اثر 8 هفته تمرین ترکیبی بر کیفیت خواب،هورمونهای پرولاکتین و رشد،توان هوازی و بی هوازی دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب

زهره نیکجو *,61,

1396-8-8

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تعیین اثر هشت هفته تمرین ترکیبی(هوازی_مقاومتی) بر کیفیت خواب، هورمون پرولاکتین، هورمون رشد،توان هوازی و بی هوازی دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب بود. روش پژوهش:تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود.در این مطالعه 30 دختر نوجوان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تجربی و گروه کنترل تقسیم شدند.گروه تجربی هشت هفته تمرینات هوازی-مقاومتی پیشرونده را سه جلسه در هفته انجام دادند.هر جلسه متشکل از 10دقیقه گرم کردن ،5 دقیقه سرد کردن ،30 دقیقه تمرین هوازی با شدت 60-80 درصد حداکثر ضربان قلب و 45 دقیقه تمرین مقاومتی با شدت50-70 درصد یک تکرار بیشینه بود.قبل و پس از هشت هفته تمرین کیفیت خواب،میزان اضطراب،توان هوازی،توان بی هوازی و هورمونهای پرولاکتین و رشد، اندازه گیری شد.اطلاعات آماری توسط آزمونهای آنکووای یکطرفه و یومن ویتنی از طریق نرم افزار spss نسخه 22مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی داری 0./05 p). نتیجه گیری: یک دوره تمرین ترکیبی(هوازی- مقاومتی) احتمالا موجب بهبود کیفیت کلی خواب ، توان هوازی، توان بی هوازی و اضطراب دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق مضطرب میشود و بر مقادیر هورمونهای پرولاکتین و رشد بی تاثیر است.

کلمات کلیدی : کلیدواژه:تمرین هوازی،مقاومتی ،آمادگی جسمانی،خواب،اضطراب،پرولاکتین،هورمون رشد

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها