
تاثیر بازی های بومی محلی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی دانشجویان پسر غیرورزشکار

دکتر کیوان ملانوروزی^{۱*}، شهرام خانزاده^۲، نصیبه رضایی^۳، مسعود لک^۴

ص.ص: ۴۹-۳۵

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۱/۲

تاریخ تصویب: ۹۵/۵/۲۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر بازی های بومی محلی منتخب بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی پسر غیر ورزشکار در درس تربیت بدنی عمومی (۱) بود. بدین منظور ۶۰ نفر از دانشجویان پسر غیرورزشکار داوطلب شرکت کننده در کلاس های تربیت بدنی عمومی (۱) دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر با دامنه سنی ۲۴-۱۸ سال انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه بازی های بومی محلی و گواه جای گرفتند. برای جمع آوری اطلاعات از دو گروه پیش آزمون و پس آزمون گرفتند که شامل موارد ذیل بود: ۴ آزمون از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، با عنوان آزمون پله آستراند-یمینگ برای برآورد توان هوازی، آزمون نشست و رساندن اصلاح شده با استفاده از جعبه انعطاف سنج برای اندازه گیری انعطاف پذیری، آزمون ۹*۴ متر برای اندازه گیری چابکی و آزمون درازنشست در یک دقیقه برای ارزیابی استقامت. شرکت کنندگان در گروه بازی های بومی و محلی به مدت ۱۴ هفته، هر هفته یک جلسه به مدت ۷۵ دقیقه در برنامه تمرینی پژوهش حاضر شده اند و آزمودنی های گروه کنترل در این مدت در کلاس های تئوری آمادگی جسمانی شرکت می کرده اند. برای مقایسه تغییرات بین گروهی و درون گروهی به ترتیب، از آزمون t مستقل و t همبسته در سطح معنی داری $P < 0.05$ استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که میزان تغییرات اکسیژن مصرفی بیشینه در هر دو گروه معنی دار ($P < 0.05$) است. از سویی؛ میزان تغییرات انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، و چابکی تنها در گروه بازی های بومی و محلی معنی دار ($P < 0.05$) بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین میزان تغییرات انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، و چابکی در گروه بازی های بومی و محلی و گروه کنترل تفاوت معنی دار ($P < 0.05$)، وجود دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که بازی های بومی محلی منتخب، سبب بهبود آمادگی جسمانی دانشجویان غیرورزشکار شده است. از این رو، پیشنهاد می شود که این گروه از فعالیت های بدنی در برنامه آموزشی واحد تربیت بدنی عمومی (۱) مورد استفاده قرار گیرد تا بدین وسیله گامی موثر در جهت حفظ و گسترش میراث نیاکان و اجدادمان هم برداشته باشیم.

واژه های کلیدی: بازی های بومی محلی، آمادگی جسمانی، غیرورزشکار

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر - نویسنده مسئول Email: keivannorozy@gmail.com

۲. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

۳. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

۴. دانشگاه خوارزمی

پیشرفت فناوری و مدرن شدن جوامع موجب آن شده که سطح فعالیت و تحرک انسان ها در دهه های اخیر بسیار کاهش یابد. تبعات و پیامدهای منفی این روند، گسترش بیماری های ناشی از فقر حرکتی است که عامل بسیاری از بیماری های همچون؛ ضعف دستگاه های قلبی عروقی و تنفسی و کاهش ظرفیت حیاتی ریه است و سلامت انسان را به طور مستقیم و غیرمستقیم به خطر می اندازد و زندگی را برای انسان ناخوشایند می سازد. نتایج پژوهش های اخیر نشانگر این است که فعالیت های بدنی را باید در آغاز به عنوان یک عامل پیشگیری و مبارزه با شیوع بیماری ها معرفی کرد و سپس آن را در قالب یک برنامه روزانه جهت کسب سلامت افراد جامعه مد نظر داشت (۱۱). ورزش و فعالیت های بدنی یکی از پایه های اساسی پیشرفت بهداشت جامعه به شمار می رود که همانا از کارها و فعالیت های بیهوده و اتلاف هزینه ها (مانند؛ دارو و درمان) برای مداوای بسیاری از بیماری ها می کاهد؛ بیماری هایی که زندگی ماشینی به بشر تحمیل کرده است (۲۴). بدیهی است که امروزه توجه و تشویق مردم به فعالیت جسمانی برای کسب فوائد تندرستی بیش از هر زمان دیگری ضرورت و اهمیت دارد و بایستی به گونه ای آموزش و سیاست گذاری شود تا بتواند فعالیت های بدنی را به بخشی از روند زندگی روزمره همه اقشار جامعه مبدل سازد (۲۵). از سویی، دانشجویان یکی از اقشار بسیار مهم هستند که به لحاظ سنی در بهترین شرایط کسب آمادگی جسمانی قرار دارند و همچنین قبول مسئولیت های اجتماعی و اجرایی جدی تر در آینده نزدیک، ضرورت فعالیت بدنی و کسب بهترین و مطلوب ترین وضعیت جسمانی را امری بدیهی جلوه می دهد. به عنوان مثال، نتایج پژوهش دکتر طالب پور (۱۳۸۸) که با عنوان ارتباط بین زندگی فعال و کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی در دانشجویان انجام گرفته، نشان می دهد که بین شرکت در فعالیت های ورزشی و سلامت جسمانی دانشجویان ارتباط معنا داری وجود دارد و دانشجویانی که به فعالیت های ورزشی می پردازند، مشکلات مرتبط با سلامت

جسمانی و روانی آنها به شکل معناداری کاهش می یابد و این افراد از نظر وضعیت سلامت عمومی در شرایط خوبی به سر می برند (۱۵).

با پذیرش این هدف که برنامه‌های حرکتی و ورزشی آثار مفید و سازنده‌ای بر تندرستی و سلامت جسمانی و روانی دانشجویان دارد (۲۷، ۲۸، ۳، ۳۰) بر اساس مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی، واحد تربیت‌بدنی عمومی (۱) در برنامه‌های درسی تمامی رشته‌های دانشگاهی در مقطع کاردانی و کارشناسی گنجانیده شده و در این باره چنین گفته شده: "به دلیل آنکه تندرستی و قابلیت جسمانی دانشجویان، (که آینده سازان و مدافعان جمهوری اسلامی هستند)، مورد توجه است، لذا لازم است افرادی سالم و پویا تربیت شود و بدین منظور باید بیشترین زمان هر جلسه از تربیت بدنی عمومی (۱) به تشکیل کلاس‌های آمادگی جسمانی و تقویت عمومی بدن اختصاص یابد" (۸).

لذا چگونگی انجام دادن واحدهای تربیت بدنی عمومی در سطح دانشگاه‌های کشور همواره مورد توجه پژوهشگران رشته تربیت بدنی بوده و مطالعاتی در این زمینه انجام شده است، که بیشتر این پژوهش‌ها به صورت توصیفی بوده است، مثلاً در مورد، در ارتباط با بررسی سطح آمادگی جسمانی دانشجویان و تهیه نرّم امتحانی (۴، ۷، ۱۷، ۸)، کمبود وسایل ورزشی و امکانات (۹، ۱۳، ۱۲)، نارضایتی به دلیل مناسب نبودن تعداد دانشجویان و فضای آموزشی (۱۴) پژوهش‌های بسیاری صورت گرفته است، اما مطالعات اندکی در مورد نوع برنامه و روش تمرینی مداخله‌ای که بتواند بر میزان آمادگی جسمانی دانشجویان در کلاس تربیت بدنی عمومی (۱) تاثیر گذار باشد در دسترس است.

به طور مثال، امینیان رضوی (۱۳۷۹) و طهمورث نورایی (۱۳۶۹) تاثیر تمرین‌های یک جلسه در هفته را بر عوامل آمادگی جسمانی دختر و پسر بررسی کردند و نتایج آنان نشان می‌دهد که تمرین‌های مذکور به طور معنی‌داری سبب توسعه استقامت قلبی عروقی، چابکی، استقامت عضلانی و نیروی عضلانی دانشجویان شده است (۶، ۱۸).

آقاملک (۱۳۸۰) تاثیر دو روش فعالیت بدنی بر میزان سطح آمادگی جسمانی دانشجویان در واحد تربیت بدنی ۱ را مورد بررسی قرار داده و نتایج او نشان می دهد که بین آزمون نهایی چابکی ، توان بی هوازی و استقامت قلبی- عروقی و استقامت عضلات شکم در برنامه مداخله ای ارائه شده اختلاف معناداری وجود دارد(۱).

همچنین در نتایج پژوهش جوادیان صراف (۱۳۸۷) که تاثیر تمرین ایروبیک، یوگا و ایروبیک - یوگا بر آمادگی جسمانی دانشجویان دختر شرکت کننده در کلاس های تربیت بدنی عمومی (۱) را مورد مطالعه قرار داده است، نشان داد که تمرین های مداخله ای آنان بر روی فاکتورهای آمادگی جسمانی در کلاس مذکور تاثیر گذار بوده است(۱۰).

