

دانشگاه تهران

دانشكده تربيت بدني و علوم ورزشي

موضوع:

#### بررسي تأثير پشت گرد بر روي ميزان انعطاف پذيري در دختران دانشجو

استاد راهنما:

نگارش :

فهرست مطالب

**عنوان صفحه**

فصل اول: طرح تحقيق

مقدمه 2

بيان مسئله 3

ضرورت و اهميت تحقيق 4

هدف تحقيق 4

اهداف اختصاصي 4

فرض هاي تحقيق 5

محدوديت هاي تحقيق 5

تعاريف عملياتي واژه ها و اصطلاحات 5

فصل دوم: ادبيات تحقيق

مقدمه 8

وظايف ستون فقرات 8

ميزان حركت در ناحيه پشت 10

عضلات ناحيه پشتي 11

انعطاف پذيري 11

انعطاف پذيري و انواع آن 12

محدود كننده هاي انعطاف پذيري 12

سن و قابليت انعطاف پذيري 13

انعطاف پذيري و پيشگيري از صدمات 14

عدم انعطاف پذيري 15

توسعه انعطاف پذيري 16

كيفوز 17

تاريخچه ناهنجاريهاي كيفوز 17

انواع كيفوز 18

عضلات 21

ارتباط كيفوز با عمكلردهاي فيزيولوژيك 21

سابقه مطالعاتي تحقيق 22

فصل سوم: روش تحقيق

روش تحقيق 30

جامعه آماري 30

نمونه آماري 30

وسايل موردنياز در تحقيق 30

روش اندازه گيري و جمع آوري اطلاعات 31

فصل چهارم: نتايج و تجزيه و تحليل داده هاي تحقيق

مقدمه 33

اطلاعات جمع آوري شده 33

سن نمونه ها 34

قد آزمون فرضيه اول و دوم 35

فصل پنجم: خلاصه و پيشنهادات

مقدمه 37

خلاصه پژوهش 37

نتايج تحقيق 38

پيشنهادات 38

مقدمه

دراين فصل محقق به خلاصه تحقيق، بحث وبررسي يافته هاي تحقيق، نتيجه گيري و ارائه برنامه ويژه حركتي و پيشنهادات تحقيقي پرداخته است.

خلاصه پژوهش

آنچه دراين پژوهش مورد بررسي قرارگرفته است بررسي ارتباط بين كيفوز سينه اي و ميزان انعطاف پذيري دردانشجويان دختر غير تربيت بدني در يك باشگاه ورزشي بوده است و محقق درپي پاسخ دادن به سوال وجود يا عدم وجود ارتباط بين كيفوز سينه اي و انعطاف پذيري بوده است. براي رسيدن به اين منظور محقق از دو وسيله خط كش منعطف ودستگاه دست ساز سنجش انحراف پذيري و براي اندازه گيري عوامل و متغيير هاي ذكر شده سود برده است.

اين تحقيق برروي 50 نفر آزمودني و ازجامعه آماري دانشجويان يك باشگاه ورزشي صورت گرفته است و از طريق تجزيه و تحليل آماري نمرات به دست آمده ازآنها، ميزان همبستگي و معني داري اين همبستگي مورد آزمون قرارگرفته است. دراين تحقيق ازضريب همبستگي پيرسون براي بررسي ميزان ارتباط استفاده گرديده است و براي تجزيه وتحليل ازنرم افزار spss سود برده شده است. همچنين درفرضيه دوم اين پژوهش به بررسي ارتباط بين ميزان قد و كيفوز پرداخته شد است. ازنتايج تحقيق چنين بدست آمد كه كيفوز سينه اي ارتباط معني داري با هيچ كدام از انعطاف پذيري و قد ندارد.

نتايج تحقيق

پس از جمع آوري اطلاعات ازآزمودني ها و سپس تجزيه و تحليل آنها با روش هاي آماري نتايج زير بدست آمد:

1. با a=0.05 بين كيفوز سينه اي و ميزان انعطاف پذيري ارتباط معني دار آماري در دانشجويان دختر غير تربيت بدني وجود ندارد.
2. با a=0.05 بين كيفوز سينه اي و ميزان قد ارتباط معني دار آماري دردانشجويان دختر غير تربيت بدني وجود ندارد.

پيشنهادات

1. پيشنهاد مي شود كه تحقيق حاضر درشكل وسيع و ابعاد گوناگون انجام گيرد.
2. شناخت ضعف عضلاني و همچنين وضعيت بدني خوب و حركات اصلاحي بايد به عنوان بخشي ازمحتواي دروس دروه هاي ضمن خدمت مربيان و معلمان ورزش و تربيت بدني منظور گردد.
3. پيشنهاد مي شود كه توسط محققين تربيت بدني با گرايش حركات اصلاحي، دانش آموزان هرمنطقه شهر يا استان بويژه كلاس هاي پايه اول راهنمايي درموقع ثبت نام تحت تشخيص تست هاي مربوطه قرارگيرند و برنامه هاي ويژه براي آنان درنظر گرفته شود.
4. پيشنهاد مي شود درس حركات اصلاحي به عنوان يكي از دروس تخصصي اصلي در آموزش دوره هاي مختلف رشته تربيت بدني بوده و بهي لازم به آن داده شود.
5. پيشنهاد مي شود ساعات ورزش درآموزش و پرورش به عنوان ساعاتي باشد كه بيشترين فوائد سالم سازي درآن انجام گرفته و اين ساعات ابزاري جهت اصلاح انحرافات وضعيتي و پيشگيري ازآنها محسوب گشته و براي اين درس اهميت و ارزش والايي قايل شوند.
6. يكي از وظايف رسانه هاي گروهي بالاخص تلويزيون آگاه نمودن جامعه درارتباط با مسائل بهداشت و سلامت است. لذا پيشنهاد مي گردد كه اينگونه رسانه ها وظايف خود را درارتباط با داشتن وضعيت هاي خوب بدني و علل انحرافات به نحو احسن انجام دهند.
7. بايد درآگاه نمودن دانش آموزان به صورت نظري درارتباط با حالاتي ازقبيل نشستن خوب، ايستادن صحيح، خوابيدن صحيح و … اقدامات اساسي انجام گيرد.
8. باتوجه به نقش موثر ورزش و فعاليت هاي جسماني درتقويت عضلات دانش آموزان پيشنهاد مي گردد، برنامه مدون و مشخص درارتباط با تقويت عضلات نگه دارنده ستون فقرات وديگر عضلات كه دروضعيت بدني خوب موثرهستند درساعات ورزش گنجانده شوند .