

## بررسی دو نوع فعالیت بدنی رقابتی و مفرح در زمان استراحت بر یادگیری واژگان انگلیسی در شیوه ی یادگیری فاصله دار

شیدا مرشدی<sup>۱\*</sup>، محمد اسدی<sup>۲</sup>، شایان مدرسی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی بالینی موسسه ی آموزش عالی زند شیراز

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی بالینی موسسه ی آموزش عالی زند شیراز

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی بالینی موسسه ی آموزش عالی زند شیراز

### چکیده

یادگیری فاصله دار، یک نوع روش تدریس شناختی است که در حداقل زمان بیشترین محتوای ممکن را آموزش میدهد. هدف این پژوهش بررسی دو نوع فعالیت بدنی رقابتی و مفرح و تاثیر برد و باخت آزمودنی ها بر یادگیری واژگان زبان انگلیسی در زمان استراحت یادگیری فاصله دار است. در این مقاله ی پژوهشی تعداد ۲۰ زبان آموز ۱۵ تا ۲۰ سال با میانگین سن ۱۶/۸ سال به صورت غیر تصادفی انتخاب شدند و دوبار مورد آزمایش قرار گرفتند هر دو بار ۴۹ واژه از کتاب ۵۰۴ واژه ی ضروری زبان انگلیسی انتخاب شدند و به مدت ۴۰ دقیقه به آنها آموزش داده شد؛ که هر دو بار با فاصله های زمانی مشخص و یکسان مورد آزمایش قرار گرفتند. بار اول به صورت فاصله دار شامل سه مرحله الف) درون داد/ فعالیت مفرح، ب) درون داد/ فعالیت مفرح، ج) درون داد نهایی انجام شد؛ بار دوم به صورت فاصله دار شامل سه مرحله الف) درون داد/ فعالیت رقابتی دو نفره ، ب) درون داد/ فعالیت رقابتی دو نفره ، ج) درون داد نهایی انجام شد. آزمون یادداری دو بار گرفته شد بار اول و برای فعالیت ورزشی مفرح یک هفته پس از تدریس از ۴۹ واژه و معنای آنها از آزمودنی ها گرفته شد و داده ها یاد داشت شدند، بار دوم و برای فعالیتی بدنی رقابتی یکبار بلافاصله بعد از آموزش و یک بار یک هفته بعد از فعالیت آزمون گرفته شد و داده ها توسط نرم افزار SPSS (ویرایش شانزدهم) بررسی و آنالیز شدند که به دلیل طبیعی بودن توسط روش تی همبسته با میزان اثر پذیری  $p \geq 0/05$  بررسی شدند. بررسی ها نشان داد که برندگان فعالیت رقابتی با میزان  $p = 0/003$  (به دست آمده در کوتاه مدت عملکرد بهتری داشتند اما در دراز مدت با میزان  $p = 0/792$  برد و باخت تاثیری بر یادگیری ندارد) بنابراین تیم تحقیق پیشنهاد میکند که برای یادسپاری بهتر و رعایت مساوات و عزت نفس از فعالیت رقابتی در زمان استراحت پرهیز شود.

کلمات کلیدی: یادگیری فاصله دار، برد و باخت، واژگان انگلیسی، فعالیت مفرح ورزشی