از سوی دیگر، برنامه های تمرینی پیشنهادی ارائه شده در پژوهش های گذشته برای تدریس در واحد تربیت بدنی عمومی (۱) نیاز به فضا و اماکن خاص ورزشی دارد و استادان و مربیان ویژه، این تمرین های مداخله ای را به اجرا گذاشته اند که بیشتر این فعالیت های بدنی خارج از محیط کلاس و دانشگاه به سختی می تواند دانشجویان را به فعالیت بدنی تشویق کند. لذا، به انجام پژوهش هایی نیاز داریم که بتوانند به بررسی، پیش بینی و برنامه ریزی اهدافی بپردازند تا ارائه واحد درس تربیت بدنی عمومی به شیوه های علمی و آسان در کوتاه مدت عمومیت یابد. یکی از موثرترین روش ها پرداختن به فرهنگ ، سنن ، آداب و رسوم مردم ، جامعه و سلیقه های ذاتی مردمی است که در آن جوامع به آنها پرداخته و آنها را تجربه کرده اند. بازی های بومی و محلی از گذشته در سرزمین پهناور و کهنسال ایران با وجود تنوع آب و هوا و گوناگونی ریشه های فرهنگی، رایج بوده است. این بازی ها که آکنده از ارزش های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده اند، در سال های اخیر با صنعتی شدن زندگی به فراموشی سپرده شده اند(۱۶، ۲۰).

نتایج پژوهش اصغری نکاح (۱۳۸۸) نشان می دهد که بازی های بومی ایران دارای انواع و سطوح گوناگونی هستند که هر کدام به شیوه ای دستگاه عصبی را فعال و درگیری می

سازند و از این راه، ضمن ایجاد نشاط و آمادگی عصبی، موجب برانگیختگی و تعامل بخش های حسی - ادراکی و تصمیم گیری می شدند و به طور کلی، زمینه نوعی یکپارچگی حسی - حرکتی را فراهم می سازند. بر مبنای این پژوهش با کمی دقت در بازی های بومی ایرانی می توان پی برد که این فعالیت های جسمانی با به کارگیری مناسب دست ها و پاها و دیگر اعضای بدن، موقعیت های مناسبی را برای اجرای حرکت ها فراهم می سازند و بدین ترتیب سوخت و ساز کلی بدن را افزایش می دهند. ماهیچه ها و مفاصل را به کنش و واکنش وا می دارند، دستگاه دهلیزی (مربوط به تعادل) را تحریک و مناطق مختلفی از قشر حس حرکتی مغز را با تحریک روبه رو می سازند(۲).

اکبری (۱۳۸۵)، در پژوهشی "تاثیر بازی های بومی و محلی بر رشد مهارت های بنیادی پسران ۷ تا ۹ سال" را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسید که بازی های بومی و محلی به طور معنی داری بر رشد مهارت های بنیادی کودکان موثر بوده است(۵).

این گروه از فعالیت های جسمانی به جهت انطباق با علایق ملی، ذوق، هنر مردمی و سرانجام فرهنگ جامعه می تواند به خوبی توسعه یابد و مورد پذیرش دانشجویان قرار گیرد. این ورزش ها و بازی ها می تواند با امکانات ساده و موجود اولیه، فارغ از هر محدودیتی در سن، جنس و مکان به ساده ترین شیوه و راه، قشر گسترده و بزرگی از دانشجویان را تحت پوشش قرار دهد(۵، ۲، ۱۶، ۲۰). با توجه به اهمیت حفظ و رشد بازی های بومی محلی و همچنین توسعه و افزایش فعالیت های جسمانی در بین دانشجویان، اکنون این پرسش مطرح می شود که آیا بازی های بومی و محلی به عنوان یک تجربه حرکتی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی دانشجویان مؤثر هستند؟

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است. این پژوهش، حاصل طرح پژوهش های مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر بوده که به تأیید کمیته اخلاق آن دانشگاه نیز رسیده است. برای انجام دادن این پژوهش در آغاز، پس از مطالعه مقدماتی درباره بازی های بومی و محلی، تعدادی از این بازی را که ممکن بود بر فاکتورهای آمادگی جسمانی تأثیر داشته باشد، انتخاب برگزیدند. سپس پنج تن از استادان متخصص علم تمرین و فیزیولوژی ورزش، روایی محتوای این بازی ها را تأیید کردند که تعدادی از این بازی ها عبارتند از: هفت سنگ، طناب کشی، وسطی، گرگم به هوا و زوبازی. سپس پرسشنامه ویژگی های فردی را در بین دانشجویان پسر غیرورزشکاری توزیع کردند که واحد تربیت بدنی عمومی (۱) را در نیمسال اول تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ گرفته بودند. پس از جمع آوری این پرسشنامه ها با توجه به اهداف پژوهش ۶۰ تن از میان نمونه های همگن (همگن شده با پرسشنامه از نظر ویژگی های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و دیگر ویژگی های مؤثر بر آمادگی جسمانی) به صورت تصادفی برگزیده شدند. در مرحله بعد، از این ۶۰ تن پیش آزمون به عمل آمد. پیش آزمون شامل ۴ آزمون از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، با عنوان استقامت قلبی - عروقی، انعطاف پذیری، چابکی، قدرت عضلانی و استقامت عضلانی بود. برای ارزیابی عوامل آمادگی جسمانی از آزمون پله آستراند-ریمینگ برای برآورد توان هوازی، آزمون نشستن و رساندن اصلاح شده با استفاده از جعبه انعطاف سنج برای اندازه گیری انعطاف پذیری، آزمون ۹*۴ متر برای اندازه گیری چابکی و آزمون درازونشست در یک دقیقه برای ارزیابی استقامت عضلانی استفاده شده است.

با توجه به نتایج به دست آمده از پیش آزمون تقسیم آزمودنی ها به شیوه همتاسازی به دو گروه بازی های بومی و محلی سن (۲۴/۱±۲۰/۴ سال) و گروه کنترل سن (۱۷/۲± ۲۱/۲ سال) انجام گرفت؛ سپس به مدت ۱۴ هفته و هر هفته یک جلسه به مدت ۷۵

دقیقه، بازی‌های بومی و محلی اجرا شد. محتوای برنامه شامل گرم کردن، متن اصلی برنامه و سرد کردن از طریق بازی‌های مذکور است که برای گرم و سرد کردن بازی‌های ساده‌تر و حرکات کششی مورد استفاده قرار گرفت. در این مدت گروه کنترل در کلاس‌های نظری و تئوری آمادگی جسمانی شرکت کردند و در انتهای هفته چهاردهم پس از دو گروه به عمل آمد.

روش‌های آماری

برای بررسی و تحلیل آماری داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مقیاس‌های کمی و رسم جداول مورد استفاده گرفت. به منظور، آزمون توزیع داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف و برای مقایسه تغییرات بین گروهی و درون گروهی به ترتیب، از آزمون t مستقل (نمرات افزوده) و t همبسته استفاده شد و نتایج با ضریب اطمینان ۹۵٪ (آزمون دوسویه)، مورد ارزیابی قرار گرفت. همه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که داده‌های پژوهش از توزیع طبیعی برخوردار بودند. در جدول ۱، توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها در دو گروه بازی‌های بومی محلی و کنترل ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها

گروه	سن (سال)	قد (سانتی متر)	وزن (کیلوگرم)
باری های بومی محلی	۲۰/۴±۱/۲۴	۱۷۲/۳±۸/۳	۶۸/۲±۴/۳
کنترل	۲۱/۲±۲/۱۷	۱۷۶/۹±۵/۱	۷۵/۶±۴/۳

در جدول ۲، نتایج آزمون های آمادگی جسمانی و حرکتی ارائه شده است. همان طور که نشان داده شده، توان هوازی ($P < ۰/۰۵$) در هر دو گروه و انعطاف پذیری ($P < ۰/۰۵$)، استقامت عضلانی ($P < ۰/۰۵$)، چابکی ($P < ۰/۰۵$)، و نیروی عضلانی ($P < ۰/۰۵$) فقط در گروه بازی های بومی محلی افزایش معنی دار داشته است. همچنین، با توجه به جدول ۲، بین متغیرات انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، چابکی، و نیروی عضلانی در گروه تجربی و کنترل تفاوت معنی داری ($P < ۰/۰۵$) وجود داشته است.

جدول ۲: نتایج آزمون t وابسته و مستقل در متغیر های آمادگی جسمانی و حرکتی در گروه های بازی های بومی محلی و کنترل

متغیر	اماره	پیش از مومن M ± SD	پس از مومن M ± SD	P (درون گروهی)	P (بین گروهی)
استقامت عضلانی (تکرار)	گروه بازی های بومی محلی	۲۸/۳۲±۴/۳	۳۱/۵±۷۶/۱	* ۰/۰۰۷	* ۰/۰۱۲
	گروه کنترل	۳۰/۴۳±۵/۰۲	۳۲/۹۲±۵/۱۷	۰/۵۱	
چابکی (ثانیه)	گروه بازی های بومی محلی	۹/۹۲±۱/۰۹	۸/۲۹±۰/۷۵	* ۰/۰۰۲	* ۰/۰۳۸
	گروه کنترل	۹/۸۵±۱/۳۱	۹/۷۴±۱/۰۱	۰/۰۲۱	
توان هوازی (دقیقه)	گروه بازی های بومی محلی	۰/۲۱ ± ۱/۹۸	۰/۳۱±۲/۶۲	* ۰/۰۰۱	۰/۸۲
	گروه کنترل	۰/۳۸ ± ۱/۷۲	۰/۴۴±۲/۴۳	* ۰/۰۰۰	
انعطاف پذیری (سانتی متر)	گروه بازی های بومی محلی	۲۱/۷±۵/۳	۲۱/۱±۴/۹	* ۰/۰۴۳	* ۰/۰۰۲
	گروه کنترل	۱۹/۹±۶/۳	۲۲/۳±۳/۹	۰/۴۴۵	

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته ها به دست آمده از پژوهش در مورد گروه بازی های بومی محلی و گروه گواه، مقایسه نمره های پیش آزمون و پس آزمون درون گروهی، نشان داد که میزان تغییرات اکسیژن مصرفی بیشینه هم در گروه تجربی ($P=0/000$) و هم گروه گواه ($P=0/000$) معنادار است. از طرفی، مقایسه توان هوازی پیش و پس از بازی های بومی و محلی در دو گروه نشان داد که بین میزان تغییرات توان هوازی در گروه تجربی و گواه، تفاوت معنی داری ($P=0/83$) وجود ندارد. به این معنی که افزایش VO_{2max} مربوط به بازی های بومی و محلی نمی شود. به نظر می رسد که معنی دار بودن تغییرات درون گروهی اکسیژن مصرفی بیشینه در گروه تجربی و گواه، به علت آثار یادگیری بر آزمون پله آستراندریمینگ باشد. یادگیری در آزمودنی ها سبب می شود که به هنگام اجرای تست، استرس کمتری داشته، در نتیجه ضربان قلب آنها کاهش یابد و چون، ضربان قلب یکی از مواردی است که در محاسبه اکسیژن مصرفی بیشینه به کار می رود؛ در نتیجه کاهش آن با توجه به معادله باعث افزایش اکسیژن مصرفی بیشینه می شود (۶). این یافته با نتایج پژوهش های ویلیامر^۵ (۲۰۰۰) و اندرسون^۶ (۱۹۹۹) همخوانی داشته (۲۱، ۳۱)، که هر دو با وجود تفاوت در نوع تمرین ها و آزمودنی ها، مشاهده کردند که فعالیت بدنی با شدت کم تا متوسط منقطع، اثری بر توان هوازی ندارد. از طرفی نتایج به دست آمده از پژوهش های امینیان رضوی (۱۳۷۹) و نورایی (۱۳۶۹) مغایر است (۱۸، ۶). چون آنها نشان دادند که برنامه های تمرینی باعث بهبود توان هوازی آزمودنی ها می شود؛ یکی از علل مغایر بودن این پژوهش با پژوهش های فوق، تفاوت در تعداد و مدت تمرین است. در برخی پژوهش ها نیز اشاره شده که با افزایش تعداد و مدت تمرین، توان هوازی آزمودنی ها افزایش می یابد (۶). بنابراین، با توجه به افزایش توان هوازی در هر دو گروه (تغییرات درون گروهی) و نداشتن اختلاف در تغییرات بین دو گروه (تغییرات بین

1. Williams
2. Anderson

گروهی)، به نظر می رسد که این تغییرات به دلیل بازی های بومی و محلی نبوده و احتمالاً دلایل دیگری دخیل هستند.

یافته های پژوهش در مورد استقامت عضلانی حاکی از آن است که میزان تغییرات استقامت عضلانی تنها در گروه تجربی ($P=0.07$) معنا دارد؛ همچنین، بین میزان تغییرات استقامت عضلانی در گروه بازی های بومی و محلی و گروه گواه تفاوت معنی دار ($P=0.12$) وجود دارد. در واقع معنای آن این است که نه تنها شرکت در بازی های بومی محلی بر استقامت عضلانی تاثیر گذار بوده بلکه با مقایسه نمرات پیش و پس آزمون در دو گروه تجربی و گواه استقامت عضلانی در گروه بازی های بومی و محلی افزایش داشته است. نتایج این پژوهش در مورد استقامت عضلانی با یافته های پژوهش های امینیان رضوی (۱۳۷۹)، نورایی (۱۳۶۹)، و آقاملک (۱۳۸۰) همخوانی دارد (۱،۶،۱)، ولی با پژوهش های ارآی^۷ (۲۰۰۴) و اندرسون (۱۹۹۴) مغایر که نشان می دهند، فعالیت بدنی در افزایش استقامت عضلانی موثر نیست (۲۱،۲۲). در واقع به نظر می رسد که شرکت در بازی های بومی و محلی با توجه به ویژگی بازی آنها شدت لازم را برای اثر بخشی بر استقامت عضلانی دار است.

