

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین هوازی با شدت متوسط بر حافظه کاری و چرخش ذهنی

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 7، شماره 20 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

جلال دهقانی زاده - دانشجوی دکتری دانشگاه ارومیه

مریم لطفی - دانشجوی دکتری دانشگاه ارومیه

فاطمه سادات حسینی - استادیار دانشگاه ارومیه

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرین هوازی با شدت متوسط بر عملکرد حافظه کاری و توانایی چرخش ذهنی می باشد. نمونه پژوهش شامل 34 نفر از زنان غیر فعال با دامنه سنی 21 تا 26 سال شهرستان مهریز بود که به صورت هدف مند انتخاب شدند (18 نفر گروه آزمایش و 16 نفر گروه کنترل). تمرین هوازی شامل یک جلسه دویدن با 60% ضربان قلب بیشینه بود. از آزمون چرخش ذهنی و نرم افزار N-Back برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که تمرین هوازی با شدت متوسط، بر عملکرد حافظه کاری و توانایی چرخش ذهنی تاثیر دارد. $P < 0.05$ به عبارتی، تمرین هوازی با شدت متوسط، موجب تسهیل حافظه کاری و بهبود توانایی چرخش ذهنی می شود. در واقع، پژوهش حاضر تعامل و ارتباط بین فرایندهای حرکتی و شناختی را بیش از پیش آشکار نمود.

کلمات کلیدی:

چرخش ذهنی، حافظه کاری، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790764>

