

تدوین کلاس‌های تربیت بدنی ویژه و میزان رضایتمندی دانشجویان دانشگاه پیام نور

آذر آقایی

استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه پیام نور
تاریخ دریافت: (۹۴/۰۷/۲۷) تاریخ پذیرش: (۹۴/۱۲/۲۲)

Develop a plan for adapted physical education classes for students in Payam Noor University

A. Aghayari

Assistant Professor in Sports Injuries and Corrective Exercises Payam Noor University

Received: (19/oct/2015) Accepted: (12/Mar/2016)

Abstract

The aim of this study was to develop a plan for physical education classes, especially for students of Tehran University was the message light on students' satisfaction in this article has been participating in these classes.

For this purpose, 511 students were selected randomly. Evaluation using the index, waist circumference, hip circumference, waist to hip ratio, physical limitations was identified form. Depending on the type of restrictions related lesson plan was designed with the needs of students and to identify strengths and weaknesses in the physical education classes were evaluated for the content provided. According to the study, more than 95 percent of the participants were women and less than 5% were male. More than 37 percent of men and more than 50 percent of women with complications and more than 30 percent of men and women with muscular disorders - were skeletal. More than 13 percent of average and more than 86% satisfaction with good satisfaction of the material had been presented. In this study, we present a proposed lesson plan for physical education classes in particular show that the content included in the lesson plans have been useful and needed people. So check the status of participants to design special physical education can be very important.

Keywords

special physical education, students, PNU

چکیده

هدف از پژوهش حاضر طرح تدوین کلاسهای تربیت بدنی ویژه برای دانشجویان دانشگاههای پیام نور شهر تهران بود که در این مقاله به میزان رضایتمندی دانشجویان شرکت کننده در این کلاسها پرداخته شده است. به این منظور ۵۱۱ دانشجو به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ارزیابی با استفاده از شاخصهای توده بدن، دور کمر، دور لگن، نسبت دور کمر به لگن، فرم شناسایی نوع محدودیت جسمانی انجام شد. باتوجه به نوع محدودیتهای طرح درسی مرتبط با نیاز دانشجویان طراحی و اجرا شد و به منظور شناسایی نقاط قوت و ضعف در پایان کلاسهای درس تربیت بدنی ویژه از مطالب و محتوا ارایه شده ارزیابی صورت گرفت. بر اساس یافتههای پژوهش بیش از ۹۵ درصد از کل شرکت کنندگان در طرح را زنان و کمتر از ۵ درصد را مردان تشکیل میدادند. بیش از ۳۷ درصد مردان و بیش از ۵۰ درصد زنان دارای بیماریهای غیرواگیر و بیش از ۳۰ درصد مردان و زنان دارای اختلالات عضلانی - اسکلتی بودند. همچنین بیش از ۱۳ درصد رضایتمندی متوسط و بیش از ۸۶ درصد رضایتمندی خوبی از مطالب و محتوا ارایه شده، داشتند. در پژوهش حاضر ضمن ارایه طرح درس پیشنهادی برای کلاسهای تربیت بدنی ویژه نشان داده شد که مطالب و محتوا گنجانده شده در طرح درس مفید و مورد نیاز افراد بوده است. بنابراین بررسی وضعیت موجود افراد شرکت کننده قبل از طراحی درس تربیت بدنی ویژه میتواند بسیار با اهمیت باشد.

واژگان کلیدی

تربیت بدنی ویژه، دانشجویان، دانشگاه پیام نور.

