

## عنوان مقاله:

تاثیر 6 هفته تمرینات منتخب آموزش و پرورش، ایستگاهی و بازی های بومی محلی بر اجزای آمادگی جسمانی دختران

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سعیده مهدوی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

ساناز میرزاییان شانجانی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

## خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش تعیین تاثیر 6 هفته تمرینات منتخب آموزش و پرورش، ایستگاهی و بازیهای بومی - محلی بر اجزای آمادگی جسمانی دختران سوم ابتدایی شهرستان بهارستان در سال تحصیلی 93-94 بود. 36 نفر به صورت تصادفی به سه گروه: تمرینات منتخب، ایستگاهی و بازیهای بومی - محلی (N=12) تقسیم شدند. میانگین قد آزمودنی ها:  $129/36 \pm 5/05$  سانتی متر و وزن:  $29/33 \pm 5/77$  کیلوگرم می باشد. آزمودنی ها به مدت 6 هفته و هر هفته 3 جلسه شامل ده دقیقه گرم کردن، سی دقیقه تمرینات اصلی و پنج دقیقه سرد کردن را انجام دادند. تمرینات منتخب شامل (لیلی کردن، ضربه با پا، دویدن، جاخالی دادن)، ایستگاهی شامل (پروانه ده تا، زیگزاگ بیست تا، طناب بیست تا و حرکت هشت انگلیسی)، بومی-محلی شامل (بازی وسطی، گانیه، قائم بوشک، بالا بلندی، هفت سنگ) بود. روشهای آمار توصیفی و استنباطی شامل تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA) و آزمون تعقیب توکی با نرم افزار (SPSS-22) استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین سه گروه بر تعادل ایستا تفاوت معنی داری مشاهده نشد ولی بین تمرینات منتخب و ایستگاهی، ایستگاهی و بومی محلی بر چابکی تفاوت معنی دار دیده شد، به نظر می رسد تمرینات ایستگاهی بر چابکی تاثیر می گذارد بین تمرینات منتخب و بومی محلی بر توان عضلانی پا و بین تمرینات منتخب و ایستگاهی بر استقامت قلبی عروقی تفاوت معنی دار مشاهده شد

## کلمات کلیدی:

تمرینات منتخب آموزش و پرورش، تمرینات ایستگاهی، بازیهای بومی و محلی، اجزای آمادگی جسمانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556264>

