

حرکت

شماره ۱۵ - ص ص : ۹۹ - ۸۹

تاریخ دریافت : ۸۰/۰۷/۲۹

تاریخ تصویب : ۸۰/۱۰/۲۶

مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس دارای معلم تربیت بدنی با مدارس فاقد معلم تربیت بدنی

دکتر عباسعلی گائینی^۱ - رسول حمایت طلب

دانشیار دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی و مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس دارای معلم تربیت بدنی با مدارس فاقد معلم تربیت بدنی بوده است. بدین منظور آمادگی جسمانی ۱۲۸ دانش آموز پسر کلاس پنجم ابتدایی که ۶۴ نفر آنها دارای معلم تربیت بدنی و ۶۴ نفر دیگر فاقد معلم تربیت بدنی بودند، با استفاده از آزمون های دو ۵۴۰ متر، دراز و نشست، کشش باریکس، دو ۴×۹ متر و انعطاف پذیری، مورد سنجش و مقایسه قرار گرفت. میانگین سنی، قد و وزن دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی به ترتیب $0/58 \pm 11/72$ سال و $0/40 \pm 1/41$ متر و $7/24 \pm 30/82$ کیلوگرم و دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی $0/61 \pm 11/41$ سال، $0/27 \pm 1/41$ متر و $5/06 \pm 31/72$ کیلوگرم بوده است. نتایج بررسی حاکی است: در خصوص متغیرهای استقامت عضلات شکم ($P = 0/005$)، چابکی ($P = 0/035$) بین دانش آموزانی که از معلم ورزش برخوردار بودند و دانش آموزانی که معلم ورزش نداشتند، اختلاف معنی داری وجود داشت. در مورد سایر شاخص های مورد اندازه گیری مثل استقامت قلبی - تنفسی ($P = 0/472$)، استقامت عضلات کمر بند شانه ای ($P = 0/181$) و انعطاف پذیری ($P = 0/472$)، این اختلاف بارز و معنی دار نبود. با وجود این، آمادگی عمومی بدنی دانش آموزان با معلم ورزش نسبت به دانش آموزان بدون معلم ورزش بهتر بود ($P = 0/028$).

واژه‌های کلیدی

آمادگی جسمانی، دانش آموز، معلم تربیت بدنی، مدارس ابتدایی.

مقدمه

اهداف تعلیم و تربیت در مدارس ابتدایی به وسیلهٔ دروس مختلف به دانش‌آموزان ارائه می‌گردد. یکی از دروسی که از اهداف تعلیم و تربیت بوده و تنها درسی است که بعد جسمانی دانش‌آموزان را نیز تربیت می‌کند، درس تربیت بدنی می‌باشد. علمای تعلیم و تربیت معتقدند درس تربیت بدنی به علت متفاوت بودن نحوهٔ تدریس آن و همچنین به دلیل سازگار بودن با نیازهای فطری و تمایلات ذاتی دانش‌آموزان، در دورهٔ ابتدایی می‌تواند به عنوان وسیله‌ای بسیار مؤثر جهت رسیدن به اهداف تعلیم و تربیت عمومی مورد استفاده قرار گیرد. به عبارتی تربیت بدنی را ابزاری برای آموزش جهت دستیابی به اهداف تربیتی‌اش می‌دانند (۶). با مطالعهٔ نظریات صاحب‌نظران تعلیم و تربیت به اهمیت تربیت بدنی در ابعاد مختلف واقف می‌گردیم. "زان پیازه^۱" در بُعد شناختی، "کلاپارد^۲" در بُعد معنوی و "جان دیویی^۳" در بُعد علمی بر اهمیت تربیت بدنی به عنوان یک وسیلهٔ تربیتی تأکید داشتند (۶). دانشمندان تعلیم و تربیت، ورزش‌های امروزی را نیز صور مختلفی از فعالیت‌های جسمی و تربیتی می‌دانند که در چارچوب تعلیم و تربیت هر جامعه و همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش جسمی و فکری کودکان و نوجوانان را فراهم می‌سازند (۶). همچنین بازی را مدرسهٔ بزرگی می‌دانند که کودک در آن تربیت می‌شود و از تمام جهات برای زندگی آماده می‌گردد و همهٔ نیروهای بدنی، عاطفی، عقلانی و اجتماعی او رشد و پرورش می‌یابد. به عبارت دیگر، بازی را وسیله‌ای می‌دانند که کودک خود را با آن تربیت می‌کند و بی‌شک این تربیت را بهترین و مفیدترین انواع تربیت می‌دانند (۴)، به طوری که بیشتر دانشمندان مانند "کالدون کوک^۴" انگلیسی آن را اساس تدریس قرار داده‌اند (۴). تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، هنر و علم

1- Piaget, Jean

2- Pard, Kela

3- Dewey, John

4- Cook, Caldton

حرکت می‌باشد و از اهداف اولیه این برنامه‌ها تکامل مهارت‌ها و الگوهای حرکتی است که ذخایر حرکتی انسان به حساب می‌آیند (۵).

بسیاری از مدیران مدارس در کشورهای صاحب نام ورزش به تجربه دریافته‌اند که تربیت بدنی جزء غیرقابل تفکیک جریان تعلیم و تربیت است و می‌تواند در تکامل عمومی کودک و حتی در روند کلی آموزش سهیم باشد. به گزارش معلمان تربیت بدنی کار آزموده، دانش‌آموزان به دلیل درگیری با تجربیات تربیت بدنی علایق جدیدی در مدارس کسب می‌کنند. به علاوه آمادگی جسمانی، اعتماد به نفس بیشتر، ثبات روحی و بهداشت روانی بهتری را در فرد موجب می‌شود. بدیهی است فعالیت و تمرین، با موضوعات تحصیلی ارتباط بسیار دقیق و ظریفی دارد. مع‌هذا مدیران مدارس بتدریج دریافته‌اند که تکامل کلی کودک، لازمه آمادگی برای یادگیری بوده و آمادگی جسمانی در افزایش هوش و ادراک کودکان مؤثر است (۱).

تربیت بدنی برای دانش‌آموزان مدارس ابتدایی می‌تواند آمادگی بدنی، تندرستی و سلامتی عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی، ذهنی و عقلانی به ارمغان می‌آورد. برنامه تربیت بدنی باید برای هر کودک جهت تکامل و حفظ حد مطلوب آمادگی بدنی با توجه به احتیاجات و نیازهای ویژه هر یک از آنها، موقعیت‌هایی را فراهم سازد (۱). سطح مطلوب آمادگی بدنی برای رفع احتیاجات فردی و اجتماعی لازم است، بنابراین می‌تواند یکی از اهداف تعلیم و تربیت باشد. همان‌طور که پیش از این ذکر شد، آمادگی بدنی یکی از اهداف مهم تربیت بدنی و در جهت تأمین اهداف تعلیم و تربیت است که در هیچ بخش دیگری از موارد درسی وجود ندارد. فردی که از لحاظ بدنی در آمادگی لازم به سر می‌برد، قدرت کافی برای انجام وظایف روزمره را بدون خستگی مفرط خواهد داشت، همچنین انرژی لازم جهت لذت بردن از وقت آزاد و برخورد با مسائل غیرقابل پیش‌بینی و فوری را دارد (۱). نکته جالب توجه این است که یک دانش‌آموز برای دستیابی به سلامتی مطلوب، تا چه حد باید آمادگی جسمانی کسب کند و در بزرگسالی، بدون خطرهای جسمانی به زندگی ادامه دهد. کریس و کولین^۱ عقیده دارند سطح فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان سؤال همیشگی است، اما شواهد موجود نامفهوم یا از لحاظ متدولوژی

متفاوتند. مقدار و سطح مطلوب آمادگی جسمانی که کودک در دوران کودکی برای سلامتی باید کسب کند هنوز ناشناخته است. اگر چه حدس زده می شود که در غیاب برخی شاخص ها، سطح فعالیت شناخته شده به منظور ایجاد فواید سلامتی در بزرگسالی، برای کودکان مناسب باشد، با وجود این، اندازه گیری فعالیت در کودکان مشکل است و در حال حاضر، روش معتبری برای ارزیابی سطح فعالیت، که به کارگیری آن در تحقیقات گسترده راحت تر باشد، وجود ندارد. ایشان اضافه می کنند اطلاعات به دست آمده از مطالعات بزرگ و پرجمعیت حاکی از آن است که نقطه اوج فعالیت در بچه ها حول و هوش سنین ۱۳ و ۱۴ سالگی است. بعد از این دوره این میزان به طور بارزی کاهش می یابد. همچنین شناسایی کمیت و نوع فعالیتی که برای سلامتی کودکان و خوب زندگی کردن آنها مناسب است و شیوه های لازم را در آنان پرورش می دهد، نیاز مبرم و همیشگی هر جامعه است (۱۱).

تحقیق دیگری که به منظور مقایسه آمادگی جسمانی و تندرستی دانش آموزان هنگ کنگ و چین انجام گرفت، محققان به این نتیجه رسیدند که هنگ کنگ و چین دارای دو شیوه اقتصادی متمایز شهرسازی و صنعتی می باشند.

به نظر می رسد با پیشرفت اقتصادی و افزایش استانداردهای زندگی، باید توجه بیشتری به ترویج و توسعه ورزش و فعالیت های بدنی کودکان و جوانان مبذول داشت (هنگ و همکارانش^۱، ۱۹۹۸) (۱۰).

انیس کاترین^۲ در تحقیقی به این نتیجه رسید که موانع زیادی برای دانش آموزان کم درآمد سیاه پوست که فقط در مدارس عمومی شرکت می کنند، وجود دارد. بسیاری از مشکلات ناشی از آن است که فعالیت های بدنی در بین کودکان و بزرگسالان خیلی کم ترویج شده است. با وجود این همواره سه عامل کسب موفقیت، مدرک تحصیلی مربوط، اطمینان و علاقمندی بین دانش آموزان و معلمان، برای جلب توجه و علاقه جوانان نسبت به شرکت منظم در برنامه های آموزشی تربیت بدنی که در محیط اطراف آنان وجود دارد، ضروری است (۹).

گذشته از همه موارد مذکور، واضح است که رسیدن به حد مطلوب آمادگی جسمانی بدون

پرداختن به فعالیت‌های بدنی غیر ممکن می‌نماید و بدیهی است که تمرینات بدنی باید با رعایت اصول علمی و روش صحیح انجام گیرد تا به افزایش آمادگی جسمانی منجر گردد. به عبارت دیگر، تمرینات بدنی بدون رعایت اصول علمی آن نه تنها آثار قابل توجهی بر آمادگی جسمانی ندارد، بلکه ممکن است اثرهای زیانباری برای دانش‌آموزان، خصوصاً دانش‌آموزان مقطع ابتدایی که بیشتر از سایر دوره‌های تحصیلی آسیب پذیرند، داشته باشد. بنابراین به نظر می‌رسد بهتر است درس تربیت بدنی توسط معلمان واجد شرایط که تخصص لازم را در زمینه تمرینات بدنی دارند، تدریس شود (۷).

روش تحقیق

با توجه به آنکه هدف پژوهش حاضر بررسی و مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مدارس دارای معلم تربیت بدنی با مدارس فاقد معلم تربیت بدنی بوده است، از این رو جامعه آماری پژوهش حاضر را، کلیه دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی منطقه یک آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می‌دهند که با استفاده از روش تصادفی ۱۲۸ نفر (۶۴ نفر دارای معلم تربیت بدنی و ۶۴ نفر فاقد معلم تربیت بدنی) از دانش‌آموزان منطقه به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند.

روش جمع آوری اطلاعات

برای اطلاع از وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی و فاقد معلم تربیت بدنی، از برخی آزمون‌های مؤسسه ایفرد^۱ استفاده شد. بدین ترتیب که آزمون‌های دو ۵۴۰ متر برای سنجش استقامت قلبی - تنفسی، دراز و نشست برای سنجش استقامت عضلات شکم، دو ۴ × ۹ متر برای سنجش چابکی، کشش بارفیکس برای سنجش استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای و آزمون انعطاف پذیری برای سنجش انعطاف پذیری عضلات پشت، در هر دو گروه از دانش‌آموزان به شرح زیر اجرا شد:

