

# بررسی اثرات حذف معلمان تربیت بدنی پایه‌های اول تا سوم ابتدایی بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان

محمدعلی سلطانیان\*

## چکیده

با توجه به اهمیتی که آمادگی جسمانی بر سلامتی جسمی و روانی کودکان (کاهش عوامل بیماری قلبی، کنترل وزن کاهش اضطراب، افسردگی و...) دارد؛ این تحقیق اثرات حذف معلمان تربیت بدنی را بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پایه‌های اول تا سوم ابتدایی مورد بررسی قرار داده است. برای این منظور میزان آمادگی جسمانی دو گروه از دانش‌آموزان پسر از طریق آزمون استاندارد ایفرد مورد سنجش و مقایسه قرار گرفت. یک گروه در پایه‌های اول تا سوم ابتدایی فاقد معلم تربیت بدنی (۵۵ نفر) و گروه دیگر در همین پایه‌ها دارای معلم تربیت بدنی بودند (۶۴ نفر). تجزیه و تحلیل آماری نیز از طریق آزمون تی مستقل انجام گرفت.

نتایج نشان داد که میزان آمادگی قلبی تنفسی ( $P < 0.01$ )، آمادگی عضلات شکم ( $P < 0.05$ ) و توان عضلانی پاها ( $P > 0.05$ ) در دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی به طور معنادار کمتر از دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی است. در حالی که از نظر میزان آمادگی جسمانی، در سه بخش آمادگی عضلات کمر بند شانه‌ای، سرعت و چابکی بدن، تفاوتی میان دو گروه دیده نشد.

**کلید واژه‌ها:** معلمین تربیت بدنی؛ دوره ابتدایی؛ آمادگی جسمانی؛ دانش‌آموزان پسر؛ حذف معلمین.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

آدمی بدیع‌ترین مخلوق عالم است؛ معذالک چون در فطرت، کمال وی از وجودش متأخر افتاده است، نوزاد آدمی بالقوه انسان است نه بالفعل (شکوهی، ۱۳۶۸) و برای رسیدن به کمال باید تحت تعلیم و تربیت قرار گیرد.

اهداف تعلیم و تربیت در مدارس ابتدایی با دروس متفاوت آرایه می‌شود. متخصصان تعلیم و تربیت معتقدند که درس «تربیت بدنی»<sup>۱</sup> به سبب متفاوت بودن روش تدریس و همچنین سازگار بودن آن با نیازهای فطری و تمایلات ذاتی دانش‌آموزان امکان دارد به منزله‌ی وسیله‌ای بسیار مؤثر برای رسیدن به اهداف تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد؛ به طوری که «ژان پیازه»<sup>۲</sup> در بعد شناختی، «کلاپارد»<sup>۳</sup> در بعد معنوی و «جان دیوی»<sup>۴</sup> در بعد عملی بر اهمیت تربیت بدنی در حکم وسیله‌ای تربیتی تأکید داشته‌اند. به طور کلی اکثر دانشمندان علوم تربیتی، تربیت بدنی را تعلیم و تربیت کل انسان (جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و...) از طریق بدن می‌دانند (آرتورو میلر،<sup>۵</sup> ۱۹۷۴).

ورزش از نظر جسمانی به رشد استخوان‌ها، افزایش ظرفیت ششها، تقویت گردش خون، کنترل وزن، افزایش توانایی عضلات و تقویت دستگاه عصبی کودکان کمک می‌کند. گذشته از این داشتن توانایی‌های جسمانی مناسب سبب می‌شود که کودک تصویری زیبا و مثبت از خودش در ذهن داشته باشد. این امر در ایجاد اعتماد به نفس در کودکان بسیار مؤثر است.

در اکثر کشورهای پیشرفته درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی از اهمیتی ویژه برخوردار است، مثلاً در مدارس انگلستان ده درصد از برنامه درسی و

1- Physical Education

2- Piaget

3- Clapard

4- John Dewey

5- Arthur and miller

ساعات کار مدرسه به ورزش اختصاص دارد و تا پایه سوم دبستان، ورزش‌های میدانی، بازی‌ها، حرکات موزون، شنا و فعالیت‌های استقامتی آزاد انجام می‌شود. (خبیری ۱۳۷۵)؛ در این کشور اندرسن<sup>۱</sup> و باریته<sup>۲</sup> (۱۹۷۸) پژوهشی را انجام دادند که طی آن، رفتار معلمان ورزش در طول مدت تدریس در بیست مدرسه ابتدایی به صورت نوار ویدئویی ضبط شد. نتایج نشان داد که معلمان در ۹۵ درصد از ساعت درس تربیت بدنی فعالانه در کار دانش‌آموزان به آموزش، اصلاح حرکات و... مشغول هستند (گوردن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۸).