* نویسنده مسئول: آذر آقایی

*Corresponding Author: Azar Aghayari

E-mail: dr.aghayari@gmail.com

مقدمه

تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله سالم سازی انسانها و در نهایت جامعه تعریف شده است. آموزش بخشی از مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت‌های جسمانی و فیزیکی صورت می‌پذیرد. فلسفه این آموزش، که بر مبنای تعلیم و پرورش بدن‌های سالم و قوی استوار است، تعلیم بهداشت حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است. بدین معنا که افراد جامعه با روش‌ها و اصول صحیح نشستن، ایستادن و راه رفتن و سایر فعالیت‌های روزمره آشنا می‌شوند تا انجام فعالیت‌های روزمره باعث بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی در آنها نشود (نمازی زاده، ۱۳۹۱). در حال حاضر، با توجه به ماشینی شدن زندگی بشر و پیشرفت روزافزون فن آوری که بی‌تحرکی، ترکیب بدنی نامناسب، بیماری‌های جسمانی و اختلالات رفتاری و وضعیت نامطلوب بدنی را به ارمان آورده است، برنامه ریزی و توجه به سلامتی افراد، بیش از گذشته اهمیت یافته است. ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر حفظ سلامتی و تندرستی به‌عنوان روشی موثر در پیشگیری، اصلاح و درمان بسیاری از ناهنجاری‌ها و بیماری‌ها کاربرد دارد (آقایاری، ۱۳۹۱).

اگرچه در مواردی برخی افراد به دلایلی از شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش منع می‌شوند و توانایی شرکت در برنامه یا کلاس‌های ورزشی (واحد تربیت بدنی) را ندارند، لازم است تا این گروه از فواید و مزایای ورزش مطلع شوند و از کاربرد ورزش و فعالیت‌های جسمانی آگاهی یابند. علل مختلفی وجود دارد که دانشجویان از شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی دوری می‌کنند که مهمترین آنها بر اساس مطالعات، سابقه یا ابتلا به انواع مختلف بیماری، ناهنجاری‌های جسمانی، معلولیت‌ها و در برخی موارد ضعف مفرط عضلانی و کم تحرکی‌های طولانی مدت است که سبب می‌شود دانشجویان توانایی شرکت در کلاس‌های عملی تربیت بدنی را نداشته باشند. لازم است تا دانشجویانی که واحد تربیت بدنی را می‌گیرند و به هر دلیلی از شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی منع شده و یا توانایی شرکت در این کلاس‌ها را ندارند با شرکت در کلاس‌های تئوری و آموزشی تربیت بدنی و متناسب با عامل محدود کننده فرد با هدف آشنایی، راهکارهای پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت، بهبود، درمان، اصلاح و توانبخشی جسمی و روانی شرکت کنند و در ادامه با ارائه پروتکل‌های تمرینی و یا برنامه‌های تمرینی ویژه زیر نظر استاد مربوطه به ورزش‌های پیشگیرانه، اصلاحی و درمانی بپردازند.

کلاس‌های تربیت بدنی ویژه با اهداف گسترده‌ای مانند پیشگیری از پیشرفت و اصلاح انحرافات وضعیتی، شناسایی و پیشگیری از پیشرفت ضایعات عضلانی، شناسایی و پیشگیری از پیشرفت و بهبود عوارض برخی بیماری‌ها، شناسایی و بهبود ضعف‌های آمادگی جسمانی و حرکتی، شناسایی و پیشگیری از اختلالات هماهنگی و تعادل، به تاخیر انداختن فرایند تحلیل ظرفیت‌های فیزیولوژیک و توانایی‌های عملکردی، توانبخشی ورزشکاران آسیب دیده تشکیل می‌شود. دانشجویانی که می‌توانند از مزایای چنین کلاس‌هایی بهره‌گیرند شامل بیماران (بیماران دیابتی، تنفسی، قلبی و ...)، معلولان (معلولین قطع و نقص عضو، کم بینایی و نابینایان، کم شنوایان و ناشنوایان، معلولین جسمی و حرکتی)، افراد مبتلا به انحرافات وضعیتی (انحرافات ستون فقرات شامل کج گردنی، سر به جلو، گرد پستی، گود پستی، پشت تابدار، کج پستی، پشت صاف، انحرافات اندام تحتانی شامل زانوی پرانتری، زانوی ضربدری، زانوی عقب رفته، کف پای صاف)، افراد خاص (زنان باردار، افراد دارای اضافه وزن زیاد و ...)، افراد دارای اختلالات روانی و رفتاری و افراد دارای سابقه جراحی (به علت بیماری‌ها، تصادفات، سوانح و ...) هستند (دانشمندی، ۱۳۸۶).