در آزمون انعطاف‌پذیری آزمودنی تلاش می‌کند با صاف نگه داشتن زانوها در حالت نشسته

تا حد امکان دست‌های خود را روی جعبه به طرف جلو بکشد. مقیاس اندازه‌گیری روی جعبه تعبیه شده و حداکثر کششی که فرد روی جعبه به طرف جلو دارد، به عنوان رکورد وی حساب می‌شود. در آزمون دراز و نشست، آزمودنی به صورت زانو خم (کمتر از ۹۰ درجه) به پشت خوابیده و دست‌ها به صورت چسبیده در کنار گوش قرار می‌گیرد و پاها توسط فرد دیگری گرفته می‌شود. آزمودنی با فرمان رو حرکت خم شدن را به گونه‌ای انجام می‌دهد که آرنج‌ها به زانو‌ها رسیده و دوباره برای انجام حرکت بعد طوری به حالت اولیه برمی‌گردد که پشت او در تماس با سطح زمین قرار گیرد. تعداد حرکات صحیح در مدت یک دقیقه به عنوان رکورد آزمودنی محسوب می‌شود. در آزمون کشش باریکس (اصلاح شده) آزمودنی به پشت در زیر میله باریکس دراز می‌کشد. میله باید طوری تنظیم شود که اگر آزمودنی دست‌هایش را به طرف آن دراز کند به اندازه پنج سانتی متر بین دست‌ها و میله فاصله وجود داشته باشد. آزمودنی پس از گرفتن میله، در حالی که پاشنه پاها روی زمین ثابت است، بدن خود را به طور کاملاً صاف بالا می‌کشد، تا جایی که چانه به نخ پلاستیکی ای (۱۷ - ۱۹ سانتی متر) که از میله آویزان است، برسد. سپس دوباره آنقدر پایین می‌رود که دست‌ها کاملاً صاف باشد. تعداد کشش‌های صحیح به عنوان رکورد آزمودنی محسوب می‌شود. در آزمون دو 4×9 متر آزمودنی در پشت یکی از دو خطی که به موازات هم و به فاصله ۹ متر از هم رسم شده‌اند، قرار می‌گیرد. دو قطعه چوب پشت خط دیگر قرار می‌گیرد. آزمودنی با فرمان رو به طرف قطعات چوب می‌دود و با برداشتن یکی از چوب‌ها به طرف خط شروع برمی‌گردد و با گذاشتن آن روی زمین در پشت خط، مجدداً بازگشته چوب دیگر را برمی‌دارد و به طرف خط شروع برمی‌گردد. زمان آزمون به عنوان رکورد آزمودنی ثبت می‌شود. در آزمون دو ۵۴۰ متر آزمودنی ۱۰ دور، دور زمین والیبال می‌دود و زمان پیمودن این مسافت به عنوان رکورد وی محسوب می‌شود.

نتایج و یافته‌های تحقیق

- ۱- میانگین سنی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی $11/72 \pm 0/58$ سال و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت‌بدنی $11/41 \pm 0/61$ سال بوده‌است.
- ۲- میانگین قد دانش‌آموزان دارای معلم تربیت‌بدنی $1/41 \pm 0/40$ متر و دانش‌آموزان فاقد

- معلم تربیت بدنی $0/27 \pm 1/41$ متر بوده است.
- ۳- میانگین وزن دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی $7/24 \pm 30/83$ کیلوگرم و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی $5/06 \pm 31/72$ کیلوگرم بوده است.
- ۴- میزان استقامت قلبی - تنفسی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی (با میانگین ۱۶۵ ثانیه) و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی (با میانگین ۱۶۴ ثانیه) در یک سطح قرار داشت (جدول ۱).
- ۵- میزان استقامت عضلات شکم دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی (با میانگین $37/63$ مرتبه) و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی (با میانگین $37/09$ مرتبه) در وضعیت بهتری قرار داشت (جدول ۱).
- ۶- میزان استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی (با میانگین $12/5$ عدد) و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی (با میانگین $12/22$ عدد) در یک سطح قرار داشت (جدول ۱).
- ۷- میزان چابکی دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی (با میانگین $11/54$ ثانیه) نسبت به دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی (با میانگین $11/77$ ثانیه) در وضعیت بهتری قرار داشت (جدول ۱).
- ۸- میزان انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی (با میانگین $32/30$ سانتی‌متر) و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی (با میانگین 33 سانتی‌متر) در یک سطح قرار داشت (جدول ۱).
- ۹- در مجموع میزان آمادگی عمومی بدن دانش‌آموزان دارای معلم تربیت بدنی (با میانگین $-0/5030$) بهتر از دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی (با میانگین $-0/6956$) بود (جدول ۱).

جدول ۱- شاخص های آماری مربوط به اجزای آمادگی جسمانی و آمادگی جسمانی کلی دو گروه از دانش آموزان

نتیجه	ارزش <i>p</i>	مقدار <i>t</i>	میانگین (Mean)		شاخص های آماری شاخص های آمادگی جسمانی
			دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی	دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی	
غیر معنی دار	۰/۴۷۲	-۰/۷۲۲	۱۶۴	۱۶۵	استقامت قلبی - عروقی دو ۵۴۰ متر (ثانیه)
معنی دار	۰/۰۰۵	-۲/۸۳۱	۳۷/۰۹	۳۷/۶۳	استقامت عضلات شکم دراز و نشست (مرتب)
غیر معنی دار	۰/۱۸۱	۱/۳۴۴	۱۲/۲۲	۱۲/۵	استقامت عضلات کمر بند شانه ای کشش بارفیکس (مرتب)
معنی دار	۰/۰۳۵	-۲/۱۲۸	۱۱/۷۷	۱۱/۵۴	چابکی دو ۴ × ۹ متر (ثانیه)
غیر معنی دار	۰/۴۷۲	-۰/۷۲۲	۳۳	۳۲/۳۰	انعطاف پذیری <i>(cm) sit & reach</i>
معنی دار	۰/۰۲۸	-۲/۲۲۹	-۰/۶۹۵۶	-۰/۵۰۳۰	آمادگی جسمانی کلی

بحث و نتیجه گیری

یافته های به دست آمده نشان می دهد میزان آمادگی بدنی دانش آموزان فاقد معلم تربیت بدنی در برخی از عوامل آمادگی جسمانی نسبت به دانش آموزان دارای معلم تربیت بدنی در سطح پایین تری قرار دارد، می توان نتیجه گرفت که احتمالاً حضور معلمان ثابت کلاس ها نسبت به معلمان تربیت بدنی در ساعت ورزش، بر آمادگی بدنی کمتر دانش آموزان تأثیر داشته است؛ یعنی این گونه معلمان (معلمان ثابت) قادر نیستند همانند معلمان تربیت بدنی، دانش آموزان را از لحاظ بدنی هدایت کنند. علت آن را می توان در عدم تخصص یا تخصص کم آنها در زمینه تربیت بدنی دانست.

از نتایج تحقیق حاضر که نتایج تحقیق سیدعامری و سلطانیان نیز آن را تایید می‌کند، می‌توان نتیجه گرفت معلمان ثابت کلاس در تدریس درس تربیت بدنی، نسبت به معلمان تربیت بدنی از موفقیت کمتری برخوردارند؛ یعنی کلاس درس تربیت بدنی در آموزشگاه‌هایی که توسط معلمان ثابت کلاس تدریس شود، نسبت به کلاس‌هایی که توسط معلمان تربیت بدنی تدریس می‌شود، از پویایی و تحرک کمتری برخوردارند (۳ و ۲) و این در حالی است که اکثر دانش‌آموزان مقطع ابتدایی خصوصاً پایه‌های اول تا سوم ابتدایی از وجود معلمان خاص تربیت بدنی محروم‌اند. می‌توان گفت بیشتر دانش‌آموزان مدارس مقطع ابتدایی از آثار مثبتی که درس تربیت بدنی در زمینه‌های مختلف (ذهنی، روانی و بدنی) دارد، بی‌بهره‌اند. از طرفی، در تحقیقی که هنرجویی به مقایسه میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان دارای معلم متخصص تربیت بدنی و دانش‌آموزان فاقد معلم تربیت بدنی پرداخت میان آمادگی بدنی این دو گروه از دانش‌آموزان اختلاف معنی‌داری مشاهده نکرد، تنها کودکان دارای معلم، سریع‌الانتقال‌تر بوده و در درک مفاهیم سرعت و سرعت عکس‌العمل به فرمان‌های داده شده، دارای اختلاف معنی‌داری بودند (۸).

با توجه به نتایج تحقیقات اخیر، به نظر می‌رسد فردی باید درس تربیت بدنی را تدریس بنماید که علاوه بر داشتن علاقه، دارای تحصیل در زمینه تربیت بدنی نیز باشد، یعنی به تئوری‌های حرکت آشنا و اهداف و آرمان‌های تربیت بدنی را بداند و همچنین آگاه به نحوه تدریس این درس باشد، به نظر می‌رسد معلمان ثابت به علت عدم تحصیل در رشته تربیت بدنی، قادر به تدریس این درس به شکل صحیح نیستند و به علت عدم آگاهی یا آگاهی محدود نسبت به اهداف و جایگاه تربیت بدنی در تعلیم و تربیت، احتمالاً این درس را غیرضروری می‌دانند و اهمیت چندانی به آن نمی‌دهند. در صورتی که این معلمان علاقه‌مند به تدریس تربیت بدنی هم باشند، به علت آشنایی محدود با نحوه تدریس (همچنانکه معلم تربیت بدنی ممکن است تبحر لازم را در تدریس سایر دروس نداشته باشد)، ممکن است موفق نباشند (۷).

یکی از عواملی که موجب افزایش آمادگی بدنی دانش‌آموزان می‌گردد، فعال بودن آنها در کلاس درس تربیت بدنی است. دانش‌آموزی در این کلاس فعال است که نسبت به این درس

علاقه‌مند باشد. بنابراین کسی که این درس را تدریس می‌کند، باید با روش‌های مختلف علاقه دانش‌آموزان را نسبت به فعالیت‌های بدنی افزایش دهد. یکی از شیوه‌هایی که منجر به علاقه‌مندی کودکان به فعالیت بدنی می‌شود، اجرای مهارت‌های حرکتی توسط معلم است، زیرا کودکان در این سنین (ابتدایی) مهارت‌های حرکتی را بیشتر به وسیله تقلید می‌آموزند. ولی به علت آشنایی اندک معلمان ثابت کلاس، بعضاً ضعف و بالابودن سن و از طرف دیگر به علت زن بودن معلم ثابت کلاس و محیط روباز و نامناسب مدرسه برای این‌گونه معلمان، قادر به اجرای این‌گونه مهارت‌ها نیستند، این مسئله سبب می‌شود دانش‌آموزان کمتر مهارت‌های حرکتی را بیاموزند. عدم فراگیری مهارت‌های حرکتی موجب کاهش علاقه و متعاقب آن کاهش میزان فعالیت می‌شود و در نهایت سبب می‌شود آمادگی بدنی این‌گونه دانش‌آموزان به علت کاهش فعالیت در کلاس تربیت بدنی و متعاقب آن در بیرون از مدرسه، چندان تقویت نگردد.

منابع و مأخذ

- ۱- جلیلی، قوام‌الدین. "تربیت بدنی و ضرورت آن در مقطع ابتدایی". نشریه نیرو و نشاط، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، پاییز ۱۳۶۱، دفتر اول.
- ۲- سلطانیان، محمدعلی. "مقایسه اثرات تدریس معلمان ثابت و معلمان متخصص تربیت بدنی بر آمادگی عمومی بدنی دانش‌آموزان پسر مدارس ابتدایی استان سمنان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران، ۷۳-۱۳۷۲.
- ۳- سیدعامری، سیدحسن. "بررسی تأثیر وجود معلم ورزش در دوره ابتدایی بر توسعه توانایی‌های ادراکی - حرکتی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۴- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. "روان‌شناسی رشد"، انتشارات مؤسسه اطلاعات، چاپ دهم، تهران، ۱۳۶۷.
- ۵- مظلومی، فاطمه. "اهمیت تربیت بدنی در مدارس ابتدایی"، مجله زیور ورزش، معاونت پرورشی و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، تربیت بدنی واحد خواهران، اسفند ۱۳۷۸، سال اول، شماره یک.

- ۶- مجموعه مقالات، "سمپوزیوم جایگاه تربیت بدنی در آموزش و پرورش ابتدایی"، معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۱.
- ۷- نیلگون، شمسی. "راهنمای تدریس معلمان تربیت بدنی در دبستان"، انتشارات رشد، چاپ دوم، ۱۳۷۲.
- ۸- هنرجویی، ژینوس. "بررسی میزان آمادگی جسمانی دختران ۷ تا ۱۴ سال شهرستان کرج"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران، ۱۳۶۸.
- 9- Ennis, Catherin D. "Communicating the value of active , healthy lifestyles to urban students", *Quest*, 1999, 51(2), PP : 364-376.
- 10- Hong Ycoulina [et al], "Health related physical fitness of school children in hong kong and mainland china". *Journal of comparative physical Education and sport*, 1998, 20(1), PP: 2-10.
- 11- Ridoch chris J, Boreham Colin A.G. "The health - related physical activity of children ", *Sports Medicine*, 1995, 19(2), PP : 86-102.

