

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر تعادل ایستا و پویای زنان ناشنوا و کم شنوای شهرستان ارومیه

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی یافته های پژوهشی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

نوشین همت زاده جبارلو - کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه، ایران

خلاصه مقاله:

زنان ناشنوا و کم شنوا و نقص در سیستم دهلیزی، که خود این سیستم یکی از اصلی ترین بخش های کنترل تعادل در انسان می باشد، که تعادل ضعیف تری نسبت به سایر افراد سالم دارند. این تحقیق از نوع نیمه تجربی به صورت پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. سی نفر از بانوان ناشنوا و کم شنوای زیر نظر بهزیستی انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شد. گروه تجربی تمرینات را به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه انجام دادند. قبل از شروع دوره و نیز بعد از پایان دوره از هر دو گروه، تست های تعادلی بس (BESS)؛ ۱ و تست تعادلی زماندار برخاستن و رفتن (TUG)؛ ۲ تست ۱۰ متر راه رفتن و طول گام مورد بررسی قرار گرفت و نتایج با استفاده از نرم افزار SPSS، آزمون تی وابسته و تحلیل کوواریانس، تحلیل شد ($P < 0/05$). یافته ها: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس، اختلاف معناداری را در پس آزمون تست های TUG، BESS، سرعت راه رفتن و طول گام در هر دو گروه مداخله و کنترل نشان داد. تمرینات پیلاتس میزان تعادل ایستا و تعادل پویا، سرعت راه رفتن و طول گام زنان ناشنوا و کم شنوارا بهبود می دهد.

کلمات کلیدی:

تمرینات پیلاتس، تعادل ایستا، تعادل پویا، زنان ناشنوا و کم شنوا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1599261>

