

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی براساس حرکات ریتمیک همراه با موسیقی بر فرآیندهای شناختی تکلیف گرایی و علاقه به تداوم مشارکت ورزشی در دختران مقطع متوسطه شهر اصفهان

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

الله یار عرب مومنی - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی براساس حرکات ریتمیک همراه با موسیقی بر فرآیندهای شناختی تکلیف گرایی و علاقه به تداوم مشارکت ورزشی بود. روش تحقیق نیمه تجربی و به صورت پیش ازمون، با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اصفهان بودند که با استفاده از روش نمونه گیری هدمند ۲۰۰ دانش آموزان به دو گروه ورزش صبحگاهی براساس حرکات ریتمیک همراه با موسیقی ۱۰۰ نفر و ورزش صبحگاهی سنتی ۱۰۰ نفر تقسیم شدند. گروه اول ۸ هفته هر روز به مدت ۲۰ دقیقه به ورزش صبحگاهی براساس حرکات ریتمیک همراه با موسیقی پرداختند و گروه دوم در برنامه زمانی مشابه، ورزش صبحگاهی سنتی انجام دادند. در ابتدا و انتهای برنامه تمرینی، متغیرهای پژوهش با استفاده از پرسش نامه های استاندارد جهت گیری تکلیف گرا در ورزش (دودا و نیکلاس، ۱۹۹۲) وانگیزه مشارکت ورزشی (گیل، ۱۹۸۳) مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون های تحلیل کوواریانس و تعقیبی بونفرنی تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که ورزش صبحگاهی براساس حرکات ریتمیک همراه با موسیقی بر فرآیندهای شناختی تکلیف گرایی، خودگرایی و علاقه به تداوم مشارکت ورزشی در دختران تاثیر معناداری دارد. $P > 0.05$ هم چنین تفاوت معناداری بین تاثیر دو روش بر فرآیندهای شناختی مشاهده شد. $P > 0.05$ لذا پیشنهاد می شود، مربیان ورزش مدارس و مسئولین، ورزش صبحگاهی خصوصا ورزش همراه با حرکات ریتمیک و موسیقی را در برنامه های خود لحاظ کنند.

کلمات کلیدی:

ورزش صبحگاهی، حرکات ریتمیک همراه با موسیقی، تکلیف گرایی، علاقه به تداوم مشارکت ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247195>

