

عنوان مقاله:

بررسی اثر تمرینات هرمی و هرمی معکوس بر عملکرد ریوی مردان جوان شهرستان گچساران

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فریدون عبدالخانی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

علی خواجه لندی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

امین محمدی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

خلاصه مقاله:

این تحقیق با هدف بررسی اثر تمرینات هرمی و هرمی معکوس بر عملکرد ریوی مردان جوان شهرستان گچساران انجام شد. مطالعه حاضر یک تحقیق نیمه تجربی و از نوع کاربردی است. بدین منظور یک اطلاعیه برای شرکت در آزمون در باشگاه بدنسازی نصب گردید و از بین داوطلبین 45 نفر که فاقد مشکل پزشکی بودند انتخاب و در سه گروه به شکل تصادفی قرار گرفتند و پس از آن برنامه تمرینی اجرا شد. پس از انجام برنامه های تمرینی توسط دستگاههای تنفس سنج اطلاعات ثبت گردید. از آمار توصیفی برای تعیین شاخص های مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف استاندارد) استفاده شد. آزمون کولموگروف- اسمیرنف جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها گروه ها به کار رفت، همچنین از آمار استنباطی تحلیل واریانس یک راهه و از آزمون تعقیبی توکی برای تجزیه تحلیل یافته ها استفاده شد و سطح معنی داری محاسبات ($p=0/05$) در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که تمرینات هرمی و هرمی معکوس تاثیر معناداری بر حجم جاری (TV)، ظرفیت حیاتی اجباری (FVC) و حجم بازدهی فشار یک ثانیه ای (FEV1) مردان جوان دارد.

کلمات کلیدی:

تمرینات هرمی، تمرینات هرمی معکوس، عملکرد ریوی، حجم جاری، ظرفیت حیاتی اجباری، حجم بازدهی فشار یک ثانیه ای

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880660>

