

حرکت

شماره ۹ - ص ص: ۱۵۴-۱۴۱

تاریخ دریافت: ۸۰/۷/۳

تاریخ تصویب: ۸۰/۸/۱۳

## مقایسه تأثیر دو روش تمرینی مختلط (هوازی و بی‌هوازی) و هوازی بر میزان نگرش دختران دانشجوی دانشگاه تهران به واحد تربیت بدنی ۱

فرح بانو قادری<sup>۱</sup> - فاطمه شب‌خیز - آذین بلند  
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران - عضو هیأت علمی دانشگاه تهران  
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی میزان نگرش دختران دانشجوی دانشگاه تهران به واحد تربیت بدنی ۱ تحت دو روش تمرینی مختلط (هوازی و بی‌هوازی) و هوازی است. بدین منظور پرسشنامه دست‌ساخت تهیه و بین ۶۵۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه تهران که واحد تربیت بدنی ۱ را اخذ کرده بودند، توزیع شد که از بین آنها ۳۸۰ نفر به پرسشنامه پاسخ دادند و به پژوهشگر بازگرداندند. اطلاعات به‌دست آمده با استفاده از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی بررسی گردید. تحقیقات به‌دست آمده نشان می‌دهد بین میانگین امتیازهای حاصل‌شده از نگرش دانشجویان به دو روش تمرینی، اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بر اساس میانگین امتیازهای به‌دست آمده، مشخص می‌شود دانشجویان شرکت‌کننده در روش تمرین هوازی، نگرش مثبت‌تری نسبت به روش مختلط دارند و امتیاز بیشتری کسب کرده‌اند.

## واژه‌های کلیدی

نگرش، روش جدید (هوازی) و روش قدیم یا مختلط (هوازی و بی‌هوازی)، واحد تربیت بدنی<sup>۱</sup>.

## مقدمه

امروزه ورزش در تمام جوامع مورد توجه قرار گرفته است و بازی‌های ورزشی در رشته‌های گوناگون به صورت‌های دوره‌ای و فصلی در کلیه مدارس و دانشگاه‌ها انجام می‌شود. علاوه بر جنبه‌های رقابتی و قهرمانی ورزش، در خصوص نقش تربیت بدنی و ورزش در سلامت جسمانی و روانی انسان‌ها نیز نتایج بسیاری حاصل شده است. دکتر مظلومی در کتاب نیرو و نشاط بیان می‌دارد ورزش مناسب‌ترین وسیله برای پُر کردن اوقات فراغت کودکان، نوجوانان و جوانان است و در کاهش اضطراب‌ها، هیجان‌ها، کسب شادابی و نشاط نقش حساسی را دارد. دکتر اشرفی ورزش را برای پیشگیری از بیماری‌ها و درمان برخی از بیماری‌های جسمی و روحی توصیه می‌کند، توجه به ورزش به حدی است که حتی در بعضی کشورها ورزش صبحگاهی را به صورت اجباری در مزارع، کارخانه‌ها، مدارس و دانشگاه‌ها به اجرا در می‌آورند. در مورد نقش ورزش در پرورش رفتارهای اجتماعی کودکان و جوانان، کاول<sup>۱</sup> در تحقیقی به این نتیجه رسید که بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی مشابه حضور فعال در داخل گروه را به جوانان می‌آموزد و در کسب تجربه‌های رفتاری و اجتماعی مورد قبول جامعه به آنها کمک می‌کند. ماتیوس<sup>۲</sup> نیز می‌نویسد ثراندایک در تحقیقی از معلمان کالیفرنیا در مورد عوامل سازنده شخصیت پرشش به عمل آورده که بیشترین فراوانی را بازی‌های دسته‌جمعی در برنامه‌های آموزشی به خود اختصاص داده‌اند. تریوان<sup>۳</sup> در تحقیق خود یادآوری می‌کند که ضعف قابلیت‌های ورزشی و اتساع از شرکت در بازی‌های ورزشی، موجب تمسخر افراد می‌شود و برعکس قابلیت‌های ورزشی سبب ایجاد شخصیت و احترام اجتماعی و پذیرش جوانان در میان گروه دوستان می‌گردد. در خصوص با اوقات فراغت و علاقه به ورزش دانشجویان، دکتر تندنویس در رساله دکترای خود، به آثار جسمانی و روانی ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه‌های مختلف دنیا و ایران اشاره کرده است (۴).

1- Cowell

2- Matius

3- Triwan

## روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی و روش اجرای آن تحلیلی مداخله‌ای است. پژوهشگر با استفاده از یک پرسشنامه، نگرش دختران دانشجوی دانشگاه تهران را به واحد تربیت‌بدنی ۱ نسبت به دو روش تمرینی توصیف کرده است.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه تهران که واحد تربیت‌بدنی ۱ را می‌گذرانند، تشکیل می‌دهند. تعداد نفرات مورد تحقیق ۶۵۰ نفر بوده است که تعداد ۳۸۰ نفر از آنها به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

### ابزار جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات، از پرسشنامه نظرسنج بهره‌گرفته شد که حاوی ۴۰ سؤال به صورت بسته در مقیاس ۵ درجه لیکرت بود. برای اطمینان از روایی یا اعتبار پرسشنامه از قضاوت صاحب‌نظران استفاده شد. به این منظور متن اولیه پرسشنامه در اختیار چند تن از استادان دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران قرار داده شد و نظرهای اصلاحی آنها در پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت. به منظور بررسی پایانی پرسشنامه، این ابزار در مطالعه مقدماتی به طور تصادفی بین ۴۰ نفر از اعضای جامعه آماری توزیع شد، سپس اطلاعات به دست آمده مورد بررسی آماری قرار گرفت و از این طریق نسبت به پایا بودن پرسشنامه اطمینان حاصل شد.

### روش آماری

برای توصیف، مقایسه و نمایش یافته‌های تحقیق، از روش آمار توصیفی (جدول فراوانی و نمودارها) و به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش آمار استنباطی (آزمون کای اسکوار) استفاده شد. همچنین مقایسه تأثیر دو روش تمرین مختلط (هوازی و بی‌هوازی) و هوازی بر میزان نگرش دختران دانشجو به واحد تربیت‌بدنی ۱ مورد ارزیابی و سنجش قرار گرفت.

## یافته‌های تحقیق

الف - بررسی توصیفی خصوصیات شخصی پاسخ‌دهندگان نسبت به سئوالات - یافته‌های تحقیق به شرح زیر می‌باشد. ۴/۴ درصد پاسخگویان در روش جدید و ۵/۶ درصد در روش قدیم به شرکت در کلاس معتقدند. ۵ درصد در روش جدید و ۳/۳ درصد در روش قدیم تمایل به انتخاب واحد دروس اختیاری دارند. از این تعداد ۲/۸ درصد در روش جدید و ۱۱/۱ درصد در روش قدیم شرکت در کلاس را اتلاف وقت می‌دانند. ۲/۲ درصد در روش جدید و ۴/۴ درصد در روش قدیم طرح درس برایشان خسته‌کننده است. ۳/۴ درصد در روش جدید و ۱۰/۶ درصد در روش قدیم، تمرین کلاس از نظر روانی برایشان خسته‌کننده است. ۷/۲ درصد در روش جدید و ۱۳/۹ درصد در روش قدیم تمرین از نظر بدنی برایشان خسته‌کننده است، ۵/۶ درصد در روش قدیم و ۳/۲ درصد در روش جدید تنوع تمرین برایشان نشاط‌آور است. ۲/۲ درصد در روش قدیم و ۸/۳ درصد در روش جدید، طرح درس برایشان جذابیت خاصی دارد. ۸/۳ درصد در روش قدیم و ۱۴/۴ درصد در روش جدید، شدت تمرین مانع کارهای روزانه‌شان می‌شود. ۲/۸ درصد در روش قدیم و ۳/۳ درصد در روش جدید، نوع تمرینات پایین‌تر از توانایی‌شان است. ۴/۵ درصد در روش جدید و ۹/۷ درصد در روش قدیم اظهار داشتند نوع تمرینات موجب بالا رفتن توانایی آنها می‌شود، ۲/۷ درصد در روش جدید و ۷/۳ درصد در روش قدیم تمرینات برایشان نشاط‌آور است.

۲/۸ درصد در روش جدید و ۵/۶ درصد در روش قدیم معتقد به نداشتن ارزش اجتماعی واحد تربیت بدنی ۱ هستند. ۷/۹ درصد در روش جدید و ۵/۶ درصد در روش قدیم به ادامه فعالیت‌ها در غیر ساعات درسی علاقه‌مندند و ۶/۲ درصد در روش جدید و ۶/۳ درصد در روش قدیم با توجه به علاقه‌شان، به دلیل مشغله زیاد نمی‌توانند به تمرین ادامه دهند. ۴/۵ درصد در روش جدید و ۲/۸ درصد در روش قدیم معتقد به تنوع تمرینات هستند.

۵/۶ درصد در روش جدید و ۱۴ درصد در روش قدیم معتقدند واحد تربیت بدنی ۱ ارزش کمی بین سایر دروس دارد. ۱۷ درصد در روش جدید و ۸/۹ درصد در روش قدیم اعلام کردند. کارایی آنان را در زندگی بالا برده است. ۵/۷ درصد در روش جدید و ۶/۶ درصد در روش قدیم عدم تغییر توانایی آنان در ابتدا و انتهای ترم. ۳/۴ درصد در روش جدید و ۲/۸ درصد در روش قدیم معتقدند توانشان در حد و ترم امتحان است. ۲/۸ درصد در روش جدید و ۸/۳ درصد در روش قدیم اظهار کردند تربیت بدنی یکی از قسمتهای اصلی تعلیم و تربیت است. ۲/۸ درصد در هر دو روش معتقدند تمرینات کارایی قلب آنها را

بالا برده است. ۸/۵ درصد در روش جدید و ۷/۲ درصد در روش قدیم معتقدند برنامه امتحان متناسب با کار ارائه شده در کلاس است. ۵/۷ درصد در روش جدید و ۳/۳ درصد در روش قدیم توانایی کشش بارفیکس آنها با تمرینات با وزنه بهتر شده است. ۶/۲ درصد در روش جدید و ۸/۳ درصد در روش قدیم می‌گویند استقامت قلب و عروق با نوع تمرینات بالا نرفته است. ۱۰/۲ درصد در روش جدید و ۱۱/۴ درصد در روش قدیم با توجه به شیوه‌های تمرین معتقدند آزمون پایانی باید تغییر کند. ۴ درصد در روش جدید و ۵/۱ درصد در روش قدیم به تأثیر تمرینات کششی بر انعطاف عضلات اعتقاد دارند. ۴/۶ درصد در روش جدید و ۷/۲ درصد در روش قدیم علاقه به انجام فعالیت‌های ورزشی به منظور کسب نمره در امتحان. ۴/۶ درصد در روش جدید و ۳/۳ درصد در روش قدیم اظهار داشتند توانایی نیمه‌استقامتی‌شان بهتر شده است. ۲۰/۵ درصد در روش جدید و ۱۴/۳ درصد در روش قدیم معتقد به ارزیابی دانشجویان در طول دوره هستند. ۱۳/۱ درصد در روش جدید و ۱۷/۸ درصد در روش قدیم به تلاش برای کسب نمره قبولی در طول ترم معتقدند. ۹/۲ درصد در روش جدید و ۵/۶ درصد در روش قدیم می‌گویند تربیت بدنی ارزش فرهنگی و پرورشی دارد. ۱۹/۴ درصد در روش جدید و ۲۵ درصد در روش قدیم معتقدند با برداشتن نمره از درس، رغبت به آن بیشتر می‌شود. ۳/۴ درصد در روش جدید و ۸/۱ درصد در روش قدیم، اعلام کردند کل کلاس برایشان ایجاد انگیزه می‌کند. ۱۴/۷ درصد در روش جدید و ۱۵/۶ درصد در روش قدیم حضور مدرسان را در ایجاد انگیزه مؤثر می‌دانند. ۹/۶ درصد در روش جدید و ۸/۳ درصد در روش قدیم معتقد به افزایش تمرین به دو جلسه در هفته هستند. ۸/۶ درصد در هر روش جدید و قدیم معتقدند سرعت و چابکی آنها نسبت به شروع ترم بهتر شده ۴/۷ درصد در روش قدیم و ۷/۲ درصد در روش جدید، معتقدند تمرینات جهشی پرش‌های عمودی آنها را افزایش داده.

ب - بررسی استنباطی کل پاسخ‌دهندگان دو گروه نسبت به روش تمرینی انجام شده و همچنین اطلاعات آماری انجام شده نشان می‌دهد اختلاف معنی‌داری بین دو روش تمرینی وجود دارد که در آن اختلاف واریانس دو گروه معنی‌دار است. از روش برآورد واریانس مجزا در آزمون  $T$ -Test استفاده شده و با توجه به مقدار  $T = -3/16$  و  $P = 0/002$  نتیجه می‌گیریم بین میانگین امتیازهای حاصل شده از نگرش دانشجویان در دو روش تمرینی اختلاف معنی‌داری دارد.

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به جدول شماره ۱، حیطه‌های زیر مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار می‌گیرد:

۱- حیطه روانی، ۲- حیطه فرهنگی و اجتماعی، ۳- حیطه آمادگی جسمانی

در خصوص پاسخ به سؤالات ۱، ۲، ۳، ۱۶، ۲۲ و ۳۴ در حیطه فرهنگی و اجتماعی، دانشجویان شرکت‌کننده در تمرینات جدید و قدیم با میانگین ۴/۹ درصد نگرش مثبت به این نوع تمرینات دارند. دین<sup>۱</sup> (۱۹۸۶) معتقد است که در این نوع تمرینات بیشتر در قالب گروه شرکت می‌کنند. اشاره مهدی‌پور (۱۳۷۲) به مشارکت فعال در فعالیت‌های ورزشی به هنگام فراغت اشاره دارد که با هدف تقویت قوای جسمانی و روانی همراه است.

در مورد پاسخ به سؤالات ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵، ۱۸ و ۳۸ در حیطه روانی، دانشجویان شرکت‌کننده در تمرینات جدید و قدیم در سؤال‌های ۶، ۸، ۱۵ و ۱۸ به ترتیب با میانگین ۴/۲ و ۵/۲ درصد نگرش مثبت دارند و در مورد سؤال‌های ۷، ۹، ۱۳ و ۳۸ در روش جدید با میانگین ۱۱/۸ درصد و در روش قدیم با میانگین ۵/۳ درصد نگرش منفی دارند. ون و گلن<sup>۲</sup> در تحقیقاتی که خود بر روی دو گروه از دانشجویان انجام دادند، دریافتند که دارای تمرینات هوازی در مقایسه با گروه کنترل از سطح آمادگی جسمی و روانی بهتری برخوردارند.

فرج‌اللهی، تندنویس (۴)، در تحقیقات خود، دریافت فعالیت‌های ورزشی موجب رفع خستگی روحی و روانی و تقویت قوای جسمانی می‌شود.

براندون و لوفیتن<sup>۳</sup>، در تحقیقات خود دریافتند، یک حلقه ارتباطی بین تمرینات از نوع هوازی و بهبود احساسات و روحیات وجود دارد. آنجریلدر<sup>۴</sup> در تحقیقات خود مشاهده کرد ورزشکاران تمایل به افسردگی و عصبانیت کمتری دچار می‌شوند که نتیجه ویژگی هوازی بودن تمرینات است.

دومان و مارتین<sup>۵</sup> در تحقیقات خود اثر تمرینات هوازی بر روی زنان دانشگاهی را بررسی کردند و دریافتند که در تمرینات هوازی شرکت می‌کنند، توان هوازی‌شان افزایش و افسردگی‌شان کاهش می‌یابد.

1- Dinn

2- Van & Glen

3- Brandon & Loufitin

4- Unger. Leider

5- Duman & Martin

در تحقیقی که در سال ۱۹۸۲ انجام گرفت، مشخص شد تمرینات هوزای روی کاهش افسردگی و اضطراب تأثیر خوبی دارد. در مورد سؤالات ۱۱، ۱۲، ۲۰، ۲۷، ۲۹، ۳۱، ۳۹ و ۴۰ در حیطه تقویت قوای جسمانی و پرورشی، دانشجویان شرکت‌کننده در دو روش تمرینی با میانگین ۴/۶ درصد در روش جدید و ۷/۶ درصد در روش قدیم، معتقد به توانایی آنها در دستگاه قلب و عروق و انعطاف نیروی عضلانی و توانایی نیمه‌استقامتی و سرعت و چابکی و تقویت پرش‌های عمودی هستند.

هالوی و جین<sup>۱</sup> بیان می‌کنند تمرینات قدرتی در دختران بالغ کارایی آنها را در مواجهه با مسائل مختلف افزایش می‌دهد. رابرتز و کافمن<sup>۲</sup> در خصوص تعداد جلسات تمرین و تأثیر آن بر استقامت قلبی - عروقی و تأثیر آن بر استقامت نیروی عضلانی و چابکی صحبت نموده‌اند.

امینیان رضوی (۲) در تحقیقی به این نتیجه رسید که تمرینات یک جلسه‌ای سبب افزایش چابکی، استقامت عضلانی، عضلات کمر بند شانه و شکم و نیروی عضلانی و استقامت قلبی - عروقی می‌گردد.

جدول ۱- فراوانی نگرش دانشجویان شرکت کننده در واحد تربیت بدنی ۱ با دو روش تمرینی

ردیف	سؤال	روش هوزی						روش هوزی و نبی هوزی								
		کاملاً موافقم			کاملاً مخالفم			کاملاً موافقم			کاملاً مخالفم					
		مطلقاً موافقم	نسبتاً موافقم	مطلقاً مخالفم	مطلقاً موافقم	نسبتاً موافقم	مطلقاً مخالفم	مطلقاً موافقم	نسبتاً موافقم	مطلقاً مخالفم	مطلقاً موافقم	نسبتاً موافقم	مطلقاً مخالفم			
۱	استفاده از این روش همایل مرا در شرکت در کلاس تربیت بدنی ۱ بیشتر کرده است.	۸	۷۶	۲۵	۲۱	۵۵	۳۴	۱۷	۱۰	۶۱	۳۵	۴۲	۳۳	۷۳	۷/۵۱۸ (B)	۰/۰۷۳
۲	با توجه به نوع تمرینات اگر واحد تربیت بدنی ۱ در فهرست دروس اختیاری بود، آن را انتخاب می کردم.	۹	۷۴	۲۱	۲۱	۵۵	۳۴	۲۱	۶	۵۸	۳۴	۵۱	۳۱	۷/۶۸۶ (B)	۰/۱۰۴	
۳	مقدم شرکت در کلاس تربیت بدنی ۱ اتلاف وقت است.	۵	۲۲	۲۱	۲۳	۱۰۹	۲۳	۲۰	۳۱	۳۵	۶۹	۲۵	۲۳/۱۰۰ (B)	۰/۰۰۰		
۴	روش های تمرینی اجرا شده در کلاس های تربیت بدنی ۱ از نظر روانی خسته کننده است.	۶	۳۱	۳۱	۲۱	۸۹	۲۱	۲۱	۱۹	۳۳	۳۱	۷۹	۱۸	۷/۶۳۸ (B)	۰/۱۰۶	
۵	روش تمرینی در کلاس های تربیت بدنی ۱ مرا از نظر بدنی خسته می کند.	۱۳	۷۲	۲۳	۷	۶۵	۲۳	۷	۲۵	۶۷	۳۳	۴۱	۱۴	۱۳/۵۲۲ (B)	۰/۰۰۹	
۶	طرح درس اجرا شده در کلاس های تربیت بدنی ۱ یکساخت و خسته کننده است.	۴	۴۲	۲۹	۱۳	۹۲	۲۹	۸	۵۷	۲۲	۶۳	۱۰	۱۱/۸۰۳ (B)	۰/۰۱۹		
۷	به دلیل تنوع روش های تمرینی، شرکت در کلاس های تربیت بدنی ۱ بیساطراً راحت است.	۱۰	۷۶	۳۹	۱۲۱	۴۳	۲۳	۶	۵۰	۵۸	۵۰	۲۱	۱۳/۰۰۲ (B)	۰/۰۱۱		
۸	طرح درسی که در کلاس تربیت بدنی ۱ اجرامی شود، برای من از جذابیت خاصی برخوردار است.	۴	۶۶	۵۷	۴۲	۴۲	۴۲	۱۵	۷۲	۲۸	۴۷	۱۸	۱۸/۲۹۴ (B)	۰/۰۰۱		



ادامه جدول ۱- فراوانی نگرش دانشجویان شرکت کننده در واحد تربیت بدنی ۱ با دو روش تمرینی

مقدار P	مقدار کای اسکوتر	روش هوازی						روش هوازی و بی هوازی						سؤال	ردیف
		مخالقم	مخالقم نظری	موافقم	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم	مخالقم	مخالقم نظری	موافقم	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم	مخالقم			
۰/۱۹۵	۶/۰۵۱(a)	۵	۵۴	۳۱	۶۴	۲۶	۱۱	۵۸	۲۶	۷۰	۱۵			۹	شدت تمرین در کلاس های تربیت بدنی ۱ مانع اجرای برنامه های بعدی آن روز من می شود.
۰/۰۴۹	۹/۵۲۸(a)	۳۲	۴۴	۴۱	۵۵	۹	۱۴	۵۵	۴۳	۵۹	۵			۱۰	طرح درس اجرا شده در کلاس تربیت بدنی ۱ در من انگیزه ادامه این رشته را بوجود آورده است.
۰/۰۵۱	۹/۴۵۴(a)	۲۵	۷۹	۴۴	۲۶	۶	۱۷	۱۰۸	۳۱	۱۹	۵			۱۱	روش و نوع تمرینات در کلاس تربیت بدنی ۱ پایین تر از حد توانایی من است.
۰/۲۸۵	۵/۰۲۴(a)	۲۳	۵۵	۴۱	۴۹	۱۲	۱۲	۵۵	۴۸	۵۴	۸			۱۲	توانایی انجام کارهای روزانه من با انجام این نوع روش های تمرین در کلاس های تربیت بدنی ۱ بیشتر شده است.
۰/۱۴۱	۶/۸۸۷(a)	۲۰	۶۲	۳۰	۶۵	۱۰	۹	۵۴	۳۳	۷۴	۵			۱۳	تمرینات داده شده در کلاس های تربیت بدنی ۱ متناسب با توانایی من است.
۰/۰۰۰	۲۱/۳۳۵(a)	۲۰	۵۵	۳۵	۵۶	۱۳	۱۶	۳۰	۴۱	۹۵	۵			۱۴	روش های تمرینی مورد استفاده در کلاس های تربیت بدنی ۱ برای من نشاط آور است.
۰/۱۳۳	۷/۲۵۷(a)	۲۴	۴۶	۳۵	۶۵	۱۰	۱۱	۳۹	۳۶	۷۸	۱۴			۱۵	نوع تمرینات در کلاس های تربیت بدنی ۱ مرا به ادامه فعالیت های ورزشی در غیر ساعات درسی تشویق می کند.

ادامه جدول ۱- فراوانی نگرش دانشجویان شرکت‌کننده در واحد تربیت بدنی ۱ با روش تهرینی

ردیف	سؤال	روش هوزاری						روش هوزاری و بی هوزاری					
		مواقف	مواقف	نظری	مخالفم	کاملاً	مخالفم	مواقف	مواقف	نظری	مخالفم	کاملاً	
۱۶	با توجه به نوع تهرينات، مقدم تهریت بدنی ارزش اجتماعی ندارد.	۵	۱۵	۴۲	۹۴	۲۱	۱۰	۳۵	۴۵	۷۵	۱۵	۱۲/۸۸۲(B)	۰/۰۱۲
۱۷	با توجه به علاقه‌ام به دلیل مشغله زیاد به این تهرينات نمی‌توانم ادامه دهم.	۱۱	۶۲	۳۲	۶۶	۶	۱۰	۶۰	۴۰	۴۵	۵	۲/۱۸۶(B)	۰/۳۸۱
۱۸	تسرع تهرينات در ابتدا و انتهای کلاس تهریت بدنی ۱ برایم جالب است.	۸	۶۴	۵۳	۴۱	۱۱	۵	۶۵	۳۹	۵۱	۲۰	۶/۵۰۶(B)	۰/۱۶۴
۱۹	با این نوع روش‌های تهرینی مقدم واحد تهریت بدنی ۱۱ از ارزش کمی در بین دروس برخوردار است.	۱۰	۷۱	۳۹	۵۲	۶	۲۵	۵۵	۴۰	۴۷	۱۲	۱۰/۷۲۳(B)	۰/۳۰
۲۰	روش‌های تهرین در کلاس‌های تهریت بدنی ۱ کارایی مراد زندگی شخصی ام‌الاهی برود.	۳	۸۵	۴۹	۳۰	۱۱	۱۶	۶۴	۵۵	۳۱	۱۴	۱۷/۵۶۶(B)	۰/۰۱۲
۲۱	روش‌های تهرینی واحد تهریت بدنی ۱ توانایی مرا در پایان ترم نسبت به ابتدای ترم تغییر نداده است.	۱۰	۴۴	۲۷	۷۸	۱۶	۱۲	۵۶	۳۳	۶۲	۱۸	۲/۰۶۸(B)	۰/۳۸۷
۲۲	با توجه به روش اجرا شده در کلاس مقدم تهریت - بدنی باید یکی از قسمت‌های اصلی تهریت و تهریت در دانشگاه‌ها باشد.	۱۷	۷۴	۳۴	۴۱	۸	۱۵	۶۰	۴۳	۴۵	۱۷	۵/۹۶۶(B)	۰/۲۰۲

ادامه جدول ۱- فراوانی نگرش دانشجویان شرکت‌کننده در واحد تربیت بدنی ۱ با دو روش تمرینی

مقدار P	مقدار کای	روش هوای						روش هوای و بی هوای						سؤال	ردیف
		مخالقم	مخالقم	ندارم	نظری	موافقم	کاملاً	مخالقم	مخالقم	ندارم	نظری	موافقم	کاملاً		
۰/۸۲۵	۱/۵۱۰(a)	۲۶	۶۰	۳۲	۵۲	۵	۲۰	۶۷	۲۸	۵۳	۶	۲۳	نرم‌هایی که باید در امتحان واحد تربیت بدنی ۱ اجرا کنم، در حد توان من است.	۲۳	
۰/۰۴۲	۹/۸۸۹(a)	۱۵	۲۵	۵۶	۷۹	۵	۳	۲۰	۶۹	۸۰	۵	۲۴	تمرینات انجام شده در کلاس های تربیت بدنی ۱ کارایی قلب و عروق را در من بالا برده است.	۲۴	
۰/۲۱۶	۵/۷۷۹(a)	۱۶	۲۷	۲۸	۹۶	۱۳	۹	۴۱	۲۳	۸۸	۱۵	۲۵	مواد در نظر گرفته شده برای امتحان با برنامه های ارائه شده در کلاس های تربیت بدنی ۱ متناسب است.	۲۵	
۰/۰۰۰	۲۰/۷۰۸(a)	۲۷	۴۹	۶۴	۳۴	۶	۱۷	۵۷	۳۲	۵۸	۱۰	۲۶	انجام تمرینات قدرتی با وزنه، توانایی مرا در انجام تست کشش پارافیکس بهتر کرده است.	۲۶	
۰/۳۳۵	۴/۴۸۲(a)	۸	۵۵	۵۵	۴۷	۱۵	۹	۶۸	۵۶	۳۳	۱۱	۲۷	استقامت قلبی - عروقی من با نوع تمرینات مورد استفاده در کلاس های تربیت بدنی ۱ بالا رفته است.	۲۷	
۰/۱۲۹	۷/۱۲۷(a)	۱۰	۲۵	۲۵	۵۵	۲۰	۶	۲۹	۵۹	۶۴	۱۸	۲۸	با توجه به شیوه های تمرینی مورد استفاده در کلاس - های تربیت بدنی ۱، روش آزمون پایایی باید تغییر کند.	۲۸	
۰/۱۷۷	۶/۳۱۵(a)	۱۵	۲۱	۳۹	۹۱	۹	۶	۲۸	۳۲	۱۰۱	۷	۲۹	تمرینات کششی در انعطاف پذیری عضلات من مؤثر بوده است.	۲۹	
۰/۴۴۴	۳/۵۹۱(a)	۱۴	۲۶	۵۹	۶۸	۱۳	۷	۲۷	۲۵	۶۵	۷	۳۰	طرح درس اجرا شده در کلاس های تربیت بدنی ۱، علاقه مرا به انجام فعالیت های ورزشی به منظور کسب نمره در امتحان بیشتر کرده است.	۳۰	

ادامه جدول ۱- فراوانی نگرش دانشجویان شرکت‌کننده در واحد تربیت بدنی ۱ با دو روش تمرینی

ردیف	سؤال	روش هوآزی						روش هوآزی و بی هوآزی					
		کاملاً موافقم	موافقم	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	نظری ندارم	کاملاً موافقم	موافقم	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	نظری ندارم
۳۱	تسوراتی نیست استفاده من با نوع تمرینات مورد استفاده در کلاس های تربیت بدنی ۱ بهتر شده است.	۷	۶۵	۴۵	۲۷	۷	۶	۱۰۰	۳۰	۲۶	۱۸	۱۲/۹۱۸(a)	۰/۱۲
۳۲	بهتر است برای امتحان پایانی در طول دوره دانشجوی مورد ارزیابی قرار گیرد.	۳۵	۸۸	۲۷	۱۹	۲	۲۵	۱۰۰	۲۹	۱۵	۶	۲/۹۲۹(a)	۰/۲۹۵
۳۳	با توجه به روش تدریس، کلاس من در طول ترم فقط جهت کسب نمره قبولی در درس تربیت بدنی ۱ است.	۳۳	۵۵	۲۳	۶۲	۱۳	۳۱	۶۹	۲۱	۴۹	۴	۹/۱۳۳(a)	۰/۰۵۸
۳۴	با توجه به روش های تدریس، معتمد تربیت بدنی ارزش فرهمگی و پرورشی دارد.	۱۶	۹۶	۳۷	۲۰	۴	۱۰	۸۷	۴۳	۲۵	۱۵	۹/۰۶۶(a)	۰/۰۵۹
۳۵	با برداشته شدن نمره از درس تربیت بدنی ۱، رغبت من برای ادامه ورزش در طول زندگی بیشتر می شود.	۳۴	۷۵	۲۹	۲۲	۵	۲۵	۶۶	۳۳	۲۳	۱۲	۵/۲۸۲(a)	۲۵۹
۳۶	کل سرتايمه کلاس های تربیت بدنی ۱ در من ایجاد انگیزه کرده است.	۶	۸۶	۴۹	۳۱	۴	۱۵	۷۸	۲۷	۳۰	۱۵	۱۰/۲۵۶(a)	۰/۰۳۳
۳۷	حضور مدرسان در کلاس های تربیت بدنی ۱ در من ایجاد انگیزه کرده است.	۲۶	۷۶	۴۸	۱۷	۱۰	۱۰	۸۵	۲۵	۲۰	۲۰	۱۱/۲۶۳(a)	۰/۰۲۲
۳۸	برای ایجاد انگیزه، بهتر است زمان تمرین به دو جلسه در هفته افزایش یابد.	۱۷	۴۸	۱۹	۶۶	۲۷	۱۵	۴۵	۴۰	۴۵	۳۵	۱۲/۶۷۷(a)	۰/۰۱۳
۳۹	با توجه به تمرینات سرعزی و چابکی، مهارت من نسبت به شروع ترم بهتر شده است.	۱۵	۸۸	۳۷	۲۷	۷	۱۵	۸۰	۳۵	۳۰	۱۵	۲/۵۰۱(a)	۰/۴۷۸
۴۰	در تمرینات جهت توانایی پرش های عمودی من بیشتر شده است	۸	۷۳	۵۷	۲۷	۵	۱۳	۶۹	۴۶	۳۷	۱۵	۸/۷۶۲(a)	۰/۰۶۷

## منابع و مأخذ

- ۱- اصائلو، پرستو. "عامل انگیزه انتخاب رشته‌های ورزشی دسته‌جمعی و انفرادی خانم‌های ورزشکار استان تهران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۰.
- ۲- امینیان رضوی، توراندخت و جعفری هجمین، افسر. "مقایسه تأثیر دو برنامه تمرینی یک جلسه‌ای و دو جلسه‌ای در هفته بر آمادگی عمومی دختران دانشجوی دانشگاه تهران"، مقاله (تحقیق)، ۱۳.
- ۳- پارسا، محمد. "روانشناسی تربیتی"، تهران، سخن، ۱۳۷۵.
- ۴- تندنویس، فریدون. "نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی"، پایان‌نامه دوره دکترا رشته تربیت‌بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۵.
- ۵- حداد، نوید. "بررسی ارتباط بین سلامت روانی و آمادگی بدنی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۷۵-۷۶". پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، ۱۳۷۵.
- ۶- خلجی، حسن. "بررسی حساسیت شخصیتی ورزشکاران استقامتی در گروه‌های سنی جوانان و بزرگسالان و مقایسه آن با گروه عادی"، تربیت مدرس، ۱۳۶۷.
- ۷- خلجی، حسن. "بررسی و مقایسه تأثیر فعالیت‌های بدنی هوزای و ورزش بر میزان اضطراب دانشجویان پسر مراکز آموزش عالی (دولتی) شهرستان اراک"، پایان‌نامه دوره دکترا، رشته تربیت‌بدنی دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۳.
- ۸- رمضانی‌نژاد، رحیم. "مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مرد"، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱.
- ۹- زینت ل گیج و دیوید سی برلایز. "روانشناسی تربیتی"، ترجمه دکتر غلامرضا خوی‌نژاد و دکتر حسین لطف‌آبادی، مشهد، حکیم فردوسی، ۱۳۷۴.
- ۱۰- شاملو، محمدحسین. "بررسی نگرش دبیران ورزش و دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه نسبت به مطلوب بودن قسمت‌های آمادگی جسمانی در استان مازندران"، ۷۳-۷۴.
- ۱۱- نورانی، طهمورث. "تأثیر برنامه واحد یک تربیت‌بدنی بر آمادگی عمومی دانشجویان پسر دانشگاه‌های کرمان". پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۶۹.

*anxiety - in termal health Locus of control and self" - control percept Mot - Skill, Oct 1991, 73(2): PP. 563-8.*

13- *Blumem Tal - JA ; et at. "Lomg Termeffec Ts of Exercise on Psychological famc Tioning in adder men and woman I". Grom T.L . 1997, 46 (6), P. 352 - 61.*

14- *Caruso - CM - Gill - DL."Streny Thenixg Physical Self Perceptions Through Exercise". J . Sports Med Physical fitness.Dec 1992, 32(4) , P. 416-22.*

15- *Duman - Marlym - "Aerobic Exercise and Mood Distarbance in College women Dat" - B 55.07, Jan 1993, P. 377.*

16- *Silva. John M , "Weimberg, Robes TS Pshchological Founmdation of Sport C" V 706 (4) : P. 79.*

17- *Umger Leider - S Golding - Ju Por Ter - "K Mood Profila of Masters Trackand field athletes" - Percept - Mo T Skills. Apr 1989, 68 (2) : 6. 7-17.*