

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر واحد تربیت بدنی عمومی بر شاخص های ترکیب بدنی و عوامل منتخب آمادگی جسمانی در دانشجویان غیرفعال دانشگاه فردوسی مشهد

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در ورزش تربیتی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مهتاب معظمی - استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

سمانه فراحتی

## خلاصه مقاله:

با توجه به تاثیر فعالیت بدنی بر شاخص های ترکیب بدنی و قابلیت های جسمانی افراد، اینموضوع که تاثیر واحدهای تربیت بدنی در دانشگاه ها به چه میزان در افزایش سلامت جسمانی دانشجویان تاثیر دارد، موضوعی است که در مطالعه حاضر مورد بررسی قرار گرفته است. روش شناسی: این تحقیق از نوع پژوهش های نیمه تجربی میدانی است؛ آزمودنی ها شامل 191 دانشجوی دختر و 86 دانشجوی پسر از دانشجویان غیرفعال دانشگاه فردوسیمشهد بودند. متغیرهای آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی آزمودنی ها در دومین هفته شروع ترماندازه گیری شد؛ سپس برنامه تمرینی به مدت 14 هفته در راستای ترم تحصیلی واحد تربیت بدنی عمومی 1 اجرا گردید و پس از اتمام برنامه تمرینی تمام آزمون ها به همان ترتیب آزموناولیه تکرار شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار spss ویرایش 16 انجام گردید. یافته ها: نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که وزن، شاخص توده بدنی و نسبت دورکمر بهلگن در دانشجویان دختر کاهش معناداری داشته است. همچنین مشاهده می شود، برخیمتغیرهای آمادگی جسمانی از جمله درازنشست و شنای سویدی در هر دو گروه بهبودمعناداری یافته است. در حالی که شاخص انعطاف پذیری و چابکی تنها در گروه دخترانتغییرات معناداری داشته است. بحث: اجرای منظم و سازمان یافته واحد تربیت بدنی عمومی می تواند موجب بهبود وضعیت آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی دانشجویان گردد؛ که این امر اهمیت برنامه ریزی مناسب واحد تربیت بدنی عمومی در دانشگاه ها را آشکار می نماید.

## کلمات کلیدی:

واحد تربیت بدنی عمومی 1، ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی، دانشجویان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793047>

