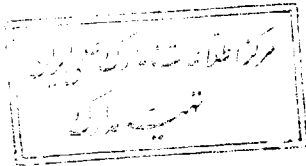


۱۳۷۴ / ۸ / ۲۰



دانشگاه تهران

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی

موضوع

بررسی تاثیر فعالیت‌های ورزشی ویژه بردستگاه قلبی تنفسی

معلولین جسمی ورزشکار

بهرارهنمایی

استاد محترم آقای دکتر حجت‌آبادی ... نیکبخت

نگارش

فرزادناظم

اسفندماه ۱۳۶۷

۷۰۳۷

شما معلولین باید تمام فرصتهای لازم را
برای فراگرفتن دانش و پرورش دادن جسم
و روح بدست آورید تا خود را برای کار کردن
و زندگی مستقل آماده کنید و در موقعیتهای
اجتماعی، فرهنگی و... به دیگران
پیوندید.

" سازمان جهانی بهداشت "

... حمد و سپاس خداوندی را سزد که عهد خدمت به هم‌نوع را بر ضمیر جان نبشست

و با امداد از بارقه حیات بخش او این دانه به شمر نشست و در نگارش رساله توفیق

حاصل گشت که این حاصل آغای برای پویندگان آتی باشد.

در مسیر فعالیت تحقیق، از زحمات استاد راهنما آقای دکتر نیکبخت که این -

جانب را از راهنمایی سازنده بهره‌مند ساختند کمال تشکر را دارم.

همچنین از آقای دکتر امیرتاش‌مشاور تحقیق که با نظریات خویش در باروری

پژوهش‌ها را ریم نمودند.

از آقای دکتر ایوبیان نیز که با دلگرمی مرا بیشتر در پیوند و محیطه ورزش

و توان بخشی سوق داد.

و از همکاران آقایان قنبری، محبی و عزیزآبادی که راه‌ها را هموارتر نمودند.

از توجهات دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی و فدراسیون ورزشهای جان

- بازان و معلولین تشکر می‌کنم.

در خاتمه از مربیان محترم دوومیدانی و والیبالی نشسته معلولین،

آقایان بهمن، فهیمی و قاسمی که در این راه صمیمانه مرا یاری کردند، قدردانی

می‌نمایم.

امید است که فراآیند کوشش‌های موجود، دریچه‌ای روشن در راهیابی به حل

مسائل عدیده معلولین جسمی در محیطه ورزش و تربیت بدنی، بگشاید. انشاء... .

تقدیم به :

معلولین و جانبازان انقلاب ارزشهای الهی که در اوج ریزش اخلاص و
صداقت معنوی، هشیارانه در تحقق اندیشه‌های تابناک انسانی سرمایه وجودی
خوبی‌شان را در مسیر رشد و بهجت شجره طیبه تثا بنمودند و بی‌شائبه با هدیه عضو
از پیکره انسانی حقانیت باورهایشان را در عرصه اجتهاد و غیرت در فرهنگ
بشریت ثبت نمودند و به حیات مفهومی پویا و نوین عطا کردند و ترانه عشق و محبت
را صمیمانه سرودند

. و به همسر که در پیچ و خم ماجرای تحقیق در راه‌های از ایمان و تحمل

صبرانه در رهگذار بحر مواج زیستن مشوق صدیقی در تنگنای پرورش این پژوهش

برایم بود .

ومن ا... التوفیق

" الف "

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

خلاصه تحقیق

فصل اول :

۱	موضوع تحقیق ، مقدمه
۴	ضرورت و اهمیت تحقیق
۷	اهداف تحقیق
۸	فرضیه ها و متغیرهای تحقیق
۱۰	تعریف اصطلاحات و متغیرهای مورد استفاده

فصل دوم :

۲۴	پیشینه تحقیقات انجام شده
	بررسی تعدادی از عوامل تهدیدکننده و موثر بر کارایی
	دستگاههای قلب و تنفس
	تا شیوروزش برعوامل ذیل :
	۱- دستگاه قلب و عروق
۲۴	۲- کم حرکتی یا فقدان فعالیت بدنی

"ب"

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۶	- کیفیت و سبک زندگی
۲۹	- چاقی، سوء تغذیه و اضافه وزن
۳۳	- پرفشارخونی (هیپرتانسیون)
۳۴	- استرس و فشارهای روانی - اجتماعی
۳۸	- توارث، سن و جنس
	- ضربان قلب
	۲- دستگاه تنفس :
۴۷	- تاثیر فعالیت بدنی روی عملکرد دستگاه تنفس
۵۰	- کارایی دستگاه تنفس در ضایعات مختلف جسمی معلولین ...
	فصل سوم :
۵۲	روش انجام تحقیق
	فصل چهارم :
۶۶	روشها و محاسبات و تفسیر آماری
	فصل پنجم :
۷۳	بررسی یافته‌های تحقیق ، نتیجه‌گیری و ارائه پیشنهادات

"ج"

" فهرست جدا اول "

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	- آمار میزان مرگ و میر در شهرهای گزینش شده بر حسب طبقه بندی
۹۸	بین المللی بیمه ریه‌های؟ گردش خون و تنفس
۹۸	- فعالیت اداره بهداشت مدارس در زمینه بهداشت و درمان
	- آمار تعداد معلولین جسمی و ذهنی از نظر سالان یا شخصیتها ی
۹۷	آمار دهنده
۹۸	- آمار معلولین مطلق جسمی، حس و نوع معلولیت آنها در ایران
۹۹	- آمار اماکن ورزشی مورد استفاده ورزشکاران معلول
۱۰۱	- توانا ثیها و قابلیتها ی جسمی معلولین ضایعه نخاعی
	- تقسیم بندی پزشکی - ورزشی معلولیتها ی قطع عضو (سیستم
۱۹(I.S.O.D)
۲۵	- چرخه استمرار آماجگی و سلامتی
۲۶	- نقش کم حرکتی و سبک زندگی در دستگامه قلب و عروق معلولین
۲۷	- اشارات فیزیولوژیکی فعالیت ورزشی و آماجگی جسمانی
۳۰	- ارتباط بین فعالیت بدنی، جاقی و آترواسکلروز

"فهرست جداول"

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۳۱	- ارتباط فعالیت ورزشی با چاقی و اضافه وزن
۳۷	- ارتباط فعالیت بدنی با تغییرات فشارخون
	- تاثیر فعالیت ورزشی بر تغییرات ضربان قلب در افراد سالم و معلول
۴۱	جسمی
	- مقایسه ضربان قلب ورزشکاران معلول با راهالمپیک با ورزشکاران
۴۳	المپیک در تعدادی از رشته های ورزشی
	- کیفیت تغییرات پیه دقیقه ای، حجم ها و ظرفیتهای ریوی در هنگام
۴۷	فعالیت ورزشی
	- اثرات فیزیولوژیکی ورزش بردستگاه تنفس افراد سالم و معلول
۵۰	جسمی
۶۶	- مشخصات فیزیکی آزمودنی ها
۶۷	- متغیرهای قلبی تنفسی آزمودنیها در حالت استراحت
	- چکیدهء اطلاعات و تفسیر آماری متغیرهای اندازه گیری شده در
۱۰۴	ورزشکاران معلول جسمی

" ه "

" فهرست جداول "

صفحه

عنوان

۷۳	گزارش تحقیقی تعدادی از محققین - تغییرات فشارخون برای شرمین و فعالیت ورزش در گزارشات تعدادی از محققین
۷۵	گزارش تحقیقی تعدادی از محققین - رابطه فعالیت ورزشی با توده چربی بدن افراد معلول با ضایعات
۷۷	گوناگون براساس گزارشات تحقیقی - تا شیر تمرینات ورزشی بر میزان درصد چربی و وزن افراد معلول
۷۸	پارا پلژی براساس گزارش تحقیقی - ارتباط نوع فعالیت ورزشی با میزان درصد چربی در افراد سالم
۸۰	براساس گزارش تحقیقی - مشخصات فیزیکی و اسپرومتری ورزشکاران معلول در کلاسهای
۸۵	مختلف پزشکی براساس گزارشات تحقیقی

"و"

" فهرست جدا ول "

صفحه	عنوان
۸۶	- مشخصات فیزیکی و اسپرومتری آزمودنیهای شرکت کننده در تحقیق . - رابطه تمرینات ورزشی و آمادگی جسمانی برای معلولین با میزان تغییرات ظرفیت حیاتی بر اساس گزارشات تحقیقی مختلف
۸۷	- اثربخشی تمرینات توان بخشی بر روی معلولین تتراپلژی بستری در بیمارستانها روی تغییرات حجم جاری و ظرفیت حیاتی آنها
۸۸	- کارایی دستگاه تنفس معلولین ورزشکار در مسابقات پارالمپیک (تغییرات ظرفیت حیاتی)
۸۹	- مقایسه ظرفیتهای حیاتی و کل ریوی در ورزشکاران سالم و معلول جسمی
۹۱	- خلاصه اطلاعات آماری اندازه گیری شده در آزمودنیها
۱۲۷	

لیست تصاویر و نمودارها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۰۲	- ضایعات حرکتی در ارتباط با سطح ضایعه در طناب نخاعی
۱۷	- اعصاب نخاعی و ارتباط آن با مهره‌ها (سیستم I.S.M.G.F)
۱۰۳	- توزیع سیگمایی اعصاب نخاعی و توزیع محیطی اعصاب نخاعی - تغییرات ضربان قلب به هنگام فعالیت ورزشی در افراد معلول ویلچر را ن
۴۵-۴۶	- منحنی حجم های استاتیک ریوی ورزشکاران معلول شرکت کننده در
۶۲	آزمون
۱۰۰	- اندازه گیری حجم ها و ظرفیتهای ریوی به وسیله اسپرومتر

خلاصه تحقیق :

هدف این تحقیق مطالعه تاثیر فعالیت های ورزشی ویژه بر کارایی دستگاه های قلب و تنفس ورزشکاران معلول مرد است در این تحقیق ۱۳ معلول جسمی و بلبل با ضایعات مختلف پا را پلژی، پولیومیلیت و امپوتا سیون مورد آزمایش قرار گرفتند. ابتدا معلولین با توجه به سوابق ورزشی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول شامل ۷ ورزشکار معلول با دامنه سنی $7/28 \pm 20/14$ سال عضو تیم ملی دو میدانی و گروه دوم شامل ۶ ورزشکار معلول با دامنه سنی $4 \pm 22/6$ سال که در تمرینات والیبال نشسته شرکت می کردند، بود.

ابتدا پرونده های پزشکی و پاشخهای داده شده به پرسشنامه ها مورد مطالعه قرار گرفت و پس از اطمینان از سلامت آنها متغیرهای ضربان قلب و فشارخون در حالت استراحت در صدجری بدن، ظرفیت حیاتی و ظرفیت کل ریوی اندازه گیری شد. یافته های آزمون مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. برای توصیف این یافته ها و براساس فرضیه های تحقیق از آزمون تی (t) در دو گروه مستقل استفاده شدند نتایج زیر بدست آمد:

الف - متغیرهای قلبی

۱- تعداد ضربان قلب ورزشکاران تیم ملی در وضعیت استراحت در حد

$p = 0/05$ از تعداد ضربان قلب ورزشکاران عادی کمتر بود.

۲- میزان فشارخون سیستول ورزشکاران تیم ملی دروضع استراحت درحد

$P = 0/10$ از میزان فشارخون سیستولی ورزشکاران عادی کمتر بود.

۳- میزان فشارخون \bar{P} یا ستولی ورزشکاران تیم ملی درحالات استراحت

تفاوتی با فشارخون دیاستولی ورزشکاران عادی درحد $0/05$ مشاهده نگردید.

۴- درصد چربی بدن بعنوان یک متغیر فرعی اندازه گیری شد و میزان آن در

ورزشکاران تیم ملی درحد $P = 0/20$ از میزان درصد چربی ورزشکاران عادی

کمتر بود.

ب- متغیرهای تنفسی :

۵- میزان ظرفیت حیاتی ورزشکاران تیم ملی درحد $P = 0/20$ از میزان

ظرفیت حیاتی ورزشکاران عادی بیشتر بود.

۶- میزان ظرفیت کل ریوی ورزشکاران تیم ملی تفاوت معنی داری با

ظرفیت کل ریوی ورزشکاران عادی درحد $P = 0/05$ مشاهده نگردید.

تحقیقات علمی در زمینه اثر فیزیولوژیکی فعالیت های ورزشی بر سلامت

و آمادگی جسمانی معلولین چندان گسترده و عمیق نیست و پژوهشگران با تأیید

بر جنبه های درمانی و نوتوانی ورزش جهت بالا بردن کارایی اندام حیاتی

معلولین بویژه بیماران بستری در مراکز درمانی و آسایشگاهها بتدریج مراحل

ابتدائی را طی می کنند .

بنا بر این باید عوا ملی را که سبب آسایش نسبی زندگی روزانه معلولین با ضایعات مختلف می شوند مورد مطالعه دقیقتر قرار دهیم یکی از این عوا مثل ورزش و فعالیت جسمانی کنترل شده معلولین است که همواره در بهبود جسم و روان آنها موثر می باشد .

بطور کلی یافته‌های این تحقیق نشان می دهد تغییر از عامل ضربان قلب، سایر متغیرهای اندازه گیری شده درد و گروه مورد نظر از لحاظ آماری قابل توجه نبودند. از طرفی با تاکید بر اثر ورزش بر عملکرد دستگای قلبی تنفسی کاملاً نمی توان گفت که چنانچه مقدار فعالیت ورزشی می تواند در افزایش کارایی اندام حیاتی فوق نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می دهند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی پیوسته، منظم و کنترل شده شرایطی را ایجاد می کند که توانایی دستگاه -

های قلب و تنفس را در حالت عادی و هنگام فعالیت بدنی افزایش می دهد. امید است که یافته‌های این تحقیق بتواند زمینه مناسبی برای تحقیقات بعدی در رابطه با معلولین باشد .

فصل اول

اهمیت تحقیق ، فرضیه‌ها و متغیرهای تحقیق