

ارزیابی وضعیت جسمی و تهیه نورم آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند

۹۵

♦ محمد اسماعیل افضل پور ♦ سیده عذرا میرکاظمی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

فهرست :

۹۵	چکیده
۹۶	مقدمه
۹۷	روش شناسی تحقیق
۹۸	یافته های تحقیق
۱۰۱	بحث و نتیجه گیری
۱۰۴	منابع و مأخذ

چکیده:

این تحقیق با هدف اندازه گیری قابلیت های جسمانی و حرکتی دانشجویان دانشگاه بیرجند همچنین تهیه نورم آمادگی جسمانی برای آنان به اجرا درآمد. بدین منظور، از دانشجویانی ارزیابی شد که در نیمسال اول ۷۸-۷۹ واحد تربیت بدنی عمومی (۱) را انتخاب کرده بودند به عمل آمد. آزمودنی ها شامل ۲۰۲ دانشجوی دختر و ۱۵۹ دانشجوی پسر بود. پس از جمع آوری اطلاعات با تجزیه و تحلیل آن ها، با استفاده از روش های آماری توصیفی و استنباطی ارزیابی لازم و نورم آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند تهیه شد. بعضی از قابلیت های جسمانی این دانشجویان را با تعدادی از قابلیت های جسمانی دانشجویان دانشگاه تهران و کردستان مقایسه کردیم که با روش و آزمون های مشابه اندازه گیری شده بود. براساس نتایج به دست آمده در آزمون دراز و نشست، دانشجویان دانشگاه بیرجند از دانشگاه تهران نمره بالاتر و از دانشگاه کردستان نمره پایین تر گرفتند. در کشش بارفیکس، میانگین نمره دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند از دو دانشگاه دیگر بالاتر بود. در آزمون ۵۴۰ متر، دانشجویان دختر بیرجند از کردستان رکورد بهتری کسب کرده

بودند. به طور کلی؛ کمبود امکان‌ها، نبود برنامه‌ریزی مناسب برای اوقات فراغت، فقر حرکتی و جسمانی در دوران تحصیل (بخصوص دانشجویان دختر) در بعضی از قابلیت‌های جسمانی در دانشجویان ضعف‌های محسوسی به چشم می‌خورد.

واژه‌های کلیدی: آمادگی جسمانی، قابلیت‌های جسمانی، نورم، ایفرد (AAPERD).

مقدمه

بسیاری از مسایل و مشکل‌های تندرستی به ناکافی بودن فعالیت‌های جسمانی نسبت داده می‌شود. به همین دلیل، شواهد علمی در مورد فواید سلامتی بخش ورزش و فعالیت بدنی در حال افزایش است. نشان داده شده است که حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی مانند: استقامت قلبی عروقی؛ قدرت و استقامت عضلانی؛ ترکیب بدنی و انعطاف‌پذیری در کاهش خطر بیماری‌های روحی مؤثر است. بر همین اساس، در تحقیق‌های زیادی به اندازه‌گیری و تعیین قابلیت‌های جسمانی فوق‌تأکید شده است.

متخصصان به منظور دستیابی به دیدگاه روشنی درباره وضعیت جسمانی افراد بخصوص جوانان، دانش‌آموزان و دانشجویان سعی می‌کنند تا معیارهای استاندارد شده و جدول‌های نورم ویژه‌ای برای آن‌ها تهیه کنند. این کار، مربیان و ورزشکاران را قادر می‌سازد تا با در دست داشتن میزان‌های معتبر، بتوانند اهداف و دورنمای برنامه‌های تمرینی خود را به دقت برنامه‌ریزی کنند و در نهایت از میزان پیشرفت و نیل به اهداف آگاه شوند.

در اوایل سال ۱۹۲۰، وایمن^۱ برای دختران دانشکده آزمون کارآیی جسمانی ابداع کرد (۵). در سال ۱۹۲۴، اولین بار بریس^۲ از روش مقیاس T برای ساختن نورم استفاده کرد و آن‌ها را برای آزمون بسکتبال

دختران به کار برد (۵). در سال ۱۸۷۳، از آزمون کشش بارفیکس برای اندازه‌گیری قدرت بازوها و از دینامومتر برای اندازه‌گیری قدرت عضله‌های پا و دست استفاده شد (۹). دکتر کوپر آزمون ۱۲ دقیقه‌ای را تهیه کرد که امکان اندازه‌گیری نسبتاً خوب بیش‌ترین اکسیژن مصرفی را فراهم می‌کند همچنین استانداردهایی را به وجود آورد که آمادگی افراد را در سطح عالی، خوب، متوسط، ضعیف و خیلی ضعیف نشان می‌دهد (۸). در سال ۱۹۹۳، آمادگی حرکتی جسمانی ۶۲۹ دانش‌آموز هنری در دامنه معنی ۴ تا ۱۸ سال اندازه‌گیری و مشاهده شد که مجموع ارزش‌های درصدی به دست آمده از آمادگی حرکتی آن‌ها، از پسران بلغاری و آمریکایی بهتر است (۱۰). در دهه اخیر، تحقیق‌های ملی در زمینه آمادگی جسمانی کودکان و جوانان (NCYFS) نخستین بررسی گسترده در آمریکاست که برای کسب اطلاعات درباره تندرستی، آمادگی جسمانی و فعالیت جسمانی جوانان ۱۰-۱۷ ساله اجرا شد (۷). در سال ۱۳۶۳ در ایران، اداره کل تربیت بدنی اولین نورم سنجش آمادگی جسمانی را برای آزمون‌های ایفرد^۳ در سطح کشور تهیه کرد (۳). در سال ۱۳۶۸، تهیه نورم‌های استاندارد در تمام استان‌ها برای پسران و دختران به اجرا درآمد (۶). تحقیق مشابهی برای تهیه نورم آمادگی جسمانی

1. Wayman
2. Brace
3. AAPERD

دانشجویان در دانشگاه‌های کشور از جمله دانشگاه تهران، ارومیه، کردستان و دیگر دانشگاه‌ها به اجرا درآمد.

روش‌شناسی تحقیق

در این پژوهش سعی داریم تعدادی از قابلیت‌های جسمانی و حرکتی دانشجویان دانشگاه بیرجند را اندازه‌گیری و براساس آن نورم آمادگی جسمانی آن‌ها را تدوین کنیم. بنابراین، تحقیق از نوع توصیفی است. جامعه و نمونه آماری: جامعه آماری: جامعه آماری تحقیق دانشجویانی را دربر می‌گیرد که در نیمسال اول تحصیلی ۷۸-۷۹ در یکی از رشته‌های کاردانی یا کارشناسی دانشگاه بیرجند مشغول تحصیل بوده‌اند. چون ضرورت داشت قبل از اندازه‌گیری عامل‌های آمادگی جسمانی، دانشجویان را در یک دوره آموزش برنامه آمادگی جسمانی شرکت دهیم و هدف اصلی تحقیق تهیه نورم برای ارزشیابی درس تربیت بدنی عمومی (۱) بود، سعی شد دانشجویانی برای نمونه آماری انتخاب شوند که در نیمسال اول ۷۸-۷۹ واحد تربیت بدنی عمومی (۱) را مطابق برنامه درسی رشته تحصیلی خود انتخاب کرده‌اند و مشغول گذراندن این واحد درسی هستند. بنابراین، بدون هیچ‌گونه اعمال نظر از همه دانشجویان آزمون‌های موردنظر به عمل آمد. بر این اساس، نمونه آماری را تعداد ۱۵۹ دانشجوی پسر و ۲۰۲ دانشجوی دختر تشکیل می‌دهد.

آزمون‌های تحقیق: به منظور جمع‌آوری اطلاعات موردنیاز و طبق هماهنگی با مدرسان کلاس‌ها مقرر شد در دو هفته پایانی نیمسال تحصیلی آزمون‌ها به اجرا درآید. به دلیل وقت‌گیر بودن آزمون‌ها، کمبود امکان‌ها و سالن ورزشی اجرای آزمون‌ها در دو جلسه مجزا بود. قبل از اجرای آزمون‌ها، دانشجویان شرکت‌کننده ۵ تا

۱۰ دقیقه خود را گرم کردند.

مواد آزمون عبارت بود از اندازه‌گیری بعضی از ویژگی‌های آنتروپومتریک که شامل قد، وزن، سن و چربی زیرپوستی بود. چربی زیرپوستی پسران دانشجویان با فرمول یک نقطه‌ای (عضله سه سر) و چربی زیرپوستی دختران دانشجویان با فرمول دو نقطه‌ای (ناحیه عضله سه سر و تحت کتفی) اندازه‌گیری شد. به همین دلیل، میزان چربی زیرپوستی پسران به صورت شاخص چربی بدن و میزان چربی زیرپوستی دختران به صورت درصد چربی بدن عنوان می‌شود.

