



بررسی ترکیب بدن و نقش آن بر ورزش دانش آموزان دختر

توران مرزبان پناه
دبیر تربیت بدنی شهرستان فومن

مطلب حاضر خلاصه‌ای از تحقیق «بررسی ترکیب بدن و نقش آن بر ورزش دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ی شهرستان فومن» است. هدف از این تحقیق، دستیابی به کیفیت و کمیت ترکیب بدن دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ی شهرستان فومن و ارتباط آن با فعالیت‌های جسمانی و حرکتی داخل و خارج از مدرسه است.

نتایج حاصل شده به‌طور خلاصه عبارت‌اند از:

- از مجموع ۵۸ دانش آموز ۱۲ ساله، ۱۷ دانش آموز یعنی ۲۹ درصد دوازده ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد مطلوب داشتند.
- از مجموع ۱۳۹ دانش آموز ۱۳ ساله، ۳۸ دانش آموز یعنی ۲۷ درصد سیزده ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد مطلوب داشتند.
- از مجموع ۱۲۶ دانش آموز ۱۴ ساله، ۱۶ دانش آموز یعنی ۱۲ درصد چهارده ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد استاندارد داشتند.
- از مجموع ۴۲ دانش آموز ۱۵ ساله، فقط ۴ دانش آموز یعنی ۹ درصد پانزده ساله‌ها درصد چربی کمتر از حد استاندارد داشتند.
- بیشترین فراوانی چاقی به ترتیب در ۱۴ و ۱۵ ساله‌ها و کمترین چاقی در دوازده ساله‌ها مشاهده شد. اگر تناسب اندام و داشتن وزن مطلوب در دوازده ساله‌ها را مدیون ادامه‌ی زندگی فعال و پر تحرک کودکانه و تمایل درونی آنان به فعالیت بدنی، علت چاقی و اضافه وزن در سنین ۱۴ و ۱۵ و بالاتر را باید در عوامل زیر جست‌وجو کرد:

آزمودنی‌ها

این تحقیق بر روی ۳۵۰ دانش آموز دختر ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ی مقطع راهنمایی شهرستان فومن، در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ و در ماه‌های اردیبهشت و خرداد انجام گرفته است. ۷۰ دانش آموز روستایی و ۲۸۰ دانش آموز شهری در این طرح مورد سنجش قرار گرفته‌اند.

وسایل مورد استفاده

ترازوی استاندارد، دیوار مدرج و کالیبر

روش انجام کار

بعد از اطلاع‌رسانی لازم و تشکیل جلسات توجیهی با دانش آموزان، مسئولین مدرسه و اولیای دانش آموزان و با دریافت رضایت‌نامه از والدین، اندازه‌گیری دقیق به دو روش انجام شد:

۱. ارزیابی ضخامت چربی پوست در دو ناحیه‌ی تحت کتفی و سه سر بازو و محاسبه‌ی چربی آن با استفاده از فرمول‌های مندرج در کتاب آمادگی جسمانی دکتر گائینی و دکتر رجبی.

۲. محاسبه‌ی شاخص توده‌ی بدن (BMI) که با استاندارد به جدول «سطح‌بندی اضافه وزن براساس شاخص توده‌ی بدن» مندرج در کتاب فوق، درصد چربی بدن محاسبه شد.

در این گزارش به دلیل دقیق بودن و احتمال کمترین خطای اندازه‌گیری، از روش (BMI) استفاده شده است.

نبودن فضای مناسب ورزشی در مدارس، بی‌انگیزگی معلمان ورزش، کمبود دانش و تخصص و توانایی معلمان ورزش در برخورد با نیازهای دانش آموزان، عدم تناسب در رشد عضلانی و استخوانی در مرحله‌ی بلوغ، پدیده‌های روان‌شناختی، باورهای فرهنگی و اجتماعی و... دست‌به‌دست هم داده و ورزش همگانی و فراگیر را که باید در همین دوران بنیان نهاده شود، سست و متزلزل نموده است.

احیای کلاس‌های ضمن خدمت، دقت در انتخاب معلمان شایسته‌ی ورزش و تربیت‌بدنی، تشکیل مجدد کانون‌های ورزش دانش آموزی، ضمانت اجرایی کافی برای برخی قوانین مسکوت مانده‌ی ماده‌ی درسی تربیت‌بدنی در مدارس و اقدام جدی و اساسی برای تجهیز مدارس به اماکن و ابزارهای ورزشی، می‌تواند از پیشروی فزاینده‌ی کم‌تحرکی، به‌ویژه در مدارس دخترانه بکاهد.