

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر یک برنامه طناب زنی بر توانایی های ادراکی- حرکتی دانش آموزان دختر پایه ی سوم ابتدایی

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

مرضیه ماکیان - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز

سیده ناهید شتاب بوشهری - آیتادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز

پروین رضائی - مربی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام این تحقیق، بررسی تأثیر یک برنامه طناب زنی بر توانایی های ادراکی- حرکتی دانش آموزان دختر پایه ی سوم می باشد. روش شناسی تحقیق: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی می باشد که به صورت میدانی و با استفاده از سه گروه طناب زنی، سنتی و کنترل انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع ابتدایی (550 نفر) شهر دورود می باشد که از این میان تعداد 60 نفر به صورت تصادفی (خوشه ای مرحله ای) انتخاب و سپس به صورت تصادفی در سه گروه طناب زنی، سنتی و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه طناب زنی به مدت 6 هفته و هر هفته 2 جلسه و هر جلسه 20 دقیقه برنامه طناب زنی را انجام دادند و گروه سنتی تمرینات معمول در ساعات ورزش را دنبال کردند و گروه کنترل نیز فاقد هرگونه فعالیت بدنی بودند. در این تحقیق توانایی های ادراکی- حرکتی خرده مقیاس های تعادل و هماهنگی عصب و عضله از آزمون رشد حرکتی لینکلن اسرتسکی و خرده مقیاس چابکی از آزمون برینینس- اسرتسکی ارزیابی شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از t وابسته و تحلیل واریانس یک راهه در سطح معنی داری $p < 0/05$ استفاده شد. یافته ها: نتایج به دست آمده از تحقیق نشان داد که برنامه طناب زنی بر توانایی های ادراکی- حرکتی خرده مقیاس های تعادل ($p = 0/001$)، هماهنگی ($p = 0/004$) و چابکی ($p = 0/000$) دختر پایه سوم تأثیر دارد و گروه طناب زنی نسبت به دو گروه سنتی و کنترل از توانایی های ادراکی- حرکتی بالاتری برخوردار بودند. بحث و نتیجه گیری: برنامه طناب زنی به دلیل داشتن تنوع، بر عامل های زیرساختی ابعاد متفاوت توانایی های ادراکی- حرکتی تأثیر دارد و در صورتی که به شیوه ی صحیح و به میزان مناسب تمرین داده شوند، می توانند نقش به سزایی در بهبود و توسعه ی تعادل، هماهنگی و چابکی دانش آموزان داشته باشند.

کلمات کلیدی:

برنامه طناب زنی، توانایی های ادراکی- حرکتی، تعادل، هماهنگی، چابکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194558>