علاوه بر این، برای اندازه‌گیری عامل‌های آمادگی جسمانی و حرکتی از مواد شش‌گانه آزمون ایفرد استفاده شد. این آزمون‌ها عبارت است از: دراز و نشست (زانوهای خمیده)؛ پرش طول؛ کشش بارفیکس؛ دوی ۴۵ متر سرعت؛ دوی ۴×۹ متر رفت و برگشت؛ دوی ۵۴۰ متر. آزمون دوی ۵۴۰ متر دختران دور زمین والیبال و پسران در پیست دو و میدانی دانشگاه اجرا شد. برای دختران از آزمون کشش بارفیکس اصلاح شده و آزمون کشش در حالت نشسته استفاده شد (۱).

روش‌های آماری: پس از جمع‌آوری اطلاعات، برای توصیف داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی شامل: تعیین کوچک‌ترین و بزرگ‌ترین رکورد در هر آزمون؛ تنظیم جدول‌های توزیع فراوانی نسبی و مطلق؛ ترسیم نمودارهای ستونی برای مقایسه میانگین‌ها؛ محاسبه میانگین و انحراف معیار؛ محاسبه نقاط استاندارد Z برای تنظیم جدول‌های نورم استفاده شد همچنین برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون‌های آمار استنباطی بویژه آزمون t در گروه‌های مستقل برای مقایسه میانگین‌ها بهره‌برداری شد. ملاک تصمیم‌گیری با توجه به درجه آزادی $\alpha = 0/05 (df)$

1. Sit and reach

ایفرد محاسبه و جدول‌های مربوط تدوین شد. میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های آنتروپومتریک دانشجویان دانشگاه بیرجند به تفکیک جنسیت در جدول یک ارائه شده است.

میانگین و انحراف معیار مواد آزمون ایفرد (کشش بارفیکس دوی ۴×۹ متر رفت و برگشت؛ دوی ۵۴۰ متر؛ دراز و نشست؛ دوی ۴۵ متر سرعت و پرش طول ایستاده) و آزمون کشش در حالت نشسته دختران در جدول ۲ خلاصه شده است.

است. همه محاسبه‌های آماری با نرم‌افزار spss-HG اجرا شد.

یافته‌های تحقیق

به منظور دسته‌بندی، تنظیم داده‌ها و تعیین میانگین؛ انحراف استاندارد و نقاط درصدی از آمار توصیفی استفاده شد. ابتدا توزیع فراوانی متغیرهای اندازه‌گیری شده یا به عبارتی توزیع فراوانی سن، قد، وزن، درصد چربی و هریک از مواد شش‌گانه آزمون

جدول ۱. ویژگی‌های آنتروپومتریک دانشجویان دانشگاه بیرجند

مواد آزمون												گروه‌ها
سن (سال)			شاخص یا درصد چربی			وزن (kg)			قد (cm)			جنسیت
SD	x	n	SD	x	n	SD	x	n	SD	x	n	
۱٫۸۴	۲۰٫۱۹	۱۵۶	۳٫۳	۷٫۳۲	۱۵۶	۹٫۶۱	۶۳٫۲	۱۵۵	۷٫۱۳	۱۷۳٫۳۰	۱۵۶	پسران
۱٫۶۳	۱۹٫۹۳	۲۰۲	۵٫۵۲	۲۲٫۰۶	۲۰۲	۹٫۰۲	۵۶	۲۰۲	۵٫۶۲	۱۵۹٫۳۸	۲۰۲	دختران

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار آزمون‌های آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند

مواد آزمون												گروه‌ها									
کشش در حالت نشسته (سانی متر)			دوی ۵۴۰ متر (دقیقه)			دوی ۴۵ متر (ثانیه)			پرش طول (ایستاده متر)			دوی ۴×۹ متر (ثانیه)			دراز و نشست (تعداد)			کشش بارفیکس (تعداد)			
SD	\bar{x}	n	SD	\bar{x}	n	SD	\bar{x}	n	SD	\bar{x}	n	SD	\bar{x}	n	SD	\bar{x}	n	SD	\bar{x}	n	
-	-	-	۰٫۲۸	۱٫۵۹	۱۴۱	۰٫۵۰	۶٫۶	۱۵۹	۰٫۲۱	۲٫۳۱	۱۵۹	۰٫۵۱	۹٫۳۹	۱۴۷	۳٫۶۷	۳۹٫۲۴	۱۵۹	۳٫۶۷	۶	۱۵۵	پسران
۷٫۵۴	۱۵٫۰۸	۲۰۲	۰٫۲۵	۲٫۳۳	۲۰۲	۱٫۰۹	۹٫۶۴	۲۰۲	۰٫۱۸	۱٫۵۲	۲۰۲	۰٫۸۲	۱۲٫۰۴	۲۰۲	۷٫۵۱	۲۹٫۴	۲۰۲	۵٫۶۷	۱۰٫۴۱	۲۰۲	دختران

جدول شماره ۳. تورم آمادگی جسمانی دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند

رتبه درصدی	نمره	دراز و نشست (تعداد)	دوی ۴۵ متر (ثانیه)	دوی ۴×۹ متر (ثانیه)	دوی ۵۴۰ متر (دقیقه)	پرش طول (متر)	کشش بارفیکس (تعداد)
۱۰۰	۲۰	۵۱	۵,۱۰	۷,۸۶	۱,۰۵	۲,۹۴	۱۸
۹۵	۱۹	۴۸	۵,۷۷	۸,۵۵	۱,۱۲	۲,۶۵	۱۵
۹۰	۱۸	۴۷	۵,۹۵	۸,۷۳	۱,۲۳	۲,۵۷	۱۴
۸۵	۱۷	۴۶	۶,۰۸	۸,۸۶	۱,۲۹	۲,۵۲	۱۳
۸۰	۱۶	۴۵	۶,۱۷	۸,۹۶	۱,۳۵	۲,۴۸	۱۲
۷۵	۱۵	۴۴	۶,۲۶	۹,۰۴	۱,۴۰	۲,۴۵	۱۱
۷۰	۱۴	۴۳	۶,۳۳	۹,۱۲	۱,۴۴	۲,۴۲	۱۰
۶۵	۱۳	۴۲	۶,۴۰	۹,۱۹	۱,۴۸	۲,۳۹	۹
۶۰	۱۲	۴۱	۶,۴۷	۹,۲۶	۱,۵۱	۲,۳۶	۸
۵۵	۱۱	۴۰	۶,۵۳	۹,۳۲	۱,۵۵	۲,۳۳	۷
۵۰	۱۰	۳۹	۶,۶۰	۹,۳۹	۱,۵۹	۲,۳۱	۶
۴۵	۹	۳۸	۶,۶۶	۹,۴۵	۱,۶۲	۲,۲۸	۵
۴۰	۸	۳۷	۶,۷۲	۹,۵۱	۱,۶۶	۲,۲۵	۵
۳۵	۷	۳۶	۶,۷۹	۹,۵۸	۱,۶۹	۲,۲۲	۴
۳۰	۶	۳۵	۶,۸۶	۹,۶۵	۱,۷۳	۲,۱۹	۴
۲۵	۵	۳۴	۶,۹۳	۹,۷۳	۱,۷۷	۲,۱۶	۳
۲۰	۴	۳۳	۷,۰۲	۹,۸۱	۱,۸۲	۲,۱۳	۳
۱۵	۳	۳۲	۷,۱۱	۹,۹۱	۱,۸۸	۲,۰۹	۲
۱۰	۲	۳۱	۷,۲۴	۱۰,۰۴	۱,۹۴	۲,۰۴	۱
۵	۱	۳۰	۷,۴۲	۱۰,۲۲	۲,۰۵	۱,۹۶	۱
۰	۰	۲۸	۸,۱	۱۰,۹۲	۲,۴۳	۱,۶۸	۰

جدول شماره ۲. نرم آمادگی جسمانی دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

