

عنوان مقاله:

تاثیر فعالیت بدنی و عادات خواب منظم بر شاخص توده بدن در سربازان جوان سالم چاق

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سیده‌های حسینی حتکنی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی دانشکده علوم انسانی و تربیتی گروه تربیت بدنی گرایش فیزیولوژی
واحد تبریز دانشگاه آزاد اسلامی تبریز ایران

پیمان محمدی بابازیدی - کارشناسی ارشد مدیریت تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف تاثیر فعالیت بدنی و عادات خواب منظم بر شاخص توده بدن در سربازان جوان سالم چاق انجام شد جامعه آماری پژوهش حاضر شامل سربازان آموزشی و غیر آموزشی می باشد. مواد و روشهای کار: این مطالعه به روش نیمه تجربی انجام گرفت و 30 نفر از سربازان 15 نفر گروه تجربی و 15 نفر گروه کنترل در یکی از مراکز آموزشی ارتشی جمهوری اسلامی ایران با میانگین $21/5 \pm 3/5$ سال، قد $175/4 \pm 3/5$ سانتی متر، وزن $84/45 \pm 5/2$ کیلوگرم شاخص توده ی بدنی $31/5 \pm 1/5$ کیلوگرم بر متر مربع به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شد در دو گروه تجربی و گروه کنترل قرار گرفتند، آزمودنی های تحقیق به مدت دو ماه در طول دوره آموزشی به انجام تمرینات نظامی که باعث آمادگی بدنی و رزمی سربازان می شود، پرداختند در طول این ماه دوره آموزش از آزمودنی های تحقیق در طی سه مرحله اندازه گیری بعمل آمد، مرحله اول در ابتدای دورهف مرحله دوم هفته چهارم، مرحله سوم هفته هشتم. نتیجه گیری: تجزیه و تحلیل داده ها حاضر از تحقیق نشان داد میزان پاقی نوع یک طی دو ماه تمرین نظامی، بین دو گروه تجربی و گروه کنترل کاهش معنی دار داشت. اما میزان تاثیرات در گروه تجربی بیشتر از گروه کنترل بود. و عادات خواب منظم در دوره تحقیق بین دو گروه تجربی و گروه کنترل کاهش معنی دار داشت. اما میزان آن در گروه تجربی بیشتر و مشهودتر از گروه کنترل بود.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، شاخص توده بدن، عادت های خواب منظم، سربازان سالم چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587201>

