

## عنوان مقاله:

اثرگوش دادن به موسیقی پس از فعالیت فزاینده بر تغییرات لاکتات خون، ضربان قلب و فشارخون پسران کاراته کا

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

علیرضا علمیه - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران

عظیم علی نیا - کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران

هومن خان باباخانی - کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: روشهای متفاوتی برای ریکاوری مطلوب تر پس از فعالیت ورزشی پیشنهاد شده است که یکی از آنها گوش دادن به موسیقی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر موسیقی پس از فعالیت فزاینده بر تغییرات لاکتات خون، فشارخون و ضربان قلب پسران کاراته کا بود. روش کار: هشت نفر پسر سالم (میانگین سن  $20/26 \pm 3/1$  سال و قد  $170/1 \pm 4/7$  سانتی متر و وزن  $80/1 \pm 10/24$  کیلوگرم) شرکت کردند. آزمودنیها در دو جلسه (پیش آزمون و پس آزمون) با فاصله زمانی یک هفته، فعالیت فزاینده (آزمون بروس) تا حد واماندگی را انجام دادند. شرکت کنندگان در پیش آزمون بدون موسیقی و در پس آزمون با موسیقی ریکاوری شدند. لاکتات خون، فشارخون و ضربان قلب آزمودنیها قبل از فعالیت و بلافاصله بعد از فعالیت و در دقایق 5 و 15 ریکاوری اندازه گیری شد. برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. سطح معنی داری آزمونها ( $p < 0/05$ ) در نظر گرفته شد. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد گوش دادن به موسیقی موجب تغییر معنی داری در لاکتات خون ( $p = 0/22$ )، ضربان قلب ( $p = 0/49$ ) و فشار خون سیستولی ( $p = 0/87$ ) و دیاستولی ( $p = 0/07$ ) در هیچ یک از مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشد ( $p > 0/05$ ) نتیجه گیری: به طور کلی یافته ها نشان داد، گوش دادن به موسیقی بعد از فعالیت فزاینده (واماندگی) تفاوت قابل ملاحظه ای در مقادیر لاکتات، ضربان قلب و فشارخون ایجاد نمیکند.

## کلمات کلیدی:

موسیقی، فعالیت فزاینده، لاکتات خون، ضربان قلب، فشار خون.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979522>

