



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية .

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

إعداد

إيهاب محمد عماد الدين ابراهيم

المعيد بقسم علوم الصحة الرياضية

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

إشراف

دكتور

اقبال رسمى محمد محمد

أستاذ الاصابات والتأهيل الرياضى بكلية التربية الرياضية

للبنات - جامعة حلوان .

دكتور

ايمان عبد الفتاح البيطار

أستاذ الصحة العامة بكلية الطب ووكيل كلية

التمريض لشئون التعليم و الطلاب

-جامعة بنها

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م .

مدخل البحث Entrance of Research

يعد القوام السليم أحد المطالب الهامة بل والضرورية والتي أصبحت ملحة في ظل حياتنا اليومية ولاسيما التي طرأ عليها العديد من أشكال الرفاهية حتى أصبحت هي سمة العصر الحديث حيث أصبح الإنسان في القرن الحادى والعشرين ميسر في استخدام التقنيات الحديثة وذلك بهدف الراحة بحثا عن المتعة ولاسيما في أبسط الأشياء فكان نتاج ذلك عدم ممارسة العديد من ألوان الأنشطة الرياضية ولو حتى في أبسط صورة لها وهذا ما خلقتة لنا تكنولوجيا العصر الحديث حتى أصبح الفرد عرضة للإصابة بالأمراض وكذلك العديد من الانحرافات القوامية الناتجة عن قضائه معظم الوقت اما مستلقيا أو مشاهدا للكومبيوتر .

والصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه وهي لا توجد إلا في جسم صحى وقوام معتدل وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل والقوام ليس هو الذي يظل قائما معتدلاً لدقائق ولكن هو الموجود في كل أوضاع الجسم المختلفة في جميع الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.

ومعرفة الفرد بالعادات القوامية السليمة فى الوقوف والجلوس والنقاط الاشياء من على الأرض والمشى والجرى والتسلق والدفع والسحب ... الخ ، سيكون له أثرا كبيرا على تحسين العادات القوامية الخاطئة وهنا يتعاضد دور الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الاعلام فى رفع الوعى القوامى لدى الأفراد ، كما تلعب القدوة دورا كبيرا فى ذلك أيضا والقدوة هنا هو الأب والأم والأخ الأكبر والأخت والمدرس والمدرّب فى النادى واللاعب الرياضى المشهور وجميع نجوم المجتمع فى كافة المجالات . لذلك يجب على كل نجم من نجوم المجتمع و خاصة نجوم الرياضة والفن والأدب والسياسة مراعاة أن هناك من يقلدونهم فى حركاتهم و سكناتهم ولزوماتهم ومنها الكثير يتعلق بالقوام .

مشكلة البحث Problem of Research

من خلال قراءات الباحث واطلاعه على العديد من الابحاث العلمية يرى أن أفراد العائلة والمدرسين يمثلون قدوة يحتذى بها الأطفال وبالتالي فإن تأثرهم بهم وارد إلى حد كبير وذلك فى تكوين تلك العادات فكلنا يعلم ان هناك من الأطفال من نشأ وترعرع بعيدا عن والده و لكنه يمتلك قواما استاتيكيا يكاد يكون مطابقا لقوام والده .

ويعتقد البعض أن مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن

القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعظلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم .

وترى **ناهد عبد الرحيم (٢٠٠٧م)** الى أن الانحراف القوامي هو حالة عدم التوازن الواضح بين أجهزة الجسم المختلفة تؤدي لبذل طاقة زائدة أثناء الحركة والثبات .

ويشير **صباحي حسانين (٢٠٠٣م)** الى أن القوام المنحرف يكون شذوذاً في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

وقد لاحظ الباحث أثناء قيامه بالإشراف على طلاب التربية العملية بالمدارس الإعدادية انتشار الانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس وهذا ما أثار حفيظة الباحث لفحص قوام التلاميذ والتعرف على مسببات الانحرافات القوامية .

و هذا ما دعى الى التساؤل التالي :

ما هي الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية ؟

هدف البحث The Aim of Research

يهدف البحث الى التعرف على :

- الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية .
- مسببات الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية .
- العلاقة بين الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية.

تساؤلات البحث The Research Questions

- ما هي الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية ؟
- ما هي مسببات الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية ؟
- ما هي العلاقة بين الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظه القليوبية ؟

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث Sample of Research

قام الباحث بإختيار عينة عشوائية بأسلوب الإقتراع قوامها (١٦٣٠ طالب) بواقع (٦٠٠ تلميذ) هم أفراد العينة الأساسية و (٣٠) تلميذ هم أفراد العينة الإستطلاعية من تلاميذ المرحلة الاعدادية ، من عدد (٢ إدارة تعليمية) من الإدارات التعليمية بمحافظة القليوبية بنسبة ١٦.٧ % من إجمالي الادارات التعليمية .

أدوات ووسائل جمع البيانات Tools and means of data collection

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقا لأليات العمل داخل التطبيق العملى لتجربة البحث إلى مايلى :

أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة للقياسات

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبى معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام .
- اختبار ولاية نيويورك .
- جهاز شاشة القوام .
- كاميرا تصوير ديجتال

ب- استمارة تقييم الانحرافات القوامية .

ت- استبيان مسببات الانحرافات القوامية .

تطبيق أدوات البحث

١- الدراسات الاستطلاعية

أ- قام الباحث بدراسة إستطلاعية أولى فى المدة من ٢٣ / ٢ / ٢٠١٠م إلى ٢٥ / ٢ / ٢٠١٠م وذلك لتنفيذ القياسات والاختبارات القوامية .

ب- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وتشتمل على ثلاث قياسات فى المدة من ٢٨ / ٣ / ٢٠١٠م إلى ١٧ / ٤ / ٢٠١٠م وذلك لحساب المعاملات العلمية لإستبيان مسببات الإنحرافات القوامية الشائعة .

٢- تجربة البحث الأساسية

أ- قام الباحث بإجراء القياسات القوامية وقياسات الطول والوزن فى الفترة من ١ / ٣ / ٢٠١٠م إلى ٨ / ٤ / ٢٠١٠م .

ب- قام الباحث بتطبيق الإستبيان الخاص بمسببات الانحرافات القوامية الشائعة على تلاميذ المرحلة الإعدادية عينة البحث فى الفترة من ٢٠/٤/٢٠١٠م إلى ١٥/٥/٢٠١٠م .

٣ - تجميع الإستمارات وتصنيفها فى مجموعات وإعداد البيانات فى بطاقة مجمعة لإجراء التحليل الإحصائى .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- النسب المئوية %
- معامل الارتباط
- إختبار "ت"
- إختبار اقل فرق معنوى (L.S.D).
- المجموع التقديرى
- الوزن النسبى .

أهم النتائج

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- أولا : بالنسبة للانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث :
(*) تلاميذ المرحلة الإعدادية يعانون من الانحرافات القوامية المركبة بشكل كبير .
- ثانيا : بالنسبة لمسببات الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث :
(*) انحصر الوزن النسبى لعبارات استبيان المسببات بين ١٠.٢٥ : ٣٥.٤٤ ، ولقد قام الباحث بتقسيم تلك الأسباب حسب شدتها كالتالى :

- أسباب مؤثرة بشدة عالية .
- أسباب مؤثرة بشدة متوسطة .
- أسباب مؤثرة بشدة منخفضة .

• أسباب مؤثرة بشدة عالية

- الشعور بالتعب وضعف الامكانيات المدرسية .
- اتباع العادات القوامية الخاطئة مثل الحمل الخاطئ للشنطة سواء على الظهر أو الكتف والميل بالجذع للأمام سواء عند أداء الأنشطة الفنية أو عند أداء المذاكرة عدم وجود الوعى القوامى .

• أسباب مؤثرة بشدة متوسطة

- إتباع العادات القوامية الخاطئة وعدم معرفة شكل الجسم السليم عند أداء أوضاع الوقوف والمشي والجلوس والنوم .
- السمنة الزائدة لدى التلاميذ .
- عدم تواجد وحدة للإسعافات الأولية والاصابات المدرسية .
- عدم وجود برامج توعية قوامية من قبل مدرس التربية الرياضية للتلاميذ .
- ضعف السمع .
- عدم التأهيل الجيد للإصابة .
- عدم توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

• أسباب مؤثرة بشدة منخفضة

- سوء الإضاءة والتهوية في المنزل .
- إتباع العادات القوامية الخاطئة مثل وضع رجل على أخرى أثناء مشاهدة التلفزيون والأوضاع الخاطئة في النوم .
- عدم أداء التمرينات التعويضية بعد النشاط الرياضي .

ثالثا : بالنسبة للعلاقة بين الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية

قيد البحث

(*) يوجد ارتباط طردي بين المسببات وانتشار الانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس الإعدادية قيد البحث في المجموع الكلي لأفراد العينة ، فكلما انتشرت مسببات الانحرافات القوامية انتشرت الانحرافات القوامية الشائعة .

أهم التوصيات

انطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

(١) التوصيات الوقائية

- ضرورة نشر الوعي القوامى للتلاميذ والمدرسين والأباء والأمهات عن طريق حملات مقننة تستهدف جميع القطاعات .
- استخدام أساليب التربية الصحية والمتضمنة وسائل الاعلام فى التوعية القوامية مع اعداد نشرات تعليم الأوضاع القوامية والعادات الصحية السليمة والشروط الملائمة للبيئة التى يعيش فيها الفرد .

(٢) التوصيات العامة

- استخدام الكشف القوامى المستخدم فى هذه الدراسة ضمن اجراءات الكشف الطبى الدورى السنوى الشامل الذى يجرى على تلاميذ المدارس .
- اجراء دراسات وبحوث تستهدف تحديد الانحرافات القوامية المنتشرة بين فئات المجتمع وخاصة تلاميذ المدارس وعمال المصانع تمهيدا لوضع برامج تأهيلية تستهدف تقليل هذه النسب ما أمكن .

(٣) التوصيات الخاصة

- عمل دراسة مسحية لكل إدارة تعليمية ولكل مدرسة على حده لتحديد الانحرافات القوامية الشائعة مع عمل برامج توعية قوامية للتلاميذ والعاملين بتلك المدارس
- مراعاة الحالة القوامية للتلاميذ عند وضع البرامج التأهيلية لإنحرافات القوام .
- إدخال مادة تربية القوام فى المدارس والجامعات كمادة ذو أهمية للقوام .