رتبه	درصدی	نمره	درازونشست (تعداد)	دوی ۴۵ متر (ثانیه)	دوی ۴×۹ متر (ثانیه)	دوی ۵۴۰ متر (دقیقه)	پرش طول (متر)	کشش بارفیکس (تعداد)	انعطاف پذیری (سانتی متر)
۱۰۰		۲۰	۵۲	۶٫۳۷	۹٫۲۸	۱٫۵۸	۲٫۰۰	۲۶	۳۷٫۷
۹۵		۱۹	۴۲	۸٫۰۵	۱۰٫۵۲	۱٫۹۱	۱٫۸۲	۲۰	۲۷٫۳
۹۰		۱۸	۳۹	۸٫۲۴	۱۰٫۸۶	۲٫۰۰	۱٫۷۳	۱۷	۲۴٫۷
۸۵		۱۷	۳۸	۸٫۵۰	۱۱٫۰۸	۲٫۰۷	۱٫۷۲	۱۶	۲۲٫۸
۸۰		۱۶	۳۵	۸٫۷۲	۱۱٫۲۶	۲٫۱۱	۱٫۶۹	۱۵	۲۱٫۲۴
۷۵		۱۵	۳۴	۸٫۹۰	۱۱٫۴۱	۲٫۱۶	۱٫۶۶	۱۴	۲۰٫۱
۷۰		۱۴	۳۳	۹٫۰۶	۱۱٫۵۵	۲٫۱۹	۱٫۶۳	۱۳	۱۹٫۰
۶۵		۱۲	۳۲	۹٫۲۱	۱۱٫۶۸	۲٫۲۳	۱٫۶۰	۱۲	۱۷٫۹
۶۰		۱۲	۳۱	۹٫۳۶	۱۱٫۸۰	۲٫۲۶	۱٫۵۸	۱۱	۱۶٫۹
۵۵		۱۱	۳۰	۹٫۵۰	۱۱٫۹۲	۲٫۲۹	۱٫۵۶	۱۱	۱۶
۵۰		۱۰	۲۹	۹٫۶۴	۱۲٫۰۴	۲٫۳۳	۱٫۵۴	۱۰	۱۵
۴۵		۹	۲۸	۹٫۷۷	۱۲٫۱۵	۲٫۳۶	۱٫۵۱	۹	۱۴٫۱
۴۰		۸	۲۷	۹٫۹۱	۱۲٫۲۷	۲٫۳۹	۱٫۴۹	۹	۱۳٫۱
۳۵		۷	۲۶	۱۰٫۰۶	۱۲٫۳۹	۲٫۴۲	۱٫۴۷	۸	۱۲٫۱
۳۰		۶	۲۵	۱۰٫۲۱	۱۲٫۵۲	۲٫۴۶	۱٫۴۴	۷	۱۱٫۱
۲۵		۵	۲۴	۱۰٫۳۷	۱۲٫۶۶	۲٫۴۹	۱٫۴۱	۶	۹٫۹
۲۰		۴	۲۳	۱۰٫۵۵	۱۲٫۸۱	۲٫۵۴	۱٫۳۸	۵	۸٫۷
۱۵		۳	۲۱	۱۰٫۷۷	۱۲٫۹۹	۲٫۵۸	۱٫۳۵	۴	۷٫۲
۱۰		۲	۱۹	۱۱٫۰۳	۱۳٫۲۱	۲٫۶۵	۱٫۳۰	۳	۵٫۴
۵		۱	۱۷	۱۱٫۴۳	۱۳٫۵۵	۲٫۷۴	۱٫۲۴	۱	۲٫۶
۰		۰	۷	۱۲٫۹۱	۱۴٫۸۰	۳٫۰۸	۱	۰	۰

جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند و تهیه نورم‌هایی است که براساس آن بتوان نقاط ضعف و قوت آمادگی جسمانی این افراد را شناسایی کرد. ضمن این که وسیله مناسبی در دسترس مربیان قرار داده می‌شود تا بتوانند از آن در ارزشیابی درس تربیت بدنی عمومی (۱) استفاده کنند.

بر اساس نتایج به دست آمده در مورد ویژگی‌های آنروپومتریک و ریخت‌شناسی دانشجویان ملاحظه می‌شود که دانشجویان پسر میانگین وزن $۶۳/۲$ کیلوگرم و دانشجویان دختر وزن ۵۶ کیلوگرم را دارند. $۲۷/۷\%$ دانشجویان پسر و $۱۹/۲\%$ دانشجویان دختر وزن بدنشان در حد میانگین است. در مجموع، $۷۱/۳\%$ از دانشجویان پسر و $۶۰/۶\%$ از دانشجویان دختر وزن در حد میانگین و بالاتر از آن را دارند و مابقی در زیر میانگین قرار می‌گیرند. به علاوه، دانشجویان پسر دارای میانگین قد $۱۷۳/۳۱$ سانتیمتر و دانشجویان دختر دارای میانگین قد $۱۵۹/۳۸$ سانتیمتر هستند. در این میان $۱۳/۴\%$ دانشجویان پسر و $۲۴/۸\%$ دانشجویان دختر قدشان در حد میانگین است. در مجموع، $۶۴/۳\%$ از دانشجویان پسر و $۵۴/۵\%$ از دانشجویان دختر قد بدنی آن‌ها در حد میانگین و بالاتر از آن قرار می‌گیرد. با بررسی میزان چربی زیر پوستی دانشجویان مشخص شد که میانگین چربی زیر پوستی پسران $۷/۳۲$ و دختران $۲۲/۰۶$ است. در این باره $۲۰/۵\%$ از دانشجویان پسر و $۲۱/۳\%$ از دانشجویان دختر رکوردهایشان در حد میانگین است. نتیجه نهایی نشان می‌دهد که در کل ۴۴% از پسران و ۵۰% از دختران، شاخص چربی بدنی در حد میانگین و بالاتر از آن به دست آورده‌اند. تجزیه و تحلیل کلی ویژگی‌های آنروپومتریک دانشجویان دانشگاه بیرجند نشان می‌دهد که تقریباً این دانشجویان از نظر

