

مقایسه‌ی ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی دبیران تربیت بدنی شهرستان رضوانشهر با استانداردهای جهانی

سید اشکان میر رودسری *، 109،

96-11-7

چکیده : اولین شاخص یک معلم تربیت بدنی موفق، آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی مناسب او است که می‌تواند دانش‌آموزان را به انجام فعالیت‌های ورزشی ترغیب کند. لذا تحقیق حاضر با هدف مقایسه‌ی ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی دبیران تربیت بدنی شهرستان رضوانشهر با استانداردهای جهانی به انجام رسید. تحقیق حاضر از نظر کلی، کمی و علی-مقایسه‌ای و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه‌ی آماری تحقیق را 74 نفر از دبیران تربیت بدنی تشکیل دادند که به صورت هدفمند مورد مطالعه قرار گرفتند. اطلاعات مورد نیاز به وسیله‌ی پرسشنامه و مشاهدات محقق با کمک ابزارهای اندازه‌گیری مختلف جمع‌آوری گردید. نتایج تحقیق نشان داد که دبیران تربیت بدنی از نظر انعطاف‌پذیری و توان هوازی تفاوت معنی‌داری را با استانداردهای جهانی ندارند اما، از نظر ترکیب بدنی، سرعت، چابکی، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی با استانداردهای جهانی تفاوت معنی‌داری را به دست آوردند. همچنین دبیران جوان نسبت به دبیران میانسال از شرایط بهتری از نظر ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی برخوردارند. بر اساس یافته‌های تحقیق، تدوین برنامه‌های ضمن خدمت مناسب با رده‌های سنی، برگزاری کارگاه‌های مربوط به تغذیه، حمایت بیمه‌ای و درمانی از دبیران، تقویت سرعت، قدرت و استقامت عضلانی، استخدام نیروهای با ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی مناسب از جمله مواردی هستند که پیشنهاد می‌شود. واژه‌های کلیدی: ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی، دبیران تربیت بدنی، استانداردهای جهانی.

کلمات کلیدی : ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی، دبیران تربیت بدنی، استانداردهای جهانی.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)