

عنوان مقاله:

تدوین هنجار آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی برای زنان سنین ۶۰-۱۸ ساله استان البرز

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 13، شماره 52 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسندگان:

مریم قاسمی میمندی - کارشناسارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیتبدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

حمید رجبی - استاد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

هادی روحانی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیتبدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

مهدیه ابادری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تدوین نرم عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی برای زنان سنین ۶۰-۱۸ ساله استان البرز انجام شد. ۲۵۵ نفر از زنان سنین ۶۰-۱۸ ساله استان البرز با میانگین قد $159 \pm 5/5$ سانتی متر، وزن $3/71 \pm 6/10$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $1/28 \pm 1/4$ کیلوگرم بر مترمربع، نمونه آماری تحقیق را تشکیل دادند که به شکل سیستماتیک انتخاب شدند. استقامت قلبی-تنفسی با استفاده از آزمون راکپورت، قدرت عضلانی با استفاده از دینامومتر پنجه دست، استقامت عضلانی با استفاده از آزمون درازونشست و شنای سوئدی، انعطاف پذیری با استفاده از آزمون نشست و خم شدن به سمت جلو و ترکیب بدن با استفاده از کالیپر ارزیابی شد. با استفاده از آمار توصیفی و محاسبه نقاط درصدی به تفکیک آزمون های مختلف، نرم آمادگی جسمانی تهیه شد. یافته های تحقیق نشان داد که میانگین استقامت قلبی-تنفسی آزمودنی ها $2/25$ میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه، چربی بدن 32 درصد، قدرت میچ دست راست $4/23$ کیلوگرم، قدرن میچ دست چپ $0/23$ کیلوگرم، استقامت عضلانی ناحیه شکم تعداد $8/15$ درازو نشست، استقامت عضلانی ناحیه کمر بند شانه ای تعداد $3/7$ شنای سوئدی بود. در این متغیرها آزمودنی ها در مقایسه میانگین و نرم های افراد همسال درکشورهای دیگر و نرم های موجود از نظر متغیرهای ترکیب بدن در وضعیت خوبی نبودند و آمادگی هوازی بسیار ضعیفی داشتند. همچنین نرم های استقامت عضلانی در مقایسه با نرم های ذکرشده مقادیر بسیار کمتری را نشان داد؛ بنابراین فقر حرکتی در زنان میانسال استان البرز مشهود است و لازم است برای فعال ترکردن آنان چاره اندیشی شود.

کلمات کلیدی:

نورم، آمادگی جسمانی، زنان، استان البرز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1408637>