پس از این مرحله، نورم‌های آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند به تفکیک دختر و پسر، با استفاده از روش محاسبه نمره‌های استاندارد Z به دست آمد. جدول‌های شماره ۳ و ۴ به ترتیب نورم‌های آمادگی جسمانی پسران و دختران دانشگاه بیرجند را برای ارزشیابی درس تربیت بدنی عمومی (۱) ارائه می‌دهد.

علاوه بر نتایجی که به آن اشاره شد، ماسعی کردیم نورم آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند را با چند نورم منتخب از سایر دانشگاه‌ها مقایسه کنیم. این عمل علاوه بر این که امکان مقایسه را بین وضعیت جسمانی و حرکتی دانشجویان دانشگاه‌های مختلف فراهم می‌سازد، پاسخ این سؤال را روشن می‌کند که آیا تفاوتی بین نوع‌های نورم‌های به دست آمده از مناطق و دانشگاه‌های مختلف وجود دارد یا خیر؟ و اصولاً آیا نیازی به تهیه نورم‌های آمادگی جسمانی برای گروه‌ها و مناطق مختلف هست؟ براساس نتایج به دست آمده در مورد مقایسه میانگین آزمون‌های دراز و نشست، کشش بارفیکس و دوی ۵۴۰ متر بین دانشجویان دانشگاه بیرجند، دانشگاه‌های تهران و کردستان مشخص شد که بین میانگین رکورد کشش بارفیکس دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند با دانشگاه تهران و کردستان؛ میانگین رکورد دراز و نشست دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند و تهران؛ میانگین رکورد دوی ۵۴۰ متر دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند و کردستان همچنین میانگین رکورد دراز و نشست دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند و تهران تفاوت معنی داری وجود دارد. در سایر موردها تفاوت معنی داری از نظر آماری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی وضعیت

شاخص استقامت عضله‌های کمر بند شانه‌ای شناخته می‌شود. در این میان مشاهده شد که دانشجویان و بخصوص پسران در این زمینه دارای ضعف قابل ملاحظه‌ای هستند. شاید یکی از دلایل این امر، الگوهای خاص حرکتی در شبانه‌روز است که از قسمت فوقانی تنه در مقایسه با پایین تنه کم‌تر استفاده می‌کنند. به همین منظور، دانشجویان و مربیان باید در حین پرداختن به فعالیت‌های بدنی و ورزشی وقت بیش تری را به این گونه حرکت‌ها اختصاص دهند تا به مرور ضعف به وجود آمده جبران شود.

دانشجویان پسر و دختر در آزمون دوی ۵۴۰ متر به ترتیب میانگین ۱/۵۹ و ۲/۲۳ را کسب کردند. در این میان ۱۱/۳٪ پسران و ۳۰/۲٪ دختران دارای رکوردی در حد میانگین هستند همچنین به ترتیب ۲۹/۶ و ۶۷/۹٪ از دانشجویان پسر و دختر رکوردهایی در حد میانگین و پایین‌تر از آن داشته‌اند و مابقی بالای میانگین قرار می‌گیرند. در این آزمون که تا حدودی آمادگی قلبی-تنفسی دانشجویان را (که یکی از مهم‌ترین عامل‌های آمادگی جسمانی است) ارزیابی می‌کند، پسران رکوردهای خوبی را به ثبت رساندند، اما دختران چنین نبودند و در حدود ۳۷٪ زیر میانگین قرار گرفتند. استقامت قلبی-تنفسی زیربنای سلامتی و تندرستی انسان را تشکیل می‌دهد و دیگر عامل‌های آمادگی جسمانی از آن متأثر می‌شود. بنابراین، برای تربیت بدنی عمومی و فعالیت‌های فوق برنامه دانشجویان در این کلاس‌ها باید توجه بیش تری شود.

دانشجویان پسر و دختر در آزمون پرش طول میانگین ۲/۳۱ و ۱/۵۴ را به دست آوردند. ۱۶/۴٪ پسران و ۱۲/۴٪ دختران رکوردهایشان در حد میانگین بود و در مجموع، پسران و دختران به ترتیب

ویژگی وزن و قد در وضعیت مطلوبی قرار دارند. اما در مورد میزان چربی زیرپوستی بدن مشاهده می‌شود که این دانشجویان بخصوص دختران میانگین چربی زیرپوستی بالایی دارند که با شاخص‌های مربوط به افراد هم‌ردیف و هم‌جنس آن‌ها فاصله دارد. به احتمال، یکی از دلایل مهم این موضوع سبک زندگی این افراد است که غالباً در زندگی روزمره بی‌تحرك یا کم‌تحرك هستند.

دیگر نتایج نشان می‌دهد که در آزمون دراز و نشست، دانشجویان پسر میانگین ۳۹/۲۴ و دانشجویان دختر میانگین ۲۹/۴ را به دست آورده‌اند. مشاهده شد که ۱۳/۸٪ از پسران و ۲۰/۳٪ از دختران رکوردهایشان در حد میانگین است. در مجموع، ۴۹/۶٪ دانشجویان پسر و ۵۷/۹٪ از دانشجویان دختر رکوردهایی در حد میانگین یا پایین‌تر از آن را دارند و مابقی رکوردهایشان بالاتر از میانگین است. آزمون دراز و نشست نشان‌دهنده شاخص استقامت موضعی عضله‌های ناحیه شکم است. پرواضح است که این عضله‌ها در فعالیت‌های روزانه نقش عمده‌ای دارند و ضعف آن‌ها می‌تواند مشکل‌هایی را برای افراد به وجود آورد. نتایج آشکار می‌سازد که دختران دانشجویان از نظر استقامت موضعی عضله‌های ناحیه شکم دارای ضعف هستند و باید هم خود آن‌ها و هم مربیان، به تقویت این بعد جسمانی توجه بیش تری داشته باشند. در آزمون کشش بارفیکس، دانشجویان پسر و دختر به ترتیب میانگین ۶ و ۱۰/۴۱ را به دست آوردند. مشاهده شد که ۱۷٪ پسران و ۵/۹٪ دختران رکوردهایشان در حد میانگین قرار دارد. در مجموع، ۶۲/۸٪ پسران و ۱۷/۹٪ دختران رکورد کشش بارفیکس آن‌ها در حد میانگین یا پایین‌تر از آن بوده است و مابقی بالاتر از میانگین قرار دارند. این آزمون

این کمبودها و ضعف‌ها در مقایسه دو جنس، بخصوص در بین دانشجویان دختر و در مقایسه نوع ضعف جسمانی و حرکتی بویژه در زمینه استقامت و نیروی عضلانی اندام‌ها (بخصوص بالاتنه) و استقامت قلبی-تنفسی شایع‌تر است.

از عامل‌های بروز این کاستی‌ها می‌توان به بعضی از عامل‌ها اشاره کرد همانند:

کمبود فضاها و امکان ورزشی مناسب و کافی برای دانشجویان در سطح دانشگاه بخصوص دانشجویان دختر با داشتن محدودیت بیش‌تری برای ورزش کردن در محیط‌های مختلف، نداشتن برنامه ریزی مطلوب، متنوع و جذاب برای اوقات فراغت دانشجویان؛ ضعف در فعالیت‌های فوق برنامه و در نهایت ناکافی بودن واحدهای درس تربیت بدنی عمومی برای تقویت قوای جسمانی و حرکتی دانشجویان.

در این تحقیق بین نورم آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند، دانشگاه‌های تهران و کردستان مقایسه شد. همان‌طور که در بخش نتایج گفته شد، در بیش‌تر مواردی که به دلیل یکسان بودن نحوه اجرا و نوع آزمون، امکان مقایسه میانگین‌ها وجود داشت، بین نتایج و نورم‌های به دست آمده از سه دانشگاه مذکور تفاوت‌های معنی‌داری مشاهده می‌شود. این واقعیت بیانگر آن است که در ارزشیابی میزان آمادگی جسمانی دانشجویان؛ وضعیت و شرایط محیطی؛ جغرافیایی؛ تغذیه‌ای؛ نژادی؛ امکان‌ها و تجهیزهای ورزشی منطقه؛ سن؛ رشته تحصیلی و سایر عامل‌ها تأثیرگذار است. در نتیجه، هنگام کاربرد نورم‌ها باید به این موارد توجه کرد و در صورت استفاده از جدول‌های نورم برای ارزیابی میزان آمادگی جسمانی افراد، توجه به مشابهت آزمون‌ها از نظر محتوا، هدف و اجرا اجتناب ناپذیر است.

