

عنوان مقاله:

اثر 8 هفته تمرین شنا بر ترشح هورمون رشد پسران 9 تا 11 ساله

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

زهرا نورالهی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

مهدی عباسی مقدم - دانشجوی دکتری - فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

حمزه متقی - کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: فعالیت ورزشی باعث تغییر در غلظت هورمونها می شود و ممکن است بر رشد و تکامل دوره بلوغ اثر گذار باشد. هورمون رشد در دوران کودکی رشد استخوانها و بافت عضلانی را تحریک میکند و به وسیله هیپرتروفی و هیپرپلازی در انواع مختلفی از سلولها از جمله میوبلاستهای عضلات اسکلتی و فیبروبلاستهای تاندون، اندازه و مشخصات جثه شخص را تعیین میکند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر 8 هفته تمرین شنا بر ترشح هورمون رشد پسران 9 تا 11 ساله شهر خرم آباد است. روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، گروه گواه تعداد 15 پسر 9 تا 11 سال (سن: $9/39 \pm 0/39$ سال، قد: $133/53 \pm 7/52$ سانتی متر، وزن: $27/15 \pm 4/92$ کیلو گرم) و گروه تمرین 15 پسر 9 تا 11 سال (سن: $9/33 \pm 0/30$ سال، قد: $130/46 \pm 7/53$ سانتی متر، وزن: $27/04 \pm 7/39$ کیلوگرم) بهطور داوطلبانه شرکت کردند. آزمودنیها علاوه بر انجام امور روزمره خود در یک پروتکل 8 هفتهای تمرین شنا شرکت کردند که 3 جل سه در هفته اجراء می شد. در هر جل سه به طور متوسط 60 دقیقه فعالیت انجام دادند. برای توصیف آزمودنیها از آمار توصیفی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون ANOVA با اندازه گیریهای تکراری، آزمون t همبسته و t مستقل استفاده شد و سطح معنیداری $P > 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج نشان داد که پس از 8 هفته تمرین شنا، هورمون رشد در هر دو گروه افزایش یافته بود اما این افزایش فقط در گروه تمرین معنیدار بود. و سطح معنیداری $P > 0/05$ در نظر گرفته شد. نتیجه گیری: تمرین شنا بر روی پسران 9 تا 11 ساله نشان داد که نتایج نشان داد که پس از 8 هفته، هورمون رشد در هر دو گروه افزایش یافته بود اما این افزایش فقط در گروه تمرین معنیدار بود.

کلمات کلیدی:

تمرین شنا، پسران 9 تا 11 سال، هورمون رشد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979462>

