

الحمد لله
الرحمن الرحيم

اول دفتر بنام ایزد دانا

صانع پروردگار می توانا

تقدیم به

روح پاک پدرم که تمام اعتبارم از نام اوست



دانشگاه پیام نور

واحد تهران

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان

**تهیه نورم های آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی
استان خراسان شمالی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی**

نگارش

ابوالحسن صفائی

استاد راهنما

سرکار خانم دکتر آذر آقا یاری

استاد مشاور

جناب آقای دکتر محمد اسماعیل افضل پور

۱۳۹۰

شهریور

سپاسگذاری

منت خدای را عزوجل، که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت .

سپاس خدای را که توانایی بانجام رساندن این تحقیق را به من ارزانی داشت .

وظیفه خود می دانم که از سرکار خانم دکتر آذر آقا یاری استاد فرزانه ، که در تمامی مراحل انجام این تحقیق با صبر و حوصله هدایت و راهنمایی اینجانب را بر عهده داشتند صمیمانه تشکر نموده، عزت ، افتخار و اقتدار ایشان را از خداوند متعال خواستارم .

از زحمات و پی گیری های مداوم و راهگشای جناب آقای دکتر محمد اسماعیل افضل پور نهایت تقدیر و تشکر را دارم و امیدوارم در پناه توجهات باری تعالی به پیشرفتهای چشمگیری فائق آید .

از جناب آقای اسدی که به عنوان مشاوره آمار مرا یاری نمود قدردانی می کنم و آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون را خواستارم .

از جناب آقای حمید باقرزاده دوست و همکار عزیزم و سرکار خانم فرزانه تقوی بخاطر راهنمایی های صریح و ارزنده و نقشی که در شکل گیری و تنظیم این طرح داشته اند صمیمانه تشکر نموده و از خداوند متعال سعادت، سلامت و موفقیت های روز افزون را برایشان خواهانم .

از گروه محترم تربیت بدنی سازمان آموزش و پرورش خراسان شمالی که در به انجام رساندن نمونه گیریها و انجام تست های مربوطه همکاری و مساعدت لازم را مبذول فرمودند نهایت تقدیر و تشکر را دارم .

از همسرم که در تمامی مراحل تحصیل و زندگی همگام و مشوق اینجانب بوده، تشکر و قدردانی می نمایم .

و از نادیا جان دختر خوبم که در طول مدت تحصیل دوری مرا تحمل نمود سپاسگزارم .

فصل اول: طرح پژوهش

- ۱-۱: مقدمه ۲
- ۲-۱: بیان مسئله ۴
- ۳-۱: ضرورت و اهمیت پژوهش ۵
- ۴-۱: اهداف پژوهش: ۷
- ۵-۱: فرضیه های پژوهش ۸
- ۶-۱: محدودیتهای پژوهش ۸
- ۷-۱: تعریف واژه ها و اصطلاحات ۹

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

- ۱-۲: مقدمه ۱۲
- ۲-۲: زیر بنای نظری پژوهش ۱۲
- ۱-۲-۲: مفهوم آمادگی جسمانی ۱۲
- ۲-۲-۲: آمادگی عمومی و آمادگی جسمانی ۱۴
- ۳-۲-۲: تعریف عناصر آمادگی جسمانی ۱۷
- ۳-۲: تاریخچه آزمون آمادگی جسمانی جوانان ایفرد ۱۷
- ۱-۳-۲: تاریخچه اندازه گیری و مقایسه در تربیت بدنی ۲۲
- ۲-۳-۲: تاریخچه سنجش و اندازه گیری تربیت بدنی در ایران ۲۹
- ۴-۲: ارزشیابی دانش آموزان در کلاس درس تربیت بدنی ۳۱
- ۱-۴-۲: ویژگی های ارزشیابی در تربیت بدنی ۳۱
- ۲-۴-۲: نکات مهم در ارزشیابی درس تربیت بدنی ۳۲

- ۳-۴-۲: ارزشیابی نتیجه‌ی عملکرد مورد نظر ۳۲
- ۴-۴-۲: آیا ارزشیابی متناسب با رشد است؟ ۳۳
- ۵-۴-۲: ارزشیابی ملاک‌هایی برای موفقیت ۳۳
- ۶-۴-۲: ارزشیابی بخشی از تکالیف، یادگیری است ۳۳
- ۷-۴-۲: آیا ارزشیابی عملی است؟ ۳۴
- ۸-۴-۲: ارزشیابی آموزش تربیت بدنی و برنامه‌ها ۳۴
- ۹-۴-۲: ارزشیابی، ابزاری برای آموزش ۳۵
- ۵-۲: پیشینه پژوهش ۳۵
- ۱-۵-۲: تحقیقات انجام شده در داخل کشور ۳۵
- ۲-۵-۲: تحقیقات انجام شده در خارج کشور ۴۶

فصل سوم: روش‌شناسی تحقیق

- ۱-۳: مقدمه ۵۶
- ۲-۳: روش پژوهش ۵۶
- ۳-۳: جامعه و نمونه آماری ۵۶
- ۴-۳: متغیرهای پژوهش ۵۷
- ۵-۳: ابزار و روش‌های اندازه‌گیری ۵۷
- ۱-۵-۳: آزمون کشش بارفیکس ۵۸
- ۲-۵-۳: آزمون انعطاف پذیری عضلانی ۵۹
- ۳-۵-۳: آزمون دراز نشست ۶۰
- ۴-۵-۳: آزمون دو ۵۴۰ متر ۶۱
- ۶-۳: نحوه جمع‌آوری اطلاعات ۶۱
- ۷-۳: روش‌های آماری ۶۲

فصل چهارم : یافته های پژوهش


- ۴-۱: مقدمه ۶۴
- ۴-۲: توصیف آماری داده ها ۶۴
- ۴-۳: آزمون فرضیه های پژوهش ۸۲

فصل پنجم: بحث، نتیجه گیری و پیشنهادها

- ۵-۱: مقدمه ۹۲
- ۵-۲: خلاصه پژوهش ۹۲
- ۵-۳: یافته های پژوهش ۹۳
- ۵-۴: بحث و تفسیر نتایج ۹۴
- ۵-۵: نتیجه گیری کلی ۱۰۱
- ۵-۶: پیشنهادهای مبتنی بر یافته های پژوهش ۱۰۱
- ۵-۷: پیشنهادهایی برای پژوهش های آینده ۱۰۲

منابع و مآخذ

- الف- منابع فارسی ۱۰۴
- ب- منابع لاتین ۱۰۷
- پیوستها ۱۱۰
- چکیده انگلیسی ۱۲۰



فصل اول

طرح پژوهش

۱-۱: مقدمه

تربیت بدنی در خود میراثی از اعصار گذشته دارد، منابع آن از طبیعت بشری سرچشمه گرفته، اختلافات آن تحت تأثیر تغییرات محیط اقتصادی، صنعتی و مذهبی قرار دارد و اهداف آن نشان دهنده افکار برجسته زمان و مکان است (خالدان ۱۳۸۰).

به قضاوت تاریخ انسان اولیه تنها به اتکای قوای جسمانی بود که توانست خود و فرزندانش را از گزند حیوانات محافظت نماید و در جنگ تن به تن با حریفان خود بر سر تملک طعمه و مأمن بر آنها فائق آید. او طی این نبردهای سرنوشت ساز مرگ و زندگی، بر حسب هوش و تجربه به تدریج به اهمیت نقش قوای جسمانی خود در غلبه بر مشکلات معیشتی و ایمنی پی برد و دانست که رمزبقا و ادامه حیاتش در گروه داشتن قدرت، سرعت و استقامت بیشتر است تا بتواند از میدان تنازع بقا پیروز بدر آید. از این رو افزایش قوای جسمانی و کسب آمادگی جسمانی یکی از آرزوهای همیشگی و یکی از هدف های عمده ی انسان های جوامع کهن در طی قرون و اعصار بوده است (پویان فر ۱۳۷۳) و به قول وان دالن و بنت^۱ «تنها پرورش قدرت فیزیکی و توانایی های جسمانی بود که توانست انسان های اولیه را از نظر امنیت به ادامه حیات مطمئن سازد» (وان دالن، ۱۹۷۲).

شیوه زندگی در دورانهای گذشته به نحوی بوده که بشر برای امرار معاش خود مجبور به انجام فعالیت های جسمانی قابل توجه ای بود و این امر نیاز طبیعی او را به حرکت کامل رفع می نمود و از این بابت خطری متوجه سلامت جسمی و روانی او نمی گردید اما همواره با صنعتی شدن جوامع در قرن اخیر از میزان فعالیت های جسمی بشر به طور قابل ملاحظه ای کاسته شده است و نتیجه آن، سلامت جسمی و روانی او با خطراتی جدی مواجه گردیده است. به طوریکه امروزه ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بیشترین سهم را در مرگ و میر افراد در جوامع صنعتی دارا می باشد. (ویسل^۲، ۱۹۷۰)

در دهه های گذشته پزشکان و محققان به طور فزاینده ای نسبت به ارزش فعالیت های جسمانی منظم به عنوان داروی پیشگیری عارضه های تندرستی به ویژه بیماری های قلبی-تنفسی و چاقی مطمئن شده اند و با استناد به یافته های معتبر خود نشان می دهند هنگامی که تمرینات جسمانی به عنوان جزئی از اوقات فراغت و یا اشتغال افراد در آید از میزان مرگ و میرهای زودرس به ویژه ناشی از بیماری های قلبی-تنفسی تا حد زیادی کاسته می گردد علاوه بر آن تمرینات جسمانی سبب می شود چاقی و چربی های بدن کنترل و کاهش یابد، فشار خون در محدوده بی خطری باقی بماند، از پوک شدن استخوان ها در دوران پیری جلوگیری شده بروز ضعف های ناشی از پیر شدن به تأخیر افتد، دردهای استخوانی و مفصلی التیام یابد و تنش ها و فشارهای روحی زایل شود (ویسل ۱۹۷۰).

^۱-Van Dalen and Bennett

^۲- Wessel

با پیشرفت روز افزون علوم در رشته های مختلف به خصوص در رشته تربیت بدنی و ورزش، محققان و پژوهشگران ورزشی نیز تلاش های گستردهای داشته اند تا رهیافت علمی در تربیت بدنی آشکارتر شود از تحقیقات بسیار مهم در این زمینه، بررسی وضعیت تندرستی و آمادگی جسمانی افراد هر جامعه است.

در حال حاضر نیز در بسیاری از کشورها بهبود و افزایش آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان که زیربنای تندرستی و سلامت عمومی جسمانی آنهاست به صورت بالاترین هدف رسمی درس تربیت بدنی مدارس تثبیت گردیده و «فلسفه تربیت بدنی این است که با فراهم آمدن برنامه هایی در جهت حفظ آمادگی جسمانی افراد بکوشد، به طوری که در هر هفته در برنامه درسی دانش آموزان ساعاتی را به فعالیت های ورزشی اختصاص داده اند. هر چند که این زمان اختصاص داده شده به هیچ وجه تکافوی نیاز جسمانی آنان را نمی نماید، اما نکته مهم تر از آن چگونگی ارائه این دروس و ارزشیابی اجرای دانش آموزان نتیجه مورد نظر می باشد.»

متخصصان به منظور دستیابی به دیدگاه روشنی درباره وضعیت جسمانی افراد بخصوص جوانان و دانش آموزان سعی می کنند تا معیارهای استاندارد شده و جدول های نورم ویژه ای برای آنها تهیه کنند. این کار، مربیان و ورزشکاران را قادر می سازد تا با در دست داشتن میزان های معتبر، بتوانند اهداف و دورنمای برنامه های تمرینی خود را به دقت برنامه ریزی کنند و در نهایت از میزان پیشرفت و نیل به اهداف آگاه شوند (افضل پور ۱۳۷۹).

محقق با توجه به توفیق کشورهای دیگر و همچنین سایر استان ها در زمینه بهبود و افزایش میزان آمادگی جسمانی جوانان خود و با توجه به این که توانمندی و تندرستی جوانان میهن اسلامی مان بزرگترین سرمایه ملی ماست بر آن شد تا با بررسی تجارب دیگر کشورها و استان ها در زمینه آمادگی جسمانی و یافتن روش مطلوب، گامی هر چند اندک اما مطمئن در راه ارتقاء آمادگی جسمانی جوانان ایران که نویدبخش افزایش تندرستی و توانمندیهای جسمانی نسل جوان و آینده سازان این مرزوبوم است بردارد.

چگونگی اجرای درس تربیت بدنی و نحوه ارزشیابی آن بطوری که بتواند به شیوه مؤثری در افراد ایجاد انگیزه نماید و گرایش آنها به ورزش و تربیت بدنی تأثیر بسزایی داشته باشد از دغدغه های بسیاری از معلمان است که در مدارس مشغول تدریس می باشند. در این پژوهش سعی بر آن خواهد شد تا شیوه یکسان و الگویی مناسب برای تدریس و ارزشیابی درس تربیت بدنی (آمادگی جسمانی) ارائه گردد.

در واقع لازمه موفقیت در هر پژوهشی و رسیدن به بُعد آموزشی آن، در نظر گرفتن کلیه جوانب و تمامی دانش مربوط به پژوهش مورد مطالعه است. ترقی در هر زمینه با داشتن پایه های استوار صورت می گیرد و بر اساس آن پایه هاست که می توانیم مطالعات، پژوهش ها و آموزش خود را بنا نهیم. به طور یقین دستیابی به اهداف مختلف در زمینه تربیت بدنی به عوامل و شرایط متعددی بستگی دارد که از جمله می توان به محتوای درس تربیت بدنی و ارزشیابی اشاره نمود. باید یاد آور شد که در ارزشیابی میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان وضعیت و شرایط محیطی، جغرافیایی، تغذیه ای، نژادی، امکانات و تجهیزات ورزشی، منطقه، سن و سایر عوامل تأثیر گذار است. در نتیجه هنگام کاربرد نورم ها باید به این موارد توجه کرد و در صورت

استفاده از جدول های نورم برای ارزیابی آمادگی جسمانی افراد توجه به مشابهت آزمونها از نظر محتوا، هدف و اجرا، اجتناب ناپذیر است.

۱-۲: بیان مسئله

درسراسرطول تاریخ بشری، قدرت واستقامت جسمانی همراه باشجاعت روحانی بزرگترین عامل موفقیت انسان درمیدان تنازع بقاء بوده است(پویان فر ۱۳۷۳). همچنین حرکت از اساسی ترین عوامل زندگی انسان بوده که نقش مهمی در رشدعمومی وبه خصوص رشد ذهنی وحركتی دارد(همت ۱۳۸۰).

در چند دهه گذشته علاقمندی به فعالیتهای تخصصی که حاصل توسعه تربیت بدنی بوده است منجر به پیدایش و افزایش تعداد حرفه ها و تخصص ها در زمینه ورزش و تربیت بدنی شده است. آمادگی جسمانی یکی از مباحث مهم در فیزیولوژی ورزش است که در سالهای اخیر مبنای کار بسیاری از پژوهشگران و عنوان بسیاری از کتب علمی ورزشی شده است(گائینی ۱۳۸۰). روحیه جنگ طلبی و برتری جویی نهفته در انسانها با گذشت زمان و بالا رفتن فرهنگ ملل و جوامع به شکل مسابقه و رقابت در میادین ورزشی تجلی پیدا کرد. پیروزی در مسابقات و رقابتهای ورزشی از دیر باز از ارزش زیادی برخوردار بوده است. و همین امر موجب شده است تا ورزشکاران در پی افزایش آمادگی جسمانی خود باشند و به دنبال آن افراد زیادی به دنبال تهیه تستهایی برای ارزیابی میزان آمادگی جسمانی شدند.

آمادگی جسمانی از عناصر متعددی تشکیل می شود و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه بندی هستند. بعضی از این عناصر با بهداشت و بعضی با اجرای مهارتهای حرکتی در ارتباط هستند (دبورا- ترجمه آزاد ۱۳۸۱).

یکی از سازمان ها و نهادهایی که در جهت توسعه و تعمیم سلامتی و نیرومندی تلاش می کند، آموزش و پرورش می باشد و لزوم فعالیت های جسمانی و ورزشی در بین دانش آموزان از نظر بهداشتی، اجتماعی، اقتصادی و غیره بیش از پیش مورد تأکید است(واحدی ۱۳۸۲).

برای تحقق اهداف تربیت بدنی دسترسی به اطلاعات درست از آمادگی جسمانی دانش آموزان در مدارس لازم و ضروری است، زیرا مرحله نوجوانی را معمولاً به عنوان مرحله مناسب آمادگی جسمانی در نظر می گیرند. در این مرحله نوجوانان می توانند فعالیتهای ورزشی مانند دویدن و پریدن را با تمام قدرت و برای مدت زیادی انجام دهند(نیکبخت ۱۳۷۱).

اندازه گیری، سنجش و مقایسه قوای جسمانی شاید سابقه ای به قدمت نژاد بشری داشته باشد اما تاریخچه اندازه گیری دوران معاصر تقریباً به ۱۴۳ سال قبل (۱۸۶۰) که کرام ول^۱ برای اولین بار در آمریکا به بررسی و تفاوت رشد بین دانش آموزان ۸ تا ۱۸ ساله پرداخت. برمی گردد(پویان فرد ۱۳۷۳).

در سال ۱۳۷۶ اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش در بین آزمونهای معروف و معتبر موسسه ایفرد آزمون معروف به آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت را انتخاب و با ایجاد تغییرات جزئی در آنها برای

¹ - Cram veal

تهیه نورم های استانی اقداماتی را آغاز کرد و دلیل این انتخاب توجه به مهم ترین اصل و هدف آموزش و پرورش یعنی سلامتی جسمانی و روانی دانش آموزان بوده است (گائینی ۱۳۸۰).

میسرشدن امکان ارزیابی دقیق از طریق وسایل و ابزار علمی برای تعیین نمره درس تربیت بدنی و تندرستی و بهداشت سبب شده تا مدیران مراکز آموزشی برای این دو درس اعتبار فرهنگی بیشتری قائل شوند و دروس مذکور را ارج و منزلتی همپای سایر مواد تحصیلی پیدا کنند (وان دالن^۱، ۱۹۷۱).

برای حصول هدف های عینی تربیت بدنی، فرایند ارزشیابی امری ضروری تلقی می شود. ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس یکی از شیوه های اندازه گیری قابلیت های جسمانی دانش آموزان است تا ضمن ایجاد انگیزه، پرداختن به فعالیتهای حرکتی و ورزشی در آنان تقویت شده و از این طریق قوای جسمانی و حرکتی آنان بهبود یابد. دست اندرکاران تربیت بدنی، برای تسهیل امر ارزشیابی اقدام به تدوین نورم های استاندارد آمادگی جسمانی در خصوص تبدیل رکورد به نمره کرده اند (میر کاظمی ۱۳۷۷).

برنامه ای که در این راستا براساس آیین نامه ارزشیابی درس تربیت بدنی در ساعات ورزش مدارس کشور گنجانیده شده است اجرای آزمونهای ایفرد به عنوان بخشی از ارزشیابی درس تربیت بدنی می باشد و از گروه آزمونهای است که علاوه بر ارزیابی آمادگی جسمانی به لحاظ مفید بودن، جامع بودن و همچنین راحتی اجرا و عدم نیاز به وسایل پیچیده در مقایسه با سایر آزمونهای استاندارد موجود کاربرد بیشتری دارد.

تهیه و تدوین نورم های آمادگی جسمانی ضمن سرعت بخشیدن به این امر، از اعمال روشهای سلیقه ای معلمان در بر آورد نمره درس تربیت بدنی جلوگیری به عمل می آورد.

نکته ای که حائز اهمیت بوده و این پژوهش قصد انجام آن را دارد یکسان سازی شیوه ارزشیابی این واحد درسی و همچنین شناخت نقاط ضعف و قوت جسمانی دانش آموزان و ارائه راهکارها جهت بهبود شرایط موجود در استان خراسان شمالی می باشد. لذا با توجه به اینکه نورم های استاندارد وابسته به شرایط خاصی از جمله گروه سنی، تجربه و شرایط اقلیمی و نژادی است برآنیم تا نورم استاندارد آمادگی جسمانی را تهیه نموده و وضعیت جسمانی دانش آموزان ۱۲-۱۴ سال استان خراسان شمالی را بررسی نماییم و به مقایسه این نورم ها در جامعه شهری و روستایی پردازیم. از آنجایی که در مورد لزوم شناخت وضعیت جسمانی دانش آموزان روستایی با توجه به متفاوت بودن نسبی شرایط زندگی آنان و به دلیل اینکه در جوامع روستایی تحقیقات کمتری انجام شده است قصد داریم در این پژوهش جوامع شهری را با روستایی مقایسه کنیم و پرسش اصلی تحقیق را اینگونه بیان کنیم آیا نورم های آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی ۱۲ تا ۱۴ سال استان خراسان شمالی در جامعه شهری و روستایی تفاوتی دارد؟

۱-۳: ضرورت و اهمیت پژوهش

برآورد آمادگی جسمانی به منظور شناخت نقاط قوت و ضعف افراد جامعه و همچنین ارزشیابی درس تربیت بدنی مدارس از اهمیت زیادی برخوردار است. به دلیل تأثیر عوامل مختلفی چون موقعیت های جغرافیایی،

¹ - Van Dalen

تغذیه ای، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی توانایی های افراد در مناطق مختلف متفاوت می باشد و در نتیجه نورم هایی که در یک منطقه تهیه و تدوین می گردد تنها برای همان منطقه آن هم برای مدت زمان محدود می تواند به عنوان ملاکی معتبر به منظور ارزشیابی (یعنی تشخیص میزان موفقیت در رسیدن به اهداف) (رضویه، ۱۳۷۵) افراد آن به کاربرده می شود.

درباره ضرورت پژوهش حاضر می توان گفت که تا کنون در زمینه تهیه نورم های آمادگی جسمانی برای دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی خراسان شمالی اقدامی به عمل نیامده است و ارزیابی و تعیین وضعیت آمادگی جسمانی و میزان پیشرفت دانش آموزان خراسان شمالی بر اساس نورم های خراسان بزرگ انجام می گرفته و محقق با درک این ضرورت که ایجاد نورم های آمادگی جسمانی پسران مقطع راهنمایی خراسان شمالی می تواند امکان مقایسه، ارزیابی و تعیین وضعیت آمادگی جسمانی و میزان پیشرفت هر دانش آموز را میسر سازد و منشاء پیامد های مطلوبی در زمینه ارتقاء آمادگی جسمانی و رشد تندرستی جوانان این خطه از آب و خاک ایران عزیز باشد، «تهیه و تدوین نورم های آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی خراسان شمالی را براساس آزمون های آمادگی جسمانی ایفرد و مقایسه این نورم ها در جامعه شهری و روستایی» موضوع پژوهش خود قرار داده که با توفیق در این امر بتواند گام مؤثری در زمینه پیشرفت آمادگی جسمانی دانش آموزان خراسان شمالی بردارد.

تحقیق حاضر یک تحقیق کاملاً کاربردی است و درباره اهمیت آن می توان به این نکته اشاره کرد که هراقدامی که بخواهد در زمینه بهبود کمی و کیفی تندرستی و سلامت دانش آموزان در طول تحصیل آنان انجام گیرد، ایجاد نورم های آمادگی جسمانی هراستان می تواند مبنا و اساس کار قرار گیرد. اطلاع از سطح آمادگی جسمانی و ارزیابی از عملکرد دانش آموزان براساس نورم های تهیه شده می تواند برای کلیه کسانی که به نحوی با فرآیند تربیتی، پرورشی مرتبط هستند یعنی مسئولان و دست اندرکاران نظام آموزش و پرورش، معلمان و مربیان تربیت بدنی، اولیاء دانش آموزان و حتی خود آنان مورد استناد قرار گیرد.

ضمناً موارد ذیل نیز ضرورت پرداختن به این موضوع را مضاعف می نماید:

۱- فقدان نورم های منطقه ای آمادگی جسمانی برای دانش آموزان پسر خراسان شمالی با توجه به نوپا بودن ضروری به نظر می رسد.

۲- شناخت و بررسی نقاط ضعف و قوت آمادگی جسمانی جامعه مورد نظرامکان برنامه ریزی صحیح را فراهم می سازد.

۳- از جدول نورم ها می توان به عنوان وسیله بررسی نقاط ضعف و قوت محتوای درس تربیت بدنی از لحاظ رسیدن به اهداف آمادگی جسمانی استفاده نمود. از آن جا که هر کدام از مواد چهار گانه آزمون جنبه خاصی را اندازه می گیرد، موفقیت یا عدم موفقیت دانش آموزان در اجرای هر آزمون می تواند دلیلی باشد تا نوع تمرینات آن آزمون مورد بررسی مجدد قرار بگیرد.

۴- از آن جا که دانش آموزان مشتاقند تا از میزان آمادگی جسمانی خود مطلع شوند و می خواهند بدانند که در مقایسه با گروه سنی خود در چه وضع و موقعیتی قرار دارند. نتایج حاصله از آزمون ها و مقایسه آن با نورم

تهیه شده مربوط به گروه سنی او، این خواست آن ها را برآورد می سازد و دانش آموز با درک نقاط ضعف خود سعی می کند تا در بهبود آنها و افزایش آمادگی جسمانی خود تلاش مستمری داشته باشد.

۵- نورم های ساخته شده بسیاری از موارد زیر بنایی و اساسی درس تربیت بدنی و ورزش است و می تواند با ارزشیابی های خود به تفسیر نیازهای دانش آموزان و توجیه زمان مورد نیاز برای درس تربیت بدنی در مدارس کمک نماید. با برگزاری آزمون در مدارس می توان به درس تربیت بدنی اعتبار و ارزش بخشید و جایگاه و موقعیت آن را در کل برنامه تحصیلی تقویت و تثبیت کرد.

۶- از سویی دیگر اولیاء دانش آموزان علاقمندند تا از چگونگی میزان آمادگی جسمانی فرزندان خود که معرف تندرستی و سلامت عمومی آن هاست با خبر شوند، نتایج آزمون آمادگی جسمانی این اطلاعات را در اختیار آنان گذاشته تا بدانند فرزندشان در مقایسه با همسالانش در چه شرایط و جایگاهی قرار دارد.

۷- تهیه و تدوین نورم های آمادگی جسمانی با عملکرد سلیقه ای معلمین تربیت بدنی در امر ارزشیابی دانش آموزان مقابله می کند و باعث ایجاد روش و ضابطه ای مشخص برای ارزشیابی درس تربیت بدنی و ورزش مدارس استان می گردد.

۸- ساخت نورم های آمادگی جسمانی باعث تسهیل در امر نمره گذاری درس تربیت بدنی می گردد. این نورم ها از طریق تبدیل نمره خام احتساب در کارنامه هدف های رفتاری را به ملاک های عینی قابل اندازه گیری تبدیل می کند.

۹- اطلاعات حاصله از این تحقیق امکان مقایسه بین میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی استان را در جامعه شهری و روستایی فراهم می کند.

۱۰- استفاده از نتایج نورم های آمادگی جسمانی جهت یافتن نفرات برتر تیم های ورزشی در رشته هایی مانند آمادگی جسمانی و دو میدانی را فراهم می سازد.

۱-۴: اهداف پژوهش :

هدف کلی:

تهیه نورم های آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی استان خراسان شمالی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی.

اهداف اختصاصی:

۱- تدوین نورم طول قد دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی .

۲- تدوین نورم وزن دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی.

۳- تدوین نورم انعطاف پذیری عضلات ناحیه پشت ران دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی

- ۴- تدوین نورم استقامت عضلات شکم و عضلات خم کننده بالاتنه دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی.
- ۵- تدوین نورم استقامت عضلات کمر بند شانه ای دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی.
- ۶- تدوین نورم استقامت قلبی و عروقی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی و مقایسه آن در جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی.

۱-۵: فرضیه های پژوهش

- ۱- بین نورم طول قد دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۲- بین نورم مقدار وزن دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۳- بین نورم وضعیت انعطاف پذیری عضلات ناحیه پشت ران دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۴- بین نورم وضعیت استقامت عضلات شکم و خم کننده بالاتنه دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۵- بین نورم وضعیت استقامت عضلات کمر بند شانه ای دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۶- بین نورم وضعیت استقامت قلبی - تنفسی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی جامعه شهری و روستایی استان خراسان شمالی تفاوت معنی داری وجود دارد.

۱-۶: محدودیت های پژوهش

تشخیص محدودیت های پژوهش بسیار اهمیت دارد توجه به این محدودیت ها محقق را در دفاع از یافته هایش مجهزتر می سازد و به طور کلی هر پژوهشی دارای نارسایی ها و محدودیت هایی می باشد که پژوهش حاضر نیز از این محدودیت مستثنی نمی باشد.

الف) مواردی که توسط محقق کنترل گردیده است :

- ۱- پژوهش در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ صورت گرفته است
- ۲- آزمودنی های این پژوهش دانش آموزان پسر دوره راهنمایی استان خراسان شمالی می باشند.
- ۳- نوبت اجرای آزمون صبح و بعد از ظهر مشابه زمان برگزاری کلاس ها انجام پذیرفت.
- ۴- موارد مشکوک از نظر سلامتی، با مشورت معلمان ورزش از آزمون حذف شده اند.
- ۵- برای اندازه گیری و ساخت نورم آزمون های ایفرد برتر مورد استفاده قرار گرفت.

ب) مواردی که خارج از کنترل محقق بوده است :

- ۱- عدم کنترل پیشینه فعالیتهای حرکتی آزمودنیها.
- ۲- عدم کنترل میزان انگیزش آزمودنیها در اجرای آزمونها.
- ۳- عدم کنترل بر وضعیت تغذیه، خواب، استراحت و شرایط روحی و روانی آزمودنی ها.
- ۴- یکسان نبودن البسه ورزشی آزمودنی ها از قبیل کفش و لباس.
- ۵- میزان تخصص معلمان ورزش ممکن است موجب تفاوت هایی در میزان آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان مدارس مختلف شده باشد.

۱-۷: تعریف واژه ها و اصطلاحات

آمادگی جسمانی^۱: عبارت است از توانایی به انجام کارهای روزانه با نیرو و نشاط و چابکی و بدون احساس خستگی بی مورد و زود رس و داشتن انرژی ذخیره کافی برای پرداختن به کارهای تفریحی اوقات فراغت و لذت از آنها و نیز برای انجام امور پیش بینی نشده ای که مستلزم فعالیت های جسمانی باشد (کلارک، ۱۹۷۶).

آزمون یا تست^۲: وسیله ای است برای اندازه گیری یک کیفیت یا یک قابلیت (پویان فر، ۱۳۷۳).
نورم^۳: مبنا و مقیاسی که اجازه می دهد یک نمره خام یا امتیاز بی معنا به یک امتیاز قابل مقایسه و قابل تعبیر و تفسیر تبدیل گردد (پویان فر، ۱۳۷۳).

قابلیتهای جسمانی:

استقامت قلبی-تنفسی^۴: عبارت است از برخورداری از نوعی کیفیت که به وسیله آن قلب و تنفس می تواند به سهولت از خستگی رها شود و فعالیت سنگین دیگری را شروع کند (شیخ، ۱۳۸۵).

از آزمونهای میدانی ۵۴۰ متر و ثبت زمانی که دانش آموز صرف پیمودن آن کرده استفاده می گردد.
استقامت عضلانی^۵: عبارت است از آمادگی عضلانی برای تکرار یک حرکت معین و مشابه ، یا وارد آوردن فشار و یا نگهداری یک انقباض در مدت زمان طولانی تر (رحیمی، ۱۳۸۲).

در این پژوهش تعداد دراز نشست در یک دقیقه و تعداد کشش بارفیکس انجام شده که با رعایت مقررات و شرایط مربوطه صورت می گیرد؛ مد نظر است .

انعطاف پذیری^۶: به اندازه گیری قابلیت کشیده شدن عضله ها جهت وسعت دامنه حرکتی بیشتر در مفاصل مربوطه اطلاق می شود (نظر علی، ۱۳۸۲). در این تحقیق انعطاف پذیری ایستا از طریق آزمون میدانی

¹- Physical Fitness

²- Test

³- Norm

⁴-cardiovascular endurance

⁵- muscular endurance

⁶- Flexibility

رساندن دست به پاها در حالت نشسته و با استفاده از جعبه انعطاف پذیری که آزمون مناسبی برای اندازه گیری انعطاف پذیری عضلات ناحیه کمر و پشت ران است اندازه گیری می شود.

رده سنی: شامل دانش آموزان پسران ۱۲ الی ۱۴ سال می باشد.

آزمون های ایفرد^۱:

آخرین دستاورد مؤسسه ایفرد که شامل آزمون های ذیل می باشد :

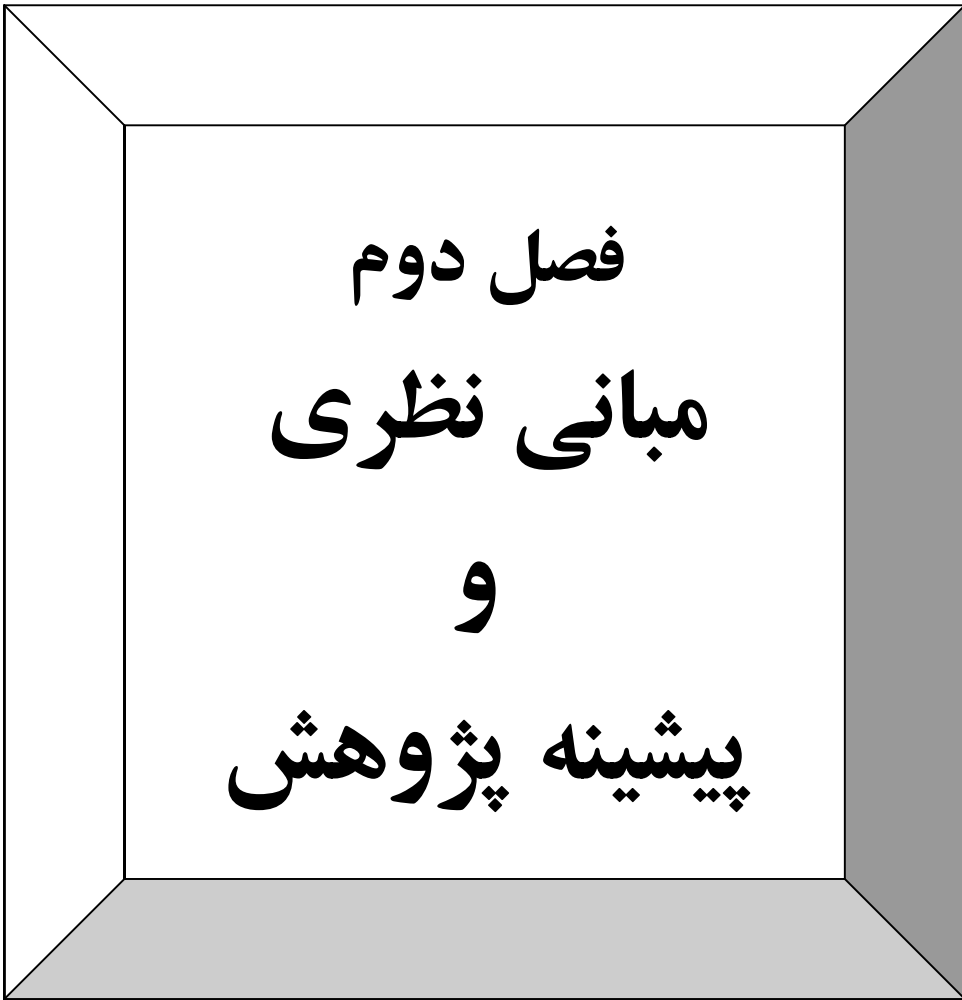
الف- کشش بارفیکس اصلاح شده ب- انعطاف پذیری عضلانی

ج- دراز و نشست د- دوی یک مایل (۱۶۰۹ متر)

لازم به تذکر است که از طرف اداره کل تربیت بدنی آموزش پرورش کشور آزمون درصد چربی بدن به دلیل در دسترس نبودن دستگاه مخصوص اندازه گیری آن به تعداد مدارس کشور از مجموعه آزمون های مذکور حذف گردید و نیز آزمون دوی یک مایل به دلیل غیر قابل اجرا تشخیص داده شدن در مدارس، به آزمون دو ۵۴۰ متر تغییر یافت (معینی، ۱۳۷۷).

امتیاز انعطاف پذیری فرد عددی بر حسب سانتی متر است که میزان جلو رفتن دستها را به طور استاندارد و برای همه اندازه گیری می کند و در مرتبه سوم آزمون ثبت شده است و قابل مقایسه با نورم تهیه شده می باشد (شیخ ۱۳۸۵).

¹ - AAHPERD (American Association for Health/ Physical Education / Recreation / and Dance)



فصل دوم
مبانی نظری
و
پیشینه پژوهش

۲-۱: مقدمه

هر پژوهشی در تداوم پژوهش های پیشین به انجام می رسد که هم از دوباره کاری ها در آن اجتناب می کند و هم از داده های تحقیقات پیشین برخوردار می گردد، ارتقاء دانش نیز به همین تداوم بستگی دارد. هر پژوهشی باید متکی به دستاوردهای قبلی باشد. در حالی که خود، هم سخن تازه داشته باشد و هم روش های دقیق تر در شناخت پدیده ها به کار گیرد. بنابراین در هر پژوهش باید از تحقیقات پیشین در زمینه مورد نظر یاد کرد و سپس پژوهش خود را در تداوم آن جای داد. بدین منظور اکثر پژوهش هایی که مرتبط با موضوع مورد نظر هستند مورد مطالعه قرار گرفته اند. ابتدا مبانی نظری را در رابطه با متغیرهای پژوهش ذکر کرده و سپس به بررسی پژوهش های انجام شده در داخل و خارج کشور می پردازیم.

۲-۲: زیر بنای نظری پژوهش

۲-۲-۱: مفهوم آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی که معادل واژه انگلیسی *Physical fitness* است شاید بتوان آن را با واژه های فارسی «ظرفیت انجام کار بدنی» و توانمندی جسمانی مترادف دانست. صاحب نظران آمادگی جسمانی تعاریف متعددی از آن ارائه می کنند:

استین هاوس^۱ ۱۹۶۳: هدف بنیادی از آمادگی جسمانی اطمینان یافتن از بقاء و حیات است، برای حیوانات بر اساس یک طرح حیوانی و برای افراد آدمی، بر اساس یک طرح انسانی (رحیمی، ۱۳۸۳).
کوربین و لیندسی ۱۹۸۸: آمادگی جسمانی عبارت است از مقام توانایی انسان در انجام عمل به طور مؤثر و مفید (رحیمی، ۱۳۸۳).

کلارک^۲ در تعریف جامعی که مورد استناد بسیاری از نویسندگان دیگر نیز قرار گرفته می نویسد:
آمادگی جسمانی عبارت است از: توانایی انجام کارهای روزانه با توانمندی و چابکی، بدون احساس خستگی بی مورد و زود رس و داشتن نیروی کافی برای پرداختن به کارهای تفریحی اوقات فراغت و لذت از آنها و نیز برای انجام امور پیش بینی نشده ای که ممکن است در روز پیش آید. بنابراین آمادگی جسمانی یعنی توانایی تحمل کارهای بدنی، یعنی مقاوم بودن در برابر فشارهای ناشی از کار و فعالیت جسمانی، یعنی تاب آوردن در برابر شرایط سخت جسمانی که فرد فاقد آن تحت چنان شرایطی، دوام نیاورده به اصطلاح می برد، کم می آورد و از پا می افتد.

آمادگی جسمانی نقطه ای مقابل خسته شدن از تلاش های جسمانی روزمره، ضد نداشتن نیرو برای پرداختن به امور زندگی تفریحات سالم از روی میل و رغبت و نقطه ای مقابل واماندن از انجام کارهای ضروری جسمانی پیش بینی نشده ای که ممکن است برای انسان پیش آید و مستلزم تلاش جسمانی باشد (کلارک ۱۹۷۶).

^۱ - Stein haus

^۲ - Clarke

بنا به گفته دکتر گتشل^۱ فیزیولوژیست مشهور و متخصص آمادگی جسمانی:

«فردی که از آمادگی جسمانی برخوردار است به مراتب زودتر از فردی که از آن برخوردار نیست خود را با فعالیت های جسمانی که مستلزم تلاش عضلانی بیشتری است سازگار ساخته دیرتر خسته شده زودتر از خستگی بیرون آمده و به حالت عادی بر می گردد. ضربان قلب شخصی برخوردار از آمادگی جسمانی در حالت استراحت با نرخ پایین تری می زند اما در هر ضرب خون بیشتر به اندام ها می رساند. افرادی که آمادگی جسمانی خود را در سطح مطلوب و بالایی حفظ می کند، بهره مندیشان از مواهب زندگی افزایش می یابد این ها می توانند کارهای روزانه خود را به راحتی انجام داده، از عهده کارهای پیش بینی نشده که برایشان رخ میدهد و مستلزم تلاش جسمانی و صرف انرژی است برآیند و نیز به فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت بپردازند و از آنها لذت ببرند» (گتشل، ۱۹۸۳).

ویل گوس^۲ درباره ی رابطه دو کیفیت آمادگی جسمانی و تندرستی و تفاوت بین آن ها می گوید: اگر چه آمادگی جسمانی با تندرستی کاملاً مرتبط است و مفهوم هر یک از دیگری را به ذهن متبادر می سازد لیکن آمادگی جسمانی وقتی به دقت مورد ارزیابی قرار می گیرد ویژگی های بارزی پیدا می کند. از این رو می توان گفت که آمادگی جسمانی چیزی بیشتر از «مریض نبودن و یا سلامت ارگانسمی» است به عبارت دیگر در حالی که تندرستی و سلامت جسمانی صرفاً به معنای عدم حضور بیماری است، آمادگی جسمانی نشان گر سرشاری نیرو و انرژی جسمانی است (ویل گوس ۱۹۸۴).

دکتر گتشل می نویسد این یک امر مسلم فیزیولوژیکی است که ارگانیزم انسان علاوه بر سلامتی برای کارایی بیشتر به یک عامل انگیزنده حرکتی به نام «تمرین» نیازمند است. در حال حاضر تحقیقات فراوانی وجود دارد که این تئوری را که «تمرینات ورزشی منظم، قلب سالم را سالم نگه داشته از ابتلاء آن به بیماری جلوگیری می نماید» قویاً تأیید می نماید، از این رو گتشل معتقد است که مردم به دو دلیل عمده نیازمند برنامه های آمادگی جسمانی می باشند. نخست آنکه تمرینات و فعالیت های منظم ورزشی موجب افزایش کارایی و صحت دستگاه های قلبی-تنفسی و عضلات شده، دوم این که آمادگی جسمانی ظرفیت انسان را به بهره مندی کامل از مواهب زندگی افزایش می دهد (گتشل، ۱۹۸۳).

دکتر کوریتون^۳ می نویسد: بعد از یک عمر مطالعه و تحقیق درباره آمادگی جسمانی این عقیده راسخ من است که آمادگی جسمانی به منزل تنه ی درختی است که تمام جنبه های مطلوب زندگی یعنی نیرو و نشاط و شادابی زندگی از آن مایه می گیرد (کیل^۴، ۱۹۷۶).

۲-۲-۲: آمادگی عمومی و آمادگی جسمانی

بسیاری از صاحب نظران آمادگی جسمانی معتقدند آمادگی جسمانی، خود یکی از اجزای تشکیل دهنده آمادگی عمومی هر فردی محسوب می گردد. سایر اجزای متشکله آمادگی عمومی در شکل ۱-۲ مشاهده

^۱-Gatchell

^۲- Will goose

^۳-Cureton

^۴- Kill