

بررسی تاثیر تمرینات دوره غواصی بر حداکثر میزان اکسیژن مصرفی ($VO_2\max$) در غواصان نیروی دریایی

حسین باباتبار درزی^۱، علی اکبر فردوسی^۲، عباس عبادی^۳، سهیل نجفی مهری^۴،
مسعود سیرتی نیر^۵، بتول نحیر^۶، ابراهیم نصیری^۷،
مکتبه: بیمارستان ۵۰۱ ارتش (امام رضا (ع))، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۸۷/۳/۲۶

تاریخ دریافت: ۸۷/۱/۲۲

خلاصه

مقدمه: حضور غواصان آموزش دیده در نیروهای نظامی و نقش آنان در موفقیت و یا ناکامی در جنگهای دریایی یک امر مسلم و انکارناپذیر می باشد و از آنجائی که محیط غواصی به دلیل شرایط خاص خود، اثرات مختلفی بر روی دستگاههای بدن غواص بجا می گذارد، به همین جهت لازم است نیروهایی گزینش شوند که از نظر سلامت و قوای جسمانی، توانایی انجام این کار را داشته باشند و سیستم قلبی عروقی آنان از کارایی لازم برخوردار باشد. برای نیل به این هدف، اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی یکی از گزینه ها می باشد

هدف: بر این اساس مطالعه حاضر با هدف تاثیر دوره غواصی بر میزان $VO_2\max$ انجام گرفت.

مواد و روش ها: در یک مطالعه نیمه تجربی از نوع قبل و بعد و یک گروهی از ۳۲ نفر غواص مرد سالم، در شروع و پایان دوره، طبق پروتکل Bruce آزمون فعالیت بدنی بر روی تردمیل بعمل آمد. هم چنین پارامترهای همودینامیک مثل درجه حرارت، ضربان قلب، تعداد تنفس، فشار خون متوسط شریانی، اشباع اکسیژن خون شریانی، مسافت طی شده و حداکثر میزان اکسیژن مصرفی در دو لباس ورزشی و غواصی در شروع و پایان دوره اندازه گیری شد.

نتایج: نتایج نشان داد که حداکثر میزان اکسیژن مصرفی داوطلبان در شروع دوره با پوشش ورزشی $65/99 \pm 5/73$ و پوشش غواصی $60/56 \pm 6/37$ ($P < 0.001$) و در پایان دوره نیز به ترتیب $68/50 \pm 5/29$ و $63/04 \pm 5/74$ ($P < 0.001$) بود که این اختلاف از نظر آماری معنی دار بود. اندازه برخی پارامترهای همودینامیک و متغیر مسافت طی شده و مدت زمان انجام فعالیت بدنی، بین دو لباس ورزشی و غواصی و بین شروع و پایان دوره آموزش، ارتباط آماری معنی داری وجود داشته و متفاوت بود.

بحث: در مجموع نتایج مطالعه نشان می دهد که تمرین دوره آموزش، میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، مدت انجام فعالیت و مسافت طی شده در دو لباس را نسبت به قبل از شروع دوره بهبود بخشید.

واژه های کلیدی: حداکثر میزان اکسیژن مصرفی، فعالیت بدنی، غواصی.

۱- دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

۱- مربی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

۱- مربی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

۱- مربی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

۲- کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

۳- دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

۴- دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله