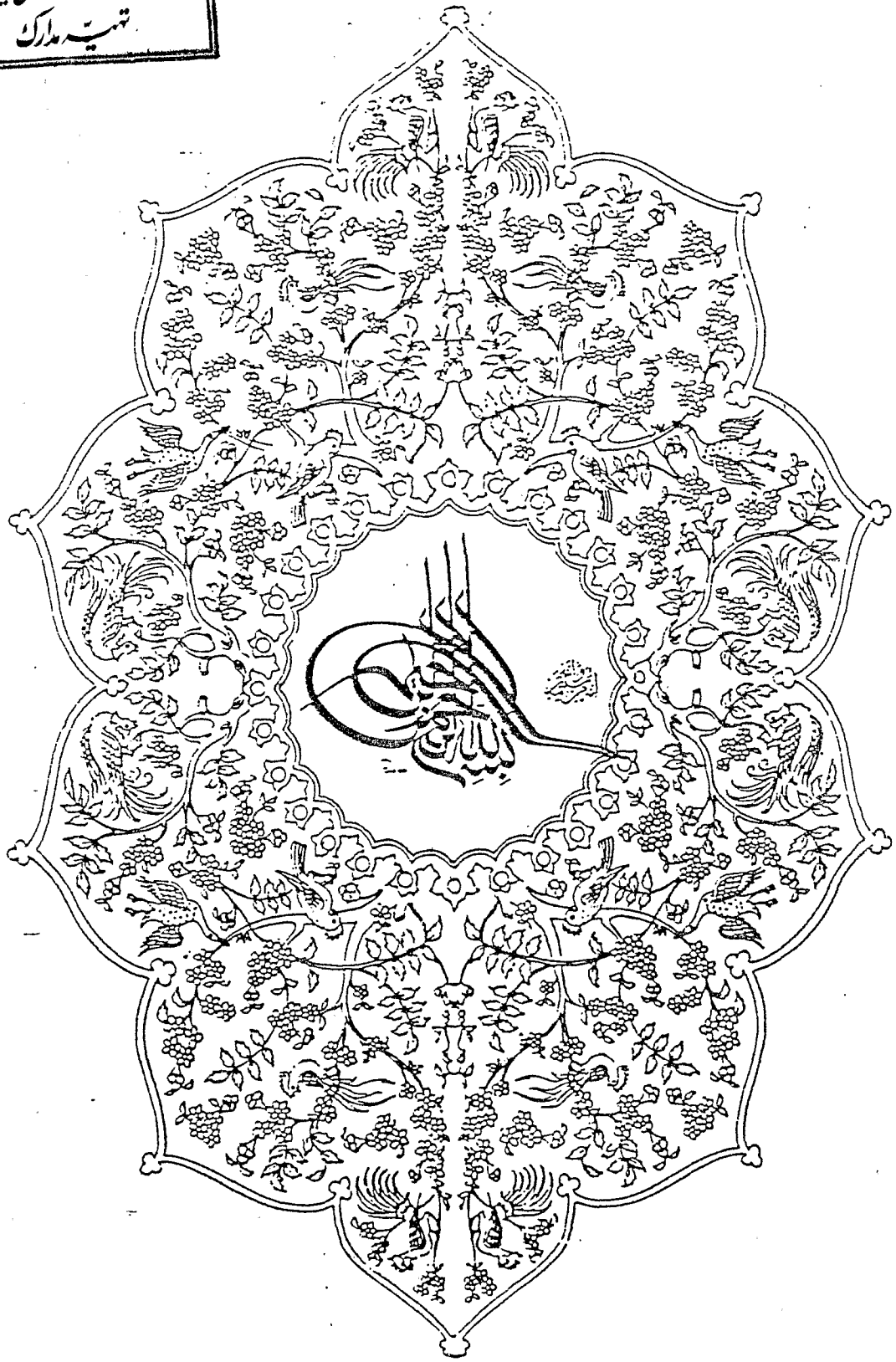


مرکز مطالعات مدرک علمی ایران
تسمیه مدرک



۳۷۹۹
ح

دانشگاه تربیت مدرس

دانشکده علوم انسانی

رساله کارشناسی ارشد مـدـرسـی

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع :

بررسی نحوه عملکرد عضلات خم کننده و راست کننده

ستون فقرات دانش آموزان پسر شهر با بـ

(سال تحصیلی ۷۲-۷۱)

استاد راهنما :

جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم

استاد مشاور :

جناب آقای دکترهاشم کوزه چیان

نگارش:

غلامرضا احمدزاده

پاییز ۱۳۷۲

۱۷۴۴۳

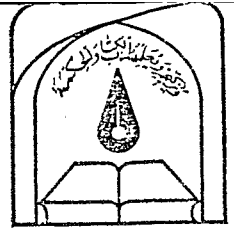
تقدیم به روح پاک پدرم **

به مادرم که موفقیتم در زندگی مرهون محبتها و
از خودگذشتگی های اوست .

برخود و اجب می دانم. از اساتید بزرگوارم و دوستان عزیزم که در تدوین رساله حاضر، راهنمایی‌ها و مساعدت‌های درینجی انجام داده‌اند، تشکر و قدردانی کنم.

بدین انگیزه از اساتید گرامی جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم به پاس راهنمایی‌های ارزنده و مفیدشان در طول مراحل تحقیق و از جناب آقای دکتر هاشم کوزه‌چیان که سمت مشاوره رساله را بر عهده داشتند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

همچنین از کلیه مسئولین تربیت بدنی آموزشی‌ها، با بل، معلمین ورزش و کلیه دانش‌آموزان که ما را در اجرای تحقیق یاری نموده‌اند بی نهایت سپاسگزارم.



نام و نام خانوادگی: غلامرضا احمدزاده

رشته تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقطع: کارشناسی ارشد

استاد راهنما: دکتر خسرو ابراهیم

عنوان پایان نامه: بررسی نحوه عملکرد عضلات خم‌کننده

استادان مشاور: دکترهاشم کوزه‌چیان

وراست‌کننده ستون فقرات دانش‌آموزان شهر بابل (سال تحصیلی ۷۱-۷۲)

چکیده پایان نامه:

رساله حاضر، تحقیقی است که به منظور مطالعه و بررسی نحوه عملکرد عضلات خم‌کننده و راست‌کننده ستون فقرات صورت گرفته است و سعی در سطوح مختلف عملکرد عضلات خم‌کننده و راست‌کننده تنه را مورد بررسی قرار داده و این سطوح را بطور دقیق مشخص سازد. بدین منظور، آزمون عملکرد عضلانی Michael Yohasz برای مشخص شدن وضعیت عملکرد عضلات استفاده کردیم که از سه آزمون بالا آوردن پاها از عقب در حالت خوابیده به شکم، بالا آوردن سینه در حالت خوابیده به شکم و درازنشست تشکیل شده است.

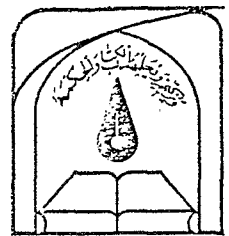
جمعیت آزمای تحقیق حاضر را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی و دبیرستان شهر بابل تشکیل می‌دهند برای تعیین گروه نمونه از روش نمونه برداری تصادفی استفاده شده است، ابتداءً ۸ مدرسه (چهار مدرسه راهنمایی و چهار دبیرستان) از کل مدارس شهر بطور تصادفی انتخاب شده و سپس بر اساس جدول Flavian Odinsky ۷۲۸ نفر آزمودنی جهت اجرا آزمونها در نظر گرفته شدند.

از کلیه آزمودنیها با کمک معلمین ورزش و نظارت خود محقق در دستهای سه نفری آزمون به عمل آمد و نتایج و اطلاعات خام با استفاده از روشهای آماری، بوسیله کامپیوتر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تبیین تفاوت میانگینها از فرمول تست (T. student) و برای تشخیص همبستگی از فرمول ضریب همبستگی استفاده کردیم. همچنین از جدول فراوانی و نمودارهای توزیع فراوانی نیز استفاده شده است.

نتیجه گیری:

نتایج این تحقیق بر اساس فرضیه ها و هدفهای ویژه در نظر گرفته شده به شرح ذیل می باشد:

۱- حدود ۲۲ درصد از آزمودنیها در عملکرد عضلات شکم نمره ای زیر متوسط، ۳۴ درصد نمره متوسط و ۴۵ درصد نمره بالای متوسط کسب نمودند.



نام و نام خانوادگی: غلامرضا احمدزاده
رشته تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی
مقطع: کارشناسی ارشد
استاد راهنما: دکتر خسرو ابراهیم
عنوان پایان نامه: بررسی نحوه عملکرد عضلات خم‌کننده و
استادان مشاور: دکتر هاشم کوزه‌چیان
راست‌کننده ستون فقرات دانش‌آموزان شهر باجل (سال تحصیلی ۷۲-۷۱)

چکیده پایان نامه:

- ۲- در عملکرد عضلات بالای پشت ۱۴ درصد از آزمودنی‌ها نمره‌ای زیر متوسط، ۳۵ درصد نمره متوسط، ۵/۵ درصد نمره بالای متوسط اخذ نمودند.
- ۳- حدود ۳۸ درصد از شرکت‌کنندگان در آزمون عملکرد عضلات پایین پشت نمره‌ای زیر متوسط، ۳۷ درصد نمره متوسط و ۲۵/۴ درصد نمره بالای متوسط کسب نمودند.
- ۴- بین عملکرد عضلات شکم در گروه سنی (۱۳ و ۱۴) سال با گروه سنی (۱۶ و ۱۷) سال با اطمینان ۹۵٪ تفاوت معنی‌داری وجود داشته است.
- ۵- بین عملکرد عضلات بالای پشت در دو گروه سنی (۱۳ و ۱۴) سال با گروه سنی (۱۶ و ۱۷) سال با اطمینان ۹۵٪ تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.
- ۶- بین عملکرد عضلات پایین پشت در دو گروه سنی (۱۳ و ۱۴) سال با گروه سنی (۱۶ و ۱۷) سال با اطمینان ۹۵٪ تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.
- ۷- بین عملکرد عضلات شکم و عضلات بالای پشت با $r = 0/29$ و $r = 0/001$ رابطه معنی‌داری وجود داشته است.
- ۸- بین عملکرد عضلات شکم و عضلات پایین پشت با $r = 0/25$ و $r = 0/001$ رابطه معنی‌داری وجود داشته است.
- ۹- بین عملکرد عضلات بالای پشت و پایین پشت با $r = 0/51$ و $r = 0/001$ رابطه معنی‌داری وجود داشته است.

ع- الف/ ۱۰۳۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	- تقدیم
	- تشکر و قدردانی
	- چکیده تحقیق
الف	- فهرست مطالب
ب	- فهرست جداول
ج	- فهرست تصاویر
د	- فهرست نمودارها
۱	- فصل اول : طرح تحقیق
۱	- مقدمه
۳	- خصوصیات رشد جسمانی
۴	- موضوع تحقیق
۶	- ضرورت و اهمیت تحقیق
۶	- اثرات وضعیت بدنی مطلوب و ناسالم
۱۰	- علل طرز قرار گرفتن ضعیف بدن
۱۳	- رابطه عملکرد عضله با وضعیت بدنی
۱۴	- نکاتی پیرامون اهمیت متکامل و نقش ستون فقرات در طرز قرار
۱۶	گرفتن بدن
۱۹	- اهداف و فرضیات تحقیق
۲۰	- محدودیت‌های تحقیق

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۳	- فصل دوم : ادبیات تحقیق
۲۳	- مقدمه
۲۵	- سابقه تحقیق
۲۵	- سابقه تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۳۱	- سابقه تحقیقات انجام شده در سایر کشورها
۳۹	- فصل سوم : روش تحقیق
۳۹	- مقدمه
۴۰	- شرح کلی آزمون
۴۱	- شیوه‌اندازه‌گیری
۴۲	- عضلات عمل‌کننده اصلی بر روی ستون فقرات
۴۲	- عضلات پشت
۴۵	- عضلات شکم
۵۰	- نوع و نحوه اجرای آزمون
۵۵	- روش تحقیق
۵۵	- آزمودنیها و روش‌گزینش آنها
۵۵	- روش جمع‌آوری اطلاعات
۵۷	- روشهای آماری
۵۸	- فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵۸	ء مقدمه
۵۸	ء مشخصات و ویژگیهای آزمودنی ها
۵۹	ء میانگین و انحراف معیار
	ء بخش یک : شرح و توضیح و ارائه جدول توزیع فراوانی در مقایسه با جدول میزان شده
۶۱	Michael Yohasz در گروههای مختلف
	ء بخش دو : توضیح ، تفسیر و اجرای آزمون فرضی تفلساوت میانگینها
۱۱۲	
۱۱۸	ء بخش سه : بررسی ارتباط و همبستگی بین متغیرها
	ء فصل پنجم : نتیجه گیری
۱۲۱	
۱۲۱	ء مقدمه
۱۲۱	ء خلاصه تحقیق
۱۲۲	ء یافته های تحقیق
۱۲۴	ء پیشنهادات

فهرست جدا ول

صفحه	عنوان
	- جدول (۱-۴) تعداد ددا نش آموزش شرکت کنندگان در آزمون بر حسب
۵۹	گروههای سنی
	- جدول (۲-۴) میانگین و انحراف معیار آزمونهای سه گانه در
۱۰۰	گروههای سنی مختلف .
	- جدول (۳-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد
۶۲	عضلات شکم (گروه سنی ۱۳ سال گ).
	- جدول (۴-۴) توزیع فراوانی تست دراز نشست . (گروه سنی
۶۴	۱۳ سال) .
	- جدول (۵-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد
۶۶	عضلات بالای پشت (گروه سنی ۱۳ سال) .
	- جدول (۶-۴) توزیع فراوانی تست بالا آوردن سینه (گروه سنی
۶۸	۱۳ سال) .
	- جدول (۷-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد
۷۰	پایین پشت (گروه سنی ۱۳ سال) .
	- جدول (۸-۴) توزیع فراوانی تست بالا آوردن پاها از عقب
۷۲	(گروه سنی ۱۳ سال) .
	- جدول (۹-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد
۷۴	عضلات شکم (گروه سنی ۱۴ سال) .
۷۶	- جدول (۱۰-۴) توزیع فراوانی تست دراز نشست (گروه سنی ۱۴ سال) .
	- جدول (۱۱-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد
۷۸	عضلات بالای پشت (گروه سنی ۱۴ سال) . -

فهرست جدا و ل

صفحه	عنوان
۸۰	- جدول (۴-۱۲) توزیع فراوانی تست بالا آوردن سینه (گروه سنی ۱۴ سال) .
۸۲	- جدول (۴-۱۳) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات پایین پشت (گروه سنی ۱۴ سال) .
۸۵	- جدول (۴-۱۴) توزیع فراوانی تست بالا آوردن پاها از عقب (گروه سنی ۱۴ سال) .
۸۷	- جدول (۴-۱۵) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات شکم (گروه سنی ۱۶ سال) .
۸۹	- جدول (۴-۱۶) توزیع فراوانی تست درازنشست (در گروه سنی ۱۶ سال) .
۹۱	- جدول (۴-۱۷) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات تنبالی پشت (گروه سنی ۱۶ سال)
۹۳	- جدول (۴-۱۸) توزیع فراوانی تست بالا آوردن سینه (گروه سنی ۱۶ سال) .
۹۵	- جدول (۴-۱۹) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات پایین پشت (گروه سنی ۱۶ سال) .
۹۸	- جدول (۴-۲۰) توزیع فراوانی تست بالا آوردن پاها از عقب (گروه سنی ۱۶ سال) .
۹۹	- جدول (۴-۲۱) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات شکم (گروه سنی ۱۷ سال) .

فهرست جدا ول

صفحه	عنوان
۱۰۱	جدول (۲۲-۴) توزیع فراوانی تست درازونشت (گروه سنی ۱۷ سال)
۱۰۳	جدول (۲۳-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات بالای پشت (گروه سنی ۱۷ سال).
۱۰۵	جدول (۲۴-۴) توزیع فراوانی تست بالا آوردن سینه (گروه سنی ۱۷ سال).
۱۰۷	جدول (۲۵-۴) توزیع فراوانی درصدی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات پایین پشت (گروه سنی ۱۷ سال)
۱۰۹	جدول (۲۶-۴) توزیع فراوانی تست بالا آوردن پاها از عقب (گروه سنی ۱۷ سال).
۱۱۰	جدول (۲۷-۴) توزیع فراوانی درصدی عملکرد عضلات درسه آزمون.
۱۱۳	جدول (۲۸-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به آزمون فرض عملکرد عضلات شکم درد و گروه سنی.
۱۱۵	جدول (۲۹-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به آزمون فرضی عملکرد عضلات بالای پشت درد و گروه سنی.
۱۱۸	جدول (۳۰-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌ها مربوط به آزمون فرض عملکرد عضلات پایین پشت درد و گروه سنی.
۱۲۰	جدول (۳۱-۴) نتایج مربوط به همبستگی آزمونهای سه‌گانه درگروه‌های سنی مختلف

فهرست نمودارها

صفحه

عنوان

- ۶۳ - نمودار (۱-۴) توزیع ستونی مربوط به همبستگی عملکرد عضلات شکم
(گروه سنی ۱۳ سال)
- ۶۷ - نمودار (۲-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات بالای
پشت (گروه سنی ۱۳ سال).
- ۷۱ - نمودار (۳-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات
پایین پشت (گروه سنی ۱۳ سال).
- ۷۵ - نمودار (۴-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات شکم
(گروه سنی ۱۴ سال).
- ۷۹ - نمودار (۵-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات
بالای پشت (گروه سنی ۱۴ سال).
- ۸۳ - نمودار (۶-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات
پایین پشت (گروه سنی ۱۴ سال).
- ۸۸ - نمودار (۷-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات شکم
(گروه سنی ۱۶ سال).
- ۹۲ - نمودار (۸-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات
بالای پشت (گروه سنی ۱۶ سال).
- ۹۶ - نمودار (۹-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات
پایین پشت (گروه سنی ۱۶ سال).
- ۱۰۰ - نمودار (۱۰-۴) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات شکم
(گروه سنی ۱۷ سال).

فهرست نمودارها

صفحه

عنوان

-
- ۱۰۴ - نمودار (۴-۱۱) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات بالای پشت (گروه سنی ۱۷ سال).
۱۰۸ - نمودار (۴-۱۲) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات پایین پشت (گروه سنی ۱۷ سال).
۱۱۱ - نمودار (۴-۱۳) توزیع ستونی مربوط به چگونگی عملکرد عضلات مختلف درسه آزمون در گروههای سنی

فهرست تما ویر

صفحه	عنوان
۴۴	- تصویر (۱-۳) عضلات پشت
۴۶	- تصویر (۲-۳) عضله مستقیم
۴۸	- تصویر (۳-۳) عضله مایل شکمی
۴۹	- تصویر (۴-۳) عضله عرضی شکم
۵۱	- تصویر (۵-۳) آزمون دراز زونشت
۵۳	- تصویر (۶-۳) آزمون بالا آوردن سینه
۵۴	- تصویر (۷-۳) آزمون بالا آوردن پاها از عقب