



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکز

دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی گروه علوم تربیتی

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

گرایش: برنامه ریزی درسی

عنوان:

بررسی ارتباط آمادگی جسمانی و تربیت بدنی با پیشرفت تحصیلی

دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر سید فرهاد افتخار زاده

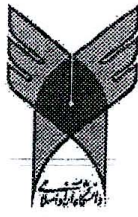
استاد مشاور:

دکتر ناصر مولانا

پژوهشگر:

مریم جواهریان

تابستان ۱۳۹۱



مجلس شورای اسلامی ایران

به نام خدا

مشور اخلاق پژوهش

بایدی از خداوند بهمان و اعتماد این که عالم محضر خداست و شماره نافر بر اعمال انسان در مقرر پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه اجماع جایگاه دانشگاه اسلامی فرنگ و تمدن بشری، نادانشیان و اصنام بیات علمی و علمی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی در نظر قرار داده و از آن تعهد می کنیم:

- ۱- اصل برت: التزام به برت جویی از حرکت و رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به مقصد های غیر علمی می آکنند.
- ۲- اصل رعایت انصاف و امانت: تمهید به اجتناب از حرکت جانب داری غیر علمی و حفاظت از اسرار، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۳- اصل ترویج: تمهید به رواج دانش و ابداع نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشمندان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۴- اصل احترام: تمهید به رعایت حریم نام و حرمت نام و انجام تحقیقات در رعایت جانب قید و خودداری از حرکت حرمت شکنی.
- ۵- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انسان، حیوان و نبات) و سایر مباحث حق.
- ۶- اصل رازداری: تمهید به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد سازمان، دانشجو و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای بی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از حرکت پنهان سازی حقیقت.
- ۸- اصل باکیست مادی و معنوی: تمهید به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۹- اصل منع علی: تمهید به رعایت مصلح علی و در نظر داشتن بهر بود و نبود کشور و کلیه مراحل پژوهش.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم بہ:

مادر و پدرم

کہ ہموارہ بار سنگین زندگیم را بہ دوش کشیدند؛

و

نور دیدہ ام

سید حسین

کہ زندگیم را معنای بخشید.

مشکر و قدرانی

- پس از حمد و ستایش خداوند تبارک و تعالی که باب علم را بر من گشود و مرا توفیق داد تا در این وادی گام نهم و تمام نعمات آشکار و پنهانش را بر من ارزانی داشت، جا دارد از عزیزانی که در این مسیر دشوار، همواره یار و یاورم بودند قدر دانی نمایم:
۱. استاد کرامت‌قدر جناب آقای دکتر سید فرهاد فتح‌زاده که به عنوان استاد راهنما، با دقت نظر و نکته‌سنجی‌های عمیق خود در انجام هر چه بهترین پژوهش، هدایت‌گر من بودند؛
 ۲. استاد بزرگوار سرکار خانم دکتر ناصره مولانا که به عنوان استاد مشاور در طی این مسیر یاری نمودند.
 ۳. استاد ارجمند سرکار خانم دکتر کردستانی که داوری این پژوهش را بر عهده گرفتند.
 ۴. تمام اساتیدی که در طول دوران تحصیلات دانشگاهی مطالب فراوانی به من آموختند و پنجره‌های دانش را بر روی من گشودند؛
 ۵. مدیران و نیروهای اداری و آموزشی مدارس راهنمایی دخترانه مناطق ۴، ۵، ۱۵، ۱۰ و ۱۷ که با همکاری صمیمانه خود مرا یاری نمودند.

