

عنوان مقاله:

اثر محرومیت از خواب بر یادگیری مهارت حرکتی ظریف و درشت در دانشجویان پسر

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 6، شماره 22 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

وحید حبیبی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه اراک

علیرضا بهرامی - دانشیار گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

حسن خلجی - دانشیار گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش بررسی اثر محرومیت از خواب بر یادگیری مهارت های حرکتی ظریف و درشت دانشجویان پسر بود. در این مطالعه نیمه تجربی با طرحی پیش ازمون پس ازمون 60 دانشجوی پسر غیر ورزشکارانتخاب و بطور تصادفی در دو گروه 30 نفره توزیع شدند. بعد از پیش ازمون در روز اول و دوم آزمودنی ها به یادگیری و تمرین مهارت های ظریف و درشت پرداختند. در شب اول و دوم گروه های کنترل در خواب طبیعی و گروه های آزمایشی به ترتیب چهار و شش ساعت از خواب محروم شدند. صبح روز سوم پس ازمون به عمل آمد. نتایج نشان داد شش ساعت محرومیت از خواب موجب کاهش یادگیری مهارت ظریف شد و چهاروشش ساعت محرومیت از خواب بر یادگیری مهارت درشت اثر نداشت. بنابراین یادگیریمهارت های حرکتی ظریف با ساعات بیشتر محرومیت از خواب آسیب بیشتری می بیند و فراگیران این مهارت ها باید از خواب منظمی برخوردار باشند.

کلمات کلیدی:

محرومیت از خواب، یادگیری حرکتی، تحکیم حافظه، مهارت حرکتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793654>

