

## الانشطة الرياضية المدرسية وتأثيرها علي تقييم الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.د/ علاء سيد نبيه

أستاذ الصحة الرياضية المتفرع بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ مدحت عاصم عبد المنعم

أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بقسم مناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ مصطفى عاصم كمال الدين عبدالغفار

معلم تربية رياضية بمدرسة الشروق الخاصة

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.268341.2659

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية جزءاً هاماً من العملية التربوية التي تهدف الي غرس العادات الايجابية وتنمية السلوك الصحي للتلاميذ فان دورها لا يقتصر فقط في المدارس الذي يقوم بملء عقول التلاميذ بالمعلومات، ولكن المقصود منها التأثير في عادات وسلوك التلاميذ ومساعدتهم علي اكساب الخبرات وممارسة العادات الصحية الايجابية السليمة، والدور الاساسي للتربية الرياضية في تنمية الاتجاهات الصحية للتلاميذ نجد انه في دروس التربية الرياضية الذي تتوافر الكثير من الفرص والمواقف التعليمية التي من الممكن ان تستخدم في نشر المعرفة الصحية وتقديم العديد من الخبرات الصحية والسلوكية الايجابية حيث انه من اهم العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات هي تأثير المعرفة والمعلومات التي يكتسبها الفرد بالتعلم وخلال الممارسة. (٤ : ١٠١)

كما تعتبر التربية الرياضية إحدى المواد الأساسية في الخطة الدراسية لمراحل التعليم العام، أصبح تطوره أو الاهتمام بها ضرورة من ضرورات الحياة وواجباً اجتماعياً مهماً فهي عملية مستمرة تساهم في تعديل وتحسين سلوك الفرد بما يتناسب مع البيئة المحيطة به ومع ما يتماشى مع عادات مجتمعه الذي يعيش فيه، كما أنها تعمل على الإلمام بجميع جوانب حياته لأن الفرد عبارة عن وحدة متكاملة تشمل جميع جوانبه الجسمية، والعقلية، والروحية وتحقيق الاتزان فيما بينها، تؤدي إلى صحة الأفراد وسلامة تفكيرهم وحسن ثقافتهم وجميل أخلاقهم، وتأثير التربية البدنية والرياضية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية، كما أنها ساهمت في تزويد التلميذ بالمهارات الضرورية والخبرات العالية التي تسمح له بالتكيف مع نفسه ومع غيره. (٨ : ١٢٣)

وأصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية التي يعيشها انسان القرن العشرين

ولقد اسرف الانسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في ابسط الامور فكان نتاج ذلك انه اصبح اكثر عرضة للاصابة بالامراض والانحرافات القوامية. (١٤ : ٥)

ان القوام الجيد من الأمور الهامة التي تؤثر علي حياة الفرد وصحته وأداءه ومسئولية مدرس التربية الرياضية هي مراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو حتي يصلوا إلي مرحلة الشباب بقوام معتدل سليم حتي ينشأ جيل قادراً علي العطاء، لذا يجب علي جميع المهتمين بتربية النشء من أولياء أمور ومدرسين وغيرهم أن يكونوا علي علم تام ومعرفة حقيقة بأسس وتطور القوام حتي يمكن تربية النشء وحفظه من الانحرافات القوامية ونشر الثقافة القوامية بينهم ومحاربة العادات القوامية الخاطئة. (٧ : ٨-٩)

وتري نجلاء جبر (٢٠١٣) أن سلامة قوام الفرد يعتبر من المقومات الأساسية والمؤثرة في كفاءته البدنية والوظيفية والنفسية ولذا فالمجتمع في حاجة ضرورية إلي العناية بقوام الفرد في المراحل السنوية المختلفة من أجل فرد متكامل النمو يتميز بجسم معتدل وقوام مثالي خالي من الانحرافات القوامية مع اتزان أجزاء الجسم وأجهزته المختلفة في وضعها الطبيعي مع ثدرة الفرد علي أداء المهارات الحركية اليومية بصورة صحيحة دون ظهور عيوب قوامية في أوضاع الثبات والحركة. (١٥ : ٤-٥)

وتري إقبال محمد (٢٠٠٧) ان القوام السليم يعتبر من علامات الصحة الجيدة ولهذا اهتمت الامم أهتماماً بالغاً بنشر الرياضة في جميع أنحاءها وخاصة بالمدراس والجامعات ولذلك أصبح لزاماً علي مدرسي التربية الرياضية دراسة كل ما يتصل بالقوام ومعرفة عناصره حتي يمكن تربية قوام النشء وحفظه من التشوهات والانحرافات وغرس العادات القوامية السليمة ونشر الوعي القوامي بينهم وذلك من خلال دروس التربية الرياضية ومحاربة العادات القوامية السيئة. (٥٢ : ٥)

وتعتبر مرحلة التعلم الاعدادي من اهم المراحل التعليمية المؤثره في شخصيه التلميذ لم يحدث بها من تغيرات نفسيه وصحيه وفسيلوجيه وبدنيه تؤثر في سلوكيه واتجاهاته اذ تتميز مرحلة التعلم الاعدادي باعتبارها فتره انتقال مابين الطفوله والفتوه والشباب اذا يمر بها الفرد بمرحلة المراهقه والمتميزه بالعديد من التغيرات الفسيلوجيه والنفسيه والصحيه المؤثره علي حياه الفرد في مراحل عمره التاليه.

واهم ما يميز هذه المرحلة ببعض خصائص تختلف حسب الجنسي كالخصائص البدنيه حيث ان البنات تسبق الاولاد في مظاهر النمو خصوصا في بدايه المرحله والزياده في الطول واسرع من النمو في الوزن والقوه العضليه لا تتناسب مع النمو ولذلك يسهل التعرض لعيوب القوام وتظهر فروق واضحه في القوه العضليه بين الجنسين وتنمو العضلات الصغيره اكثر منها في المرحله السابقه والرجلين اسرع نمو عن باقي الجسم، كما تهدف الي رفع مستوي اللياقه البدنيه والحركيه اعطاء المزيد من الفرص لممارسه الاستقلال لتحقيق الذات، انشطه جماعيه ومناقشات تنتسب مع الامكانيات المتاحة. (١١ : ٦٩)

ومن خلال عمل البحث كمعلم تربية رياضية بمدرسة الشروق الخاصة لاحظ الباحث اهمال دور

الانشطة البدنية والرياضية المدرسية، مما دعى الباحث في التفكير في دراسة تأثير الانشطة الرياضية بالمدارس علي تقييم الانحرافات القوامية للتلاميذ بالمرحلة الإعدادية وهو شي موجود بالفعل لكن لم يحظى باهتمام من قبل المسؤولين فالنشاط الرياضي المدرسي له دور فعال وايجابي في تحسين الحالة الصحية وتصحيح القوام للتلاميذ، ففي الدول المتقدمة يتم الاعتماد علي النشاط الرياضي المدرسي كنشاط وماده اساسية من خلالها يتم العمل علي الفئات الصغيرة من بداية المرحلة الابتدائية ففي الآونة الأخيرة اولت الدولة النشاط الرياضي المدرسي دور كبير باعتباره ماده التربية الرياضية ماده اساسية فحظي ذلك بأقبال وشغف جميع المعلمين في الاهتمام بالنشاط الرياضي المدرسي ومعرفة مدي اهميه وتأثيره علي الفرد بشكل عام، كما لاحظ الباحث اغلب التلاميذ يمارسون عادات خاطئة اثناء الجلوس والافراط في استخدام الأجهزة المحمولة والموبيل لفترات طويلة والذي يسبب في انتشار الانحرافات القوامية لدي العديد من التلاميذ.

### أهمية البحث:

تضمن أهمية البحث كلاً من الأهمية العلمية والأهمية التطبيقية.

#### أ- الأهمية العلمية للبحث:

- ندره الابحاث التي تناولت تاثير الانشطة الرياضية المدرسية علي الحالة القوامية لهذه المرحلة العمرية.
- توضيح ما مدى احتياج التلاميذ للانشطة الرياضية من خلال المدارس.
- نتائج هذا البحث سوف تفيد علمياً القائمين على العمل الرياضي بمدى اهمية دراسة الحالة القوامية للتلاميذ والعمل على تصحيح الانحرافات القوامية.

#### ب - الأهمية التطبيقية للبحث:

- بث الوعي القوامي فى النشئ من خلال حصص التربية الرياضية وفيها يعودهم على الوقفة والمشي والجلسة السليمه.
  - تشجيع النشئ على مزاوله الانشطة الرياضية المختلفة.
  - العمل على اكتشاف الانحرافات القوامية وسرعة ابلاغ ادارة المدرسة واولياء الامور لتأهيلها.
  - تكوين مجموعات موحدة من المنحرفين قواميا وتخصيص اوقات لتأهيلهم بواسطة خبير مختص.
- هدف البحث:** يهدف البحث إلى التعرف على الانشطة الرياضية المدرسية وتأثيرها علي تقييم الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

### فروض البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والبعدي فى الانحرافات القوامية لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:****١- التربية الرياضية المدرسية:**

درس التربية الرياضية هو وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، وهو حجر الزاوية في كل المناهج، ويتوقف نجاح الخطة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية بالمدرسة على حسن تحضير واعداد واخراج وتنفيذ الدرس، فالعناية بالدرس تعتبر الخطوة الأولى والمهمة لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذي. (١ : ٦٤)

**٢- القوام:**

يعرفه ماجنيس بانه عملية حية نشطة فهو انتاج لعديد من الانعكاسات العصبية يتميز معظمها بنغمة خاصة ويقول عنه الزرقاني وصلاح جاد(انه المظهر او الشكل الذي يتخذه الجسم) ويشيران الى ضرورة أن يتضمن القوام الاوضاع الثابتة والاضاع الديناميكية ايضا. (١٤ : ٣٢)

وهو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة (العظمي، العضلي، العصبي) في حالة الثبات والحركة. (١٢ : ٢٧)

**٣- الانحرافات القوامية:**

هو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن المعدل الطبيعي المسلم به تسريحيا مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى. (١٤ : ٦٥)

**الدراسات السابقة:**

**أولاً: الدراسات العربية:**

١- دراسة أحمد يحيى عبدالهادي (٢٠٢١)(٣) بعنوان أثر التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى تلاميذ من ٩-١٢ سنة، وهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى تلاميذ من (٩-١٢) سنة. واستخدم البحث المنهج الوصفي المسحي والمنهج التجريبي. وتمثلت أدوات الدراسة في البرنامج المقترح، جهاز الرستاميتير لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، مقاعد سويدية، صولجانات، عقل حائط، كرات طبية، أساتيك مطاطة، كرات سلة، قدم، يد، ساعة إيقاف، أثقال خفيفة، مازوره القياس السننيمتري وتكونت العينة من (١٥) تلميذ من المصابين بانحرافي (سقوط الرأس أماماً واستدارة الكتفين معاً) في المرحلة السنية (٩-١٢) سنة. أظهرت النتائج أن برنامج التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية ذو تأثير إيجابي وفعال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة.

٢- دراسة طلال نجم ، علي فتاح (٢٠٢٠)(١٠) بعنوان اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات

الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، وهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية، والتعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، وكذلك التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من ( ٣٥ ) طالب بواقع ( ٧ ) طلاب من كل شعبة دراسة تم اختيارهم بصورة عمدية وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين، وكانت أهم النتائج تُحدث دروس التربية الرياضية تحسنا في معدل ضربات القلب، كما تظهر دروس التربية الرياضية في عدد مرات التنفس ويوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في كل من مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم ويوجد تأثير لدروس التربية الرياضية على عدد من عناصر اللياقة البدنية.

