چکیده

هدف از مطالعه حاضر، مقایسه رابطه آمادگی جسمانی با وضعیت تغذیه در پسران دانش‌آموز در مقاطع ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم شهرستان طارم بود. این مطالعه از نوع توصیفی- همبستگی بود و نمونه آماری پژوهش شامل ٤٠٠ نفر از دانش‌آموزان پسر سنین بین ۱۰ تا ۱۸ (۷/۳ ±۳۵/۹ : وزن، ۸/۱۱±۱۳٦/۵۸: قد) ساله شهرستان طارم بود. که در سال تحصیلی ۹۵-۹٦ مشغول به تحصیل در سه مقطع، مقطع ابتدایی(۱۳٦ نفر) ، متوسطه اول (۱۳۰نفر) و متوسطه دوم(۱۳٤نفر) بودند. پس از تکمیل رضایت‌نامه متغیرهای آمادگی جسمانی شامل: استقامت قلبی – عروقی(آزمون دوی ٥٤٠ متر)، استقامت عضلات ناحیه شکم (آزمون دراز و نشست با زانوی خمیده)، استقامت عضلات بالا تنه (آزمون اصلاح شده کشش بارفیکس) و انعطاف‌پذیری(جعبه انعطاف‌پذیری) اندازه‌گیری شد. همچنین وضعیت تغذیه‌ای آزمودنی‌ها توسط پرسشنامه وضعیت تغذیه‌ای تنظیم شده براساس روش لیکرت، تعیین شد و داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین وضعیت تغذیه و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان ابتدایی ارتباط معنی‌دار و مثبتی وجود داشت($r = p< ٪٥$). بین وضعیت تغذیه و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان متوسطه اول ارتباط معنی‌داری وجود نداشت. بین وضعیت تغذیه‌ای و آمادگی جسمانی در دانش‌آموزان متوسطه دوم ارتباط معنی‌داری وجود داشت($r =p< ٪٥$). همچنین رابطه بین وضعیت تغذیه و آمادگی جسمانی در سه گروه از دانش‌آموزان تفاوت معنی‌داری داشت.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد با افزایش سن شاهد بهبود آمادگی جسمانی در دانش‌آموزان هستیم. این در حالی است که وضعیت تغذیه‌ای با افزایش سن در مقطع ابتدایی بهبود؛ در مقطع متوسطه اوّل بدون تغییر و در مقطع متوسطه دوم نامطلوب می‌گردد. بنابراین لزوم توجه به دو رکن اساسی سلامت یعنی تغذیه و ورزش در دوران رشد بیش از پیش آشکار می‌گردد.

کلمات کلیدی: آمادگی جسمانی، وضعیت تغذیه‌ای، دانش‌آموزان.