 **باسمه تعالی** 

 **دانشکده علوم ورزشی** تاریخ: 09/06/1398

 **گزارش جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد**

به اطلاع می رساند جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد **خانم صدف بهمنی** گرایش رفتارحرکتی در ورزشی مقطع کارشناسی ارشد تحت عنوان  **"مقايسه اثر 8 هفته تمرينات اسپارك و پيلاتس بر زمان واكنش، تعادل و كيفيت زندگي زنان سالمند شهرستان كرمانشاه. "** به راهنمایی جناب آقای **دکتر علی حیرانی** و داوری اساتید ارجمند آقای **دکتر بهروزابراهیمی و دکتر محمد عزیزی** در روز چهارشنبه مورخ 25/06/1398 از ساعت 11:00 تا ساعت12:30 در محل سالن کنفرانس/ اجتماعات دانشکده علوم ورزشی با حضور کلیه مهمانان و آقای **دکتر شیرین زردتشتیان** به عنوان نماینده تحصیلات تکمیلی برگزار گردید و پس از ارائه مطالب توسط دانشجوی مذکور، هیات ژوری کار پایان نامه یا رساله را عالی ارزیابی نمودند. قابل ذکر است بخشی از چکیده پژوهش به شرح ذیل می باشد:

**چکیده**

این مطالعه به­منظور بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات اسپارک و پیلاتس بر زمان واکنش، تعادل و کیفیت زندگی زنان سالمند شهرستان کرمانشاه انجام شد. جامعه آماری این تحقیق را تمامی زندگی زنان سالمند 75-65 ساله منطقه هشت تشکیل داد و از بین زنان سالمند، 45 نفر به­صورت تصادفی انتخاب شدند و در داخل سه گروه کنترل، پیلاتس و اسپارک قرار گرفتند. زنان سالمند برای مدت هشت هفته و هفته­ای سه جلسه تمرین­های اسپارک و پیلاتس در گروه­های مختص به­خود دیدند و گروه کنترل هیچ تمرینی دریافت نکرد. مطالعه به­صورت نیمه تجربی و به­صورت پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. زمان واکنش، تعادل ایستا و پویا و کیفیت زندگی در قبل از تمرین­ها و بعد از هشت هفته ارزیابی شدند. از آزمون Tبرای مقایسه نتایج پیش آزمون و پس آزمون در گروه­های کنترل، اسپارک و پیلاتس استفاده شد. از آزمون آنووا جهت مقایسه ی پس آزمون در گروههای اسپارک، پیلاتس و کنترل استفاده شد. نتایج نشان داد که هشت هفته تمرینات اسپارک و پیلاتس توانست به شکل معنی داری تعادل ایستا و پویا و کیفیت زندگی را در مقایسه با گروه کنترل بهبود داد ولی تأثیری روی زمان واکنش نداشتند. اختلاف معنی داری بین گروه­های پیلاتس و اسپارک برای تعادل ایستا و پویا و کیفیت زندگی مشاهده نشد. در مجموع تمرین­های اسپارک و پیلاتس کیفیت زندگی و تعادل را در زنان سالمند بهبود بخشیدند.

**کلمات کلیدی:** اسپارک، پیلاتس، تعادل، زمان واکنش، زنان سالمند

جلسه دفاع مذکور در ساعت 12:30 پایان یافت.

