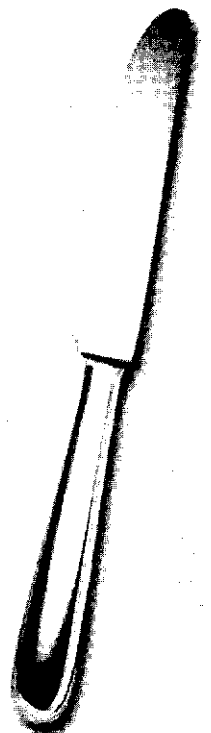


تهیه گزارش:
فؤاد صیدی
دانشجوی کارشناسی
ارشد آسیب شناسی
ورزشی و میرکات اصلاحی
دانشگاه تهران



تأثیر برنامه‌ی آموزشی
درس تربیت بدنی،
بر عوامل آمادگی وابسته به
بهداشت (تندرستی)

در تأمین سلامت جسمانی و روانی کودکان و نوجوانان دانش آموز که آینده سازان جامعه هستند، مدرسه ها نقش مهمی را بر عهده دارند. ارتقای سطح تربیت بدنی و ورزش از طریق آمادگی جسمانی در مدرسه ها، به منظور فعال نگه داشتن و ایجاد سلامتی و تندرستی در دانش آموزان، و از بین بردن هرگونه سستی و بی حرکتی در آنان، بسیار مهم و ضروری است. بخش اعظم فعالیت های ورزشی کودکان، نوجوانان و جوانان هر کشور مربوط به آموزش و پرورش آن کشور می شود. تربیت بدنی به عنوان قسمتی از این نهاد، باید در تربیت و آموزش نسل جوان و آینده ساز این مرز و بوم سهم باشد و اگر قرار است درس تربیت بدنی، جزو مواد درسی مدرسه های ما، در وظیفه ی خطیر خود توفیق یابد، باید به فنون تدریس و یادگیری آن توجهی بایسته و شایسته عنایت شود.

در حال حاضر در کشور ما برنامه ی آموزشی درس تربیت بدنی، به صورت یک جلسه ی نود دقیقه ای در هفته است که باعث ارتقای سطح سلامتی و تندرستی دانش آموزان می شود. در این راستا، پژوهشی با عنوان «مقایسه ی تأثیر دو برنامه ی آموزشی تک جلسه ای و دو جلسه ای درس تربیت بدنی در هفته بر عوامل آمادگی وابسته به بهداشت (تندرستی) دانش آموزان پسر غیرورزشکار» را

بررسی کرده ایم که توجح یوسفی، در سال ۱۳۸۱، در غالب پایان نامه ی دوره ی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، با راهنمایی دکتر عباسعلی گائینی و مشاورت دکتر توراندخت امینیان انجام داده است.

وی به این منظور، ۳۰ دانش آموز پسر غیرورزشکار ۱۶ تا ۱۸ ساله را از میان دانش آموزان «دبیرستان موسی الرضا» شهرستان بابل به طور تصادفی به شرط جایگزینی، به عنوان نمونه ی آماری برگزیده است. سپس به طور تصادفی آن ها را به دو گروه ۱۵ نفری تک جلسه ای و دو جلسه ای تقسیم کرده است. دانش آموزان از نظر بدنی سالم بودند و در هیچ ورزشی، فعالیت منظم و سیستماتیک نداشتند. برنامه های ورزشی و فعالیت بدنی برای هر دو گروه مشتمل بر تمرینات منتخب ساعات درس تربیت بدنی بود که به مدت هشت هفته، به صورت یک جلسه ی ۹۰ دقیقه ای در هفته برای گروه تک جلسه ای، و دو جلسه ی ۴۵ دقیقه ای در هفته برای گروه دو جلسه ای انجام می شد.

با توجه به این که نمونه ها از میان دانش آموزان غیرورزشکار انتخاب شدند، برای پیشگیری از هرگونه آسیب ورزشی و خطرات احتمالی، برنامه ی تمرینی با توجه به هفته های متفاوت و براساس اصل اضافه بار تدریجی، دارای شدت، تکرار و مدت متفاوت بودند. بر این اساس، برنامه ی مذکور برای هر دو گروه با توجه به

هفته های متوالی شامل موارد زیر بود:

- گروه تک جلسه ای (۸ هفته، هر هفته یک جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه)
- الف) گرم کردن عمومی بدن به مدت ۱۵ دقیقه در تمامی هفته ها (شامل: ۵ دقیقه دویدن آهسته، ۵ دقیقه حرکات کششی و ۵ دقیقه حرکات نرم و سبک).

ب) تمرینات عملی برای بالا بردن عوامل گوناگون آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت، به مدت ۴۵ دقیقه برای هفته های اول و دوم، ۵۰ دقیقه برای هفته های سوم و چهارم، ۵۵ دقیقه برای هفته های پنجم و ششم، و در نهایت ۶۰ دقیقه برای هفته های هفتم و هشتم (شامل: تمرینات استقامتی، قدرتی و انعطاف پذیری).