تعهد اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

- اینجانب مریم جواهریان دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی ۸۹۰۹۳۹۵۸۰۰۰ در رشته علوم تربیتی (برنامه ریزی درسی) که در تاریخ ۹۱/۶/۲۸ از پایان نامه خود تحت عنوان: « بررسی ارتباط آمادگی جسمانی و تربیت بدنی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران» 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 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 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 دانشگاه ها و مؤسسات 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: مریم جواهریان

تاریخ و امضاء:

بسمه تعالی

در تاریخ : ۹۱/۶/۲۸

دانشجوی کارشناسی ارشد خانم مریم جواهریان از پایان نامه خود دفاع نموده و با نمره

به حروف و با درجه مورد قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما

۱ فصل اول : کلیات تحقیق.....	
۲ بیان مسئله.....	۱-۱
۴ اهداف تحقیق.....	۲-۱
۴ اهمیت موضوع تحقیق و انگیزه انتخاب آن.....	۳-۱
۷ فرضیه های تحقیق.....	۴-۱
۸ مدل تحقیق.....	۵-۱
۸ تعاریف نظری و عملیاتی.....	۶-۱
۱۲ فصل دوم : مبانی نظری، ادبیات و پیشینه تحقیق.....	
۱۳ مقدمه.....	
۱۴ تربیت بدنی و ورزش.....	۱-۲
۱۴ ۱-۱-۲ مفهوم تربیت بدنی.....	
۱۵ ۲-۱-۲ مفهوم ورزش.....	
۱۶ ۳-۱-۲ مفاهیم مشترک تربیت بدنی و ورزش.....	
۱۶ تاریخچه تربیت بدنی.....	۲-۲
۱۸ نظر علما و فیلسوفان در خصوص تربیت بدنی.....	۳-۲
۲۲ ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام.....	۴-۲
۲۳ فقر حرکتی.....	۵-۲
۲۴ آمادگی جسمانی.....	۶-۲
۲۵ عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت.....	۷-۲
۲۶ عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت.....	۸-۲
۲۸ آمادگی قلبی - تنفسی.....	۹-۲
۲۹ ۱-۹-۲ ورزش های هوازی.....	
۲۹ ۲-۹-۲ فعالیت های مؤثر در افزایش آمادگی قلبی - تنفسی.....	
۳۰ ۳-۹-۲ فواید سلامت و آمادگی قلبی - تنفسی.....	

۳۰ قدرت و استقامت عضلانی.....	۱۰-۲
۳۰ اهمیت قدرت عضلانی.....	۱-۱۰-۲
۳۱ اهمیت استقامت عضلانی.....	۲-۱۰-۲
۳۱ اثرات مفید آمادگی عضلانی.....	۳-۱۰-۲
۳۲ انعطاف پذیری.....	۱۱-۲
۳۲ نقش جنسیت در آمادگی جسمانی.....	۱۲-۲
۳۴ پیشرفت تحصیلی و عوامل موثر بر آن.....	۱۳-۲
۳۴ عوامل فردی.....	۱-۱۳-۲
۳۹ عوامل خانوادگی.....	۲-۱۳-۲
۴۲ عوامل آموزشی و مدرسه ای.....	۳-۱۳-۲
۴۶ عوامل اجتماعی.....	۴-۱۳-۲
۴۸ پیشینه تحقیق.....	۱۴-۲
۴۹ تحقیقات انجام شده در جمهوری اسلامی ایران.....	۱-۱۴-۲
۵۱ تحقیقات انجام شده در خارج.....	۲-۱۴-۲
۵۴ جمع بندی.....	
۵۶	فصل سوم : روش شناسی تحقیق.....	
۵۷ مقدمه.....	
۵۷ روش تحقیق.....	۱-۳
۵۸ قلمرو تحقیق.....	۲-۳
۵۸ جامعه آماری.....	۳-۳
۵۸ حجم نمونه و روش اندازه گیری.....	۴-۳
۵۹ روایی و پایایی آزمون.....	۵-۳
۶۲ ابزار جمع آوری اطلاعات.....	۶-۳
۶۲ ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی.....	۱-۶-۳
۶۴ ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی.....	۲-۶-۳

۶۵ ارزیابی انعطاف پذیری ۳-۶-۳
۶۶ ارزیابی پیشرفت تحصیلی ۴-۶-۳
۶۷ فصل چهارم : تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق
۶۸ مقدمه
۶۸ ۱-۴ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۶۹ ۲-۴ آمار توصیفی
۷۷ ۳-۴ آمار استنباطی
۷۷ ۱-۳-۴ فرضیه اول
۸۰ ۲-۳-۴ فرضیه دوم
۸۲ ۳-۳-۴ فرضیه سوم
۸۵ ۴-۳-۴ فرضیه چهارم
۸۷ ۵-۳-۴ فرضیه پنجم
۹۱ فصل پنجم : نتیجه گیری و پیشنهادات
۹۲ مقدمه
۹۲ خلاصه تحقیق
۹۴ ۱-۵ نتیجه گیری
۹۴ ۱-۱-۵ نتایج توصیفی
۹۴ ۲-۱-۵ نتایج استنباطی
۹۸ ۲-۵ پیشنهادات
۹۸ ۱-۲-۵ پیشنهادات کاربردی
۹۹ ۲-۲-۵ پیشنهادات برای محققان بعدی
۱۰۰ ۳-۵ محدودیت ها و مشکلات
۱۰۲ فهرست منابع و مأخذ

۱۰۸ پیوست ۱: همبستگی بین متغیرها.....
۱۰۹ پیوست ۲: نرم کشش از بارفیکس به صورت خوابیده (دختران).....
۱۱۰ پیوست ۳: نرم آزمون انعطاف پذیری (دختران).....
۱۱۱ پیوست ۴: نرم آزمون دراز و نشست (دختران).....
۱۱۲ پیوست ۵: نرم آزمون دوی ۵۴۰ متر (دختران).....
۱۱۳ پیوست ۶: شیوه نامه ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره تحصیلی راهنمایی.....
۱۱۷ پیوست ۷: ضرایب همبستگی بین آزمون-آزمون مجدد تست های آمادگی جسمانی (تعیین پایایی آزمون ها)
۱۱۹ چکیده انگلیسی.....
صفحه	فهرست جدول ها
۶۱ جدول (۱-۳) ضریب پایایی آزمون های آمادگی جسمانی.....
۶۹ جدول (۱-۴) فراوانی سن دانش آموزان.....
۷۰ جدول (۲-۴) آماره های مربوط به سن دانش آموزان.....
۷۱ جدول (۳-۴) آماره های مربوط به آزمون بارفیکس.....
۷۲ جدول (۴-۴) آماره های مربوط به آزمون دراز و نشست.....
۷۳ جدول (۵-۴) آماره های مربوط به دو ۵۴۰ متر.....
۷۴ جدول (۶-۴) آماره های مربوط به انعطاف پذیری.....
۷۵ جدول (۷-۴) آماره های مربوط به نمرات تربیت بدنی.....
۷۶ جدول (۸-۴) آماره های مربوط به نمرات پیشرفت تحصیلی.....
۷۷ جدول (۹-۴) همبستگی قدرت و استقامت عضلانی با پیشرفت تحصیلی.....
۷۸ جدول (۱۰-۴) آنالیز واریانس قدرت و استقامت عضلانی.....

- ۷۹ جدول(۴-۱۱)ضرایب رگرسیون قدرت و استقامت عضلانی
- ۸۰ جدول(۴-۱۲) همبستگی دو ۵۴۰متر با پیشرفت تحصیلی
- ۸۱ جدول(۴-۱۳) آنالیز واریانس دو ۵۴۰متر
- ۸۱ جدول(۴-۱۴)ضرایب رگرسیون دو ۵۴۰متر
- ۸۲ جدول(۴-۱۵)همبستگی انعطاف پذیری
- ۸۳ جدول(۴-۱۶) آنالیز واریانس انعطاف پذیری
- ۸۴ جدول(۴-۱۷)ضرایب رگرسیون انعطاف پذیری
- ۸۵ جدول(۴-۱۸) همبستگی آمادگی جسمانی
- ۸۶ جدول(۴-۱۹) آنالیز واریانس آمادگی جسمانی
- ۸۷ جدول(۴-۲۰) ضرایب رگرسیون آمادگی جسمانی
- ۸۸ جدول(۴-۲۱)همبستگی تربیت بدنی
- ۸۹ جدول(۴-۲۲) آنالیز واریانس تربیت بدنی
- ۹۰ جدول(۴-۲۳)ضرایب رگرسیون تربیت بدنی

فهرست نمودار ها

- ۷۰ نمودار(۴-۱) فراوانی سن دانش آموزان
- ۷۱ نمودار(۴-۲) فراوانی نمرات کسب شده در آزمون بارفیکس
- ۷۲ نمودار(۴-۳) فراوانی نمرات کسب شده در آزمون دراز و نشست
- ۷۳ نمودار(۴-۴)فراوانی نمرات کسب شده در آزمون دو ۵۴۰متر
- ۷۴ نمودار(۴-۵)فراوانی نمرات کسب شده در آزمون انعطاف پذیری
- ۷۵ نمودار(۴-۶)فراوانی نمرات تربیت بدنی

فصل اول

کلیات تحقیق

بسمه تعالی

۱-۱ بیان مسئله:

دوره راهنمایی تحصیلی به عنوان یکی از مقاطع مهم نظام آموزشی نقش موثری در شناخت استعدادها و ظرفیت های دانش آموزان ایفا می نماید. این دوره با هدف شناخت خصوصیات و ویژگی های رشد بدنی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی فراگیران و سوق دادن آنها به سمت رشته های تحصیلی متناسب و هماهنگ با علایق آنها طراحی شده است. برنامه درسی به عنوان محور و اساس فعالیت های آموزش و پرورش نقش حیاتی در تحقق اهداف پیش بینی شده دوره راهنمایی بر عهده دارد. آموزش های مدرسه ای فقط برای ایجاد و تقویت مهارت های ذهنی نیست، بلکه سلامت جسمانی را نیز مورد توجه قرار می دهد (مرزبان پناه، ۱۳، ۱۳۹۰). درس تربیت بدنی در کنار سایر دروس پیش بینی شده اهداف مختلفی را دنبال می کند که یکی از مهمترین آن ها حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی دانش آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی در دوره راهنمایی تحصیلی در ارتباط طولی با اهداف تحصیلی دوره ی ابتدائی

طراحی شده است و موجب بهبود و ارتقاء آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی دانش آموزان می گردد. (جوادی پور ۸۹)

نتایج تحقیقات نشان دهنده ی آن است که در جوامع انسانی امروز سازگاری بهتر با محیط نیاز به تعادل و آمادگی جسمانی در فرد دارد و چنانچه افراد از نظر وضعیت جسمانی شرایط مساعدی نداشته باشند از تعادل روانی مناسبی نیز برخوردار نخواهند شد (آقا علی نژاد ۸۴).

هم چنین تاثیرات مثبت فعالیت جسمانی منظم برای همه گروه های سنی اثبات شده است. با این وجود پیشرفت های شگرف در فن آوری و ماشینی شدن زندگی از ویژگی های دنیای مدرن امروزی است. (آقا علی نژاد ۸۴) که موجب فقر حرکتی در گروه های مختلف سنی گردیده و سبک زندگی کم تحرک در بین نوجوانان، بزرگسالان و افراد سالمند را تقریباً در همه جای دنیا رایج نموده است. (تیموری ۸۶). شهر تهران به عنوان یک کلان شهر از این امر نیز مستثنی نیست. بررسی های که در سال های اخیر بر روی میزان فعالیت های ورزشی بانوان و دختران شهر تهران انجام شده است عوامل متفاوتی را به عنوان عوامل بازدارنده ی حضور آن ها در فعالیتهای ورزشی ارائه نموده است (احسانی ۸۶)، و پیشروی فزاینده ی کم تحرکی را به ویژه در مدارس دخترانه ناشی از این عوامل می دانند (مرزبان پناه ۸۹). نبودن فضای مناسب ورزشی در مدارس، بی انگیزگی معلمان ورزش، کمبود دانش، تخصص و توانایی معلمان ورزش در برخورد با نیازهای دانش آموزان از این جمله می باشند (مرزبان پناه ۸۹).

با این حال شواهد موجود بر این نکته تأکید دارند که صرف زمان ساعت تربیت بدنی برای سایر مواد درسی موجب بهبود عملکرد تحصیلی نمی شود، بلکه دانش آموزانی که از نظر بدنی سالم هستند تمایل دارند در کلاس درس نیز عملکرد بهتری داشته باشند. ورزش و فعالیت بدنی منظم و اصولی، یکی از شیوه های تقویت تمرکز و حافظه به شمار میرود و در بالا بردن توان تمرکز ذهنی دانش آموزان تأثیر به سزایی دارد. (نگاه ۹۰) از این رو مدارس می توانند از طریق تربیت بدنی، محیط های آموزشی برجسته ای را فراهم کنند و در عین حال سلامت کودکان و نوجوانان را نیز بهبود بخشند.

با توجه به مباحث فوق پژوهشگر بر آن است تا به این سوال اساسی پاسخ دهد که آیا آمادگی جسمانی و عناصر مربوط به آن به عنوان مهمترین مواد درس تربیت بدنی مدارس ارتباط قابل توجهی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران دارند؟

۲-۱ اهداف تحقیق:

هدف کلی تحقیق: « بررسی ارتباط آمادگی جسمانی و تربیت بدنی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها » است، به عبارت دیگر این تحقیق بر آن است تا پاسخ این سوال را به روشنی دریابد که آیا تغییرات در آمادگی جسمانی و تربیت بدنی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با تغییر در پیشرفت تحصیلی آن ها همراه است یا خیر؟

اهداف جزئی :

۱) بررسی ارتباط قدرت و استقامت عضلانی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها

۲) بررسی ارتباط انعطاف پذیری بدنی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها

۳) بررسی ارتباط آمادگی قلبی-تنفسی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها

۴) بررسی ارتباط آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها

۵) بررسی ارتباط تربیت بدنی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آنها

۳-۱ اهمیت موضوع تحقیق و انگیزه انتخاب آن:

باید به این موضوع مهم توجه نمود که جوامع پیشرفته بشری با عنایت به توسعه آموزش و پرورش خود توانسته اند پله های ترقی و توسعه همه جانبه را بپیمایند.

نقش آموزش و پرورش پیشرفته در توسعه جوامع چنان برجسته است که در سند چشم انداز بیست ساله و به تبع آن در سیاستهای کلی برنامه پنجم توسعه دولت توجه خاصی به آن شده است. در فصل دوم سند تحول بنیادین آموزش و پرورش با عنوان بیانیه ارزش ها مستقیماً به سلامت جسمانی و نشاط دانش آموزان اشاره گردیده است و در بین ساحت های مندرج در فلسفه تعلیم و تربیت در جمهوری اسلامی ایران تعلیم و تربیت زیستی و بدنی درج گردیده است. هم چنین در بند هشتم از امور علمی و فناوری برنامه پنجم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران آمده است:

«تحول در نظام آموزش و پرورش با هدف ارتقاء کیفی آن بر اساس نیازها و اولویت های کشور در سه حوزه دانش، مهارت و تربیت و نیز افزایش سلامت روحی و جسمی دانش آموزان.»

هم چنین مشارکت قوای جسمانی در امر یادگیری و تاثیر گذاری آن بر قوای ذهنی بوسیله فعالیتهای بدنی همواره مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و مربیان علوم تربیتی و روانشناسی بوده است. از میان آن ها می توان به هارتمن، آیزه، گروبر و دیگران اشاره کرد که در بسیاری از پژوهشها و بررسی های خود، حرکت و فعالیت را اساس یادگیری و رشد قوای ذهنی قرار داده اند. (قاسمی ۱۳۷۰)

این پژوهشگران تفکیک ناپذیری قوای جسمی و ذهنی در امر آموزش را به عنوان یک اصل اساسی مورد توجه قرار داده اند. (همان منبع)

همبستگی میان قوای جسمانی انسان و توانایی های ذهنی او امریست که در آموزه های دینی ما مسلمانان نیز بدان اشاره شده است. در قصص قرآنی شاهدیم خداوند متعال کسانی را به رهبری مردم بر می گزیند که علاوه بر قدرت علمی از نظر توانایی های جسمی نیز بر سایر قوم خود برتری دارند. چنان که در آیه ۲۴۷ شریفه از سوره مبارکه بقره که به انتخاب طالوت به عنوان رهبر بنی اسرائیل اشاره می فرماید، چنین آمده است: «خداوند او را بر شما برگزیده و قدرت علمی و جسمی او را از شما افزون تر قرار داده است.»

همانطور که می بینیم قدرت جسمی در کنار توانایی علمی معیار انتخاب رهبران الهی می باشد. علاوه بر قرآن کریم در احادیث و فرمایش های حضرت رسول اکرم (ص) نیز به اهمیت قدرت و توانایی جسمانی و لزوم پرداختن به آن به ویژه در کودکی اشاره شده است. از آن جمله می توان به دو حدیث گهر بار ذیل اشاره نمود:

- به فرزندان خود تیر اندازی و شنا بیاموزید.

- مؤمنی که قوی و نیرومند باشد، بهتر است از مؤمنی که ضعیف باشد.

با توجه به آیات و احادیث اشاره شده سلامت جسمانی و قوای بدنی حتی برای زندگی عالمانه و عبادانه لازم است. سلامتی بدن، حرکت و بازی پیش نیاز حفظ وحدت و هماهنگی بین اجزا و کل آدمی تلقی می شود (طاهریان، ۸۹، ۵)

بر این اساس توجه و تلاش در جهت افزایش سلامت روحی و جسمی دانش آموزان و مسئولیت سنگین شناسایی و تقویت عوامل مؤثر بر آن بر عهده مسئولان، برنامه ریزان و دست اندر کاران آموزش و پرورش است تا از این طریق سهم کوچکی در رشد و توسعه ایران اسلامی داشته باشند. لذا در این پژوهش تلاش می شود تا ارتباط آمادگی جسمانی و تربیت بدنی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر

تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها مورد بررسی قرار گیرد. با امید به این که شاهد دستیابی به همه ی اهداف بلند نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران باشیم.

۴-۱ فرضیه های تحقیق:

فرضیه کلی :

— آمادگی جسمانی و تربیت بدنی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با پیشرفت تحصیلی آن ها ارتباط دارد.

فرضیه های جزئی :

(۱) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با قدرت و استقامت عضلانی آنها ارتباط دارد.

(۲) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با انعطاف پذیری بدنی آن ها ارتباط دارد.

(۳) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با آمادگی قلبی-تنفسی آن ها ارتباط دارد.

۴) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با آمادگی جسمانی آن ها ارتباط دارد.

۵) پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر تهران با تربیت بدنی آن ها ارتباط دارد.

۵-۱ مدل تحقیق

مطالعات اولیه و بررسی منابع داخلی و خارجی

شناخت مسأله و عناصر مربوط به آن

اجرای آزمون ها و گرد آوری داده ها

بررسی داده ها و تجزیه و تحلیل آن ها

نتیجه گیری

نگارش پایان نامه و دفاع

۶-۱ تعاریف نظری و عملیاتی: