

عنوان مقاله:

مقایسه ی اثر شش هفته فعالیت هوازی در محیط خشکی و آب، بر توان هوازی دختران جوان غیرفعال

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

ملیحه اردکانی زاده - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه دامغان، سمنان، ایران

لیلا وصالی اکبرپور - دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: توان هوازی از مهم ترین عوامل موثر در آمادگی جسمانی افراد محسوب می شود. به نظر می رسد اجرای فعالیت ورزشی در آب، اثر بیشتری بر افزایش میزان توان هوازی داشته باشد. روش: تعداد 30 نفر دختر غیرورزشکار 18-25 سال به طور تصادفی به دو گروه 15 نفری آب و خشکی تقسیم شدند. آزمودنی ها، به مدت شش هفته، 0 جلسه در هفته، و 45 تا 60 دقیقه در هر جلسه با 60 تا 70 درصد حداکثر ضربان قلب، به فعالیت هوازی پرداختند. پیش و پس از اجرای فعالیت هوازی، با استفاده از آزمون راگپورت، میزان حداکثر توان هوازی آنها محاسبه گردید. جهت مقایسه ی پیش و پس آزمون از تست t وابسته، و مقایسه ی نتایج پس آزمون در آب و خشکی از تست t مستقل، با سطح $p > 0/05$ استفاده شد. تست آماری توسط SPSS نسخه 20 اجرا، و نمودارها توسط اکسل 2013 رسم گردید. نتایج: پس از اجرای شش هفته تمرین هوازی در مقایسه با پیش از فعالیت، نتایج آزمون راگپورت در هر دو گروه تمرین در آب و خشکی، افزایش معناداری در حداکثر توان هوازی نشان داد $p = 0/001$ درحالیکه مقایسه ی گروه های تمرینی در آب و خشکی، تفاوت معناداری را در حداکثر توان هوازی، نشان نداد $p = 0/34$ نتیجه گیری: به نظر می رسد که اجرای شش هفته فعالیت هوازی در آب و خشکی بر توان هوازی موثر باشد، اما بین این دو محیط، تفاوتی وجود ندارد

کلمات کلیدی:

توان هوازی، آب، خشکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031758>

