

## چکیده

{چکیده فارسی}

اثر گوش دادن به موسیقی پس از فعالیت شنای شدید بر تغییرات فشارخون، ضربان قلب و لاکتات خون دختران شناگر

سودابه باقری زاده ولمی

روش‌های متفاوتی برای ریکاوری مطلوب‌تر پس از فعالیت‌های هوازی پیشنهاد شده است، که یکی از آن‌ها گوش دادن به موسیقی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر موسیقی با ضرب‌آهنگ کند و تند بر تغییرات لاکتات خون، فشارخون، ضربان قلب و میزان اشتها در دختران جوان سالم در دوره بازگشت به حالت اولیه پس از یک جلسه شنای شدید بود. در این تحقیق ۸ دختر جوان سالم، با میانگین سن  $31/25 \pm 3/15$  سال، قد  $165/1 \pm 4/7$  سانتی‌متر، وزن  $69/1 \pm 10/42$  کیلوگرم، شرکت کردند. آزمودنی‌ها در ۲ جلسه با فاصله زمانی یک هفته، ۳۵ دقیقه فعالیت شنای هوازی با شدت ۷۵-۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه تا حد واماندگی را انجام دادند. شرکت‌کنندگان بلافاصله پس از شنا در ۲ جلسه، با گوش دادن به موسیقی با ضرب‌آهنگ‌های کند و تند ریکاوری کردند. ضربان قلب و فشارخون، قبل، بعد و در دقیقه‌های ۲، ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۵ لاکتات خون، قبل، بعد و در دقایق ۱۵، ۳۰ و میزان اشتها قبل، بعد، ۲ و ۸ ساعت بعد فعالیت به وسیله پرسشنامه اشتها اندازه‌گیری شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش آماری  $ANOVA$  با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. سطح معنی‌داری آزمون‌ها  $P < 0/05$  در نظر گرفته شد. یافته‌های پژوهش نشان داد گوش دادن به هر دو موسیقی کند و تند موجب تغییر معنی‌داری در لاکتات خون در بلافاصله و ۱۵ دقیقه پس از فعالیت نسبت به قبل فعالیت شد. در دقیقه ۳۰ نسبت به بلافاصله پس از فعالیت کاهش یافته بود  $P < 0/05$ \$. در ضربان قلب، فشارخون سیستول و دیاستولی در هیچ یک از مراحل بین ۲ گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. در میزان اشتها، در مؤلفه احساس گرسنگی در هر دو گروه و در میل به غذا در گروه موسیقی تند تغییر معنی‌داری مشاهده شد  $P < 0/05$ \$. به‌طورکلی یافته‌ها نشان داد، گوش دادن به موسیقی تند و کند بعد از شنای استقامتی، تفاوت قابل ملاحظه‌ای در مقادیر لاکتات، ضربان قلب، فشارخون و میزان اشتها ایجاد نمی‌کند و احتمالاً هر دو ضرب‌آهنگ می‌توانند آثار مشابهی به همراه داشته باشند. شنای استقامتی، ضربان قلب، فشارخون، اسیدلاکتیک، میل به غذا.