



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش :
فیزیولوژی ورزشی

عنوان :
اثر برنامه آموزش شنا بر شاخص های آمادگی جسمانی و روانی دانش
آموزان دختر دوره سوم ابتدایی

استاد راهنما :
دکتر حسن متین همایی

استاد مشاور :
محمد حسین اقبالی

پژوهشگر :
شایسته حیدری
زمستان ۱۳۹۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش :

فیزیولوژی ورزشی

عنوان :

**اثر برنامه آموزش شنا بر شاخص های آمادگی جسمانی و روانی دانش
آموزان دختر دوره سوم ابتدایی**

استاد راهنما :

دکتر حسن متین همایی

استاد مشاور :

محمد حسین اقبالی

پژوهشگر :

شایسته حیدری

زمستان ۱۳۹۰

تقدیم به :

**ساحت مقدس آقا امام زمان (عج)
روح پدر فداکارم ، مادر مهربانم ، همسر عزیزم و دو گل
زندگیم : فاطمه و فاطیما**

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

پس از حمد و ثنای خداوند باری تعالی، که الطاف کریمانه و عنایت خاصه اش را از آغاز تا پایان این نوشتار مشمول بنده حقیر نمود جا دارد از تک تک اساتید گرانقدری که در طول دوران تحصیل در محضرشان زانوی تلمذ زده و کسب فیض نمودم تشکر و قدردانی نمایم، سپاسگزار زحمات خالصانه استاد محترم راهنما جناب آقای دکتر حسن متین همایی که با ارائه ی نکته نظرات دقیق بنده را در پیشبرد این پایان نامه یاری فرمودند و جسارت نوشتن را در من تقویت کردند ، هستم و نیز مراتب تشکر و قدردانی خود را از استاد محترم مشاور جناب آقای محمد حسین اقبالی که با راهنمایی های روشن گرانه خود کمک های ارزنده ای در جهت تنظیم این پایان نامه به بنده نمودند ابراز می کنم و از این بزرگواران به جهت مزاحمت های مکرر پوزش طلبیده و از درگاه ایزد منان برایشان سلامتی و سربلندی آرزو می نمایم از زحمات ارزنده ی استاد گرانقدری که زحمت داوری این رساله را تقبل خواهند فرمود پیشاپیش تقدیر و تشکر می نمایم.

قدردانی و تشکر ویژه خود را از زحمات همسر عزیزم که در این مدت سعه صدر از خود نشان داده و فضای خانه را برای مطالعات و کارهای تحقیقی اینجانب فراهم کردند ابراز می دارم و از فرزندانم و همسرم که در این مدت به علت مشغله ی زیاد در انجام وظایفم نسبت به آنها کوتاهی نموده ام صمیمانه پوزش طلبیده و از خداوند متعال آرزوی سلامتی و بهروزی و موفقیت بر آنان دارم.

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب شایسته حیدری دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی ۸۸۰۶۵۰۸۰۶۰۰ در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش فیزیولوژی ورزشی که در تاریخ / / ۱۳۹۰ از پایان نامه خود تحت عنوان: بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر شاخص های آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی با کسب نمره و درجه دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: شایسته حیدری

تاریخ و امضاء

بسمه تعالی

در تاریخ: ۱۳۹۰/ /

دانشجوی کارشناسی ارشد خانم شایسته حیدری از پایان نامه خود دفاع نموده و با نمره
و با درجه مورد تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما:

