

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته بازی های اصلاحی بر سندرم متقاطع فوقانی پسران 10 - 13 سال

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

حسین سلامت - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

نرمین غنی زاده حصار - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

سجاد روشنی - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

ابراهیم محمدعلی نسب فیروزجاه - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

خلاصه مقاله:

عدم تعادل عضلانی ربع فوقانی بدن در کودکان به دلیل قرار گرفتن در وضعیت بدنی نادرست برای مدت طولانی و مکرر در محیط مدرسه و سبک زندگی غلط بروز می کند. این عدم تعادل عضلانی می تواند باعث ایجاد سندرم متقاطع فوقانی شود. هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثر بازی های اصلاحی بر سندرم متقاطع فوقانی پسران 10-13 سال بود. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود. در پژوهش حاضر تعداد 24 نفر دانش آموز پسر رده سنی 10-13 سال دارای سندرم متقاطع فوقانی به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه بازی های اصلاحی سن $1/07 \pm 11/33$ سال، قد $6/86 \pm 144$ سانتی متر، وزن $6/98 \pm 36/75$ کیلوگرم و گروه کنترل (سن $1/07 \pm 11/66$ سال، قد $6/48 \pm 148/5$ سانتی متر، وزن $5/64 \pm 40/08$ کیلوگرم، تقسیم شدند. گروه اول بازی های اصلاحی را به مدت هشت هفته انجام دادند. گروه کنترل صرفاً درگیر فعالیت های روزمره خود بودند. قبل و بعد از مداخله تمرینی میزان زوایای سر به جلو و شانه به جلو با روش عکس برداری از نمای جانبی و میزان کایفوز پشتی با خط کش منعطف ارزیابی شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، روش آماری تحلیل کواریانس (ANCOVA) در سطح معنی داری (3/0/05) مورد استفاده قرار گرفت. نتایج تفاوت معنی داری در میزان زوایای سر به جلو ($F=197/971$ ، $P=0/001$)، شانه به جلو ($F=158/746$ ، $P=0/001$) و کایفوز ($F=180/174$ ، $P=0/001$)، در گروه بازی های اصلاحی نسبت به گروه کنترل نشان داد. (3/0/05) بنابر نتایج مطالعه به منظور پیشگیری و اصلاح بد راستایی سندرم متقاطع فوقانی کودکان می توان از فعالیت های حرکتی مبتنی بر بازی های اصلاحی استفاده کرد. با توجه به سازگاری بیشتر این برنامه ها با ویژگی های جسمی روانی کودکان پیشنهاد می شود برای این رده سنی استفاده از بازی های اصلاحی را در اولویت قرار دهند.

کلمات کلیدی:

سندرم متقاطع فوقانی، بازی های اصلاحی، پسران 10-13

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035335>



