

عنوان: بررسی آثار یک دوره بازی های بومی-محلی به همراه تمرین در منزل بر ابعاد روانی و میزان شادمانی و برخی از شاخص های آمادگی جسمانی دختران دانش آموز ابتدایی

طاهره مجلل

چکیده

مقدمه: هدف از این مطالعه، بررسی آثار یک دوره بازی های بومی-محلی به همراه تمرین در منزل بر مهارت های حرکتی پایه، میزان شادمانی و برخی از شاخص های آمادگی جسمانی دختران دانش آموز ابتدایی بود.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، از بین دانش آموزان دختر ابتدایی مدرسه منتخب شهر رشت، ۴۰ داوطلب انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (تعداد= ۲۰ نفر، انجام بازی های بومی محلی به همراه تمرین در منزل) و کنترل (تعداد= ۲۰ نفر، بدون مداخله) تقسیم شدند. طول مدت مطالعه هشت هفته بود. مداخلات شامل دو جلسه ۴۵ دقیقه ای بازی های بومی محلی و دو جلسه تمرین مهارت های پایه (سه ست ۴-۸ تکراری) در منزل بود. شادمانی، مهارت های حرکتی پایه، آمادگی جسمانی و ترکیب بدن آزمونی ها قبل و بعد از اتمام مداخلات در هر دو گروه اندازه گیری شد.

نتایج: مداخلات موجب بهبود معنی دار مهارت کنترل شیء، مهارت انتقالی، شادمانی، قدرت، توان بی هوازی و چابکی در گروه تجربی شد ($p=0/01$). با این وجود، تمرینات بر بهبود ترکیب بدن آزمودنی ها تاثیر معنی داری نداشت ($p>0/05$). تغییرات بین گروهی نیز نشان دهنده تفاوت معنی دار متغیر های کنترل شیء ($p=0/01$)، مهارت انتقالی ($p=0/01$)، شادمانی ($p=0/01$)، قدرت ($p=0/01$)، توان ($p=0/01$) و چابکی ($p=0/01$) بین دو گروه در پس آزمون بود.

نتیجه گیری: به نظر می رسد که بازی های بومی محلی همراه با تمرین در منزل می تواند برای بهبود مهارت های حرکتی بنیادی، شادمانی و آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر ابتدایی موثر باشد.

واژه های کلیدی: بازی های بومی-محلی، مهارت های حرکتی پایه، شادمانی، آمادگی جسمانی، دختران