



تأثیر ژیمناستیک بر تقویت حافظه عددی کودکان

مؤلفین:

نورا داورپناه

شیدا شریفی ساکی

رزا رهاوی عزآبادی

سهیلا سروی

سید بابک رضوی



لشکر راشدی
Rahmadia Publication

نوان و نام پدیدآور : تأثیر ژیمناستیک بر تقویت حافظه عددی کودکان/ مولفین: نورا داورپناه...[و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : راشدین ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۵۵ص.

شابک : 978-600-91699-1-7

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مولفین: نورا داورپناه، شیدا شریفی ساکی، رزا رهاوی عزآبادی، سهیلا سروی، سیدبابک رضوی.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : حافظه کودکان -- نمونه پژوهی

موضوع : ژیمناستیک کودکان

موضوع : حافظه -- تقویت

شناسه افزوده : داورپناه، نورا، ۱۳۶۵ -

رده بندی کنگره : BF۷۲۳ ۱۳۹۳ ۱۲۲ت ۲ح/

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۳۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۷۱۱۹۱



نظم راشدین

■ انتشارات راشدین

■ عنوان کتاب:

تأثیر ژیمناستیک بر تقویت حافظه عددی کودکان

■ مؤلفین:

نورا داورپناه - شیدا شریفی ساکی - رزا رهاوی عزآبادی - سهیلا سروی - سیدبابک رضوی

■ نظارت کیفی:

راغب عارفی

■ نظارت فنی:

محمد معین عارفی

■ صفحه آرا و طراح جلد:

افسانه حسن بیگی

■ چاپ و صحافی:

دی تاب

■ نوبت چاپ:

اول-۱۳۹۳

■ شمارگان:

۱۰۰۰

■ شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۹۹-۱-۷

■ قیمت:

۱۰۰۰۰۰ ریال

■ نشانی:

میدان انقلاب - کارگر شمالی - کوچه رستم - پ ۲۰ - واحد ۷

■ تلفن / نمابر:

۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۴۹۲۶۹۴

■ پایگاه اینترنتی:

www.rashedin.com

■ پست الکترونیک:

Email: rashed1829@yahoo.Com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۶		سخنی درباره این پژوهش
۷		پیش درآمد
۲۹		فصل اول: ژیمناستیک ریتمیک - ژیمناستیک هنری
۳۰		۱-۱- مقدمه
۳۰		۲-۱- مبانی نظری
۳۱		۳-۱- حرکت
۳۲		۴-۱- مبانی عصب شناختی حرکت
۳۳		۵-۱- کاربرد حرکت
۳۴		۶-۱- حرکت و شناخت
۳۵		۷-۱- ورزش حافظه و شناخت
۳۷		۸-۱- موسیقی
۳۸		۹-۱- تاریخچه ورزش ژیمناستیک
۴۰		۱۰-۱- ورزش ژیمناستیک
۴۰		۱-۱۰-۱- چتر ژیمناستیک شامل
۴۱		۲-۱۰-۱- نیاز های اولیه فیزیکی یک ژیمناست
۴۲		۱۱-۱- ژیمناستیک ریتمیک
۴۲		۱-۱۱-۱- ویژگی های ژیمناستیک ریتمیک و وسایل آن
۴۴		۲-۱۱-۱- ابزارها در ژیمناستیک ریتمیک
۴۶		۱۲-۱- ژیمناستیک هنری
۴۶		۱-۱۲-۱- ابزار در ژیمناستیک هنری
۴۷		۲-۱۲-۱- فلسفه ژیمناستیک هنری
۴۷		۱۳-۱- حافظه
۴۸		۱-۱۳-۱- بازیابی حافظه
۴۹		۱۴-۱- انواع حافظه
۵۵		۱۵-۱- مراحل حافظه
۵۶		۱۶-۱- تفاوت بین شیوه های بیان حافظه
۵۷		۱۷-۱- انواع شناسی حافظه
۵۷		۱۸-۱- حافظه حسی

۵۸	۱۹-۱- حافظه فعال.....
۶۰	۲۰-۱- حافظه فعال و درک خواندن.....
۶۰	۲۱-۱- حافظه فعال هوش.....
۶۱	۲۲-۱- حافظه بلند مدت.....
۶۲	۲۳-۱- فرآیندهای دانش آشکار.....
۶۳	۲۴-۱- حافظه کاری.....
۶۴	۲۵-۱- الگوی حافظه کاری بادل.....
۶۷	۲۶-۱- تفاوت حافظه آشکار و حافظه نهان.....
۶۸	۲۷-۱- حافظه فوری.....
۶۸	۲۸-۱- آزمون حافظه عددی.....
۶۸	۲۹-۱- تعادل.....
۷۰	۳۰-۱- مفهوم تعادل.....
۷۰	۳۱-۱- تقسیم‌بندی تعادل.....
۷۱	۳۱-۱- تعادل ایستا.....
۷۱	۳۱-۲- تعادل پویا.....
۷۲	۳۱-۳- تاثیر فعالیت های ورزشی بر روی تعادل.....
۷۳	۳۲-۱- پیشینه تجربی.....
۷۳	۳۲-۱- تحقیقات انجام شده در خارج و داخل کشور.....
۸۲	۳۳-۱- نتیجه‌گیری.....
۸۳	فصل دوم: تجزیه و تحلیل داده‌ها.....
۸۴	۲-۱- مقدمه.....
۸۴	۲-۲- آمار توصیفی.....
۸۴	۲-۳- سن شرکت کنندگان.....
۸۶	۲-۴- قد یا.....
۸۷	۲-۵- آمار استنباطی.....
۱۰۷	فصل سوم: بحث و نتیجه‌گیری.....
۱۰۸	۳-۱- مقدمه.....
۱۰۸	۳-۲- خلاصه تحقیق.....
۱۰۹	۳-۳- بحث و نتیجه‌گیری.....

۱۱۷	۳-۴- پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۱۱۷	۳-۵- محدودیت های تحقیق
۱۱۷	۳-۵-۱- محدودیت های خارج از کنترل
۱۱۷	۳-۵-۲- محدودیت های قابل کنترل تحقیق
۱۱۸	۳-۶- پیشنهادات برای تحقیقات بعدی
۱۱۹	منابع و مأخذ
۱۲۴	منابع انگلیسی
۱۲۹	پیوست ها
۱۳۰	پیوست ۱- فرم رضایت نامه و سلامت فردی
۱۳۱	پیوست ۲- آزمون حافظه اعداد مستقیم (کرمی، ۱۳۹۱)
۱۳۲	پیوست ۳- آزمون حافظه اعداد معکوس (کرمی، ۱۳۹۱)
۱۳۳	پیوست ۴ محتوای جلسات آموزش ژیمناستیک ریتمیک (قربانی و همکاران ۱۳۸۷)
۱۳۹۰	پیوست ۵- محتوای جلسات آموزش ژیمناستیک هنری (کارکسونی ترجمه قاسمی ۱۳۹۰)
۱۴۵	
۱۵۵	Abstract

سخنی درباره این پژوهش

مطالعه حاضر به منظور تعیین تاثیر تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و ژیمناستیک هنری بر کارکرد حافظه عددی و تعادل عملکردی کودکان ۶ تا ۱۲ سال انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق ژیمناست های دختر هیئت ژیمناستیک شهرستان های رشت و فومن بودند که بصورت تصادفی ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده و به دو گروه ژیمناستیک ریتمیک و ژیمناستیک هنری تقسیم شدند، سپس از هر دو گروه پیش آزمون حافظه عددی مستقیم و معکوس و کسلر کودکان و همچنین آزمون تعادل پویا (ستاره) و تعادل ایستا (بس) گرفته شد، ۲ گروه آزمایش طی ۳ ماه تحت تاثیر تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و ژیمناستیک هنری قرار گرفتند (سه جلسه در هر هفته در هر جلسه ۹۰ دقیقه)، پس از اتمام دوره تمرین کلیه آزمودنی ها در پس آزمون شرکت کردند. جهت تجزیه تحلیل داده ها از آزمون t جفت شده استفاده شد. نتایج نشان داد که نمره کلی حافظه عددی و کسلر بدنبال انجام تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و هنری تفاوت معنا داری یافته است ($p < 0.05$). همینطور به دنبال انجام تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و هنری افزایش معنا داری در تعادل عملکردی مشاهده شده است ($p < 0.05$). نتایج کلی نشان داد که تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و ژیمناستیک هنری در بهبود حافظه عددی و تعادل عملکردی کودکان موثر می باشد، بنابراین به مربیان پیشنهاد می شود، از تمرینات تعادلی برای تقویت کارکرد حافظه عددی و تعادل عملکردی استفاده کنند.