



اثر ۶ هفته تمرینات بوردنکو بر روی برخی از عوامل آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی در دانش آموزان کم توان ذهنی پسر ۱۲ تا ۱۸ سال

مهدی مارزلو*^۱، نفیسه مارزلو، حمیده مهرآذین^۲

۱. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد ساری، ساری، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی، گروه علوم آزمایشگاهی، دانشگاه آزاد گرگان، گرگان، ایران.

۳. کارشناسی، گروه مامایی، دانشگاه آزاد گرگان، گرگان، ایران.

*Email: (Marezloo۱۳۶۲@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر ۶ هفته تمرینات بوردنکو بر روی برخی از عوامل آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی در دانش آموزان کم توان ذهنی پسر ۱۲ تا ۱۸ سال در گرگان می باشد.

روش کار: این مطالعه، از نوع کارآزمایی بالینی نیمه تجربی است. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانش آموزان کم توان ذهنی پسر ۱۳ تا ۱۹ سال شهر گرگان در سال ۱۳۹۷ بودند که ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش شامل ۶ هفته تمرین به روش بوردنکو و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی می باشد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی که شامل میانگین، انحراف استاندارد، و انحراف معیار و آمار استنباطی که شامل آزمون تی مستقل و تی وابسته استفاده شده است..

یافته ها: یافته این پژوهش نشان داد که شش هفته تمرین به روش بوردنکو بر انعطاف پذیری دانش آموزان کم توان ذهنی اثر معناداری دارد. شش هفته تمرین به روش بوردنکو بر قدرت عضلانی دانش آموزان کم توان ذهنی اثر معناداری دارد. شش هفته تمرین به روش بوردنکو بر استقامت عضلانی دانش آموزان کم توان ذهنی اثر معناداری ندارد. شش هفته تمرین به روش بوردنکو بر تعادل دانش آموزان کم توان ذهنی اثر معناداری دارد. شش هفته تمرین به روش بوردنکو بر سرعت دانش آموزان کم توان ذهنی اثر معناداری ندارد. شش هفته تمرین به روش بوردنکو بر کیفیت زندگی دانش آموزان کم توان ذهنی تفاوت معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج مثبت این تحقیق در اثر تمرینات بوردنکو بر روی کودکان کم توان ذهنی، به اعتقاد اغلب متخصصان، برنامه های تربیت بدنی برای کودکان کم توان ذهنی باید ساختار منسجم داشته و با نیازها و مشکلات آنها متناسب باشد.

کلیدواژه ها: شش هفته تمرین به روش بوردنکو، آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی، دانش آموزان کم توان ذهنی.