

سپاس:

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

بر خود واجب می دانم از استاد راهنمای ارجمند جناب آقای دکتر ابولفضل
فراهانی که الفبای پژوهش را به من آموختند و صمیمانه در چگونگی تدوین و
تنظیم تحقیق یاری ام نمودند و با نظرات علمی خویش بر قوت این تحقیق
افزودند و کلمه به کلمه این رساله را بر برگ برگ کاغذ نشانند تقدیر و سپاس
گزاری نمایم.

۱۰۴۵۳۰

دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

۷۷

دانشگاه پیام نور - کتابخانه مرکزی
پشتی فیزیات

شماره ثبت	۷۷
شماره مدرک	۷۹۷
شماره رتبه	۸۶/۶۲

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه

بررسی میزان شیوع ناهنجاری های اندام فوقانی در دانشجویان

پسر غیر ورزشکار و ورزشکار دانشگاه آزاد میانه

محقق:

ابراهیم مالکی

۸ - ۱۲ / ۱۳۸۷

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر ابولفضل فراهانی

۱۰ ۴۵۱۳

اردیبهشت ۸۶

تقدیم به :

همسر گرامی و مهربانم که در نهایت صبر و گذشت در کلیه مراحل پژوهش از هیچ گونه کمک و مساعدتی دریغ ننموده و با محبت های بی شایبه ، دشواری های راه تحصیل را برایم هموار ساختند و یار و مشوق واقعی در موقعیت های مختلف زندگیم بوده و هستند.

عنوان

۱ فصل اول
۲ مقدمه
۳ تعریف موضوع تحقیق
۴ بیان مسئله تحقیق
۶ سوالات تحقیق
۷ ضرورت و اهمیت موضوع تحقیق
۸ اهداف تحقیق
۹ محدودیت های تحقیق
۹ روش انجام تحقیق
۱۰ روش جمع آوری اطلاعات
۱۱ تعریف واژه ها واصطلاحات
۱۴ فصل دوم
۱۵ ادبیات تحقیق
۱۵ مقدمه

۱۵ مبانی نظری تحقیق
۱۷ وضعیت طبیعی اندام
۱۷ کمر بند شانه
۱۸ ستون فقرات
۲۰ پیشینه تحقیق
۲۰ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۳۱ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۳۷ جمع بندی تحقیقات
۳۹ فصل سوم
۴۱ روش شناسی تحقیق
۴۱ روش تحقیق
۴۱ روش سنجش ناهنجاری
۴۶ جامعه آماری
۴۷ نمونه آماری
۴۷ متغیرهای تحقیق
۴۹ ابزار اندازه گیری
۴۹ روش های آماری

۵۰ فصل چهارم
۵۱ یافته های تحقیق
۵۱ مقدمه
۵۱ گزارش توصیفی
۵۸ گزارش تحلیلی
۶۰ فصل پنجم
۶۱ بحث و نتیجه گیری
۶۱ مقدمه
۶۱ خلاصه یافته های تحقیق
۶۳ بحث و تحلیل یافته ها
۷۰ پیشنهادهای برخاسته از تحقیق حاضر
۷۱ پیشنهادهایی برای تحقیقات دیگر
۷۲ منابع
۷۹ برگه ی معاینه و بررسی وضعیت بدنی
۸۰ صفحه شطرنجی
۸۱ آزمون استاندارد نیویورک

فهرست جداول

- جدول (۱-۴) اطلاعات مربوط به سن, قد, ووزن دانشجویان ۵۲
- جدول (۲-۴) اطلاعات مربوط به تیپ بدنی دانشجویان..... ۵۳
- جدول (۳-۴) توزیع فراوانی وضعیت بدنی هنجار و نا بهنجار دانشجویان ۵۵
- جدول (۴-۴) اطلاعات حاصل از کارت معاینه در رابطه با هنجاری در دانشجویان ۵۷
- جدول(۵-۴) ارتباط بین سطح معنی داری..... ۵۸

فهرست نمودارها

- نمودار (۱-۴) میانگین سن، قد و وزن آزمودنی ها ۵۳
- نمودار (۲-۴) وضعیت تیپ بدنی آزمودنی ها از کل دانشجویان ۵۴
- نمودار (۳-۴) توزیع فراوانی وضعیت بدنی هنجار و ناهنجار دانشجویان ۵۵
- نمودار (۴-۴) توزیع فراوانی درصد ناهنجاری بالاتنه در دانشجویان ۵۷

فهرست اشکال

- تصویر شماره (۱-۲) مفصل کمر بندشانه ۱۸
- تصویر شماره (۲-۲) یک مهره نمونه ۱۹
- تصویر شماره (۳-۲) قوسهای ستون مهره ها ۱۹
- تصویر شماره (۱-۳) بررسی وضعیت ستون فقرات از طریق صفحه ی شطرنجی ۴۱
- تصویر شماره (۲-۳) انحراف جانبی سر ۴۲
- تصویر شماره (۳-۳) انحراف سر به جلو ۴۲
- تصویر شماره (۴-۳) شانه افتاده به یک طرف ۴۳
- تصویر شماره (۵-۳) خط شاقولی واسکولیوز S شکل ۴۴
- تصویر شمار (۶-۳) کج پستی ۴۵
- تصویر شمار (۷-۳) گرد پستی (کیفوز) ۴۵
- تصویر شماره (۸-۳) پشت گود (لوردوز) ۴۶

عنوان پایان نامه: بررسی میزان شیوع ناهنجاری های اندام فوقانی در دانشجویان غیر

ورزشکار و ورزشکار پسر دانشگاه آزاد میانه

استاد راهنما: دکتر ابوالفضل فراهانی

دانشجو: ابراهیم مالکی

چکیده:

جامعه ی دانشجویی این قشر جوان و آگاه و آینده ساز برای این که بتواند به هدف نهایی خود که همانا خدمت به جامعه ی بشری می باشد، برسد. بایستی از فکر و عقلی قوی و سرشار از علم برخوردار باشد. که این نیز جز در سایه ی تن سالم و قدرتمند مهیا نمی شود. در این میان بایستی به ویژگی های یک تن سالم و وضعیت بدنی طبیعی اهمیت خاصی داد. و عوامل تهدید کننده ی آن را شناسایی و در موارد لازم جهت بر طرف کردن این موارد که در غالب ناهنجاریها ی اسکلتی خود را نمایان می کنند، اقدام نمود. تا از اثر گزاری این ناهنجاری ها در فکرو روح این قشر ارزشمند جلوگیری کرد. لذا این تحقیق با هدف بررسی میزان ناهنجاری های اندام فوقانی دانشجویان غیر ورزشکار و مقایسه ی آن با دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد میانه انجام رسید. به همین منظور از مجموع ۳۷۶۰ نفر دانشجویان ۲۲۰ نفر، از جامعه آماری به صورت تصادفی برگزیده شدند. دانشجویان غیر ورزشکار با میانگین سن ۲۲ سال، میانگین قد ۱۷۰/۵ سانتی متر، میانگین وزن ۷۸ کیلو

هشت

گرم و دانشجویان ورزشکار با میانگین سن ۲۱/۵ سال، میانگین قد ۱۷۳ سانتی متر و میانگین وزن ۷۸ کیلوگرم به عنوان نمونه آماری، به دو گروه مساوی ۱۱۰ نفری ورزشکار و غیر ورزشکار تقسیم شدند. و پس از جلسه‌ی توجیهی و با ابزار اندازه‌گیری (متر، ترازو، صفحه شطرنجی، شاقول و برگه‌ی معاینه) قد، وزن و ناهنجاری‌های وضعیتی در آن‌ها مورد سنجش قرار گرفت. سپس با کمک روش‌های آمار توصیفی اطلاعات جمع‌آوری شده درجداول و نمودارها ثبت و دسته‌بندی گردید. و برای تعیین ارتباط بین داده‌ها از روش «مجذور خی دو» در سطح اطمینان ۹۵ درصد با استفاده از نرم افزار **spss ۱۰** و مقدار معناداری $\alpha \geq 0/05$ بدست آمد. نتایج کسب شده نشان میدهد که :

۱. ۲۰/۸۱ درصد از آزمودنی‌های غیرورزشکار دارای ناهنجاری سرکج، ۱۳/۵ درصد دارای ناهنجاری سر به جلو و ۲۷ درصد دارای ناهنجاری شانه افتاده بودند در حالی که از آزمودنی‌های ورزشکار ۱۱/۸ درصد دارای ناهنجاری سرکج ۹/۴۹ درصد ناهنجاری سر به جلو و ۱۲/۹ درصد ناهنجاری شانه‌ی افتاده بودند.

۲. ۱۵/۶ درصد از آزمودنی‌های غیرورزشکار و ۱۰/۶ درصد از آزمودنی‌های پسر ورزشکار دارای ناهنجاری پشت گرد بودند.

۳. ۳۱/۲ درصد از آزمودنی‌های غیر ورزشکار و ۲۲/۳ درصد از آزمودنی‌های ورزشکار دارای ناهنجاری کمر گود بودند.

۴. ۶/۲۵ درصد از آزمودنیهای غیر ورزشکار و ۳ درصد از آزمودنیهای ورزشکار دارای ناهنجاری

اسکولیوز بودند.

۵. ارتباط بین غیر ورزشکار بودن با بروز ناهنجاری های سر جلو، کج پستی، پشت گرد غیر معنی

دار بوده است؛ در حالی که ارتباط بین غیر ورزشکار بودن با سرکج، کمر گود، شانه افتاده معنی دار بوده

است.

کلیدواژه: ناهنجاری، وضعیت بدنی، وضعیت هنجار، ورزشکار، لوردوز، اسکولیوز، کیفوز،

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱- مقدمه

الهم قو علی خدمتک جوارحی (علی علیه اسلام). از مجموع نظریات دین مبین اسلام میتوان پی برد که اسلام برای تربیت بعد جسمانی نیز اهمیت قائل بوده و این عمل را در راستای حرکت تکاملی انسان لازم میداندا توجه به مضامین روایاتی از قبیل اینکه (العقل السلیم فی الجسم اسلیم، عقل سالم در بدن سالم است) و (ان الله بیغض الضعیف خداوند از آدمهای سست و ناتوان بدش می آید) در می یابیم که تربیت بدن و سلامت جسمانی نیز در کنار تکامل روحانی و عضلانی دارای ارزش بوده و مورد تاکید می باشد. [۱۹]

تحقیق حاضر که توصیفی و همبستگی است میزان شیوع ناهنجاریهای اندام فوقانی را در دانشجویان پسر ورزشکار را در مقایسه با دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه آزاد میانه انجام شده است در این تحقیق چگونگی بروز تغییر شکلها و عوامل به وجود آورنده و مقایسهی آنها با دانشجویان ورزشکار مورد بحث قرار داده است.

این فصل شامل موارد ذیل می باشد:

۱- تعریف موضوع تحقیق

۲- بیان مسئله تحقیق

۳- اهداف تحقیق

۱-۲- تعرف موضوع تحقیق:

بدن هر انسانی در طول زندگی ممکن است تحت تأثیر عوامل داخلی، نیروها و عوامل خارجی قرار گرفته و دچار تغییر شکل‌های غیرطبیعی در ساختار اسکلتی خود گردد. تأثیر این عوامل در دوران رشد و جوانی بسیار بالاست. زیرا شکل‌گیری بدن در این مرحله انجام می‌گیرد. چنانچه پایه و اساس چارچوب بدنی هر فرد در دوران کودکی و نوجوانی شکل و اندازه‌ی صحیحی به خود نگیرد، در تمام مراحل زندگی خود با مشکلات جسمی و روحی مواجه خواهد شد. با توجه به این که فعالیت حرکتی و ورزش به عنوان یک نیاز اساسی برای بهتر زیستن افراد بشری در جوامع امروزی پذیرفته شده است. لذا محققان تربیت بدنی خود را ملزم دانسته‌اند که برای تأمین سلامت افراد جامعه تلاش لازم را بنمایند.

البته لازم به ذکر است که حرکات اصلاحی به عنوان یکی از بهترین شاخه‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی است که با شناسایی این تغییر شکل‌های غیرطبیعی و سپس به وسیله‌ی آموزش، پیشگیری و درمان می‌تواند نقش موثری بر سلامت جسم و روح افراد جامعه ایجاد نماید. از جمله راه‌های دستیابی به هدف تا مین سلامت افراد جامعه انجام تحقیقات و بررسی مداوم در زمینه حرکات اصلاحی، ناهنجاریهای اسکلتی و چگونگی پیشگیری و درمان آنها می‌باشد [۱۰]

از جمله دلایل عمده ایجاد ناهنجاریهای اسکلتی که پیامد آن خستگی عضلانی و عمومی تغییر شکل مفاصل، کوتاهی و کشیدگی رباطها، فشار غیرطبیعی بر دیسکها، کوتاهی و شلی عضلات، برهم خوردن تعادل بیومکانیکی، کاهش چابکی، قدرت عضلانی و سایر عناصر آمادگی جسمانی، اختلالات قلبی و عروقی کاهش حجم تنفس، عدم حضور کامل فرد در جامعه، بازدهی نامطلوب در

انجام وظایف اجتماعی و انجام امور روزانه، دردهای عصبی، عضلانی و مفصلی، ایجاد افسردگی و حالات بدروانی و محرومیت جامعه از توانایی های افراد خود می باشد، می توان به و عادات غلط زندگی ونحوه ی نادرست تمرین کردن طبق اصول صحیح و روشهای علمی روز دنیا اشاره کرد [۱۵ و ۲۰].

این تحقیق در نظر دارد تصویری دقیق از میزان و انواع ناهنجاریهای اندام فوقانی از قبیل کج گردنی، اسکولیوز، کیفوز، لوردوز و پشت گرد را بین دانشجویان پسر که از نظر محقق در این میان پوشیده و ناشناخته است ارائه دهد. تا از این طریق بتوان پیرامون سالم سازی یا حفظ سلامت این قشر ارزشمند چاره ای اندیشند.

۱-۳- بیان مسئله تحقیق

چگونگی وضعیت بدنی یا ساختار اسکلتی بدن انسان اهمیت خاصی در زندگی بشر دارد. زیرا تغییرات و دگرگونی های مثبت و منفی ناشی از این امر سایر شرایط انسان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد؛ به همین دلیل کشورهایی که سابقه ی تحقیقی زیاد و استحکام علمی مطلوبی دارند؛ از توجه بر این امر غافل نمانده اند. در بررسی نکته فوق مشاهده می گردد که در این گونه جوامع یک اعتقاد عمومی و متکی بر یافته های علمی در زمینه اهمیت ساختار اسکلتی صحیح وجود دارد. شاید از زاویه ای بتوان علت اصلی همه ی این توجه نسبت به «ساختار اسکلتی» را در ایمان به صحت شعار «پیشگیری بهتر از درمان است» جستجو نمود.

پیامدهای ناشی از ناهنجاری های اسکلتی به حدی گسترده است که در ابعاد جسمی، روحی، اقتصادی، اجتماعی، و ... قابل تعمق و بررسی می باشد.

فردی که دارای ناهنجاری اسکلتی می‌باشد در واقع از وضعیت غیرمقرون به صرفه، ناراحت و کم تحرک بهره‌مند است. وضعیت بدنی یا ساختار اسکلتی مطلوب احساس سلامتی را در انسان تقویت می‌نماید که همراه با این حس توانایی انجام کارهای ممتد، لذت ناشی از انجام حرکات، فعالیت‌ها و مهارت‌ها نیز حاصل می‌شود. آگاهی از شکل وضعیت بدنی و ساختار اسکلتی صحیح در فرد احساس اعتماد به نفس ایجاد نموده و این به مفهوم پی‌ریزی سنگ بنای مستحکم سلامتی انسان بوده و از ارزش بسیار والایی برخوردار است. در نقطه‌ی مقابل آن عدم آگاهی از وضعیت بدنی صحیح و برخورداری از ناهنجاری‌های اسکلتی است که موجب عواقب شدیدی می‌گردد. به گونه‌ای که بسیاری از افراد از بیماری، درد و اثرات بد ناشی از ناهنجاری‌های اسکلتی رنج می‌برند.

توجه به دوران حساس رشد بدنی در کودکان و نوجوانان و تأثیر تربیت بدنی بر روی آن متضمن سلامت جسمانی جوانان و سرمایه‌های آینده‌ی جامعه است. آینده‌سازان کشور نوجوانان و جوانان هستند؛ در حال حاضر با توجه به پیشرفت فن‌آوری و تولید وسایل تفریحی و بازی‌های خانگی، از طرف دیگر کمبود سالن‌ها و امکانات ورزشی، این قشر را با فقر حرکتی مواجه کرده است، که پیامدهایی مانند چاقی، ضعف عضلانی، بیماری‌های دستگاه گردش خون و تنفس، اختلالات روانی و از همه مهمتر، ناهنجاری‌های اسکلتی را به دنبال دارد.

نظر به این که بزرگترین وظیفه و رسالت تربیت بدنی و ورزش ایجاد سلامتی جسم و روح است، این مهم نظر پژوهشگرانی را که به پویایی، حرکت و سلامت جامعه اهمیت می‌دهند به خود معطوف ساخته است.

ویژگی خاص تربیت بدنی و ورزش که همانا مختص نبودن به گروه خاصی از افراد می‌باشد، موقعیت ویژه‌ای به آن بخشیده است. هر فردی در هر سنی و با هر وضعیت جسمانی، حتی افراد دارای ناهنجاری‌های اسکلتی می‌توانند ورزش کرده و از فواید آن استفاده نمایند.

هر یک از ناهنجاری‌های اسکلتی که در دوران نوجوانی یا جوانی به وجود آید، از کارایی فرد در آینده به مقدار نسبتاً زیادی کاسته و همچنین سبب کاهش حضور فرد در صحنه فعالیت‌های اجتماعی، به علت ایجاد شکل نامطلوب بدنی و سرخوردگی روانی، می‌شود. لذا برای آگاهان به علم تربیت بدنی و ورزش واجب به نظر می‌رسد تا با انجام تحقیقات گسترده بر روی این قشر آسیب‌پذیر و آموزش روش‌های صحیح انجام حرکات، ورزشها و کارهای روزمره و نیز ارائه‌ی حرکات اصلاحی برای افراد بیمار از توسعه و یا بروز ناهنجاری اسکلتی در آنان جلوگیری نموده و رسالت خود را به انجام رسانند.

در نتیجه و با توجه به موارد و مسایل مطرح شده و در راستای کاهش بروز ناهنجاری‌های اسکلتی ضرورت ایجاد می‌نماید که با انجام تحقیق چگونگی ارتباط موارد ذکر شده یا بروز ناهنجاری‌های اسکلتی نیز بررسی گردد و در نهایت پیشنهاداتی برای جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی ناشی از این عوامل ارائه گردد. تحقیق حاضر سعی دارد نتایجی را در اختیار مربیان تربیت بدنی، مسئولان و برنامه‌ریزان قرار دهد تا با آشنایی بیشتر با زمینه‌های بروز ناهنجاری جسمی، با برنامه‌ریزی دقیق نقش مؤثرتری در سلامت دانشجویان ایفا نمایند.

۱-۴-سوالات تحقیق:

۱. درصد شیوع ناهنجاری اسکلتی اسکولیوز در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه

آزاد میانه چه میزان است؟

۲. درصد شیوع ناهنجاری اسکلتی لوردوز در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه

آزادمیانه چه میزان است؟

۳. درصد شیوع ناهنجاری اسکلتی کیفوز در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه

آزادمیانه چه میزان است؟

۴. درصد شیوع ناهنجاری اسکلتی کج گردنی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

پسر دانشگاه آزاد میانه چه میزان است؟

۵. درصد شیوع ناهنجاری اسکلتی شانه افتاده در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار پسر دانشگاه

آزادمیانه چه میزان است؟

۶. آیا تفاوت معنی داری بین میزان شیوع ناهنجاری‌های اسکلتی بالاتنه بین دانشجویان پسر

ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزادمیانه وجود دارد؟

۱- ۵ - ضرورت و اهمیت موضوع تحقیق:

پایداری و پیشرفت هر کشوری در گرو برنامه‌ریزی صحیح برای کودکان و جوانان در زمینه‌های

مختلف از جمله تربیت بدنی و ورزش می‌باشد. عدم توجه به این سرمایه‌های خدادادی به ویژه در

سنین جوانی می‌تواند خسارت‌های غیرقابل جبرانی برای جامعه بشری به بار آورد. [۱۴ و ۲۸]

ناهنجاری‌های ستون فقرات از مواردی است که در مراحل اولیه می‌توان شناسایی نمود تا حد بسیار

بالایی می‌توان از توسعه، گسترش و غیرقابل درمان شدن آن در سال‌های بعدی زندگی پیشگیری کند.

شناسایی این افراد در مقاطع اولیه زندگی و رشد و نمو با اهمیت خواهد بود. [۱۸ و ۲۸]

با توجه به اهمیت موضوع و این که تاکنون به نسبت تحقیق کمتری در این زمینه توسط کارشنا سان تربیت بدنی در مقاطع دانشگاهی صورت گرفته است. انجام این تحقیق در این خصوص می تواند بستر مناسب تری برای تحقیقات بعدی را فراهم آورد و شناختی را از وضعیت ناهنجاری ها در جامعه ی آماری به طور خاص ارائه نماید و درعین حال در این تحقیق مقایسه ای صورت خواهد گرفت بین ناهنجاریهای اسکلتی بالاتنه در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد میانه که تاکنون مطالعه و پژوهشی با این هدف و موضوع انجام نشده است.

۱-۶- اهداف تحقیق

۱-۶-۱- اهداف کلی :

هدف کلی این تحقیق، بر شناخت و مقایسه ناهنجاری های اندام فوقانی، در بین دانشجویان پسر غیرورزشکار با دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد شهرستان میانه و همچنین ارائه برنامه هایی برای رفع نسبی این ناهنجاری ها و پیشگیری از آنها خواهد بود.

۱-۶-۲- اهداف اختصاصی :

۱. بررسی وضعیت دانشجویان از نظر میزان شیوع ناهنجاری افتادگی شانه و کج گردنی.

۲. بررسی وضعیت دانشجویان از نظر میزان شیوع ناهنجاری اسکولیوز.

۳. بررسی وضعیت دانشجویان از نظر میزان شیوع ناهنجاری لوردوز کمری.

۴. بررسی وضعیت دانشجویان از نظر میزان شیوع ناهنجاری کیفوز.

۵. مقایسه این ناهنجاری ها بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار.