

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان

مقایسه برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی
دانش آموزان پسر نابینا با دانش آموزان همسال بینا در سه دوره
ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و ارتباط آنها با سن

نگارش

نجم الدین گودینی

استاد راهنما: دکتر مجید کاشف

استاد مشاور: بهرام جدیدی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

خرداد ۱۳۸۸



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان

مقایسه برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی
دانش آموزان پسر نابینا با دانش آموزان همسال بینا در سه دوره
ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و ارتباط آنها با سن

نگارش

نجم الدین گودینی

استاد راهنما: دکتر مجید کاشف

استاد مشاور: بهرام جدیدی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

خرداد ۱۳۸۸

بسمه تعالی



تعهدنامه اصالت اثر

اینجانب **نجم الدین گودینی** متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران در این پژوهش استفاده شده است، مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و ماخذ ذکر گردیده است. این پایان نامه / رساله قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط دانشگاه از اعتبار ساقط خواهد شد.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دانشگاه شهید رجایی می باشد.

نام و نام خانوادگی دانشجو

امضاء

شماره: ۵۶۴/۱۸
تاریخ: ۸۹-۶-۱۳
پیوست:



دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

بهرام

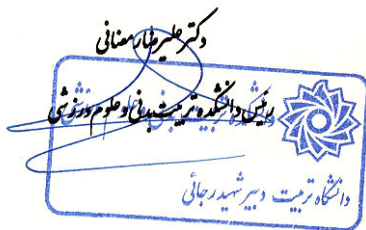
صور تجلسه دفاع پایان نامه تحصیلی دوره کارشناسی ارشد

با تأییدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عج) جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای نجم الدین گودینی رشته فیزیولوژی ورزشی تحت عنوان مقایسه برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر نابینا با دانش آموزان همسال بینا در سه دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و ارتباط آنها با سن، که در تاریخ ۸۸/۹/۳ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی برگزار گردید و نتیجه به شرح زیر اعلام گردید.

قبول (بادرجه عالی) امتیاز: ۱۸/۰۹۶ دفاع مجدد مردود.

- ۱- عالی (۲۰-۱۸) - هکده و نهم صدم
۲- بسیار خوب (۱۷/۹۹-۱۶)
۳- خوب (۱۵/۹۹-۱۴)
۴- قابل قبول (۱۳/۹۹-۱۲)

امضاء	مرتبہ علمی	نام و نام خانوادگی	اعضاء
	استادیار	دکتر مجید کاشف	استاد راهنما
	مربی	بهرام جدیدی	استاد مشاور
	استادیار	دکتر سیدجلال نقوی الحسینی	استاد داور داخلی
	استاد	دکتر عباسعلی گائینی	استاد داور خارجی
	استادیار	دکتر جلال ولی الهی	نماینده تحصیلات تکمیلی



تهران، لویزان، کد پستی: ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸
صندوق پستی: ۱۶۳-۱۶۷۸۵
تلفن: ۹-۲۲۹۷۰۰۶۰ فکس: ۲۲۹۷۰۰۳۳
Email: sru@sru.ac.ir
www.srttu.edu

تقدیم به

پژوهش کوچک حاضر را بی هیچ پیرایه ای، به پیشگاه پدر و مادرم که هستی ام را رقم زدند و از دریای شفاف محبت و توجه و هدایت همواره سیرابم کردند، و به همسر خوب و مهربانم که در نهایت صبر و بردباری و همکاری، بهترین مشوق دوران تحصیلی ام بود و نیز به محضر تمامی آموزگاران و اساتید و مربیانی که درس دانش و زندگی به من آموختند و صمیمانه به عرصه های خودسازی و نیرومندی و فتوتم رهنمون شدند، و همچنین به جامعه نایبانیان که گاه در دیدار و تمرین، در لهیب مهربانی و دوستی بی تکلفشان ذوب می شدم و دمی از کوه همت و اراده محکم و سترگ شان سر بر می آوردم، آری این اندک را، بی هیچ پیرایه ای به آن بزرگان و عزیزان پیش کش می کنم.

قدردانی و تشکر

حمد و سپاس بیکران پروردگاری را سزد که به انسان قدرت تفکر و اندیشیدن عطا فرمود و به او اختیار داد که راهش را برگزیند و به معنویت و سعادت راه یابد و مرا نیز یاری نمود که راه علم و دانش را برگزیده و پژوهش و نگارش این مختصر را به اتمام رسانم. اکنون که به یاری خداوند متعال موفق به اتمام این پژوهش شدم، جا دارد که مراتب سپاس و قدردانی خود را به کلیه افرادی که به طور مستقیم و غیر مستقیم مرا در این امر یاری نموده اند ابراز نمایم.

اینجانب مراتب سپاس و تشکرات قلبی خود را حضور جناب آقای دکتر مجید کاشف که به عنوان استاد راهنما از هیچ کوششی دریغ ننموده و با ارائه پیشنهادات سازنده، پژوهشگر را در تمام مراحل تدوین این پایان نامه راهنمایی نموده و همچنین در نحوه جمع آوری اطلاعات آماری، با کمال دقت و حوصله وقت خود را در اختیار نگارنده قرار داده اند، تقدیم می دارد.

پژوهشگر سپاس بی پایان خود را حضور جناب آقای بهرام جدیدی که به عنوان استاد مشاور، از زحمات صادقانه اش در نگارش این پژوهش بهره مند بوده ام و در ارائه پژوهش با جدیت تمام سهم بسزایی داشته اند، ابراز می دارد.

نگارنده از ریاست محترم دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی و اعضای محترم هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و همچنین کلیه کارکنان این دانشکده که با راهنماییهای ارزنده خود پژوهشگر را در تمام طول تحصیل یاری نمودند، تشکر می نماید.

همچنین پژوهشگر از مسئولین مراکز و شره نابینایان (مجتمع نابینایان شهید محبی) که در امر جمع آوری اطلاعات صمیمانه با پژوهشگر همکاری نموده اند، نهایت تشکر را تقدیم می نماید.

در خاتمه پژوهشگر سپاس و تشکر خود را از ریاست محترم اداره آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران و ریاست محترم اداره آموزش و پرورش، کارشناسی تربیت بدنی، تمامی مدیران مدارس (ابتدایی، راهنمایی و متوسطه)، دبیران محترم تربیت بدنی مجتمع نابینایان شهید محبی و منطقه ۵ تهران و کلیه دانش آموزان خصوصاً دانش آموزان نابینا که در انجام تست ها نهایت کوشش خود را نمودند، ابراز می دارد.

مقایسه برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر نابینا با دانش آموزان همسال بینا در سه دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و ارتباط آنها با سن

استاد راهنما: دکتر مجید کاشف

استاد مشاور: بهرام جدیدی

نگارش: نجم الدین گودینی

چکیده:

هدف این تحقیق مقایسه برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر نابینا با دانش آموزان همسال بینا در سه دوره تحصیلی و ارتباط آنها با سن می باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر نابینا و عادی رده سنی ۱۰، ۱۲ و ۱۵ سال می باشد. برای انتخاب نمونه با روش نمونه گیری در دسترس ۶۰ نفر از دانش آموزان مجتمع نابینایان شهید محبی شهر تهران و تعداد ۶۰ نفر از سه مدرسه عادی که نزدیک مجتمع نابینایان بوده، انتخاب شدند. دانش آموزان نابینا دوره ابتدایی با میانگین سن $9/65 \pm 0/48$ سال، وزن $44/6 \pm 10/8$ کیلوگرم و قد $146/8 \pm 10/6$ سانتیمتر و دوره ابتدایی سالم با میانگین سن $9/51 \pm 0/51$ سال، وزن $31/7 \pm 7/7$ کیلوگرم و قد $139/7 \pm 5/6$ سانتیمتر بودند. در دوره راهنمایی دانش آموزان نابینا با میانگین سن $12/6 \pm 0/5$ سال، وزن $56/2 \pm 9/7$ کیلوگرم و قد $166/8 \pm 9$ سانتیمتر و دوره راهنمایی سالم با میانگین سن $12/45 \pm 0/51$ سال، وزن $42/35 \pm 13/7$ کیلوگرم و قد $151/8 \pm 10/9$ سانتیمتر بودند. دانش آموزان نابینا دوره متوسطه دارای میانگین سن $15/56 \pm 0/48$ سال، وزن $67/25 \pm 18/2$ کیلوگرم و قد $171/45 \pm 5/8$ سانتیمتر بوده و در دانش آموزان سالم دوره متوسطه میانگین سن $15/51 \pm 0/51$ ، وزن $61/75 \pm 11/8$ و قد $173 \pm 8/4$ بودند.

در این تحقیق از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و نمودارهای توزیع فراوانی استفاده شده است. به منظور بررسی اختلاف بین دانش آموزان نابینا و بینا آزمون t در گروههای مستقل و برای بررسی تفاوت دانش آموزان نابینا در سه دوره تحصیلی از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای توزیع طبیعی و آزمون لوین برای همگنی واریانس ها و آزمون تحلیل واریانس یک راهه و برای بررسی ارتباط بین سن با قابلیت های اندازه گیری شده در افراد نابینا و بینا از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصله از آزمون ها نشان داد که: در دوره ابتدایی از لحاظ قابلیت های انعطاف پذیری ($P < 0/002$)، استقامت عضلات شکمی ($P < 0/03$) و تعادل ($P < 0/001$) اختلاف معنی داری مشاهده شد و از لحاظ قابلیت های استقامت عضلات کمر بند شانه ای و میزان درصد چربی تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نگردید. در دوره راهنمایی تفاوت معنی داری در تعادل وجود داشت ($P < 0/001$)، و تفاوت معنی داری در سایر متغیرهای پژوهش مشاهده نشد. همچنین دوره متوسطه تفاوت معنی داری در استقامت عضلات کمر بند شانه و تعادل مشاهده شد ($P < 0/05$) و در سایر متغیرها تفاوتی بدست نیامد. بین دانش آموزان نابینا در سه دوره تحصیلی در درصد چربی و تعادل تفاوت معنی داری مشاهده نشد ولی در قابلیت های استقامت عضلات شکمی و کمر بند شانه ای تفاوت معنی داری مشاهده گردید ($P < 0/01$) که این تفاوت در عضلات شکم دوره ابتدایی با راهنمایی و متوسطه، در تعادل دوره ابتدایی با متوسطه و در انعطاف پذیری دوره ابتدایی با راهنمایی تفاوت معنی داری مشاهده شد.

واژه های کلیدی: استقامت عضلانی، تعادل، انعطاف پذیری، درصد چربی، دانش آموزان نابینا

فهرست

صفحه	عنوان
۱۷.....	۲-۵-۲-۲- ارتباط تعادل با سیستم بینایی.....
۱۸.....	۶-۲-۲- اهمیت ورزش برای معلولان.....
۱۹.....	۱-۶-۲-۲- نابینایان و فعالیت های ورزشی.....
۱۹.....	۲-۶-۲-۲- ورزشهای بین مدرسه ای.....
۲۰.....	۷-۲-۲- قانون تعلیم و تربیت برای تمام معلولین.....
۲۱.....	۸-۲-۲- قرار گرفتن در جریان اصلی.....
۲۲.....	۹-۲-۲- برنامه ریزی کلاسی.....
۲۲.....	۱۰-۲-۲- ماهیت و علل بروز معلولیت های بینایی.....
۲۳.....	۱۱-۲-۲- الگوهای رشد.....
	الف) دوران کودکی
	ب) اواخر کودکی
	پ) دوران نوجوانی
	ت) اواخر نوجوانی
۲۵.....	۱۲-۲-۲- نیازها و سازگاری های مبتلایان به نارسای های بینایی.....
۲۵.....	۱۳-۲-۲- بافت چربی.....
	۱) برآورد چربی زیر پوستی
	۲) چگالی بدن و درصد چربی بدن
	۳) درصد چربی بدن و عملکرد ورزشی
۲۸.....	۳-۲- پیشینه پژوهش:.....
۲۸.....	الف) تحقیقاتی که خارج از کشور انجام شده است.....
۳۹.....	ب) تحقیقاتی که در داخل کشور انجام گرفته است.....

