

عنوان مقاله:

آیا شایستگی حرکتی بر آمادگی جسمانی و میزان فعالیت بدنی دانش آموزان در زنگ ورزش تاثیر دارد

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

حامد سبزواری - کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

ندا شهرزاد - استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

عباس بهرام - استاد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کلاس تربیت بدنی و زنگ ورزش محیط مناسبی برای مشارکت دانش آموزان در فعالیت های بدنی، ارتقاء آمادگی جسمانی و کاهش چاقی و اضافه وزن برای دانش آموزان است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا شایستگی حرکتی بر میزان مشارکت دانش آموزان ابتدایی در زنگ ورزش و آمادگی جسمانی تاثیر داد روش کار: نمونه پژوهش را 184 نفر از دانش آموزان مدارس ابتدایی تهران تشکیل دادند. برای اندازه گیری شایستگی حرکتی از فرم کوتاه آزمون بروینیکس-اوزرتسکی-2 و برای اندازه گیری آمادگی جسمانی، از آزمون های دراز و نشست، شنا 90 درجه، دویدن/راه رفتن 540 متر، نشست و رساندن و شاخص توده بدنی استفاده شد. همچنین برای اندازه گیری فعالیت بدنی در زنگ ورزش از گام شمار Omran مدل r-e-hj 152 استفاده شد. یافته ها: نتایج آزمون آماری پیرسون نشان داد ارتباط معناداری بین شایستگی حرکتی، آمادگی جسمانی و تعداد گام های برداشته شده در زنگ ورزش پیدا شد. همچنین تعداد گام های برداشته شده در کلاس تربیت بدنی با تمام متغیرها ارتباط معناداری داشت. علاوه بر این آزمون آنوا یک راهه نشان داد، بین سطوح شایستگی حرکتی بالا، متوسط و پایین در آمادگی جسمانی، همچنین بین شایستگی حرکتی بالا و پایین، بالا و متوسط در فعالیت بدنی زنگ ورزش تفاوت معناداری پیدا شد ($P < 0/001$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج پیشنهاد می شود معلمان تربیت بدنی توجه ویژه ای به آموزش تمرین مهارت های حرکتی بنیادین در دانش آموزان دوره ابتدایی داشته باشند؛ زیرا بهبود مهارت های حرکتی باعث افزایش مشارکت در فعالیت های بدنی و آمادگی جسمانی می شود.

کلمات کلیدی:

کلاس تربیت بدنی، شایستگی حرکتی، آمادگی جسمانی، دانش آموزان، فعالیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813126>