٣- دراسة أحمد محمد سليمان (٢٠٢٠)(٢) بعنوان تأثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لتلاميذ المرحلة الابتدائي، التي هدفت الى معرفة تاثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائي، استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة للقياسات القبليّة والبعدية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واشتملت عينة البحث على (٢٠) تلميذ كعينة أساسية، وأظهرت أهم النتائج التأثير الإيجابي لبرنامج الثقافة القوامية المدمج اولموجه لتلاميذ عينة البحث أدي إلي رفع مستوي المعارف القوامية لديهم ومعالجة العادات القوامية الخاطئة واكسابهم معلومات ومعارف قوامية تساعدهم في المحافظة علي قوامهم سليماً وخالي من الانحرافات القوامية.

٤- دراسة محمد زياني (٢٠١٨)(١٣) بعنوان الانحرافات القوامية وانعكاسها على اختلال التوازن العضلي على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة ١٢-١٤ سنة، وهدف البحث الحالي إلى التعرف على الانحرافات القوامية وانعكاسها على اختلال التوازن العضلي على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط، لقلّة الدراسات وانعدام البرامج التأهيلية التي قد تحسن الحالة القوامية للمصابين أجرى الباحث هذه الدراسة على عينة قوامها (٤٥٠) تلميذ من الطور المتوسط فئة ١٢-١٤ سنة مقسمة إلى مجموعتين تلاميذ منحرفين قواميا وتلاميذ غير منحرفين قواميا، وقد استخدم الباحث الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، ومن خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن هناك فروق بين التلاميذ المنحرفين قواميا وغير المنحرفين قواميا في عناصر اللياقة البدنية لصالح التلاميذ غير المنحرفين، وان مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ المنحرفين قواميا منخفض، ومستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ غير المنحرفين قواميا مرتفع.

٥- دراسة نور الدين زيشي وآخرون (٢٠١٦)(١٦) بعنوان دراسة مقارنة لبعض الانحرافات القوامية بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين، هدفت إلى دراسة مقارنة لبعض الانحرافات القوامية بين

التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين، استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية كأحد الدراسات الوصفية لملائمته لطبيعة البحث الحالي، قام الباحث باعتماد عينة البحث بجمع البيانات المتعلقة بالبحث على استمارة استبيان (تلاميذ)، وقد استنتج الباحث ان الوعي القوامي باعتباره ضرورة ملحة للتعرف على العادات السليمة في الوقوف والجلوس والرقود والتقاط الأشياء والمشي والجري والتسلق وغيرها من المهارات الحياتية اليومية، والتعرف على معدل انتشار الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بولاية سعيدة.

### ثانياً: الدراسات الاجنبية:

١- دراسة مارك ت . واد Mark T. Wade (٢٠١٨)(١٨) بعنوان فعالية برنامج تعليمي قوامي لزيادة معلومات العادات القوامية لدي المعلمين، بهدف تقييم فعالية برنامج للتوعية القوامية لزيادة المعرفة القوامية بين معلمي المدارس الابتدائية، علي عينة قوامها (٤٧) معلماً، وباستخدام المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن برنامج التوعية القوامية له تأثير إيجابي في زيادة الوعي القوامي لدي معلمي المدارس الابتدائية.

٢- دراسة ديم شم Dem Sham (٢٠٠١م)(١٧) عنوانها "تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة على الحالة القوامية في أنواع مختلفة من المدارس" استهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير الحالة القوامية بممارسة النشاط الرياضي، وهل هناك فروق في الحالة القوامية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين واشتملت عينة البحث على ٣٠٠ طالباً (١٥٠ ممارسين، ١٥٠ غير ممارسين) وتم سحب العينة من مدارس ابتدائية وإعدادية وثانوية تتراوح أعمار أفراد العينة بين ١٠ : ١٧ سنة، واستخدم الباحث اختبار رتز Ritz لقياس الانحناء الجانبي، بانكرفات Bancraft لقياس انحناء العمود الفقري ولوحة طبعة القدم وذلك للكشف على الحالة القوامية للطلاب في المدارس المختلفة، من أهم نتائج هذه الدراسة أن الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة يقل فيهم نسبة الانحرافات القوامية أما الطلاب الذين لا يميلون إلى ممارسة النشاط الرياضي فإن الانحرافات تظهر عليهم بصورة كبيرة، كما ظهر أيضاً اختلاف في الانحرافات وأيضاً ظهر فروق واختلافات كبيرة في نسب الانحراف بين المدارس الابتدائية والثانوية، وكذلك أيضاً بين الإعدادية والثانوية.

٣- دراسة ميكل Michael MH (١٩٩٧)(١٩) عنوانها "تأثير استخدام الأجهزة التعليمية على الحالة القوامية في مرحلة رياض الأطفال" استهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير الأجهزة التعليمية مثل الكمبيوتر ووسائل التعليم الإلكترونية على الحالة القوامية في مرحلة رياض الأطفال، واشتملت عينة البحث على ٣٥٠ تلميذاً من تلاميذ مرحلة رياض الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين ٨ : ١١ سنة، واستخدم الباحث اختبار ولاية نيويورك New York State Posture Rating Test لقياس الحالة القوامية من أهم نتائج هذه الدراسة تأثر حوالي ٤٥% من عينة البحث بانحرافات شديدة في الظهر والكتفين وذلك

بسبب الجلوس فترات طويلة في وضع خطأ، كذلك ظهور انحرافات قوامية في منطقة العنق وخاصة في الأطفال ضعاف النظر واقتراح الباحث بعض التمرينات الرياضية تؤدي في فترات الراحة وذلك لتقليل بعض هذه الانحرافات.

#### منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع القياس القبلي والقياس البعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

#### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ المقيدين بالمرحلة الاعدادية بالصف الثالث الاعدادى بنين المقيدين بمدرسه الشروق الخاصه بالمعادي، وبلغ حجم العينة الاساسية (٦٠) تلميذ، كما بلغت العينة الاستطلاعية (١٥) تلميذ وتم أسبعاد عدد (١٨) تلميذ لعدم أنتظامهم في دروس التربية الرياضية المقترحة، ويوضح الجدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

البيانات	مجتمع البحث	المستبعدين	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
العدد	٩٣	١٨	٦٠	١٥
النسبة المئوية %	%١٠٠	%١٩.٣٥	%٦٤.٥٢	%١٦.١٣

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق هدفه ولمناسبتها لطبيعة البحث علي النحو التالي:

#### أولاً: تحليل المراجع والدراسات المرجعية الخاصة بالبحث:

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في مجال التربية الرياضية بصفة عام والقوام للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج المقترح وتحديد أهم المتغيرات الحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات.

#### ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الباحث باجراء عدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء من اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية نوى الخبرة في علوم الصحة والمناهج وطرق التدريس للاستفادة منهم في تصميم الجزء الخاص بالتمرينات في دروس التربية الرياضية المقترحة وتحديد أهم القياسات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لتلك المتغيرات.

ثالثاً: الأجهزة العلمية والأدوات : قام الباحث بتحديد الاجهزة العلمية والأدوات المستخدمة في البحث حيث راعى عند اختياره للأدوات أن تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث، وتلك الأجهزة

والأدوات المستخدمة في البحث هي:

- كرات (يد - سلة - طائرة - قدم).
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام Model/XK3190-A19E. - جهاز الرستاميتز لقياس الطول.
- شاشة القوام.
- كاميرا فيديو.
- ساعة إيقاف ماركة ١٠٠٠/١ ١٠٠ الثانية.
- أقماع بلاستيك.
- كرات طبية .
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- ملعب.

#### رابعاً: الاستثمارات المستخدمة في البحث:

- أستمارة تسجيل البيانات الشخصية للتلاميذ عينة البحث وتحتوي على (الاسم . السن . الطول . الوزن) (مرفق ١).

- استمارة تسجيل بيانات الحالة القوامية للتلاميذ عينة البحث (مرفق ٢).

#### خامساً: الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة للتوصل إلى الاختبارات والمقاييس المناسبة التي تحقق هدف البحث، وتم اختيار (اختبار ولاية نيويورك) وذلك لسهولة تطبيقه (مرفق ٤).

#### - اختبار ولاية نيويورك (مرفق ٣):

استخدم الباحث اختبار ولاية نيويورك New yourk state posture rating test وذلك لسهولة تطبيقه وبعد الرجوع إلى محمد صبحى حسانين، محمد عبدالسلام راغب (١٩٩٥) (١٤) والإطلاع على الدراسات المرجعية، ويتضمن الاختبار (١٣) وضعاً قوامياً (بروفيل Profile) تتعلق بأجزاء الجسم.

#### - إجراءات الاختبار Testing Procedure:

يقف التلميذ وقفة عادية مريحة (غير متوتر) بين ميزان البنا والستارة المعلقة على الحائط بحيث يكون وجهة للحائط في الأوضاع القوامية الجانبية Lateral Posture الشكل رقم (A) والتي يقاس عليها الأوضاع القوامية الستة الأولى الموضحة في الشكل رقم (A) في هذا الوضع يقسم خيط ميزان البنا الجسم إلى نصفين يمين ويسار.

بعد انتهاء تقويم الأوضاع القوامية الستة الأولى وتسجيل درجاتها يقوم التلميذ بالاستدارة جهة اليسار لاتخاذ الوضع القوامي الجانبي Anteroposterior Posture شكل (B) والتي تقاس عليها الأوضاع القوامية من السابعة إلى الثالثة عشرة الموضحة بالشكل رقم (B).

يلاحظ من إختبار نيويورك للقوام أن العمود الأول (يسار) يمثل الأوضاع القوامية السليمة، بينما يمثل العمود الثاني (في الوسط) الانحرافات الطفيفة، في حين يمثل العمود الثالث (يمين) الدرجة المتقدمة من الانحراف، أي بدرجة ملحوظة ويلاحظ أيضاً أن هذا الاختبار يعتمد على سلامة تقدير المدرس



لدرجة الانحراف لذلك يدرج هذا الاختبار ضمن الاختبارات التقديرية للقوام.  
- **الدراسة الاستطلاعية :**

أجريت دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٥ إلى ٢٠٢٣/٢/٢٥ على عينة من المجتمع وليسوا من أفراد العينة الأساسية قوامها (١٥) تلميذ من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتطابق مواصفاتها وشروط اختيارها على الشروط التي تطبق على العينة الأساسية.

- استهدفت الدراسة الإستطلاعية ما يلي:
- إعداد استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل تلميذ وطرق تنفيذ هذه القياسات.
- التأكد من توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس ومدى صلاحيتها.
- التدريب على كيفية أخذ قياسات تقييم الحالة القوامية.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لجمع البيانات.
- التعرف على مدى مناسبة التمرينات ومدى تقبل التلاميذ لها.

**خامساً: الأنشطة الرياضية المدرسية المقترحة (مرفق ٤):**

من أجل وضع الأنشطة الرياضية المدرسية المقترحة، قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والاطار النظرى والتي تناولت وضع دروس التربية الرياضية كدراسة أحمد يحيى عبدالهادي (٢٠٢١) (٣)، طلال نجم ، علي فتاح (٢٠٢٠) (١٠)، نور الدين زيشي وآخرون (٢٠١٦) (١٦)، ديم شم Dem Sham (٢٠٠١م) (١٧) وكانت كالاتى:-

**أ- رؤية ورسالة الأنشطة الرياضية المدرسية المقترحة:**

تحقيق النمو المتكامل للتلميذ عن طريق:

- ١- الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.
- ٢- تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة.
- ٣- الإعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج فى جميع المجالات ومتطلبات الحياة. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التى تتناسب والإمكانيات المادية والبشرية.

**ب- الأهداف العامة للأنشطة الرياضية المدرسية المقترحة:**

تهدف الأنشطة الرياضية المدرسية المقترحة إلى تنمية القدرات الحركية والارتقاء بها من خلال أنشطة موجهة تحقق النمو الشامل المتكامل المتوازن للتلاميذ من جميع الجوانب، وتسهم فى اكتشاف القدرات الرياضيّة واكتشاف الانحرافات القوامية وعلاجها، مع الاهتمام بالأنشطة الترويحية التى تسهم فى الممارسة المستمرة والمنظمة للرياضة حتى تصبح أسلوب حياة.

**ت- الأساس العلمية لبناء الأنشطة الرياضية المدرسية المقترحة:**

- أن يتناسب المحتوى مع هدف الدرس الذي وضعه من أجله.

- مراعاة تدرج الدرس من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
  - أن يقوم الدرس على اهتمامات التلاميذ وحاجاته وميولهم في هذه المرحلة.
  - أن يتصف الدرس بالمرونة والتنوع والبساطة والشمول.
  - مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ الدرس حتى يكون أكثر تأثيراً وإيجابية.
  - مراعاة خصائص النمو الحركي ومتطلباته وعوامل الامن والسلامة.
- ث- مكونات الأنشطة الرياضية المدرسية المقترح:

جدول (٢) مكونات الأنشطة الرياضية المدرسية المقترح

المسلسل	المكونات	البيان
١	المدة الكلية للدروس	(٢) شهر ونصف
٢	عدد الاسبوع	(١٠) اسابيع
٣	عدد الدروس في الاسبوع الواحد	مرتين
٤	عدد الدروس ككل	(٢٠) درس
٥	زمن الوحدة	(٤٥) دقيقة

### ج- محتوى الأنشطة الرياضية المدرسية المقترح:

تتضمن خطة الأنشطة الرياضية المدرسية على ثلاثة أجزاء هي:

- ١- الجزء التمهيدي: ويضم هذا الجزء نشاطين وزمنهم (٥) دقائق وهي كما يلي:
    - أ- المقدمة: مدتها (٢) دقائق وهي خروج الطلاب إلى الساحة والوقوف على شكل نسق واحد.
    - ب- الإحماء: ومدته (٣) دقائق وهي تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للتمارين الخاصة لتعلم المهارات الحركية المنوعة ووقاية الجسم من حدوث الإصابات.
  - ٢- الجزء الرئيسي: ويضم نوعين من النشاط وزمنه (٣٥) دقيقة وهما:
    - أ- الاعداد البدني: زمنه (١٥) دقيقة وهي التمارين الخاصة بالذراعين والجذع والرجلين والتي تخدم المهارات الحركية المعطاة أثناء الوحدة التعليمية والتطبيقية.
    - ب- النشاط التعليمي والتطبيقي: زمنه (٢٠) دقيقة ويتم فيه شرح المهارات الحركية للفعاليات المطبقة ضمن الوحدة التعليمية وذلك من قبل المدرس مع أخراج نماذج من الطلاب لأداء المهارات الحركية، وتوزيع طلاب الصف على شكل فرق لتمارس كل فرقة مهارة مختارة من الفعاليات تختلف كل فرقة عن الأخرى في نوع المهارة.
  - ٣- لجزء الختامي: ويضم نشاطين وزمنه (٥) دقائق مقسم إلى ألعاب ترويحية وإعطاء تمارين تهدئة ثم العودة إلى الصف.
- ح- التوزيع الزمني للأنشطة الرياضية المدرسية المقترح:

جدول (٣) التوزيع الزمني للانشطة الرياضية المدرسية المقترح

المسلسل	البيان	التوزيع الزمني
١	الجزء التمهيدي (الاحماء)	٥ دقائق
٢	الجزء الرئيسي	١٥ دقيقة (الاعداد البدني)
٣		٢٠ دقيقة (النشاط التعليمي والتطبيقي)
٤	الجزء الختامي (التهدينة)	٥ دقائق
المجموع الكلي		٤٥ دقيقة

الدراسة الاساسية للبحث:

أولاً: القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات على عينة البحث الاساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٦ م حتى ٢٠٢٣/٢/٢٨ م وإجراء القياسات الخاصه بالبحث بملعب وصالة مدرسة الشروق الخاصة بالمعادي.

ثانياً: تطبيق دراسة البحث الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الانشطة الرياضية المدرسية المقترحة على مجموعه البحث الاساسية في الفترة من ٢٠٢٣/٣/١ م حتى ٢٠٢٣/٥/١٥ م بواقع وحدتين أسبوعياً ولمدة شهرين ونصف.

ثالثاً: القياسات البعديّة :

قام الباحث بتنفيذ القياسات البعديّة على مجموعة البحث الاساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٥/١٦ م حتى ٢٠٢٣/٥/١٨ م وبنفس الترتيب القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف والمكان.

- المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث لإجراء البحث المعالجات الإحصائية التالية :

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- قيمة t لدلالة الفروق
- ٣- حجم التأثير لكوهين.
- ٤- الانحراف المعياري.
- ٥- نسب التحسن (%).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الحالة القوامية لأفراد عينة البحث (ن = ٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسط	قيمة (ت)	اتجاه الدلالة
			ع	م	ع	م			
١	تعصر العنق (الميل الجانبي للعنق).	الدرجة	١.٧٨	٠.030	٢.٤٨	٠.041	-٠.٧	*٣.٧٩	القياس البعدي
٢	الانحناء الجانبي للكتف (سقوط أحد الكتفين).	الدرجة	١.٦٨	٠.028	٢.٤٨	٠.041	-0.8	*٥.٢٤	القياس البعدي
٣	الانحناء الجانبي للظهر.	الدرجة	١.٧٨	٠.030	٢.٤٧	٠.041	-0.69	*٤.٦٤	القياس البعدي
٤	الانحناء الجانبي للحوض.	الدرجة	٢.٠٠	٠.033	٢.٦٢	٠.044	-0.62	*٢.٩٣	القياس البعدي

٥	كب القدمين (ميل الكعب للداخل).	الدرجة	١.٩٨	0.033	٢.٦٢	0.044	-0.64	*٦.٢١	القياس البعدى
٦	تفطح القدمين.	الدرجة	١.٩٧	0.033	٢.٦١	0.044	-0.64	*٤.٣٩	القياس البعدى
٧	الميل الأمامى للعنق.	الدرجة	٢.٠٢	0.034	٢.٥٧	0.043	-0.55	*٣.٩٨	القياس البعدى
٨	تسطح الصدر.	الدرجة	٢.٠٨	0.035	٢.٦٥	0.044	-0.57	*٣.٠٢	القياس البعدى
٩	استدارة الكتفين.	الدرجة	٢.٠٢	0.034	٢.٦٢	0.044	-0.6	*٧.٢٤	القياس البعدى
١٠	استدارة الظهر.	الدرجة	١.٩٣	0.032	٢.٥٥	0.043	-0.62	*٦.٩٨	القياس البعدى
١١	الميل الخلفى للجسم.	الدرجة	٢.٠٧	0.035	٢.٥٧	0.043	-0.5	*٥.٠٦	القياس البعدى
١٢	بروز البطن.	الدرجة	١.٨٨	0.031	٢.٥٠	0.042	-0.62	*٤.٦٦	القياس البعدى
١٣	التقعر القطنى الزائد.	الدرجة	٢.١٢	0.035	٢.٦٧	0.045	-0.55	*٥.٠٢	القياس البعدى
١٤	اصطكاك الركبتين	الدرجة	٢.٠٧	0.035	٢.٦٣	0.044	-0.56	*٤.١١	القياس البعدى
١٥	تقوس الساقين.	الدرجة	٢.٠٢	0.034	٢.٦٠	0.043	-0.58	*٣.٤٧	القياس البعدى

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية (٥٩) = ١.٦٧١

تشير نتائج التحليل الاحصائى لجدول (٤) إلى أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة المطلقة تتراوح ما بين (٢.٩٣ - ٧.٢٤) وجميعها قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والقيمة الاحتمالية تساوي (١.٦٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط أفراد عينة البحث الاساسية، لصالح القياس البعدى.

جدول (٥) معدلات نسب التجسن بين القياس القبلى والبعدى فى الحالة القوامية لأفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	نسب التحسن %	اتجاه الدلالة
١	تعصر العنق (الميل الجانبى للعنق).	الدرجة	١.٧٨	٢.٤٨	39.33%	القياس البعدى
٢	الانحناء الجانبى للكتف (سقوط أحد الكتفين).	الدرجة	١.٦٨	٢.٤٨	47.62%	القياس البعدى
٣	الانحناء الجانبى للظهر.	الدرجة	١.٧٨	٢.٤٧	38.76%	القياس البعدى
٤	الانحناء الجانبى للحوض.	الدرجة	٢.٠٠	٢.٦٢	31.00%	القياس البعدى
٥	كب القدمين (ميل الكعب للداخل).	الدرجة	١.٩٨	٢.٦٢	32.32%	القياس البعدى
٦	تفطح القدمين.	الدرجة	١.٩٧	٢.٦١	32.49%	القياس البعدى
٧	الميل الأمامى للعنق.	الدرجة	٢.٠٢	٢.٥٧	27.23%	القياس البعدى
٨	تسطح الصدر.	الدرجة	٢.٠٨	٢.٦٥	27.40%	القياس البعدى
٩	استدارة الكتفين.	الدرجة	٢.٠٢	٢.٦٢	29.70%	القياس البعدى
١٠	استدارة الظهر.	الدرجة	١.٩٣	٢.٥٥	32.12%	القياس البعدى
١١	الميل الخلفى للجسم.	الدرجة	٢.٠٧	٢.٥٧	24.15%	القياس البعدى
١٢	بروز البطن.	الدرجة	١.٨٨	٢.٥٠	32.98%	القياس البعدى
١٣	التقعر القطنى الزائد.	الدرجة	٢.١٢	٢.٦٧	25.94%	القياس البعدى
١٤	اصطكاك الركبتين	الدرجة	٢.٠٧	٢.٦٣	27.05%	القياس البعدى
١٥	تقوس الساقين.	الدرجة	٢.٠٢	٢.٦٠	28.71%	القياس البعدى

ويتضح من التحليل الاحصائي لجدول (٥) معدلات نسب التجسن بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في مستوى الحالة القوامية حيث تراوحت معدلات نسب التحسن ما بين (٢٤.١٥٪ - ٤٧.٦٢٪) لصالح القياس البعدي.

جدول (٦) معنوية حجم التأثير في الحالة القوامية لأفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة "ت"	معامل ايتا ( $\eta^2$ )	حجم التأثير (D)	دلالة حجم التأثير
١	تعصر العنق (الميل الجانبي للعنق).	الدرجة	٣.٧٩	0.20	0.82	مرتفع
٢	الانحناء الجانبي للكتف (سقوط أحد الكتفين).	الدرجة	٧.٢٤	0.47	0.94	مرتفع
٣	الانحناء الجانبي للظهر.	الدرجة	٤.٦٤	0.27	0.60	متوسط
٤	الانحناء الجانبي للحوض.	الدرجة	٢.٩٣	0.13	0.38	منخفض
٥	كعب القدمين (ميل الكعب للداخل).	الدرجة	٦.٢١	0.40	0.81	مرتفع
٦	تفطح القدمين.	الدرجة	٤.٣٩	0.25	0.57	متوسط
٧	الميل الأمامي للعنق.	الدرجة	٣.٩٨	0.21	0.52	متوسط
٨	تسطح الصدر.	الدرجة	٣.٠٢	0.13	0.39	منخفض
٩	استدارة الكتفين.	الدرجة	٥.٢٤	0.32	0.86	مرتفع
١٠	استدارة الظهر.	الدرجة	٦.٩٨	0.45	0.91	مرتفع
١١	الميل الخلفي للجسم.	الدرجة	٥.٠٦	0.30	0.66	متوسط
١٢	بروز البطن.	الدرجة	٤.٦٦	0.27	0.61	متوسط
١٣	التعقر القطني الزائد.	الدرجة	٥.٠٢	0.30	0.65	متوسط
١٤	اصطكاك الركبتين	الدرجة	٤.١١	0.22	0.54	متوسط
١٥	تقوس الساقين.	الدرجة	٣.٤٧	0.17	0.45	منخفض

مستويات حجم التأثير : ٠.٢ منخفض، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع، ١.١ مرتفع جد

يتضح من جدول (٦) ان حجم تأثير المتغير المستقل (الانشطة الرياضية المدرسية) على المتغير التابع المتمثل في مستوى الحالة القوامية قيد البحث لدى عينة البحث الاساسية جاءت بقيم تتراوح ما بين (٠.٣٩ - ٠.٩٤) لصالح المتغير المستقل.

ويرى الباحث أنه يجب الأهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف، الذي يقدم للتلميذ من حيث النوع والكمية، ويجب علي يركز مدرسي التربية الرياضية في تلك المرحلة علي توفير فرص اشتراك التلاميذ في الأنشطة المختلفة، ونشر الثقافة الرياضية التي تتعلق بأصول التغذية وتشوهات القوام وتعلم الأوضاع القوامية الصحيحة من خلال الانشطة الرياضية المدرسية.

وتري نجلاء جبر (٢٠١٣) أن سلامة قوام الفرد يعتبر من المقومات الأساسية والمؤثرة في كفاءته البدنية والميكانيكية والوظيفية والنفسية ولذا فالمجتمع في حاجة ضرورية إلي العناية بقوام الفرد في المراحل السنية المختلفة من أجل فرد متكامل النمو يتميز بجسم وقوام مثالي خالي من الإنحرافات

القوامية مع اتران أجزاء الجسم وأجهزته المختلفة في وضعها الطبيعي مع ثدرة الفرد علي أداء المهارات الحركية اليومية بصورة صحيحة دون ظهور عيوب قوامية في أوضاع الثبات والحركة. (١٥ : ٤) ويتفق هذا مع نتائج دراسة سمير محمد محي (٢٠٠٩) أنه توجد علاقة ارتباطيه بين التشوهات القوامية والاتجاه نحو النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، التشوهات القوامية لدي تلاميذ مرتفعة، الاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى عينة البحث منخفض، يؤثر ممارسة النشاط البدني بشكل كبير على الحد من ظهور التشوهات القوامية فهي تقي التلاميذ من الإصابة التشوهات القوامية لأنها تستطيع تنمية عضلات الجسم بشكل متوازن وتحسن من أداء الأعضاء والأجهزة الداخلية. (٩) ويتفق مع دراسة ديم شم Dim Shim (٢٠٠١) التي استهدفت التعرف على مدى تأثير الحالة القوامية بممارسة النشاط الرياضي، وهل هناك فروق في الحالة القوامية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين واسفرت عن نتائج هذه الدراسة أن الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة يقل فيهم نسبة الانحرافات القوامية أما الطلاب الذين لا يميلون إلى ممارسة النشاط الرياضي فإن الانحرافات تظهر عليهم بصورة كبيرة، كما ظهر أيضاً اختلاف في الانحرافات وظهر فروق واختلافات كبيرة في نسب الانحراف بين المدارس الابتدائية والثانوية، وكذلك بين الإعدادية والثانوية. (١٧) وبهذا يتحقق الباحث الاجابة على فرض البحث الذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والبعدي في الحالة القوامية لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### أولاً: الاستنتاجات:

- ١- فاعلية الأنشطة الرياضية المدرسية حيث كان له تأثير إيجابي على مستوى الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٢- تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية على الأوضاع القوامية {تعصر العنق(الميل الجانبي للعنق) - الانحناء الجانبي للكتف(سقوط أحد الكتفين) - استدارة الكتفين - استدارة الظهر - كب القدمين (ميل الكعب للداخل)} بمعدل مرتفع.
- ٣- تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية على الأوضاع القوامية {(الميل الخلفي للجسم - بروز البطن - التقعر القطني الزائد - اصطكاك الركبتين تفلطح القدمين - الميل الأمامي للعنق - الانحناء الجانبي للظهر) } بحجم تأثير بمعدل متوسط.
- ٤- تأثير الأنشطة الرياضية المدرسية على الأوضاع القوامية { الانحناء الجانبي للحوض - تسطح الصدر - تقوس الساقين} بمعدل منخفض.

**ثانياً: التوصيات:**

- ١- استخدام الأنشطة الرياضية المدرسية في تحسين مستوى الحالة القوامية من خلال ادماجها في البرامج التعليمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٢- استخدام الكشف القوامي المستخدم في هذا البحث ضمن اجراءات الكشف الطبى الدورى السنوى الشامل الذى يجرى على تلاميذ المدارس.
- ٣- ضرورة مراعاة تقنين محتوى الأنشطة الرياضية المدرسية وفقا للأسس التدريبية الفسيولوجية وبما ينسجم مع المرحلة العمرية للتلاميذ .
- ٤- تطبيق الأنشطة الرياضية المدرسية بجميع جوانبه على تلاميذ المراحل المختلفة في ج.م.ع مع إخضاعه للتقويم كل فترة.

## المراجع:

- ١- أحمد ماهر أنور وآخرون (٢٠٠٧م): التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد محمد سليمان (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لتلاميذ المرحلة الابتدائي، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٣)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية (بنين بنات)، جامعة بورسعيد.
- ٣- أحمد يحيى عبدالهادي البسيوني (٢٠٢١م): أثر التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى تلاميذ من ٩-١٢ سنة، المالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد (٥٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٤- أسماء طاهر نوفل (٢٠٠٥م) " دراسة الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوى لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الاشتراطات الصحية المدرسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- إقبال رسمي محمد (٢٠٠٧م) : القوام والعناية بأجسامنا، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٦- إيهاب محمد عماد (٢٠١٤م): القوام المثالي للجميع، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧- حياة عياد روفائيل، صفاء الدين الخربوطلي (١٩٩٣م): اللياقة القوامية والتدليك الرياضي منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٨- روز غازي عمران (٢٠١٥م) : علم النفس الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع، ط ٢، الأردن.
- ٩- سمير محمد محيي الدين أبو شادي (٢٠٠٩م): بعض التشوهات القوامية وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط البدني للتلاميذ من ٩ - ١٢ سنة بمدينة الرياض، مجلة اسبوط للعلوم البدنية والرياضية المعاصرة، المجلد (٢)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
- ١٠- طلال نجم ، علي فتاح (٢٠٢٠م): اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، المجلد الرياضية المعاصرة، المجلد (١٠)، العدد (٤)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- ١١- عنايات محمد أحمد (١٩٩٨م): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- فريدة إبراهيم عثمان، محمد أبو المجد (١٩٨١م): القوام ، مطابع وزارة التربية، ط ١، الكويت.
- ١٣- محمد زياني (٢٠١٨م): الانحرافات القوامية وانعكاسها على اختلال التوازن العضلي على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة ١٢-١٤ سنة، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (١)، العدد (١٤)، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- ١٤- محمد صبحي حسانين ومحمد عبدالسلام راغب (١٩٩٥م): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي.
- ١٥- نجلاء إبراهيم جبر (٢٠١٣م) : القوام والتدليك الرياضي، مكتبة المعارف الحديثه، ط٣، القاهرة .



١٦- نور الدين زيشي، عمر دليمي، محمد مهدي، بلقاسم جلاط (٢٠١٦م) : دراسة مقارنة لبعض الانحرافات القوامية بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

17-Dem Sham(1998): The effect of practicing different sports activities on physical condition in different types of schools,.

18-Mark T. Wade (٢٠١٨) : Effectiveness of a Posture Education Program to Increase Teacher Knowledge on Postural Hygiene, Ph.D, Capella University, United States.

19-Michael(1997): The effect of the use of educational devices on the state of posture in kindergarten,.

## ملخص البحث

الانشطة الرياضية المدرسية وتأثيرها على تقييم الانحرافات القوامية  
لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.د/ علاء سيد نبيه

أ.د/ مدحت عاصم عبد المنعم

الباحث/ مصطفى عاصم كمال الدين عبدالغفار

يهدف هذا البحث وبصورة أساسية الى تشجيع تلاميذ المرحلة الإعدادية على مزاوله الانشطة الرياضية المدرسية المختلفة والعمل على اكتشاف الانحرافات القوامية وسرعة ابلاغ ادارة المدرسة واولياء الامور لتأهيلها وتفايدها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمؤحلة الصف الثالث الإعدادى والبالغ عددها (٦٠) تلميذ، وكانت اهم نتائج البحث فاعلية الانشطة الرياضية المدرسية حيث كان له تأثير إيجابي على مستوى الحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية. وتأثير الانشطة الرياضية المدرسية على الاوضاع القوامية {تعصر العنق(الميل الجانبي للعنق) - الانحناء الجانبي للكتف(سقوط أحد الكتفين) - استدارة الكتفين - استدارة الظهر - كعب القدمين (ميل الكعب للداخل)} بمعدل مرتفع. كما ان تلاميذ المرحلة الإعدادية يعانون من الانحرافات القوامية المركبة بشكل كبير.

**Abstract****School sports activities and their impact on assessing posture deviations For middle school students****Prof. Alaa Sayed Nabih****Prof. Medhat Assem Abdel Moneim****Researcher. Mustafa Asim Kamal Al-Din Abdel Ghaffar**

This research aims primarily to encourage middle school students to practice various school sports activities. Scientists are able to discover grammatical deviations and quickly report things to the school administration and parents to rehabilitate and avoid them. After the researcher of the experimental experience, he chose his sample to search for the well-known intentional among middle school students in the third grade school. Preparatory school, numbering (60) students. The most important results of the research were the effectiveness of the proposed physical education lessons, as it had a positive impact on the level of physical condition of middle school students. The effect of the proposed physical education lessons on the postures of posture {squeezing the neck (lateral tilt of the neck) - lateral bending of the shoulder (dropping one shoulder) - rotating the shoulders - rotating the back - pronation of the feet (inclination of the heel inward)} at a high rate. Middle school students also suffer from severe grammatical deviations.