

اثر برنامه ی حرکتی در قالب وقفه های 10 دقیقه ای شاد بر شاخص های بدنی و مهارت های بنیادی دختران 9-10 سال

صفورا زکالاب*، 63،

1396-6-30

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، تعیین اثر برنامه ی حرکتی در قالب وقفه های 10 دقیقه ای شاد بر شاخص های بدنی و مهارت های بنیادی دختران 9-10 سال بود. روش بررسی: آزمودنی های تحقیق، 60 دانش آموز دختر (با سن $84/0 \pm 51/9$ و وزن $25/35 \pm 06/8$) بودند که به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصافی در دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند (هر گروه 30 نفر). در مرحله پیش آزمون، قد، وزن، درصدچربی بدن، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی و عمومی، BMI، WHR و مهارت های بنیادی آزمودنی ها در دو بخش مهارت های جا به جایی و کنترل شیء مورد ارزیابی قرار گرفت. جهت انجام تمرینات، یک مداخله ی ورزشی هم راه با توصیه های تغذیه ای که به مدت 6 هفته، و هر روز هفته و در هر روز دو وقفه ی 10 دقیقه ای طی ساعات مدرسه (استفاده از زنگ تفریح) انجام شد برای تحلیل استنباطی و بررسی نوع و میزان اختلاف متغیر های مورد مطالعه از آزمون های ANCOVA و ویلکاکسون و t همبسته در سطح معنی داری $05/0P \geq$ تحلیل شد. یافته ها: یافته های تحقیق حاضر نشان داد که در متغیر های انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، استقامت عمومی، درصدچربی، وزن بدون چربی و در ابعاد مهارت های بنیادی متغیرهای دویدن، لی لی کردن، پرش افقی، یورتمه رفتن، گرفتن و ضربه با پا؛ بین دو گروه مورد مطالعه تفاوت معنی داری وجود دارد ($05/0 < p$). همچنین در نتایج درون گروهی در گروه تجربی، متغیرهای انعطاف، استقامت عضلانی، استقامت عمومی، BMI، درصدچربی، وزن بدون چربی و تمامی متغیرهای مهارت های بنیادی تفاوت معنی داری مشاهده شد نشد مشاهده داری معنی تفاوت ها گروه بین در WHR و BMI متغیرهای با رابطه در اما ($05/0 > P$) (05/0)

کلمات کلیدی : وقفه های 10 دقیقه ای شاد، مهارت های بنیادی، دختران 9-10 سال، شاخص های بدنی

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)