

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

طاهره مجلل*، 109،

1397-4-27

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، 40 داوطلب انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (تعداد= 20 نفر، انجام بازی های بومی محلی به همراه تمرین در منزل) و کنترل (تعداد= 20 نفر، بدون مداخله) تقسیم شدند. طول مدت مطالعه هشت هفته بود. مداخلات شامل دو جلسه 45 دقیقه ای بازی های بومی محلی و دو جلسه تمرین مهارت های پایه (سه ست 4-8 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 بازی که رسد می نظر به: گیری نتیجه، بود آزمون پس در گروه دو بین ($p=0/01$) چابکی و ($p=0/01$) 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.

کلمات کلیدی: بازی های بومی- محلی، مهارت های حرکتی پایه، شادمانی، آمادگی جسمانی، دختران دانش آموز