

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات طناب زنی بر حافظه دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر دهدشت

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

امید ظفرمند - دبیر درس تربیت بدنی

مهرداد منوچهری - دبیر درس تربیت بدنی

زهرا جعفری آذر - دبیر درس تربیت بدنی

نرگس شکوهی - پرستار بیمارستان امام خمینی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات طناب زنی بر حافظه دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر دهدشت بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر دهدشت تشکیل می دادند. همچنین نمونه آماری این پژوهش شامل 30 نفر دانش آموز دختر مقطع ابتدایی شهر دهدشت شامل میشدند، که این افراد به صورت تصادفی انتخاب شدند. روش این پژوهش به صورت نیمه تجربی و از نوع پژوهش کاربردی انجام گرفت. هدف این پژوهش توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص است. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. آزمودنی ها در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. دانش آموزان در گروه تجربی به مدت 4 جلسه و 35 دقیقه در 8 هفته تمرینات استقامتی طناب زنی را انجام دادند. بعد از پایان تمرینات آزمون یادداری آنی و آزمون یادداری تاخیری را به فاصله 24 ساعت از پایان تمرینات انجام گرفت. تحلیل آماری داده ها با استفاده از آزمون تحلیل ANCOVA صورت گرفت. یافته ها نشان داد که پس از 8 هفته تمرین طناب زنی بر حافظه کاری دانش آموزان در مرحله یادداری آنی در گروه تجربی بهتری بود. ($P=0.03$) همچنین در مرحله یادداری تاخیری در گروه تجربی که عملکرد بهتری مشاهده گردید. ($p=0.0004$) در نتیجه تمرین هوازی موجب بهبود حافظه کاری می شود. بنابراین تمرینات هوازی با طناب می تواند موجب بهبود عملکرد شناختی دانش آموزان میشود.

کلمات کلیدی:

حافظه کاری، تمرینات طناب زنی، دانش آموزان دختر، شهر دهدشت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556371>

