختن مفاهیم اصولی چون سلامت می‌باشد (۲۶). در این راستا یکی از موارد مهم و حیاتی در جهت تأمین سلامت افراد جامعه، به خصوص کودکان که از طرفی قشر آسیب پذیر جامعه محسوب می‌شوند و از سوی دیگر جوانان و بزرگسالان آینده به شمار می‌روند، فعالیت‌های بدنی و تربیت بدنی می‌باشد. فعالیت‌های بدنی مرتب باعث طولانی شدن عمر می‌گردد و به افراد کمک می‌کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند و احساس ذوق و بهبودی نمایند، همچنین باعث ارتقای سلامت هم در بعد جسمانی و هم در بعد روانی می‌شود. علاوه بر آن با انجام فعالیت‌های بدنی می‌توان به کم کردن و از بین بردن فشارهای روحی، استرس‌ها، نگرانی‌ها؛ افزایش قدرت دفاعی بدن و سیستم ایمنی در غلبه بر عفونت‌ها؛ رسیدن به وزن دلخواه؛ تناسب اندام؛ جلوگیری از چاقی و... دست یافت. بنابراین با توجه نتایج این تحقیق و سایر تحقیقات (۷، ۲۲، ۲۴)، فعالیت‌ها و تربیت بدنی می‌تواند به عنوان یک نیروی اصلی و مهم در اجتماعی شدن و فراهم کردن فرصت‌های یادگیری برای دانش آموزان در نظر گرفته شود. به خصوص در طول دوره‌ی کودکی و نوجوانی که به عنوان یک بخش مهم در فرهنگ محسوب می‌شود؛ باید عنوان نمود که، طبق نتایج بدست آمده توجه بیشتر به آموزش تربیت بدنی، در کتب و برنامه‌های درسی لازم به

نظرمی‌رسد. همچنین توجه به اصل توازن و تناسب در تولید محتوای کتب درسی و آموزش و آشناسازی معلمان با مبانی فعالیت‌های بدنی و تحرک بدنی توصیه می‌گردد.

## منابع

- ۱- آذربانی، احمد و کلانتری، رضا (۱۳۸۵). **اصول و مبانی تربیت بدنی و فعالیت‌های بدنی** (چاپ دوم)، تهران: آبیژ.
- ۲- استوارت، گوردن (۱۳۸۴). **ورزش و زندگی فعال** (دارویی معجزه آسا برای یک زندگی سالم و عمری طولانی)، ترجمه مرتضی ملیجی، تهران: انتشارات لک لک.
- ۳- اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۸۳). **آیین تندرستی**، تهران: تندیس.
- ۴- افتخاریان، افشین (۱۳۸۲). **ورزش، سلامت و وظایف آموزش و پرورش**، یاد یارمهربان: فرهنگ آموزش، شماره ۳۰، صص ۱-۳.
- ۵- اقبالی، محمدحسین (۱۳۸۶). **بهداشت و ورزش**، تهران: بامداد کتاب.
- ۶- باردن، لورنس (۱۳۷۵). **تحلیل محتوا**، ترجمه: ملیحه آشتیانی و محمد یمینی دوزی سرخابی، تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- ۷- بهمنش، ادیب (۱۳۷۵). **بررسی نحوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی استان گیلان**. رساله کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران مرکزی).
- ۸- جامی، محسن (۱۳۸۳). **تحرک رمز سلامتی، نشریه پیوند (نشریه انجمن اولیا و مربیان)**، شماره ۳۱۸، صص ۱-۴.
- ۹- جوادی پور، محمد (۱۳۸۵). **نظر گاهها، رویکردها و الگوهای طراحی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی، فصلنامه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم و تحقیقات و فناوری**، شماره ۱۲، صص ۱-۶.
- ۱۰- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل (۱۳۷۷). **اصول بهداشت فردی**، تهران: انتشارات چهر.
- ۱۱- خاکی، غلام رضا (۱۳۹۰). **روش تحقیق با رویکردی به پایان نامه نویسی**، چاپ اول، تهران: انتشارات بازتاب.
- ۱۲- خواجه ای، 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.
- ۱۳- ساروخانی، باقر (۱۳۸۳). **روشهای تحقیق در علوم اجتماعی (جلد اول)**، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۱۴- شادزی، شهلا (۱۳۸۴)، **سلامتی یک انتخاب است؛ راههای رسیدن به سلامت و طول عمر و جلوگیری از پیری**، اصفهان: جهاد دانشگاهی.

۱۵- عسگریان، مصطفی؛ مظلومی، طاهره سادات و دباغان، ابوالقاسم (۱۳۷۹). **راهنمای معلمان تربیت بدنی (برنامه ریزی درسی تربیت بدنی)**، تهران: وزارت آموزش و پرورش معاونت پرورشی (مؤسسه منادی تربیت).

۱۶- محمدی زاد، سمیه (۱۳۸۹). بررسی میزان تحقق اهداف آموزشی درس تربیت بدنی مدارس دوره ابتدایی استان مازندران، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه مازندران.

۱۷- وندن آیوویل، یووس و دیگران (۱۳۸۴)، **روانشناسی برای مربیان تربیت بدنی**، مترجمان: محمد ییمینی و محمدرضا حامدی نیا، مشهد: دانشگاه امام رضا (ع).

۱۸- وود، پتر (۱۳۷۰)، **فعالیت‌های بدنی و اثرات آن**، ترجمه: م.م ربانی، **بهداشت جهان**، سال هفتم، شماره اول.

- 19- Children's Health Foundation (2006). The State Of Nutrition And Physical Activity In Colorado Schools, Children's Health Foundation, P51.
- 20- Department Of Health And Human Services (2008). Oklahoma School Health Profiles Report 2008, Washington, Dc. U.S. De.
- 21- 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, Vol 80, No1, P64.
- 22- Ontario Ministry Of Education (2006). Healthy Schools: Daily Physical Activity in Schools; Guide for School Principals, Ministry Of Education.
- 23- Ontario Ministry of Education (2007). Health and Physical Education, Ministry Of Education.
- 24- National Association for Sport and Physical Education (2010). Why Children Need Physical Education?, National Association for Sport and Physical Education, P1.
- 25- Osler. D (2002). Improving Physical Education in Primary Schools, Inspectorate of education, WWW. Scotland. Gov/uk/ hmie.
- 26- Spear Hilla. K (2001). Adolescent Health Behaviours and Related Factors: A Review Study, Public Health Nursing, Vol 45, No18, Pp 82-93.