

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته الگوی ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی دانش آموزان دختر

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

نرگس علی نیا - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

خلاصه مقاله:

هدف این مطالعه بررسی تأثیر هشت هفته الگوی پیشنهادی ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی دانش آموزان دختر شهری و روستایی بود. در این مطالعه از 422 دانش آموز دختر شهری و روستایی شهرستان آستارا که شامل 260 دانش آموز شهری و 162 دانش آموز روستایی بود استفاده گردید. آمادگی جسمانی با استفاده از آزمون های میدانی ایفرد (دراز و نشست، بارفیکس، پرش طول، 45 متر سرعت، چابکی و دو 540 متر) و سلامت عمومی آزمودنی ها با پرسشنامه GHQ اندازه گیری شد. افراد گروه مداخله الگوی پیشنهادی ورزش همگانی را دو جلسه در هفته و برای مدت 8 هفته انجام دادند. طی دوره تمرینی آزمودنی های گروه کنترل هیچ گونه فعالیت منظم ورزش نداشتند. پس از 8 هفته تمرین، تمام متغیرها مجدداً اندازه گیری شد. داده ها با آزمون های آماری تی وابسته و تی مستقل تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که برنامه ورزش همگانی بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی مانند استقامت قلبی تنفسی، استقامت عضلانی کمر بند شانه ای، انعطاف پذیری، چابکی، توان انفجاری و سرعت اثر داشت ($P < 0/05$) ولی بر برخی از عوامل مانند استقامت عضلانی شکم و شاخص توده بدنی اثر بخش نبود ($0/05P$)

کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، دانش آموزان، ورزش همگانی، سلامت عمومی، شهر، روستا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/421180>

