



تأثیر تمرین اینتروال با شدت بالا بر کیفیت خواب نوجوانان پسر دارای اختلال خواب

محمود صوالح پور^۱، شیرین زیلانی بوری^۲

۱- کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی،

شوشتر، ایران

۲- دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی - فیزیولوژی ورزش، هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه

آزاد اسلامی واحد مسجدسلیمان، مسجدسلیمان، ایران

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرین اینتروال با شدت بالا بر کیفیت خواب نوجوانان پسر دارای اختلال خواب انجام گردید. بدین منظور از میان دانش آموزان پسر ۱۷-۱۵ ساله مدارس متوسطه دوم ناحیه ۳ شهر اهواز، ۳۴ دانش آموز بطور تصادفی و بر اساس معیارهای ورود به تحقیق به عنوان نمونه انتخاب شدند. افراد منتخب بطور تصادفی در دو گروه مساوی آزمایش ($n=10$) و کنترل ($n=10$) دسته بندی شدند. ابزار اصلی گرد آوری اطلاعات این تحقیق پرسشنامه سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون توسط کلیه آزمودنی ها تکمیل شد. آزمودنی های گروه آزمایش یک پروتکل تمرین اینتروال با شدت بالا را به مدت ۶ هفته بر اساس برنامه تمرین داوسون و فلچر (۲۰۰۱) اجرا نمودند. گروه کنترل در مدت ۶ هفته برنامه تمرین ورزشی انجام ندادند. یافته ها نشان داد که تمرین اینتروال بر شاخص های کیفیت خواب ($P=0/001$)، تأخیر در به خواب رفتن ($P=0/000$)، میزان خواب واقعی ($P=0/003$)، بازدهی خواب ($P=0/000$) و اختلال در عملکرد روزانه ($P=0/019$) اثر معناداری داشته است اما در شاخص های اختلال خواب ($P=0/081$)، مصرف دارو ($P=0/9$) و کیفیت ذهنی خواب ($P=0/678$) تغییر معناداری بر اثر تمرین اینتروال دیده نشد.

واژگان کلیدی: کیفیت خواب، اختلال خواب، تمرین اینتروال شدید، پسران نوجوان.