

عنوان مقاله:

تأثیر موسیقی بر نیمرخ آمادگی جسمانی مردان غیرورزشکار

محل انتشار:

همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

احمد هاشم پور - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ملکان

رقیه پوزش جدیدی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر عامل مداخله گر بیرونی (انواع موسیقی) بر شاخصهای آمادگی جسمانی در مردان غیر ورزشکار است. روش شناسی: در این مطالعه ی نیمه تجربی، 10 دانشجوی پسر 22-18 ساله دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز با میانگین قد 179.55 سانتیمتر، وزن 6.77 کیلوگرم انتخاب شدند و با استفاده از روش تعادل مخالف در سه گروه اجرا در شرایط موسیقی ریتم تند، ریتم کند و کنترل (بدون موسیقی) به اجرای آزمون ها پرداختند. از آزمون های استقامت عضلانی، هماهنگی، چابکی و توان انفجاری استفاده شد. همچنین از موسیقی با ضرباهنگ تند (135-140bpm) و ضرباهنگ کند (115-120 bpm) استفاده شد. نتایج: براساس تحلیل واریانس یکطرفه نتایج آزمون استقامتی عضلانی که شامل شنای سوئدی می باشد در هر سه گروه معنی دار نیست (0/05)

کلمات کلیدی:

موسیقی تند و کند، مردان غیرورزشکار، شاخصهای آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/543914>

