

نگار ۱۳۰

۸۱۵۱۷

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

بررسی توصیفی برنامه‌های تربیت بدنی کارخانجات استان گیلان

نز
۵۷

۴۸

۴

۱۳۷۷

از: خلیل علوی

۴۴
۴۴۱۵۱

بیراهنمایی: دکتر مهر علی همتی نژاد

بامشاوره: فرهاد رحمانی نیا



ایمان، شجاعت، گذشت، امید، صبر،

تلاش، اعتماد به نفس، تجربه، علم

تقدیم به آنانکه بودن خود را در پیمایش این طرق می دانند و با متصف شدن به این صفات،
واژه‌های عدم و سکون را از قاموس زندگی خود پاک کرده و زیستن خویش را معنایی الهی
می بخشند.

تشکر و قدردانی

با حمد و ثنا به درگاه ایزدیکتا که توفیق گذراندن این دوره را از او دارم و با تشکر از کلیه اساتید و کارکنان دانشگاه گیلان بالاخص اساتید دانشکده تربیت بدنی که به حق علم ورزش این مرز و بوم مدیون تلاشهای بی شائبه این عزیزان در عرصه پژوهشهای علمی ورزشی است، آن هم در عصری که تمام ارکان جهانی رو به خرد - پایه بودن پیش می رود نقش دانش و ارتباطات در میادین ورزشی روز به روز فزونی می گیرد.

در اینجا بر خود فرض می دانم که از تلاشهای بی دریغ جناب آقای دکتر همتی نژاد و آقای رحمانی نیا که زحمت راهنمایی و مشاوره رساله بنده را به عهده داشتند. تشکر و قدردانی نموده، همچنین از ریاست محترم دانشکده جناب آقای دکتر دمیرچی و آقای رمضانی نژاد معاونت آموزشی دانشکده به خاطر تلاشهای پیگیرشان در بالا بردن سطح علمی دانشجویان نهایت سپاسگزاری را دارم و از کلیه کسانی که به نوعی مرا در انجام این تحقیق یاری نمودند قدردانی کرده و از خداوند آرزوی توفیق برایشان داشته و امیدوارم که این پژوهش ناقابل توانسته باشد پاسخگوی گوشه ای از زحمات این عزیزان گردد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ه	فهرست جداول
د	فهرست نمودارها
	فصل اوّل: معرفی تحقیق
۲	مقدمه
۳	۱-۱- بیان مسئله
۵	۱-۲- ضرورت و اهمیت تحقیق:
۶	۱-۳- اهداف تحقیق
	۱-۴- سئوالات و فرضیات تحقیق
۷	۱-۵- روش تحقیق
۸	۱-۶- جامعه آماری
۸	۱-۷- روش و نحوه نمونه گیری
۸	۱-۸- ابزار تحقیق
۹	۱-۹- روش آماری
۹	۱-۱۰- محدودیتهای تحقیق
۹	۱-۱۱- تعریف واژه ها و اصطلاحات
	فصل دوّم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۱۲	مقدمه:
۱۳	۲-۱- زمینه های نظری تحقیق
۱۳	۲-۲- ارتباط فعالیت بدنی با مرگ و میر
۲۲	۲-۳- ارتباط فعالیت بدنی با فشارخون و امراض قلبی - عروقی
۲۴	۲-۴- رابطه فعالیت بدنی با سیستم ایمنی، سوخت و ساز و مسائل
۳۰	۲-۵- ارتباط بیماریها و مرگ و میر با فعالیت بدنی در صنایع

۳۳	۲-۶- غیبت
۳۶	۲-۷- بهره‌وری
۴۰	۲-۸- برنامه های تربیت بدنی ارائه شده توسط شرکتها
۴۹	۲-۹- تأثیرات مالی
۵۸	۲-۱۰- تأثیرات جسمی
۶۸	خلاصه فصل

فصل سوم: روش تحقیق

۷۱	مقدمه:
۷۱	۳-۱- روش تحقیق
۷۲	۲-۲- جامعه آماری
۷۲	۳-۳- نحوه نمونه‌گیری
۷۲	۳-۴- ابزار تحقیق
۷۳	۳-۵- نحوه جمع آوری اطلاعات خام
۷۳	۳-۶- روش آماری و چگونگی تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۷۶	مقدمه
۷۶	سئوالات تحقیق:
۹۲	فرضیات تحقیق:
۹۵	جمع بندی یافته‌ها

فصل پنجم: نتیجه‌گیری و پیشنهادات

۹۹	مقدمه
۱۰۰	۵-۱- خلاصه تحقیق
	۵-۱-۱- سوالات تحقیق
۱۰۶	۵-۱-۲- خلاصه فرضیه‌ها:

- ۱۰۷ ۲-۵- جمع بندی
- ۱۱۰ ۳-۵- پیشنهادات آموزشی - تربیتی
- ۱۱۳ ۴-۵- ارائه برنامه منتخب
- ۱۱۵ ۵-۵- پیشنهاد های پژوهشی
- ۱۱۷ منابع
- ۱۱۷ منابع فارسی
- ۱۱۸ منابع انگلیسی

فهرست نمودارها

۲۳	
۲۶	نمودار (۱-۲) ارتباط فعالیت جسمانی و خطر آسیب قلبی
۲۶	نمودار (۲-۲) ارتباط توانمندی و زندگی فعال
۳۶	نمودار (۳-۲) مقادیر وقوع بیماریها و حوادث شغلی در مقایسه با روزهای کاری تلف شده
۳۹	نمودار (۴-۲) وقوع مقادیر CTS _v در مقایسه با کل بیماریهای محل کار
۴۵	نمودار (۵-۲) مقایسه آمادگی و ظرفیت کاری
۴۶	نمودار (۶-۲) روابط درونی قدرت، آمادگی هوازی و میزان کار
۶۳	نمودار (۷-۲) هزینه‌های طبی در مقابل سطح فعالیت
۸۳	نمودار (۱-۴) وضعیت تأسیسات ورزشی در کارخانجات
۸۳	نمودار (۲-۴) وضعیت سالن یا زمین در محوطه کارخانه
۸۴	نمودار (۳-۴) نوع تأسیسات داخل محوطه کارخانه
۸۴	نمودار (۴-۴) وضعیت تأسیسات داخل محوطه کارخانه
۸۴	نمودار (۵-۴) نوع تأسیسات ورزشی مجاور کارخانه
۸۵	نمودار (۶-۴) بهره‌گیری کارخانجات از اماکن ورزشی استیجاری
۸۵	نمودار (۷-۴) کادر مربیگری و اجرایی تربیت بدنی در کارخانجات
۸۶	نمودار (۸-۴) مجموع کادر مربیگری کارخانجات
۸۶	نمودار (۹-۴) سطح تحصیلات مربیان
۸۷	نمودار (۱۰-۴) سطح تحصیلات مربیان در رشته تربیت بدنی
۸۷	نمودار (۱۱-۴) درجه کارتهای مربیگری مربیان کارخانجات
۸۸	نمودار (۱۲-۴) آمار مربیان رسمی و قراردادی کارخانجات
۸۹	نمودار (۱۳-۴) اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در کارخانجات
۸۹	نمودار (۱۴-۴) اجرای برنامه‌های ورزش صبحگاهی در کارخانجات
۹۰	نمودار (۱۵-۴) وضعیت اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی کارخانجات
۹۱	نمودار (۱۶-۴) آمار برخورداری تیمهای ورزشی کارخانجات

فهرست جداول

- جدول (۱-۲) درصد متوفیان ایالات متحده با ذکر علت ۱۹
- جدول (۲-۲) ارتباط سطوح آمادگی جسمانی با میزان مرگ و میر ۲۱
- جدول (۳-۲) ارتباط سطوح فعالیت جسمانی با خطر مرگ و میر ۲۲
- جدول (۴-۲) طبقه بندی کار شغلی در مقابل مصرف انرژی ۴۴
- جدول (۵-۲) لیست برنامه های آمادگی تندرستی ارائه شده توسط شرکتهای بزرگ ۵۵
- جدول (۶-۲) صرفه جوئی هزینه هائی که در نتیجه برنامه های کمک به کارمند گزارش شده است ۵۸
- جدول (۷-۲) میزان مرگ و میر چهار هفته اول بیمارستان ۷۳
- جدول (۸-۲) میزان مرگ و میر بعد از انفارکتوس اولیه میوکارد بر حسب مصرف انرژی ۷۴
- جدول (۹-۲) بازگشت به کار، در رابطه با فاصله زمانی بین انفارکتوس و اولین ملاقات با گروه نوتوانی ۷۵
- جدول (۱-۴) میزان سطح فعالیت تیمهای ورزشی کارخانجات و آنها ۹۱
- جدول (۲-۴) آمار افراد و تیمهای فعال در کارخانجات استان ۹۲
- جدول (۳-۴) آمار برگزاری مسابقات ورزشی در کارخانجات ۹۳
- جدول (۴-۴) آمار مبتلایان به امراض قلبی عروقی متوفیان ۹۴
- جدول (۵-۴) آمار اتلاف زمان کار و ترک محل کار کارگران کارخانجات ۹۵
- جدول (۶-۴) نظرات مدیران در مورد اثرات مختلف برنامه ها ۹۶
- جدول (۷-۴) شاخصهای آماری فرض اول ۹۷
- جدول (۸-۴) شاخصهای آماری فرض دوم ۹۸
- جدول (۹-۴) شاخصهای آماری فرض سوم ۱۰۰

چکیده:

بررسی برنامه‌های تربیت بدنی کارخانجات استان گیلان

هدف از انجام این تحقیق بررسی امکانات مادی و پرسنل تربیت بدنی، برنامه‌های ورزشی، میزان مرگ و میر و شیوع غیبت و آسیبها و همچنین بررسی نظرات مدیران در زمینه برنامه‌های تربیت بدنی و آزمون سه فرضیه در این مورد می‌باشد.

روش تحقیق، توصیفی و جامعه آماری و نمونه آماری شامل ۶۰ کارخانه با بیش از ۱۰۰ نفر کارگر است. جهت انجام تحقیق از یک پرسشنامه شامل سه بخش استفاده گردید. جهت گزارش نتایج سئوالات از جداول و نمودارها و برای آزمون فرضیات از آزمون مجذورکای استفاده شد. بررسی نتایج نشان داد که تأسیسات ورزشی برای زنان کمتر از مردان است، سطح تحصیلات مربیان پایین بوده و برنامه‌های تربیت بدنی فقط (۲/۲۴٪) کارگران شامل می‌گردد بیشتر مسابقات در داخل کارخانجات برگزار شده است. در مجموع ۱۴۹۹۶۱ روز اتلاف زمان کاری مشاهده شد (زنان ۱۲/۹۳٪ و مردان ۷/۷۸٪) سرانه ورزشی کارگران در سال ۷۶، ۱۳۹۳۰۳ ریال بوده است مدیران در مورد تأثیرات مثبت جسمانی برنامه‌های تربیت بدنی نظر مساعدی داشتند ولی در زمینه‌های مالی نظرات مساعد نبود بین گرایش تحصیلی و نظر مدیران در مورد اجرای برنامه‌های تربیت بدنی کارگران با $P < 95$ اختلاف معنی داری مشاهده نشد. بین فعالیت ورزشی مدیران و نظر آنها در مورد اجرای برنامه‌های تربیت بدنی کارگران با $P < 95$ اختلاف معنی دار مشاهده نشد. بین نظر مدیران در رابطه با تأثیرات جسمی برنامه‌های تربیت بدنی و نظر آنها در مورد اجرای برنامه‌های تربیت بدنی کارگران با $P < 95$ اختلاف معنی دار مشاهده نشد.

Abstract

title:

***survey of physical Education Programs in Gilan Province's
Factories.***

Key words: physical Education- Factories.

The aim of this research is survey of exercise equipments and physical education staff, exercise programs , amounts of all kind work time wasting also survey of manager's opinion about physical education programs and three hypotheses in this case.

Research method is descriptive and statistical population and statistical sample is 60 factories with more than 100 employees. To Implementation , made used of a questionnaire For reporting results, used tables and graphs and for hypotheses testing, χ^2 test.

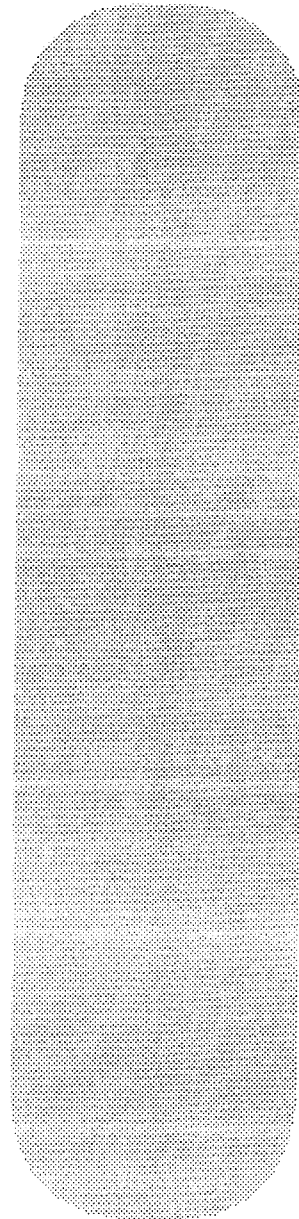
Review of research results showed that there are less exercise equipments for women than for men. Coaches study level was very low and Physical education programs are excuted only for (2/24%) workers. most of competitions was excuted infactories than ot of factorie there were 149961 days, work time wasting:12.93% wemen and 87.07% men. Worker's sport head money was 139303 Rials in this year. Managers had favorable oponions about, positive effects of physical education programes but had not about financial effects. between educational course and manager's oponions about

implemenation **Ph-ed-pro** for workers with 95% confidence level didnt observed significant difference.between manager's afore time sport activites and their oponions about implementation **Ph-ed-pro** with 95% confidence level significant difference observed. between positive physical effects of **ph -ed-pro-** and implementation **ph -ed - pro** with 95% confidence level significant difference observed.

فصل اول

معرفی تحقیق

- ✓ مقدمه
- ✓ بیان مسئله
- ✓ ضرورت و اهمیت تحقیق
- ✓ اهداف تحقیق
- ✓ سئوالات تحقیق
- ✓ روش تحقیق
- ✓ جامعه آماری
- ✓ روش و نحوه نمونه گیری
- ✓ ابزار تحقیق
- ✓ روش آماری
- ✓ محدودیتهای تحقیق



۱-۱ مقدمه

تربیت بدنی و ورزش امروزه تبدیل به یکی از جنبه‌های مهم زندگی بشر گشته و در تمام کشورها توجه خاصی به این مسئله مبذول می‌گردد. سالیانه مبالغ هنگفتی در تمام جهان صرف اجرای مسابقات ورزشی و برنامه‌های تربیت بدنی می‌گردد تا آنجا که امروز پای ورزش به مسائل سیاسی نیز باز شده و به عنوان یک ابزار سیاسی مورد استفاده دولتها قرار می‌گیرد. در این رهگذر صنعت نیز بی نصیب نمانده و از خوان گسترده تربیت بدنی توشه‌های فراوان چیده است. امروز صنایع سعی بر این دارند که با گسترش ورزش و فعالیتهای جسمانی در میان کارکنان و کارگران و همچنین با تبلیغات در میادین ورزشی موجبات بالا رفتن میزان بهره وری و افزایش سود خود را فراهم آورند.

امروزه دیگر تأثیرات مثبت جسمانی ورزش بر هیچ کس پوشیده نیست، تحقیقات بی شماری که در این زمینه انجام یافته همه مؤید این مسئله می‌باشند که ورزش یکی از عوامل مهم در پیشگیری از بروز بیماریها و نارسائیهای قلبی عروقی است، از طرفی طبق آمار جهانی حدود ۲۰ درصد سکته‌های قلبی منجر به مرگ ناگهانی می‌شود و بسیاری از این موارد در سنین کمتر از ۵۰ سال رخ می‌دهد. مسلماً مرگ ناگهانی آن هم در سنین پائین موجب وقفه در نظام اجتماعی جامعه شده و ضربه محکمی بر پیکر اقتصاد وارد می‌آورد، اگر قرار باشد بهره وری را افزایش دهیم باید بتوانیم از منابع انسانی موجود نگهداری نمائیم [۶].

جالب توجه است که بدانیم هزینه یک عمل آنژیوگرافی برای یک ایرانی در انگلستان حدود ۴۶۰۰ پوند و یا هزینه یک عمل جراحی عروق قلب ۷۸۰۰ پوند می‌باشد. این در حالی است که

انجام اعمال مشابه در داخل کشور نیز هزینه زیادی در همین حدود در بر دارد [۶] و بدون شک فشار مالی این هزینه‌ها بر پیکر اقتصاد و مردم کشور خواهد بود.

اخیراً در کشورهای صنعتی حرکت‌های مؤثری در زمینه توسعه جنبه‌های مختلف تربیت بدنی در کارخانجات انجام یافته و با شتاب زیادی رو به گسترش می‌باشد به نحوی که امروزه در ایالات متحده مؤسسه YMCA* بیش از ۱۲ میلیون مرد و زن را بوسیله ۲۲۰۰۰ بخش تابعه خود سرویس می‌دهد [۴۴]. همچنین AFB^(۱) که در سال ۱۹۷۵ برای گسترش آمادگی و تندرستی در بخش شرکتها شکل گرفت اکنون بیش از ۳۰۰۰ نفر کادر فعال دارد [۴۴].

در کشور ما نیز در این زمینه از سوی یک سری کارخانجات و شرکتها فعالیتهایی صورت گرفت که متأسفانه اکثراً جنبه قهرمان پروری داشته و کمتر به برنامه‌های مرتبط با سلامت کارکنان و کارگران پرداخته شده است، حال آنکه توجه به این امر هم موجب صرفه جویی و جلوگیری از اتلاف وقت و سرمایه گشته و هم سلامت این قشر زحمت کش را تأمین می‌نماید.

با توجه به مطالب مذکور و عنایت به اینکه در زمینه برنامه‌های تربیت بدنی و تندرستی کارخانجات داخل کشور تحقیقات جامعی تاکنون صورت نگرفته، امید است این تحقیق راه گشائی باشد برای آیندگان تا مطالعات و بررسیهای بیشتری در این خصوص به انجام رسانند.

۱-۲- بیان مسئله

ارتقاء سلامت جسمانی و روانی و پیشگیری از بیماریها یکی از اهداف اصلی تربیت بدنی و علم ورزش است که امروزه در سراسر دنیا با برنامه‌های متنوع و حمایت همه جانبه دولتها

X-انجمن بنیادهای مذهبی جوانان مسیح