

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی، تمرینات اصلاحی سنتی برناهنجاری لوردوزکمری

محل انتشار:

اولین همایش ملی گردشگری پایدار با رویکرد گردشگری ورزشی، سلامت و محیط زیست (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

رعنا سیدزنوزی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

رقیه افرونده - استادیار دانشگاه پیام نور

طاہره موسوی راد - استادیار دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

هدف از مقاله حاضر، بررسی اثر بخشی، تمرینات اصلاحی سنتی برناهنجاری لوردوزکمری دانشجویان بود. این تحقیق از نوع نیمه تجربی و از نظر هدف از نوع کاربردی است. 30 نفر از دانشجویان دختر مبتلا به ناهنجاری لوردوز کمری به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای ارزیابی از آزمونهای توماس، خم شدن به جلو روی میز انعطاف پذیری، اسکات پا، و تست دراز نشست استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد، تاثیر تمرینات اصلاحی سنتی برناهنجاری لوردوزکمری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). برای رفع عوامل مؤثر در ایجاد و بروز مشکلات و ناهنجاری های اسکلتی از جمله لوردوز کمری در بین دانشجویان و دانش آموزان دختر که بیشتر به این عارضه مبتلا هستند میتوان از تمرینات اصلاحی استفاده کرد. بنابراین احتمالاً در مراکز آموزشی در مقاطع دبیرستان و آموزش عالی کاربرد خواهد داشت.

کلمات کلیدی:

تمرینات اصلاحی، کمر گود، ناهنجاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/546157>

