



معاونت آموزشی و پژوهشی سازمان سما  
مرکز آموزشی و فرهنگی سما واحد قائم شهر

# ورزش

# ششمین همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی

# 3

زمان برگزاری همایش:

۵ اسفند ۱۳۹۵

آخرین مهلت ارسال مقاله:

۱۳۹۵/۱۰/۱۵

اعلام پذیرش مقاله ها:

۱۳۹۵/۱۱/۱

محورهای همایش:

- مدیریت و برنامه ریزی ورزشی
- رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی
- بیومکانیک، مهندسی و فناوری ورزشی
- طب ورزشی (آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)
- فیزیولوژی ورزشی
- تغذیه ورزشی و کنترل وزن
- جامعه شناسی ورزشی، حقوق ورزشی

محور ویژه:

ورزش در مدارس



عنوان کارگاه:

کارگاه تغذیه و کنترل وزن

تاریخ: ۲۶/۱۱/۹۵  
شماره: ۳۳۴۸  
پیوست:

ورزش  
علوم  
بدنی  
۳  
سومین همایش تربیت بدنی



سومین همایش ملی تربیت بدنی و ورزش  
در شهر تهران، روزهای ۲۵ تا ۲۷ خرداد ۱۳۹۵

### گواهی می گردد:

مقاله سرکار خانم مرضیه سدیدى با همکاری آقای احمد ابراهیمی عطری  
، آقای امیر لطافت کار، سرکار خانم فاطمه علیرضایی نقندر در « سومین  
همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی سما واحد قائم شهر » مستند  
به مجوز شماره ۲۵/۲۱۰/۳۹۱۰ مورخ ۹۵/۰۴/۳۰ سازمان سما  
تحت عنوان: « تأثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه  
دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری »  
که در تاریخ ۹۵/۱۲/۵ برگزار می گردد بصورت پوستر پذیرفته شد.



با تشکر  
دکتر حسین منصوریان  
رئیس همایش و معاون دانشگاه

## تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری



محل انتشار: سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

سال انتشار: ۱۳۹۵

نوع سند: مقاله کنفرانسی

مشاهده: ۹۴۷

زبان: فارسی

فایل این مقاله در ۱۱ صفحه با فرمت PDF قابل دریافت می باشد

- Bookmarks
- Search bookmarks
- Bookmarks Toolbar
- Bookmarks Menu
- Other Bookmarks

مقاله > سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی > تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری

### تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری

محل انتشار: سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

سال انتشار: ۱۳۹۵

زبان: فارسی

فایل این مقاله در ۱۱ صفحه با فرمت PDF قابل دریافت می باشد

نوع سند: مقاله کنفرانسی

مشاهده: ۹۴۷

دریافت فایل کامل مقاله

چکیده مقاله:

از میان اختلافات نظریه‌پردازی تغییرات وضعیت ستون فقرات بالاترین شیوع را دارد. یکی از ناهنجاری های ستون فقرات انحراف جانبی ستون مهره های اسکولیوز است از جمله مهمترین علت عدم تعادل ستون فقرات که همراه با چرخش مهره ها می باشد. در حال حاضر، روشها و تکنیک های مختلفی برای اصلاح و درمان مشکلات پوسچرال مورد استفاده قرار می گیرد که از جمله این موارد می توان به روشهای درمانی فیزیوتراپی، یوگا، یوژو، یوپیو، جراحی و غیره را نام برد. در این مطالعه، تمرینات منتخب یوگا که علاوه بر تاثیرات مثبت در بهبود برخی بیماری ها و رفع مشکلات روحی، موجب بهبود ناهنجاری های اسکلتی می شود، مورد استفاده قرار گرفته است که در زمان اسکولیوز غیر ساختاری بر روی کودکان تا کتون تحقیقی در ایران انجام شده است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود که بر روی ۳۰ دانش آموز دختر مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری با میانگین سنی ۱۷-۴۵/۶۶ سال، میانگین قد ۳۳/۱۶۶/۶۶ سانتی متر، میانگین وزن ۳۹/۱۵۵/۱۸۷ کیلوگرم، می ام ای ۱۸-۲۵ و با زاویه کوب ۳۰-۴۰ درجه که به کانونی اصنافی هیمسفال (اسفنجی مراجعه کرده بودند انجام شد که به مدت ۳ هفته (هش جلسه در هفته) در برنامه تمرینات یوگا شرکت کردند. میزان زاویه اسکولیوز قبل و بعد تمرین به روش پانچورتزنی از نمای خلفی و به وسیله نرم افزار KNOWES اندازه گیری شد. از آزمون شایروویک جهت بررسی توزیع داده ها از جهت نرمال بودن و به منظور بررسی نتایج قبل و بعد از آزمون از آزمون تی همبسته استفاده شد. در این تحقیق نتایج حاصله نشان داد که در نظر گرفته شد. نتایج این پژوهش نشان دهنده کاهش معناداری بر میزان انحنای جانبی ستون فقرات پس از شرکت در تمرینات یوگا بود (P=۰۰۰۱). براساس نتایج تحقیق حاضر می توان اظهار کرد که تمرینات یوگا با کارگرفته شده اثر بخشی مطلوبی بر انحنای جانبی ستون فقرات داشته است. بنابراین، با در نظر گرفتن شیوع این عارضه در کودکان به خصوص دانش آموزان دختران و مشکلات و عوارض جسمی، روحی و مالی متعددی که می تواند برای شخص مبتلا ایجاد کند، طراحی برنامه تمرینی منظم و اصولی برای تشخیص و درمان به موقع از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کلیدواژه ها:

تمرینات یوگا، زاویه کوب، اسکولیوز غیرساختاری، دانش آموز، دامنه حرکتی

نویسندگان:

- ماریانه سندی
- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد
- احمد ابراهیمی نظری
- دانشیار و دستیار آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد
- امیر لطفات کار
- استاد پژوه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه خوارزمی، تهران
- فاطمه علیزاده تقدر
- دکتری بیومکانیک ورزشی، استادیار، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد

جدیدترین کویچه علمی سازی

این نوشته این مقاله هست

استخراج به نرم افزارهای پژوهشی

دریافت

لیnk کتب به این مقاله:

شماره ملی سند علمی:

تاریخ نمایه سازی: ۲۶ مهر ۱۳۹۶

### نحوه استناد به مقاله:

در صورتی که می خواهید در اثر پژوهشی خود به این مقاله ارجاع دهید، به یادگاری می توانید از عبارت زیر در بخش منابع و مراجع استفاده نمایید.

سندی، ماریانه، ابراهیمی نظری، علیزاده تقدر و لطفات کار، «تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری»، سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، مشهد، ۱۳۹۵.

https://civilica.com/doc/657468/

### علم ستیجی و تربیه بنده مقاله

مشخصات مرکز تولید کننده این مقاله به صورت زیر است:

رتبه علمی: دانشگاه فردوسی مشهد

رتبه مرکز: دانشگاه دولتی

تعداد مقالات: ۳۲۷۶

در بخش علم ستیجی، پژوهشگاه می تواند رتبه بنده علمی مراکز دانشگاهی و پژوهشی کشور را بر اساس اثر مقالات نمایه شده مشاهده نماید.

### مقالات پیشنهادی مرتبط

رابطه بین وضعیت خلفی و رانیت خلفی با عملکرد کودکان عماران گامین اجتماعی استان مرکزی

وضعیت سلامت خودرشدی، نوساختار، پروسکتیک تک کانیه و بررسی یاداری آن

بررسی روند تغییرات سرعت باز در فعال تبر ایران

رابطه میان بارهای مکانیکی ای و مهارت های اجتماعی والدین با میزان پرخاشگری دانش آموزان دختر

★ Bookmarks ×

🔍 Search bookmarks

📁 Bookmarks Toolbar

📁 Bookmarks Menu

📁 Other Bookmarks

مقاله < سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی > تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری

🔍 📄 🛡️ 📄

📄 **صدر کوهی نمایه سازی**

📄 **من نویسنده این مقاله هستم**

استخراج به نرم افزارهای پژوهشی:

BibTeX ▾ دریافت

لینک ثابت به این مقاله: <https://civilica.com/doc/۶۵۷۴۶۸>

شناسه ملی سند علمی: PESSSA۳۰۰۰۷

تاریخ نمایه سازی: ۲۹ مهر ۱۳۹۶

**تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری**

محل انتشار: سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

سال انتشار: ۱۳۹۵

زبان: فارسی

نوع سند: مقاله کنفرانسی

مشاهد: ۹۴۷

فایل این مقاله در ۱۱ صفحه با فرمت PDF قابل دریافت می باشد.

📄 دریافت فایل کامل مقاله



**چکیده مقاله:**

از میان اختلالات ارتوپدی تغییرات وضعیت ستون فقرات بالاترین شیوع را دارد. یکی از ناهنجاری های ستون فقرات انحراف جانبی ستون مهره هابا اسکولیوز است از جمله مهمترین علت عدم تقارن تنه محسوب می شود که همراه با چرخش مهره ها می باشد. در حال حاضر، روشها و تکنیک هایمختلفی برای اصلاح و درمان مشکلات پوسچرال مورد استفاده قرار می گیرد که از جمله این موارد می توان به روشهای درمانی فیزیوتراپی، بازاموزیویوسچرال، فیزیوتراپی و متداول ترین آن، حرکات اصلاحی است که روشی تکراری و خسته کننده به خصوص برای کودکان می باشد. از این رو ازتمرینات یوگا که علاوه بر تاثیرات مثبت در بهبود برخی بیماری ها و رفع مشکلات روحی، موجب بهبود ناهنجاری های اسکلتی می شود، مورد استقبالقرار گرفته است که در زمانه اسکولیوز غیر ساختاری بر روی کودکان تا کنون تحقیقی در ایران انجام نشده است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیرتمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود که بر روی ۱۲ دانش آموز دختر مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری با میانگین سنی ۱۱/۴±۴/۶۷ سال، میانگین قد ۱۳۹/۶±۴/۶۷ سانتی متر، میانگین وزن ۳۹/۸±۵/۸۷ کیلوگرم، بی ام ای ۱۸-۲۵ و با زاویه کوب ۱۰±۲۰ درجه که به کانون اصلاحی شهرستان اسفراین مراجعه کرده بودند، انجام شد که به مدت ۳ هفته (شش جلسه در هفته) در برنامه تمرینات یوگا شرکت کردند. میزان زاویه اسکولیوز قبل و بعد تمرین به روشفوتوگرامتری از نمای خلفی و به وسیله نرم افزار kinovea اندازه گیری شد. از آزمون شاپیروویلک جهت بررسی توزیع داده ها از حیث نرمال بودنیا نبودن و به منظور بررسی نتایج قبل و بعد از آزمون، از آزمون تی همبسته استفاده شد. در این تحقیق سطح معنی داری ۵/۰۵/۲۵ در نظر گرفته شد . نتایج این پژوهش نشان دهنده کاهش معناداری بر میزان انحنای جانبی ستون فقرات پس از شرکت درتمرینات یوگا بود (p=۰/۰۰۱). براساس نتایج تحقیق حاضر می توان اظهار کرد که تمرینات یوگا بکارگرفته شده اثر بخشی مطلوبی بر انحنای جانبی ستون فقرات داشته است. بنابراین،با در نظر گرفتن شیوع این عارضه در کودکان به خصوص دانش آموزان دختران و مشکلات و عواقب جسمی، روحی و مالی متعددی که می تواندبرای شخص مبتلا ایجاد کند، طراحی برنامه تمرینی منظم و اصولی برای تشخیصی و درمان به موقع، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

**علم سنجی و رتبه بندی مقاله**

**نحوه استناد به مقاله:**

در صورتی که می خواهید در اثر پژوهشی خود به این مقاله ارجاع دهید، به سادگی می توانید از عبارت زیر در بخش منابع و مراجع استفاده نمایید:

سدیدی، مرضیه و ابراهیمی عطری، احمد و لطافت کار، امیر و علیرضایی نقندر، فاطمه، ۱۳۹۵. تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب و دامنه حرکتی تنه دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری. سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، قائم شهر، ۲۹ مهر ۱۳۹۶. <https://civilica.com/doc/۶۵۷۴۶۸>

در داخل متن نیز هر جا که به عبارت و یا دستاوردی از این مقاله اشاره شود پس از ذکر مطلب، در داخل پارانتز، مشخصات زیر نوشته می شود.

برای بار اول: (۳۹۵، سدیدی، مرضیه، احمد ابراهیمی عطری و امیر لطافت کار و فاطمه علیرضایی نقندر)

برای بار دوم به بعد: (۳۹۵، سدیدی، ابراهیمی عطری و لطافت کار و علیرضایی نقندر)

برای آسانی کامل با نحوه مرجع نویسی لطفا بخش راهنمای سبویلیکا (مرجع دهی) را ملاحظه نمایید.

★ Bookmarks ×

🔍 Search bookmarks

📁 Bookmarks Toolbar

📁 Bookmarks Menu

📁 Other Bookmarks

رابطه بین امنیت شغلی و رضایت شغلی با عملکرد کارکنان سازمان تامین اجتماعی استان مرکزی

طراحی و ساخت سلول خورشیدی نانوساختار پروسکایت تک کاتیونه و بررسی پایداری آن

بررسی روند تغییرات سرعت باد در شمال غرب ایران

رابطه میان راهبردهای مقابله ای و مهارت های اجتماعی والدین با میزان پرخاشگری دانش آموزان دختر

بهبود روابط اجتماعی در بین دانش آموزان دبستان

مقالات فوق بر اساس داده کاوی مقالات مطالعه شده توسط پژوهشگران محاسبه شده است.

**مقالات مرتبط جدید**

تاثیر فعالیت های ورزشی بر یادگیری کودکان

ارتباط فعالیت ورزشی و پرخاشگری در محیط اجتماعی پایدار دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

**کلیدواژه ها:**

تمرینات یوگا ، زاویه کوب ، اسکولیوز غیرساختاری ، دانش آموز ، دامنه حرکتی

**نویسندگان**

مرضیه سدیدی   
کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد

احمد ابراهیمی عطری   
دانشیار و مدیرگروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد

امیر لطافت کار   
استاد یار گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه خوارزمی، تهران

فاطمه علیرضایی نقندر   
دکتری بیومکانیک ورزشی.استاد یار آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد