



## ”أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً بالطرف العلوي والجذع لتلاميذ الصفوف الثلاثة

### الأولي من مرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة التعليمية”

أ / لمياء محمد عبد العال أحمد

#### المقدمة :

أصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً في ظل الحياة اليومية المرفهة ويعد مؤشر إيجابي على سلامة الفرد في كافة نواحيه ( البدنية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية ) ، فهو يرتبط بثقة الفرد بنفسه ، وينعكس في تعاملات الفرد مع أقرانه ومحيط مجتمعه الذي يعيش فيه .  
(الباحثة)

القوام السليم يعتبر إنعكاساً لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية، فالقوام من أهم المؤشرات الهامة الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان، ولذلك إهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها في جميع مراحل العمر، فالقوام السليم يزيد من شعور الإنسان الثقة بالنفس، فينعكس ذلك في صورة معاملاته وإتصالاته بالأفراد وإتجاهاته نحو المجتمع الذي يعيش فيه. ( ٥١:٣ )

و القوام هو محصلة الحركات الشعورية واللا شعورية التي تؤدي في النهاية إلى عادات القوام وهذه العادات يمكن أن تكون سيئة تؤدي إلى إختلال نمو العضلات وإحناءات العمود الفقري وإنحرافات الطرف العلوي والطرف السفلي وينتج عن ذلك قصور في الدورة الدموية بالإضافة إلى المظهر غير الجذاب، وعادات جيدة وهي المسئولة عن كفاءة الحركة والمظهر الجذاب، فالقوام الجيد هو الذي يسمح للفرد بأن يتكيف على أوضاع وحركات مختلفة.  
( ١٦:٥ )

كما أن القوام الصحيح أصبح مطلباً ضرورياً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها الإنسان في القرن العشرين والذي أسرف في إستخدام الوسائل الحديثة بغاية الراحة والمتعة حتى في أبسط الأمور، فكان نتاج ذلك أنه أصبح أكثر عرضه للإصابة بالمرض والإنحرافات القوامية. ( ٥:٩ )

#### مشكلة الدراسة :

تعتبر عملية ملاحظة وقياس النواحي القوامية للتلميذ في المدرسة في مختلف مراحل نموه خطوة في غاية الأهمية لاستكمال مراحل نموه بشكل صحيح ، وبما أن المدرسة هي المكان الذي يقضي فيه التلميذ معظم اليوم ، ونظراً لنمو الطفل السريع في هذه المرحلة ( المرحلة الابتدائية ) يمكن



أن يكتسب نتيجة لتحركاته السريعة والمفاجئة إلي اتخاذ أوضاع قوامية غير سليمة تكاد تثبت هذه الأوضاع إذا لم تلقى اهتمام سريع لتصحيحها .  
ولذلك فإن مشكلة النمو في المرحلة الابتدائية مسار اهتمام كثيراً من العلماء المتخصصين والباحثين في مختلف المجالات علي مر العصور بصفة عامة ، وفي مجال التربية الرياضية بصفة خاصة باعتبار هذه الفترة في حياة الطفل مرحلة انتقالية هامة لنقل القدرات الحركية الأساسية إلي مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيديّة والمهارات الرياضية . مما دفع الباحثة للقيام بهذا البحث علي تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بمرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة التعليمية .  
**هدف الدراسة:**

١- التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف العلوي والجذع لتلاميذ الصفوف الثلاث الأولى بمرحلة التعليم الأساسي من ( ٦ : ٩ ) سنوات في مدارس الحضر بإدارة الخارجة التعليمية .

٢- التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف العلوي والجذع لتلاميذ الصفوف الثلاث الأولى بمرحلة التعليم الأساسي من ( ٦ : ٩ ) سنوات في مدارس الريف بإدارة الخارجة التعليمية  
**تساؤلات الدراسة :**

١- ما هي الأنحرافات القوامية الشائعة بالطرف العلوي والجذع لدي تلاميذ الصفوف الثلاث الأولى من مرحلة التعليم الأساسي من ( ٦ : ٩ ) سنوات بمدارس الحضر بإدارة الخارجة التعليمية ؟

٢- ما الأنحرافات القوامية الشائعة بالطرف العلوي والجذع لدي تلاميذ الصفوف الثلاث الأولى من مرحلة التعليم الأساسي من ( ٦ : ٩ ) سنوات بمدارس الريف بإدارة الخارجة التعليمية ؟  
**بعض المصطلحات الواردة في الدراسة :**

#### ١ . القوام Posture

المظهر أو الشكل العام الذي يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة الذي يتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي .

( ٥ : ١ ) ( ٦ : ١٣ )

#### ٢- القوام الجيد Good posture



وضع الجسم الذي تكون فيه العلاقة التنظيمية بين أجهزته سليمة بحيث تمكنه من القيام بوظائفه في مختلف الأوضاع الثابتة والمتحركة بأقل جهد وأفضل كفاءة .

( ٦:١ )

### ٣- الانحراف القوامي Posture Deformity

يتفق كل من " محمد صبحي حسانين " و " محمد عبدالسلام راغب " (٢٠٠٣م) (١١) و "جيرارد و تورتورا و ساندرنا Gerard J - Tortora - Sandra R" (٢٠٠٣م) (١٦) علي أن الانحراف القوامي هو تغيير علاقة عضو من أعضاء الجسم بسائر الأعضاء الأخرى وأن القوام المنحرف يكون تغييرا في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحيما مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى . ( ١٤٦:١١ )

### ٤- التشوهات القوامية Deformities

هي القصور الأكثر ضررا في الشكل الخارجي لجسم الإنسان بحيث يكون هناك زيادة أو نقصان في الانحناءات الطبيعية للجسم أو شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ، ويتمثل مظهره في عدم القدرة علي حفظ الاتزان .

( ١٨:٥ )

### الدراسات المرتبطة :

#### أولاً : الدراسات المرتبطة العربية :

١- دراسة أليس ألفي عدلى (٢٠١٨) ( ٤ ) " تأثير برنامج علاجي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة الوادي الجديد " يهدف البحث الي دراسه تأثير برنامج علاجي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة الوادي الجديد وذلك من خلال التعرف علي اكثر انحرافات العمود الفقري شيوعاً لدى تلاميذ عينة البحث , تصميم برنامج علاجي حركي لتحسين انحرافات العمود الفقري الاكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة الوادي الجديد , قد استخدمت الباحثة المنهجين الوصفي المسحي - التجريبي واشتملت عينه البحث على (٦٥٤) تلميذاً كعينه أساسية (٢٠) تلميذاً كعينه استطلاعيه , و(٣٠) تلميذ للعينه التجريبية كانت النتائج كالتالي ارتفاع نسبة الانحرافات القواميه في العمود الفقري بنسبة



٨٠,٥٨ ٪ , وجد عدد من التلاميذ لديهم انحراف تحذب اعلي الظهر بنسبة ٦٢ ٪ , تؤثر ممارسة برنامج التمرينات العلاجية الحركية تأثراً ايجابياً علي انحرافات العمود الفقري حيث بلغ متوسط التحسن لدى عينه البحث ٨٦,١٥ ٪.

٢- دراسة **ليزا محمود حسن الحوفي** ( ٢٠١٧ م ) (١٠) "برنامج توجيه حركي وإرشاد قوامي للحد والوقاية من انتشار التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة " تهدف الدراسة إلي تخطيط برنامج التوجيه الحركي والإرشاد القوامي للتعرف علي تأثيره في الحد والوقاية من انتشار بعض تشوهات القوام في مرحلة ما قبل المدرسة .وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ ( KG2 ) رياض الأطفال بمدرسة السادات الرسمية للغات بمدينة السادات للعام الدراسي ( ٢٠١٥ ، ٢٠١٦ ) ويبلغ حجم العينة الاساسية (٦٥) تلميذ وتم استبعاد ( ٥ ) تلاميذ لعدم الانتظام في البرنامج ليصبح حجم العينة ( ٦٠ ) تلميذ وقد اختارت الباحثة ( ١٠ ) تلاميذ من نفس المرحلة السنية بالمدرسة ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية .وكانت النتائج كالتالي البرنامج المقترح ادى إلي ( تحسن انحراف " ميل الرأس ٧.٥ للجانب " تحسن انحراف " سقوط الكتف ٢١.١٤ % " تحسن انحراف " سقوط الرأس للأمام ٤١.٥٣ % " تحسن انحراف " النقر القطني ٦٧.٧٢ % " ) بفرروق دالة إحصائياً في القياس البعدي لتلاميذ مرحلة ما قبل المدرسة .

٣- دراسة **هاني أحمد علي** (٢٠١٣) (١٤) ، " برنامج إرشادي للحد والوقاية من الانحرافات القوامية لمستخدمي الحاسب الآلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط " تهدف الى تصميم برنامج ارشادي للحد والوقاية من الانحرافات القواميه لمستخدمي الحاسب الالى وذلك من خلال التعرف علي الانحرافات القوامية الشائعة لدى مستخدمي الحاسب الآلي من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط . وتشمل عينة البحث تلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط . وقد تم اختيار العينه بالطريقة العشوائية واشتملت عينه الدراسة على (١٢٧١) تلميذاً بواقع (١٢٤١) وهم أفراد العينة الاساسية ، (٣٠) تلميذاً كعينة استطلاعية من مدرسة الجامعة الاعدادية الموحدة ، استخدام الباحث المنهج الوصفي . وكانت النتائج



كالتالي وجود انحرافات قوامية شائعة لدى مستخدمي الحاسب الآلي من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط نتيجة قصور في الثقافة الصحية والقوامية لكيفية استخدام الحاسب الآلي بالشكل الصحيح .

