



## مقدمه

مختلف است [۷]. از جمله روش‌های اصلاحی که در اصلاح ناهنجاری‌ها به کار می‌روند تمرینات یا حرکات اصلاحی است که در حال حاضر بسیار معمول‌اند و در مراکز مختلف از آن‌ها استفاده می‌شود. با این همه، انجام حرکات اصلاحی برای افراد کم‌سن خیلی راحت و باجاذبه نیست. لذا یافتن روش تمرینی همراه با بازی و جذابیت که مفرح باشد و باعث انگیزه در بین افراد به‌ویژه نوجوانان شود، یکی از اولویت‌های گرایش حرکات اصلاحی است.

یکی از روش‌هایی که هم‌اکنون برای اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی در جوامع پیشرفته استفاده می‌شود، بازی است. در این روش می‌توان حرکات اصلاحی را به شکل بازی به افراد دارای ناهنجاری‌های قامتی به‌ویژه کودکان و نوجوانان ارائه داد.

از آنجا که اغلب تغییر شکل‌های بدنی در بین دانش‌آموزان شدید نیست با تمرین حرکات ساده قابل اصلاح خواهد بود. نتایج نشان دهنده تأثیر مثبت بازی‌ها در رفع این ناهنجاری‌هاست. با توجه به اهمیت پیشگیری و درمان ناهنجاری‌های وضعیتی در سنین پایین و آموزش صحیح نگهداری قامت، بازی‌های اصلاحی می‌توانند به عنوان بخشی از ورزش کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گیرند.

بازی موجب رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن و تقویت حواس کودک می‌شود و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می‌کند. بازی در ارتباط با رشد عاطفی کودک نیاز به برتری جویی را ارضا و تمایل به

شیوع و افزایش ناهنجاری‌های قامتی و ابتلا به این ناهنجاری‌ها تأثیرات منفی فراوانی بر وضعیت بدنی و سیستم بدن افراد می‌گذارد. میزان شیوع ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات در دانش‌آموزان بیشتر از ۸۰ درصد گزارش شده است [۱]. از آنجا که بروز ناهنجاری‌ها در کودکی و نادیده گرفتن آن‌ها می‌تواند یک عامل خطر در پیشرفت و وقوع آن‌ها در بزرگسالی باشد [۴] لذا بهبود و نگهداری پوسچر صحیح در کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است.

داشتن وضعیت بدنی مطلوب در زندگی بشر از اهمیت خاصی برخوردار است. وضعیت بدنی ایده‌آل وضعیتی است که نگهداری آن به کمترین حمایت عضلانی نیاز دارد و فشارهای وارد شده به مفاصل و بافت‌های حمایتی را به حداقل می‌رساند [۵]. در این وضعیت حالتی از تعادل اسکلتی-عضلانی برقرار است که در آن ساختارهای بدن در مقابل تغییر شکل تدریجی و یا آسیب‌دیدگی حفاظت می‌شوند.

## کلیدواژه‌ها: بازی، ناهنجاری قامتی، بازی اصلاحی

اگرچه وضعیت بدنی نامطلوب نشان‌دهنده بیماری نیست، اما می‌تواند شکل ظاهری بدن را تغییر دهد و علاوه بر ایجاد آثار روانی مخرب، باعث به وجود آمدن عوارض متعدد بر اندام‌های داخلی بدن شود [۶]. مشکلات ناشی از انحراف از وضعیت بدنی صحیح در سر و ستون فقرات شامل مشکلات قلبی-عروقی، تنفسی، گوارشی، سردرد، کمردرد، افسردگی و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های



### منابع

- کوانسیکوا، ایرینا سیمینونا (۱۹۹۸). قامت: آموزش صحیح نگهداری قامت و درمان ناهنجاری‌های آن. چاپ دوم. ترجمه بهنام قاسمی (۱۳۸۸). شهرکرد: انتشارات دانشگاه شهرکرد.
- مشهدی، محمده قاسمی، غلامعلی و ذوالکفایت (۱۳۹۱). {مشهدی، شماره ۱، پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱، صص ۲۰۱-۱۹۴. علیچانی، رضا (۱۳۸۶). بازی‌های دبستانی. اصفهان: انتشارات پوربای ولی
- قاسمی، بهنام و شهرانی، زهره (۱۳۹۱). حرکات اصلاحی با رویکرد بازی‌های اصلاحی. چاپ اول. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- Kendall FP, McCreary EK, Provan PG, Rodgers MM, Romani WA (2005). Muscle testing and function with posture and pain. Lippincott Williams & Wilkins, 5th
- Oatis CA (2004). Kinesiology: The mechanics and pathomechanics of human movement. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, Pennsylvania 1st Ed
- Dobosiewicz K, Durnala J, Jendrzek H, Czernicki K. (2002) «Influence of method of asymmetric trunk mobilization on shaping of a physiological thoracic kyphosis in children and youth suffering from progressive idiopathic scoliosis». Stud Health Technol Inform 2002; 91: 348-351.
- Griegel-Morris P, Larson K, Mueller-Klaus K, Oatis CA (1992). «Incidence of common postural problems in the cervical, shoulder and thoracic regions and their association with muscle imbalance and pain». Physical Therapy 72 (6): 425-431.
- Vaughn W. Brown W. (2007). «The influence of an in-home based therapeutic exercise program on thoracic kyphosis angle». Journal of back and musculoskeletal rehabilitation 20: 155-165

نهایتاً درمانگر به اهداف خود که هم‌زمان اصلاح ناهنجاری‌هاست، می‌رسد [۸].

تحقیقات متعدد تأثیرگذاری بازی اصلاحی بر اصلاح ناهنجاری‌های قامتی مانند کایفوز افزایش یافته و سر به جلو را تأیید کرده‌اند (ادهمی، ۱۳۹۱؛ موروزوف؛ ۲۰۱۳؛ کاسترومینا و ایوانووا، ۲۰۱۳ و کاندرا تینکو، ۲۰۱۳).

در ارتباط با رویکرد بازی‌های اصلاحی ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که اصول اجرا با کلیه تمرینات اصلاحی همسوست. اصول این بازی‌ها باید از طرفی در برگزیده قوانین تمرینات اصلاحی و از طرف دیگر قوانین بازی باشد.

شرکت فعال افراد دارای ناهنجاری، ایجاد رقابت، شادی و هیجان در بازی از طرف دیگر، اهمیت بسیاری در اثربخشی بازی‌های اصلاحی دارند.

پیشنهاد می‌شود که مسئولان آموزش و پرورش و نیز اولیای دانش‌آموزان در جهت رفع ناهنجاری‌های اسکلتی از بازی‌های اصلاحی استفاده کنند. با

در نظر گرفتن شرایط جسمی و روحی کودکان و نوجوانان و علاقه و انگیزه آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های حرکتی و از طرف دیگر جنبه‌های مثبت مشارکت، همکاری، رقابت و نشاطی که در شرکت در بازی کسب می‌شود، به نظر می‌رسد اجرای بازی‌های اصلاحی در این سنین با دستیابی به اهداف دو جانبه اصلاحی و تربیتی همراه است.

با توجه به اینکه معضلات ساختاری در بدن نوجوانان می‌تواند زمینه مشکلات روحی را در این افراد ایجاد کند، توصیه می‌شود با به کار بستن شیوه‌های تمرینی و درمانی مؤثر در جهت کاهش این معضلات در سنین پایین قدم برداشته شود. راه رفتن با کتاب، بازی حمل تخم‌مرغ، حمل توپ با غیغ، توپ بوقی، سر قدرتمند و ... نمونه‌هایی از بازی‌های اصلاحی هستند.

جنگ‌جویی و ستیزه‌جویی را کم می‌کند و مهم‌تر از همه برون‌گرایی کودک را افزایش می‌دهد [۱]. با توجه به علاقه کودک به بازی و اینکه کودک در بازی فعالیت بدنی خود را با علاقه انجام می‌دهد، به راحتی می‌توان به اهداف اصلاحی دست یافت [۲]. به علاوه برنامه‌های درمانی جسمانی از طریق تفریح و سرگرمی می‌توانند شرایط خسته‌کننده درمان را برای بیمار تسهیل کنند [۳].

بازی با ارزش تربیت ذهنی، تربیت جسمی افراد را نیز شامل می‌شود. کاربرد بازی‌ها در برنامه حرکات اصلاحی نه تنها باعث استحکام صحیح سیستم اسکلتی-عضلاتی، بلکه باعث بهتر شدن کار سیستم قلبی-ریوی می‌شود و به افراد انگیزه و شادابی می‌دهد [۳]. در نتیجه اگر این بازی‌ها با هدف برنامه‌ریزی شده باشند می‌توانند برای رفع و اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی کمک‌کننده باشند. همچنین جذابیت فعالیت ورزشی در قالب بازی ادامه و پیگیری آن را افزایش می‌دهد.

به‌طور کلی بازی نقش مؤثری در رشد کودکان و نوجوانان دارد. در خلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگی‌ها، مسائل و رشد کودک پی برد. بازی‌های کودکان و ویژگی‌هایی که از خود بروز می‌دهند تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. هر چند نوع بازی‌ها در گروه‌های سنتی مشترکاتی دارد، اما نوع شرکت کودک در بازی اهمیت دارد [۶]. انسان نیاز به حرکت و جنبش دارد و بازی بخش مهمی از این نیاز است. آمادگی جسمی و روحی برای مقابله با مشکلات بخشی از فلسفه بازی کودکان است، بنابراین بازی هر چه گسترده‌تر، پیچیده‌تر و اجتماعی‌تر باشد کودک از مصونیت روانی بیشتری برخوردار خواهد شد [۸].

اگر در اصلاح از کودک بخواهیم فعالیتی را انجام دهد که در قالب بازی باشد کودک دیرتر خسته می‌شود و فعالیت خود را بهتر انجام خواهد داد و