

عنوان مقاله:

مقایسه کیفیت زندگی و مهارت های آمادگی جسمانی کاربران بازی های ورزشی الکترونیکی و غیرالکترونیکی (مورد مطالعه: دانش آموزان دختر پایه دوازدهم)

محل انتشار:

دوماهنامه مطالعات مدیریت ورزشی، دوره 13، شماره 67 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 28

نویسندگان:

فریده ایرج - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

زینت نیک آئین - گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

علی زارعی - دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

فریده اشرف گنجویی - گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر ورزش های الکترونیکی و ورزش های غیرالکترونیکی بر کیفیت زندگی و شاخص های وابسته به مهارت- های آمادگی جسمانی انجام شد. دانش آموزان دختر پایه دوازدهم مقطع متوسطه دوم ناحیه دوی شهر ری به تعداد ۹۰۰ نفر جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. از بین آن ها ۶۰ نفر به شکل نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و برحسب میزان فعالیت ورزشی و ورزش الکترونیکی به چهار گروه پانزده نفری دسته بندی شدند. روش پژوهش از نوع توصیفی و نیمه تجربی بود که به صورت میدانی اجرا شد. برای سنجش میزان کیفیت زندگی آزمودنی ها و بررسی تاثیر این مطالعه بر آن، از فرم کوتاه پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی-۳۶ سوالی استفاده شد. از طریق اساتید متخصص حوزه تربیت بدنی روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به دست آمد و پایایی آن با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۸۳٪ تعیین شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های توصیفی و آزمون آماری تحلیل کواریانس در نرم افزار اسپس پی اس اس استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد پس آزمون متغیر کیفیت زندگی در گروه های کنترل ۳۷/۰ ± ۹۰/۲، ورزش ۳۱/۰ ± ۸۳/۲، بازی های الکترونیکی ۲۰/۰ ± ۰۳/۳ و ورزش و بازی های الکترونیکی ۲۵/۰ ± ۸۸/۲ بود. از سوی دیگر، تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون متغیر کیفیت زندگی وجود نداشت (P > ۰۲/۱ = F ۰۵/۰). درباره متغیرهای آمادگی جسمانی نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای چابکی (P, ≥ ۰/۰ = F ۹۲۲/۷ = F)، پرتاب توپ (P, ≥ ۰/۰ = F ۰۴۴/۱۰ = F)، عکس العمل دارد (P, ≥ ۰/۰ = F ۳۳/۵ = F)، بالابردن شانه و بارفیکس (P, ≥ ۰/۰ = F ۷۶۹/۱۳ = F) مشاهده شد. به نظر می رسد بهترین حالت تمرین را ترکیب دو نوع تمرین ورزش سنتی و بازی های الکترونیکی تشکیل می دهد؛ چراکه در اغلب یافته ها نتایج گروه ترکیبی بهتر از سایر گروه ها بود؛ از این رو پیشنهاد می شود دانش آموزان متوسطه شهرستان شهر ری به منظور توسعه آمادگی جسمانی خود و نیز بهبود کیفیت زندگی شان بهتر است از برنامه های تمرینی ترکیبی استفاده کنند تا بتوانند بهترین نتیجه ممکن را کسب کنند.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، ورزش های الکترونیکی، ورزش های غیرالکترونیکی، آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1425176>



