

عنوان مقاله:

بررسی اثر ۸ هفته تمرینات اصلاحی پیلاتس بر آمادگی قلبی تنفسی و ظرفیت حافظه فعالکیفوتیک ۱۲ تا ۱۵ ساله شهرستان کنگاور دانش آموزان

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

افسانه گلشنی مهد - کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دبیر تربیت بدنی شهرستان کنگاور

کبری جوادی فر - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی شهرستان کنگاور

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثر ۸ هفته تمرینات پیلاتس بر آمادگی قلبی تنفسی و ظرفیت حافظه فعال دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۵ سال دارای ناهنجاری کیفوز شهرستان کنگاور میباشد. روش شناسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون بود. تعداد ۲۵ دانش آموز دختر ۱۲ تا ۱۵ سال با ناهنجاری کیفوز به صورت هدفمند انتخاب شدند، بعد از ریزش نهایی، تعداد نمونه ها به ۱۵ نفر رسید. زاویه کیفوز دانش آموزان با خط کش منعطف، آمادگی قلبی تنفسی با تست شاتلران و ظرفیت حافظه فعال با آزمون رایانه ای سنجیده شدند. از آزمون K-S جهت بررسی توزیع نرمال داده ها و آزمون تیزوجی برای بررسی میزان تغییرات متغیرهای پژوهش در سطح معناداری $\alpha=0/05$ به کمک نرم افزار Spss نسخه ۱۶ استفاده شد. یافته ها: بین میانگین های سه متغیر؛ ظرفیت حافظه فعال $P=0/000$ آمادگی قلبی تنفسی $P=0/000$ زاویه کیفوز $P=0/000$ تفاوت معناداری $P<0/05$ در پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد و می توان ادعا کرد که تمرینات اصلاحی پیلاتس اثرات غیر قابل انکاری بر بازیابی راستای قامتی صحیح، بهبود عملکردهای فیزیولوژیکی و شناختی دارد.

کلمات کلیدی:

پیلاتس، آمادگی قلبی تنفسی، ظرفیت حافظه فعال، کیفوز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1563181>

