

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته فعالیت ورزشی استقامتی و تمرین عضلات تنفسی بر عملکرد ریوی مردان کوهنورد

## محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 15، شماره 30 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مآنده محسنی راد - کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، سمنان، ایران

الهام وسدی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، سمنان، ایران

مینا حقیقی - استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، سمنان، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تمرینات ورزشی در تقویت دستگاه تنفس و ارتقای سطح عملکرد ریوی سودمند می باشد. هدف تحقیق حاضر، تعیین اثر هشت هفته فعالیت ورزشی استقامتی و تمرین عضلات تنفسی بر عملکرد ریوی مردان کوهنورد بود. مواد و روش ها: در این پژوهش کارآزمایی بالینی، با طرح پیش آزمون- پس آزمون، ۳۰ مرد کوهنورد دانشگاه صنعتی شاهرود به صورت تصادفی به سه گروه ده نفری (کنترل، تمرین استقامتی و تمرین عضلات تنفسی) تقسیم شدند. قبل و بعد از برنامه تمرینی از تمام آزمودنی ها در گروه ها آزمون اسپرومتری و آزمون بروس گرفته شد. گروه تمرین استقامتی به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و ۵۰ دقیقه در هر جلسه فعالیت ورزشی استقامتی و گروه تمرین عضلات تنفسی ۳۰ تنفس کامل با دستگاه مکانیکی IMT، انجام دادند. از آزمون T وابسته برای ارزیابی تفاوت درون گروهی، آزمون آنالیز واریانس یک طرفه برای ارزیابی تفاوت بین گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی و سطح معنی داری  $P < 0.05$  استفاده گردید. یافته ها: شاخص های تنفسی ظرفیت حیاتی آهسته، ظرفیت حیاتی با فشار، حجم بازدمی پرفشار در یک ثانیه، جریان بازدمی اوج، حداکثر جریان بازدمی در %۷۵-۲۵ ظرفیت حیاتی قوی و شاخص حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه تمرین عضلات تنفسی نسبت به گروه تمرینات استقامتی افزایش معناداری داشت. در گروه تمرین استقامتی نسبت به پیش آزمون افزایش معناداری نشان داد ( $P < 0.05$ ). بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه به نظر می رسد، استفاده از تمرینات تنفسی با دستگاه IMT و تمرینات استقامتی در تمرینات ورزشی به عنوان مکمل باعث بهبود عملکرد ریوی و فاکتورهای ریوی مردان کوهنورد شود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات استقامتی، تمرینات عضلات تنفسی، عملکرد ریوی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1923207>

