

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات ورزشی منتخب ایروبیکی بر خودپنداره بدنی، ترکیب بدنی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

## محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

الهام قاسمی - گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه زابل

عاطفه خیرآبادی - آموزش و پرورش خراسان جنوبی، شهرستان درمیان

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر هشت هفته ایروبیکی بر خودپنداره، ترکیب بدنی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود. روش تحقیق حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. به این منظور، 80 دانش آموز دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان زابل به صورت تصادفی مرحله ای انتخاب و به طور مساوی به دو گروه ایروبیکی کنترل تقسیم شدند. برنامه ورزشی ایروبیکی به مدت هشت هفته و سه بار در هفته اجرا شد. از پرسشنامه های خودپنداره بدنی (کش) و اضطراب اجتماعی استفاده شد. داده های حاصل با استفاده از آزمون کوواریانس چند متغیره مرود تجزیه وتحلیل داده ها قرار گرفت. یافته ها نشان داد در گروه ایروبیکی میانگین وزن، BMI، درصد چربی و اضطراب اجتماعی کاهش و خودپنداره بدنی افزایش معنی دار پیدا کرد. می توان نتیجه گیری کرد تمرینات ایروبیکی در ایجاد تغییرات مطلوب روی خودپنداره بدنی، اضطراب اجتماعی و ترکیب بدنی دختران دانش آموز موثر است، به نظر می رسد شرکت در فعالیت های ورزشی، با بهبود ترکیبات بدنی ارتباط معکوسی با اضطراب و نارضایتی از خودپنداره بدنی دارد.

## کلمات کلیدی:

ایروبیکی، خودپنداره بدنی، اضطراب اجتماعی، ترکیب بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181243>

