

عنوان مقاله:

مقایسه برخی شاخص های تندرستی بین دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقطع متوسطه غرب استان گیلان

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

بهمن رفیع زاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

بهمن میرزایی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

فرهاد رحمانی نیا - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

انجام فعالیت منظم بدنی از دوران کودکی و نوجوانی، فاکتوری زمینه ساز برای داشتن یک زندگی سالم و پویا در آینده است. هدف از پژوهش حاضر مقایسه برخی شاخص های تندرستی بین دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقطع متوسطه غرب استان گیلان بود. روش تحقیق: 1010 دانش آموز در رده سنی 13 تا 15 سال شامل 505 دانش آموز پسر ورزشکار (با میانگین وزن $45/04 \pm 7/94$ کیلوگرم و قد $163/13 \pm 9/02$ سانتی متر) و 505 دانش آموز پسر غیرورزشکار (با میانگین وزن $53/67 \pm 9/43$ کیلوگرم و قد $161/13 \pm 9/14$ سانتی متر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. برخی متغیرهای آنتروپومتریک (قد، وزن، درصد چربی بدن، وزن چربی بدن، وزن بدون چربی، نسبت دور کمر به دور لگن) و فیزیولوژیکی (ضربان قلب استراحتی، فشار خون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک استراحتی) مورد اندازه گیری قرار گرفت. از آمار توصیفی برای تعیین میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از آزمون آماری پارامتریک t مستقل و آزمون آماری ناپارامتریک لامان ویتنی در سطح معنی داری ($P < 0/05$) استفاده شد. پژوهش حاضر نشان داد، بین قد، وزن، درصد چربی بدن، وزن چربی بدن، وزن بدون چربی، نسبت دور کمر به دور لگن، ضربان قلب استراحت و فشار خون دیاستولیک استراحتی تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود دارد ($P < 0/05$) اما در فشار خون سیستولیک استراحتی تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. نتایج نشان داد که دانش آموزان ورزشکار از شاخص های آنتروپومتریک و فیزیولوژیکی بهتری نسبت به دانش آموزان غیرورزشکار برخوردارند؛ بنابراین، در وضعیت تندرستی بهتری قرار دارند. لذا، فعالیت بدنی منظم در سنین نوجوانی، می تواند عامل مهمی برای تندرستی و آمادگی باشد.

کلمات کلیدی:

تندرستی، دانش آموزان پسر، ویژگی های آنتروپومتریک، ویژگی های فیزیولوژیکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1503095>

