



۳۸۳۱۸

دانشگاه تربیت مدرس
کتابخانه دانشکده علوم انسانی

دانشگاه تربیت مدرس
دانشکده علوم انسانی

دانشنامه کارشناسی ارشد مدرسی در رشته
تربیت بدنی و علوم ورزشی
(گرایش طب ورزشی)

موضوع:

بررسی میزان و علل ناهنجاریهای اندام تحتانی دردناک در دانش آموزان
پسر تهران و ارائه پیشنهادات اصلاحی - حرکتی
(با تاءکید بر عوامل ورزشی، حرکتی و عادات جسمی)

استاد راهنما:

دکتر شاهرخ علیمرادیان

نگارش:

حسن دانشمندی

شهریورماه ۱۳۶۸

۳۸۳۱۸

" هوالحق "

.... باتشکر از جناب دکتر شاهرخ علیمرادیان (متخصص طب فیزیکی و ورزش) که با قبول راهنمایی این رساله، موجبات تشویق و دلگرمی مرا فراهم آوردند.

و

با سپاس فراوان از اساتید مشاور محترم آقایان :
دکتر علی اصغر خالبدان (دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی)
دکتر غلامرضا بابائی (آمار حیاتی)
که با مشاورت علمی خود بر سلامت و قوت این تحقیق افزودند.

"من لم يشكرا" مخلوق ، لم يشكرا " خالق "

" کسی که بنده خدا را سپاس نگوید ، خدا را سپاسگزار نخواهد بود . "

تقدیم به:

طلایه‌داران گمنام اما سرنوشت یاز عرصه تعلیم و
تربیت ، معلمان آزاده-ورزش .

وبه‌پسرم سعید :

که قدمش نوید سعادت بود و همسرم که پاس‌دار سعادت
است .

وبه خانواده‌ام

که در کمال صفا همواره مشوقم بوده‌اند .

وباسپاس از دوستان پر عاطفه‌ام ، دکتر فیروز مددی ، رضا قراخانی و
حسین علیزاده که به رسم ادب در سرا سرتحقیق ، مرا همراهی
نمودند تا رشته الفت مستحکم تر شود .

"حسن دانشمندی"

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	فصل اول :
۱	- مقدمه
۳	- طرح تحقیق
۴	- تعریف موضوع تحقیق
۶	- هدف های کلی
۷	- سئوالهای پژوهش
۸	- فرض های تحقیق
۹	- روش انجام تحقیق
۹	الف) مشخصات آزمودنیها و روش گزینش آنها .
۹	ب) روش جمع آوری اطلاعات و ابزار و وسایل اندازه گیری
۱۲	ج) روش های آماری و محاسباتی
۱۳	د) اهمیت و ارزش تحقیق
۱۶	الف) محدودیت های قابل کنترل
۱۷	ب) محدودیت های غیر قابل کنترل
۱۹	د) واژگان و اصطلاحات مهم تحقیق
۱۹	- طبیعی و غیرطبیعی
۲۰	- وضعیت (قامت)
۲۰	- تیپ بدنی و وضعیت ظاهری
۲۰	- عارضه زانوی پرانتزی
۲۱	- عارضه زانوی ضربدری
۲۲	- عارضه کف پای صاف
۲۳	- عارضه انگشت شست کج

ب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲۴	- عارضه انگشت چکشی
۲۴	- عارضه انگشت چنگالی
۲۵	- عارضه افزایش قوس (گودی کف پا)

فصل دوم:

۲۷	سابقه تحقیق
۲۸	الف) سابقه تحقیق و مطالعات در داخل کشور
۳۳	ب) سابقه تحقیق و مطالعات در خارج کشور
	ج) تحقیقات و نظریات در مورد فرضهای مورد بررسی در -
۳۴	این تحقیق .

فصل سوم :

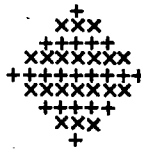
۴۸	روش تحقیق
۴۹	الف) روش تحقیق
۵۰	ب) آزمودنیها و چگونگی روش گزینش آنها
۵۱	ج) روش جمع آوری اطلاعات و ابزار مورد استفاده
۵۱	۱- پرسشنامه
۵۲	۲- ارزیابی و معاینه وضعیت جسمی
۵۳	الف) روش اندازه گیری پای پرانتزی
۵۵	ب) روش اندازه گیری پای ضربدری
۵۷	ج) روش اندازه گیری کف پای صاف
۶۰	د) روش ارزیابی انگشت شست کج

