

اثر موسیقی بر شاخص‌های ضربان قلب، لاکتات، میزان درک فشار و رکورد دو نوبت شنای آزاد با مسافت‌های متفاوت

سمانه پالیزوان*، 63،

1396-11-11

هدف: بررسی اثر موسیقی مورد علاقه بر شاخص‌های ضربان قلب، لاکتات، میزان درک فشار و رکورد شناگران نونهال دو نوبت شنای آزاد (40 متر و 100 متر). روش: نمونه آماری این تحقیق را 12 شناگر نونهال در رده سنی 10 تا 14 سال عضو تیم شنای شهر لشت نشا تشکیل دادند. شناگران بعد از تکمیل فرم رضایت نامه و پرسشنامه و اطلاعات شخصی در تحقیق شرکت کردند. طبق پروتکل تعیین شده، ضربان قلب، لاکتات، فشار خون پس از گرم کردن اندازه‌گیری شد. اندازه‌گیری‌های ذکر شده، پس از یک نوبت شنای 40 متر و 100 نیز انجام شد. البته رکوردها و در سختی کار نیز ثبت گردید. چنین پروتکلی در دو روز متفاوت (به فاصله دو روز) یکی بدون موسیقی و دیگری با گوش دادن موسیقی به هنگام گرم کردن و مابین دو شنای 40 متر و 110 متر انجام شد. یافته‌ها: از روش آماری آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و t مستقل و $P < 0.05$ و همچنین تفاوت آماری معنی داری در بین متغیرهای مورد پژوهش و رکورد شناگران نونهال پس از 40 متر و 100 متر شنا در دو نوبت با و بدون موسیقی دیده نشد ($P < 0.05$) نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که گوش دادن به موسیقی مورد علاقه گرچه ممکن است از میزان سختی کار برای نونهال شناگر بکاهد اما هیچ اثر معنی داری بر رکورد و سایر شاخص‌های فیزیولوژیک ندارد.

کلمات کلیدی: ضربان قلب، فشار خون، لاکتات، درک فشار، شناگران نونهال

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

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