ج) بازی فوتبال به منظور سرگرمی به مدت ۲۵ دقیقه برای هفته های اول و دوم، ۲۰ دقیقه برای هفته های سوم و چهارم، ۱۵ دقیقه برای هفته های پنجم و ششم، و ۱۰ دقیقه برای هفته های هفتم و هشتم.

د) حرکات نرم و سبک برای بازگشت به حالت اولیه، به مدت ۱۵ دقیقه در تمامی هفته ها.

● گروه دو جلسه ای (۸ هفته، هر هفته ۲ جلسه، هر جلسه ۴۵ دقیقه).

الف) گرم کردن عمومی بدن، به مدت ۱۰ دقیقه در تمامی هفته ها.

ب) تمرینات عملی برای بالا بردن عوامل گوناگون آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت، به مدت ۲۰ دقیقه برای هفته های اول و دوم، ۲۲ دقیقه

بخش اعظم فعالیت های ورزشی کودکان و نوجوانان هر کشور مربوط به آموزش و پرورش آن کشور می شود

برای هفته‌های سوم و چهارم، ۲۵ دقیقه برای هفته‌های پنجم و ششم، و در نهایت، ۳۰ دقیقه برای هفته‌های هفتم و هشتم.

ج) بازی فوتبال به منظور تنوع، به مدت ۱۰ دقیقه برای هفته‌های اول و دوم، ۸ دقیقه برای هفته‌های سوم و چهارم، ۵ دقیقه برای هفته‌های پنجم و ششم و در نهایت، حذف آن برای هفته‌های هفتم و هشتم.

د) حرکات نرم و سبک برای بازگشت به حالت اولیه، به مدت ۵ دقیقه در تمامی هفته‌ها.

گروه‌های تک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای در طول مدت پژوهش، از نظر ویژگی‌های ساختاری و فیزیولوژیکی مرتبط با آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت (تندرستی)، به شرح زیر ارزیابی شدند:

الف) درصد چربی بدن: چربی زیرپوستی دو نقطه از بدن (پشت بازو و ساق پا) توسط کالیپر اندازه‌گیری شد و درصد چربی بدن هر آزمودنی برحسب میلی‌متر با استفاده از «فرمول اسلاتر» به صورت زیر به دست آمد:

$$0.735 \times (\text{مجموع چربی دو ناحیه}) + 1$$

ب) انعطاف پذیری عضلات کمر و ناحیه‌ی خلفی ران: با «آزمون بشین و برس»^۱ برحسب سانتی‌متر اندازه‌گیری شد.

ج) استقامت و قدرت عضلات ناحیه‌ی شکم: با آزمون «دراز و نشست اصلاح شده»^۲ برحسب تعداد حرکات صحیح در مدت یک دقیقه اندازه‌گیری شد.

د) استقامت و قدرت عضلات بالاتنه: با آزمون «کشش بارفیکس

اصلاح شده»^۳ برحسب تعدادحرکات صحیح پیوسته، بدون محدودیت زمانی، اندازه‌گیری شد.

هـ) استقامت قلبی و عروقی: با آزمون «یک مایل دویدن یا راه رفتن»^۴ برحسب زمان طی مسیر اندازه‌گیری شد.^۵

در نهایت، به منظور بررسی تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون، هر یک از ویژگی‌های ساختاری (الف) و فیزیولوژیکی (ب، ج، د، هـ) در هر گروه، از آزمون همبسته استفاده شد.

و) برای بررسی تفاوت موجود بین میانگین‌های دو گروه، در هر یک از ویژگی‌های یاد شده، از آزمون مستقل (غیر همبسته) بهره گرفته شد. نتایج حاصل از محاسبات آماری در آزمون فرضیه‌های پژوهشی نشان داد:

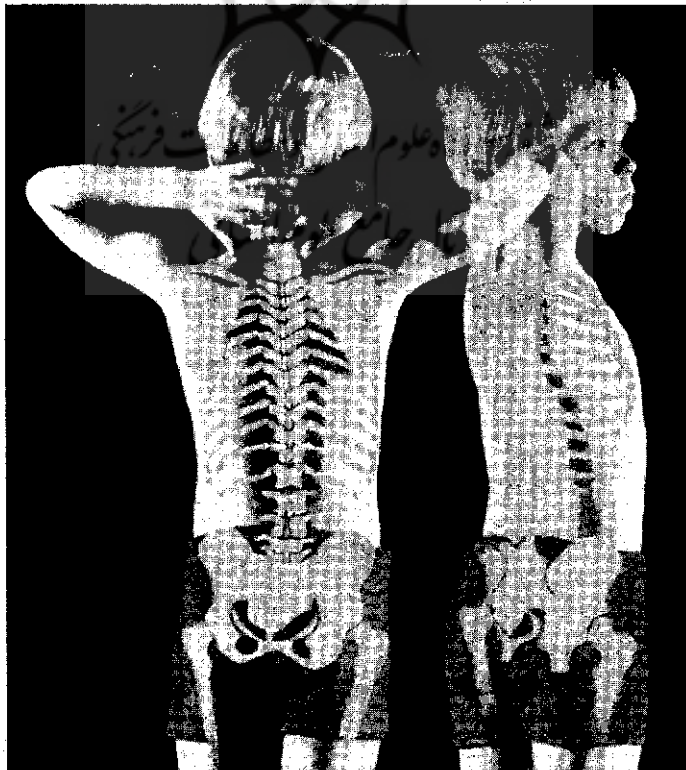
● یک جلسه درس تربیت بدنی در هفته، بر درصد چربی دانش‌آموزان تأثیری نداشته است ($P = 0/255$).

● یک جلسه درس تربیت بدنی در هفته، بر استقامت قلبی و عروقی، انعطاف‌پذیری، و استقامت و قدرت عضلات شکم و عضلات کمر بند شانه‌ای دانش‌آموزان تأثیر داشته است (در همه‌ی موارد: $P = 0/000$).

● دو جلسه درس تربیت بدنی در هفته، بر درصد چربی دانش‌آموزان تأثیر نداشته است ($P = 0/147$).

● دو جلسه درس تربیت بدنی در هفته، بر استقامت قلبی و عروقی، انعطاف‌پذیری، و استقامت و قدرت عضلات شکم و عضلات کمر بند شانه‌ای دانش‌آموزان تأثیر داشته است (در همه‌ی موارد: $P = 0/000$).

● بین تغییرات درصد چربی بدن ($P = 0/414$)، استقامت قلبی و



یک جلسه درس تربیت بدنی در هفته، بر درصد چربی دانش‌آموزان تأثیری نداشته است

**دو جلسه درس
تربیت بدنی در
هفته، بر
استقامت قلبی
و عروقی،
انعطاف پذیری
و قدرت
عضلات شکم
و عضلات
کمر بند شانه‌ای
دانش آموزان
تأثیر داشته
است**



عروقی ($P=0/47$)، استقامت و قدرت عضلات شکم ($P=0/102$) و استقامت و قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای ($P=0/868$) گروه تک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

در آخرین بخش پایان‌نامه (بحث و نتیجه‌گیری)، آقای یوسفی یافته‌های خود را با پژوهش‌های مشابه مقایسه و تفاوت‌ها یا شباهت‌های مشاهده شده بین متغیرها در هر گروه و بین گروه‌های تک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای را بررسی کرده است. محقق، اختلافات مشاهده شده در نتایج پژوهش خویش با سایر پژوهش‌های مشابه را به وضعیت تمرینی، نوع برنامه‌ی تمرین، سن و جنس و میزان آمادگی آزمودنی‌ها، ابزارهای اندازه‌گیری و تفاوت در روش‌های به کار گرفته شده، نسبت می‌دهد.

به طور کلی در این پژوهش، جز در مورد میزان درصد چربی بدن که برنامه‌های آموزشی تک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای تأثیر معنی داری بر آن نداشتند و هیچ‌گونه تفاوتی نیز بین این دو برنامه دیده نشد، افزایش معنی داری در دیگر عوامل مورد بررسی مشاهده می‌شود که از آن جمله می‌توان به بهبود استقامت قلبی و عروقی، انعطاف‌پذیری، و استقامت و قدرت عضلات شکم و کمر بند شانه‌ای در هر دو گروه اشاره کرد. در این راستا، تفاوت معنی داری بین دو گروه تک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای در استقامت قلبی - عروقی و انعطاف‌پذیری وجود دارد که این تفاوت به سود برنامه‌ی دو جلسه‌ای در هفته، و بیانگر تأثیر جلسات تمرینی

بیش تر در هفته است. در پایان، پژوهشگر به محققان و دست‌اندرکاران تربیت بدنی پیشنهاد کرده است، در صورت امکان این پژوهش را به صورت ملی و با پراکندگی جغرافیایی وسیع‌تر اجرا کنند تا نتایج به دست آمده، با قوت بیشتری در اختیار برنامه‌ریزان کلان کشور قرار گیرد. علاوه بر این، از آن‌جا که هدف درس تربیت بدنی در مدرسه‌ها تأمین سلامتی و انبساط خاطر بیشتر دانش‌آموزان است، پیشنهاد شده است، طرحی مشابه با هدف سنجش پاسخ‌های روانی نسبت به افزایش ساعات درس تربیت بدنی در مدرسه به اجرا درآید. در ضمن، با توجه به اهمیت ورزش در مدرسه‌ها برای دختران نوجوان و فقر حرکتی آنان در

این زمینه، نیاز به انجام تحقیقی با استفاده از آزمون‌ها و نورم‌های ویژه‌ی این گروه سنی از دختران احساس می‌شود که در صورت اجرا می‌تواند، در جهت رفع مشکلات حرکتی در این گروه، مورد استفاده قرار گیرد.

زیر نویس

1. Sit and Reach test
 2. Modified Sit - up
 3. Modified pull - up
 4. One - Mile run / walk
۵. یک مایل معادل ۱۶۰۹ متر است.

منبع

یوسفی، تورج. (۱۳۸۱). «مقایسه‌ی تأثیر دو برنامه‌ی آموزشی تک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای در تربیت بدنی در هفته، بر عوامل آمادگی وابسته به بهداشت دانش‌آموزان پسر غیرورزشکار». پایان کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.