

عنوان مقاله:

اثر موسیقی بر اکسیداسیون چربی زنان ورزشکار در یک جلسه فعالیت ورزشی پیشرونده

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعیده السادات خلیلی - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات. ایران

بهرام عابدی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات. ایران

حسین فتح الهی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد پردیس، دانشگاه آزاد اسلامی، پردیس. ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر موسیقی بر اکسیداسیون چربی زنان ورزشکار در یک جلسه فعالیت ورزشی پیشرونده بود. پژوهش از نوع نیمه تجربی و روش اجرای آن به صورت میدانی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان زن ورزشکار دانشگاه قم، که در حال گذراندن واحد تربیت بدنی عمومی بودند، تشکیل دادند. میانگین سن، وزن، قد، شاخص توده بدنی و حداکثر اکسیژن مصرفی نمونه های آماری پژوهش به ترتیب $19/76 \pm 0/97$ سال، $52/68 \pm 5/95$ کیلوگرم، $176 \pm 6/72$ سانتی متر، $21/94 \pm 5/32$ کیلوگرم بر مترمربع و $43/02 \pm 5/32$ میلی لیتر کیلوگرم بر دقیقه بود. در این پژوهش آزمودنی ها به روش تعادل مختلف در سه جلسه متوالی بدون موسیقی و با موسیقی به فعالیت پرداختند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون انالیز واریانس تکراری و آزمون تعقیبی LSD استفاده گردید $P < 0.05$. نتایج پژوهش نشان داد که، موسیقی بر حداکثر اکسیداسیون چربی در زنان ورزشکار حین فعالیت ورزشی پیشرونده اثر معناداری ندارد. $P > 0.05$ از طرفی موسیقی بر نسبت تبادل تنفسی 2 اثر داشته و منجر به تفاوت معناداری در دقایق 3، 6 و 9 شد. $P < 0.05$ همچنین موسیقی بر آستانه ی بی هوازی اثر معناداری داشته $P = 0.028$ و بر ضربان قلب تاثیر گذار بود و تاثیر معنا داری را بر ضربان قلب در تمامی مراحل آزمون دقایق 3، 6، 9 داشت. $P < 0.05$ و بر ضربان قلب تاثیر گذار بود و تاثیر معنا داری را بر ضربان قلب در تمامی مراحل چربی در یک جلسه فعالیت ورزشی پیشرونده در زنان ورزشکار را تایید می نماید.

کلمات کلیدی:

موسیقی، اکسیداسیون چربی، فعالیت ورزشی پیشرونده، زنان ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031656>

