

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۵۱
۸۷۶

امانت داده نمی شود



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه: تربیت بدنی و علوم ورزشی

۵۷
۲۱
۷

اهدای

تأثیر مصرف دو نوع رژیم ویتامین C بر توان هوازی و بی هوازی

دانشجویان پسر دانشگاه گیلان

از:

داریوش مقلبی

با راهنمایی:

دکتر خسرو ابراهیم

۴۴۸۴

تعداد صفحات: ۱۲

« شهریور ماه ۱۳۷۸ »

ح

الف

تقدیم به :

پدر بزرگوارم و روح پاک مادرم

که می‌گفت به استاد

فرزند مرا درس بجز عشق میاموز

به همسرم

که مهربان است و دلسوز

و

دو دختر دلبندم الهام و الهه

به خواهر و برادران عزیزم

که همیشه یاور و پشتیبان من بوده‌اند.

به تمامی معلمین دوران تحصیلم

امانت دارانی که انسانها امانت او هستند.

«تقدیر و تشکر»

خداوند بزرگ را شکر و سپاس می‌گوییم که توفیق و توانایی به این بنده ناچیز عطا فرمود تا این تحقیق را در حد وسع به انتها رسانم. مجموعه حاضر با راهنماییها و مساعدتهای بی دریغ و شایان توجه اساتید معظم، همکاران و دوستان صدیق و برخی از مراکز خدماتی فراهم آمده است. بدیهی است، اگر چنین حمایتی نبود سرانجام یافتن این تحقیق مقدور نبود. پس لازم می‌دانم نخست از استاد راهنما و گرانقدر جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم که با کمال صبر و متانت، زحمات این جانب را تحمل کردند، و سپس از استاد فرزانه جناب آقای دکتر فرهاد رحمانی‌نیا که با شکیبایی در تمام مراحل تحقیق گام به گام مرا راهنمایی کردند و جناب آقای دکتر بهنام وحید کاویانی و کلیه اساتید محترم دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد که زحمات و مساعی فراوانی پذیرا و دلسوزانه از هیچگونه ارشاد و تبیین طریق فروگذار نشدند، مراتب تشکر و امتنان را دارم. از مسئولین محترم کتابخانه‌های دانشکده تربیت‌بدنی، دانشکده علوم، علوم پزشکی و مراکز اطلاع‌رسانی اداره کل تربیت‌بدنی، علوم پزشکی و دانشگاه گیلان همچنین دانشگاه تربیت‌مدرس - کمیته ملی المپیک، دانشکده داروسازی و دانشکده بهداشت دانشگاه تهران و دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان سپاسگزاری و تشکر می‌نمایم.

و در پایان از دوستان عزیزم آقایان: احمد پوریا، حمیدرضا طاهری، حسین شفیعی، مهدی عباسپور، کریم خلایق، ناصر زردی و کلیه عزیزان دانشجو که در اجرای این تحقیق همراه و یاور بنده بودند، صادقانه تشکر می‌کنم.

«فهرست مطالب»

صفحه	عنوان
الف.....	فهرست مطالب
ث.....	فهرست جداول
ج.....	فهرست نمودارها
چ.....	فهرست تصاویر
ح.....	چکیده
خ.....	چکیده تحقیق به انگلیسی

فصل اول - طرح تحقیق

۲.....	مقدمه
۳.....	بیان موضوع تحقیق
۵.....	ضرورت و اهمیت تحقیق
۶.....	اهداف تحقیق
۷.....	فرضیه‌های تحقیق
۷.....	جامعه آماری
۷.....	روش تجزیه و تحلیل آماری
۸.....	وسایل مورد نیاز
۸.....	متغیرهای تحقیق
۹.....	محدودیت‌های تحقیق
۹.....	محل پژوهش
۱۰.....	تعریف واژه‌ها

فصل دوم - ادبیات تمقیق

مقدمه	۱۲
بخش اول: مبانی نظری	۱۲
توان هوازی و اهمیت آن در عملکرد ورزشی	۱۲
عوامل موثر بر حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_2max)	۱۴
توانایی بی‌هوازی و اهمیت آن در عملکرد ورزشی	۱۵
ارزیابی توان هوازی	۱۷
ارزیابی توان بی‌هوازی	۱۹
ویتامین‌ها	۲۰
طبقه‌بندی ویتامین‌ها	۲۱
نقش اساسی ویتامین‌ها	۲۲
کمبود ناشی از ویتامین‌ها	۲۲
ویتامین C (اسید آسکوربیک)	۲۲
نقش فیزیولوژیکی اسید آسکوربیک	۲۵
منابع و نیاز	۲۷
جذب و متابولیسم	۲۷
ویتامین C و کهولت	۲۹
ویتامین C و خطرات قلبی عروقی	۲۹
ویتامین C و سرماخوردگی	۳۱
اسید آسکوربیک به عنوان یک آنتی‌اکسیدانت	۳۱
عوارض جانبی	۳۲

عوارض ناشی از کمبود ویتامین C	۳۲
بخش دوم: پیشینه تحقیق	۳۳
نقش مکملهای ویتامینی در فعالیتهای ورزشی	۳۳
ویتامین C و عملکرد ورزشی	۳۸
ویتامین C و عملکرد قدرتی	۴۱
ویتامین C و توان هوازی و بی هوازی	۴۳

فصل سوم روش تحقیق

مقدمه	۴۹
روش تحقیق	۴۹
جامعه تحقیق؛ نحوه انتخاب نمونه‌ها، تعداد و سن آزمودنیها	۵۰
مکان تحقیق	۵۰
زمان تحقیق	۵۱
متغیرهای تحقیق	۵۱
ابزار تحقیق	۵۲
روش اندازه‌گیری و نحوه جمع‌آوری اطلاعات	۵۳
چگونگی مصرف مقدار روزانه ویتامین C و دارونما	۵۷
روش آماری	۵۷

فصل چهارم - تجزیه و تحلیل یافته‌ها

مقدمه	۶۰
مشخصات آزمودنیها	۶۰
تجزیه و تحلیل یافته‌ها و آزمون فرضهای تحقیق	۶۷

فصل پنجم - بحث و نتیجه‌گیری

مقدمه	۷۱
نتایج تحقیق	۷۱
بحث و نتیجه‌گیری	۷۳
پیشنهادات کاربردی برخاسته از تحقیق	۷۶
پیشنهادات برای سایر محققین	۷۷
پیوستها	
پیوست (۱) برگه مشخصات فردی و وضعیت تندرستی	۷۹
پیوست (۲) برگه اعلام همکاری	۸۰
پیوست (۳) برگه معرفی مواد مغذی حاوی ویتامین C	۸۱
پیوست (۴) برگه تعیین وضعیت غذایی	۸۲
پیوست (۵) نوموگرام لوئیز	۸۳
پیوست (۶) نوموگرام تعدیل شده آستراند-رامینگ	۸۴
منابع	۸۵

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول (۱-۳) عامل اصلاح سن	۵۶
جدول (۱-۴) مشخصات آزمودنیها، میانگین و انحراف استاندارد (قد، وزن و سن) سه گروه	۶۱
جدول (۲-۴) میانگین و انحراف استاندارد، ارتفاع پرش و توان بی‌هوازی کل سه گروه آزمودنی در پیش و پس آزمون	۶۳
جدول (۳-۴) میانگین و انحراف استاندارد، ضربان قلب و توان هوازی کل سه گروه آزمودنی در پیش و پس آزمون	۶۴
جدول (۴-۴) میانگین و انحراف استاندارد، ارتفاع پرش و توان بی‌هوازی گروه (۱، ۲، ۳) به تفکیک در پیش آزمون و پس آزمون	۶۵
جدول (۵-۴) میانگین و انحراف استاندارد، ضربان قلب و توان هوازی گروه (۱، ۲، ۳) در پیش آزمون و پس آزمون	۶۶
جدول (۶-۴) تاثیر مصرف روزانه دو رژیم ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی‌گرم اسید آسکوربیک و ماده دارونما بر توان هوازی	۶۸
جدول (۷-۴) تاثیر مصرف روزانه دو رژیم ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی‌گرم اسید آسکوربیک و ماده دارونما بر توان بی‌هوازی	۶۹

«فهرست نمودارها»

صفحه	عنوان
۶۱	نمودار (۱-۴) میانگین سن، گروه یک و دو و سه
۶۲	نمودار (۲-۴) میانگین وزن، گروه یک و دو و سه
۶۲	نمودار (۳-۴) میانگین قد، گروه یک و دو و سه
۶۳	نمودار (۴-۴) میانگین توان بی‌هوازی برای کل آزمودنیها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون
۶۴	نمودار (۵-۴) میانگین توان هوازی برای کل آزمودنیها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون
۶۵	نمودار (۶-۴) میانگین توان بی‌هوازی برای گروه یک و دو و سه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون
۶۶	نمودار (۷-۴) میانگین توان هوازی برای گروه یک و دو و سه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

«فهرست تصاویر»

صفحه	عنوان
۵۴	شکل (۱-۳) نحوه اجرای آزمون پرش عمودی (سارجنت)
۵۵	شکل (۲-۳) نحوه اجرای آزمون پله آستراند

چکیده:

بمنظور بررسی تاثیر مصرف دو رژیم ویتامین C (۱۰۰ و ۲۰۰ میلی‌گرم) بر توان هوازی (Vo_{2max}) و توان بی‌هوازی، تعداد ۶۰ نفر از دانشجویان مرد دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه گیلان بطور غیرتصادفی انتخاب و بطور تصادفی در سه گروه قرار گرفته، که از این تعداد تنها ۵۱ نفر به مراحل پایانی عملیات آماری راه یافتند، میانگین سن، وزن و قد آزمودنیها به ترتیب $22/5 \pm 1/95$ سال و $68/07 \pm 7/4$ کیلوگرم و $175/43 \pm 5/7$ سانتی‌متر بود.

مدت مصرف ویتامین C که برای گروههای آزمایشی در نظر گرفته شد یک دوره هفت روزه بود که گروه یک روزانه مقدار ۱۰۰ و گروه دو ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C و گروه سوم (کنترل) طی همین مدت ماده دارونما مصرف می‌کردند.

آزمونهایی که در این تحقیق اعمال شد (۱) آزمون پله‌آستراند جهت ارزیابی توان هوازی و (۲)

آزمون پرش عمودی (سارجنت) جهت ارزیابی توان بی‌هوازی آزمودنیها بود.

جهت بدست آوردن اطلاعات خام، امتیازات حاصله از اندازه‌گیری توان هوازی و توان بی‌هوازی آزمودنیها قبل و بعد از یک دوره هفت روزه مصرف ویتامین C توسط محقق جمع‌آوری و بعد از تجزیه و تحلیل آماری بر اساس تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) در سطح $\alpha = 5\%$ و با ضریب اطمینان ۹۵ درصد نتایج زیر حاصل شد. تجزیه و تحلیل آماری مؤید این مطلب است که بین تاثیر مصرف روزانه ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C و ماده دارونما بر توان هوازی در جامعه مورد نظر تفاوت معنی‌داری از لحاظ آماری وجود ندارد و همچنین معلوم شد بین تاثیر مصرف روزانه ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C و ماده دارونما بر توان بی‌هوازی از لحاظ آماری در جامعه مورد نظر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

و بنابراین محقق نتیجه می‌گیرد که مصرف روزانه مقادیر ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C به مدت یک هفته هیچگونه تاثیری مبنی بر بهبود توان هوازی و بی‌هوازی دانشجویان تربیت‌بدنی دانشگاه گیلان ندارد.

Abstract

In order to studying the effect of consumption of 2 regimes of vitamin C (100 and 200 miligram) on aerobic ($VO_2\max$) and anaerobic power 60 college students (male) were selected non-randomly. And they were set in 3 groups randomly. From this number, only 51 of them were admitted in the final stages of statistical analysis. Average of age, weight and high of them was 22.5 ± 1.05 years, 68.07 ± 7.4 kilogram and 175.43 ± 5.7 centimeter respectively. The period considered for consumption of vitamin C by experimental groups was a seven day period that in this period the first group consumed dose of 100 m.g and second group 200 m.g of vitamin C daily and the third group (control group) consumed placebo. The test which have been exerted in this research consist of:

- 1) Assessment of aerobic power by astrand step test.
- 2). Assessment of anaerobic power by sarjent vertical jump.

Finally data in 3 group was analyzed by one - way ANOVA statistical method. Results indicated that there is not a significant ($P \leq 0.05$) difference between 3 groups in aerobic and anarobic power. this study showed that daily consumption of 100 or 200 m.g vitamin C for a period of one week does not have any effect on the basis of improvement of aerobic and anaerobic power of male college students.

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱- مقدمه:

بطور کلی انسان از بدو خلقت با حس کنجکاوی و روحیه اشباع نشدنی محیط ناشناخته خود را مورد کنکاش قرار داده و توانسته تا حد بسیار زیادی طبیعت سرکش را رام و محیط اطراف خود را شناسائی و تعداد بی شماری از مشکلات را پشت سرگذارد و همواره تلاش می کند تا تمامی نقاط مبهم و کشف نشده را با روشهای علمی و منطقی روشن سازد. انسان همواره می خواهد بداند، بعبارتی تشنه دانستن است و عمده موفقیتها و پیشرفتهای او در زمینه های مختلف با تحقیق و تفحص و تلاشهای شبانه روزی بدست آمده است. مقوله هائی که بشر از ابتدا با آن سروکار داشته، حرکت و تغذیه بوده است، بدین معنی که حرکت می کرد تا غذا پیدا کند و غذا می خورد تا توان حرکت داشته باشد، از طرف دیگر مقوله تفکر و تعقل است که با سرشت آدمی در آمیخته و همواره در پی چگونه اندیشیدن، و اینکه چگونه حرکت کند، چه چیزی تناول کند و یا بهترین راه حلها برای زندگی هر چه بهتر کدام است. بوده. با پیشرفت انسان و کسب موفقیتهای مستمر و رسیدن به یک زندگی مدرن و ماشینی، شیوه های زیستی و عادات او، نوع تحرک و تغذیه و حتی پوشش او نیز دچار تحولات عمیقی شد. این دگرگونیها به دنیای ورزشی او نیز رخنه کرد و تنوع حرکتی زیادی در این زمینه بوجود آورد، بدین معنی که ورزشها دیگر منحصر به ورزشهای سنتی نمی شوند، ملتها از طریق ارتباطات مستقیم و غیرمستقیم اطلاعاتی در اختیار همدیگر قرار می دادند و بخش عظیمی از این اطلاعات در زمینه ورزش بود که منجر به اشاعه ورزشهای مدرن بین ملل جهان شد، دسترسی به این همه موفقیت، عملی نبود مگر اینکه دارای یک