

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۳۸۲۷۸

۳۸۲۷۸

۳۱۲۲
۱۰۰۰

دانشگاه تربیت معلم

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع

بررسی تاثیر دوره سه ماهه آموزش نظامی سربازی بر آمادگی های
عمومی بدنی سربازان پادگان شهید ثابت خواه کرمانشاه

استاد راهنما: آقای دکتر سید امیر احمد مظفری

استاد مشاور: آقای سید عبدالکریم سادات رضاعی

نگارش: عبدالله طوسی

سال تحصیلی ۷۹-۷۸

۳۸۲۷۸

تشکر و قدر دانی

به پاس زحمات اساتید ارجمندی که اینجانب را به نحوی در فراگیری علوم مختلف یاری نمودند و خصوصا از استاد ارجمند آقای دکتر سید امیر احمد مظفری که زحمات فراوانی را در این امر متحمل شدند بسیار سپاسگزارم. همچنین از استاد گرانمایه آقای سید عبدالکریم سادات رضاعی کمال قدر دانی و تشکر را دارم.

فهرست مطالب

صفحه

فصل اول مقدمه و بیان مسئله

۱	مقدمه
۳	مبانی نظری تحقیق
۶	انواع آمادگی بدنی
۶	آمادگی جسمانی
۶	اجزا آمادگی جسمانی
۷	آمادگی حرکتی
۷	اجزا آمادگی حرکتی
۷	فرایند فیزیولوژیکی افزایش آمادگی عمومی بدنی
۱۲	روش افزایش آمادگی عمومی بدنی
۱۳	سیر تحول سنجش آمادگی جسمانی
۱۶	تاریخچه و انواع آزمونهای آمادگی جسمانی برای نظامیان
۲۳	شرحی بر تاریخچه انجمن ایفرد
۲۴	آزمون دوازده دقیقه ای کوپر
۲۴	آزمون پله هاروارد
۲۷	بیان مسئله تحقیق
۳۰	ضرورت انجام تحقیق
۳۳	اهداف تحقیق
۳۴	پیش فرضهای تحقیق
۳۵	فرضهای تحقیق
۳۶	محدودیت های تحقیق
۳۷	تعریف واژه های فنی

فصل دوم بررسی ادبیات پیشینه

۴۲	مقدمه
۴۳	بررسی تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۵۷	بررسی تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۶۴	نتیجه گیری

صفحه	فصل سوم - روش تحقیق
۶۵	مقدمه
۶۵	روش تحقیق
۶۷	جامعه آماری و نمونه تحقیق
۶۸	متغیرهای وارد در تحقیق
۶۹	مراحل انجام تحقیق
۷۲	روش های آماری
	فصل چهارم - تجزیه و تحلیل
۷۳	مقدمه
۷۴	توصیف داده ها
۸۲	نتایج مربوطه به آزمون فرضیه های تحقیق
	فصل پنجم - خلاصه و نتیجه گیری
۸۵	مقدمه
۸۶	خلاصه تحقیق
۸۷	نتایج تحقیق
۸۸	نتایج مربوط به فرضیه های تحقیق
۸۹	تحلیل و تفسیر و نتیجه گیری
۹۳	پیشنهاد های برخاسته از تحقیق
۹۴	پیشنهاد برای تحقیقات بعدی
۹۵	منابع
۹۹	ضمائم

فهرست جداول و شکل ها

صفحه

۷۵	جدول ۱ شاخص های فراوانی، میانگین و انحراف معیار در پیش آزمون و پس آزمون
۷۶	شکل ۱ مقایسه میانگین بار فیکس در پیش آزمون و پس آزمون
۷۷	شکل ۲ مقایسه میانگین دراز و نشست در پیش آزمون و پس آزمون
۷۸	شکل ۳ مقایسه میانگین دو ۴۵ متر در پیش آزمون و پس آزمون
۷۹	شکل ۴ مقایسه میانگین دو ۴×۹ متر در پیش آزمون و پس آزمون
۸۰	شکل ۵ مقایسه میانگین پرش طول در پیش آزمون و پس آزمون
۸۱	شکل ۶ مقایسه میانگین دو ۵۴۸ متر در پیش آزمون و پس آزمون
۹۹	جدول ۲ نرم آزمون بار فیکس
۱۰۰-	جدول ۳ نرم آزمون دراز و نشست
۱۰۱	جدول ۴ نرم آزمون دو ۴۵ متر
۱۰۲	جدول ۵ نرم آزمون دو ۴×۹ متر
۱۰۳	جدول ۶ نرم آزمون پرش طول
۱۰۴	جدول ۷ نرم آزمون دو ۵۴۸ متر
۱۰۵	برنامه سین

خلاصه تحقیق

دوران سربازی یکی از برنامه های هدفمند کشور است و جوانانی را برای خدمت و دفاع از میهن تربیت و پرورش می نماید و جوانان عزیز زمانی می توانند این امر را جامه عمل بپوشانند که از توانایی جسمانی و حرکتی مطلوب برخوردار باشند .

