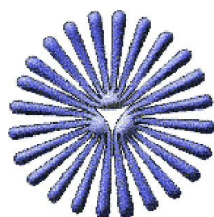


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه علمی تربیت بدنی

عنوان پایان نامه:

رابطه نحوه گذراندن اوقات فراغت و آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر قزوین

نگارش: لیلا شایان راد

استاد راهنما: دکتر مجید کاشف

استاد مشاور: دکتر ابوالفضل فراهانی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته مدیریت ورزشی

شهریور ۱۳۹۰

تقدیم به:

- محضر مبارک آقا ولی عصر (عج)
- پدر بزرگوار و مادر مهربانم به پاس فداکاری های بی دریغشان
- همسر عزیزم که در ادامه این مسیر مشوق من بوده و با شکیبایی همدم لحظات سخت زندگی و تحصیل می باشد.
- یگانه فرزندم، روشنی بخش زندگیم.

تشکر و قدردانی:

من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق

سپاس بیکران خدای را، که همواره و در همه حال یار و یاورم بوده که بی خواست و اراده او پایان این راه میسر نمی شد.

در نگارش و تدوین این اثر بیش از همه مدیون هنمود های ارزشمند اسوه اخلاق، صبوری و صداقت استاد ارجمندم دکتر مجید کاشف می باشم. که بدون راهنمایی های ارزشمند ایشان حصول به این نتیجه ممکن نبود.

همچنین بر خود لازم می بینم از مساعدت و راهنماییهای دلسوزانه استاد بزرگوارم دکتر ابوالفضل فراهانی سپاسگزاری می نمایم.

و در پایان از همکاری سازمان آموزش و پرورش استان قزوین، عوامل اجرایی، دانش آموزان دبیرستانهای سعادت، صدیقه کبری، مفتح و ریحانه و کلیه عزیزانی که مرا در اجرای این پژوهش یاری نمودند، تشکر می نمایم.

عنوان: بررسی رابطه نحوه گذران اوقات فراغت با آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر دوره متوسطه

شهر قزوین

دکتر مجید کاشف؛ دکتر ابوالفضل فراهانی؛ لیلا شایان راد

چکیده تحقیق:

هدف از این تحقیق بررسی رابطه نحوه گذران اوقات فراغت با آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر و نوع تحقیق پیمایشی - همبستگی می باشد. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر قزوین در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ که بر اساس آمار ارائه شده سازمان آموزش و پرورش استان ۹۶۴۸ نفر می باشد. نمونه آماری با استفاده از روش کوکران، شارپ؛ تعداد ۱۹۷ دانش آموز دختر که به شیوه تصادفی - خوشه ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه محقق ساخته که ضریب پایایی آن ۰/۹۷ بر اساس روش آزمون - آزمون مجدد تعیین شد و آزمونهای آمادگی جسمانی شامل بارفیکس اصلاح شده، درازنشست، خم شدن نشسته و دوی ۸۰۰ متر می باشد. پس از جمع آوری اطلاعات، با استفاده از ضریب همبستگی رشته ای کلی برای تعیین رابطه مقیاس های اسمی با فاصله ای و آزمون χ^2 استودنت برای معنی داری ضریب همبستگی و تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی به تجزیه و تحلیل نتایج پرداخته شده است که نتایج زیر حاصل گردید:

بین نحوه گذران اوقات فراغت با آمادگی جسمانی و اجزای آن (قدرت-استقامت کمربند شانه و عضلات شکم، انعطاف پذیری و آمادگی قلبی - عروقی) ارتباط معنا داری وجود دارد. ($p < 0/05$)

در بخش تفاوت بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر با نحوه گذران اوقات فراغت: بین آمادگی جسمانی نمونه هایی که در اوقات فراغت خود فعالیت ورزشی انجام می دهند با روشهای استفاده از کامپیوتر، مطالعه غیر درسی و رفتن به مکان تفریحی؛ و نمونه هایی که در منزل اوقات فراغت خود را می گذرانند با اماکن ورزشی تفاوت معنا داری وجود دارد. ($p < 0/05$)

بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر با زمان و میزان ساعات پرداختن به ورزش، همچنین در بین رشته ورزشی پیاده روی با ورزش های رزمی تفاوت معنا داری وجود دارد. ($p < 0/05$)

بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر زمان گذران اوقات فراغت همچنین بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر و میزان ساعات اوقات فراغت در شبانه روز تفاوت معنا داری وجود ندارد.

واژه های کلیدی: اوقات فراغت، آمادگی جسمانی، دانش آموزان دختر، انعطاف پذیری، آمادگی قلبی -

عروقی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول: کلیات تحقیق	
۲	مقدمه
۳	بیان مسأله
۵	ضرورت و اهمیت تحقیق
۶	اهداف تحقیق
۷	فرضیه ها
۸	محدودیت های تحقیق
۸	تعریف عملیاتی واژه ها
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
۱۳	مقدمه
۱۳	تعریف اوقات فراغت
۱۶	اوقات فراغت از دیدگاه جامعه شناسان و دانشمندان
۲۱	چارچوب نظری
۲۵	نظر اسلام در باره اوقات فراغت و ورزش
۲۷	تعلیم و تربیت و اوقات فراغت
۲۹	آمادگی جسمانی
۳۳	آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۳۵	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی و ورزش
۳۶	تربیت بدنی، ورزش و اهمیت آن در گذران اوقات فراغت

۳۹	ضرورت تربیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت دانش آموزان
۴۲	پیشینه تحقیق
۴۳	مروری بر تحقیقات داخل کشور
۴۴	مروری بر تحقیقات خارج از کشور
۵۲	جمع بندی
فصل سوم: روش تحقیق	
۵۴	مقدمه
۵۴	روش تحقیق
۵۴	جامعه آماری
۵۴	نمونه آماری
۵۴	روش نمونه گیری
۵۴	متغیر های تحقیق
۵۵	ابزار گردآوری اطلاعات
۵۶	گردآوری داده ها (اطلاعات)
۶۱	روشهای آماری
فصل چهارم: یافته های تحقیق	
۶۴	مقدمه
۶۴	توصیف داده ها
۹۸	آزمون فرضیه ها
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	
۱۱۶	مقدمه
۱۱۶	خلاصه تحقیق

۱۱۷	بحث و نتیجه گیری
۱۲۳	نتیجه گیری
۱۲۴	پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۱۲۴	پیشنهادات برای سایر محققین
۱۲۵	فهرست منابع
۱۲۷	پیوست ها

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۶۴	جدول ۴-۱ مشخصات فردی آزمودنی ها
۶۵	جدول ۴-۲ پایه های تحصیلی
۶۶	جدول ۴-۳ فراوانی و درصد بیشترین ساعات فراغت در تابستان
۶۷	جدول ۴-۴ بیشترین ساعات اوقات فراغت شما در ایام تحصیل
۶۹	جدول ۴-۵ زمان گذران اوقات فراغت در شبانه روز
۷۰	جدول ۴-۶ میانگین و انحراف معیار زمان گذران اوقات فراغت
۷۱	جدول ۴-۷ مکان گذران اوقات فراغت
۷۳	جدول ۴-۸ نوع فعالیت در اوقات فراغت
۷۴	جدول ۴-۹ تقسیم بندی دانش آموزان بر اساس فعالیت های فراغتی
۷۵	جدول ۴-۱۰ تفاوت آمادگی جسمانی با نوع فعالیت
۷۷	جدول ۴-۱۱ نوع فعالیت مذهبی در اوقات فراغت
۷۸	جدول ۴-۱۲ نوع فعالیت هنری در اوقات فراغت
۸۰	جدول ۴-۱۳ رفتن به مکانهای تفریحی در اوقات فراغت