٤- دراسة أحمد عبده حسن عبد الوارث ( ٢٠١٠ ) ( ٢ ) ، " النمط الجسمي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ التعليم الأساسي بنين بمحافظة أسيوط " تهدف الدراسة إلي تحديد النمط الجسمي المميز لتلاميذ عينة البحث مجتمعة وعلي مستوي الصفوف الدراسية الثلاث ومعدلات الفرق بينهم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ( أسلوب الدراسة المسحية ) بخطواته واجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث . يمثل مجتمع عينة البحث ( ١١ ) إدارة تعليمية بإجمالي ( ١٠٤٨٩٤ ) تلميذاً ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بحيث تمثل كل إدارة تعليمية بمدرسة في الصفوف الثلاثة الاخيرة من التعليم الأساسي ، حيث اشتملت عينة البحث علي ( ٧٤٨ ) تلميذاً من ( ١١ ) إدارة تعليمية بمحافظة أسيوط ، وكانت نتائج ذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين معدلات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي الأنماط الجسمية لتلاميذ التعليم الأساسي في الصفوف الثلاثة الاخيرة بنين بمحافظة أسيوط .

#### ثانياً : الدراسات المرتبطة الأجنبية :

٥- دراسته بوسيك " Pausic Z " وبيديسك " Pedisic Z " وديزدار " Dizda D " ( ٢٠١٠ ) ( ١٨ ) بعنوان " صدق المنهج الفوتوغرافي لتقييم القوام من وضعية الوقوف بين الاطفال في المرحلة الابتدائية " ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة علي ( ٢٧٣ ) من الطلاب الذكور وتتراوح اعمارهم من ( ١٠-١٣ ) سنه واستخدم الباحث الكاميرا الرقمية حيث تم ألتقاط ثلاث صور من المشهد الامامي وثلاث من الجانب من وضع الوقوف العادي . واستخدم الباحث برنامج سوفت وير لتحليل الصورة UTHSCSAIMAGE وتم تقدير الصدق باستخدام معامل الارتباط ، وكانت اهم النتائج انتشار الانحرافات القوامية لدى عينة الدراسة وكذلك اظهرت النتائج كفاءة تحليل القوام من الصور باستخدام برنامج UTHSCSA .

٦- دراسته بريجز " Briggis A " وستراكر " Staker A " وجريج " Greig A " ( ٢٠٠٤ ) ( ١٥ ) بعنوان " تغيرات القوام في الجسم العلوي لدى تلاميذ المدارس كاستجابته لتعاملاتهم



مع مختلف انواع التكنولوجيا الحديثة "واستهدفت دراسته إجراء تحليل كمي لقوام التلاميذ عند الجلوس للمعاملين مع تكنولوجيا المعلومات الحديثة ( اجهزة الحاسب الألى )والقديمة (كتب مدرسية ) وذلك الاختبار فرضية تأثير القوام بنوعية تكنولوجيا المعلومات , واستخدام الباحث المنهج الوصفي , واشتملت عينه البحث على عينه قوامها ٣٢ طفل من سن (٤-٦)سنوات , وكانت اهم نتائج دراسته أن القوام يتأثر بنوعيه تكنولوجيا المعلومات المستخدمة و السن والجنس كما ارتبطت بشكل دال مع القوام العام للمشاركين فى التجريه.

٧- دراسته هيرسوموليسك " Hrysomallis C" جودمان "Goodman" (٢٠٠١) (١٧) بعنوان " تأثير استخدام الاجهزة التعليميه على الحالة القواميه فى مرحلة رياض الاطفال " واستهدفت دراسته التعرف على مدى تأثير الاجهزة التعليميه مثل الكمبيوتر ووسائل التعليم الالكترونية على حاله القواميه فى مرحلة رياض الاطفال , واشتملت عينة البحث على ٣٥٠ تلميذاً من تلاميذ مرحلة رياض الأطفال تتراوح اعمارهم ما بين (٨-١١) سنة , واستخدم الباحث الادوات الآتية لجمع البيانات واستخدام الباحث الادوات الآتية لجمع البيانات ( اختبار ولايه نيويورك لقياس الحالة القوامية ) وكانت أهم نتائج الدراسة تأثر حوالى (٤٥٪) من عينة الدراسة بانحرافات شديدة فى الظهر والكتفين وذلك بسبب الجلوس فترات طويلة فى وضع خطأ وظهور انحرافات قوامية من منطقة العنق وخاصة فى الاطفال ضعاف النظر واقتراح الباحث بعض التمرينات الرياضية تؤدى فى فترة الراحة وذلك لتقليل بعض هذه الانحرافات.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية .

مجتمع الدراسة :



اشتمل مجتمع البحث تلاميذ الصفوف الثلاث الأولى بمرحلة التعليم الأساسي من (٦:٩) سنوات بإدارة الخارجة التعليمية .

#### عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصفوف الثلاث الأولى بمرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة التعليمية وبلغ حجم العينة الأساسية (١٥٠٧) تلميذ وقد تم اختيار الباحثة (٢٠) تلميذ من نفس المرحلة العمرية ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية .

#### شروط اختيار العينة :

- ١- أن يكون ضمن المرحلة العمرية من ( ٦ : ٩ ) سنوات .
- ٢- أن يكون طالب ملتحق بإحدى مدارس إدارة الخارجة التعليمية .
- ٣- أن تكون مشاركته ضمن عينة البحث بإقرار ورغبة من ولي أمره .
- ٤- يتم استبعاد التلاميذ ذوي الأحتياجات الخاصة والمصابين بكسور أثناء الدراسة .

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

- ١- تحليل محتوى ومسح مرجعي للكتب والدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع البحث .
- ٢- مقابلة شخصية مع الاساتذة المختصين بموضوع البحث من كليات التربية الرياضية .
- ٣- الاستمارات :
- أ- استمارة جمع بيانات شخصية للعينة قيد البحث ( من إعداد الباحثة )
- ب- استمارة جمع البيانات والقياسات الخاصة بموضوع البحث ( من إعداد الباحثة )

#### الأجهزة والوسائل المستخدمة في الدراسة :

- ١- الرستاميتير لقياس طول الجسم ( سم )
- ٢- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم ( كجم )
- ٣- Posture screen mobile

#### خطوات إجراءات الدراسة :

١. مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة .
٢. تصميم استمارات لجمع البيانات .
٣. حصر لأعداد الطلاب والمدارس بإدارة الخارجة التعليمية .
٤. إجراء تطبيقي مسحي للحالة القوامية لافراد العينة قيد البحث .



٥. جمع وتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً .

٦. عرض النتائج ومناقشتها

### المعالجة الإحصائية :

سوف يتم استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب ومبدئياً تقترح الباحثة

- التوزيع التكراري

- مقاييس النزعة المركزية

١-المتوسط

٢-الوسيط

٣-الإنحراف

٤-الألتواء

- النسبة المئوية

### تاريخ تطبيق الدراسة :

استغرقت الدراسة فترة مدتها شهرين من ٢٠١٩/١١/٢٠م حتي ٢٠٢٠/١/٢٠م

### جدول (١)

توصيف مجتمع الدراسة (ن=١٦٩٨)

النسبة المئوية	عدد العينة المختارة	الأجمالي	عدد التلاميذ	المدارس	المجتمع	الإدارة التعليمية
%٧٣.٢٢	٩٢٧	١٢٦٦	٢٢٠	المروة	الحضر	الخارجة
			١٧٩	السبط البحري		





			٩٥	المجاهدين		ريف	حضر
			٤٤٥	(٦) أكتوبر			
			٣٢٧	الخارجة		١٥٨٨	٥٩٤٣
%٥٩.٢٥	256	٤٣٢	٣٣٦	الثورة	الريف	٧٥٣١ تلميذاً	
			٩٦	الشركة الجديدة			

يتضح من جدول (١) أن عدد المدارس في الحضر بلغ (٦) بأجمالي عدد تلاميذ وصل إلي (١٢٦٦) ونسبة مئوية بلغت (٧٣.٢٢٪) بينما عدد المدارس في الريف بلغ (٢) بأجمالي عدد تلاميذ وصل إلي (٤٣٢) ونسبة مئوية بلغت (٥٩.٢٥٪) .

#### \* تجانس عينة البحث :

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية قامت الباحثة بحساب (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو وذلك لعينة البحث ككل والجدول رقم (٢) يوضح التجانس للعينة في متغيرات البحث.

#### جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في متغيرات  
(السن - الطول - الوزن) لأفراد العينة قيد البحث (ن=١١٨٣)

المجتمع	العدد	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
---------	-------	-----------	-------------	-----------------	--------	-------------------	----------------



الحض	927	السن	السنة	٧.٨١	٨.٠٠	٠.٩٩	-0.57
		الطول	السنتمتر	١٢٢.١٨	١٢٣.٥٠	٦.٤٢	-0.61
		الوزن	كيلو جرام	٢٤.٦٠	٢٥.٠٠	٣.٩٧	-0.30
الريف	٢٥٦	السن	السنة	7.32	7.00	0.89	1.07
		الطول	السنتمتر	119.12	119.00	5.88	0.06
		الوزن	كيلو جرام	23.50	23.00	3.32	0.45

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.61-1.07) وهما أقل من (+٣)، مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث - تحديد الانحرافات القوامية :

قامت الباحثة بإجراء تحليل للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال الانحرافات القوامية الشائعة لتحديدها ثم قامت بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعى فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضهم على (١٠) خبراء في مجال علوم الصحة وذلك لتحديد نسبة الأهمية لكل أنحراف و جدول (٣) يوضح آراء الخبراء حول تحديد نسبة أنتشار الانحرافات .

### جدول (٣)

الانحرافات المقترحة ونسبة أهميتها وفقاً لأراء الخبراء (ن=٧)

م	الانحرافات المقترحة	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	زيادة تحذب الظهر	٦	٪٨٥.٧١	الثاني
٢	التقعر القطني	٧	٪١٠٠.٠٠	الأول



الثاني	٪٨٥.٧١	٦	سقوط الرأس أماماً	٣
الثالث	٪٧١.٤٢	٥	الإنحناء الجانبي	٤
الثالث	٪٧١.٤٢	٥	الإنحناء الجانبي في المنطقة العنقية	٥
الأول	٪١٠٠.٠٠	٧	سقوط أحد الكتفين	٦
الرابع	٪٥٧.١٤	٤	إستدارة الكتفين	٧
الخامس	٪٤٢.٨٥	٣	تسطح الظهر	٨
السادس	٪٢٨.٥٧	٢	تجذع عظمتي اللوح	٩
السابع	٪١٤.٢٨	١	تشوهات الصدر	١٠

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء الإنحرافات القوامية ونسبة أهميتها تراوحت ما بين (١٤.٢٨٪ - ١٠٠٪)، وقد أرتضت الباحثة نسبة (٧٠٪) فأكثر من آراء الخبراء يتضح من جدول (٤) والخاص بالتوصيف العددي لأنواع الإنحرافات القوامية وفقاً للبيئة الحضرية والريفية فقد وصل العدد الكلي لتلاميذ مدارس الحضر (٩٢٧) تلميذ من (٥) مدارس ، بينما وصل العدد الكلي لتلاميذ مدارس الريف (٢٥٦) تلميذ من (٢) مدرسة وذلك لعدد (١٠) إنحرافات قوامية منتشرة بين تلاميذ المدارس في مدينة الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .

### جدول (٥)

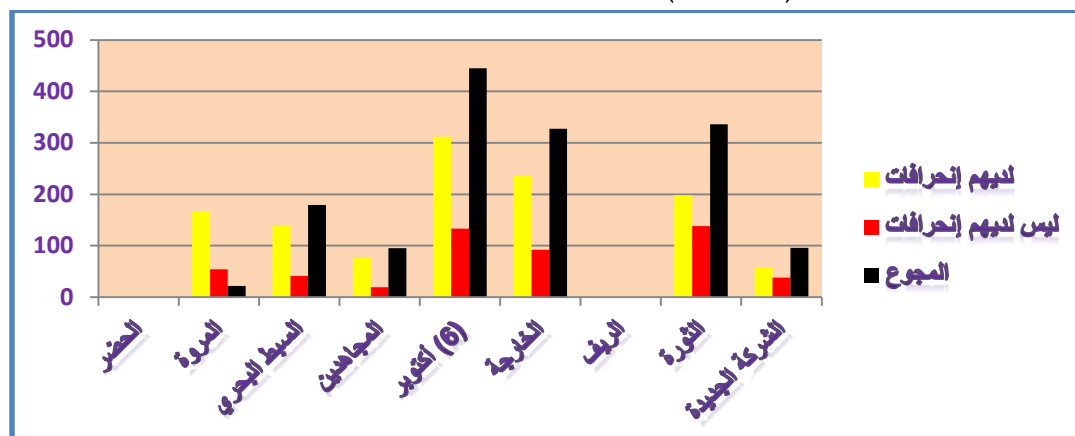
تصنيف عينة البحث وفقاً للإنحرافات القوامية (المصابين والأسوياء) (ن=١٦٩٨)

الإدارة التعليمية	المدارس	التصنيف		الأجمالي	
		ليس لديه الإنحراف	لديه الإنحراف	النسبة المئوية	العدد
الخارجة	المروة	٥٤	١٦٦	٪١٢.٩٥	٢٢٠
	الحضر	٤١	١٣٨	٪١٠.٥٤	١٧٩
	المجاهدين	١٩	٧٦	٪٥.٥٩	٩٥



