

عنوان مقاله:

اثر تمرینات ورزشی برای تونیک، ایروبیکی و طناب زنی بر رشد اجتماعی و انگیزش مشارکتی در دختران ۱۰ ساله خانواده های شهر تبریز

محل انتشار:

فصلنامه زن و مطالعات خانواده، دوره 15، شماره 58 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

مارینا دانغیان - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران،
ایران

افخم دانشور - دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء (س). (نویسنده مسوول) a.daneshfar@alzahra.ac.ir

معصومه شجاعی - دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)

خلاصه مقاله:

یکی از مهم ترین عوامل اثرگذار بر رشد، ارائه برنامه ای آموزشی مناسب رشدی است و شرکت منظم کودکان در فعالیت های بدنی برنامه ریزی شده می تواند برای حفظ سلامت آنها تاثیرگذار باشد. طرح ملی طناب زنی یکی از برنامه های وزارت آموزش و پرورش برای دانش آموزان ابتدایی است و بررسی آن در مقایسه با ورزش های جدید ضروری می باشد. هدف از مطالعه حاضر مقایسه اثر تمرینات برای تونیک، ایروبیکی و طناب زنی بر رشد اجتماعی دختران ۱۰ ساله شهر تبریز بود. به این منظور ۸۰ دانش آموز بعد از تکمیل پرسشنامه ویژگی های فردی به صورت تصادفی خوشه ای از مناطق سه، چهار و پنج آموزش و پرورش شهر تبریز انتخاب و به ۴ گروه (طناب زنی، برای تونیک، ایروبیکی و گروه کنترل) تقسیم شدند. هر یک از گروه های آزمایشی، در ۲۴ جلسه تمرینات مربوطه شرکت کردند و گروه کنترل فقط فعالیت های عادی روزانه داشتند. ابزار اندازه گیری آزمون رشد اجتماعی واینلند و پرسش نامه انگیزه مشارکت ورزشی، سنجش ترکیب بدنی و سنجش آنتروپومتری بود. نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات برای تونیک و ایروبیکی اثر معنی داری بر رشد اجتماعی کودکان داشت و طناب زنی اثر معنی داری نداشت و اثر برای تونیک بر رشد اجتماعی به طور معنی داری بیشتر از ایروبیکی بود. هشت هفته تمرین برای تونیک، ایروبیکی و طناب زنی، انگیزش مشارکت ورزشی دختران ۱۰ ساله را به طور معنی داری افزایش داد. اثر تمرینات برای تونیک و طناب زنی به طور معنی داری بیشتر از ایروبیکی بود، ولی بین اثر تمرینات برای تونیک و طناب زنی تفاوت معنی داری وجود نداشت.

کلمات کلیدی:

رشد، برای تونیک، ایروبیکی، طناب زنی، رشد اجتماعی، انگیزه مشارکت ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1678670>