- جدول ۴-۱۴ نوع رشته ورزشی در اوقات فراغت ۸۱
- جدول ۴-۱۵ میانگین و انحراف معیار رشته های ورزشی ۸۲
- جدول ۴-۱۶ میزان ساعات ورزش کردن ۸۴
- جدول ۴-۱۷ میانگین و انحراف معیار میزان ساعات ورزش کردن ۸۵
- جدول ۴-۱۸ زمان ورزش کردن در شبانه روز ۸۶
- جدول ۴-۱۹ میانگین و انحراف معیار زمان ورزش کردن ۸۷
- جدول ۴-۲۰ بیشترین انگیزه ورزش کردن در اوقات فراغت ۸۸
- جدول ۴-۲۱ بیشترین مکان ورزش کردن در اوقات فراغت ۸۹
- جدول ۴-۲۲ نزدیک ترین مکان به منزل برای ورزش کردن ۹۰
- جدول ۴-۲۳ میزان تاثیر اماکن ورزشی بر اوقات فراغت ۹۱
- جدول ۴-۲۴ میزان مناسب بودن فضای منزل برای ورزش کردن ۹۲
- جدول ۴-۲۵ میزان کیفیت مکان های ورزشی ۹۳
- جدول ۴-۲۶ میزان تاثیر وسایل ورزشی بر فعالیت های فراغتی ۹۴
- جدول ۴-۲۷ میزان کافی بودن تجهیزات و امکانات ورزشی سالنها ۹۵
- جدول ۴-۲۸ میزان تشویق والدین به ورزش کردن ۹۶
- جدول ۴-۲۹ قابلیت های جسمانی آزمودنیها ۹۷
- جدول ۴-۳۰ بررسی رابطه آزمون درازنشست با نحوه گذران اوقات فراغت ۹۸
- جدول ۴-۳۱ بررسی رابطه آزمون بارفیکس با نحوه گذران اوقات فراغت ۹۹
- جدول ۴-۳۲ بررسی رابطه آزمون انعطاف پذیری با نحوه گذران اوقات فراغت ۱۰۰
- جدول ۴-۳۳ بررسی رابطه آزمون استقامت قلبی - عروقی با نحوه گذران اوقات فراغت ۱۰۱

- جدول ۴-۳۴ بررسی رابطه آمادگی جسمانی با نحوه گذران اوقات فراغت ۱۰۲
- جدول ۴-۳۵ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس بیشترین ساعت اوقات فراغت ۱۰۳
- جدول ۴-۳۶ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس نوع فعالیت فراغتی ۱۰۴
- جدول ۴-۳۷ جدول توکی تفاوت آمادگی جسمانی با نوع فعالیت فراغتی ۱۰۵
- جدول ۴-۳۸ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس زمان پرداختن به فعالیت فراغتی ۱۰۶
- جدول ۴-۳۹ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس مکان پرداختن به فعالیت فراغتی ۱۰۷
- جدول ۴-۴۰ جدول توکی تفاوت آمادگی جسمانی با مکان گذران اوقات فراغت ۱۰۸
- جدول ۴-۴۱ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی رشته های مختلف ورزشی فعالیت های فراغتی ۱۰۹
- جدول ۴-۴۲ جدول توکی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس نوع رشته ورزشی اوقات فراغت ۱۱۰
- جدول ۴-۴۳ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس میزان ساعت ورزش کردن در فعالیت های فراغتی ۱۱۱
- جدول ۴-۴۴ جدول توکی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس میزان ساعات ورزش کردن ۱۱۲
- جدول ۴-۴۵ بررسی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس زمان ورزش کردن در اوقات فراغت ۱۱۳
- جدول ۴-۴۶ جدول توکی تفاوت آمادگی جسمانی بر اساس زمان ورزش کردن ۱۱۴

