

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

سودابه باقري زاده ولمي*, جواد مهرباني,

1395-6-29

چکیده {چکیده فارسی} اثرگوش دادن به موسیقی پس از فعالیت شنای شدید بر تغییرات فشارخون، ضربان قلب و لاکتات خون دختران شناگر سودابه باقري زاده ولمي 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 8 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 2 جلسه با فاصله زمانی یک هفته، 35 دقیقه فعالیت شنای هوازی با شدت 75-85 درصد ضربان قلب بیشینه تا حد واماندگی را انجام دادند. شرکت‌کنندگان بلافاصله پس از شنا در 2 جلسه، با گوش دادن به موسیقی با ضرب‌آهنگ‌های کند و تند ریکاوری کردند. ضربان قلب و فشارخون، قبل، بعد و در دقیقه‌های 2، 5، 10، 15، 25 لاکتات خون، قبل، بعد و در دقایق 15، 30 و میزان اشتها قبل، بعد، 2 و 8 ساعت بعد فعالیت به وسیله پرسشنامه اشتها اندازه‌گیری شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش آماری $\$ANOVA$ هاآزمون داری معنی سطح. شد استفاده بونفرونی تعقیبی آزمون و مکررگیری اندازه با $\$ANOVA$ 0/05\\$P

کلمات کلیدی : شنای استقامتی، ضربان قلب، فشارخون، اسیدلاکتیک، میل به غذا.

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

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