

تأثیر تمرین ایروبیکی، یوگا و ایروبیکی - یوگا بر آمادگی جسمانی دانشجویان دختر شرکت کننده در کلاس های تربیت بدنی عمومی (۱)

دکتر نصرالله جوادیان صراف^۱

تکتم امامی^۲

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر تعیین اثر تمرین ایروبیکی، یوگا و ایروبیکی - یوگا بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی دانشجویان دختر بود.

روش شناسی: ۷۶ نفر از دانشجویان دختر غیر فعال شرکت کننده در کلاس های تربیت بدنی عمومی (۱) دانشگاه فردوسی مشهد با دامنه سنی ۲۵ - ۱۹ سال که تجربه ای در روش های تمرینی منتخب نداشتند، داوطلبانه انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تجربی ایروبیکی، یوگا و ایروبیکی - یوگا و یک گروه کنترل تقسیم شدند. آزمودنی ها در گروه های تجربی به مدت ۱۴ هفته، ۲ جلسه در هفته و ۶۰ دقیقه در هر جلسه در برنامه تمرینی مشخص شرکت کردند و آزمودنی های گروه کنترل در این مدت در کلاس تئوری آمادگی جسمانی شرکت می کردند و هیچ برنامه تمرینی سازمان یافته ای نداشتند. به منظور جمع آوری اطلاعات در پایان برنامه تمرینی در گروه های تجربی از آزمون های دو استقامت ۱۲۰۰ متر، پرش عمودی، چابکی ۴×۹ متر، دراز و نشست و شنا سوئدی برای ارزیابی عوامل آمادگی جسمانی استفاده شد.

نتایج: تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی نشان داد که میانگین آمادگی جسمانی و عوامل استقامت قلبی - تنفسی، نیروی عضلانی، استقامت عضلات شکم و استقامت عضلات کمر بند شانه در گروه ایروبیکی، یوگا و ایروبیکی - یوگا نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری بالاتر بود ($p < 0.05$). هم چنین، میانگین چابکی در گروه یوگا و ایروبیکی - یوگا به طور معنی داری بالاتر از گروه ایروبیکی و کنترل بود ($p < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری: این نتایج، نشان داد که روش های تمرینی منتخب به ویژه تمرینات یوگا، سبب بهبود آمادگی جسمانی و عوامل آن در دانشجویان دختر شده است. از این رو، پیشنهاد می شود که از این روش های تمرینی در برنامه های آموزشی واحد تربیت بدنی عمومی (۱) استفاده شود.

واژه های کلیدی: ایروبیکی، یوگا، آمادگی جسمانی و دانشجویان دختر.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد