

تاثیر 8 هفته تمرین طناب زنی بر عملکرد ریوی و ضربان قلب و فشارخون دانش آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی

مریم مصدر*, علیرضا علمیه,

92-11-23

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، انجام تمرینات طنابزنی به شکل منظم می تواند موجب بهبود عملکرد ریوی، فشار خون، و ضربان قلب دختران دانش آموز گردد. تمرینات طنابزنی تمریناتی هستند که علاوه بر بهبود کلیه حالات جسمانی، باعث ایجاد روحیه و انگیزه و نشاط در دختران دانش آموز می شود. انجام حرکات طنابزنی علاوه بر بهبود آمادگی قلبی تنفسی سبب افزایش هماهنگی و آگاهی از وضعیت درست بدن در افراد می شود. برنامه های ورزشی منظم طنابزنی می تواند انگیزه دختران دانش آموز را در بالا بردن سطح فعالیت بدنی افزایش داده و باعث ارتقای فاکتورهای سلامتی و کاهش مشکلات تنفسی در دختران دانش آموز شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر شش هفته تمرینات طنابزنی بر برخی از شاخص های عملکرد ریوی، فشار خون و ضربان قلب دختران دانش آموز پایه چهارم ابتدایی شهر اهواز بوده است. در راستای رسیدن به این هدف و به منظور بررسی و ارزیابی پارامترهای ذکر شده پس از کسب رضایت نامه و تکمیل فرم پرسشنامه توسط افراد داوطلب، تعداد 40 نفر از دانش آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی انتخاب شده و به دو گروه تجربی (20 نفر) و گروه کنترل (20 نفر) تقسیم شدند. و پس از شش هفته تمرین طنابزنی تحقیق را به پایان رساندند. گروه تمرینی به مدت 6 هفته با تکرار 3 جلسه در هفته، و هر جلسه 15 تا 30 دقیقه به تمرین پرداختند. مدت زمان هر جلسه بین 15 تا 30 دقیقه و شامل سه مرحله گرم کردن، انجام حرکات اصلی و سرد کردن در پایان هر جلسه بود. اندازه گیری ترکیب بدن و آزمون اسپرومتری جهت اندازه گیری شاخص های مورد نظر یک روز قبل از شروع تمرینات و یک روز پس از پایان دوره تمرینی انجام شد.

کلمات کلیدی : ضربان قلب، عملکرد ریوی، فشار خون

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)