

## تأثیر تمرینات هوازی در ابقای کارآمدتر واژه‌های انگلیسی در حافظه کوتاه مدت زنان جوان ایرانی

### واژگان کلیدی

\* آموزش

\* زبان

\* یادگیری

\* حرکت ورزشی

\* حافظه

دکتر زهرا حجتی ذی دشتی\* zahrahojjatizidashti@gmail.com

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

دکتر هنگامه واعظی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

### چکیده

پژوهش حاضر به تأثیر ورزش بر عملکرد حافظه کوتاه مدت، یادآوری واژه‌ها در جامعه ایرانی، می‌پردازد. هدف اصلی این تحقیق مقایسه یادگیری واژه‌های انگلیسی در دو حالت استراحت و در حین تمرین با شدت متوسط است. تعداد ۱۰ نفر زن ( $25/41 \pm 4/25$  سال) سالم دانشجوی رشته تربیت بدنی بودند، از مجموع ۱۵ نفر که در آزمون واژه‌ها به لحاظ توانایی و قدرت حافظه شرایط مناسبی داشتند، انتخاب شدند. سپس این افراد در یک طرح متقاطع در دو حالت استراحت و تمرین هوازی به ۴۰ واژه انگلیسی به همراه معانی فارسی گوش‌دادند. در هر نوبت از آنها پس از فاصله تعیین‌شده، آزمون به خاطر آوردن معانی واژه‌ها گرفته‌شد. امتیاز تعیین‌شده از روش آماری t همبسته برای مقایسه دو نوبت استفاده شد و سطح معناداری ۰/۰۵  $p < 0/$  تعیین‌شد. نتایج آماری نشان داد که یادآوری واژه‌ها در حالت تمرین هوازی با استراحت تفاوت معنی‌داری دارد ( $p = 0/01$ ). در واقع یادآوری واژه‌ها پس از تمرین هوازی به طور معنی‌داری بهتر از حالت استراحت بود. از یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که یادگیری و یادآوری واژه‌های انگلیسی در حین تمرین هوازی متوسط روش مناسبی است.