

عنوان مقاله:

اثر 8 هفته تمرینات طناب زدن HIIT بر شاخص توده بدنی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان دیر

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

حسین رسولی زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، بوشهر، ایران

صدیقه جمالی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، گروه روانشناسی، بوشهر، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر اثر 8 هفته تمرین طناب زنی HIIT بر شاخص توده بدنی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان دیر میباشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان 91 تا 91 سال شهرستان دیر تشکیل دادند. از جامعه آماری مذکور 11 نفر به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه طناب زنی (سن: 91/99 تا 11/99 سال، قد: 79/9-10 سانتی متر، وزن: 1/99-77/39 کیلوگرم، 99/19 BMI 3/30- کیلوگرم بر متر مربع) و کنترل (سن: 91/99 تا 06/99 سال، قد: 16/78-9 سانتی متر، وزن: 8/91-97/38 کیلوگرم، 99/69-1/11 BMI کیلوگرم بر متر مربع) تقسیم شدند. هر گروه شامل 91 نفر می باشد. در ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد و سپس گروه تمرینی در یک دوره هشت هفته ای (3 جلسه در هفته، هر جلسه شامل 31 تا 71 دقیقه و با شدت 11 تا 91 درصد سرعت هر آزمودنی) شرکت نمودند و در انتها از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کواریانس) استفاده گردید. نتایج مقایسه پیش آزمون و پس آزمون رکوردها نشان داد که شاخص توده بدنی در گروه تمرینی پیشرفت معناداری داشته است.

کلمات کلیدی:

شاخص توده بدنی، تمرین طناب زنی HIIT

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168511>

