

# اثرات برنامه FITT بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی پسران متوسطه دوره اول

سیدمصطفی عبادی جوکندان\*، 60،

1398-06-13

هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی اثرات برنامه FITT بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی پسران متوسطه دوره اول در پی ۶ هفته تمرین بود. آزمودنی های این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون را ۲۰ نفر دانش آموز پسر داوطلب سالم (انتخاب اولیه نمونه به صورت در دسترس و انتخاب در گروه ها به طور تصادفی بود) که به دو گروه ۱۰ نفره، گروه تجربی (سن:  $14/2 \pm 36/13$ ، شاخص توده بدن:  $62/70 \pm 2/19$ ) و شاهد (سن:  $64/60 \pm 2/18$ ، شاخص توده بدن:  $68/13 \pm 02/2$ )، تقسیم شدند، تشکیل می دادند. آزمودنی ها، برای توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی (آمادگی هوازی، آمادگی عضلانی (قدرت، استقامت و توان)، انعطاف پذیری و ترکیب بدن)، برنامه تمرینی نظارت شده ای را طبق دستورالعمل های برنامه FITT، سه جلسه در هفته، هر جلسه ۴۵ دقیقه و به مدت شش هفته انجام دادند. قبل و بعد از تمرین از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت اندازه گیری به عمل آمد، برای ارزیابی آمادگی هوازی از آزمون ۱۶۰۹ متر (یک مایل)، قدرت عضلانی از دینامومتر دستی، استقامت عضلانی از آزمون دراز و نشست، توان عضلانی از آزمون پرش سارجنت، انعطاف پذیری از آزمون نشست و رساندن دست به پنجه پا و برای ارزیابی ترکیب بدن از محاسبه شاخص توده بدن و درصد چربی بدن استفاده شد. جهت بررسی توزیع طبیعی داده ها از آزمون شاپیرو ویلک و برای بررسی همگنی واریانس ها از آزمون های t مستقل و یومن ویتنی استفاده شد، سپس نتایج تجزیه و تحلیل استنباطی متغیرها توسط آزمون های t همبسته و ویلکاکسون (برای ارزیابی تغییرات درون گروهی) و همچنین آزمون های t مستقل و یومن ویتنی (جهت ارزیابی تفاوت های بین گروهی) انجام شد. روش گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و کتابخانه ای بود. تمامی محاسبات آماری توسط نرم افزار SPSS انجام و سطح معنی داری در این تحقیق  $(P) < 05/0$  در نظر گرفته شد. با توجه به نتایج ارزیابی تغییرات درون گروهی و تفاوت های بین گروهی، به نظر می رسد که برنامه توان  $(P) > 05/0$  (عضلانی استقامت،  $(P) > 05/0$  عروقی - قلبی استقامت بر داری معنی اثر، FITT عضلانی)  $(P) < 05/0$  و درصد چربی بدن  $(P) < 05/0$  داشت. ولی بر شاخص توده بدن  $(P) < 05/0$

کلمات کلیدی: تربیت بدنی، متوسطه دوره اول، مرتبط با سلامتی، مداخلات مدرسه

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)