

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

فاطمه سیفی کردار*، 66،

1397-10-26

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 96-97 بود. نمونه آماری شامل دو گروه 15 نفر که به صورت غیر تصادفی انتخاب شد. پیش آزمون از پرسشنامه ارزیابی سلامت روان کودکان و نوجوانان 6 تا 14 ساله (CSI-4) بر اساس ((IV-DSM 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 540 متر، دراز و نشست) انجام گردید، سپس گروه تجربی برای 6 هفته، 2 جلسه در هفته به مدت 45 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 540 متر و به عبارتی بهبود معنی دار توان هوازی در گروه تجربی شد (p=0.05)

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

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

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