یافته های پژوهش در مورد تغییرات درون گروهی انعطاف پذیری نشان داد که میزان تغییرات انعطاف پذیری در گروه تجربی ($P=0.43$) معنی دار می باشد، ولی در گروه گواه ($P=0.45$) معنادار نیست. از طرفی، با مقایسه دو گروه مشخص شد که بین میزان تغییرات انعطاف پذیری در گروه گواه و تجربی تفاوت معنی داری ($P=0.02$) وجود دارد؛ به عبارتی شرکت در بازی های بومی و محلی اثری بر روی انعطاف پذیری دانشجویان پسر در مقایسه با گروه کنترل داشته است. همچنین، این نتایج با یافته ها پژوهش یوسفی (۱۳۸۱) همخوانی دارد که در پژوهش خود از برنامه تک جلسه ای و دو جلسه ای درس تربیت بدنی (شامل نرمش های کششی) برای بررسی تغییرات انعطاف پذیری استفاده

کرد (۱۹)، و با پژوهش های فیگن بائوم^۸ (۲۰۰۵) و باکوئت^۹ (۲۰۰۴) مغایر است؛ زیرا به این نتیجه رسیدند که تمرین های مقاومتی و اینتروال اثری بر انعطاف پذیری ندارد (۲۶،۲۳). البته نکته شایان ذکر این است که در پروتوکل تمرینی این پژوهش در گرم کردن و سرد کردن از حرکات کششی به منظور جلوگیری از آسیب آزمودنی ها استفاده شده است و این را می توان از محدودیت های پژوهش بر شمرد که بدون گرم و سرد کردن همراه با حرکات کششی جزو پروتکل تمرینی هر جلسه است.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که بین میزان تغییرات چابکی در گروه گواه و تجربی تفاوت معنی داری ($P=0.38$) وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های، امینیان رضوی (۱۳۷۹)، نورایی (۱۳۶۹)، و آقاملک (۱۳۸۰)، که اثر تمرین های یک جلسه در هفته را بر چابکی مورد ارزیابی قرار داده اند، همخوانی دارد (۱۸،۶،۱). به نظر می رسد، با توجه به ماهیت چابکی که ترکیبی است از تمامی عوامل آمادگی حرکتی و با توجه به نقش سرعت در چابکی، بیشتر بازی هایی که ماهیت سرعتی دارند، باعث توسعه چابکی می شوند. به عبارتی، چابکی از طریق بازی های بومی و محلی؛ بهبود می یابد زیرا عوامل آمادگی حرکتی در آنها نقش پررنگتری دارد.

نتایج نشان می دهد که یک جلسه تمرین در هفته در دو گروه تمرینی بازی های بومی محلی و فعالیت های معمول در کلاس تربیت بدنی عمومی، بر عوامل آمادگی جسمانی چابکی، نیروی عضلانی، انعطاف پذیری و استقامت عضلانی دانشجویان پسر غیرورزشکار تاثیر داشته است. این نتایج با پژوهش های امینیان رضوی (۱۳۷۹)، نورایی (۱۳۶۹)، آقاملک (۱۳۸۰) و جوادیان صراف (۱۳۸۷) که تاثیر تمرین های یک جلسه ای بر افراد غیرورزشکار را در درس تربیت بدنی عمومی ۱ بررسی کرده اند، همخوانی داشته است (۱۸،۱۰،۶،۱). اما نتایج این پژوهش در زمینه تاثیر برنامه حرکتی بر فاکتور استقامت قلبی - عروقی با پژوهش های یاد شده همخوانی ندارد.

1. Faigenbaum

2. Baqet

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که یک جلسه تمرین مداخله ای در طول یک ترم درس تربیت بدنی عمومی تاثیر مثبت و معنی داری بر فاکتورهای آمادگی جسمانی به جز عامل آمادگی قلبی- عروقی دانشجویان پسر غیرورزشکار دارد و این تغییرات در گروه بازی های بومی محلی دیده شده است. اکنون با توجه به فوائد چشمگیر و مشروحۀ ذیل، پیشنهاد می شود که از بازی های بومی و محلی بیشتر استقبال شود: تاثیر این گروه از بازی ها بر عوامل آمادگی جسمانی، سهل و آسان انجام شدن این فعالیت ها در همه مکان های حتی در شرایطی که افراد با کمبود فضاهای ورزشی روبه رو هستند، البته در چنین شرایطی بهتر است از بازی های بومی و محلی در کلاس تربیت بدنی عمومی به طور خاص و یا به صورت تعاملی و ترکیب با انواع تمرین های معمول استفاده کرد؛ چرا که هدف اصلی رشد و توسعه آمادگی جسمانی و افزایش کمی و کیفی ورزش همگانی در میان دانشجویان است.

بازی های بومی و محلی به دلیل تنوع و سهل و آسان انجام شدن به گونه ای پیدایش و ظهور یافته اند که می تواند جایگزین مناسبی برای سلیقه ها و انگیزه های جوانان ایران زمین باشد و به علاوه این دسته از فعالیت های بدنی توانایی این را دارد که دانشجویان با آموزش مناسب بتوانند در بین اعضای خانواده و دوستان به خوبی در حفظ و نگهداری میراث کهن نیاکان ما نقش ارزنده ای را بر عهده داشته باشند.

در پژوهش های آینده پیشنهاد می شود با مطالعه میدانی گسترده تر در بیشتر حوزه های تربیت بدنی تاثیر این گروه از فعالیت های بدنی را بر فاکتور های رایج سنجیده شود؛ مانند مهارت های بنیادی در کودکان و یا رشد مهارت های ادراکی حرکتی تا بتوان این بازی های برگرفته از فرهنگ و علاقه های ملی جایگزین مناسبی برای دیگر فعالیت های غیر بومی شوند.

منابع

۱. آقاملک، نسرین(۱۳۸۰). مقایسه تاثیر دو روش فعالیت بدنی مختلط و هوازی بر میزان افزایش سطح آمادگی جسمانی دختران دانشجوی دانشگاه تهران. حرکت، (۸)، ۹۳-۱۰۲.
۲. اصغری نکاح، سید محسن(۱۳۸۸). کاربردهای آموزشی - ترمیمی بازی های بومی ایران در آموزش و توان بخشی کودکان دارای نیازهای ویژه. تعلیم و تربیت استثنائی. (۹۰)، ۳-۱۱.
۳. اصفهانی، نوشین(۱۳۸۱). تاثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان الزهرا(س). حرکت. (۱۲)، ۸۶-۷۵.
۴. افضل پور، محمد اسماعیل. میر کاظمی، سیده عدرا (۱۳۸۱). ارزیابی وضعیت جسمی و تهیه نرم آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه بیرجند. المپیک، (۲۱)، ۹۵-۱۰۴.
۵. اکبری، حکیمه(۱۳۸۵). تاثیر بازی های بومی و محلی بر رشد مهارت های بنیادی پسران ۷ تا ۹ سال. حرکت، (۳۴)، ۱۲-۲۳.
۶. امینیان رضوی، توراندخت. جعفری حجین، افسر(۱۳۷۹). مقایسه تاثیر دو برنامه تمرینی یک و دو جلسه ای در هفته بر آمادگی جسمانی عمومی دختران دانشجوی دانشگاه تهران. حرکت، (۵)، ۲۳-۵.
۷. بروجردی، سعید صادقی (۱۳۸۲). توصیف وضعیت جسمانی دانشجویان دانشگاه کردستان و تهیه نرم استاندارد. طرح پژوهشی دانشگاه کردستان.
۸. بنیان، عباس . کاشف، مجید(۱۳۸۳). بررسی محتوا و شیوه ارزشیابی واحد تربیت بدنی عمومی (۱) دانشگاههای کشور. پژوهش در علوم ورزشی، (۵) ، ۱۵-۲۶.
۹. جلالی فراهانی، مجید(۱۳۸۴). بررسی نقاط قوت و ضعف برگزاری واحد های عمومی او ۲ تربیت بدنی در دانشگاه تهران. طرح پژوهشی.
۱۰. جوادیان صراف، نصرالله (۱۳۸۷). تاثیر تمرین ایروبیک، یوگا و ایروبیک- یوگا بر آمادگی جسمانی دانشجویان دختر شرکت کننده در کلاس های تربیت بدنی عمومی(۱). پژوهش نامه علوم ورزشی، (۷)، ۶۳-۷۶.
۱۱. سلامی، فاطمه (۱۳۸۱). بررسی تغییرات عوامل آمادگی جسمانی، حرکتی در طول نیمسال اول در دانشجویان دختر دانشگاه تربیت معلم. نشریه علوم حرکتی و ورزش. (۴)، ۶۰-۴۷.
۱۲. قنبرزاده، محسن (۱۳۷۰). بررسی چگونگی اجرای درس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ در دانشگاه های کشور. دانشگاه تربیت معلم، پایان نامه ارشد.