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۶۶	نمودار ۴-۱ بیشترین ساعات اوقات فراغت در ایام تابستان
۶۷	نمودار ۴-۲ بیشترین ساعات اوقات فراغت در ایام تحصیل
۶۸	نمودار ۴-۳ تفاوت آمادگی جسمانی وساعات اوقات فراغت
۶۹	نمودار ۴-۴ زمان گذران اوقات فراغت در شبانه روز
۷۰	نمودار ۴-۵ تفاوت آمادگی جسمانی و زمان گذران اوقات فراغت

- ۷۱ نمودار ۴-۶ مکان گذران اوقات فراغت
- ۷۲ نمودار ۴-۷ تفاوت آمادگی جسمانی و مکان پرداختن اوقات فراغت
- ۷۳ نمودار ۴-۸ انواع فعالیت در گذران اوقات فراغت
- ۷۴ نمودار ۴-۹ تقسیم بندی دانش اموزان بر اساس فعالیت های فراغتی
- ۷۵ نمودار ۴-۱۰ تفاوت آمادگی جسمانی و نوع فعالیت فراغتی
- ۷۷ نمودار ۴-۱۱ انواع فعالیت مذهبی در اوقات فراغت
- ۷۸ نمودار ۴-۱۲ انواع فعالیت هنری در اوقات فراغت
- ۸۰ نمودار ۴-۱۳ رفتن به مکانهای تفریحی در اوقات فراغت
- ۸۱ نمودار ۴-۱۴ انواع رشته ورزشی در اوقات فراغت
- ۸۳ نمودار ۴-۱۵ تفاوت آمادگی جسمانی رشته های ورزشی در اوقات فراغت
- ۸۴ نمودار ۴-۱۶ میزان ساعات ورزش کردن
- ۸۵ نمودار ۴-۱۷ تفاوت آمادگی جسمانی و میزان ساعت ورزش کردن
- ۸۶ نمودار ۴-۱۸ زمان ورزش کردن در شبانه روز
- ۸۷ نمودار ۴-۱۹ تفاوت آمادگی جسمانی و میزان ساعت ورزش کردن
- ۸۸ نمودار ۴-۲۰ بیشترین انگیزه ورزش کردن در اوقات فراغت
- ۸۹ نمودار ۴-۲۱ بیشترین مکان ورزش کردن در اوقات فراغت
- ۹۰ نمودار ۴-۲۲ نزدیک ترین مکان به منزل برای ورزش کردن
- ۹۱ نمودار ۴-۲۳ میزان تاثیر اماکن ورزشی بر اوقات فراغت
- ۹۲ نمودار ۴-۲۴ میزان مناسب بودن فضای منزل برای ورزش کردن
- ۹۳ نمودار ۴-۲۵ میزان کیفیت مکان های ورزشی
- ۹۴ نمودار ۴-۲۶ میزان تاثیر وسایل ورزشی بر فعالیت های فراغتی

۹۵

نمودار ۴-۲۷ میزان کافی بودن تجهیزات و امکانات ورزشی سالنها

۹۶

نمودار ۴-۲۸ میزان تشویق والدین به ورزش کردن

فصل اول

کلیات تحقیق

۱- مقدمه:

جوامعی که در اندیشه بهبود وضع موجود و تدارک آینده بهتر برای خود هستند توجه به اوقات فراغت بویژه در گروه سنی نوجوانان به عنوان افرادی سرشار از انرژی و استعدادهای بالقوه و کشف نشده که آینده سازان جامعه می باشند بسیار مهم است. لذا برای دست یافتن به پیشرفت و تکنولوژی روز افزون، توجه به این نسل و برنامه ریزی جهت استفاده مطلوب از اوقات فراغت الزامی است و بی توجهی به این مسأله پیامدهای منفی بسیاری خواهد داشت.

پاسخ های افراد مختلف به چستی اوقات افراد بسیارمتنوع و متعدد است. این امر ناشی از پیچیدگی و گستردگی این جنبه از تجربه های زندگی آدمی است. (هیوود^۱: ۱۳۸۴: ۱۸) اینکه افراد یک جامعه بنا بر ویژگیهای خاص خود در این اوقات به چه فعالیت ها و کارهایی مشغول می شوند از اهمیت اساسی برخوردار است. از این رو بررسی و شناخت این موضوع به برنامه ریزی و فراهم کردن امکانات لازم برای جلوگیری از پیامدهای زیانبار فردی و اجتماعی ناشی از گذران نامناسب این اوقات کمک می کند و در نهایت به افزایش سلامتی و سرزندگی اعضای جامعه و جنبه های مختلف آن منجر می شود. (میرهاشمی، ۱۳۸۶: ۸۳)

اوقات فراغت زمان بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه برعکس، این زمان از انسان انتظار بیشتری می رود که احساس مسئولیت کند. (جلالی فراهانی، ۱۳۸۸: ۲) در عصر ما مسأله اوقات فراغت و شیوه های گذراندن آن از ابعادی متفاوت با جوامع کهن مطرح شده است، یعنی تنها اندیشمندان و صاحبان مکتب و قدرت به این قضیه نمی اندیشند، بلکه هر کس در هر مقام و پایگاهی به فکر چگونگی گذراندن اوقات فراغت خود و فرزندانش می باشد تا سودمند و سازنده باشد. مخصوصاً به علت توسعه فن آوری و استفاده از دستگاههای خودکار، ساعات اشتغال افراد کمتر می شود و این فکر قوت بیشتری می گیرد که ساعات فراغت را چگونه باید سپری کرد؟

حرکت در طول زندگی روندی مستمر و دائمی است که به شکل های مختلف در حیات فردی و اجتماعی دیده می شود. از طرف دیگر فعالیت جسمانی و حرکت بخش جدایی ناپذیر زندگی است. (رضائی نژاد، ۱۳۸۶: ۳۱). از ابتدای حیات آدمی بر روی کره زمین، دستگاه عضلانی و اندام های حرکتی نقش فراوانی در فرایند تکامل بشری داشته اند. دارا بودن سطوح بالای شاخص های تندرستی، بهداشتی و قابلیت های جسمانی می تواند نشان دهنده سلامت و توانمندی یک جامعه باشد. (آقا علی

¹ Hywood

نژاد، ۱۳۸۴: ۱) متأسفانه امروزه کودکان نسبت به گذشته از فعالیت بدنی کمتری برخوردارند و همه آنان امکان استفاده از برنامه های ورزشی باشگاهها و مراکز ورزشی را ندارند و علاوه بر این از نظر تغذیه نیز در وضعیتی نا مطلوب به سر می برند. (گائینی، ۱۳۸۳)

در واقع شیوه زندگی امروزی باعث شده است که انسان توجه کمتری به نیاز های جسمانی و حرکتی اش داشته باشد. اغلب افراد کم تحرک امروز به اهمیت فعالیت های جسمانی و مسائل تفریحی واقفند، اما فرصت رسیدگی به چنین اموری را ندارند. در واقع عدم توجه افراد به مدیریت زمان و امورات روزمره باعث شده است تا کمتر به اوقات فراغت و فعالیت هایی که در این اوقات می تواند در بازیافت بدنی و روانی افراد نقش داشته باشد مورد توجه قرار گیرد.

امروزه، آمادگی جسمانی و کسب نیروی بیشتر برای انجام فعالیت های گوناگون اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی امری رایج در کشورهای پیشرفته و یا رو به توسعه می باشد. در دهه اخیر برنامه ریزان این حرکت جهانی تلاش داشته اند تا ورزش را در بین اقشار مختلف جامعه عمومیت داده تا افراد مختلف بتوانند در هر شرایطی بخشی از اوقات روزانه خود را به این فعالیتها اختصاص دهد تا هم به آمادگی جسمانی دست یابد و هم احساس نشاط و شادابی نماید.

در جامعه ما دختران در مقایسه با پسران در ابعاد مختلف از جمله اوقات فراغت از محدودیت و محرومیت بیشتری رنج می برند. در واقع از یک سو نوع فرهنگ حاکم بر جامعه، تحرک و فعالیت قشر بانوان را محدود می کند و از سوی دیگر خانواده ها در بروز چنین محدودیتی سهیم اند. به عنوان مثال در بسیاری از خانواده های ایرانی مرسوم است که دختران باید بخش زیادی از وقت خود را در خانه گذرانده و به رسیدگی امور منزل بپردازند لذا کمتر مجالی برای فعالیت های خارج از خانه برایشان فراهم می شود. نکات ذکر شده در مجموع عدم استفاده صحیح و فعال دختران از وقت فراغت را نشان می دهد و اوقات فراغت نامطلوب و غیر فعال نیز نتیجه ای جز ایجاد شخصیت های ناسالم، کسل و خسته در دختران به دنبال نخواهد داشت. در نتیجه اینکه دختران، مادران آینده و مربیان فرزندان فردا هستند را با مشکل مواجه خواهد ساخت. (فکوهی، ۱۳۸۲: ۶۴) بنابراین برنامه ریزی برای اوقات فراغت باید به صورتی باشد که به رشد جسمی، اجتماعی و عاطفی این قشر از جامعه بیانجامد.

۱-۲ بیان مساله:

اندیشمندان اجتماعی، زمان را به عنوان بعدی از حیات اجتماعی، زمینه ساز و بستر مهمی برای تمامی الگوها و مناسبات اجتماعی دانسته اند به گونه ای که هم اکنون زمان به بخش جدایی ناپذیر هر واقعیت اجتماعی انسان تبدیل شده است. اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی اجتماعی موضوع مشترک تمامی اقشار جامعه است. (عطائی سعیدی، ۱۳۸۸: ۲) اوقات فراغت جز جدایی ناپذیر زندگی روزمره دنیای امروز است. امروزه در همه جوامع اکثر افراد اعم از زن یا مرد، کودک یا بزرگسال بعد از فراغت از کار روزانه و فعالیت دائمی و اجباری خود به یک کار یا فعالیتی تفریح گونه می پردازند. اوقات فراغت زمانی است که در آن افراد اولاً به دلخواه فعالیت هایی را انتخاب می کنند که حالت تفریح و استراحت داشته و ثانیاً از انجام آن لذت و شادی نصیبشان می شود. (منادی، ۱۳۸۶: ۱۳۲)

علت شرکت نوجوانان در فعالیت های اوقات فراغت به گونه ای است که آنان هم از شرایط پیش از انجام فعالیت های اوقات فراغت تاثیر می پذیرند و هم در جریان انجام آنها (خواجه نوری، ۱۳۸۷: ۱۳۹). در این میان دختران بیش از سایر اقشار جامعه در کانون توجه هستند، به لحاظ اجتماعی، برای فعالیتهای فراغتی دختران فرصت ها و زمان کمتری صرف می شود یا فضاهای اجتماعی و فیزیکی که در آن بتوانند به فعالیت های فراغتی بپردازند با محدودیت روبروست و در واقع گزینه های فراغتی آنان محدود است. (عطائی سعیدی، ۱۳۸۸: ۲)

فعالیت منظم در تمامی دوران زندگی بویژه کودکی و نوجوانی حائز اهمیت است و اثرات مفید آن را بر رشد جسمانی، فکری و روانی کودکان و نوجوانان نباید نادیده گرفت. (افتخاری، ۱۳۸۶: ۱۵) انجام آزمون های آمادگی جسمانی در بسیاری از کشورها بویژه کشورهای صنعتی، در چند دهه گذشته این حقیقت تلخ را بر آنان آشکار ساخت که سبک زندگی بی تحرک ناشی از ماشینی شدن کارها و رفاه بیش از حد و حذف کارهای عضلانی و فعالیت جسمانی و فقر حرکتی سبب شده تا تندرستی نسل آینده آنان به طور جدی به خطر افتد. (فاضلی فر، ۱۳۸۵: ۱۰۹) با توجه به مطالعات انجام شده در سالهای اخیر به نظر می رسد که نقش ورزش و فعالیت جسمانی در اوقات فراغت نوجوانان و دانش آموزان کمتر شده است. (رحمانی، ۱۳۸۵: ۲۱۰) بیان چنین مطالبی این مسأله را به وجود می آورد که ساعات پس از فراغت از مدرسه دختران دانش آموز، به جز رسیدگی به تکالیف، صرف گذران چه فعالیت هایی گردیده؟ فعالیت های ورزشی چه درصدی از این اوقات را به خود اختصاص می دهد؟ و این فعالیت ها چه اثری بر آمادگی جسمانی آنان خواهد داشت؟

