

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر گوش دادن به موسیقی پس از فعالیت فزاینده بر تغییرات لاکتات خون،

ضربان قلب و فشارخون پسران کاراته کا

علیرضا علمیه*¹، عظیم علی نیا²، هومن خان باباخانی³

- 1- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران (*نویسنده مسئول)
- 2- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران
- 3- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران

*Email: Elmieh@iaurasht.ac.ir

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: روش‌های متفاوتی برای ریکاوری مطلوب‌تر پس از فعالیت ورزشی پیشنهاد شده است که یکی از آنها گوش دادن به موسیقی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر موسیقی پس از فعالیت فزاینده بر تغییرات لاکتات خون، فشارخون و ضربان قلب پسران کاراته‌کا بود.

روش کار: هشت نفر پسر سالم (میانگین سن $20/26 \pm 3/1$ سال و قد $170/1 \pm 4/7$ سانتی متر و وزن $80/1 + 10/24$ کیلوگرم) شرکت کردند. آزمودنی‌ها در دو جلسه (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) با فاصله زمانی یک هفته، فعالیت فزاینده (آزمون بروس) تا حد واماندگی را انجام دادند. شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون بدون موسیقی و در پس‌آزمون با موسیقی ریکاوری شدند. لاکتات خون، فشارخون و ضربان قلب آزمودنی‌ها قبل از فعالیت و بلافاصله بعد از فعالیت و در دقایق 5 و 15 ریکاوری اندازه‌گیری شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. سطح معنی‌داری آزمون‌ها ($p > 0/05$) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد گوش دادن به موسیقی موجب تغییر معنی‌داری در لاکتات خون ($p=0/22$)، ضربان قلب ($p=0/49$) و فشارخون سیستولی ($p=0/87$) و دیاستولی ($p=0/07$) در هیچ یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشد ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: به طور کلی یافته‌ها نشان داد، گوش دادن به موسیقی بعد از فعالیت فزاینده (واماندگی) تفاوت قابل ملاحظه‌ای در مقادیر لاکتات، ضربان قلب و فشارخون ایجاد نمی‌کند.

کلید واژه‌ها: موسیقی، فعالیت فزاینده، لاکتات خون، ضربان قلب، فشارخون.