

بررسی تاثیر 4 هفته تمرین (هوازی و استقامت عضلانی) بر محیط و اندازه چربی شکم و نواحی مختلف بدن

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر 4 هفته تمرین هوازی و استقامت عضلانی بر محیط و اندازه چربی شکم و نواحی مختلف بدن از جمله سینه و بازو است. برای پاسخ به اهداف و سوالات تحقیق، اکثر تحقیقاتی که از سال های اخیر در زمینه تاثیر تمرینات ورزشی با برنامه تمرینی و مدت زمان های مختلف انجام شده بود را مورد بررسی قرار دادیم. نتایج تحقیقات نشان دهنده اثرات تمرینات مختلف ورزشی منظم بر کاهش میزان چربی شکم (عامل اصلی بیماریهای قلبی عروقی) و محیط اندام ها می باشد. جامعه آماری این پژوهش را 28 نفر از دانشجویان پسر، با میانگین سنی 23.30، وزن 74.55 کیلو گرم و قد 161.95 سانتی متر تشکیل دادند، و از بین آنها کسانی که تاکنون در هیچ یک از فعالیت های ورزشی و آمادگی جسمانی شرکت نکرده بودند انتخاب شدند، (8 نفر آنها به دلیل داشتن سابقه ورزشی حذف و 20 نفر برای ادامه تحقیق انتخاب شدند)، و بعد از اجرای پیش آزمون به صورت تصادفی به دو گروه 10 نفری تقسیم شدند. گروه یک به عنوان گروه کنترل، هر هفته یک جلسه به مدت یک ساعت در کلاس های تربیت بدنی عمومی شرکت می کردند، و گروه دیگر به عنوان گروه تجربی، هر هفته 3 جلسه به مدت 1 ماه برنامه تمرینی را دنبال کردند. برای تجزیه و تحلیل داده های آماری از t همبسته ، و از SPSS 21 استفاده شد. نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که بین پیش و پس آزمون گروه تجربی تفاوت معناداری وجود داشته و در گروه کنترل همانند گروه تجربی در محیط سینه و بازو تفاوت مشاهده شد، اما در وزن، محیط شکم، چربی شکم، چربی سینه، چربی بازوی گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد. با توجه به تفاوت معنادار در گروه کنترل و تجربی، نتایج تحقیق حاضر، برنامه تمرینی یک ماهه که توسط متخصصان علم تمرین و فیزیولوژی ورزش به صورت دقیق، منظم و با اصول علم تمرین تنظیم شده باشد را پیشنهاد می کند، که می تواند برای افراد دارای اضافه وزن، چاق و برای کاهش و کنترل وزن و تناسب اندام افراد مختلف از جمله دانشجویان و ... ، مناسب باشد، اما در صورت غیر اصولی بودن با آسیب های جدی و غیر قابل جبران همراه خواهد بود.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سختنرانی ☐ پوستر* . برای ارایه مقاله روش پوستر ترجیح داده می شود.