

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات ایروبیک منتخب بر توان بی هوازی، هوازی و برخی از عوامل فیزیولوژیکی زنان غیر ورزشکار

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محسن امینایی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

سمیه ترکان - کارشناس ارشد تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر یک دوره تمرینات ایروبیک منتخب بر توان بی هوازی، توان هوازی و برخی از عوامل فیزیولوژیکی زنان غیر ورزشکار بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی بوده و لذا باتوجه به هدف مربوطه آزمودنی ها از بین زنان غیر ورزشکار شهر اصفهان انتخاب و به دو گروه سنی زیر 35 سال (30 نفر) قد $161/52 \pm$ سانتی متر و وزن $67/22 \pm$ کیلو گرم و بالای 35 سال (30 نفر) قد $160 \pm$ سانتی متر و وزن $73/85 \pm$ کیلو گرم تقسیم گردیدند. پروتکل تمرینی تحقیق شامل یک سری از تمرینات و حرکات کاربردی در ورزش ایروبیک با استفاده از برخی وسایل ساده و همراه با موزیک مناسب بود. کلیه آزمودنی ها 3 جلسه در هفته (یک روز در میان) برای مدت 8 هفته در برنامه تمرین شرکت نمودند. سپس برنامه تمرینات در 2 هفته اول با 55 درصد و مدت 45 دقیقه شروع و هر دو هفته بر شدت و مدت آن افزوده شد. از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون T در گروه های همبسته و مستقل) جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده گردید. همچنین از نرم افزار SPSS به منظور محاسبات آماری بهره گرفته شد. نتایج به دست آمده حاکی از عدم تاثیر متغیر مستقل روی توان بی هوازی و فشار خون در هر دو گروه آزمودنی ها همچنین، تاثیر معنی دار روی توان هوازی ($p < 0/05$) ترکیب بدن ($p < 0/05$) و ضربان قلب استراحتی ($p < 0/05$) در هر دو گروه می باشد. براساس یافته های این تحقیق زنان غیر ورزشکار می توانند با شرکت در فعالیت هایی چون ایروبیک نسبت به بهبود عوامل موثر فیزیولوژیکی اقدام نموده و بدین ترتیب به سطح سلامتی و زندگی فعال خود بیفزایند.

کلمات کلیدی:

ایروبیک، توان بی هوازی و هوازی، فشار خون، ترکیب بدن، ضربان قلب استراحتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583576>

