

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر راهنمایی شهرستان بروجرد

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

امین نصیری یگانه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی

غلامرضا ذوالفقاری - کارشناس ارشد تاریخ ایران اسلامی

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش تاثیر ورزش صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر در مقطع راهنمایی این شهرستان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی در سال تحصیلی 95-96 بود، که از میان مدارس؛ سه مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و از میان هر مدرسه 40 دانش آموزان به طور داوطلبانه انتخاب شدند که مجموع دانش آموزان سه مدرسه 120 نفر بودند. بعد از پر کردن برگه رضایت خود و والدین برای شرکت در این پژوهش برگه سلامت پزشکی، اندازه گیری های قد، وزن و سایر موارد نیز انجام شد. در مدارس مشخص شده نمونه ها بصورت تصادفی در هر مدرسه به دو دسته گروه شاهد و گروه تجربی تقسیم شدند و پیش آزمودنی از دروس علوم و کار و فناوری گرفته شد و بعد. در این پژوهش گروه تجربی به مدت 6 هفته قبل از ورود به کلاس درس به ورزش صبحگاهی پرداختند در صورتی که گروه شاهد در مدت یاد شده هیچ گونه ورزش صبحگاهی انجام ندادند. در پایان 6 هفته از دو گروه شاهد و تجربی از درس های ذکر شده پس آزمون گرفته شد که با استفاده از آمار استنباطی و توصیفی و با استفاده از نرم افزار spss انجام شد. نتیجه بدست آمده از این پژوهش تفاوت معناداری را در دو درس مذکور گروه تجربی نسبت به گروه شاهد بر جای گذاشت، و به این نتیجه ختم شد که ورزش صبحگاهی باعث افزایش متابولیسم بدن می شود که این امر باعث فعال شدن هرچه بیشتر مغز و کارایی بهتر بدن در طول روز را به دنبال خواهد داشت که عامل موثری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است.

کلمات کلیدی:

پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان پسر، ورزش صبحگاهی، مدارس راهنمایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774535>