تحقیق حاضر اثرات دوره سه ماهه آموزش نظامی را بر آمادگی های عمومی بدنی سربازان بررسی نموده است . هدف کلی این تحقیق بررسی آمادگی های عمومی بدنی (جسمانی ، حرکتی) سربازان وظیفه ، و اهداف اختصاصی آن بررسی عوامل این آمادگی ها که شامل : سرعت ، چابکی ، قدرت انفجاری عضلات پا ، استقامت عضلات شکم ، استقامت کمر بند شانه ای و استقامت قلبی و تنفسی می باشد .

جامعه آماری شامل کلیه سربازانی که در طول دوره های مختلف برای آموزش نظامی وارد پادگان شهید ثابت خواه شهر گیلانغرب استان کرمانشاه بودند که از بین آنان ۲۰ درصد بصورت تصادفی انتخاب شدند و نوع تحقیق نیز نیمه تجربی بود. اجرای تحقیق شامل پیش آزمون و اعمال متغیر مستقل (آموزش نظامی) و پس آزمون بود و طرح آماری شامل اجرای پیش آزمون و پس آزمون بر روی یک گروه آزمودنی بود. تجزیه و تحلیل آماری از طریق آزمون t وابسته و جدول Z انجام شده است .

نتایج مهم این تحقیق عبارتند از :

- ۱- میانگین آزمون بارفیکس در پیش آزمون تعداد ۵/۹۳ و در پس آزمون تعداد ۵/۷۲ بوده است.
- ۲- میانگین آزمون دراز و نشست در پیش آزمون تعداد ۳۹/۹۵ و در پس آزمون تعداد ۴۶/۴۱ بوده است.
- ۳- میانگین آزمون دو ۴۵ متر در پیش آزمون ثانیه ۸/۴۸ و در پس آزمون ثانیه ۸/۰۵ بوده است.
- ۴- میانگین آزمون دو ۴×۹ متر در پیش آزمون ثانیه ۱۰/۷۹ و در پس آزمون ثانیه ۱۰/۶۹ بوده است.
- ۵- میانگین آزمون پرش جفت در پیش آزمون سانتی متر ۲۰۶/۹ و در پس آزمون سانتی متر ۲۱۲/۷ بوده است.
- ۶- میانگین آزمون دو ۵۴۸ متر در پیش آزمون دقیقه ۲/۱۳ دقیقه و در پس آزمون ۲/۱۶ دقیقه بوده است.

نتایج مربوط به فرضیه های تحقیق

- ۱- در میزان استقامت عضلات کمر بند شانه ای در پیش آزمون و پس آزمون تغییر معنی داری وجود نداشت.
- ۲- در میزان استقامت عضلات شکم در پیش آزمون و پس آزمون تغییر معنی دار وجود داشت.

- ۳- در میزان سرعت در پیش آزمون و پس آزمون تغییر معنی داری وجود نداشت.
- ۴- در میزان چابکی در پیش آزمون و پس آزمون تغییر معنی داری وجود نداشت.
- ۵- در میزان قدرت عضلات پا در پیش آزمون و پس آزمون تغییر وجود داشت.
- ۶- در میزان استقامت قلبی و تنفسی در پیش آزمون و پس آزمون تغییر معنی داری وجود نداشت.

فصل اول

مقدمه

مبانی نظری تحقیق

انواع آمادگی بدنی

آمادگی جسمانی

اجزا آمادگی جسمانی

آمادگی حرکتی

اجزا آمادگی حرکتی

فرایند فیزیولوژیکی افزایش آمادگی عمومی بدنی

روش افزایش آمادگی عمومی بدنی

سیر تحول سنجش آمادگی جسمانی

تاریخچه و انواع آزمونهای آمادگی جسمانی برای نظامیان

شرحی بر تاریخچه انجمن ایفرد

آزمون دوازده دقیقه ای کوپر

آزمون پله هاروارد

بیان مسئله تحقیق

ضرورت انجام تحقیق

اهداف تحقیق

پیش فرضهای تحقیق

فرضهای تحقیق

محدودیت های تحقیق

تعریف واژه های فنی

فصل اول

مقدمه

حرکت و جنبش از ویژگیهای حیات انسان بوده و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می گردد. نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همراه با کسب تجارب و کشف روشهای جدید برای رفع آن همراه بوده است. مطالعه و تحلیل تاریخی احوال اقوام گذشته و حال نشان می دهد که سعی و تلاش انسان قدمت تاریخی دارد، تا آنجا که می توان گفت ادامه حیات اقوام ابتدایی بدون حرکت و فعالیت میسر نبوده است. اجرای مهارتهایی از قبیل زوبین اندازی، تیراندازی، کوه پیمایی، کشتی و مسابقات دو، همگی حاکی از رواج فعالیتهای جسمی در نزد ملتها و اقوام روزگاران گذشته بوده است.

هرگاه فعالیتهای ورزشهای اقوام مختلف جهان را مورد مطالعه قرار دهیم، تنوع و صور مختلفی از الگوهای حرکتی را مشاهده خواهیم کرد. ورزش در طول تاریخ زندگی انسان به شیوه های گوناگونی متجلی شده است. ورزشهای امروزی صور مختلفی از فعالیتهای جسمانی است که در چارچوب نظام تعلیم و تربیت هر جامعه و همراه با ارزشهای فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش فکری و

جسمی کودکان و جوانان را فراهم می کند. نباید چنین تصور کرد که ورزش امری بی ارزش و تفریحی است، و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد، بر عکس، باید آن را جزء مهمی از فعالیتهای زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با ورزش دارد. مفهوم مهمی که امروزه به عنوان عامل اصلی در ورزش و سالم سازی مطرح است، آمادگی جسمانی است که با سایر عوامل ذکر شده ارتباط تنگاتنگ و نزدیکی دارد.

انسان برای اینکه بتواند نقش خود را به طور مؤثر در زندگی ایفا کند باید از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار باشد. باید بطور مداوم انرژی لازم را در اختیار داشته باشد تا بتواند وظایف خود را به نحو احسن انجام دهد. وقتی که سخن از آمادگی جسمانی به میان می آید، مقصود داشتن قلب و عروق خونی، ریه ها و عضلاتی است که بتواند وظایف خود را به بهترین نحو انجام دهند. انسانی که از آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار باشد می تواند با شور و نشاط تمام در فعالیتهای شرکت کند. علاوه بر این، آمادگی جسمانی مطلوب یکی از عوامل مؤثر در انجام وظایف روزانه و مشاغلی است که افراد عهده دار آن هستند. یکی از دوره هایی که فعالیت لازمه آن بوده و آمادگی جسمانی در آن نقش بسیار مهمی دارد خدمت سربازی است. در واقع خدمت سربازی همواره توأم با حرکت، جنبش و فعالیت جسمانی است. داشتن آمادگی جسمانی، ضرورتی اجتناب ناپذیر برای سربازان کشور می باشد. لذا تحقیق حاضر به بررسی آمادگی عمومی بدن سربازان پرداخته و آن را یک امر مهم برای جامعه می داند. در این

تحقیق، آمادگی جسمانی در دوره سه ماهه آموزشی مدنظر بوده و تأثیر این دوره را بر آمادگی جسمانی سربازان از طریق آزمون ایفرد مورد بررسی قرار گرفته است. امید است که به یاری حق متعال نتیجه‌ای مطلوب هر چند ناچیز به‌مراه داشته باشد.

مبانی نظری تحقیق

اهمیت توانایی و سلامت جسمی در انسان

پیش از اینکه دیدگاه اسلام در زمینه ورزش و تربیت بدنی مطرح گردد، ضروری است نظر این آیین الهی درباره بدن انسان شناخته شود. در آیین مقدس اسلام بر خلاف بسیاری از آیین‌های دیگر، بدن آدمی تحقیر نمی‌شود. اسلام بدن انسان را بی ارزش نمی‌شمارد، زیرا بدن انسان ابزار تکامل روح اوست. تحقیر بدن در حکم تحقیر شخصیت آدمی است و کسی که مرتکب این عمل شود مستوجب کیفر و قصاص است. در اسلام حفظ بدن از خطرهای آسیبها و تأمین موجبات سلامت و بهداشت آن وظیفه‌ای الهی است و تضعیف و یا تخدیر بدن امری ناروا و مذموم است. امام سجاد (ع) می‌فرماید:

«ان لبدنک علیک حقاً»

«بدن تو بر تو حقی دارد»

در واقع حق آن این است که آن را سالم، نیرومند، مقاوم در برابر شداید و سختیها و در کمال نشاط نگاه داری کند. طول عمر و صحت بدن و ایمن بودن از

بلاها و رنجها از اموری است که پیشوایان دین همواره در ادعیه خود از خداوند
مسئلت می نموده اند . در بینش اسلامی صدمه زدن عمدی به بدن ظلم به شمار
می آید و آدمی را مستحق کیفر و عقوبت می سازد . بدن هدیه ای است الهی
که بر اساس حسن و کرامت آفریده شده است و ظرافت شگفت انگیزی در آن
بکار برده شده است که مطالعه و تأمل در آن موجب افزایش معرفت انسان نسبت
به خداوند متعال می گردد و بدن وسیله ای برای به جای آوردن فرایض دینی و
عبادت است . در خواست سلامت و قوت بدن از خداوند جزء دعای معصومین
علیه سلام است .

امیرالمومنین علی علیه السلام می فرماید :

نَحْمَدُهُ عَلَى مَا كَانَ، وَ نَسْتَعِينُهُ مِنْ أَمْرِنَا عَلَى مَا يَكُونُ، وَ نَسْأَلُهُ الْمُعَافَاةَ فِي
الْأَدْيَانِ كَمَا نَسْأَلُهُ الْمُعَافَاةَ فِي الْأَبْدَانِ . (نهج البلاغه)

خداوند را بر نعمتهایی که عطا فرمود سپاسگزاریم و در کارهای خود از او
یاری می طلبیم ، و سلامتی در دین و عقائد را از او درخواست می نمائیم چنانکه
سلامتی بدنها را از او می خواهیم .

چنانکه امام سجاد (ع) در دعای ابو حمزه ثمالی میفرماید :

« اللهم اعطني اسعه الرزق ... و الصحة في الجسم و لقوه في البدن و السلامة
في الدين » یعنی « خدایا مرا روزی وسیع عطا کن ... سلامتی در جسم و
نیرومندی در تنم و دینم را محفوظ نگه دار » . (مفاتیح الجنان)

علی علیه سلام می فرماید :

« الصحة افضل النعم . سلامتی برترین نعمت است » (نهج البلاغه)

در اسلام به مؤمنان قوی زیستن و سالم و با نشاط بودن و برخوردار شدن از قدرت تن توصیه می شود، از این رو تربیت بدنی و ورزش باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد .

انسان برای اینکه بتواند نقش خود را به طور مؤثر در زندگی ایفا کند ، باید از آمادگی جسمانی و حرکتی مطلوبی برخوردار باشد و به طور مداوم انرژی لازم را در اختیار داشته باشد تا بتواند وظایف خود را به نحو احسن انجام دهد. میزان توانایی و کارایی بدن بستگی به میزان رشد ماهیچه ها و آمادگی آنها دارد .

تمرینات منظم و مداوم باعث رشد عضلات می شود و آمادگی جسمانی را بهبود می بخشد . شکل بدن ، کیفیت مواد غذایی مورد مصرف، سلامت عمومی بدن، خواب ، استراحت و فارغ بودن از فشارهای عصبی و روحی را می توان بعنوان عوامل مؤثر در رشد کیفی و کمی آمادگی جسمانی و حرکتی دانست . اگر رشد عضلات و قدرت بدنی انسان در حدی باشد که بتواند به طور مؤثر و مفید به فعالیت بپردازد ، می توان گفت که او فردی سالم و از آمادگی جسمانی و حرکتی لازم برخوردار است . وقتی که سخن از آمادگی جسمانی به میان می آید مقصود داشتن قلب ، عروق خونی ، ریه ها و عضلاتی است که بتوانند وظایف خود را به بهترین نحو انجام دهند . بدنی که از آمادگی جسمانی برخوردار باشد میتواند با شور و نشاط تمام در فعالیتها و تفریحات سالمی شرکت کند که افراد عادی و غیر فعال از شرکت در آنها و لذت بردن از آنها ناتوانند . (نمازی زاده ۱۳۷۶)