

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر دوازده هفته تمرینات تناوبی پر شدت و استقامتی کم شدت بر شاخص های اسپرومتری و رابطه آن با شاخص توده بدنی در مردان غیر فعال

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

رضا تقی پورآبکناری - دانشجوی فیزیولوژی ورزشی کاربردی ، دانشگاه آزاد واحد بندر انزلی ، بندر انزلی ، ایران

علی پورمحک - دکتری فیزیولوژی ورزشی ، گرایش قلب و عروق و تنفس ، هیات علمی دانشگاه آزاد واحد بندر انزلی ، بندر انزلی ، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر دوازده هفته تمرینات تناوبی پر شدت و استقامتی کم شدت بر شاخصهای اسپرومتری و رابطه آن با شاخص توده بدنی در مردان غیر فعال می باشد. این پژوهش از نوع پژوهش های نیمه تجربی بود که بر روی مردان با محدوده سنی ۲۵:۳۰ سال اجرا شد. پس از پخش اطلاعیه و آمادگی افراد داوطلب در پژوهش پرسشنامه های استاندارد سلامت و میزان فعالیت بدنی روزانه در بین آنها توزیع شد. از بین افراد واجد شرایط تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و با توجه به میزان دسترسی و راحتی حضور در برنامه های تمرینی به سه گروه کنترل گروه تمرینات تناوبی پر شدت و گروه تمرینات استقامتی کم شدت و هر گروه ۱۰ نفر تقسیم شدند. آزمودنی ها در هر گروه تمرینی به مدت دوازده هفته و ۳ جلسه در هفته تمرین کردند. جهت اندازه گیری شاخص های عملکردی ریه از دستگاه پاوربرس استفاده گردید. قبل از شروع و بعد از پایان دوره ی تمرینی آزمون های اسپرومتری ، ترکیب بدن اندازه گیری شد. اطلاعات جمع آوری شده پژوهش با استفاده از روش آنالیزتحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بن فرونی در سطح خطای $P > 0.05/0$ با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد دوازده هفته تمرینات تناوبی پر شدت و استقامتی کم شدت بر شاخص های اسپرومتری تاثیر مثبت و معناداری دارد. تمرینات تناوبی پر شدت تاثیر بیشتری نسبت به تمرینات استقامتی کم شدت داشته است. دوازده هفته تمرینات تناوبی پر شدت و استقامتی کم شدت بر شاخص توده بدنی در مردان غیر فعال تاثیر مثبت و معناداری دارند.

کلمات کلیدی:

تمرینات تناوبی پر شدت، استقامتی کم شدت، شاخص های اسپرومتری ، شاخص توده بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047144>

