



## مقایسه آمادگی جسمانی دانش آموزان مدارس دخترانه راهنمایی دولتی و خصوصی

صفائی شکیب سمیه<sup>۱</sup>، فرهپور نادر<sup>۲</sup>، ناظم فرزاد<sup>۳</sup>

۱- کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد، ۲- استاد دانشگاه بوعلی همدان، ۳- دانشیار دانشگاه بوعلی همدان

[1-safaei1390@yahoo.com](mailto:1-safaei1390@yahoo.com)

### مقدمه:

این پژوهش با هدف ارزیابی کیفیت فعالیت‌های ورزشی در مدارس از طریق مقایسه آمادگی جسمانی دانش آموزان مدارس راهنمایی دولتی و خصوصی اجرا شد.

### روش شناسی:

آزمودنی‌ها شامل ۲۵۰ دانش آموز دختر در پایه‌های دوم و سوم راهنمایی با دامنه سنی ۱۵-۱۲ ساله بودند که با روش نمونه-گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای تحلیل آماری داده‌ها از آزمون MANOVA استفاده گردید.

### یافته‌ها:

در متغیرهای استقامت عضلانی (درازونشست)، سرعت-چابکی (۴×۹ متر سرعت)، توان اندام تحتانی (پرش عمودی) دانش آموزان مدارس خصوصی عملکرد بهتری داشتند. در متغیر تعادل (آزمون رامبرگ) دانش آموزان مدارس دولتی عملکرد بهتری داشتند ( $p < 0/05$ ). اما در متغیرهای انعطاف‌پذیری (نشستن و رسیدن)، استقامت قلبی-تنفسی (۲۰ متر شاتل‌ران) و قدرت اندام فوقانی (قدرت فلکسور بازو) دو گروه مشابه بودند.

### نتیجه‌گیری:

با توجه به محدودیت فضای فیزیکی در مدارس خصوصی می‌توان گفت دانش آموزان این مدارس عملکرد بهتری نسبت به هم‌تایان در مدارس دولتی داشتند. والدین دانش آموزان مدارس خصوصی برای تقویت ابعاد آمادگی جسمانی یا به دلیل وضعیت برتر اجتماعی-اقتصادی، فرزندانشان را در کلاس‌های فوق برنامه ورزشی شرکت می‌دادند. شاید به دلایل مذکور این دانش آموزان در برخی از مؤلفه‌های آمادگی جسمانی برتر از هم‌تایان خویش در مدارس دولتی بودند.

واژگان کلیدی: آمادگی جسمانی، مدارس دولتی، مدارس خصوصی

### منابع:

۱. ویلمور، جک، اچ، و کاستیل، دیوید، ال (۱۳۸۸) "فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی" (ترجمه ضیاء معینی و همکاران)، تهران، انتشارات مبتکران. فصل ۱۰، فصل ۲۱
2. Asiye Filiz Camliguney, Semih Yilmaz, Aytakin Soykan, Esra Akbas Kecec, Tugce Tanis, Nusret Ramazanoglu (2012) The comparison of public and privat primary schools children physical fitness, procedia –social and Behavioral sciences 46 (2012)4703-4707
3. Centers for Disease Control and Prevention, 2011. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. MMWR Morb. Mortal. Wkly. Rep. 60, 1-76.
4. Clark, J.E., & Metcalfe, J.S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. In Motor development. Research and reviews. 2,163-190.



5. Daniel N. Ardoy, Juan M. Fernandez – Rodriguez, Jonatan R. Ruiz, palma chillon, vanesa Espana-Romero, Manuel J. Castillo, and franciso Bo Ortega (2011) Departamento spain. Rev ESP cardio 1.2011; 64(6): 484-491.
6. Janieson, L., & Katrin, M. (1999) Analysis of purposes for engaging in physical activity scal (PEPAS). As an instrument for curriculum research. Research auarterly for exercise and sport vol. 59 (4).
7. Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., Van Sluijs, E.M.F., Andersen, L.B., Martin, B.W., 2011 Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. Br. J. Sports Med. 45, 923–930.
8. Kuczmarski RJ, Flegal KM, Campbell SM, Johnson CL. (1960 to 1991) increasing prevalence of overweight among US adults. The National Health and Nutrition Examination surveys., JAMA 1994; 272: 205-11.
9. McMurray, R.G., Anderson, L.B., 2010. The influence of exercise on metabolic syndrome in youth: a review. Am. J. Lifestyle Med. 4, 176–186.
10. Nancy Jennings-Aburto, PhD, Fernanda Nava, MS, Anabelle Bonvecchio, MPH, Margarita Safdie, MS, Ines Gonzalez-Casanova, BS, Tiffany Gust, MPH, Juan Rivera, PhD. (2009) Physical activity during the school day in public primary schools in Mexico city 2009; 51; 141-147
11. Ortega, F.B., Ruiz, R.J., Castillo, M.J., Sjostrom, M., 2008. Pediatric review: physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int. J. Obes. 32, 1–11.
12. Palma Chillon, Francisco B. Ortega, Jose Antonio Casajus. (2011) Physical fitness in rural and urban children and adolescents from Spain, Journal of Science and Medicine in Sport 14 (2011) 417-423
13. Parfitt, G., Pavey, T., Rowlands, A.V., 2009. Children's physical activity and psychological health: the relevance of intensity. Acta Paediatr. 98, 1037–1043.
14. Ruiz JR, Castro-Pinero J, Artero EG, et al. (2009) Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. Br J Sports Med 2009; 43(December (12)):909-23.
15. Sakamoto N, Wansorn S, Tontisirin K, Marui E. (2001). A social epidemiologic study of obesity among preschool children in Thailand. Int J Obes Relat Metab Disord; 25: 389-94.
16. Shabeshan Rengasamy (2012) A PHYSICAL FITNESS INTER UCTION PROGRAM WIHIN A PHYSICAL EDUCATION class on SELECTED HEALTH – RELATED FITNESS AMONG SECONDRY school students department of science & Mathematics, faculty of Education, university of Malaya, Jalan pantai Baru 55 (2012) 1104-1112.
17. Stratton, G., Canoy, D., Boddy, L.M., Taylor, S.R., Hackett, A.F., Buchan, I.E., 2007. Cardio respiratory fitness and body mass index of 9–11-year-old English children: a serial cross-sectional study from 1998 to 2004. Int. J. Obes. 31, 1172–1178.
18. Tomkinson GR, Olds TS. (2007) Secular changes in aerobic fitness test performance of Australasian children and adolescents. Med Sport Sci 2007; 50: 168-82.
19. Tomkinson Olds, T, G, Baker, S. (2003) Fitness differentials amongst schools: How are they related to school sector? Journal of Science and Medicine in Sport 6(3): 313-327