

الله أكبر
بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله
الطيبين الطاهرين أجمعين
اللهم صل على محمد وآل محمد
عليهم السلام

۳۸۱۵۵





دانشگاه تهران

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان مدارس
مقطع ابتدائی دارای معلم تربیت بدنی با مدارس
فاقد معلم تربیت بدنی

نگارش:

رسول حمایت طلب

استاد راهنما:

آقای دکتر عباسعلی گائینی

استاد مشاور:

آقای دکتر محمد خبیری

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

۳۸۱۵۵

بهار ۱۳۸۰

تشر و قدر دانی

«مَن لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ»

بدینوسیله از اساتید ارجمندم آقایان دکتر عباسعلی گائینی و دکتر محمد
خبیری که در تمام مراحل تحقیق از راهنماییهای ارزنده ایشان برخوردار بودم،
صمیمانه تشر و قدر دانی می کنم.

همچنین از کلیه کسانی که در تهیه و تدوین این پایان نامه مرا یاری نموده اند

خصوصاً آقایان مهدی متقی پور و محسن جعفری، کمال تشر را دارم.

در پایان از همه دوستان و عزیزانی که مشوق من در طول تحصیل و زندگی

بوده اند، قدر دانی نموده و موفقیت آنان را در تمامی مراحل زندگی آرزومندم.

تقدیم به خانواده‌ام؛

به پدر و مادر عزیزم، که در طول سالهای
تحصیلم از هیچ کوششی دریغ نفرمودند و
به برادران بزرگوارم، که همیشه حامی و
پشتیبانم بودند.

حکیده تحقیق؛

عنوان: «مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مدارس مقطع ابتدایی دارای معلم تربیت‌بدنی با مدارس فاقد معلم تربیت‌بدنی.»

هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مدارس مقطع ابتدایی دارای معلم تربیت‌بدنی با مدارس فاقد معلم تربیت‌بدنی می‌باشد. برای همین منظور میزان آمادگی جسمانی ۱۲۸ دانش‌آموز پسر کلاس پنجم ابتدایی که ۶۴ نفر آنها دارای معلم تربیت‌بدنی و ۶۴ نفر دیگر فاقد معلم تربیت‌بدنی بودند، با استفاده از آزمون‌های دوی ۵۴۰ متر، دراز و نشست، کشش بارفیکس، دوی ۴×۹ متر و انعطاف‌پذیری، مورد سنجش و مقایسه قرار گرفت تا اختلاف این دو گروه در صورت وجود، مشخص شود. نتایج بررسی حاکی است:

(۱) میزان استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در یک سطح قرار دارد.

(۲) میزان استقامت عضلات شکم دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در وضعیت بهتری قرار دارد.

(۳) میزان استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در یک سطح قرار دارد.

(۴) میزان چابکی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در وضعیت بهتری قرار دارد.

(۵) میزان انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در یک سطح قرار دارد.

(۶) در مجموع میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی بهتر از دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول : طرح تحقیق

۱-۱. مقدمه.....	۲
۲-۱. بیان مسئله.....	۵
۳-۱. اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۵
۴-۱. هدف های پژوهش.....	۶
۱-۴-۱. هدف کلی.....	۶
۲-۴-۱. هدف های ویژه.....	۶
۵-۱. فرضیه های تحقیق.....	۷
۶-۱. متغیرهای تحقیق.....	۸
۱-۶-۱. متغیر مستقل.....	۸
۲-۶-۱. متغیر وابسته.....	۸
۷-۱. روش تحقیق.....	۸
۸-۱. جامعه آماری تحقیق.....	۸
۹-۱. روش گزینش نمونه آماری.....	۸
۱۰-۱. روش آماری.....	۹
۱۱-۱. روش های جمع آوری اطلاعات.....	۹
۱۲-۱. وسایل اندازه گیری تحقیق.....	۹
۱۳-۱. محدودیت های تحقیق.....	۱۰
۱-۱۳-۱. محدودیت های کنترل شده.....	۱۰

عنوان	صفحه
۲-۱۳-۱. محدودیت‌های غیرقابل کنترل	۱۰
۱۴-۱. تعریف واژه‌های عملیاتی	۱۱

فصل دوم: مروری بر پیشینه تحقیق

۱-۲. مقدمه	۱۴
۲-۲. اهمیت و ضرورت درس تربیت بدنی و معلم ورزش در دوره ابتدائی براساس یافته‌های تحقیقاتی	۱۵
۳-۲. سیر تاریخی آمادگی جسمانی	۱۷
۴-۲. مفاهیمی در مورد آمادگی جسمانی	۲۰
۵-۲. اجزای تشکیل دهنده آمادگی جسمانی	۲۱
۶-۲. فوائد و نتایج حاصل از برنامه‌های آمادگی جسمانی	۲۳
۷-۲. آشنایی با موسسهٔ ایفرد AAHPERD	۲۶
۸-۲. تحقیقات انجام شده در زمینه آمادگی جسمانی در خارج از کشور	۲۷
۹-۲. تحقیقات انجام شده در زمینه آمادگی جسمانی در داخل کشور	۳۴
۱۰-۲. مروری بر تحقیقات انجام شده در زمینه تأثیرات معلمین متخصص تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی	۴۲

فصل سوم: فرآیند تحقیق

۱-۳. مقدمه	۴۶
۲-۳. روش تحقیق	۴۶
۳-۳. متغیرهای مداخله‌گر و نحوه کنترل آن	۴۶

صفحه	عنوان
۴۷	۴-۳. روش اجرای کار
۴۸	۵-۳. متغیرهای تحقیق
۴۸	۶-۳. جامعه آماری
۴۸	۷-۳. نمونه آماری
۴۹	۸-۳. روش گزینش نمونه
۴۹	۹-۳. وسایل مورد نیاز
۵۰	۱۰-۳. روش‌های جمع‌آوری اطلاعات
۵۰	۱۱-۳. دلایل انتخاب آزمون‌های ایفرد
۵۱	۱۲-۳. روش‌های آماری
۵۱	۱۳-۳. دستورالعمل نحوه اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۵۸	۱-۴. مقدمه
۵۸	۲-۴. تجزیه و تحلیل توصیفی یافته
۵۸	۱-۲-۴. سن آزمودنی‌ها
۵۹	۲-۲-۴. قد آزمودنی‌ها
۶۱	۳-۲-۴. وزن آزمودنی‌ها
۶۲	۴-۲-۴. اطلاعات مربوط به آزمون استقامت قلبی - تنفسی
۶۲	۱-۴-۲-۴. اطلاعات مربوط به آزمون استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی
۶۴	۲-۴-۲-۴. اطلاعات مربوط به آزمون استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی

عنوان	صفحه
اطلاعات مربوط به آزمون دراز و نشست.....	۶۵-۲-۴
اطلاعات مربوط به آزمون دراز و نشست دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی	۶۵-۲-۴-۱
اطلاعات مربوط به آزمون دراز و نشست دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی	۶۶-۲-۴-۲
اطلاعات مربوط به آزمون کشش بارفیکس.....	۶۷-۲-۴-۶
اطلاعات مربوط به آزمون کشش بارفیکس دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی.....	۶۷-۲-۴-۱-۶
اطلاعات مربوط به آزمون کشش بارفیکس دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی	۶۸-۲-۴-۲
اطلاعات مربوط به آزمون چابکی.....	۶۹-۲-۴-۷
اطلاعات مربوط به آزمون چابکی دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی.....	۶۹-۲-۴-۱-۷
اطلاعات مربوط به آزمون چابکی دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی.....	۷۰-۲-۴-۲-۷
اطلاعات مربوط به آزمون انعطاف پذیری.....	۷۱-۲-۴-۸
اطلاعات مربوط به آزمون انعطاف پذیری دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی	۷۱-۲-۴-۱-۸
اطلاعات مربوط به آزمون انعطاف پذیری دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی	۷۲-۲-۴-۲-۸
آزمون فرضیه ها.....	۷۳-۳-۴
آزمون فرضیه اول.....	۷۳-۳-۴-۱
آزمون فرضیه دوم.....	۷۳-۳-۴-۲
آزمون فرضیه سوم.....	۷۴-۳-۴-۳
آزمون فرضیه چهارم.....	۷۵-۳-۴-۴
آزمون فرضیه پنجم.....	۷۶-۳-۴-۵
آزمون فرضیه ششم.....	۷۷-۳-۴-۶

صفحه	عنوان
	فصل پنجم: خلاصه، بحث و نتیجه گیری و پیشنهادها
۷۹	۱-۵. مقدمه
۷۹	۲-۵. خلاصه تحقیق
۸۱	۳-۵. بحث و نتیجه گیری
۸۲	۴-۵. پیشنهادهای کاربردی
۸۳	۵-۵. پیشنهادهای پژوهشی
۸۶	منابع و مأخذ

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴. شاخص‌های آماری مربوط به سن آزمودنی‌ها.....	۵۸
جدول ۲-۴. شاخص‌های آماری مربوط به قد آزمودنی‌ها.....	۶۰
جدول ۳-۴. شاخص‌های آماری مربوط به سن آزمودنی‌ها.....	۶۱
جدول ۴-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی.....	۶۳
جدول ۵-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان فاقد معلم.....	۶۴
جدول ۶-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون دراز و نشست دانش‌آموزان دارای معلم.....	۶۵
جدول ۷-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون دراز و نشست دانش‌آموزان فاقد معلم.....	۶۶
جدول ۸-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون کشش بارفیکس دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی.....	۶۷
جدول ۹-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون کشش بارفیکس دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی.....	۶۸
جدول ۱۰-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون چابکی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی ..	۶۹
جدول ۱۱-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون چابکی دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی ...	۷۰
جدول ۱۲-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی	۷۱
جدول ۱۳-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آزمون انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی	۷۲
جدول ۱۴-۴. شاخص‌های آماری آزمون استقامت قلبی - تنفسی.....	۷۳
جدول ۱۵-۴. شاخص‌های آماری آزمون دراز و نشست.....	۷۴
جدول ۱۶-۴. شاخص‌های آماری آزمون کشش بارفیکس	۷۵
جدول ۱۷-۴. شاخص‌های آماری آزمون چابکی.....	۷۶
جدول ۱۸-۴. شاخص‌های آماری آزمون انعطاف‌پذیری	۷۶
جدول ۱۹-۴. شاخص‌های آماری مربوط به آمادگی جسمانی کلی آزمودنی‌ها.....	۷۷

فهرست شکل‌ها و نمودارها

عنوان	صفحه
شکل ۱-۲. اجزای آمادگی جسمانی، حرکتی و عمومی براساس نظریه کلارک	۲۲
شکل ۱-۳. نحوه اجرای آزمون انعطاف‌پذیری	۵۲
شکل ۲-۳. نحوه اجرای آزمون دراز و نشست	۵۳
شکل ۳-۳. نحوه اجرای آزمون کشش بارفیکس	۵۴
شکل ۴-۳. نحوه اجرای آزمون چابکی	۵۵
شکل ۵-۳. نحوه اجرای آزمون دوی ۵۴۰ متر	۵۶
شکل ۱-۴. نمودار مقایسه سن دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و بدون معلم تربیت‌بدنی	۵۹
شکل ۲-۴. نمودار مقایسه قد دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و بدون معلم تربیت‌بدنی	۶۰
شکل ۳-۴. نمودار مقایسه وزن دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و بدون معلم تربیت‌بدنی	۶۲
شکل ۴-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی	۶۳
شکل ۵-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی	۶۴
شکل ۶-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون دراز و نشست دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی	۶۵
شکل ۷-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون دراز و نشست دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی	۶۶
شکل ۸-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون کشش بارفیکس دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی	۶۷
شکل ۹-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون کشش بارفیکس دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی	۶۸
شکل ۱۰-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون چابکی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی	۶۹
شکل ۱۱-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون چابکی دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی	۷۰
شکل ۱۲-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی	۷۱
شکل ۱۳-۴. نمودار ستونی رکوردهای آزمون انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی	۷۲

طرح تحقیق



۱-۱. مقدمه

در بیان اهمیت تعلیم و تربیت همین بس که تحقق گوهر آدمی منوط بر آن است. مراقبت‌هایی که تحت عنوان تعلیم و تربیت در مورد آدمیزاده اعمال می‌گردد، شرط لازم رسیدن به مرحله کمال است. نوزاد آدمی هر چند آدمیزاده است، اما آدم نیست و بشر تنها در سایه تعلیم و تربیت آدم می‌شود. چنانچه مورد تربیت صحیح قرار گیرد فرشته خوی گردد و اگر از برکت‌های آن بی‌بهره ماند، نه تنها استعدادها و امکانات بالقوه‌اش به هدر می‌رود بلکه به احتمال زیاد به قهقرا می‌رود و به مرحله بهائم و حتی فروتر از آنها تنزل می‌کند (۵).

واضح است که تربیت هم جنبه روانی دارد و هم جنبه جسمانی و این دو همچون بال‌های یک پرنده‌ای هستند که بدون یکی از آنها پرواز و رسیدن به اوج برایش امکان‌پذیر نمی‌باشد. در حقیقت پرورش روح و جسم جدا از همدیگر نمی‌باشد و وجود یکی پیش‌نیازی است برای دیگری. چنان که افلاطون می‌گوید: روح و جسم همچون دو اسب یک ارابه‌اند، مادامی که یکی از این دو بلندگد هرگز ارابه به مقصد نمی‌رسد (۲۵).

در مدارس و محافل آموزشی علاوه بر تربیت جسم، تربیت جنبه‌های ذهنی، معنوی، عاطفی، فرهنگی و اجتماعی نیز در زیر سایه درس یا واحد تربیت‌بدنی صورت می‌گیرد و چنین نیست که تنها فواید درس تربیت‌بدنی تربیت جسم باشد. از طرف دیگر روشن است که برای ساختن بنای استوار ابتدا باید پایه‌های آن را محکم کرد و بعد به فکر سایر موارد بود. لذا با توجه به مورد اخیر تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس مقطع ابتدائی که رشد، نمو و تکامل انسان از این دوران شروع می‌شود، ضروری‌تر می‌نماید. به عقیده صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، درس تربیت‌بدنی اثرات مثبت و غیرقابل انکاری بر تمامی جنبه‌های آدمی دارد که یکی از این اثرات، ایجاد آمادگی بدنی به خصوص در دانش‌آموزان می‌باشد. داشتن حدمطلوبی از آمادگی بدنی برای رفع احتیاجات فردی و اجتماعی لازم می‌باشد، که بدست آوردن آن (آمادگی بدنی) در مدارس فقط در کلاس درس تربیت‌بدنی میسر می‌باشد (۱۳).

تدریس دو ساعت درس تربیت‌بدنی در هفته در تمام پنج پایه در مدارس ابتدائی تا قبل از تاریخ

۱۳۶۳/۶/۳ به عهده معلمین خاص تربیت‌بدنی (معلمینی که دارای مدرک تحصیلی تربیت‌بدنی و یا آموزش و دوره کوتاه مدت در زمینه تربیت‌بدنی داشته) بود. اما طی بخشنامه ۴۶۲۸ ت/ن مورخ ۱۳۶۳/۶/۳، معلمین خاص تربیت‌بدنی از مدارس ابتدائی حذف شد که با عکس‌العمل و واکنش شدید دست اندرکاران ورزش آموزشگاه‌ها مواجه شد. به دنبال آن در طی بخشنامه اصلاحی، شماره ۳۳۴ م/ت مورخ ۱۳۶۳/۶/۲۵ معلمین خاص تربیت‌بدنی را برای پایه‌های چهارم و پنجم ابقاء کردند یعنی از آغاز سال تحصیلی ۱۳۶۳ دانش‌آموزان پایه‌های اول تا سوم ابتدائی فاقد معلم خاص تربیت‌بدنی شدند. و تدریس درس تربیت‌بدنی در این سه پایه (اول، دوم و سوم ابتدائی) به عهده معلمین ثابت کلاس نهاده شد (۲۴). به نظر می‌رسد اغلب این معلمین (ثابت) شرایط و ویژگی‌های لازم را برای تدریس درس تربیت‌بدنی نداشته باشند. یعنی تخصص و آگاهی لازم در زمینه تربیت‌بدنی را به اندازه کافی ندارند و احتمالاً از آمادگی بدنی کافی برای تدریس این درس برخوردار نیستند. علاوه بر این در بعضی از مدارس ابتدائی پسرانه (عموماً در اکثر آنها)، زنان معلمین ثابت کلاس می‌باشند و چون درس تربیت‌بدنی به صورت عملی و اکثراً در محوطه باز آموزشگاه انجام می‌شود، این‌گونه معلمین تمایل به تدریس و شرکت در فعالیت‌های حرکتی پسران ندارند. از طرفی می‌دانیم که معلمین دوره ابتدائی که سابقه‌ای بیش از ۲۰ سال داشته باشند با یک روز تقلیل کار به منظور استراحت مواجه هستند که در این وضعیت در برنامه‌ریزی برنامه کلاسی، درس ورزش و دو سه درس دیگر نادیده گرفته می‌شوند و در روز مرخصی جا داده می‌شوند. لذا در این روز دانش‌آموزان بدون معلم و بدون آنکه کسی بر آنها نظارت کند، به انجام فعالیت‌های ورزشی در ساعات ورزش می‌پردازند.

لذا این عوامل باعث شده دانش‌آموزان پایه‌های مقطع ابتدائی بیشتر اوقات در ساعات درس تربیت‌بدنی یا وقت خود را صرف جبران و تقویت سایر دروس تئوری کنند. و یا بدون هیچ هدف و برنامه‌ای در درس تربیت‌بدنی شرکت نمایند. این عوامل باعث شده درس تربیت‌بدنی در پایه‌های مقطع ابتدائی از کیفیت بسیار پائینی برخوردار باشد و دانش‌آموزان این پایه‌ها از اثرات باارزش درس تربیت‌بدنی محروم، و باعث وارد شدن ضربات جریان ناپذیری در زمینه‌های مختلف تربیتی بر