

عنوان مقاله:

تاثیر بی خوابی بر عوامل آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی در مردان فعال دانشگاهی

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 8، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعید دباغ نیکو خصلت - دانشگاه تبریز،

وحید ساری صراف - دانشگاه تبریز،

مسعود عبدالله پور - دانشگاه تبریز،

خلاصه مقاله:

مقدمه: خواب یک جنبه مهم زندگی است که بر بیشتر عملکرد های روزانه زندگی تاثیر می گذارد. هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ۱۲ ساعت بی خوابی (۳۰ ساعت بیداری) بر عوامل آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی شامل: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری و ترکیب بدن مردان فعال دانشگاهی بود. روش شناسی: ۳۲ مرد فعال دانشگاهی با دامنه سنی ۲۰ تا ۲۶ سال، قد ۱۶۴ تا ۱۹۰ سانتی متر، وزن ۵۸ تا ۸۵ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱۸/۹ تا ۲۷/۴ کیلوگرم بر متر مربع) به طور تصادفی به دو گروه بی خواب (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) تقسیم شدند. پس از انجام آزمون های آمادگی جسمانی از هر دو گروه در روز اول، آزمودنی ها سه روز استراحت کردند و از ساعت ۶:۰۰ صبح روز چهارم تا ساعت ۱۲:۰۰ روز بعد گروه آزمایش دوره بی خوابی را سپری کرد. سپس در روز پنجم تمامی آزمون های آمادگی جسمانی دوباره از دو گروه به عمل آمد. میانگین و دامنه اختلافات با استفاده از آزمون t مستقل و نرم افزار SPSS۱۷ بررسی شد. یافته ها: ۱۲ ساعت بی خوابی تاثیر معنی داری در کاهش استقامت عضلانی ($P < 0.003$) آزمودنی ها داشت، در حالی که تاثیر معنی داری در قدرت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری و درصد چربی آزمودنی ها نداشت ($P < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: ۱۲ ساعت بی خوابی باعث کاهش اجرای بدنی آنچنانی نمی گردد. بنابراین، ورزشکاران و غیر ورزشکاران بایستی خواب کافی شبانه جهت جلوگیری از افت اجرا در فعالیت هایی که نیازمند استقامت عضلانی هستند را داشته باشند.

کلمات کلیدی:

بی خوابی-عوامل آمادگی جسمانی-مردان فعال دانشگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299853>