این پژوهش پاسخگوی سوالات زیر خواهد بود:

- دختران دانش آموز اوقات فراغت خود را چگونه سپری می نمایند؟
- آیا میان نحوه گذراندن اوقات فراغت و آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر رابطه ای وجود دارد؟
- آیا میان نحوه گذراندن اوقات فراغت و استقامت قلبی – تنفسی دانش آموزان دختر رابطه ای وجود دارد؟
- آیا میان نحوه گذراندن اوقات فراغت و انعطاف پذیری دانش آموزان دختر رابطه ای وجود دارد؟
- آیا میان نحوه گذراندن اوقات فراغت و استقامت عضلات شکم دانش آموزان دختر رابطه ای وجود دارد؟
- آیا میان نحوه گذراندن اوقات فراغت و استقامت عضلات بالاتنه دانش آموزان دختر رابطه ای وجود دارد؟
- آیا میان آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر و نحوه گذران اوقات فراغت (نوع، ساعت، مکان، رشته و...) تفاوتی وجود دارد.

۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق:

وجود مؤسسات آموزشی، بنیاد های فرهنگی، مراکز تفریحی و ... از یک سو و همچنین گسترش وسایل پیشرفته صنعتی به ویژه وسایل ارتباط جمعی که به رشد جامعه شهری کمک کرده، زمینه گذراندن وقت در این نوع جوامع را نیز فراهم کرده است. افراد نیز با توجه به موقعیت جنسی، سنی، تحصیلی و طبقه اجتماعی، در مجموع پایگاه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی شان از هر یک از زمینه های فوق بهره مند می شوند. (فکوهی، ۱۳۸۵: ۶۵)

پیشرفت های شگرف در فن آوری و ماشینی شدن زندگی از ویژگی های دنیای مدرن امروزی است. پیامد ماشینی شدن زندگی، فقر حرکتی بوده که از دیدگاه تندرستی از مهمترین مشکلات بشر امروزی است. (آقا علی نژاد، ۱۳۸۴: ۲) از سوی دیگر، آلودگیهای محیط، پیچیدگی ارتباطات اجتماعی، افزایش عاملهای فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامت جسمی و روحی انسان را آسیب پذیر ساخته است. (امیرتاش، ۱۳۸۳) تحرک کودکان به طور هشدار دهنده ای کاهش یافته است. اغلب کودکان امروز اوقات فراغت خود را صرف تماشای تلویزیون و بازی با رایانه می کنند، کمتر به فعالیت جسمانی می پردازند و به همین دلیل از آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیستند. (گائینی، ۱۳۸۷: ۲۷)

پیشرفت و ترقی هر کشوری در دست نسلهای آینده است بنابراین هرگونه عذر و تعمد در چگونگی زندگی و تحصیل آنان ارزشمند بوده و برای تعلیم و تربیت آنان ضرورت دارد. تربیت بدنی و ورزش

