

چکیده:

دستگاه تنفس یکی از دستگاه‌های حیاتی بدن است که عملکرد مطلوب و کارایی بالای آن جزو شاخص‌های موفقیت در کار یک ناجی غریق محسوب می‌شود. ناجیان غریق به خاطر نوع کار خود، بعضاً در مواقع حساس، با کمبود اکسیژن روبرو هستند. بر پایه همین موضوع مربیان و مدرسین نجات غریق همیشه به دنبال روش مناسبی برای بهبود و ارتقای عملکرد تنفسی ناجیان غریق هستند. برنامه تمرینی شامل ۱۸ جلسه تمرین به مدت ۶ هفته و هر جلسه ۹۰ دقیقه در استخری با دمای ۲۹± و به صورت هیپوکسی بود. جامعه آماری شامل شرکت کننده در امتحانات پایان دوره فدراسیون نجات غریق بودند. از بین آنها تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. از گروه کنترل ۳ نفر و از گروه تجربی ۲ نفر قادر به ادامه همکاری نشدند و در نهایت، تحقیق با دو گروه ۱۲ و ۱۳ نفره (مجموعاً ۲۵) نفر انجام شد. تمام آزمودنی‌ها در شرایط یکسان در بیمارستان بعثت مورد آزمایش اسپرومتری در پیش آزمون و پس آزمون قرار گرفتند. در پایان با استفاده از نرم افزار spss داده‌های خام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد تمرینات هیپوکسی تاثیر مثبت معنی داری بر تهویه دقیقه ای، ظرفیت حیاتی، تهویه ارادی بیشینه و حجم بازدمی با فشار در ثانیه اولیه و عدم تاثیر معنا دار بر حجم جاری و تعداد تنفس در ناجیان غریق مرد داشت. کلید واژه: حجم‌ها و ظرفیت‌های ریه، هیپوکسی، ناجیان غریق، اسپرومتری.