۱۳. سیارنژاد، جمشید(۱۳۸۶). مظفیری سیدامیر احمد: وضعیت آموزش، نیروی انسانی، امکانات، تأسیسات و بودجه برای ارائه دروس تربیت بدنی عمومی (۲۰۱) در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ کشور از دیدگاه مدیران گروه، مدرسان و دانشجویان، مجله حرکت، (۳۱)، ۴۱-۵۶.
۱۴. شعبانی بهار، غلامرضا (۱۳۷۵). بررسی نقطه نظرات دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تربیت معلم تهران در خصوص اجرای واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد.
۱۵. طالب پور، مهدی (۱۳۸۸). ارتباط بین زندگی فعال و کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی در دانشجویان. نخستین همایش علمی آمادگی جسمانی و ایروبیک با تأکید بر زندگی شهری و سلامت.
۱۶. کاشف، میر محمد(۱۳۷۸). پژوهشی پیرامون بازیهای بومی و محلی آذربایجان غربی. حرکت، (۲)، ۵۳-۶۶.
۱۷. محرم زاده، مهرداد. محمد زاده، حسن(۱۳۷۹). بررسی سطح آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه ارومیه و تهیه نرم امتحانی. حرکت، (۴)، ۱۱۴-۱۱۷.
۱۸. نورایی، طهمورث(۱۳۶۹). تاثیر تربیت بدنی عمومی بر آمادگی جسمانی دانشجویان پسر دانشگاه های کرمان. دانشگاه کرمان، پایان نامه کارشناسی ارشد.
۱۹. یوسفی، تورج (۱۳۸۱). مقایسه دو برنامه تک جلسه ای و دو جلسه ای درس تربیت بدنی در هفته بر عوامل وابسته به تندرستی دانش آموزان پسر غیرورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۲۰. نیکبخت، محمد(۱۳۸۸). نقش بازی های بومی محلی در حفظ فرهنگ. مجله رشد آموزش تربیت بدنی، (۳۰)، ۶۰-۶۱.

21. Anderson LB. (1994) Changes in physical activity are reflected in changes in fitness during late adolescences. A 2-year follow-up study: J Sports Med Phys Fitness, Des; 34(4):390-7.

22. Ara I, Vicente-Rodriguez G, Jimenez-Ramirez J, Dorado C, Serrano-Sanchez JA, Calbet JA. (2004). Regular participation in sports is associated with enhanced physical fitness and lower fat mass in prepubertal boys: Int J Obes Relat Metab Disord, Dec; 28(12):1585-93.

23. Baquet G. Guinhoya C. Dupont G. noury C. Berthoin S. (2004). Effect of a short-term interval training program on physical fitness in prepubertal children:nJ Strength Cond, Res.18: 708-713.

24. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health: Human Kinetics Publishers.

25. De Vries, N., Van Ravensberg, C., Hobbelen, J., Olde Rikkert, M., Staal, J., & Nijhuis-van der Sanden, M. (2012). Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis. *Ageing research reviews*, 11(1), 136-149.
26. Faigenbaum A.D, Milliken L, Moulton L, Westcott W.L. (2005). Early muscular fitness Adaptations in children in response to two different resistance training regimens: *Pediatric Exerc Sci*: 17, 237-248.
27. Karimi, M., & Eshrati, B. (2012). The effect of health promotion model-based training on promoting students' physical activity. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 16(3), 192-200.
28. Omrani, H. R., Raeisi, D., Seyedzadeh, A., Akbari, R., Tavasoli, M., & Safari-Faramani, R. (2013). Quality of Life and It's Determinant in hemodialysis patients in Kermanshah in 2010. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 16(8).
29. Raeisoon, m., mohammadi, y., bijari, b., & Mogharrab, M. (2012). Comparison of mental health in athletic and non-athletic male students in Birjand Payam-e-Noor University (2010-2011). [Systematic Review]. 2, 9(4), 310-316.
30. Solgi, Z., Saeedipoor, B., & Abdolmaleki, P. (2009). Study of psychological well-being of physical education students of Razi university of Kermanshah. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 13(2).
31. Williams, C. A., N. Armstrong, and J. powell. (2000). Aerobic responses of prepubertal boys to two modes of training: *Br. J. Sports Med.* 34: 168-173.