بخش لاینفک تعلیم و تربیت است. علی رغم نام تربیت بدنی، فعالیت ورزشی نه تنها تربیت کننده بدن است بلکه پا به پای پرورش جسم در نحوه تفکرو اندیشیدن منطقی، تصمیم گیری، اعتماد به نفس، جسارت و جرات، از خود گذشتگی، شجاعت و تکوین شخصیت و اجتماعی شدن موثر است. ورزش و فعالیت های بدنی وسیله ارزشمندی است که امروز پر کننده بخش اعظم اوقات فراغت میلیون ها نفر از مردم جهان است. (تند نویس، ۱۳۷۹: ۱۱) البته ورزش فقط یکی از فعالیت های اوقات فراغت است که مستلزم مصرف کالا، خدمات یا فرآورده های تجاری است. افزون بر این ورزش عنصری آموزشی است. (هیوود^۱، ۱۳۸۰: ۶۳)

افزایش سطح آمادگی جسمانی و تامین سلامت جسم و روان دانش آموزان از اهداف اصلی آموزش و پرورش می باشد.

برای تحقق اهداف تربیت بدنی دسترسی به اطلاعات درست از آمادگی جسمانی دانش آموزان در مدارس لازم و ضروری است. (ادینگتون^۲، ۱۳۸۰) بنابر این به منظور آگاهی از نحوه گذران اوقات فراغت و ارتباط آن با آمادگی جسمانی دختران دانش آموز لزوم اجرای چنین پژوهشی جهت شناخت نقاط قوت و ضعف، برنامه ریزی صحیح جهت استفاده مطلوب در راستای افزایش سطح آمادگی جسمانی و کاهش کم تحرکی دختران دانش آموز ضروری خواهد بود.

۱-۴ اهداف تحقیق:

۱-۴-۱ هدف کلی:

تعیین ارتباط نحوه گذراندن اوقات فراغت با آمادگی جسمانی دختران دانش آموز.

۱-۴-۲ اهداف ویژه:

تعیین ارتباط نحوه گذراندن اوقات فراغت بانعطاف پذیری دختران دانش آموز.

تعیین ارتباط نحوه گذراندن اوقات فراغت باستقامت - قدرت عضلات شکم دختران دانش آموز.

تعیین ارتباط نحوه گذراندن اوقات فراغت با استقامت - قدرت کمر بند شانه ای دختران دانش آموز.

تعیین ارتباط نحوه گذراندن اوقات فراغت با استقامت قلبی - عروقی دختران دانش آموز.

¹ Hywood

² Edington

تعیین تفاوت آمادگی جسمانی دختران دانش آموزان با نوع فعالیت ، زمان، مکان و ساعات گذران اوقات فراغت.

۱-۵ فرضیه ها:

۱. بین نحوه گذراندن اوقات فراغت با استقامت قلبی - عروقی دختران دانش آموز رابطه معنا داری وجود دارد.

۲. بین نحوه گذراندن اوقات فراغت با انعطاف پذیری دختران دانش آموز رابطه معنا داری وجود دارد.

۳. بین نحوه گذراندن اوقات فراغت با استقامت - قدرت عضلات شکم دختران دانش آموز رابطه معنا داری وجود دارد.

۴. بین نحوه گذراندن اوقات فراغت با استقامت - قدرت کمر بند شانه ای دختران دانش آموز رابطه معنا داری وجود دارد.

۵. بین نحوه گذراندن اوقات فراغت با آمادگی جسمانی دختران دانش آموز رابطه معنا داری وجود دارد.

۶. بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر بر اساس بیشترین ساعات اوقات فراغت تفاوت معنا داری وجود دارد.

۷. بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر بر اساس نوع فعالیت اوقات فراغت تفاوت معنا داری وجود دارد.

۸. بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر بر اساس زمان گذران فعالیت های اوقات فراغت تفاوت معنا داری وجود دارد.

۹. بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر بر اساس مکان گذران فعالیت های اوقات فراغت تفاوت معنا داری وجود دارد.

۱۰. بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر بر اساس نوع رشته ورزشی اوقات فراغت تفاوت معنا داری وجود دارد.

۱۱. بین آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر بر اساس میزان ساعات ورزش کردن در اوقات فراغت تفاوت معنا داری وجود دارد.