

عنوان مقاله:

بررسی و مقایسه تمرین هوازی فزاینده در صبح و عصر بر برخی شاخص های هماتولوژی و سیستم ایمنی در دانشجویان پسر ورزشی

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در ترویج و توسعه علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

حسن درواخ - عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی شهدای هویزه، هویزه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق حاضر بررسی و مقایسه تمرین هوازی فزاینده در صبح و عصر بر برخی شاخص های هماتولوژی و سیستم ایمنی در دانشجویان پسر ورزشی می باشد. روش تحقیق تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان پسر ورزشی دانشگاه صنعتی شهدای هویزه و به روش نمونه گیری در دسترس شرکت کردند. پس از سنجش متغیرهای مربوط به سن، قد و وزن، آزمودن یها به صورت تصادفی در دو گروه تجربی قرار گرفتند. یک گروه در نوبت صبح ساعت ۸-۹ و گروه دیگر در نوبت عصر ساعت ۱۶-۱۷ مبادرت به انجام فعالیت های ورزشی (هوازی فزاینده) می نمود. متغیرهای وابسته مورد ارزیابی نیز شامل گلبول های سفید و قرمز و پلاکت های خون بود. پس از انجام پیش آزمون گروه های تحقیق، فعال ییت هوازی فزاینده را انجام دادند و پس از ۱۵ دقیقه استراحت مجدداً از آنها خون گیری به منظور تعیین پس آزمون متغیرهای تحقیق به عمل آمد. جهت بررسی اثر متغیرهای وابسته تحقیق از آزمون t همبسته استفاده شد. به منظور بررسی تفاوت های بین گروهی (نوبت صبح و عصر) از آزمون تحلیل کوواریانس یک طرفه استفاده شد. سطح معناداری $p < 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد یک جلسه فعالیت هوازی فزاینده در هر دو نوبت صبح و عصر موجب افزایش معنادار گلبو لهای سفید، پلاکت و گلبول های قرمز خون میگردد. و نیز نتایج بدست آمده از این تحقیق نشان داد یک جلسه فعالیت هوازی فزاینده موجب افزایش معنادار میزان گلبولهای سفیدخون در نوبت عصر، در مقایسه با نوبت صبح گردی د. نتایج: به نظر می رسد فاکتورهای زیادی بر روی وضعیت داخلی بدن در ساعت های مختلف روز تاثیر دارند که در نتیجه، بدندر ساعت های مختلف روز شرایط متفاوت ی را تجربه میکند و این شرایط می تواند بر روی تمرین در ساعت های مختلف روزتاثیر بگذارند.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، گلبول های سفید، پلاکت و گلبول های قرمز خون، ریتم شبانه روزی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1497025>