بر اساس تعریف رضایتمندی به معنی احساسی است که در فرد در زمان برآورده شدن نیاز، توقع یا آرزو ایجاد می‌شود. (فارلکس^۱، ۲۰۱۳)

در ارایه خدمات بهداشتی- درمانی میزان رضایتمندی به عنوان معیاری مناسب جهت بررسی کیفیت درمان و رابطه پزشک و بیمار مطرح است که ارزیابی دوره ای آن در مراکز درمانی جهت رفع کاستی‌ها و مشکلات احتمالی توصیه می‌شود. (لافونت^۲، ۱۹۹۹)

در مدل‌های تعالی سازمانی ارزیابی نتایج مربوط به مشتری، به عنوان ملاکی برای دستیابی به اجرای موفق استراتژی‌های مرتبط با نیازها و انتظارات مشتریان است. در این مدل‌ها برداشتی که مشتریان از اجرای رویکردهای مرتبط دارند، شاخص‌های عملکردی و دستاوردهای مرتبط در دوره‌های زمانی متناسب، اندازه گیری و تحلیل می‌شود. اطلاعات مرتبط ممکن است از منابع مختلفی از جمله نظرسنجی از مشتریان، شکایت‌ها و مصاحبه‌های ساختار یافته به دست آید. (IPHRD^۳، 2013)

1. Farlex

2. Lafont

3. Iranian National Productivity and Business Excellence Award

دارای محدودیت‌هایی از جمله مواردی که پیشتر ذکر شد باشند خواسته شد تا پس از انتخاب واحد تربیت بدنی ویژه و مشخص شدن کلاس و استاد مربوطه با در دست داشتن مستندات مرتبط با محدودیت موجود به استاد درس مراجعه کرده و پس از تأیید، در کلاس‌های ویژه شرکت نماید. در ادامه پس از ثبت مشخصات فردی دانشجویان به منظور ارزیابی ویژگی‌های آزمودنی‌ها از شاخص‌های قد ایستاده، توده بدن، شاخص توده بدنی (ACSM, 2013a)، دور کمر، دور لگن، نسبت دور کمر به لگن (ACSM, 2013b)، فرم شناسایی نوع محدودیت جسمانی استفاده شد.

با توجه به بازخورد مطالعه مقدماتی^۱ از نوع و علت محدودیت‌های جسمانی و فراوانی هر بیماری سرفصل‌های مرتبط با نیاز دانشجویان طراحی و تدوین شد (جدول شماره ۱) و سپس پروتکل‌های تمرینی ویژه که بر اساس استانداردهای ارتقاء سلامت عمومی در قالب برنامه‌های تمرین درمانی (علیزاده، ۱۳۹۲)، تمرینات اصلاحی و توانبخشی (نقیبی، ۱۳۹۴)، برای دانشجویان اجرا شد. در نهایت پس از انجام دوره مربوطه از دانشجویان درباره نحوه اجرا و بازخورد مربوطه ارزشیابی صورت گرفت.

با توجه به اهداف و سوال‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی شامل شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی استفاده شد. کلیه روش‌های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه‌ی ۱۹ انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که از کل تعداد شرکت کنندگان در طرح حاضر بیش از ۹۵ درصد را زنان و کمتر از ۵ درصد را مردان تشکیل می‌دادند.

با توجه به طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی^۲ از وزن براساس شاخص توده بدنی بیش از ۹۵ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان دارای اضافه وزن و چاقی بودند. با توجه به طبقه‌بندی کالج طب ورزشی آمریکا^۳ از شاخص نسبت دور کمر به لگن ۵۰ درصد مردان و ۱۶ درصد زنان در وضعیت خطر قرار داشتند.

از کل تعداد شرکت کنندگان مرد در پژوهش حاضر بیش از ۳۷ درصد دارای بیماری‌های غیرواگیر و بیش از ۳۰ درصد

با توجه به اهمیت دانشجویانی که دارای محدودیت‌های جسمانی بوده و از نقش ورزش درمانی در بهبود عملکرد روزمره خود آشنا نبوده لذا ضرورت نیاز به درس تربیت بدنی ویژه احساس می‌شود.

با جمع‌بندی یافته‌های پژوهشی از مطالعات اندک مشخص است که در زمینه تربیت بدنی ویژه در کشور ما اطلاعات محدودی وجود دارد و همچنین پژوهشی که به تدوین درس تربیت بدنی ویژه در دانشجویان کشور صورت نگرفته بود. براین اساس پژوهشگر در تلاش است به طرح تدوین کلاس‌های تربیت بدنی ویژه برای دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور شهر تهران بپردازد.

روش‌شناسی پژوهش

با توجه به ماهیت پژوهش حاضر که طرح تدوین کلاس‌های تربیت بدنی ویژه برای دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور شهر تهران می‌باشد، پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی بوده که به این منظور اجرا شد.

جامعه آماری این پژوهش را تمام دانشجویانی که می‌توانند از مزایای کلاس‌های تربیت بدنی ویژه بهره گیرند شامل بیماران (بیماران دیابتی، تنفسی، قلبی و ...)، معلولان (معلولین قطع و نقص عضو، کم بیناییان و نابیناییان، کم شنواییان و ناشنواییان، معلولین جسمی و حرکتی)، افراد مبتلا به دردها و انحرافات وضعیتی ناشی از اختلالات عضلانی و اسکلتی (انحرافات ستون فقرات شامل کج گردنی، سر به جلو، گرد پشتی، گود پشتی، پشت تابدار، کج پشتی، پشت صاف؛ انحرافات اندام تحتانی شامل زانوی پراتنزی، زانوی ضربدری، زانوی عقب رفته، کف پای صاف)، افراد خاص (زنان باردار، افراد دارای اضافه وزن زیاد و ...)، افراد دارای اختلالات روانی و رفتاری و افراد دارای سابقه جراحی (به علت بیماری‌ها، تصادفات، سوانح و ...) تشکیل دادند.

دانشجویانی که درس تربیت بدنی ویژه را انتخاب کرده بودند، به‌عنوان نمونه آماری تحقیق حاضر انتخاب شدند. تعداد نمونه‌ها براساس رضایتمندی افراد جهت شرکت در طرح تدوین کلاس‌های تربیت بدنی ویژه به صورت در دسترس انتخاب که شامل ۵۱۱ نفر بودند.

پس از هماهنگی انجام شده با گروه تربیت بدنی و واحد فوق برنامه در زمان انتخاب واحد دانشجویان در شروع ترم، فرم اطلاع رسانی در ارتباط با ثبت نام و انتخاب واحد تربیت بدنی ویژه روی سایت قرار داده شد. از دانشجویانی که به هر دلیلی

1. Pilot study

2. World Health Organization

3. American College of Sports Medicine

دارای اختلالات عضلانی - اسکلتی بودند. از کل تعداد شرکت کنندگان زن در پژوهش حاضر بیش از ۵۰ درصد دارای بیماری‌های غیرواگیر و بیش از ۳۰ درصد دارای اختلالات عضلانی - اسکلتی و بیش از ۵ درصد دارای سالمندی و بیش از ۳ درصد باردار بودند. از کل تعداد شرکت کنندگان در طرح حاضر بیش از ۱۳ درصد آنها، رضایتمندی متوسط و بیش از ۸۶ درصد رضایتمندی خوبی از مطالب و محتوای ارائه شده داشتند.

