

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر روشهای بازیافت فعال و غیرفعال بر تغییرات فشار خون سیستولی، دیاستولی و ضربان قلب، پس از دو ۱۶۰۰ متر در پسران دانش آموز پایه سوم راهنمایی

حبیب مقصودی *^۱

۱. کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

*Email: (farhan.vida@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر روشهای بازیافت فعال و غیرفعال بر تغییرات فشار خون سیستولی، دیاستولی و ضربان قلب، پس از دو ۱۶۰۰ متر در پسران دانش آموز پایه سوم راهنمایی است.

روش کار: نمونه آماری شامل ۳۰ دانش آموز پایه سوم راهنمایی است که به صورت هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی به سه گروه ن س ستن (قد $158/93 \pm 8/16$ ، وزن $51/75 \pm 6/34$ ، تعداد ۱۰ نفر)، گروه راه رفتن (قد $159/96 \pm 10/15$ ، وزن $50/06 \pm 9/26$ ، تعداد ۱۰ نفر) و گروه دویدن نرم و آهسته (قد $158/96 \pm 9/73$ ، وزن $50/87 \pm 8/95$ ، تعداد ۱۰ نفر) تقسیم شدند. ضربان قلب، فشار خون سیستولی و دیاستولی آزمودنی‌ها قبل از آزمون دو ۱۶۰۰ متر، بعد از آن، و ۱۰ دقیقه پس از بازیافت اندازه‌گیری و ثبت شد.

یافته‌ها: برای بررسی داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین روشهای بازیافت فعال (راه رفتن، دویدن نرم و آهسته) و غیرفعال (نشستن) در ۱۰ دقیقه بعد از بازیافت تفاوت معنی‌داری بین سه گروه وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده به نظر می‌رسد بین روشهای فعال و غیرفعال بر تغییرات فشار خون سیستولی، دیاستولی و ضربان قلب، پس از دو ۱۶۰۰ متر در پسران دانش آموز پایه سوم راهنمایی تفاوتی وجود ندارد.

کلیدواژه‌ها: بازیافت فعال، بازیافت غیرفعال، فشارخون سیستولی، فشار خون دیاستولی