فصل سوم: روش انجام پژوهش

۴۲.....	۱-۳- مقدمه.....
۴۲.....	۲-۳- نوع پژوهش و روش بررسی فرضیه ها.....
۴۲.....	۳-۳- جامعه آماری.....
۴۲.....	۴-۳- نمونه گیری (حجم نمونه و روش محاسبه).....
۴۳.....	۵-۳- ابزار گردآوری داده ها (پرسشنامه، محاسبه و...).....

فهرست

صفحه	عنوان
۴۵.....	۷-۳- روش اندازه گیری و جمع آوری داده ها.....
۴۵.....	۳-۷-۱- نحوه اندازه گیری قد.....
۴۶.....	۳-۷-۲- نحوه اندازه گیری وزن.....
۴۶.....	۳-۷-۳- اندازه گیری شاخص توده بدن.....
۴۶.....	۳-۷-۴- اندازه گیری ضخامت های چربی زیر پوست.....
	الف) اندازه گیری چربی زیر پوست سینه ای
	ب) اندازه گیری چربی زیر پوستی شکمی
	ج) اندازه گیری چربی زیر پوستی ران
۴۹.....	۳-۷-۵- اندازه گیری درصد چربی بدن.....
۵۰.....	۱) اندازه گیری استقامت عضلات شکمی.....
۵۰.....	۲) اندازه گیری انعطاف پذیری.....
۵۰.....	۳) اندازه گیری استقامت عضلات کمر بند شانه.....
۵۱.....	۴) آزمون تعادل ایستا.....
۵۱.....	۳-۹- روش های تجزیه و تحلیل داده ها.....
۵۳.....	۳-۱۰- کاربرد نتایج پژوهش.....

فصل چهارم : یافته های پژوهش

۵۴.....	۴-۱- مقدمه.....
۵۴.....	۴-۲- توصیف آماری موارد اندازه گیری شده (توصیف آماری).....
۵۵.....	۴-۳- توزیع پراکندگی متغیرها.....
۶۴.....	۴-۴- بخش آمار استنباطی.....
۶۴.....	۴-۴-۱- آزمون فرضیه های پژوهش:.....

فهرست

صفحه	عنوان
	فصل پنجم : بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات
۷۸.....	۵-۱- مقدمه.....
۷۸.....	۵-۲- تجزیه تحلیل یافته های پژوهش.....
۷۹.....	۵-۴- بحث و نتیجه گیری.....
	۵-۵- پیشنهادها:
۸۴	الف) پیشنهادات برخاسته از پژوهش.....
۸۴	ب) پیشنهاد به سایر محققان.....
۸۶.....	فهرست منابع.....

فهرست

صفحه	فهرست جداول
۱۳.....	جدول ۱-۲ درجات دقت بینایی.....
۱۵.....	جدول ۱-۲ عناصر قابل سنجش آمادگی جسمانی.....
۱۵.....	جدول ۲-۲ اجزای آمادگی جسمانی، حرکتی و عمومی بر اساس نظریه کلارک.....
۲۷.....	جدول ۳-۲ طبقه بندی میزان درصد چربی بدن در حد متوسط، خوب و عالی با توجه به سن.....
۴۳.....	جدول ۱-۳ عناصر قابل سنجش آمادگی جسمانی.....
	جدول ۱-۴. جدول مربوط به توزیع پراکندگی شاخص های آنتروپومتریک افراد نابینا و سالم در دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه.....
۵۵.....	جدول ۲-۴. جدول مربوط به توزیع پراکندگی درصد چربی و شاخص های آمادگی جسمانی افراد نابینا و سالم دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه.....
۵۷.....	جدول ۳-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به درصد چربی دوره ابتدایی.....
۶۵.....	جدول ۴-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به درصد چربی دوره راهنمایی.....
۶۶.....	جدول ۵-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به درصد چربی دوره متوسطه.....
۶۶.....	جدول ۶-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به استقامت عضلات شکمی دوره ابتدایی.....
۶۷.....	جدول ۷-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به استقامت عضلات شکمی دوره راهنمایی.....
۶۷.....	جدول ۸-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به استقامت عضلات شکمی دوره متوسطه.....
۶۸.....	جدول ۹-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به تعادل ایستای دوره ابتدایی.....
۶۸.....	جدول ۱۰-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به تعادل ایستای دوره راهنمایی.....
۶۹.....	جدول ۱۱-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به تعادل ایستای دوره متوسطه.....
۶۹.....	جدول ۱۲-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به استقامت عضلات کمر بند شانه ای دوره ابتدایی.....
۷۰.....	جدول ۱۳-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به استقامت عضلات کمر بند شانه ای دوره راهنمایی.....
۷۰.....	جدول ۱۴-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به استقامت عضلات کمر بند شانه ای دوره متوسطه.....
۷۱.....	جدول ۱۵-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به انعطاف پذیری دوره ابتدایی.....
۷۱.....	جدول ۱۶-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به انعطاف پذیری دوره راهنمایی.....
۷۲.....	جدول ۱۷-۴: نتایج آزمون فرضیه مربوط به انعطاف پذیری دوره متوسطه.....
۷۲.....	جدول ۱۸-۴ تحلیل واریانس یک طرفه جهت نشان دادن معناداری اختلاف درصد چربی.....
	جدول ۱۹-۴ تحلیل واریانس یک طرفه جهت نشان دادن معنی داری اختلاف استقامت عضلات شکمی.....
۷۳.....	جدول ۲۰-۴ نتایج آزمون شفه در گروه نابینایان.....
۷۳.....	جدول ۲۱-۴ تحلیل واریانس یک طرفه جهت نشان دادن معنی داری اختلاف تعادل.....

فهرست

صفحه	فهرست جداول
جدول ۴-۲۲ تحلیل واریانس یک طرفه جهت نشان دادن معنی داری اختلاف استقامت عضلات کمر بند شانه ای.....	۷۴
جدول ۴-۲۳ نتایج آزمون شفه در گروه نابینایان.....	۷۴
جدول ۴-۲۴ تحلیل واریانس یک طرفه جهت نشان دادن معناداری اختلاف انعطاف پذیری.....	۷۵
جدول ۴-۲۵ نتایج آزمون شفه در گروه نابینایان.....	۷۵
جدول ۴-۲۶ ارتباط بین سن با درصد چربی، استقامت عضلات شکمی و کمر بند شانه ای، انعطاف پذیری و تعادل در دانش آموزان نابینا.....	۷۵
جدول ۴-۲۷ ارتباط بین سن با درصد چربی، استقامت عضلات شکمی و کمر بند شانه ای، انعطاف پذیری و تعادل در دانش آموزان بینا.....	۷۶

فهرست

صفحه	فهرست نمودارها
۵۶.....	نمودار ۱-۴ میانگین وزن آزمودنی ها دوره ابتدایی
۵۷.....	نمودار ۲-۴ میانگین وزن آزمودنی ها دوره راهنمایی
۵۸.....	نمودار ۳-۴ میانگین انعطاف پذیری آزمونی ها دوره ابتدایی
۵۸.....	نمودار ۴-۴ میانگین استقامت عضلات شکمی آزمونی هادوره ابتدایی
۵۹.....	نمودار ۵-۴ میانگین تعادل آزمونی ها دوره ابتدایی
۶۰.....	نمودار ۶-۴ میانگین تعادل آزمونی ها دوره راهنمایی
۶۰.....	نمودار ۷-۴ میانگین تعادل آزمونی ها دوره متوسطه
۶۱.....	نمودار ۸-۴ درصد چربی دانش آموزان نابینا دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه
۶۲.....	نمودار ۹-۴ استقامت عضلات شکمی دانش آموزان نابینا دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه
۶۲.....	نمودار ۱۰-۴ تعادل ایستای دانش آموزان نابینا دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه
۶۳.....	نمودار ۱۱-۴ استقامت عضلات کمر بند شانه ای دانش آموزان نابینا دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه
۶۴.....	نمودار ۱۲-۴ انعطاف پذیری دانش آموزان نابینا دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه

فهرست

صفحه	فهرست شکل ها
۸.....	شکل ۱-۱ انواع کالیپر برای اندازه گیری ضخامت های چربی زیر پوستی.....
۴۶.....	شکل ۱-۳ انواع ترازو جهت اندازه گیری وزن آزمودنی.....
۴۷.....	شکل ۲-۳ نحوه گرفتن چین های پوست و استفاده از کالیپر.....
۴۸.....	شکل ۳-۳ نحوه اندازه گیری چربی زیر پوستی سینه.....
۴۸.....	شکل ۴-۳ نحوه اندازه گیری چربی زیر پوست شکمی.....
۴۹.....	شکل ۵-۳ نحوه اندازه گیری چربی زیر پوستی ران.....

فصل اوّل

طرح پژوهش

۱-۱- مقدمه:

لازمه حضور انسان در زندگی فردی و اجتماعی، استفاده از ابزارهای طبیعی و بهره مندی از امکانات محیطی می باشد، به طوری که تعامل این دو (ابزارهای طبیعی و امکانات محیطی) باعث پیشرفت و تعالی انسان در عرصه ی زندگی می شود. یکی از ابزارهای طبیعی انسان که نقش بسیار مهمی در ارتباط با طبیعت دارد حس بینایی می باشد [۱].

سیستم بینایی از نظر آناتومیکی، متشکل از اجزای متفاوت با وظایف گوناگون است، که این اجزا در تمام مراحل زندگی فرد از بدو تولد تا آخرین لحظات زندگی، ضمن تعامل با هم باعث ایجاد توانایی هایی در فرد می شوند و بعنوان یکی از ابزارهای استقلال فردی محسوب می شود. افرادی که از حس بینایی محروم هستند در نتیجه ی ناتوانایی های مختلف در دوران رشد با مشکلات زیادی روبرو هستند و بسیاری از اوقات برای فراگیری مهارت های اساسی اولیه نیاز به مداخله آموزش دارند و اگر این آموزشها به موقع انجام نگیرد، باعث می شود که فرد با معلولیت ایجاد شده آمادگی لازم برای استقلال را نداشته باشد [۲].

بر طبق آمار از هر ۱۵۰۰ کودک یک نفر دچار اختلالات شدید بینایی است. از بین ۱/۴۰۰/۰۰۰ نفر معلول جسمی در ایران حدود ۴۳۰/۰۰۰ نفر معلول نابینا و نیمه بینا با شیوع هفت در هزار در کشور وجود دارد [۳]. برخورد و نگرش جامعه نسبت به معلول، به آگاهی های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و... آن جامعه بستگی دارد. امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و ارتقاء نگرش های انسانی، معلول با توجه به توانمندی هایش مورد پذیرش جامعه می باشد. همین دیدگاه موجب می شود تا جامعه:

-آموزش های لازم را برای حمایت از معلولین در برخورداری از فرصت های آموزشی و پرورشی، برابر با افراد غیر معلول طرح ریزی نماید.

-تسهیلات، امکانات و تجهیزات مورد نیاز معلولین را جهت شکوفایی استعدادهای آنان فراهم آورد.

-زمینه های اشتغال را به منظور استفاده بهینه از توانمندی های معلولین و ایجاد خودباوری و اعتماد بنفس، در آنان فراهم نماید [۴].

در حال حاضر دانش آموزان معلول بسیاری در کلاس های عادی و ویژه آموزش و پرورش به تحصیل اشتغال دارند که به دلیل اختلال در عملکرد جسمانی یا حسی یا روانی در استفاده از همه برنامه های آموزش و پرورشی محدودیت دارند. لذا هر یک از بخش های آموزش و پرورش می بایست برنامه های خود را به گونه ای تنظیم نماید تا دستیابی به اهداف آموزش و پرورش برای این دسته از دانش آموزان تسهیل گردد [۴].

از آنجایی که تربیت بدنی به عنوان یکی از ضروری ترین نیازهای افراد معلول محسوب می شود. متولیان آن در آموزش و پرورش، باید به تدوین برنامه های حرکتی و ورزشی بر اساس تنوع نیازها و علائق معلولین همت گمارند و دنیای پرشور و نشاط ورزش را به عزم راسخ آنان پیوند دهند [۵].

۱-۲- بیان مسئله پژوهش

معلولیت عارضه ای طبیعی است که در جوامع مختلف به صورت های گوناگون دیده می شود. آمار نشان می دهد که درصد قابل توجه ای از افراد هر جامعه را معلولین تشکیل می دهند [۶]. امروزه با پیشرفت های زیادی که در علوم مختلف از جمله پزشکی، روان شناختی، جامعه شناسی و تربیت بدنی وجود آمده است سعی می شود هرچه بیشتر به این گونه افراد کمک شود تا بتوانند به طور مستقل و بدون کمک دیگران و نیز بدون آنکه خود را سربار جامعه احساس کنند و یا منزوی باشند به زندگی عادی خود ادامه دهند [۷].

معلولین از دیدگاه پزشکی و ورزشی دارای تقسیم بندی های متفاوتی است. از نظر پزشکی معلولین را می توان به شرح ذیل تقسیم بندی کرد:

۱- معلولین حسی

۲- معلولین جسمی یا حرکتی

۳- معلولین ذهنی روانی

صدمات یا نارسایی های به وجود آمده در زمینه حسی را معلولیت های حسی نامگذاری می کنند که شامل موارد زیر است:

الف) صدمات شنوایی

ب) صدمات بینایی: معلولیت بینایی در حد کم، معلولیت بینایی در حد زیاد، نابینایی [۶].

از بین انواع معلولیت های هفت گانه جسمی، معلولیت بینایی به تنهایی یک سوم آمار معلولیت را به خود اختصاص داده و دارای بالاترین شیوع می باشد [۳].

به تقریب از هر ۴ یا ۵ کودک یک نفر از لحاظ بینایی با آنچه که میزان پذیرفته شده آن می باشد تفاوت های آشکار دارد. از هر ۱۵۰۰ کودک، یک نفر دچار اختلالات شدید بینایی است [۲].

این افراد معلول به کمک ویژه ای نیاز دارند تا استعداد نهانی ایشان به شکلی مطلوب شکوفا شود. تشخیص نیازهای این کودکان از جانب مربیان و افراد عادی به یک رشته طرح و برنامه ریزی ویژه منتهی شده است که از جهات مختلف کمک موثری بر این گروه است. در بعد آموزش این موضوع باعث شده است که موقعیت هایی برای کمک به این کودکان به وجود آید تا آنان در کلاس های عادی مدرسه شرکت کنند [۳].

همچنین این افراد در زمینه آمادگی جسمانی، با توجه به موقعیت شان در آموزش و پرورش و شرکت در کلاس های تربیت بدنی همچون افراد عادی دارای مشکلاتی هستند و این امر بر روی سطح آمادگی جسمانی این افراد تاثیر گذار است [۸]. ولی در جامعه فعلی ما افراد کمی به این موضوع اهمیت داده و می دهند، تحرک کمتر دانش آموزان نابینا این ابهام را به وجود می آورد که آیا این موضوع می تواند عاملی برای کاهش آمادگی جسمانی این افراد باشد؟ و نیز کم تحرکی می تواند باعث عارضه چاقی و بیش وزنی دانش آموزان نابینا شود؟ و آیا دانش آموزان نابینا در سطحی از آمادگی جسمانی قرار دارند که بتوانند در کنار دیگر دانش آموزان عادی به فعالیت ورزشی بپردازند؟

به همین خاطر در این پژوهش محقق در نظر دارد تا با مقایسه برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان نابینا که دارای معلولیت های حسی بینایی می باشند با دانش آموزان معمولی هم ردیف خود، میزان اختلاف یا عدم اختلاف این دانش آموزان مشخص گردد تا پاسخ گوی سئوالات فوق باشد و در صورت مشاهده تفاوت معنی دار، ضعف های دانش آموزان معلول بینایی را شناسایی نموده تا با راهکارهایی توسط معلمان ورزش و مسئولان امور نوتوانی جهت جبران این ضعف ها به وسیله انجام حرکات متنوع و مخصوص در ساعات ورزش و خارج از ساعات ورزش مدرسه و در اوقات فراغت توانایی ها و قابلیت های آنها را به سطح توانایی های دانش آموزان غیر معلول هم سن شان برسانند. در صورت عدم تفاوت معنی دار این دانش آموزان را در ارزشیابی درس تربیت بدنی در کنار دیگر دانش آموزان معمولی قرار داده و زمینه شرکت در مسابقات ورزشی برای این گونه دانش آموزان هم فراهم شود.

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

آموزش پرورش برای همه اصلی است که پایه و اساس نظام دموکراتیک است، و فراهم آوردن فرصت برای پرورش استعداد های هر فرد در نظام آموزشی، اصلی است رهنمون بخش. در روند رشد و پیشرفت تساوی امکانات آموزشی برای همگان، غالبا به معلولین توجه نشده است [۳]. پژوهش در خصوص آمادگی جسمانی و قابلیت حرکت اشخاصی که نابینا هستند، محدود است. با توجه به اهمیت بینایی در زندگی فردی و با توجه به آمار نابینایان و همچنین درصد نابینایان در جامعه معلولین، به نظر می رسد که شناخت بیشتر از نابینایان ضروری باشد. لازم به توضیح است که منظور از نابینایان در این پژوهش نابینای مطلق است یعنی حالتی که نور قابل رویت نیست.

به طور کلی عوامل زیر از جمله دلایل اهمیت این موضوع است:

۱-اطلاعات لازم در خصوص ویژگی های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی افراد نابینای مطلق در اختیار مسئولینی که در مراکز مربوط به افراد نابینا کار می کنند قرار گیرد.

۲-آگاه کردن والدین دانش آموزان نابینای مطلق از مشکلات آمادگی جسمانی آنها

۳-آموزش مهارت های آمادگی جسمانی به دانش آموزان نابینای مطلق در مدارس ویژه نابینایان، مدارس معمولی و منزل

۴-ایجاد تسهیلات لازم در زندگی روزمره افراد نابینا

۵- با مشخص شدن میزان تفاوت فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان نابینای مطلق و معمولی برنامه ریزی بهتری برای انجام مسابقات صورت گیرد.

۶- مشخص کردن وضعیت فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دانش آموزان نابینای مطلق، می تواند مربیان ورزش را در جهت هدایت این دانش آموزان به رشته های ورزشی مناسب کمک نماید.

۱-۴- اهداف پژوهش

این پژوهش شامل یک هدف کلی و سه هدف اختصاصی می باشد: