

عنوان مقاله:

حرکات اصلاحی و تمارین مربوطه

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

سارا سعیدی - رشته تحصیلی آموزش تربیت بدنی دانشگاه پردیس فرهنگیان بنت الهدی صدر قزوین

خلاصه مقاله:

مشکلات بدنی و فیزیکی افراد به دو دسته تقسیم میشوند، ناهنجاری که مادرزادی هستند و ناهنجاری هایی که به صورت اکتسابی و با تأثیرپذیری از شرایط محیطی و محرک های موجود در محیط ایجاد میشوند. ناهنجاری های مادرزادی قابل اصلاح نیستند اما ناهنجاری های اکتسابی معمولاً برگشت پذیر بوده و قابل اصلاح می باشند. سبک زندگی ناسالم، نشستن های طولانی مدت، کفش های نامناسب، خم کردن های طولانی مدت گردن و ... مواردی هستند که سبب ایجاد ناهنجاری های اکتسابی می شوند. حرکات اصلاحی شاخه ای از تربیت بدنی می باشد که به دنبال حل و رفع ناهنجاری های اکتسابی به کمک ورزش و برنامه دقیق تعبیه شده توسط کارشناسان حرکات اصلاحی، می باشد. در این مقاله به چستی حرکات اصلاحی، مزایای آن و نمونه هایی از ناهنجاری ها و تمرینات موثر در رفع آنها پرداخته شده است. در جمع آوری این مقاله از مقالات موجود در پایگاه های اینترنتی بهره گرفته شده است.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1927407>

