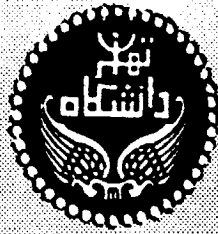


۶۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۳۸۱۰۷



دانشگاه تهران

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

015112

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

**تأثیر دو جلسه تمرین هفتگی
(درس آمادگی جسمانی) روی قدرت عضلات ویژه
بدن و استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان پسر
رشته تربیت بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان**

استاد راهنما: دکتر اصغر خالدران

استاد مشاور: دکتر محمد نبوی

پژوهشگر: اکبر ایرانمنش

تقدیم به :

روح پرفتوح زنده‌یاد علیرضا افضلی‌پور

بنیان‌گذار دانشگاه در استان کرمان و

همسر گرانقدر و دانشمند ایشان استاد

ارجمند بانو فاخره صبا

بنام خداوند جان و خرد

که از این برتر اندیشه بر نگذرد

کلام را با نام و یاد پروردگار هستی بخش جان آفرین آغاز می‌کنم که نام او التیام بخش روح است و کلام او مفتاح فتوح است و تعبد بنده او شکر به اوست.

اینک که با خواست و لطف ایزد منان تحقیق حاضر را به انجام رسانده‌ام پروردگار مهربان و توانا را شاکرم که به من فرصتی عنایت فرمود تا بتوانم با الطاف در گاهش این تحقیق را انجام دهم و در این هنگام به مصداق من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق خود را موظف میدانم تا از زحمات و راهنمایی‌های گرانبها و ارزنده استاد گرانقدر جناب آقای دکتر اصغر خالدان که بعنوان استاد راهنما همواره رهگشای مشکلات اینجانب در راه دستیابی به نتایج حاصله از این تحقیق بوده و نیز از استاد ارجمند و معظم جناب آقای دکتر محمد نبوی که مشاورت این تحقیق را برعهده داشته و در تمام لحظات با محبت و گشاده‌رویی پذیرای این جانب بوده و با راهنمایی‌های ارزنده خود در به سرانجام رسانیدن این تحقیق نقش بسزایی را ایفا کرده‌اند تشکر و قدردانی نمایم.

از همکار ارجمند و گرامی جناب آقای محمد علی احراری که در تمام مراحل تحقیق و تدوین پایان نامه همواره یاور و مددکار اینجانب بوده و سایر همکاران محترم از جمله آقایان محسن امینایی و کوروش قهرمان تبریزی در امور مربوط به رایانه و نیز طهمورث نورایی، محمد رضا امیر سیف الدینی که در کلیه مراحل آزمون با اینجانب همکاری صمیمانه و خالصانه داشته‌اند و سرکار خانم نسرین انجم شعاع و سرکار خانم عزیزاده که در تحریر پایان نامه مصدع اوقات ایشان شده‌ام و

همچنین دانشجویان رشته تربیت بدنی ورودی ۷۶-۷۵ که در طول یک نیمسال با فداکاری از شرکت در سایر فعالیت‌های ورزشی بمنظور دستیابی به نتایج دقیق تحقیق خوداری نموده‌اند تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.

پژوهشگر: اکبر ایرانمنش

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	چکیده تحقیق :
۳	نتایج تحقیق :
	فصل اول: طرح تحقیق
<hr/>	
۵	مقدمه:
۶	بیان مسئله تحقیق :
۷	اهمیت و ضرورت تحقیق :
۸	اهداف تحقیق :
۸	فرضیه‌های تحقیق :
۹	متغیرهای تحقیق :
۹	جامعه و نمونه آماری:
۹	روش‌های آماری:
۱۰	محدودیت‌های تحقیق :
۱۰	تعریف متغیرها و واژه‌های مهم تحقیق :

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

- مقدمه : ۱۳
- ساختار و عمل عضلات بدن انسان : ۱۴
- عضلات بدن انسان : ۱۴
- انواع تارهای عضله مخطط : ۱۴
- واحدهای حرکتی : ۱۶
- قدرت عضلانی : ۱۶
- انواع قدرت و روشهای اندازه گیری آن : ۱۸
- دستگاه قلبی - تنفسی : ۱۹
- استقامت : ۲۰
- روش های افزایش استقامت قلبی - تنفسی : ۲۱
- روش اندازه گیری استقامت قلبی - تنفسی : ۲۲
- ضربان قلب : ۲۳
- مروری بر تحقیقات انجام شده پیرامون موضوع تحقیق : ۲۴

فصل سوم: روش و مراحل اجرای تحقیق

۲۹	مقدمه :
۳۰	آزمودنی‌ها و شیوه‌گزینش آنها :
۳۰	برنامه آمادگی جسمانی :
۳۲	متغیرهای تحقیق :
۳۲	وسایل و تجهیزات اندازه‌گیری :
۳۳	روشهای اندازه‌گیری :
۳۴	روش‌های آماری مورد استفاده :

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۳۶	مقدمه :
۳۷	آزمون فرضیه اول تحقیق :
۳۹	آزمون فرضیه دوم تحقیق :
۴۱	آزمون فرضیه سوم تحقیق :
۴۳	آزمون فرضیه چهارم تحقیق :
۴۵	بحث (تجزیه و تحلیل یافته‌ها) :
۴۸	خلاصه فصل چهارم :

فصل پنجم: خلاصه بحث، نتیجه گیری و پیشنهادها

۵۰	مقدمه:
۵۱	خلاصه بحث تحقیق
۵۳	نتایج کاربردی تحقیق
۵۴	پیشنهادات کلی
۵۵	منابع و مأخذ فارسی
۵۷	منابع و مأخذ لاتین

فهرست جداول

شماره	عنوان	صفحه
جدول (۱) - شاخص های آماری آزمون قدرت عضلات بازکننده زانو و ران (کیلو گرم).....		۳۷
جدول (۲) - نتایج آزمون t استودنت برای مقایسه قدرت عضلات بازکننده زانو و ران در پیش آزمون و پس آزمون.....		۳۸
جدول (۳) - شاخص های آماری آزمون قدرت عضلات راست کننده پشت و کمر (کیلو گرم).....		۳۹
جدول (۴) - نتایج آزمون t استودنت برای مقایسه قدرت عضلات راست کننده پشت و کمر در پیش آزمون و پس آزمون.....		۴۰
جدول (۵) - شاخص آماری آزمون استقامت قلبی-تنفسی دانشجویان (متر).....		۴۱
جدول (۶) - نتایج آزمون t استودنت برای مقایسه استقامت قلبی - تنفسی در پیش آزمون و پس آزمون.....		۴۲
جدول (۷) - شاخص های آماری میزان ضربان قلب (تعداد در دقیقه).....		۴۳
جدول (۸) - نتایج آزمون t استودنت برای مقایسه ضربان قلب در پیش آزمون و پس آزمون.....		۴۴

فهرست نمودارها

شماره	عنوان	صفحه
نمودار (۱) - مقایسه میانگین قدرت عضلات بازکننده زانو و ران در پیش آزمون و پس آزمون.	۳۷	۳۷
نمودار (۲) - مقایسه قدرت عضلات بازکننده زانو و ران در پیش آزمون و پس آزمون.	۳۸	۳۸
نمودار (۳) - مقایسه میانگین قدرت عضلات راست کننده پشت و کمر در پیش آزمون و پس آزمون.	۳۹	۳۹
نمودار (۴) - مقایسه قدرت عضلات راست کننده پشت و کمر در پیش آزمون و پس آزمون.	۴۰	۴۰
نمودار (۵) - مقایسه میانگین استقامت قلبی - تنفسی در پیش آزمون و پس آزمون.	۴۱	۴۱
نمودار شماره (۶) - مقایسه استقامت قلبی - تنفسی در پیش آزمون و پس آزمون.	۴۲	۴۲
نمودار (۷) - مقایسه میانگین میزان ضربان قلب در پیش آزمون و پس آزمون.	۴۳	۴۳
نمودار (۸) - مقایسه میزان ضربان قلب در پیش آزمون و پس آزمون.	۴۴	۴۴

چکیده تحقیق:

میزان تاثیر پذیری قدرت عضلات بازکننده پا و پشت و همچنین استقامت قلبی - تنفسی و میزان ضربان قلب دانشجویان پسر ورودی سال اول رشته تربیت بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان، هدف پژوهش حاضر می باشد. تعداد آزمودنی ها در آغاز تحقیق ۳۷ نفر بودند که در پایان تحقیق فقط ۳۳ نفر توانستند در پس آزمون شرکت نمایند. سن آزمودنی ها بین ۲۰ الی ۲۵ سال و معدل سنی آنها ۲۲ سال بود. آزمودنی ها به مدت ۱۴ هفته جمعاً ۲۸ جلسه (دو جلسه در هفته) تحت آموزش و برنامه تمرینات آمادگی جسمانی (متغیر مستقل) قرار گرفتند. این برنامه ارتقاء سطح تمامی عوامل آمادگی و حرکتی با تاکید بر عوامل استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی آزمودنی ها را مورد توجه قرار داد. در برنامه آمادگی جسمانی دو اصل بار اضافه و افزایش تدریجی فشار تمرینی رعایت گردید.

در این تحقیق، دو جلسه تمرین هفتگی برنامه درس آمادگی جسمانی دانشجویان پسر رشته تربیت بدنی به عنوان متغیر مستقل منظور شد. متغیرهای وابسته در این تحقیق عبارتند از: قدرت عضلات راست کننده زانو و ران، قدرت عضلات راست کننده پشت و کمر، استقامت قلبی - تنفسی و تعداد ضربان قلب در دقیقه.

قدرت ایزومتریکی عضلات راست کننده زانو و ران و قدرت ایزومتریکی عضلات راست کننده پشت و کمر توسط دستگاه: Electronic Back Muscle Dynamometer

ساخت ژاپن اندازه گیری شد. آزمون کوپر (مسافت پیموده شده در ۱۲ دقیقه) جهت اندازه گیری قابلیت استقامت قلبی - تنفسی مورد استفاده قرار گرفت. تعداد ضربان قلب در یک دقیقه، جهت بررسی وضعیت عضله قلب بکار گرفته شد.

به منظور تجزیه و تحلیل و استنباط آماری فرضیه های تحقیق از آزمون t استودنت و سطح خطا پذیری ۰/۰۵ و ۰/۰۱ (سطوح اطمینان ۹۵ درصد و ۹۹ درصد) و درجه آزادی ۳۲ استفاده شد.

نتایج تحقیق:

مهمترین نتایج حاصل در راستای اهداف مورد نظر پژوهش را می توان بشرح

زیر خلاصه کرد:

۱- اجرای برنامه درس آمادگی جسمانی بر روی قدرت عضلات راست کننده

زانو و ران دانشجویان پسر تربیت بدنی در سطح خطا پذیری ۵ درصد ($P < 0/05$)
اثر معنی داری نداشت.

۲- اجرای برنامه درس آمادگی جسمانی بر روی قدرت عضلات راست کننده

پشت و کمر دانشجویان پسر تربیت بدنی در سطح خطا پذیری ۱ درصد ($P < 0/01$)
اثر معنی داری داشت.

۳- اجرای برنامه درس آمادگی جسمانی بر روی استقامت قلبی - تنفسی

دانشجویان پسر تربیت بدنی در سطح خطا پذیری ۱ درصد ($P < 0/01$) اثر معنی
داری داشت.

۴- اجرای برنامه درس آمادگی جسمانی بر روی میزان ضربان قلب

دانشجویان پسر تربیت بدنی در سطح خطا پذیری ۱ درصد ($P < 0/01$) اثر
معنی داری داشت.

فصل اول

طرح تحقیق