دکتر حسن متین همایی

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
فصل اول: کلیات طرح	
۲ ۱-۱ مقدمه
۵ ۲-۱ بیان مسئله
۶ ۳-۱ اهمیت موضوع تحقیق و انگیزش انتخاب آن
۸ ۴-۱ هدفهای تحقیق
۱۰ ۵-۱ سوالات و فرضیه های تحقیق
۱۱ ۶-۱ محدودیت ها و مشکلات تحقیق
۱۲ ۷-۱ تعاریف عملیاتی متغیرها و واژه های کلیدی
فصل دوم: مطالعات نظری	
مقدمه	
۱۶ ۱-۲ مبانی نظری
۲۷ ۲-۲ ادبیات پیشینه
فصل سوم: روش شناسی تحقیق (متدولوژی)	
مقدمه	
۳۶ ۲-۳ روش تحقیق
۳۶ ۳-۳ جامعه آماری
۳۶ ۴-۳ حجم نمونه و روش اندازه گیری
۳۸ ۵-۳ ابزار جمع آوری اطلاعات
۳۹ ۶-۳ روش تجزیه و تحلیل داده ها
فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق	
مقدمه	
۴۴ ۳-۴ فرضیه های تحقیق
۴۴ ۴-۴ یافته های تحقیق
فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات	
مقدمه	
۶۱ ۲-۵ خلاصه تحقیق
۶۳ ۳-۵ بحث و نتیجه گیری
۷۱ ۴-۵ -پیشنهادات برخاسته از یافته های تحقیق
۷۱ ۵-۵ -پیشنهادات برای تحقیقات بعدی
۷۹ ۶-۵ چکیده انگلیسی

فهرست جدول ها

عنوان	صفحه
۱-۳-۳ . جدول نوع آزمون و واحدهای اندازه گیری در بازه زمانی تعیین شده	۳۷
۱-۲-۴ جدول مشخصات فردی آزمودنی ها به تفکیک گروه ها	۴۲
۲-۲-۴ جدول نتایج آزمون k-s در مورد نحوه توزیع داده های خلق و خوی گروه ها در هر دو مرحله اندازه گیری	۴۲
۳-۲-۴ جدول نتایج آزمون k-s در مورد نحوه توزیع داده های مربوط به آمادگی جسمانی در هر دو مرحله اندازه گیری	۴۳
۱-۱-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه توان هوازی هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۴۴
۱-۲-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه توان بی هوازی هر گروه در پیش-آزمون، با پس آزمون	۴۵
۱-۳-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه میانگین توان بی هوازی هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۴۶
۱-۴-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه انعطاف هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۴۷
۱-۵-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه استقامت عضلات شکم هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۴۸
۱-۶-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه چابکی هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۴۹
۱-۷-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه سرعت هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۵۰
۱-۸-۳-۴ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه نمره کل برآوردی آمادگی جسمانی هر گروه در پیش آزمون، با پس آزمون	۵۱

- ۴-۳-۹-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه مقدار تنش هر گروه در پیش‌آزمون،
 با پس‌آزمون ۵۲
- ۴-۳-۱۰-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه مقدار افسردگی هر گروه در پیش-
 آزمون، با پس‌آزمون ۵۳
- ۴-۳-۱۱-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه مقدار خشم هر گروه در پیش‌آزمون،
 با پس‌آزمون ۵۴
- ۴-۳-۱۲-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه مقدار سرزندگی هر گروه در پیش-
 آزمون، با پس‌آزمون ۵۵
- ۴-۳-۱۳-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه مقدار خستگی هر گروه در پیش-
 آزمون، با پس‌آزمون ۵۶
- ۴-۳-۱۴-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه مقدار سردرگمی هر گروه در پیش-
 آزمون، با پس‌آزمون ۵۷
- ۴-۳-۱۵-۱ جدول نتایج آزمون تی همبسته در مورد مقایسه اختلالات خلق و خو هر گروه در
 پیش‌آزمون، با پس‌آزمون ۵۸

فهرست شکل ها و نمودارها

<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>
۱-۱-۳-۴. نمودار امتیاز توان هوازی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۴۴
۱-۲-۳-۴. نمودار امتیاز توان بی‌هوازی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....	۴۴
۱-۳-۳-۴. نمودار امتیاز میانگین توان بی‌هوازی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....	۴۵
۱-۴-۳-۴. نمودار امتیاز انعطاف (آزمون خمش و رسیدن به جلو) دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۴۶
۱-۵-۳-۴. نمودار رکورد درازونشست (استقامت عضلات شکم) دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....	۴۷
۱-۶-۳-۴. نمودار امتیاز چابکی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۴۸
۱-۷-۳-۴. نمودار امتیاز سرعت دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۴۹
۱-۸-۳-۴. نمودار نمره کل برآوردی آمادگی جسمانی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۰
۱-۹-۳-۴. نمودار امتیاز تنش دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۱
۱-۱۰-۳-۴. نمودار امتیاز افسردگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۲
۱-۱۱-۳-۴. نمودار امتیاز خشم دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۳
۱-۱۲-۳-۴. نمودار امتیاز سرزندگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۴
۱-۱۳-۳-۴. نمودار امتیاز خستگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۵
۱-۱۴-۳-۴. نمودار امتیاز سر درگمی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۶
۱-۱۵-۳-۴. نمودار امتیاز خلق و خو دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۵۷

فصل اول

کلیات طرح

مقدمه

بیان مسئله

اهمیت و ضرورت پژوهش

هدفهای تحقیق

فرضیه های تحقیق

محدودیت ها و موانع تحقیق

تعاریف عملیاتی متغیرها و واژه های کلیدی

۱-۱. مقدمه

تربیت بدنی فرایندی است آموزشی- تربیتی و اهداف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است. تعریف فوق برداشتی است کلی از تعلیم و تربیت که نشان دهنده فرایند مستمر یادگیری و تکامل کلی در دوران زندگی است.

تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است عصر جدید اهمیت و نقش حیاتی تربیت بدنی و ورزش و جایگاه ویژه ای که در میان ملت ها و دستگاه های تربیتی و آموزشی کشورها دارد نشان می دهد هرچه کشورها به سوی تکنولوژی پیش بروند.

فقر حرکتی ناشی از پیشرفت تکنولوژی و جایگزینی ماشین به جای کار فیزیکی انسان را از پویایی و حرکت که لازمه حیات اوست باز می دارد که از عوارض مهم آن چاقی و افزایش انواع بیماری و عدم آمادگی جسمانی است. از طرف دیگر افزایش بیماری های روحی و روانی و افسردگی های خاص جامعه صنعتی در افراد برنامه ریزی های دقیقی جهت مبارزه با این بیماری ها را طلب می کند. اینکه امروزه بشر فکر خود را معطوف به ورزش کرده است معلول نیاز او به ادامه زندگی و نجات خود از ورطه سقوط روحی و ارگانیکی و بالابردن مقاومت زیستی خود می باشد لذا امروزه مردم به نقش و اهمیت فعالیتی بدنی و انجام حرکاتی مانند راه رفتن، دویدن، تنیس، شنا و دوچرخه سواری و . . . بیشتر پی برده اند و آن ها را در برنامه روزمره زندگی خود لحاظ کرده اند. (۱)

در بین انواع ورزش ها، شنا یکی از بهترین و سالم ترین و از نظر بیولوژیکی جزء مفیدترین ورزش های موجود می باشد در حقیقت حیات انسان بسته به آب است و خویشاوندی این دو از دیر باز در خاطر فرهنگ ها و فلسفه حک گردیده است. وابستگی حیاتی انسان به آب آنقدر واضح است که نیازی به توضیح ندارد. اما این وابستگی تنها به خاطر مسائل فیزیکی و فیزیولوژیکی انسان نیست بلکه روح انسان در حاشیه آب به آرامش می نشیند و تن خسته، خارج از دغدغه های فلسفی، هنگامی که به آب سپرده می شود شکستگی روح و ذهن و جسم را به دنبال دارد. در فرهنگ عامه آمده است که تماشای آب روان سوی چشم را زیاد می کند پس می توان شناوری را نیاز روحی و جسمی بشر دانست که از دیر باز وی را به آموختن فن شناوری ترغیب کرده است.

پیامبر گرامی اسلام می فرماید: علموا ابنا نكف السباحه و الریاحه. به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید. اهمیت یادگیری شنا به اندازه ای است که امروزه در کشورهای پیشرفته این ورزش حتی به صورت اجباری و الزامی آموزش داده می شود. (۲)

در این مورد دانستن تاثیر شنا بر آمادگی جسمانی و روانی انسان ها بسیار ضروری به نظر می رسد. یکی از زمینه هایی که ذهن انسان را به خود مشغول کرده است یافتن تاثیر آموزش شنا بر آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان دوره ابتدایی است که به عنوان طرح سباح از آن یاد می شود و وزارت آموزش و پرورش در سال ۸۹ برای دانش آموزان دوره ابتدایی اجباری کرده و در همان سال نیز به اجرا در آمد. البته آمادگی جسمانی و روانی می تواند تحت تاثیر عوامل محیطی چون فعالیت بدنی، تغذیه و عادات بهداشتی نیز قرار گیرند. تحقیقات انجام شده گواه بر این مدعاست که آمادگی جسمانی و روانی ارتباط تنگاتنگی با اجرای فعالیت های بدنی و حرکتی دارند لذا توجه به ساختار آناتومیکی و فیزیولوژیکی افراد در رشته های مختلف ورزشی که اثر گذار در کسب موفقیت آن ها به

شمار می آید و می تواند راهگشای خوبی برای انتخاب بهینه روش آموزشی و تمرینات مناسب جهت یادگیری شنا باشد.

آگاهی از جنبه های آمادگی جسمانی و روانی افراد نه تنها وضعیت افراد را برای مربیان بازگو می کند بلکه این مهم را یادآوری می کند که در انتخاب و گزینش بازیکنان به عنوان افراد تیم عوامل دیگری چون وراثت را در نظر بگیرند و توجه مربیان را به این نکته جلب می کند که چنانچه تمرینات آنها منتج به پیشبرد و ترقی جنبه ها و آمادگی های بدنی و متناسب با عوامل روانی نباشد کارشان بی فایده خواهد بود تحقیق حاضر تلاشی است کوچک در جهت این شناخت.

۱-۲. بیان مسئله

عوامل موثری بر کارایی انسان در فعالیت های مختلف بدنی از جمله عواملی است که توجه محققان مختلف به ویژه محققین تربیت بدنی و علوم ورزشی را به خود معطوف نموده است بررسی و شناخت دقیق این عوامل به مربیان و ورزشکاران امکان می دهد تا برنامه های خود را بر اساس واقعیات و یافته های علمی طرح ریزی نمایند و شیوه های جدید تمرین با تاثیرات مطلوب فیزیولوژیک را استفاده نمایند.

یکی از زمینه هایی که امروزه متخصصین ورزشی را مشغول به پژوهش های دقیق کرده یافتن ارتباط بین خصوصیات و مهارت های جسمانی و دستیابی به اهداف ورزشی می باشد و با توجه به اینکه هدف اساسی تعلیم و تربیت تکوین و تعالی هویت افراد در راستای دستیابی به حیات طیبه است دستیابی به این هدف نیازمند آن است که در تمامی ساحت های تربیتی از جمله ساحت تربیت زیستی - پرورشی سیاست گذاری های لازم انجام گیرد و در همین راستا تربیت بدنی و علوم ورزشی می تواند به چنین هدف کمک نماید و باعث ارتقای سلامت جسمی و روانی دانش آموزان گردد.

