

**عنوان تحقیق:** بررسی اثر بازی های پرورشی بر آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی و سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی

فاطمه سیفی کردلر

### چکیده

هدف: از مطالعه حاضر بررسی اثر بازی های پرورشی بر آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی و سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی بود. روش تحقیق: به روش نیمه تجربی با دو گروه تمرین و کنترل با طرح پیش آزمون - پس آزمون انجام شد. جامعه آماری شامل دانش آموزان پایه پنجم و ششم مقطع ابتدایی منطقه سنگر در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بود. نمونه آماری شامل دو گروه ۱۵ نفر که به صورت غیر تصادفی انتخاب شد. پیش آزمون از پرسشنامه ارزیابی سلامت روان کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۴ ساله (CSI-4) بر اساس (DSM-IV) توسط والدین تکمیل شد. سپس اندازه گیری متغیرهایی قد، وزن و درصد چربی بدن با استفاده از کالیپر (به روش دو نقطه ای) و آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری، تعادل ایستا، دوی ۵۴۰ متر، دراز و نشست) انجام گردید، سپس گروه تجربی برای ۶ هفته، ۲ جلسه در هفته به مدت ۴۵ دقیقه در یک دوره برنامه بازی های پرورشی متنوع شرکت داده شدند. پس آزمون مشابه پیش آزمون برای هر دو گروه تکرار گردید.

**یافته ها:** نتایج تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از آزمون های  $t$  همبسته و مستقل و یا معادل ناپارامیک آنها (ولیکاکسون و یومن ویتنی) نشان داد، بازی های پرورشی سبب بهبود رکورد آزمونهای انعطاف پذیری و دراز نشست و همچنین کاهش زمان اجرای دوی ۵۴۰ متر و به عبارتی بهبود معنی دار توان هوازی در گروه تجربی شد ( $p < 0/05$ ). با این حال ترکیب بدنی تغییر معنی داری نداشت. و همچنین بهبود معنی دار سلامت روان در گروه تمرینی بود ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به اثر بازی های پرورشی بر بهبود آمادگی جسمانی و سلامت روان کودکان، چنین استنباط می شود که بازی های پرورشی می تواند برای ارتقاء سلامت جسمانی و روانی در فرایند رشد کودکان و تکامل مورد توجه قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** بازی های پرورشی، آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی، سلامت روان، دانش آموزان