

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر آموزش از طریق رسانه های تصویری در ارتقاء سطح گرایش زنان به فعالیت ورزشی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی حماسه سیاسی (با رویکردی بر تحولات خاورمیانه) و حماسه اقتصادی (با رویکردی بر مدیریت و حسابداری)
(سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

حجت الله امینی - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، رفتار حرکتی، دانشگاه علامه طباطبایی

زهره سلمان - استادیار، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

چکیده مقدمه: تغییر الگوی حرکتی روزانه و در نتیجه کاهش فعالیت های حرکتی به ویژه در بانوان اندام و عضلات آنها را تحت تأثیر جدی کم تحرکی و ضعف جسمانی قرار داده است. برای پیشگیری از چنین عارضه ای یا مقابله با آن، ایجاد جاذبه ها و امکانات لازم برای همگانی کردن ورزش در بین بانوان از ابزارهای کارآمد است. در این راستا یکی از روش های آموزش فعالیت های ورزشی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت های ورزشی، کمک گرفتن از رسانه های تصویری است. هدف این مطالعه بررسی تأثیر فیلم های آموزشی در ارتقاء سطح گرایش زنان 20-30 ساله شهر تهران به فعالیت های جسمانی می باشد. روش کار: در این پژوهش مداخله ای ابتدا یک فیلم آموزشی در زمینه آموزش اجرای فعالیت های ورزشی و متناسب با زنان 20 تا 30 سال انتخاب و پرسشنامه ای برای آنان با توجه به محتوای فیلم آموزشی تهیه شد. سپس در طی سه مرحله قبل از نمایش فیلم، بلافاصله بعد از نمایش و یک ماه بعد از نمایش، پرسشنامه ها توسط زنان تکمیل گردید. اطلاعات با استفاده از آنالیز واریانس و تی زوج تجزیه و تحلیل شد. $P < 0.05$ معنی دار در نظر گرفته شد. نتایج: نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان می دهد که در زمان های بلافاصله و یک ماه بعد از نمایش فیلم، میانگین نمره آگاهی زنان در زمینه فعالیت بدنی به طور قابل توجه و معنی داری افزایش یافته ($P < 0.001$) و یک ماه بعد از نمایش فیلم نیز میانگین نمره عملکرد ورزشی آن ها نظیر میزان ورزش کردن و روش صحیح اجرای تمرینات بدنی توسط آنها به نحو معنی داری بهبود یافته است ($P < 0.001$). نتیجه گیری: نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان می دهد که آموزش توسط فیلم به عنوان یک رسانه تصویری نه تنها باعث افزایش آگاهی لحظه ای، بلکه در دراز مدت نیز موجب افزایش آگاهی و بهبود عملکرد ورزشی زنان شده است. لذا آموزش از طریق فیلم های ورزشی جهت ارتقاء سطح آمادگی بدنی و مشارکت هر چه بیشتر زنان در فعالیت های ورزشی به عنوان یک روش کارا و موثر پیشنهاد می گردد.

کلمات کلیدی:

آموزش، رسانه های تصویری، زنان، فعالیت های ورزشی،

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/496359>

