

عنوان مقاله:

مقایسه اثر برنامه تمرینات ورزشی، دوچرخه سواری با دویدن استقامتی بر روی حداکثر اکسیژن مصرفی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دوچرخه شهری (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

جهانگیر حمیدی - استادیار دانشگاه صنعتی اصفهان

خلاصه مقاله:

با توجه به سبک زندگی و شهرنشینی و ماشینی شدن آن بطور قابل توجهی از تحرک بدنی انسانها کاسته گردیده است و تحقیقات بسیاری نشان داده اند که فقر حرکتی در جوامع امروزی سلامتی عمومی انسانها را در معرض خطر جدی قرار داده است (1) از اینرو روشهای تمرینی مختلف مورد توجه بوده تا به نوبت توانایی ها و قابلیت های بدنی افراد را بطور ویژه ای پرورش دهند. در این پژوهش نیز سعی در بررسی استفاده از روش تمرینی دوچرخه سواری بجای دویدن گردیده است. زیرا دوچرخه می تواند به دلایل مختلف نسبت به دویدن ارجحیت داشته باشد یکی از این دلایل در ارتباط با شادی آفرین بودن دوچرخه سواری نسبت به دویدن مکرر می باشد که می تواند سبب ایجاد خستگی و حالت یکنواختی در فعالیت فرداست و دیگری رضایتمندی در فعالیت دوچرخه سواری است که سبب انگیزه و کار بیشتر می گردد. حال با توجه به این برتریها آیا دوچرخه سواری می تواند از نظر تقویت فاکتور آمادگی جسمانی بویژه آمادگی قلبی عروقی نیز برتری داشته باشد یا خیر؟ از اینرو هدف پژوهش حاضر مقایسه اثر برنامه تمرینات ورزشی با دوچرخه و دوی استقامتی بر روی حداکثر اکسیژن مصرفی دانشجویان بوده، روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و گروه نمونه تحقیق به تعداد 40 نفر که ظاهراً هیچگونه عارضه خاصی نداشتند. بطور تصادفی از میان 400 دانشجوی پسر که در کلاسهای آمادگی جسمانی واحد یک تربیت بدنی دانشگاه صنعتی در سال 88-89 شرکت کرده اند، انتخاب گردید. و سپس بطور تصادفی به دو گروه 20 نفری تقسیم شدند در این تحقیق اثر 8 هفته فعالیت ورزشی، دوچرخه سواری و دوی استقامتی، هفته ای 3 جلسه و هر جلسه، 50 تا 60 دقیقه، بر روی اکسیژن مصرفی بیشینه دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت و با استفاده از نرم افزار کامپیوتری spss/win جهت تجزیه و تحلیل یافته های آماری، شامل آزمونهای (T) مستقل و وابسته استفاده گردید. یافته ها این پژوهش نشان می دهد که یک دوره برنامه تمرینات ورزشی با دوچرخه و یا دویدن استقامتی تاثیر معنی دار مثبت ($P=0/000$) بر میزان اکسیژن مصرفی بیشینه آزمودنیها دارد. همچنین تفاوت معنی داری بین میزان اکسیژن مصرفی بیشینه آزمودنیها در گروه اول و دوم قبل و بعد از اجرای برنامه تمرینات ورزشی مشاهده نشد. با توجه به نتایج این تحقیق چنین استنباط می شود که، استفاده از روش تمرینی دوچرخه سواری بجای دویدن استقامتی می توان از جحیت داشته باشد زیرا علاوه بر تقویت فاکتور آمادگی جسمانی بویژه آمادگی قلبی عروقی، سبب شادی آفرین بودن فعالیت نسبت به دویدن مکرر که باعث ایجاد خستگی و حالت یکنواختی در فعالیت است می شود همچنین عامل رضایتمندی در فعالیت دوچرخه سواری سبب انگیزه و کار بیشتر میگردد لذا توصیه می گردد بجای استفاده مکرر از دور استقامتی بطور اینترنتروال از دوچرخه سواری جهت افزایش توان هوازی استفاده شود.

کلمات کلیدی:

دوچرخه سواری، دوی استقامتی، اکسیژن مصرفی بیشینه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/159841>



