

## تأثیر یک جلسه کوهنوردی در ارتفاع ۲۲۰۰ متری بر اشباع اکسیژن شریانی و ضربان قلب دختران

فاطمه فرید

کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش فیزیولوژی پیشرفته

### چکیده

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر یک جلسه کوهنوردی در ارتفاع ۲۲۰۰ متری بر اشباع اکسیژن شریانی و ضربان قلب دختران نوجوان بود. به این منظور ۱۷ نفر از دختران نوجوان ۱۶-۱۴ سال و کم تحرک شهرستان خرم‌آباد (سن  $0/789 \pm 15/33$ ، قد  $164/64 \pm 4/176$ ، وزن  $9/9 \pm 54/61$ ، شاخص توده بدن  $20 \pm 3/966$ )، در آزمون شرکت کردند. طی دو مرحله اندازه‌گیری در پیش از آزمون و پس از آزمون با پالس اکسی متر انگشتی مجهز به ضربان سنج، میزان اشباع اکسیژن شریانی و ضربان قلب در دو روز قبل از آزمون و بلافاصله بعد از رسیدن به نقطه ۲۲۰۰ متر سنجیده شد. از آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت بررسی پراکندگی داده‌ها استفاده گردید، همچنین از روش آماری  $t$  زوجی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده و نرم‌افزار آماری به کار رفته در این مطالعه SPSS22 بود. نتایج پژوهش نشان داد که یک جلسه کوهنوردی در ارتفاع ۲۲۰۰ متری بر اشباع اکسیژن شریانی و ضربان قلب دختران نوجوان تأثیر معناداری دارد، به گونه‌ای که اشباع اکسیژن شریانی کاهش معنادار و ضربان قلب افزایش معنادار نسبت به پیش از آزمون داشته است. ( $P < 0/05$ ). با توجه به تأثیرات نسبتاً شدید ارتفاع بر تمامی ارگان‌های بدن و همچنین با توجه به اینکه نتایج حاصل از تحقیق و مطالعات گوناگون مبنی بر اینکه تمرینات در ارتفاع بر عملکرد ورزشی تأثیرگذار است، لذا جهت عملکرد بهتر ورزشکاران در مسابقات و نیز ارتقای سطح ورزشی و آمادگی آنان، برنامه تمرینی مناسب در ارتفاعات به صورت کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت جهت سازگاری‌های بهتر ورزشی به بازیکنان و مربیان تیم‌های ورزشی توصیه می‌شود، همچنین توجه به اصول اقامت در ارتفاع توصیه می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** اشباع اکسیژن شریانی، ضربان قلب، دختران نوجوان، کوهنوردی