صفحه

عنوان

۶۱	ه) روش آماری
۶۲	و) فرمول تعیین حجم نمونه
	فصل چهارم :
۶۴	یافته های تحقیق
۶۵	مقدمه فصل
۶۵	جداول توصیفی و شرح آنها
۱۲۵	جداول دوبعدی و تحلیلی آزمون خی - دو (x^2)
۱۸۱	پیشنهادات حرکتی - اصلاحی برای هریک از عوارض
۲۰۳	نتیجه گیری
۲۰۹	پیشنهادات کلی و اختصاصی
۲۱۴	خلاصه تحقیق
۲۲۰	منابع
۲۲۴	پیوست ۱ :

فرم ارزیابی وضعیت جسمانی دانش آموزان -



"بسمه تعالی"

مقدمه:

بی شک در جهان کنونی هرگونه برنامهریزی و اجرا اگر بر تحقیق و ارقام واقعی استوار نباشد، محکوم به شکست و منتج به نتایج غیرمفید خواهد بود. کسب اطلاعات و آمار حقیقی که تنها در صورت اتخاذ شیوه‌های علمی صحیح ممکن می‌گردد، پایه و بنیان هرگونه تحلیل و سپس برنامهریزی و اجرا خواهد بود. این اصلی است که بطور عام در تمامی حیطه‌های تحقیق، صدق می‌کند.

تربیت بدنی و ورزش نیز به‌عنوان یک شاخه وسیع و همچنان به علمی و همچنین در مقام یک نهاد ارزشمند و گسترده اجتماعی از آن بکده‌بخشی از سلامتی و تندرستی جامعه را در قالب تحقیق، برنامهریزی و اجرا برعهده گرفته است، نیازمند شناخت صحیح وضعیت جامعه موردنظر خود می‌باشد.

بویژه اگر جامعه موردنظر، اصلی‌ترین و ارزشمندترین سرمایه‌های این کشور یعنی "نوجوانان دانش‌آموزی باشد که تاهمین سلامتی و نشاط آنان، اکنون تنها برعهده معلمان تربیت بدنی و ورزش و برنامهریزان امر فوق قرار گرفته است، اما متأسفانه معلمان و برنامهریزانی که آمار و تحقیقات کافی و مستندی در مورد وضعیت جسمی و میزان و علل ضعف‌ها و ناهنجاریهای دانش‌آموزان خود نداشته و لذا قادر به برنامهریزی و ارائه شیوه‌های مناسب بمنظور پیشگیری، و اصلاح، این عوارض نمی‌باشند.

بدیهی است بزرگترین رسالت تربیت بدنی و ورزش، گسترش سلامتی، ایجاد نشاط و بطور کلی فراهم آوردن زمینه‌های تامین بهداشت جسمی و روانی آحاد تحت پوشش خویش می‌باشد، امروزه بخش عظیم از تحقق شعار "پیشگیری مقدم بر درمان است". برعهده تربیت بدنی و ورزش نهاد شده است، که این

امر مهم و حیاتی نیز از طریق گسترش فعالیت‌های حرکتی متنوع، زدودن زمینه‌های کم تحرکی و بالاخره اصلاح عوارض ناشی از "فقر حرکتی" صورت می‌گیرد.

در این میان، با توجه به ویژگی اهمیت اجتماعی، تفریحی نوجوانان و نیز پشتوانه علمی مبتنی بر قابلیت افزون‌تر تشخیص و اصلاح‌پذیری، عوارض و ناهنجاریهای جسمانی آنان، چنین بنظر می‌رسد. مطالعات روی این قشر سنی از اولویت ویژه برخوردار باشد، هر چند در جای خود پرداختن به سایر اقشار دانش‌آموزی نیز، ضرورت خاصی دارد.

امید است در صورت مطلوب بودن نتایج تحقیقاتی اینچنین، ذهن و اندیشه معلمان، مربیان و برنامه‌ریزان محترم تربیت‌بدنی و ورزش و نیز سایر اقشار جامعه به‌گونه‌ای بیشتر از پیش به چنین خدمات مفید و سلامت-بخشی معطوف‌گشته و موجبات انگیزش بیشتر و "راهگشائی" هر چند اندکی را برای آنان در این زمینه‌ها، فراهم آوردن باشد تا از این رهگذر، استعدادها قابلیت‌ها و گستردگی تربیت‌بدنی و ورزش بعنوان یک رشته علمی و ورزشی نهاد اجتماعی در استمرار حیات معقول و مطلوب اجتماع بشری، آشکارتر و قطعی‌تر گردد.

" فصل اول "

" طرح تحقیق "

تعریف موضوع تحقیق :

تربیت بدنی و ورزش از آن روکه با انسان و درمقیاسی وسیعتر با جامعه انسانی، سروکار دارد، ناگزیر از شناخت صحیح و دقیق آنان می باشد. همچنین وسعت و تنوع آدمی و پیچیدگی اجتماع که خود ناشی از چندگونگی و ناشناخته ماندن انسان است، موجب شده است تا علوم گوناگون و باالطبع رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، از جنبه های ویژه تر و محدودتر اما عمیقتر و دقیقتری با انسان و جامعه برخورد نمایند.

از جمله مهمترین و ناشناخته ترین حیطه های فعالیت تربیت بدنی و ورزش، حوزه ورزشهای اصلاحی و درمانی می باشد که هدف اصلی آن تناساتی، پیشگیری و اصلاح، ناهنجاریها و بیماریهای است که عمدتاً " در اشرف فقر حرکت عاداتی غلط طرز نگهداری بدن^(۱) وضعف های عضلانی، بوجود آمده اند، در این مورد اولین بار " دادلی سارجنت^(۲)، در سال ۱۸۷۹، در دانشگاه هاروارد، بخشی بنام تربیت بدنی اصلاحی تاءسیس کرد که هدف آن اصلاح پیوسته ای از آسیب دیدگیها بود و سپس این حیطه گسترش روزافزونی یافت.

در کشورمانیز، علی رغم آنکه سابقه تدریس این حیطه تقریباً " همپای تاءسیس رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است، اما به لحاظ فعالیت های تحقیقی و ارائه خدمات عینی در سطح جامعه و خصوصاً در مدارس، بسیار ضعیف و بلکه هیچ است، عدم وجود آمار خام و اطلاعات اولیه از وضعیت جسمی و میزان شیوع ناهنجاریها وضعف های دانش آموزانی که با تکیه بر پشتوانه علمی می توان از طریق ورزش و فعالیت های حرکتی، به پیشگیری، بهبود و اصلاح آنان دست یازید، مسئله ای است که هدف اولیه این تحقیق را به خود اختصاص داده است.

(1) Bad Pastral habit

(2) Budley Sargent

بدست آوردن نرخ شیوع تغییر شکلها ی اندام تحتانی در دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی تهران شامل زانوی پرانتزی^۱، زانوی ضربدری یا ایکس^۲ کف پای صاف^۳، انگشت شست کج^۴ و نیز بررسی چگونگی تیپ بدنی و وضعیت ظاهری آنان به لحاظ تیپ های سه گانه لاغر پیکبری^۵، عضلانی پیکبری^۶ و فربه پیکبری^۷، هدف تحقیق حاضر می باشد.

همچنین تحقیق پیرامون روشن ساختن برخی ارتباطات میان آمار و ارقام بدست آمده بایکدیگر و نیز تفاوت آنها در مناطق مختلف جغرافیائی جامعه تحقیق و مهمتر از همه یافتن ارتباط میان آمار بدست آمده و اطلاعات حاصل از پرسشنامه همچون عادات، فعالیتهای حرکتی و ورزش، رشته های ورزشی، میزان ونحوه فعالیتها... بخش دیگری از تحقیق حاضر را به خود اختصاص می دهد.

بنظر می رسد با توجه به آنکه، تاکنون هیچ تحقیق جامع و علمی در کشورها، در اینباره صورت نگرفته است و ضرورتاً "آمار و اطلاعاتی هم، در اختیار برنامه ریزان امر تربیت بدنی و ورزش کشور و مراکز دانشگاهی و مراکز تحقیقاتی فی ربط وجود ندارد، تحقیق حاضر بتواند، بخشی از این مشکل را حل نماید.

-
- (1) Jenuvārus
 - (2) Jena Valgus
 - (3) Flat Foot
 - (4) Hallux Valgus
 - (5) Ecto morphy
 - (6) Meso morphy
 - (7) Endo morphy

هدفهای کلی:

اهداف کلی و آرمانی که پژوهشگر در این تحقیق مدنظر قرار داده است ،

عبارتند از :

- ارائه آمار خام و اطلاعات توصیفی از وضعیت جسمی و میزان شیوع ناهنجاریها و ضعفهای اندام تحتانی در دانشآموزان پسر مقطع راهنمایی تهران .

- ارائه آمار خام و اطلاعات اولیه از کیفیت و میزان گرایش این قشر به رشته های ورزشی و فعالیتهای حرکتی و همچنین تبیین آماری از نظر نحوه عادات جسمی، نوع کفش مورد استفاده، و محل سکونت از نظر امکان بازی و فعالیتهای حرکتی .

- تبیین رابطه میان شیوع عوارض، توزیع تیپهای بدنی و وضعیت جسمانی و اطلاعات حاصل از پرسشنامه همچون عادات جسمی، نوع کفش، رشته های ورزشی و غیره .

- تبیین و توضیح بیشتر نقش تربیت بدنی و ورزش بر فعالیتهای حرکتی منظم در پیشگیری و اصلاح و بهبود عوارض مورد نظر برای تمامی اقشار جامعه و بویژه معلمان، مربیان، محققان و دست اندرکاران تربیت بدنی و ورزش کشور .
- تقویت انگیزه و ارائه طریق به سایر محققان و پژوهشگران علاقمندی که در آینده با موری از اینگونه خواهند پرداخت .

- مقایسه اطلاعات و آمار بدست آمده با سایر اقشار و نیز مقایسه کیفی و کمی اطلاعات حاصله با آمار و اطلاعات مشابه دیگر کشورهای جهان .

- رفع نسبی خلاء آماری و علمی کشور در این زمینه خاص و کمک به فراهم نمودن امکان برنامه ریزی و اجرای مطلوبتر برنامه های مذکور با تکیه بر آمار و اطلاعات حاصله .

سئوالهای پژوهش :

سئوالهایی که در این پژوهش برای محقق مطرح بوده است ، بشرح ذیل می باشد :

- ۱) آیا میان مناطق پنجگانه جامعه تحقیق و توزیع افراد از نظر طبیعی و غیرطبیعی بودن ، ارتباطی هست؟
- ۲) آیا میان توزیع تیپ بدن و وضعیت ظاهری افراد مورد تحقیق و مناطق پنجگانه آنان ، ارتباطی وجود دارد؟
- ۳) آیا در این تحقیق میان مناطق پنجگانه شهری و توزیع عواملی که در پرستنامه سؤال شده است از قبیل :

- ورزشکار بودن یا نبودن . سطح فعالیت ورزشی .
- اوقاتی که در روزهای تعطیل و جمعه ها ، صرف ورزش با بازی می کنند .
- رشته های ورزشی که در آن فعالیت می کنند .
- نوع کفشی که می پوشند .
- عادت نشستن .
- نوع بازیها و فعالیت حرکتی در خارج از مدرسه .

ارتباط قابل توجهی وجود دارد؟

۴) وضعیت توصیفی جامعه از نظر "توزیع تیپ بدنی و وضعیت ظاهری چگونه است ؟

- ۵) وضعیت توصیفی جامعه از نظر "شیوع عارضه زانوی پرانتری چگونه است ؟
- ۶) وضعیت توصیفی جامعه از نظر "شیوع عارضه زانوی ضربدری چگونه است ؟
- ۷) وضعیت توصیفی جامعه از نظر " شیوع عارضه کفپلری صاف " چگونه است ؟
- ۸) وضعیت توصیفی جامعه از نظر "شیوع عارضه انگشت شست کج" چگونه است ؟
- ۹) وضعیت توصیفی جامعه از نظر "شیوع عارضه گودی کف پا " چگونه است ؟
- ۱۰) وضعیت توصیفی جامعه از نظر "شیوع عارضه گریف و تغییر شکل انگشتان"

چگونه است ؟

فرضهای تحقیق:

۱ اهداف دقیق تری که در قالب فرضهای صفر، در این تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرند، به شرح ذیل می‌باشد:

(۱) در این تحقیق، میان طبیعی و غیرطبیعی بودن افراد و عواملی چون ورزشکار و یا غیرورزشکار بودن، رشته‌های ورزشی، میزان وقتی که صرف ورزش و فعالیت‌های حرکتی می‌شود، وضعیت مسکونی به لحاظ مکان تحرک و بازی و عادت نشستن افراد، رابطه معنی داری وجود ندارد.

(۲) میان طبیعی و غیرطبیعی بودن افراد مورد تحقیق و سن آنان ارتباط معنی داری وجود ندارد.

(۳) میان افراد مبتلا به عارضه کفپای صاف و اظهار نظر آنان از خستگی زودرس، احساس کمردرد و کاهش استقامت، ارتباط معنی داری، وجود ندارد.

(۴) در این تحقیق میان افراد مبتلا به تغییر شکل انگشتان پا و نوع کفش آنان از نظر مناسبت و غیرمناسب بودن، ارتباط معنی داری، وجود ندارد.

(۵) در جامعه مورد تحقیق، میان تیپ بدنی و وضعیت ظاهری افراد و ابتلا آنان به "عارضه زانوی پیرانتزی" تفاوت معنی داری وجود ندارد.

(۶) در جامعه مورد تحقیق میان تیپ بدنی و وضعیت ظاهری افراد و ابتلا آنان به "عارضه زانوی ضربدری" تفاوت معنی داری وجود ندارد.

(۷) در جامعه تحقیق میان تیپ بدنی و وضعیت ظاهری افراد و ابتلا آنان به "عارضه کفپای صاف" تفاوت معنی داری، وجود ندارد.