

تاثیر شش هفته تمرینات تناوبی با شدت بالا، بر توان هوازی، ترکیب بدنی و خلق خوی کودکان ۷ تا ۱۰ ساله

فاطمه مریدی^۱، هما شیخانی شاهین^{۲*}، محمد حسین سلیمانیان^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران.

۲- استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران.

۳- کارشناس تربیت بدنی

چکیده

به موازات افزایش جهانی شیوع اضافه وزن و چاقی، اختلالات خلقی در دوران کودکی در حال افزایش است. از این رو هدف این مطالعه بررسی تاثیر شش هفته تمرینات تناوبی با شدت بالا، بر توان هوازی، ترکیب بدنی و خلق خوی کودکان ۷ تا ۱۰ ساله بود. بدین منظور، ۲۴ دانش آموزان پسر چاق (شاخص توده بدنی بیش از ۲۸) دبستان تمدن سازان شهرستان فسا با دامنه سنی ۷ تا ۱۰ سال، به دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم بندی شدند. توان هوازی از طریق آزمون شاتل سنجیده شد. وزن بدن، شاخص توده بدنی و دور کمر به عنوان برآورد ترکیب بدنی و استفاده از پرسشنامه تنظیم خلق منفی به عنوان برآورد خلق و خو مورد استفاده قرار گرفت. پروتکل برنامه تمرینی به صورت چهار وهله ۱۵۰ ثانیه ای با ۲۴۰ ثانیه استراحت بین وهله ها در سه جلسه در هفته و به مدت شش هفته انجام شد. تغییرات از طریق آزمون کوواریانس و تی همبسته در سطح معنی داری پنج صدم مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد شش هفته تمرینات HIIT موجب کاهش معنی دار در وزن ($P=0/001$)، شاخص توده بدنی ($P=0/001$) و دور کمر ($P=0/001$) شد. همچنین این تمرینات موجب افزایش VO_{2max} ($P=0/001$) و بهبود خلق و خوی ($P=0/001$) کودکان ۷ تا ۱۰ ساله شد. تمرینات HIIT با شدت بالا پتانسیل زیادی در بهبود خلق و خو، ترکیب بدن و افزایش VO_{2max} کودکان ۷ تا ۱۰ سال دارد.

کلمات کلیدی: تمرینات تناوبی با شدت بالا، چاقی، VO_{2max} ، خلق و خو

* Corresponding author: استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران

Email: hsheikhani@yahoo.com