

## عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین های ژیمناستیک بر هماهنگی کلی ایستا و پویای دانش آموزان دختر پایه ی اول ابتدایی شهر کرمانشاه

## محل انتشار:

همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

فرزانه باقری - گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه-ایران

راحله بابایی سومار - گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه-ایران

## خلاصه مقاله:

این مطالعه بمنظور بررسی تأثیر هشت هفته تمرین های ژیمناستیک بر هماهنگی کلی ایستا و پویای دانش آموزان دختر پایه ی اول ابتدایی شهر کرمانشاه انجام شد. 40 دانش آموز در دو گروه کنترل (20 نفر) و تجربی (20 نفر) برای هشت هفته مورد بررسی قرار گرفتند. دانش آموزان هشت هفته و هفته ای سه جلسه تمرین ژیمناستیک را انجام دادند. هماهنگی کلی ایستای و پویا از طریق آزمون لینکلن-ازرتسکی قبل و بعد از انجام تمرینات اندازه گیری شد. نتایج نشان داد که هماهنگی کلی ایستای و پویا تحت تأثیر هشت هفته تمرین ژیمناستیک قرار گرفتند. بنابراین می توان بیان شود که تمرینات ژیمناستیک می توانند هماهنگی کلی ایستای و پویا را بهبود می بخشند

## کلمات کلیدی:

ژیمناستیک، مهارتهای ادراکی-حرکتی، دانش آموز دختر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884082>

