

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین اینتروال متوسط شنا بر فاکتورهای تنفسی قلبی و Vo_{2max} در ماموران آتش نشانی ۳۰-۴۰ سال شهر تهران

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

امین ورمزدار - کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم زیستی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

فرح نامی - استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم زیستی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

مهرزاد عبادی قهرمانی - استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم زیستی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

خلاصه مقاله:

مهمترین فاکتورهای آمادگی جسمانی شاخص های قلبی تنفسی است زیرا رابطه مستقیم با سلامت عمومی بدن دارند. تمرینات تناوبی یا اینتروال نیز به عنوان بخش بسیار مهمی از فعالیت های ورزشی نقش موثری در بهبود و ارتقاء کیفیت و کمیت سلامتی دارند. لذا هدف از این تحقیق بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین اینتروال شنا بر برخی فاکتورهای تنفسی و قلبی و شاخص های Vo_{2max} در ماموران آتش نشانی ۳۰-۴۰ سال شهر تهران بود. جامعه آماری تحقیق عبارت بودند از کلیه ماموران آتش نشانی ۳۰-۴۰ سال شهر تهران که دارای فعالیت ورزشی منظم بوده اند. ۰۳ نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب و به صورت تصادفی در یکی از گروه های تمرین اینتروال شنا و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها به طور منظم چهار روز در هفته تمرینات ورزشی اینتروال انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی اندازه گیری مربوط به هر یک از شاخص های قلبی تنفسی و آمادگی انجام و رکوردها ثبت گردید. داده ها با استفاده از تست تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های تحقیق نشان داد تمرین اینتروال شنا بر شاخص های ضربان قلب، فشار خون، حداکثر اکسیژن مصرفی در ماموران آتش نشانی ۳۰-۴۰ سال شهر تهران تاثیر معنادار داشته است ($p=0/05$). تمرین بدنی پتانسیل افزایش نشانگرهای عملکردی، بهبود عملکرد ایمنی و کاهش التهاب را به همراه دارد. به نظر می رسد تمرین اینتروال شنا با تاثیر بر ظرفیت ها و حجم های قلبی ریوی عاملی مهم در تغییرات اختصاصات تنفسی بودند.

کلمات کلیدی:

تمرین اینتروال، شنا، حجم های ریوی، شاخص های قلبی تنفسی، پرسنل آتشنشانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1796693>

