

چکیده فارسی

هدف از پژوهش حاضر تدوین نورم و مقایسه آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد فومن و شفت بود. بدین منظور، ۱۸۰ نفر از دانشجویان (۶۰ نفر دختر و ۱۲۰ نفر پسر) در دامنه سنی ۲۰ تا ۲۳ سال به روش نمونه گیری تصادفی ساده از بین جامعه آماری انتخاب شدند. در این تحقیق استقامت عضلانی شکم و کمر بند شانه‌ای، توان بی‌هوازی و استقامت قلبی-تنفسی از طریق آزمون‌های آمادگی جسمانی دراز نشست، بارفیکس اصلاح شده، پرش عمودی و دوی ۵۴۰ متر اندازه گیری شد. سپس نورم آمادگی جسمانی از طریق نقاط درصدی تدوین گردید. برای اندازه‌گیری سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه فعالیت بدنی بک استفاده شد. از نقاط درصدی برای تنظیم جدول‌های نورم استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون یومن ویتنی برای مقایسه میانگین‌ها استفاده شد. کلیه محاسبات آماری با نرم افزار Spss نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد بین استقامت عضلانی شکم و کمر بند شانه‌ای، توان بی‌هوازی و استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/000$) و میانگین نمرات دانشجویان پسر در کلیه آزمون‌ها بالاتر از دانشجویان دختر بود. همچنین، تفاوت معنی‌داری بین سطح فعالیت بدنی دانشجویان پسر و دختر وجود داشت ($P=0/000$). به طوری که دانشجویان پسر دارای سطح فعالیت بدنی بالاتری نسبت به دانشجویان دختر بودند. بنابراین نتیجه می‌گیریم در مقایسه دو جنس، علی‌رغم وجود تفاوت‌های فیزیولوژیکی بین مردان و زنان، سطح فعالیت بدنی کمتر می‌تواند با سطح آمادگی جسمانی پایین‌تر آنها همراه باشد. بنابراین توجه ویژه به دختران دانشجو به منظور افزایش امکانات و فضاهای ورزشی خصوصاً در بخش فوق برنامه علاوه بر درس تربیت بدنی ضروری است.

واژه‌های کلیدی: تدوین نورم، آمادگی جسمانی، سطح فعالیت بدنی، دانشجویان پسر، دانشجویان دختر