۸۲/۶٪ و ۵۵/۹٪ رکوردهای در حد میانگین و پایین‌تر از آن را داشتند و مابقی بالاتر از میانگین قرار گرفتند. این نتایج نشان می‌دهد که نیروی عضلانی پاهای دختران ضعف‌هایی دارد.

دانشجویان پسر و دختر در آزمون دوی ۴×۹ متر به ترتیب میانگین ۹/۹ و ۱۲/۰۴ را به دست آوردند همچنین ۲۹/۲٪ پسران و ۱۱/۴٪ از دختران رکوردهایشان در حد میانگین بود و در مجموع، پسران و دختران به ترتیب ۶۳/۶٪ و ۶۶/۴٪ رکوردهای در حد میانگین و پایین‌تر از آن را داشتند و مابقی در بالای میانگین قرار گرفتند.

در آزمون دوی ۴۵ متر سرعت نیز دانشجویان پسر و دختر به ترتیب میانگین ۶/۶ و ۹/۶۴ را کسب کردند. به علاوه، ۲۷٪ پسران و ۲۶/۷٪ دختران رکوردهایشان در حد میانگین بود و در مجموع، پسران و دختران به ترتیب ۶۷/۹ و ۴۹٪ رکوردهایی در حد میانگین و پایین‌تر از آن را داشتند و مابقی بالاتر از میانگین قرار گرفتند.

دانشجویان دختر در آزمون کشش در حالت نشسته میانگین ۱۵/۰۸ سانتیمتر را به دست آوردند و ۲۰/۳٪ از آن‌ها در حد میانگین بودند و ۵۵/۵٪ رکورد در حد میانگین و پایین‌تر از آن را داشتند و مابقی بالاتر از میانگین قرار گرفتند.

به طور خلاصه از بررسی نتایج درمی‌یابیم که دانشجویان دانشگاه بیرجند؛ به دلیل وضعیت خاص شغلی، الگوهای حرکتی ویژه در شبانه‌روز؛ به دلیل محتوا و سرفصل دروس دانشگاهی برای رشته‌های کارشناسی ۲ واحد تربیت بدنی عمومی (۶۸ ساعت در دوران تحصیلی) و برای دوره‌های کاردانی یک واحد تربیت بدنی عمومی (۳۴ ساعت در دوران تحصیل) دارند، آن‌ها نقایص، کمبودها و ضعف‌هایی در قوای جسمی و آمادگی حرکتی دارند.

منابع و مآخذ

- ۱- محمد اسماعیل افضل پور. تدوین نورم آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند و مقایسه آن با چند نورم منتخب از سایر دانشگاه ها. (دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه بیرجند، ۱۳۷۹).
- ۲- توراندخت امینان رضوی. ارزشیابی درس تربیت بدنی عمومی (۱) دختران و پسران دانشجوی دانشگاه تهران. (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۷۱).
- ۳- محمد سالاری وفا. تهیه نورم سنجش قوای جسمانی برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم ابتدائی استان مرکزی (۱۳۷۳).
- ۴- سعید صادقی بروجردی. توصیف وضعیت جسمانی دانشجویان دانشگاه کردستان، تهیه نورم های استاندارد و مقایسه نورم های حاصله با چند نورم منتخب. (دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۵).
- ۵- علی فرهنگ. بررسی وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان ۱۱ تا ۱۷ ساله شهرستان نجف آباد و تدوین نورم. (پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، بهمن ۱۳۷۴).
- ۶- سیده عذرا میرکاظمی. تدوین نورم آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر سال اول نظام جدید متوسطه شهرستان بیرجند و مقایسه آن با نورم های موجود. (پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان، ۱۳۷۷).
- ۷- دهورا. آ. وست و چارلز. آ. بوچر. مبانی تربیت بدنی و ورزش. ترجمه احمد آزاد. (انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۴).

8. Cooper, K.H. (1968). "A means of Assessing maximal oxygen Intake", Journal of American Medical Association, 203: 201-204.
9. Lee.Seong, "Comparison By Age, Gender And Body of Physical Fitness Test Scores of Korean Students Ages 12-18", 1995.
10. Niman. C.David, D.H.Sc, M.P.H, "Fitness and sport Medicine an introduction.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی