

عنوان مقاله:

مقایسه اثرات بازی و فعالیت بدنی منظم بر ترکیب بدنی دختران نوجوان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مهديه كوشا - كارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

پروانه نظرعلی - دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

اعظم رمضان خانی - دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه اثرات بازی و فعالیت بدنی منظم بر ترکیب بدنی دختران نوجوان است. جامعه آماری پژوهش را دانش آموزان دختر 11 - 13 سال شهرستان شهریار تشکیل می دادند آزمودنی ها به طور تصادفی به 3 گروه 10 نفری تقسیم شدند (گروه بازی، فعالیت بدنی منظم، کنترل). گروه بازی و گروه فعالیت بدنی منظم در یک برنامه تمرینی 8 هفته ای، 3 جلسه در هر هفته شرکت کردند. در این مدت گروه کنترل به فعالیت های زندگی عادی و روزمره خود مشغول بودند. قبل و پس از برنامه تمرین 8 هفته ای، توده بدنی، BMI، درصد چربی بدن (توسط کالیپر)، WHR اندازه گیری شد. از آزمون آماری t همبسته و تحلیل واریانس یک راه جهت تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. نتایج حاکی از این بود که توده ی بدن، BMI و درصد چربی بدن دختران نوجوان پس از یک دوره 8 هفته ای در گروه فعالیت بدنی منظم و بازی کاهش معناداری یافت. به طور کلی می توان چنین نتیجه گیری کرد که بازی و فعالیت بدنی منظم هر دو بر بهبود ترکیب بدن و کنترل چاقی موثر می باشند و پیشنهاد می گردد برای ایجاد تنوع و برانگیختگی دانش آموزان می توان بازی های مختلف را در برنامه های آموزشی و روزانه آنها قرار داد.

کلمات کلیدی:

بازی، فعالیت بدنی منظم، ترکیب بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556266>