در ایالات متحده آمریکا درس تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی را نه تنها معلمان تربیت بدنی ارابه می‌کنند و مدارس نیز امکانات لازم را باید داشته باشند، بلکه در این درس به ابعاد متفاوت در واقع اجتماعی، روانی، ذهنی و جسمانی دانش‌آموزان توجه ویژه می‌کنند. در واقع اهداف و برنامه‌های مدونی برای دوره‌ی ابتدایی وجود دارد که طبق آن همه‌ی دانش‌آموزان (استثنایی، معلول و...) ملزم به شرکت فعالانه در کلاس‌های ورزش هستند (بوچر<sup>۴</sup>، ۱۹۷۶).

در چین، فرانسه و روسیه نیز به درس تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی مانند سایر دروس توجهی جدی می‌شود (خبیری، ۱۳۷۵). در ژاپن، تربیت بدنی و ورزش از مراحل ابتدایی تحصیل آغاز می‌شود و بخش اساسی از برنامه‌های آموزشی را به آن اختصاص داده‌اند. (کوشافر، ۱۳۷۵).

در کشور ما از سال تحصیلی ۶۴-۶۳ تدریس تربیت بدنی از پایه‌های اول تا سوم ابتدایی به عهده‌ی معلمان ثابت کلاس واگذار شده است. به عبارت دیگر دانش‌آموزان پایه‌های اول تا سوم ابتدایی مدارس کشور از وجود معلم تربیت بدنی محروم شده‌اند. پس از اتخاذ این تصمیم (حذف معلمان تربیت بدنی)

1- Anderson

2- Barrette

3- Gordon

4- Boucher

چند پژوهش در زمینه‌ی اثرات این تصمیم بر توانایی‌های گوناگون دانش‌آموزان صورت گرفته است. از جمله آن می‌توان به پژوهش‌های (قابل استناد) زیر اشاره کرد:

هنرجویی (۱۳۶۸) در پژوهشی در زمینه‌ی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان دختر ۷ تا ۱۴ ساله کرج دریافت که دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی از نظر داشتن سرعت عمل در واکنش‌های خود، شرایطی مناسب‌تر از دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی داشتند. اما در سایر زمینه‌های آمادگی جسمانی که از طریق آزمون کراس و بر<sup>۱</sup> اندازه‌گیری شد، اختلاف معناداری میان دو گروه دیده نشده است. سید عامری (۱۳۷۲) توانایی‌های ادراکی و حرکتی گروهی از دانش‌آموزان را که در ساعت درس تربیت‌بدنی (به مدت چهار ماه و نیم) تحت نظر معلم تربیت‌بدنی (۶۰ نفر) و گروهی را که در همین مدت تحت نظر معلم ثابت کلاس به فعالیت بدنی پرداخته بودند (۵۰ نفر) را از طریق آزمون لینکن - اوزرتکسی<sup>۲</sup> مورد مقایسه قرار داد. نتایج اختلاف معنادار را در سطح خطای ۰/۵٪ میان میزان توانایی‌های ادراکی، حرکتی دانش‌آموزان دو گروه نشان داد که برتری با دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی بود.

یافته‌های هفشجانی (۱۳۷۹) نیز نشان‌دهنده‌ی ضعیف‌تر بودن دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی از نظر آمادگی قلبی، سرعت، چابکی و همچنین از نظر آمادگی عضلات شکم، بالاتنه و پاها نسبت به دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی است. خواجه‌جوی (۱۳۸۱) طی پژوهشی که روی ۶۰۰ دانش‌آموز پایه‌ی چهارم و پنجم ابتدایی در استان‌های بوشهر، مازندران، اصفهان، آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی انجام داد، دریافت دانش‌آموزان مدارس ابتدایی که

1- Krous Weber

2- Lincoln- Oscretsky

فاقد معلم تربیت بدنی هستند از نظر توانایی‌های قلبی تنفسی، عضلات شکم، عضلات پاها و سرعت (در سطح خطای ۵ درصد) نسبت به دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی ضعیف‌تر هستند. گائینی و همکارانش (۱۳۸۲) در تحقیقی میزان آمادگی جسمانی ۶۴ دانش‌آموز پسر دارای معلم تربیت بدنی و ۶۴ دانش‌آموز فاقد معلم تربیت بدنی را مورد بررسی و مقایسه قرار دادند؛ نتایج این تحقیق نشان داد که دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی از نظر استقامت عضلات شکم ( $P=0.005$ ) و چابکی ( $P=0.035$ ) نسبت به دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی ضعیف‌تر هستند.

هدف پژوهش حاضر، بررسی آثار ناشی از محرومیت سه ساله‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی از وجود معلم تربیت بدنی (آنچه در حال حاضر در مدارس ابتدایی وجود دارد) بر توانایی‌های جسمانی آنهاست؛ برای این منظور سطح توانایی جسمانی دو گروه از دانش‌آموزان که یک گروه در پایه‌های اول تا سوم ابتدایی فاقد معلم تربیت بدنی و گروه دیگر در این پایه‌ها دارای معلم تربیت بدنی بوده‌اند، مورد مقایسه قرار می‌گیرد. بدیهی است که یافته‌های این پژوهش، علاوه بر بررسی آثار حذف معلمان تربیت بدنی بر توانایی جسمانی دانش‌آموزان، در برابر میزان موفقیت یا عدم موفقیت معلمان تربیت بدنی را نیز نشان خواهد داد. *مجله علمی پژوهشی باغ علوم انسانی*

انواع توانایی‌های جسمانی که میان دو گروه مورد سنجش و مقایسه قرار گرفته‌اند، عبارتند از:

۱. آمادگی قلبی تنفسی<sup>۱</sup>
۲. آمادگی عضلات شکم<sup>۲</sup>

---

1- Cardiovascular

2- Abdominal muscles Fitness

۳. آمادگی عضلات کمر بند شانه‌ای<sup>۱</sup>

۴. چابکی<sup>۲</sup>

۵. سرعت<sup>۳</sup>

۶. توان عضلانی پاها<sup>۴</sup>

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر با توجه به ماهیت آن (متغیر مستقل و وابسته) از نوع «توصیفی - علی پس از وقوع»<sup>۵</sup> به شمار می‌آید.

### جامعه آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش را دو گروه تشکیل داده است. گروه نخست دانش‌آموزان پسر پایه سوم ابتدایی استان سمنان که در پایه‌های اول تا سوم ابتدایی دارای معلم تربیت‌بدنی بوده‌اند و گروه دوم دانش‌آموزان پسر پایه سوم ابتدایی استان سمنان که در پایه‌های فوق، فاقد معلم تربیت‌بدنی بوده‌اند.

لازم به ذکر است که در استان سمنان فقط شهرستان‌های سمنان، دامغان، شاهرود از معلم تربیت‌بدنی برای تدریس پایه‌های اول تا سوم ابتدایی بهره‌مند بودند (فقط یک آموزشگاه در هر شهرستان)، بنابراین برای انتخاب نمونه‌ها از این جامعه (جامعه اول) ناگزیر همه دانش‌آموزان پایه سوم آموزشگاه‌های فوق مورد پژوهش قرار گرفتند. البته عده‌ای به دلیل بیماری، معلولیت و مشکلات مشابه، حذف و در نهایت ۸۱ دانش‌آموز واجد شرایط انتخاب شدند.

1- Shoulder muscles Fitness

2- Agility

3- Speed

4- Musculars power of leg

5- Ex-post Factor research

برای انتخاب نمونه از جامعه دوم (مدارس فاقد معلم تربیت‌بدنی) از مدارس همان شهرستان‌ها استفاده شد. بدین ترتیب که از هر شهرستان دو آموزشگاه به روش تصادفی و سپس از میان آن‌ها ۸۱ دانش‌آموز و آن هم به روش تصادفی برگزیده شدند.

پس از انتخاب نمونه‌ها در مرحله اول متغیرهایی که بر میزان توانایی‌های جسمانی دانش‌آموزان تأثیرگذارند (غیر از متغیر مستقل)، یعنی سن، وزن بالا، میزان فعالیت ورزشی خارج از آموزشگاه و وضعیت محل سکونت از نظر داشتن فضا برای ورزش، با عمل یکسان‌سازی در دو گروه مورد کنترل قرار گرفتند. این عمل سبب شد که نمونه‌ها در مرحله‌ی نهایی به ۵۵ دانش‌آموز برای جامعه اول و ۶۴ دانش‌آموز برای جامعه دوم کاهش یابند.

محدوده سنی دانش‌آموزان انتخاب شده‌ی نهایی دو گروه میان ۹/۵ تا ۱۰ سال است.

### ابزار سنجش و شیوه امتیاز گذاری

برای سنجش میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموز از آزمون استاندارد «ایفرد»<sup>۱</sup> استفاده شده است (کاشف، ۱۳۸۲). از این آزمون در بسیاری از کشورهای جهان برای سنجش توانایی‌های جسمانی افراد بهره می‌گیرند. در مدارس ایران نیز از این آزمون برای سنجش درس تربیت‌بدنی استفاده می‌شود.

آزمون ایفرد شامل شش آزمون زیر است (کاشف، ۱۳۸۲)

۱. «دو ۵۴۸ متر»<sup>۲</sup> برای سنجش آمادگی قلب و تنفس

۲. «حرکت دراز و نشست»<sup>۳</sup> در یک دقیقه برای سنجش آمادگی عضلات

شکم؛

1- Apherd

2- 548-m-running

3- Sit-up



۳. «حرکت کشش از میله بارفیکس<sup>۱</sup>» برای سنجش آمادگی عضلات کمر بند

شانه‌ای

۴. «دو سرعت ۴۵ متر<sup>۲</sup>» برای سنجش سرعت بدن

۵. «دو ۴×۹ متر<sup>۳</sup>» (رفت و برگشت) برای سنجش چابکی بدن

۶. «پرش طول جفتی<sup>۴</sup>» برای سنجش توان عضلات پاها

مقیاس اندازه‌گیری آزمون‌های شماره ۱، ۴ و ۵ «زمان» و برحسب «ثانیه»،

آزمون‌های شماره ۲، ۳ برحسب «تعداد حرکت» و آزمون شماره ۶ برحسب

«سانتی‌متر» است.

برای مقایسه دو گروه در قسمت‌های شش‌گانه‌ی آزمون فوق، از میانگین رکوردهای خام به دست آمده استفاده شده است. در آزمون‌هایی که مقیاس آن براساس زمان است، رکورد زمان کمتر، حاکی از برتری است؛ در بقیه آزمون‌ها رکورد بیشتر نشان‌دهنده برتری است.

## روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تی برای گروه‌های مستقل استفاده

شده است.

## نتایج

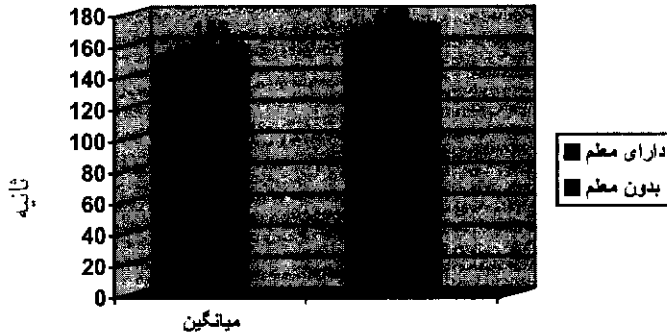
### فرضیه ۱

دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی از آمادگی قلبی تنفسی بالاتری نسبت

به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی برخوردارند.

- 
- 1- Pull-up
  - 2- 45-m-runing
  - 3- 4.9-m-runnig
  - 4- Long Jomp

## نمودار شماره ۱



میانگین دو گروه در آزمون دویدن ۵۴۸ متر

جدول شماره ۱. نتایج آزمون t دو گروه در آزمون ۵۴۸ متر

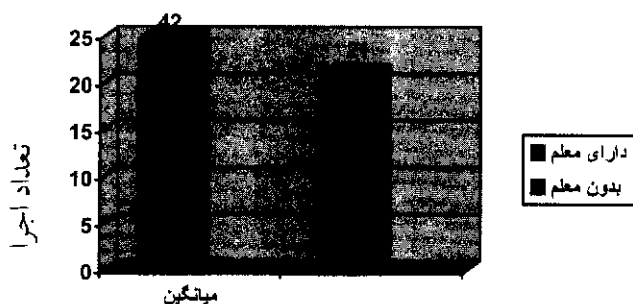
| شاخص‌ها / گروه‌ها | میانگین | انحراف استاندارد | T بحرانی | T مشاهده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|-------------------|---------|------------------|----------|----------|------------|--------------|
| دارای معلم        | ۱۵۵     | ۱۸/۳             | ۲/۳۵     | ۳/۴۴     | ۱۱۷        | ٪۱           |
| بدون معلم         | ۱۶۸     | ۲۲/۳             |          |          |            |              |

براساس نمودار و جدول شماره ۱، میانگین زمان به دست آمده در آزمون ۵۴۸ متر دو (آزمودنی که آمادگی قلبی تنفسی را می‌سنجد) دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی ۱۳ ثانیه کمتر از دانش‌آموزان بدون معلم تربیت‌بدنی است؛ این تفاوت با توجه به بیشتر بودن T مشاهده از T بحرانی برای درجه آزادی ۱۱۷ با اطمینان ۹۹ درصد معنادار است؛ به عبارت دیگر فرضیه شماره ۱ تأیید می‌شود.

## فرضیه ۲

دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی از آمادگی بالاتری در عضلات شکم برخوردارند.

نمودار شماره ۲



میانگین دوگروه در آزمون دراز و نشست

جدول شماره ۲. نتایج آزمون t دو گروه در آزمون دراز و نشست

| شاخص‌ها / گروه‌ها | میانگین | انحراف استاندارد | T بحرانی | T مشاهده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|-------------------|---------|------------------|----------|----------|------------|--------------|
| دارای معلم        | ۲۴      | ۸/۴              | ۱/۶۵     | ۲/۰۲     | ۱۱۷        | ۵٪           |
| بدون معلم         | ۲۱      | ۷/۸۲             |          |          |            |              |

براساس نمودار و جدول شماره ۲، میانگین تعداد حرکت دراز و نشست (آزمودنی که آمادگی عضلات شکم را می‌سنجد) در دانش‌آموزان دارا و فاقد معلم تربیت‌بدنی به ترتیب ۲۴ و ۲۱ است که این اختلاف نیز برای درجه آزادی ۱۱۷ در سطح ۹۵ درصد معنادار است (به علت بیشتر بودن T مشاهده از T بحرانی)؛ بنابراین فرضیه ۲ نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه ۳

دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی از آمادگی بالاتری در عضلات کمر بند شانه‌ای نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی برخوردارند.

## نمودار شماره ۳



میانگین دو گروه در آزمون کشش باریکس

جدول شماره ۳. نتایج آزمون t دو گروه در آزمون کشش باریکس

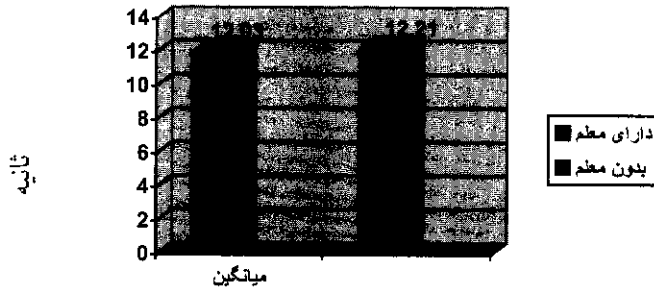
| شاخص‌ها<br>گروه‌ها | میانگین | انحراف<br>استاندارد | T بحرانی | T مشاهده | درجه<br>آزادی | سطح<br>معناداری |
|--------------------|---------|---------------------|----------|----------|---------------|-----------------|
| دارای معلم         | ۱/۲۶    | ۱/۵۴                | ۱/۶۵     | ۰/۷۰     | ۱۱۷           | ۵٪              |
| بدون معلم          | ۱/۵     | ۲/۰۸                |          |          |               |                 |

همان‌گونه که در نمودار و جدول شماره ۳ دیده می‌شود میانگین تعداد حرکت در آزمون کشش باریکس (آزمونی که آمادگی عضلات کمر بند شانه‌ای را می‌سنجد) در دانش‌آموزان دارا و فاقد معلم تربیت‌بدنی  $1/26$  و  $1/5$  است که این اختلاف با توجه به کمتر بودن T مشاهده از T بحرانی برای درجه آزادی ۱۱۷ با اطمینان ۹۵ درصد معنادار نیست؛ یعنی فرضیه ۳ مورد تأیید قرار نمی‌گیرد؛ بنابراین تفاوتی میان دو گروه از نظر آمادگی عضلات بالاتنه وجود ندارد.

## فرضیه ۴

دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی از چسبکی بالاتری نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی برخوردارند.

نمودار شماره ۴



میانگین دو گروه در آزمون دو ۴x۹ متر (رفت و برگشت)

جدول شماره ۴. نتایج آزمون t دو گروه در آزمون دو ۴x۹ متر

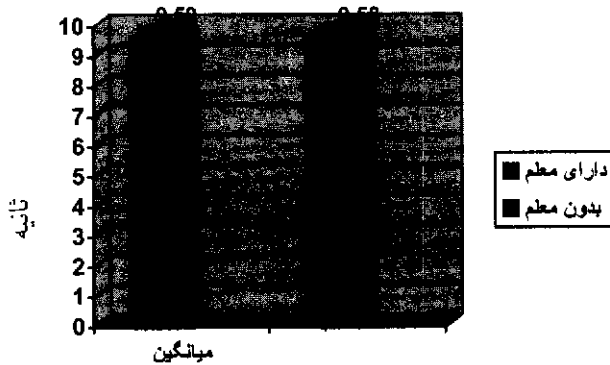
| سطح معناداری | درجه آزادی | T مشاهده | T بحرانی | انحراف استاندارد | میانگین | شاخص‌ها گروه‌ها |
|--------------|------------|----------|----------|------------------|---------|-----------------|
| %۵           | ۱۱۷        | ۱/۲      | ۱/۶۵     | ۰/۷۷             | ۱۲/۰۳   | دارای معلم      |
|              |            |          |          | ۰/۸۵             | ۱۲/۲۱   | بدون معلم       |

بر اساس نمودار و جدول شماره ۴ میانگین زمان به دست آمده در آزمون دو ۴x۹ متر که چابکی بدن را می‌سنجد در دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی ۰/۱۸ ثانیه کمتر از دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی است، اما این تفاوت با توجه به کمتر بودن T مشاهده از T بحرانی برای درجه آزادی ۱۱۷ با اطمینان ۹۵ درصد معنادار نیست؛ لذا فرضیه شماره ۴ نیز مورد تأیید قرار نمی‌گیرد؛ به عبارت دیگر تفاوتی میان دو گروه از دانش‌آموزان از نظر میزان چابکی بدن وجود ندارد.

فرضیه ۵

دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی از سرعت بدن بالاتری نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی برخوردارند.

## نمودار شماره ۵



میانگین دو گروه در آزمون دو ۴۵ متر

جدول شماره ۵. نتایج آزمون ۴ دو گروه در آزمون دو ۴۵ متر

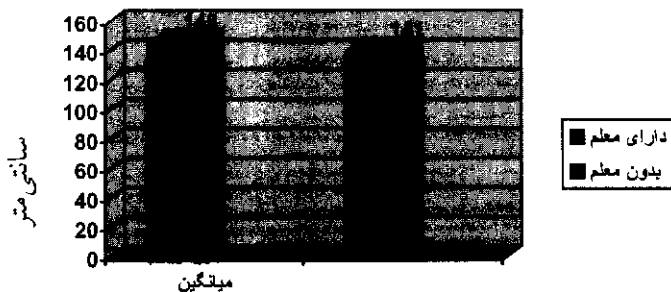
| سطح معناداری | درجه آزادی | T مشاهده | T بحرانی | انحراف استاندارد | میانگین | شاخص‌ها گروه‌ها |
|--------------|------------|----------|----------|------------------|---------|-----------------|
| ۵٪           | ۱۱۷        | ۰/۰۹     | ۱/۶۵     | ۰/۵۹             | ۹/۵۹    | دارای معلم      |
|              |            |          |          | ۰/۶۶             | ۹/۵۸    | بدون معلم       |

همان‌طور که در نمودار و جدول شماره ۵ دیده می‌شود میانگین زمان به دست آمده توسط دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در آزمون دو ۴۵ متر که میزان سرعت بدن را می‌سنجد، ۰/۰۱ ثانیه کمتر از گروه دیگر است که این اختلاف نیز با توجه به کمتر بودن T مشاهده از T بحرانی برای درجه آزادی ۱۱۷ با اطمینان ۹۵ درصد معنادار نیست؛ بنابراین فرضیه ۵ را نیز نمی‌توان مورد تأیید قرار داد.

### فرضیه ۶

دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی از توان عضلانی پاهای بالاتری برخوردارند.

نمودار شماره ۶



میانگین دو گروه در آزمون پرش طول

جدول شماره ۶. نتایج آزمون t دو گروه در آزمون پرش طول

| شاخص‌ها / گروه‌ها | میانگین | انحراف استاندارد | T بحرانی | T مشاهده | درجه آزادی | سطح معناداری |
|-------------------|---------|------------------|----------|----------|------------|--------------|
| دارای معلم        | ۱۴۶     | ۱۳/۷۲            | ۱/۶۵     | ۱/۹۵     | ۱۱۷        | %۵           |
| بدون معلم         | ۱۴۱     | ۱۴/۱۲            |          |          |            |              |

براساس نمودار و جدول شماره ۶ میانگین مسافت طی شده در آزمون پرش طول (آزمونی که توان عضلات پاها را سنجیده می‌شود) در دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی و فاقد معلم تربیت‌بدنی به ترتیب ۱۴۶ و ۱۴۱ سانتی‌متر است که این اختلاف با توجه به بیشتر بودن T مشاهده از T بحرانی برای درجه آزادی ۱۱۷ با اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. بنابراین فرضیه شماره ۶ مورد تأیید قرار می‌گیرد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به منظور بررسی آثار حذف معلمان درس تربیت‌بدنی بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پایه‌های اول تا سوم ابتدایی، میزان آمادگی جسمانی دو گروه از دانش‌آموزان (دارا و فاقد معلم تربیت‌بدنی) را مورد مقایسه قرار داد. نتایج نشان داد دانش‌آموزانی که از وجود معلم تربیت‌بدنی در ساعت درس

تربیت‌بدنی محروم بودند در سه بخش از آمادگی جسمانی، (آمادگی قلبی تنفسی، آمادگی عضلات شکم و همچنین توان عضلات پاها) نسبت به دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی ضعیف‌تر هستند، اما در سه بخش دیگر آمادگی جسمانی (آمادگی عضلات بالاتنه، چابکی و سرعت حرکت بدن) تفاوتی میان این دو گروه دیده نشد.

یکی از یافته‌های مهم این پژوهش ضعف محسوس و چشمگیر دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی از نظر آمادگی قلبی تنفسی است که مهم‌ترین بخش آمادگی جسمانی به شمار می‌آید. این یافته با نتایج پژوهش هفشجانی (۱۳۷۹) و خواجه‌جوی (۱۳۸۱) همسویی دارد. با توجه به ارتباطی میان افزایش توانایی قلب و تنفس کاهش برخی از عوامل خطرزای قلبی و عروقی<sup>۱</sup> (محبی و همکاران ۱۳۸۲) این یافته بسیار تأمل برانگیز است.

به طور کلی از نتایج این پژوهش و همچنین با توجه به نتایج پژوهش‌های هنرجوی (۱۳۶۸)، سید عامری (۱۳۷۲)، هفشجانی (۱۳۷۹)، خواجه‌جوی (۱۳۸۱) و گائینی (۱۳۸۲)، دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی در برخی از توانایی‌های جسمانی ضعیف‌تر از دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی هستند.

نتیجه درس تربیت‌بدنی در پایه‌های اول تا سوم ابتدایی مدارس است که معلم تربیت‌بدنی عهده‌دار تدریس این درس نیست (اکثریت مدارس کشور) پویایی لازم را ندارد. دانش‌آموزان این‌گونه مدارس به علت عدم تمرینات بدنی مناسب و صحیح از آمادگی جسمانی مطلوب که زمینه‌ساز سلامتی جسمانی و روانی آن‌ها است، برخوردار نیستند.

همچنین از علل احتمالی عدم موفقیت معلمان تربیت‌بدنی در ارتقای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان می‌توان به کم بودن میزان زمان اختصاص یافته و



امکانات و تجهیزات ناکافی برای این درس (تربیت‌بدنی) اشاره کرد؛ به عبارت دیگر به نظر می‌رسد با شرایط حاکم بر درس تربیت‌بدنی مدارس کشور معلمان تربیت‌بدنی فقط برخی از بخش‌های آمادگی جسمانی را می‌توانند در دانش‌آموزان ارتقا دهند.

### پیشنهادهات

برای پویایی درس تربیت‌بدنی و به منظور حفظ سلامت دانش‌آموزان پایه‌های اول تا سوم ابتدایی و افزایش توانایی‌های جسمانی آنان باید به تأمین و تربیت معلمان تربیت‌بدنی اقدام شود؛ معلمانی که علاوه بر علاقه‌مندی به این درس و آشنایی با خصوصیات جسمی و روحی دانش‌آموزان، نسبت به تئوری‌های حرکت و روش‌های علمی تمرینات بدنی تسلط کافی داشته باشند.

متأسفانه امروزه، کودکان نسبت به گذشته از فعالیت بدنی کمتری برخوردارند و همه آنان امکان استفاده از برنامه‌های ورزشی باشگاهها و مراکز ورزشی را ندارند و علاوه بر این از نظر تغذیه نیز در وضعیتی نامطلوب به سر می‌برند و غذاهای پر چرب و نمک و قند بیشتری مصرف می‌کنند (گائینی ۱۳۸۳) در نتیجه در آینده از نظر سلامتی با مشکلات بسیاری روبه‌رو خواهند شد، مگر آن‌که این روند با کمک والدین، معلمان، سیاست‌مداران، متخصصان امور بهداشت و... اصلاح شود.

همچنین به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود دانش‌آموزان دارا و فاقد معلم تربیت‌بدنی را از نظر سایر ابعاد (عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و...) مورد بررسی و مقایسه قرار دهند.

## فهرست منابع

## الف) فارسی

- خبیری، محمد (۱۳۷۵). تجزیه و تحلیل نظرات معلمان ورزش دوره ابتدایی مدارس تهران در مورد زنگ ورزش در مجموعه مقالات دومین کنگره ورزش مدارس. تهران: اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
- خواجهوی، داریوش (۱۳۸۱). مقایسه سطح آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی دارای معلم تربیت بدنی و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی. تهران: معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش.
- سید عامری، میرحسن (۱۳۷۲). بررسی تأثیر وجود معلم ورزش در دوره ابتدایی (کلاس سوم) بر توسعه توانایی‌های ادراکی، حرکتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده تربیت بدنی. تهران
- شکوهی، غلام حسین (۱۳۶۸). تعلیم و تربیت و مراحل آن، چاپ هشتم. تهران: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس.
- کاشف، مجید (۱۳۸۲). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، تهران: معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش.
- کوشافر، علی اصغر (۱۳۷۵). رفتار معلم و شاگرد در درس تربیت بدنی. در مجموعه مقالات دومین کنگره ورزش مدارس. تهران: اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
- گائینی، عباسعلی؛ حمایت طلب، رسول (۱۳۸۲). مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مدارس دارای معلم تربیت بدنی با مدارس فاقد معلم تربیت بدنی. حرکت. شماره ۱۵.
- گائینی، عباسعلی؛ رجبی، حمید (۱۳۸۳). آمادگی جسمانی، تهران: انتشارات سمت.

محبی، حمید؛ رمضان‌نژاد، رحیم؛ دوماری، محمدمیر (۱۳۸۲). آمادگی قلبی تنفسی، میزان چربی بدن و عوامل خطرزای بیماری کرونر قلب در پسران در مجموعه مقالات چهارمین همایش بین‌المللی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.

هفشجانی، بیات (۱۳۷۹) نقش معلم ورزش در توسعه آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان ابتدایی. چهارم‌حال و بختیاری: شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان چهارم‌حال و بختیاری.

هنرجویی، ژینوس (۱۳۶۸). بررسی میزان آمادگی بدنی دختران ۷-۱۴ سال شهرستان کرج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت‌بدنی. کرج

#### (ب) انگلیسی

Arthur G, Miller and Jphn. T, F (1974). *Physical education, teaching human movement in the elementary schools*, prattice- Hall, Lnc. englewood cliffs.

Boucher, charles A (1976). *Foundation of physical education*, Saint Louis.

Gordon L, Under wook (1988). *Teaching and learning in physical education*. London.



پښتونستان د علومو او انساني مطالعاتو فریښی  
پرتال جامع علومو انسانی