

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثر برنامه زمین بازی بر سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی دختران متوسطه دوره اول بود.

روش شناسی: آزمودنی‌های این پژوهش را ۲۰۰ دانش آموز دختر با دامنه سنی ۱۲-۱۵ سال شهرستان ماسال تشکیل می‌دادند که به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ساده به دو گروه ۱۰۰ نفری تجربی (میانگین سنی ۱۳/۵۵±۰/۹۹ سال، قد ۱۵۸±۰/۰۶ سانتی متر، وزن ۵۷/۲۷±۱۲/۱۳ کیلو گرم) و گروه کنترل (میانگین سنی ۱۳/۳۵±۰/۸۹ سال، قد ۱۵۸±۰/۰۶۲ سانتی متر، وزن ۵۵/۶۰±۱۲/۱۰) تقسیم شدند. در گروه تجربی رنگ آمیزی و ترسیم اشکال ورزشی در قالب بازی‌های مفرح (مشابه سازی)، ترسیم جداول و تعیین نقاط مختلف بر روی زمین حیاط مدارس به وسیله رنگ، برای بازی‌هایی همچون لی لی، دویدن‌های مارپیچ، جهیدن، پریدن و پرش طول، پرش ارتفاع، لی لی، پرش جفت، خط تعادل، مارپله و پله هاروارد به مدت ۸ هفته در زنگ تفریح (۳ وقفه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ای) هر روز و یک جلسه کلاس درس هفتگی تربیت بدنی به مدت نود دقیقه در حیاط مدرسه انجام شد. برای حمایت بیشتر فعالیت‌های زمین بازی، هر کلاس یک جعبه با مشخصات زمین بازی (برای مثال طناب‌ها و توپ‌ها) برای استفاده در فعالیت‌های جسمانی، داشتند. قبل از شروع دوره تمرینی از هر دو گروه تجربی و کنترل، در شرایط یکسان آزمون‌های استاندارد جهت اندازه گیری هر یک از مولفه‌های سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی به عمل آمد و پس از پایان دوره تمرینی نیز مولفه‌های مذکور در شرایط یکسان مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگراف و اسمیرنوف و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از t مستقل و t همبسته و از نرم افزار spss استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که با اجرای برنامه زمین بازی در گروه تجربی، سطح فعالیت بدنی ($p=۰/۰۰۳$)، استقامت قلبی - تنفسی ($p=۰/۰۰۴$)، انعطاف پذیری ($p=۰/۰۰۱$)، شاخص توان بی هوازی ($p=۰/۰۰۱$) بهبود معنی داری یافت ($p\leq ۰/۰۵$). اما در مورد درصد چربی بدنی و شاخص توده بدن اختلاف معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد ($p\leq ۰/۰۵$).

بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته‌های تحقیق، از برنامه زمین بازی می‌توان برای افزایش سطح فعالیت بدنی و ارتقای آمادگی جسمانی بهره برد. بنابر این به معلمان تربیت بدنی مدارس و مربیان پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های سلامت و بهبود آمادگی از برنامه زمین بازی استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: زمین بازی، سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی، دختران نوجوان