جدول ۱. طرح درس اجرا شده

عناوین تدریس	جلسه
بررسی مدارک مثبت و در صورت نیاز بررسی بالینی دانشجویان و دسته بندی دانشجویان برحسب نوع ناهنجاری یا بیماری یا موارد خاص	جلسه اول (مشترک)
آشنایی با مفاهیم فعالیت جسمانی و حرکت درمانی	جلسه دوم (مشترک)
آشنایی با انواع تکنیک‌های تمرینات جسمانی؛ آناتومی و فیزیولوژی عمومی بدن	
آشنایی با بیماری‌ها، معلولیت‌های و ناتوانی‌ها؛ ویژگی‌های فیزیولوژیک افراد خاص (سالمدان، زنان باردار و ...)، بیماری دیابت و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری، بیماری‌های قلبی عروقی و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری؛ بیماری‌های تنفسی و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری؛ با اختلالات اسکلتی عضلانی از قبیل کمر درد و ... و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری؛ چاقی و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری؛ بیماری‌های مفصلی (آرتروز) و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری؛ سالمندی و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش بر آن؛ ویژگی‌های فیزیولوژیک دوران بارداری و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش بر آن؛ بیماری‌های پرفشار خونی و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در کنترل و درمان بیماری؛ آشنایی با معلولیت‌های حرکتی و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در توسعه توانایی‌های موجود فرد معلول، آشنایی با معلولیت‌های حسی (نابیناییان و ناشنویان) و اثرات فعالیت جسمانی و ورزش در توسعه توانایی‌های موجود فرد معلول	جلسه سوم (در هر گروه بر اساس دسته بندی انجام شده یک مورد اجرا می‌شود)
انجام مرحله اول برنامه‌ها و پروتکل‌های تدوینی خاص هریک از گروه‌ها و توصیه‌های ویژه برای رعایت و انجام تا جلسه بعدی	جلسه چهارم
انجام مرحله دوم برنامه‌ها و پروتکل‌های تدوینی خاص هریک از گروه‌ها و توصیه‌های ویژه برای رعایت و انجام تا جلسه بعدی	جلسه پنجم
انجام مرحله سوم برنامه‌ها و پروتکل‌های تدوینی خاص هریک از گروه‌ها و توصیه‌های ویژه برای رعایت و انجام تا جلسه بعدی	جلسه ششم
انجام مرحله چهارم برنامه‌ها و پروتکل‌های تدوینی خاص هریک از گروه‌ها و توصیه‌های ویژه برای رعایت و انجام تا جلسه بعدی	جلسه هفتم
آزمون پایان ترم ویژه متناسب با توانمندی هریک از دانشجویان در گروه‌ها	جلسه هشتم

جدول ۲. توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف استاندارد
سن (سال)	مرد	۴۳/۵۰	۹/۲۷
	زن	۳۶/۷۴	۹/۲۷
قد ایستاده (کیلوگرم)	مرد	۱۷۴/۴۷	۷/۵۲
	زن	۱۶۱/۸۴	۵/۹۸
توده بدن (کیلوگرم)	مرد	۸۶/۰۱	۱۴/۰۰
	زن	۶۹/۶۱	۱۲/۲۹

جدول ۳. توصیف ویژگی‌های بیکرسنجی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف استاندارد
شاخص توده بدنی (وزن به متر مربع)	مرد	۲۸/۱۹	۳/۷۷
	زن	۲۶/۶۰	۴/۵۸
دور کمر (سانتی‌متر)	مرد	۱۰۰/۲۳	۱۱/۴۲
	زن	۸۶/۸۹	۱۱/۲۵
دور لگن (سانتی‌متر)	مرد	۱۰۴/۶۵	۷/۴۵
	زن	۱۰۸/۱۳	۱۰/۴۷
نسبت دور کمر به لگن	مرد	۰/۹۶	۰/۰۸
	زن	۰/۸۰	۰/۰۶

جدول ۴. توصیف طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی از وزن براساس شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	درصد	درصد تجمعی
کاهش وزن	مرد	-	-
	زن	۱/۸۰	۱/۸۰
طبیعی	مرد	۱۴/۳۰	۱۴/۳۰
	زن	۳۷/۵۵	۳۹/۳۵
اضافه وزن	مرد	۶۱/۹۰	۷۶/۲۰
	زن	۴۰/۸۸	۸۰/۲۳
چاق	مرد	۲۳/۸۰	۱۰۰/۰۰
	زن	۱۹/۷۷	۱۰۰/۰۰

جدول ۵. توصیف طبقه‌بندی کالج طب ورزشی آمریکا از نسبت دور کمر به لگن آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	درصد	درصد تجمعی
در خطر	مرد	۵۰	۵۰
	زن	۱۶/۱۰	۱۶/۱۰
متوسط	مرد	۳۰	۸۰
	زن	۴۴/۸۲	۶۰/۹۲
خوب	مرد	۱۵	۹۵
	زن	۱۹/۵۴	۸۰/۴۶
عالی	مرد	۵	۱۰۰
	زن	۱۹/۵۴	۱۰۰/۰۰

جدول ۶. توصیف طبقه بندی نوع محدودیت جسمانی آزمودنی‌ها مرد

طبقه	درصد	درصد تجمعی
قطع عضو	۱۲/۵	۱۲/۵
اختلال شنوایی	۶/۲۵	۱۸/۷۵
دیابت	۶/۲۵	۲۵
کمردرد	۲۵	۵۰
آسیب زانو	۶/۲۵	۵۶/۲۵
کف پا صاف	۶/۲۵	۶۲/۵
اختلالات کلیوی	۲۵	۸۷/۵
مشکلات تنفسی	۶/۲۵	۹۳/۷۵
شکستگی	۶/۲۵	۱۰۰

جدول ۷. توصیف طبقه بندی نوع محدودیت جسمانی آزمودنی‌ها زن

طبقه	درصد	درصد تجمعی
بیماری قلبی	۱۱/۵۲	۱۱/۵۲
بیماری‌های مرتبط با فشارخون	۱۵/۶۵	۲۷/۱۷
دیابت	۹/۵۷	۳۶/۷۴
چاقی	۱/۰۹	۳۷/۸۳
التهاب مفصلی	۵/۴۳	۴۳/۲۶
دیسک گردن	۰/۲۲	۴۳/۴۸
کمردرد	۲۰/۸۷	۶۴/۳۵
زانو	۴/۳۵	۶۸/۷
پاشنه	۰/۴۳	۶۹/۱۳
سالمندی	۵/۲۲	۷۴/۳۵
مشکلات تنفسی	۱۰/۴۳	۸۴/۷۸
مشکلات بینایی	۰/۴۳	۸۵/۲۱
اختلالات هورمونی	۱/۵۲	۸۶/۷۳
میگرن	۱/۰۹	۸۷/۸۲
فلج مغزی	۰/۲۲	۸۸/۰۴
سندروم روده	۰/۲۲	۸۸/۲۶
کم خونی	۰/۶۵	۸۸/۹۱
فلج اطفال	۰/۲۲	۸۹/۱۳
افسردگی	۰/۴۳	۸۹/۵۶
بیماریهای عصبی	۱/۹۶	۹۱/۵۲
کف پا صاف	۰/۲۲	۹۱/۷۴
کف پا طاقیسی	۰/۲۲	۹۱/۹۶
شکستگی	۳/۰۴	۹۵
بارداری	۳/۰۴	۹۸/۰۴
بیماریهای زنانگی	۱/۹۶	۱۰۰

جدول ۸. توصیف سطح رضایتمندی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت

وضعیت	جنسیت	درصد	درصد تجمعی
ضعیف	مرد	-	-
	زن	-	-
متوسط	مرد	۱۵/۳۸	۱۵/۳۸
	زن	۱۲/۹۰	۲۸/۲۸
خوب	مرد	۸۴/۶۲	۱۰۰/۰۰
	زن	۸۷/۱۰	۱۰۰/۰۰

بحث و نتیجه گیری

است که در زمینه تربیت بدنی ویژه در کشور ما اطلاعات محدودی وجود دارد و همچنین پژوهشی که به تدوین درس تربیت بدنی ویژه در دانشجویان کشور پرداخته باشد، صورت نگرفته است، لذا مطالعه حاضر اولین پژوهش در این رابطه می‌باشد.

مطالعه حاضر به منظور طرح تدوین کلاس‌های تربیت بدنی ویژه برای دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور شهر تهران انجام گرفت. با جمع‌بندی یافته‌های پژوهشی حاصل از جستجوهای محقق مشخص

پیام نور شهر تهران نشان داده شد که مطالب و محتوا گنجانده شده در طرح درس مفید و مورد نیاز افراد بوده است. بنابراین بررسی وضعیت موجود افراد شرکت کننده قبل از طراحی درس تربیت بدنی ویژه می‌تواند بسیار با اهمیت باشد.

منابع

- آقایی، آذر؛ هنری، حبیب؛ بابایی مبارکه، معصومه. (۱۳۹۱). "ارزیابی BMI, WHR, WC و درصد چربی بدن در بانوان متقاضی تحصیل در رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور". *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۱ (۱): ۸۱-۹۴.
- نمازی زاده، مهدی؛ سلحشور، بهمن. (۱۳۹۱). *تربیت بدنی عمومی*. تهران: انتشارات سمت، چاپ بیست و یکم.
- دانشمندی، حسن؛ علیزاده، محمدحسین؛ قراخلو، رضا. (۱۳۸۶). *حرکات اصلاحی*. تهران: انتشارات سمت، چاپ ششم.
- علیزاده، محمدحسین؛ رجبی، رضا؛ قیطاسی، مهدی؛ مینونژاد، هومن. (۱۳۹۲). *حرکت درمانی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم.
- ورزش و بیماری‌های مزمن (فعالیت جسمانی و تندرستی): ترجمه؛ نقیبی، سعید؛ فلاحی، علی اصغر؛ قیطاسی، مهدی. (۱۳۹۴). *ویراستار علمی؛ مهدی قیطاسی، تهران: انتشارات حتمی، چاپ اول*.

REFERENCES

- American College of Sports Medicine (ACSM), (2013a). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, Ninth Edition.
- American College of Sports Medicine (ACSM), (2013b). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, Fourth Edition
- The free dictionary by Farlex. Retrieved Jan 1, 2013, from <http://www.thefreedictionary.com/satisfaction>.
- Lafont BE, Gardiner DM, Hochstedler J. Patient satisfaction in a dental school. *Eur J Dent Educ*. 1999; 3(3):109-16.
- Iranian National Productivity and Business Excellence Award (IPHRD). Retrieved Jan 10, 2013, from <http://www.iranaward.org/tabid/88/Default.aspx>.

با توجه به افزایش بی‌حرکی جسمانی و شیوع بیماری‌های غیرواگیر و اختلالات ناشی از فقر حرکتی نیاز است تا آگاه سازی قشر فرهیخته دانشجویان جهت ارتقاء سطح سلامت افراد دارای محدودیت جسمانی در درس تربیت بدنی ویژه مورد توجه قرار گیرد تا مطالب ارائه شده علاوه بر کاربردی بودن منجر به بهبودی نسبی فرد شود. براین اساس با توجه به مطالعه مقدماتی و بازخورد از اساتید این درس مشخص شد که بیشتر شرکت کنندگان دارای بیماری‌های غیرواگیر و دارای اختلالات عضلانی اسکلتی هستند. لذا بیشتر سعی شده، مطالب ارائه شده بنابر ضرورت دانشجویان طراحی و اجرا شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بیشتر شرکت کنندگان را زنان تشکیل می‌دهند که براین اساس نیاز است که در طرح درس ارائه شده جلساتی مختص اهمیت فعالیت بدنی و ورزش در دوران قبل، حین و پس از بارداری قرار داده شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بیش از ۹۵ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان دارای اضافه وزن و چاقی بودند. لذا ضرورت دارد که در طرح درس ارائه شده جلساتی به اهمیت ورزش و چاقی و راه‌های کنترل توده بدن اختصاص داده شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بیش از ۳۷ درصد مردان و بیش از ۵۰ درصد زنان دارای بیماری‌های غیرواگیر بودند. لذا ضرورت دارد که در طرح درس ارائه شده جلساتی برای تبیین اهمیت ورزش و بیماری‌های غیرواگیر لحاظ شود. با توجه نتایج این پژوهش بیشترین درصد شیوع بیماری‌های غیرواگیر به ترتیب بیماری‌های مرتبط با فشارخون، قلبی عروقی، دیابت و بیماری‌های تنفسی را شامل می‌شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بیش از ۸۶ درصد از مطالب و محتوا ارائه شده در کلاس‌های تربیت بدنی ویژه رضایتمندی خوبی داشتند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر و رضایت افراد شرکت کننده در محتوا ارائه شده پیشنهاد می‌شود که طرح درس پیشنهادی در ترم‌های آینده به صورت متمرکز در دیگر واحدهای پیام نور نیز اجرا شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم بررسی سطح اطلاعات و مهارت‌های حرکتی قبل و بعد از دوره اتمام کلاس تربیت بدنی ویژه اشاره کرد. لذا با توجه به محدودیت‌های موجود در این زمینه، نیاز به انجام مطالعات بیشتر وجود دارد.

در پژوهش حاضر ضمن ارائه طرح درس پیشنهادی برای کلاس‌های تربیت بدنی ویژه برای دانشجویان دانشگاه‌های