با توجه به اینکه دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس های دروس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن آن ها مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد در آن ها احساس خستگی فیزیکی به وجود می آید و چنانچه نوع نشستن مناسب نباشد و یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد در دراز مدت موجب اختلالات ساختاری می شود که اسکولیوز^۱ و ایجاد شکل C مانند در مهره ها، از آن جمله است. دانش آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن عمدتاً بازی فوتبال در کوچه و خیابان و یا ورزشگاه ها حل می کنند ولی برای دختران دانش آموز به دلیل اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری جهت پرداختن به ورزش و تحرک فیزیکی وجود دارد و این امر باعث می شود که

¹ Scoliosis

علاوه بر تاثیر منفی که در سلامت مادران فردا دارد در آینده نیز عوارض ناشی از عدم پرداختن به آن حتی با درمان های پزشکی هم قابل جبران نخواهد بود بنابراین لازم است در مدارس ساعت هایی برای تمرین های بدنی و ورزشی بچه ها به ویژه دختران منظور شود.

با این وصف با توجه به اجرای طرح آموزش شنا (سباح) در مدارس دوره ابتدایی با هدف ارتقای میزان توانایی های جسمانی و روانی دانش آموزان تحقیق حاضر به دنبال یافتن پاسخی مناسب به این پرسش است که آیا شاخص آمادگی جسمانی و توانایی فیزیولوژیکی و روانی دانش آموزان دختر دوره ابتدایی تحت تاثیر اجرای برنامه های آموزش شنا در مدارس به شکل مطلوبی تغییر می یابد. از سوی دیگر شناسایی موانع و چالش های پیش روی اجرای آموزش شنا در مدارس یکی از عمده موارد قابل طرح در این تحقیق بوده و در مجموع میزان تاثیرات اجرای طرح بر سطح کمی و کیفی آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان دختر بر اساس تجزیه و تحلیل های آماری و شیوه های پژوهش علمی مورد بررسی و پژوهش واقع شد.

۱-۳. اهمیت و ضرورت پژوهش

امروزه متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی به وسیله تحقیقات علمی به دنبال یافتن موقعیت های ورزشی می باشند تا عوامل مربوط را بیابند این عوامل عبارتند از: داشتن آمادگی جسمانی، برنامه های تمرینی صحیح، رعایت اصول بهداشتی، تغذیه صحیح، آموزش صحیح تکنیک، پیشرفت تاکتیک و . . . ولی عواملی که مطرح می شود داشتن شکل، قامت، تیپ و ریخت بدنی متناسب با نیازهای رشته های ورزشی می باشد زیرا خیلی از مربیان این مسئله را اولین اصل موفقیت می دانند و نتایج تحقیقات در درجه اول معیار انتخاب روش آموزش را به مربی می دهد.

مربیان ورزشی با شناخت ویژگی های ساختار بدنی می توانند افراد را در جهت انتخاب صحیح رشته ورزشی کمک نمایند و به دنبال آن فنون و مهارت های ورزشی را بهتر و صحیح تر سازمان

دهی نمایند. به طور کلی تحقیقات در این زمینه معلمین تربیت بدنی را در چگونگی برنامه ریزی و سازماندهی فعالیت های آموزشی جهت افراد مختلف با ویژگی های فردی متفاوت یاری می دهد البته به طور حتم محدودیت های ناخواسته وجود خواهد داشت که پژوهشگری در طی پژوهش با آن ها روبه رو خواهد شد امید است با رفع برخی از این موانع بتوان اطلاعات جامعی ارائه داد.

به هر حال به لحاظ نقش و اهمیتی که ورزش شنا هم بر اساس یافته های علمی تربیت بدنی و هم طبق آموزه های دینی در بالابودن میزان کمی و کیفی آمادگی جسمانی انسان و تاثیر همه جانبه آن در تامین سلامت جسمی و روحی، ایجاد نشاط و شادابی، پیشگیری از ناهنجاری های جسمانی مانند انحنای ستون فقرات و کاهش آسیب ها و خطرات احتمالی ناشی از عدم آشنایی با فن شنا، ترویج و توسعه برنامه های سلامت محور با رویکرد تربیت بدنی با تاکید بر مبانی اعتقادی دانش آموزان دارد.

ضرورت تحقیق انجام پژوهش های علمی و آماری جهت استخراج و تثبیت شیوه های نوین طرح آموزش شنا (سباح) در دوره ابتدایی همچنین شناسایی موانع و مشکلات پیش روی این رشته ورزشی ، دستیابی به تجارب ارزنده محققین داخلی و خارجی و الگوبرداری صحیح از یافته های علمی تثبیت شده آنان ، تبیین اهمیت و اولویتی که رشته ورزشی شنا در تامین سلامت و آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان دارد با توجه به نوپا بودن این طرح که هم اینک در برنامه های آموزشی مدارس ابتدایی گنجانده شده بیشتر از پیش احساس می گردد.

بسیار ضروری و مهم است که مشخص شود کدام یک از عوامل یا فاکتورهای آمادگی جسمانی نقش اساسی ایفا می کند زیرا از این طریق به نتایج مطلوب زیرخواهد رسید:

۱- زمان رسیدن به نقطه عطف و مطلوب دربرخورداری از فیزیک مناسب به حداقل ممکن میرسد (پیشرفت سریع)

۲- از آسیب دیدگی بی مورد تا مقیاس بالایی جلوگیری میکند

۳- از فشار آوردن بی مورد بر سایر عضلات و دستگاههای بدن جلوگیری می نماید

۴- زمان اجرای مطلوب حرکات ورزشی طولانی تر می گردد. (درسالهای بیشتری میتواند به فعالیت ورزشی مورد علاقه خود بپردازد)

۵- موفقیت او در ورزش تقریباً تضمین شده خواهد بود (به شرط اینکه سایر عوامل نیز حتما مدنظر گرفته شوند مانند وراثت - آموزش صحیح و علمی - انتخاب درست رشته ورزشی و...)

۶- از صرف هزینه های بی مورد بصورت چشمگیری کاسته می شود

۷- تقریباً با کمترین امکانات به بهترین نتایج دست خواهد یافت

برای طراحی یک تمرین علمی نکات زیادی را باید در نظر داشت که یکی از مهمترین آنها همان فاکتورهای آمادگی جسمانی خاص همان ورزش است.

برای دستیابی به نتایج مطلوب ابتدا باید روشن شود که کدام یک از این فاکتورها و به چه میزان از آنها نیاز است تا سریعتر - کم خطر تر - مطلوب تر و... به سطوح بالای اجرای ورزشی برسیم .

انتخاب فاکتورهایی همچون توان هوازی، توان بی هوازی، میانگین توان بی هوازی، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری و استقامت عضلات شکم در بین دیگر فاکتورهای اثرگذار و تعیین کننده شاخص آمادگی جسمانی از اهمیت بیشتری برخوردار بوده برای تعیین میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان با ضریب اطمینان بیشتر استفاده از این فاکتورها در مقایسه با سایر فاکتورهای تعیین کننده در نیل به اهداف تحقیق و تعیین میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان بعد از اجرای یک دوره آموزش شنا، از نقش و اهمیت موثرتری برخوردار می باشد .

۴-۱. اهداف تحقیق

۴-۱-۱. هدف کلی تحقیق

بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر شاخص های آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی .

۱-۴-۲. هدف جزئی

۱-۴-۲-۱. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۲. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان توان هوازی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۳. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان اوج توان بی هوازی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۴. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میانگین توان بی هوازی دانش آموزان دختر دوره ابتدایی.

۱-۴-۲-۵. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان انعطاف پذیری دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۶. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان چابکی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۷. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان استقامت عضلات شکم دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۸. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان سرعت دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۹. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان تنش دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۱۰. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان افسردگی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۱۱. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان خشم دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۱۹. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان سرزندگی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۱۳. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان خستگی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.

۱-۴-۲-۱۴. بررسی تاثیر برنامه آموزش شنا بر میزان سردرگمی دانش آموزان دختر دوره سوم ابتدایی.