



تاثیر ۶ هفته بازی های واقعیت مجازی بر تعادل ایستا و پویای دانش آموزان پسر ۱۷-۱۸ سال

ایوب قادریان*^۱، علی شمسی ماجلان^۲، سید حسین حسینی^۳

۱- کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
(* نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

۳- استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

*Email: (ayub.ghaderyan1991@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: حفظ تعادل در فعالیت های روزمره و عملکردهای مطلوب ورزشی لازم و ضروری می باشد. هدف از پژوهش حاضر، تاثیر ۶ هفته بازی های واقعیت مجازی بر تعادل ایستا و پویای دانش آموزان پسر ۱۷-۱۸ سال می باشد.

روش کار: پژوهش حاضر با دو گروه تجربی و کنترل همراه با طرح پیش از مزمون _ پس از مزمون روی دانش آموزان پسر ۱۷-۱۸ سال پایه یازدهم و دوازدهم انجام گرفت. به این منظور ۲۴ آزمودنی به صورت نمونه گیری خوشه ای و هدفمند انتخاب و به دو گروه برابر (۱۲ نفری)، گروه تجربی با میانگین و انحراف استاندارد سن (۱۷,۰۵ ± ۰,۰۲) سال و قد (۱۷۴,۳۳ ± ۲,۱۸) سانتیمتر و وزن (۶۷,۷۰ ± ۱,۹۷) کیلوگرم و گروه کنترل با میانگین و انحراف استاندارد سن (۱۷,۰۶ ± ۰,۰۲) سال و قد (۱۷۵,۵۸ ± ۱,۸۳) سانتیمتر و وزن (۶۸,۷۶ ± ۱,۵۶) کیلوگرم تقسیم شدند. جهت اندازه گیری تعادل ایستا از آزمون تعادلی BEES و تعادل پویا از آزمون تعادلی Y استفاده شد. دانش آموزان گروه تجربی تمرینات واقعیت مجازی را به مدت ۶ هفته و هفته ای ۳ جلسه به مدت ۵۰ دقیقه انجام دادند. داده های حاصل پس از سنجش نرمال بودن از طریق آزمون شاپیرو ویک از آزمون آماری t وابسته در سطح معناداری $P \leq 0,05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان دهنده ی پیشرفت معنادار در گروه تجربی برای هر دو آزمون تعادل ایستا ($P < 0,001$) و پویا ($P < 0,001$) بود ولی در گروه کنترل هیچ تفاوت معناداری دیده نشد ($P \geq 0,05$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد بازی های واقعیت مجازی تمریناتی مفید جهت بهبود تعادل ایستا و پویا دانش آموزان واقع شد. از این رو استفاده از بازی های واقعیت مجازی در کنار سایر روش های بهبود تعادل توصیه می شود.

کلیدواژه: دانش آموزان، بازی های واقعیت مجازی، تعادل ایستا، تعادل پویا