٢٦.٢٠٪	٤٤٥	١٣٣	٣١٢	(٦) أكتوبر	
١٩.٢٥٪	٣٢٧	٩٢	٢٣٥	الخارجة	
٧٤.٥٣٪	١٢٦٦	٣٣٩	٩٢٧	المجموع	
١٩.٧٨٪	٣٣٦	١٣٨	١٩٨	الثورة	الريف
٥.٦٥٪	٩٦	٣٨	٥٨	الشركة الجديدة	
٢٥.٤٣٪	٤٣٢	١٧٦	٢٥٦	المجموع	

يتضح من جدول (٥) والخاص بتصنيف عينة البحث وفقاً لأنواع الانحرافات القوامية وفقاً للبيئة الحضرية والريفية بين (المصابين والأسوياء) فقد وصلت النسبة المئوية لمدارس الحضر (٧٤.٥٣٪) وكانت أعلى نسبة من نصيب مدرسة (٦) أكتوبر بنسبة مئوية وصلت (٢٦.٢٠٪) ، بينما وصلت النسبة المئوية لمدارس الريف (٢٥.٤٣٪) وكانت أعلى نسبة من نصيب مدرسة الثورة بنسبة مئوية وصلت (١٩.٧٨٪) .



شكل رقم (١)

رسم بياني يوضح تصنيف عينة البحث وفقاً  
للمصابين والأسوياء) بإنحرافات قوامية

### جدول (٦)

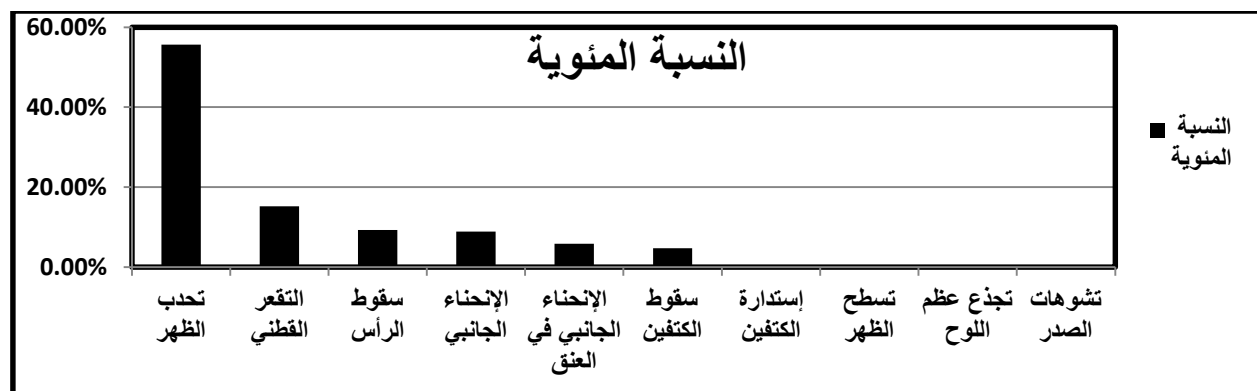
النسبة المئوية للإنحرافات القوامية لتلاميذ عينة البحث (ن=١١٨٣)

الترتيب	النسبة %	العدد	التصنيف	المجتمع	المتغير
الأول	٥٥.٦٢٪	٦٥٨	زيادة تحذب الظهر	الحضر والريف	الإنحرافات القوامية
الثاني	١٥.٢١٪	١٨٠	التقعر القطني		
الثالث	٩.٢٩٪	١١٠	سقوط الرأس أماماً		
الرابع	٨.٨٧٪	١٠٥	الإنحناء الجانبي		



الإنحاء الجانبي في المنطقة العنقية	٦٩	٥.٨٣%	الخامس
سقوط أحد الكتفين	٥٦	٤.٧٣%	السادس
إستدارة الكتفين	٣	٠.٢٥%	السابع
تسطح الظهر	١	٠.٠٨%	الثامن
تجدع عظمتي اللوح	١	٠.٠٨%	الثامن
تشوهات الصدر	-	-	-

يتضح من جدول (٦) والخاص بالنسبة المئوية لأنواع الإنحرافات القوامية وفقاً للبيئة الحضرية والريفية فقد وصلت النسبة المئوية لزيادة تحذب الظهر (٥٥.٦٢%) لعدد (٦٥٨) تلميذ كأعلى نسبة ، بينما وصلت النسبة المئوية لتجدع عظمتي اللوح (٠.٠٨%) لعدد (١) تلميذ كأقل نسبة لعدد (١٠) إنحرافات قوامية منتشرة بين تلاميذ المدارس في مدينة الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .



شكل رقم (٢)

رسم بياني يوضح النسبة المئوية وفقاً للإنحرافات القوامية

#### مناقشة النتائج :

توصلت الباحثة من خلال جدول (٦) إلى تحقيق هدف البحث متمثلاً في معرفة أكثر الإنحرافات القوامية شيوعاً بالطرف العلوي والجذع لدي تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة التعليمية وهو إنحراف (زيادة تحذب الظهر) (٦٥٨) تلميذاً بنسبة مئوية (٥٥.٦٢%) مقسمة من خلال جدول (٦) إلى ١٣٠ تلميذ بنسبة ٥٠,٧٨% للبيئة الريفية ، ٥٢٨ تلميذ بنسبة ٥٦.٩٥% للبيئة الحضرية وقد يرجع ذلك إلى أن تلاميذ البيئة الريفية أكثر حركة ونشاط



حيث يساعدون في الزراعة والأعمال اليدوية والتي تجعل من عضلاتهم قوة تقيهم من الإنحرافات القوامية.

وهذا ما أكده هيرسوموليس وجودمان (Hrysomallis C, Goodman C) (٢٠٠١م) إن أهم أسباب الإصابة بإنحرافات شديدة في الظهر والكتفين الجلوس فترات طويلة في وضع خطأ، وكذلك ظهور إنحرافات قواميه من منطقة العنق، وخاصة في الأطفال ضعاف النظر (٣٨٥:١٧)

كما أشار عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٥ م) إلى أن الإصابة بهذا التشوه ترجع إلى العادات السيئة مثل الجلسة الخاطئة على مقعد الدراسة أو الوقفة الخاطئة أو الجلوس الطويل الخاطئ أمام التليفزيون وعدم ملائمة المقعد الذي يجلس عليه التلميذ مع جسمه والإضاءة والتهوية الغير مناسبة وقلة الوعي القوامي والمشاكل الصحية التي يتعرض لها التلاميذ وبعض أمراض الجهاز التنفسي التي تسبب ضيق القفص الصدري وتسطحه فينحني الظهر، وضعف النظر وقصره مما يجعل الشخص يميل إلى الأمام للتحقق من الأشياء وخلل في منحنيات العمود الفقري والإصابة بمرض الكساح ولين العظام وضيق الملابس . (٨٤:٨)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " مصطفى على على إبراهيم" (٢٠١٠م) (١٢) وكانت أهم نتائج الدراسة أن أكثر التشوهات القوامية شيوعاً وفقاً لنسبة إنتشارها زيادة التحذب الظهرى بنسبة (٥٥,١ %) والتي تصيب مستخدمي الكمبيوتر لطلاب المرحلة الثانوية التجارية من (١٥-١٨) سنة .

و دراسة " زياد الكردى"، "جعفر طهماز" (٢٠٠٥م) (٧) وكانت أهم نتائج الدراسة أن أكثر الإنحرافات القوامية للعمود الفقري شيوعاً زيادة التحذب الظهرى بنسبة مئوية (٤٤,١ %) لدى طلاب قسم علوم الحاسوب في جامعة اليرموك في المرحلة العمرية من (١٨-٢٤) سنة،

ودراسة رافيندرا وأخرون "Ravindra et.Al" (2003م) (١٩) وكانت أهم نتائج الدراسة وجود إنحناءات تحذب عالية في كافة مناطق العمود الفقري .

في ضوء هدف البحث والتحقق من التساؤلات وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة والقياسات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي امكن الباحث التواصل إلى الأستنتاجات والتوصيات الآتية:

أولاً : الأستنتاجات :

١-ارتفاع نسبة الإنحرافات القوامية في الطرف العلوي والجذع بنسبة ٩٤,٩٣ %



- ٢- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف سقوط احد الكتفين بنسبة ٤,٧٣ %
- ٣- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف الإنحناء الجانبي بنسبة ٨,٨٧ %
- ٤- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف استدارة الكتفين بنسبة ٠,٢٥ %
- ٥- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف زيادة تحذب الظهر بنسبة ٥٥,٦٢ %
- ٦- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف سقوط الرأس أماماً بنسبة ٩,٢٩ %
- ٧- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف التقعر القطني بنسبة ١٥,٢١ %
- ٨- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف تسطح الظهر بنسبة ٠,٠٨ %
- ٩- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف تجنح عظمتي اللوح بنسبة ٠,٠٨ %
- ١٠- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف الإنحناء الجانبي في المنطقة العنقية بنسبة ٥,٨٣ %
- ١١- وجد عدد من التلاميذ لديهم إنحراف تشوهات الصدر بنسبة ٠ %

#### ثانياً : التوصيات :

وفقاً لما تم التوصل إليه من نتائج وفي حدود طبيعة الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:

- ١- ضرورة عقد دورات توعية وتنقيف للمدرسين والآباء والأمهات حول الإهتمام بالتغذية وأنواع الملابس والأحذية والمقاعد والعادات القوامية السليمة أثناء المشى والجلوس بالفصل والمذاكرة بالمنزل لأن إهمالها قد يؤدي إلى ظهور بعض الإنحرافات القوامية البسيطة والمركبة .
- ٢- نشر الوعي ألقوامي بين التلاميذ والعمل علي إكسابهم العادات القوامية الصحيحة.
- ٣- توفير الإمكانيات والوسائل المختلفة لتقويم قوام التلاميذ.
- ٤- ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث العلمية في هذا المجال.
- ٥- الإهتمام بدرس التربية البدنية وإعطاء تمارين تعويضية .
- ٦- توجيه الإهتمام نحو الريف المصري بالمزيد من التوعية بعدم إشغال الاطفال في هذه المرحلة بأعمال الزراعة أو أى عمل ذات طابع ثابت لانها تؤثر بالسلب على نمو العظام والعضلات في هذه المرحلة.



- ٧- الدعوة إلى ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال جميع مؤسسات المجتمع وتفعيل دور الاختصاصي الرياضي ومدرس التربية الرياضية بالمؤسسات و المدارس لما له دور كبير وفعال في المحافظة على القوام من خلال ممارسة النشاط الرياضي اليومي
- ٨- عدم المساس بحصة التربية الرياضية داخل المدارس تحت إى ظرف ما، وزيادة المساحات المخصصة لها وزيادة ميزانية التربية الرياضية بالمدارس وبخاصة لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
- ٩- زيادة الاهتمام بالطفل المصري بشكل عام لإعداد جيل خالى من الإنحرافات القوامية الذى هو أمل الغد.
- ١٠- ممارسة الأنشطة الرياضية تحت إشراف واعى بالقدر الذى يتمشى مع الإنحرافات القوامية الموجودة عند تلاميذ هذه المرحلة وذلك من خلال مجموعات خاصة أثناء حصة التربية الرياضية





## المراجع

- ١- أحمد سليمان إبراهيم : تربية القوام ، مذكرة منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٢- أحمد عبده حسن عبدالوارث : النمط الجسمي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي تلاميذ التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠ م .
- ٣- إقبال رسمي محمد ، آمال زكي : تحديد العلاقة بين الانحرافات القوامية واكل من التوافق النفسي واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الإعدادية لمحافظة القاهرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد ٣٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤- أليس ألفي عدلي رزق : برنامج حركي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٨ م .
- ٥- إيهاب عماد الدين ابراهيم : تربية القوام ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٨ م .
- ٦- زكي محمد محمد حسن ، محمد صلاح الدين صبري : القوام التشوه والعلاج ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٧- زياد الكردي ، جعفر طهماز : انحرافات العمود الفقري لدى طلاب قسم علوم الحاسوب بجامعة اليرموك ، مجلة سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد ٢ ، المجلد ٢٢ ، جامعة اليرموك ، ٢٠٠٥ م .
- ٨- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر: مبادئ علم التشريح الوصفي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٥ م .
- ٩- عبدالله أحمد العيدروس : دراسة مسحية للتشوهات القوامية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة حضر موت بالجمهورية اليمنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .



- ١٠- ليزا محمود حسن الحوفي : برنامج توجيه حركي وإرشاد قوامي للحد والوقاية من انتشار التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات ، ٢٠١٧ م .
- ١١- محمد صبحي حسنين ، محمد عبدالسلام راغب : القوام السليم للجميع ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٢- مصطفى علي علي إبراهيم : الإنحرافات القوامية لدى مستخدمي جهاز الكمبيوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية التجارية من سن ١٥-١٨ سنة بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ م .
- ١٣- ناهد احمد عبدالرحيم : التمرينات التأهيلية لتربية القوام ، مذكرة غير منشورة ، الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٤- هاني أحمد علي جادو : برنامج ارشادي للحد والوقاية من الأنحرافات القوامية لمستخدمي الحاسب الآلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ م .

15- Briggs A , Straker L, Greig A: upper Quadrant postural changes of school Children in response to interaction with different information technologies , the journal of Ergonomics , 47 (7) , 790 – 819 . ( 2004)

16 – Gerard j , tortora, R: principles of Anatomy and hysiology , tenth editor, publisher John Wiley & Sons , Inc , USA ,2003

17- Hrysomallis C, Good man c : AReview of Sistance Exercises and Posture Realignment , the Journal strength & conditioning Research , 15 ( 3) : 385 – 90 ( 2001 )

18- Pausic J , pedisc z , Dizdar D: Reliability of a photographic method for assessing standing Posture of elementary school students , the journal of manipulative physiol there , ( 2010 )



19- Ravindra ,S .coonetilleke , Banna . Richard : spinal shape changes  
Related to posture for the Hong Kong and Indian populations . applied  
Erogonomics .Vo16(3).2003