



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أ/ محمود على عثمان

مدير رعاية الشباب بكلية العلوم
جامعة سوهاج

أ.د/ إبراهيم البرعى السيد قابيل

استاذ ورئيس قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثالث - يوليو ٢٠١٩م

تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

(*) أ.د / إبراهيم البرعى السيد قابيل

(*) السيد / محمود على عثمان

المقدمة :

يمثل القوام الجيد مطلباً ضرورياً وحقاً لكل فرد ، وقد أخذت العناية به تزداد بعد إدراك أن التأثير الحقيقي لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط ، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام. ويُعد الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيساً ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المؤسسات التعليمية باعتباره أحد علامات الصحة الجيدة، ومؤشراً لمدى اهتمام المجتمع بصحة أبنائه إذا أراد أن يرقى ويتقدم على أيدي مواطنين أصحاء لا تعوقهم الأمراض عن أداء واجبهم في رقي أمتهم والنهوض بها.

ويذكر "صبحي حسانين" (٢٠٠٣) أن القوام الجيد من شأنه أن يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والأربطة، إضافة إلى تحسين المظهر الخارجي ومفهوم الذات لدى الفرد (٢٨ : ١٣٦).

ويشير "أحمد زكي" (١٩٩٢) إلى أن الفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته ، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات جسمية سواءً بالزيادة أم النقصان فإنها يمكن أن تؤدي إلى تغير أساسي في مفهومه عن ذاته الجسمية وعادة ما يتعذر عليه أن يتكيف مع جسمه الجديد ، وبالتالي قد يكون ذلك أحد العوامل التي تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته وبيئته مما يكون سبباً في معاناته من الاضطرابات السلوكية التي تنعكس على اتزانه وسوء توافقه (٣ : ١٥).

ونظراً لأهمية القوام فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة مثل دراسة كل من : "ناصر مصطفى" (١٩٩٠) (٣٣) ، "عادل إبراهيم" (١٩٩٤) (١٦) ، "عماد شعبان" (١٩٩٥) (٢٠) ، "أمل بشير" (١٩٩٧م) (٧) ، "مجدي عفيفي" (١٩٩٩) (٢٥) ، "شعبان حلمي" (٢٠٠١م) (١٤) ، "عمرو إبراهيم" (٢٠٠١) (٢١) ، "صالح بشير" (٢٠٠٤م) (١٥) ، "إبراهيم الماعزي" (٢٠٠٦) (٢) ، "عبد الحكيم الماعزي"

(*) استاذ ورئيس قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

(*) مدير رعاية الشباب بكلية العلوم - جامعة سوهاج

(٢٠٠٦) (١٨) ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس والتي تقترب في بعضها من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتمهم، بينما تزيد في بعضها الآخر عن نصف مجموع هؤلاء التلاميذ ، وتوضح هذه النتائج مدى الخطورة التي يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس ، الأمر الذي يتطلب اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

ويعتمد القوام السليم للفرد على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية ، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدرًا كافيًا من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً متزناً عن طريق ما يعرف "بالنغمة العضلية" وتنشأ التشوهات والانحرافات القوامية في الغالب نتيجة لضعف النغمة العضلية للجسم.

وإذا كان القوام الجيد والمحافظة عليه يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة، فإنه أيضاً يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية ، وفي هذا الصدد يشير "أمين الخولي وأسامة راتب" (١٩٩٨) إلى أن القوام الجيد يعتمد على إكساب الأطفال العادات القوامية الجيدة ، وتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام ، وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو العادات القوامية الجيدة (٨ : ٩٢) .

ويطالب العديد من التربويين بضرورة حث الجهات التعليمية على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية التي يتعرض لها التلاميذ وطرق الوقاية منها ، كما يؤكدون على دور معلمي التربية الرياضية في إرشاد التلاميذ إلى الأوضاع القوامية الصحيحة في شتى مناسبات حياتهم ، وتوعيتهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ على ميكانيكية الجسم ، وألا يكفوا عن عرض مساوئ القوام المشوه أو الضعيف، وأن يجعلوا من أنفسهم أمثلة للقوام الجيد (٨ : ٢٢١ - ٢٢٢) ، (١٢ : ٣٣ - ٣٤) ، (١٧ : ٦٠) ، (٢٨ : ١٤٢) .

ولما كانت العادات القوامية الخاطئة تمثل أبرز أسباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس، لذا فإن تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ يُعد مطلباً أساسياً وضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية ، وفي هذا الصدد يشير "محمد صبحي ومحمد عبد السلام" (٢٠٠٣) إلى أن زيادة الوعي القوامي يُعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات والانحرافات القوامية ، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (٢٩ : ٤٢) .

مشكلة البحث :

لاحظ أحد الباحثين من خلال بعض الزيارات الميدانية التي قام بها لبعض مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة سوهاج أثناء إشرافه على التدريب الميداني لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة

سوهاج - ، انخفاض مستوى الوعي القوامي لدى أغلب تلاميذ هذه المدارس، وتمثل ذلك في العادات والممارسات القوامية الخاطئة لدى هؤلاء التلاميذ والانعكاس الواضح لتلك العادات والممارسات الخاطئة على حالتهم القوامية، كما تبين وجود قصور واضح سواءً فيما يختص ببرامج التوعية والإرشاد المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه ، أو في برامج العلاج للتشوهات والانحرافات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ في هذه المرحلة السنوية التي تتميز بأهميتها ، كونها تمثل أعتاب مرحلة المراهقة والتي يتسم فيها المراهق بالنمو الجسمي السريع غير المنتظم ، وقلة التوافق العضلي العصبي واضطرابه ، فضلاً عن الزيادة المفرطة في الحركة وافتقار حركته إلى الرشاقة والدقة والاتزان مما يترتب عليه الإخفاق في الاحتفاظ بالوضع المعتدل لقوامه (١١ : ٣١٢)، (٢٧ :

١٢٧ ، ١٢٨) .

وفي حدود ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضوع البحث الحالي تبين للباحثان اعتماد معظم الدراسات السابقة على التمرينات العلاجية كأسلوب في علاج الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المدارس الذين استهدفتم هذه الدراسات، وندرة الدراسات السابقة - على حد علم الباحثان - التي اهتمت بدراسة أثر تنمية الوعي القوامي على تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس.

ونظراً لما يمثله الوعي القوامي من أهمية باعتباره أحد الأساليب التي يمكن استخدامها في تحسين الانحرافات القوامية التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية ، واستكمالاً لما قدمته البحوث والدراسات السابقة ، كان البحث الحالي والذي يتناول فيه الباحثان التعرف على تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال وحدة تعليمية مقترحة، مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

أهمية البحث :

١ - يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به التربويون من ضرورة العناية بصحة وسلامة القوام لتلاميذ السن المدرسي باعتباره هدفاً رئيساً للتربية البدنية ينبغي أن يحظى بالاهتمام في مختلف المراحل التعليمية .

٢ - قد تسهم الوحدة التعليمية المقترحة في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث، الأمر الذي يلقي بمزيد من الضوء على أهمية الوعي القوامي باعتباره أحد الأساليب العلاجية التي يمكن أن تستخدم في علاج هذه الانحرافات إضافة إلى دوره الوقائي .

٣ - قد تفيد الوحدة التعليمية المقترحة القائمين بتدريس التربية الرياضية وذلك بالاستعانة بها كدليل استرشادي في علاج الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة سوهاج، وذلك مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية .

فروض البحث :

يحاول البحث الحالي اختبار صحة الفروض الآتية :

١- "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى قبل استخدام الوحدة التعليمية المقترحة وبعدها في انحراف تحذب الظهر لصالح التطبيق البعدي لاختبار تقدير القوام ."

٢- "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى قبل استخدام الوحدة التعليمية المقترحة وبعدها في انحراف استدارة الكتفين لصالح التطبيق البعدي لاختبار تقدير القوام ."

٣- "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القوام".

مصطلحات البحث :

الوحدة Unit :

يعرف "جود" (Good) الوحدة الدراسية بأنها تنظيم للأنشطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو مشكلة تحدد بالتعاون بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم ، ويتضمن هذا : التخطيط وتنفيذ الخطط وتقييم النتائج (٣٧ : ٢٩٦) .

ويقصد بالوحدة التعليمية المقترحة في البحث الحالي أنها " الإطار الذي يحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية التي تم تخطيطها وتنظيمها بغرض تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية باعتباره أحد الأساليب التي يمكن أن تستخدم في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ " .

القوام Posture :

هو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي (٣٦ : ٣٠) .

القوام الجيد Good posture :

" هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ويكون ترتيب العظام والعضلات في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية

دون زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعملة اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود " (٢٦ : ٣) .

تشوه القوام Posture Deformity :

" هو شذوذ أو تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلّم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى " (٢٨ : ١٣٥) .

الوعي القوامي Posture Awareness :

يعرف قاموس علم النفس الوعي بأنه " انجذاب الفرد نحو مثيرات مختلفة وإحساسه بها " (٣٥ : ٢٥) .
ويقصد بالوعي القوامي في البحث الحالي أنه " الممارسات السليمة المتعلقة بسلامة القوام والنتيجة عن إدراك الفرد وفهمه لأهمية القوام الجيد ومواصفاته وطرق المحافظة عليه ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية".

منهج البحث :

تطلب البحث الحالي استخدام منهجين هما :

١- المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) : للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة سوهاج.

٢- المنهج التجريبي : للتعرف على أثر تنمية الوعي القوامي في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة سوهاج، مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية ، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين تجريبيتين ، واستخدم أسلوب القياس القبلي والبعدى لكل مجموعة والقياس البعدى للمجموعتين .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث الحالي التلاميذ البنين في عمر (١١-١٢) سنة بمدارس المرحلة الابتدائية بمدينة سوهاج، في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

عينة البحث :

١- عينة الدراسة المسحية : وقد تم اختيارها عشوائياً من بين تلاميذ مجتمع البحث ، وقد بلغ عددها (٣٠٠) تلميذاً.

٢- عينة الدراسة التجريبية : وقد تم اختيارها عمدياً وهم التلاميذ المصابون بانحرافى تحذب الظهر واستدارة الكتفين ، وقد بلغ عددهم (٤٤) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين على النحو التالي :

أ- المجموعة التجريبية الأولى : طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي.

ب- المجموعة التجريبية الثانية : طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح .

متغيرات البحث وأساليب ضبطها :

تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات غير التجريبية التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث والتي تم تحديدها في الآتي : السن - الطول - الوزن - درجة تحذب الظهر - درجة استدارة الكتفين .

أدوات البحث :

تم استخدام الأدوات التالية في البحث الحالي :

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .
- ٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) .
- ٣- اختبار تقدير القوام ويشتمل على :
أ- اختبار شاشة القوم posture screen test لتحديد نوع الانحراف القوامي (٢٩ : ٣٦٥
٣٦٦) .

ب- لوحة تقدير القوام (اختبار ولاية نيويورك) NEW York State Posture rating test
لتحديد درجة الانحراف القوامي (٢٩ : ٣٤١ - ٣٥٠) .

ج- اختبار طبع القدم Foot prints لتقدير حالة القدمين (٢٩ : ٣٧٧ - ٣٧٨) .

٤- الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث (من إعداد الباحثان)
٥- برنامج التمرينات العلاجية المقترح لعلاج انحرافي تحذب أعلى الظهر واستدارة الكتفين (من إعداد الباحثان).

إجراءات البحث :

أولاً : الدراسة الاستطلاعية لاختبار تقدير القوام :

تم إجراء دراسة استطلاعية لاختبار تقدير القوام خلال الفترة من ١٠/٢/٢٠١٩م إلى ١٤/٢/٢٠١٩م على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث ومن خارج عينته وذلك بهدف صدق وثبات الاختبار على النحو التالي:
أ- صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحثان على صدق المحتوى وتمثل ذلك في اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار المستخدم لتقدير الحالة القوامية لتلاميذ عينة البحث، كما اعتمد الباحثان على الصدق الإحصائي والذي يقدر بالجزر التربيعي لمعامل الثبات (٢٢ : ١٤٩) ، ووجد أنه يساوي (٠.٩٤) .

ب- ثبات الاختبار:

لحساب ثبات الاختبار استخدم الباحثان طريقة إعادة تطبيق الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية بفارق زمني سبعة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وبحساب معامل الارتباط

بين التطبيقين أمكن حساب معامل الثبات ووجد أنه يساوي (٠.٧٨) ، وهذا يبين أن الاختبار مناسب وصالح للتطبيق على عينة البحث. ملحق (١).

ثانياً: الدراسة الميدانية المسحية لتحديد الانحرافات القوامية ونسب انتشارها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (١١-١٢) سنة بمدينة سوهاج:

هدفت هذه الدراسة التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة السنية من (١١-١٢) سنة بمدينة سوهاج وتحديد نسب انتشار هذه الانحرافات لدى هؤلاء التلاميذ، وقد تم تطبيق اختبار تقدير القوام على عينة البحث والتي بلغ عددها (٣٠٠) تلميذ في الفترة من ٢٠١٩/٢/٢٠م إلى ٢٠١٩/٢/٢٨م، وقد استعان الباحثان في ذلك بطبيب متخصص لإجراء الكشف الطبي المبدئي على التلاميذ واستبعاد التلميذ الذي لديه تشوه عظمي ، كما تم الاستعانة به في تحديد النقاط التشريحية الخاصة بالقياس وتقدير الحالة القوامية لكل تلميذ .

وبعد تفريغ البيانات تم جدولتها بصورة كمية بحيث يُمنح الجزء السليم من الجسم (٥) درجات والانحراف البسيط يمنح (٣) درجات بينما يمنح الانحراف الواضح درجة واحدة فقط ، وذلك طبقاً لما يشير إليه اختبار ولاية نيويورك للقوام، ويوضح جدول (١) نتائج تطبيق اختبار تقدير القوام .

جدول (١)

نسبة التلاميذ الذين يتمتعون بقوام سليم والتلاميذ المصابون بانحرافات قوامية في المرحلة السنية من (١١-١٢) سنة بمدينة سوهاج

| م | البيان | عدد التلاميذ | النسبة المئوية |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|
| ١ | تلاميذ يتمتعون بقوام سليم | ١٦٧ | ٥٥.٦٧% |
| ٢ | تلاميذ مصابون بانحرافات قوامية | ١٣٣ | ٤٤.٣٣% |
| ٣ | العدد الكلي للتلاميذ | ٣٠٠ | ١٠٠% |

يتضح من نتائج جدول (١) أن نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث بلغت (٤٤.٣٣%) ، وهذه النسبة تقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم اختبار تقدير القوام، وكانت هذه الانحرافات مرتبة طبقاً لنسب انتشارها كالتالي: استدارة الكتفين، انحناء جانبي للعمود الفقري، تحدب الظهر، عدم استواء الكتفين، ميل (اندفاع) الرأس للأمام، بروز البطن، ميل جانبي للرأس، ميل الجذع خلفاً، تفلطح القدمين، تجويف القطن، تقوس الساقين، اصطكاك الركبتين، تسطح الصدر.

وقد استهدف البحث الحالي علاج انحرافي استدارة الكتفين وتحذب أعلى الظهر باعتبارهما من أكثر الانحرافات القوامية انتشاراً لدى تلاميذ عينة البحث، هذا بالإضافة إلى مصاحبة انحراف تحذب أعلى الظهر لانحراف استدارة الكتفين لدى تلاميذ عينة البحث .

ثالثاً - إعداد الوحدة التعليمية المقترحة :

لإعداد الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت هذه المعارف والمفاهيم، (١) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٨) ، (٩) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٧) ، (٢٩) ، (٣٠) ، (٣١) ، (٣٢) ، (٣٤) ، (٣٨) ، (٤٠) ، وتصنيف المفاهيم التي تم التوصل إليها، ثم عرضها في صورة استطلاع رأي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية ، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى مناسبة هذه المفاهيم لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث ملحق (٢)، وبعد عرض استطلاع الرأي تم تفرغ البيانات طبقاً للشروط التالية :

تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالي : مهم جداً = (٣) درجات ، مهم = (٢) درجتان ، غير مهم = (١) درجة واحدة .

تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة ، وذلك لحساب درجة الأهمية .

يتم استبعاد المفهوم الذي تقل درجة أهميته عن (٧٠%) وذلك حسب رأي السادة المحكمين، وقد تراوحت نسبة اتفاق المحكمين ما بين (٨٠-١٠٠%) بالنسبة لدرجة أهمية هذه المفاهيم.

من خلال ما سبق أمكن تحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام والتي في ضوءها تم تخطيط الوحدة التعليمية المقترحة، وقد تم عرضها على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على قائمة المعارف والمفاهيم ، وذلك بهدف التأكد من مدى كفاية محتوياتها ، وقد اتفق المحكمون على صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث (ملحق ٣).

رابعاً : إعداد برنامج التمرينات العلاجية المقترح :

لإعداد برنامج التمرينات العلاجية المقترح تم إتباع الخطوات التالية :

١- الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث : وذلك لتحديد التمرينات

العلاجية المناسبة لعلاج انحرافي تحذب أعلى الظهر واستدارة الكتفين (٢) ، (٧) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٩) ، (٣٣) ، (٣٩) .

٢- عرض التمرينات العلاجية التي تم التوصل إليها من خلال الخطوة السابقة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية ومجال العلاج الطبيعي : وذلك لاختيار أنسب التمرينات العلاجية لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين .

٣- تقسيم التمرينات العلاجية إلى عدد من الوحدات التدريبية : وقد بلغت (٣٦) وحدة تدريبية تم توزيعها بواقع ثلاث وحدات تدريبية علاجية في الأسبوع الواحد وبزمن قدره (٤٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية علاجية.

خامساً - الدراسة التجريبية :

تم إجراء تجربة البحث وفقاً للخطوات التالية :

١- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب أعلى الظهر واستدارة الكتفين في الفترة الزمنية من ٣ / ٣ / ٢٠١٩م إلى ٧ / ٣ / ٢٠١٩م .

٢- تنفيذ تجربة البحث :

استغرق تنفيذ تجربة البحث (١٢) أسبوعاً تقريباً وكانت على النحو التالي :

- أ- تطبيق الوحدة التعليمية المقترحة على تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى : وقد استغرق تطبيقها (١٢) أسبوعاً تقريباً بواقع حصتان أسبوعياً وبزمن قدره (٣٠) دقيقة لكل حصّة.
- ب- تطبيق برنامج التمرينات العلاجية على تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية : وقد استغرق تطبيقه (١٢) أسبوعاً تقريباً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وبزمن قدره (٤٠) دقيقة لكل وحدة علاجية .

٣- القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق كل من الوحدة التعليمية المقترحة وبرنامج التمرينات العلاجية المقترح تم إجراء القياس البعدي لاختبار تقدير القوام لمجموعتي البحث ، ثم بعد ذلك رصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف التحقق من صحة فروض البحث .

سادساً : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

١- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب أعلى الظهر واستدارة الكتفين :

يتعلق هذا الجزء بالتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث وهو : " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى قبل استخدام الوحدة التعليمية المقترحة وبعدها في انحراف تحذب الظهر لصالح التطبيق البعدي لاختبار تقدير القوام . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفرق بين متوسطين

مرتبتين (٢٢ : ٤٦٩) ، ويوضح جدول (٢) هذه النتائج .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار

تقدير القوام ن = ٢٢

| المتغيرات | التطبيق | متوسط الدرجات | | م ف | م ج ح ف | قيمة (ت) المحسوبة | قيمة (ت) الجدولية | مستوى الدلالة | نسبة التحسن % |
|-----------------|---------|---------------|------|--------|---------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|
| | | قبلي | بعدي | | | | | | |
| تحذب الظهر | ١.٤٢ | ٣.٥١ | ٢.٠٩ | ١٢٤.٦٢ | ٤.٠٩ | ١.٧٢ | دالة عند مستوى | ٤١.٨٠ | |
| استدارة الكتفين | ١.٦٥ | ٣.٢٩ | ١.٦٤ | ١١٢.٠٨ | ٣.٣٤ | (٠.٠٥) | | ٣٢.٨٠ | |

يتضح من نتائج جدول (٢) ما يلي :

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحذب الظهر لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٠٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف تحذب الظهر (٤١.٨٠ %).

ب - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المسحوبة (٣.٣٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ، كما بلغت نسبة التحسن في درجة استدارة الكتفين (٣٢.٨).

وتشير النتائج السابقة إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة كان لها تأثير إيجابي في تحسن درجة انحراف تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى الذين طُبِقَ عليهم هذه الوحدة ، وبهذا يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث .

٢- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام لانحراف تحذب الظهر واستدارة الكتفين :

يتعلق هذا الجزء بالتحقق من صحة الفرض الثاني وهو "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى قبل استخدام الوحدة التعليمية المقترحة وبعدها في انحراف استدارة الكتفين لصالح التطبيق البعدي لاختبار تقدير القوام".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين ، ويوضح جدول (٣) هذه النتائج .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار

تقدير القوام ن = ٢٢

| المتغيرات | متوسط الدرجات | | م ف | م ج ح ف | قيمة (ت) المحسوبة | قيمة (ت) الجدولية | مستوى الدلالة | نسبة التحسن % |
|-----------------|---------------|------|------|---------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|
| | قبلي | بعدي | | | | | | |
| تحذب الظهر | ١.٥٢ | ٤.٣٤ | ٢.٨٢ | ١١٨.١٢ | ٥.٦٤ | ٢.٠٠ | دالة عند | ٥٦.٤٠% |
| استدارة الكتفين | ١.٧٠ | ٤.١٦ | ٢.٤٦ | ١١٠.١٤ | ٥.١٢ | ٢.٠٠ | مستوى (٠.٠٥) | ٤٩.٢٠% |

يتضح من نتائج جدول (٣) ما يلي :

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحذب الظهر لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٦٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف تحذب الظهر (٥٦.٤٠).

ب - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف استدارة الكتفين (٤٩.٢٠).

وتشير النتائج السابقة إلى أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان له تأثير واضح في تحسن درجة انحراف تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية الذين طبق عليهم برنامج التمرينات العلاجية المقترح ، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات البحث .

٣- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام :

يتعلق هذا الجزء بالتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث وهو "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في انحراف تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القوام ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين ، ويوضح جدول (٤) هذه النتائج .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية الثانية | | المجموعة التجريبية الأولى | | ن | التطبيق المتغيرات |
|-----------------|-------------------|-------------------|----------------------------|------|---------------------------|------|----|-------------------|
| | | | ع | م | ع | م | | |
| دالة عند (٠.٠٥) | ٢.٠٠ | ٢.٧٣ | ١.٠٣ | ٤.٣٤ | ٠.٩٦ | ٣.٥١ | ٢٢ | تحذب الظهر |
| | | ٣.٣٧ | ٠.٩٨ | ٤.١٦ | ٠.٨٣ | ٣.٢٩ | ٢٢ | استدارة الكتفين |

يتضح من نتائج جدول (٤) ما يلي :

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين

الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحذب الظهر لصالح المجموعة التجريبية الثانية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٧٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٢).

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية الثانية،

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٣٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٢). وتشير النتائج السابقة إلى أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح الذي طُبِقَ على تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية كان أكثر تأثيراً في تحسن درجة الانحرافين القواميين الذين استهدفهما البحث لدى تلاميذ هذه المجموعة ، وذلك مقارنة بتلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة، وبهذا يكون قد تم التحقق من صحة الفروض الثالث من فروض البحث.

مناقشة النتائج وتفسيرها :

يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة) ، وذلك في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، وهذا يشير إلى أن تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى من خلال الوحدة التعليمية المقترحة كان له تأثير إيجابي في تحسن درجة الانحرافين القواميين لدى هؤلاء التلاميذ ، وهذا يتفق مع ما أوضحتها دراسة "لابلاس وننشولسون Laplace & Nicholson - نقلًا عن "محمد صبحي ومحمد عبد السلام" (٢٠٠٣م) ، والتي استهدفت

التعرف على أثر الوعي القوامي على تحسين القوام ، وكان من أهم نتائجها أن تنمية الوعي القوامي قد أدى إلى تحسين الحالة القوامية لدى أفراد عينة الدراسة (٢٩ : ٤٠-٤٢) .

ويعزو الباحثان التأثير الإيجابي للوحدة التعليمية المقترحة في تحسين درجة الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى إلى أن حالات الإصابة بهذين الانحرافين لدى هؤلاء التلاميذ كانت من نوع الانحرافات الوظيفية البسيطة ، والتي غالباً ما تحدث نتيجة للعادات والأوضاع القوامية الخاطئة التي يتخذها التلاميذ سواء في السكون أو في الحركة، وهذه الانحرافات تكون في حدود العضلات والأربطة فقط ويمكن تداركها عن طريق تنمية الوعي القوامي لدى التلاميذ ، ويتفق ذلك مع ما ذكره "محمد صبحي ومحمد عبد السلام" (٢٠٠٣) بأن زيادة الوعي القوامي لدى الفرد يُعدُّ أحد العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية وخاصة التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (٢٩ : ٤٢)، كما يضيفا أن الانحرافات الوظيفية البسيطة التي تنصب على اختلال توازن عمل العضلات والأربطة يمكن إصلاحها بالاعتماد على الوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح (٢٩ : ١٥٠) .

ويرى الباحثان أن الوحدة التعليمية المقترحة بما تضمنته من معارف ومفاهيم ومهارات تتعلق بسلامة القوام كان لها مردود إيجابي في تحسن الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى، حيث أنها عالجت موضوعات تهم التلاميذ وتلبي احتياجاتهم في هذه المرحلة السنوية، والتي يتسم فيها التلميذ باهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته ، ورغبته الشديدة في تحسين مظهره الشخصي ، وهذه الرغبة مثلت دافعاً مهماً لدى التلاميذ لتطبيق المعارف والمفاهيم والمهارات المتعلقة بسلامة قوامهم والتي تضمنتها الوحدة التعليمية المقترحة ، وفي هذا الصدد يشير "أمين الخولي وأسامة راتب" (١٩٩٨) إلى أن القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية ، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد على تزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التي تتعلق بالقوام السليم وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة (٢٢٢-٢٢٣)

كما يرى الباحثان أن الوحدة المقترحة تضمنت موضوعاتها معارف ومفاهيم ومهارات وظيفية تتعلق بسلامة القوام ، حيث كان الاهتمام بتطبيق كل تلميذ لتلك المفاهيم والمهارات مما كان لها مردود إيجابي في تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى ، وهذا ما تشير إليه "حياة عياد وصفاء الخربوطلي" (١٩٩٥م) بأن الانحرافات القوامية البسيطة وخاصة لدى التلاميذ صغار السن والتي يطلق عليها الانحرافات المرنة تكون قابلة للعلاج الذاتي من قبل التلميذ للعودة للحالة الطبيعية (١٢ : ٦٨) .

كما يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التي طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح) ، وذلك في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، وهذا يشير إلى أن برنامج التمرينات العلاجية كان له تأثير واضح في تحسن درجة هذين الانحرافين القواميين لدى تلاميذ هذه المجموعة ، وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من : "إبراهيم الصالحين" (٢٠٠٦) (٢) ، "عبد الحكيم الماعزي" (٢٠٠٦) (١٨) ، "مجدي نصر الدين" (١٩٩٩) (٢٥) ، ويعزو الباحثان هذا التحسن في درجة هذين الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية إلى أن تنوع التمرينات العلاجية داخل البرنامج العلاجي ساعد في علاج هذين الانحرافين حيث كانت الإصابة بهما لدى تلاميذ هذه المجموعة من النوع الوظيفي البسيط الذي يمكن تداركه من خلال التمرينات العلاجية ، وهذا يتفق مع ما يشير إليه "محمد صبحي" و"محمد عبد السلام" (٢٠٠٣) بأن الانحرافات الوظيفية (البسيطة) وهي تلك التي تنصب على اختلال عمل العضلات والأربطة يمكن تداركها بالعلاج عن طريق التمرينات العلاجية التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم (٢٩ : ١٥٠) .

وبالنظر إلى من نتائج جدول (٤) يتضح أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان أكثر تأثيراً في تحسن الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية الذين طُبِقَ عليهم هذا البرنامج وبنسبة تحسن أعلى من تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة ، وقد يرجع هذا إلى أن برنامج التمرينات العلاجية احتوى على تمرينات بنائية شاملة إضافة إلى التمرينات التعويضية العلاجية وذلك بصورة هادفة ومقننة ومركزة على العضلات الضعيفة ، الأمر الذي ساعد بدوره في تحسين مستوى اللياقة البدنية وإكساب العضلات المزيد من القوة والمطاطية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية ، وذلك بدرجة أكبر من تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى ، وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة كل من: "إبراهيم الصالحين" (٢٠٠٦) (١٨) ، "عبد الحكيم حامد" (٢٠٠٦) (٢) ، "صالح بشير"

(٢٠٠٤) (١٥) ، حيث أكدت نتائجها أن برامج التمرينات العلاجية تؤثر إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية ، وفي هذا الصدد يشير كل من "أسامة رياض وناهد عبد الرحيم" (٢٠٠١) (٥) : (٢٣) ، "ومحمد قصري" (١٩٩١) (٣٢ : ٣٩) إلى أن التمرينات العلاجية المبنية على أسس علمية تعمل على تقوية العضلات والأطراف وتكسب العمود الفقري المرونة وتحسن وضع الرأس والصدر والحوض ، وبالتالي تصل بالجسم إلى القوام السليم .

سابعاً : الاستخلاصات

- على ضوء نتائج البحث وفي حدود خطته وإجراءاته يمكن استخلاص ما يلي :
- ١- أن الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي قد أدت إلى تحسين درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين طُبِقَ عليهم هذه الوحدة التعليمية.
 - ٢- أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح قد أدى إلى تحسين درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين طُبِقَ عليهم هذا البرنامج.
 - ٣- أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان أكثر تأثيراً في تحسين درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين مقارنة بالوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي .
 - ٤- أن نسبة التحسن في درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم برنامج التمرينات العلاجية كانت أعلى منها لدى التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم الوحدة التعليمية المقترحة .

ثامناً : التوصيات :

- بناءً على النتائج التي توصل إليها البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:
- ١- الاهتمام بنشر الثقافة القوامية وتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ المدارس من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والمبادئ المتصلة بسلامة القوام ، وحثهم على ممارسة العادات القوامية الصحيحة وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم .
 - ٢- الاهتمام ببرامج التمرينات العلاجية لما لها من تأثير إيجابي في علاج الانحرافات القوامية وتحسين الحالة البدنية ، مع التأكيد على أهمية تضمين تلك البرامج والمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه .
 - ٣- أن يتضمن منهاج التربية البدنية للمرحلة الابتدائية محتوى معرفياً مناسباً يساعد في تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ .
 - ٤- الكشف الدوري عن الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس والعلاج المبكر لها .
 - ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية على مراحل سنوية أخرى لتوثيق النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة .

مراجع البحث

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم البرعي قابيل : أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٣٤)، المجلد الثاني، ٢٠٠٥ م.
- ٢- إبراهيم الصالحين الماعزي : أثر التمرينات العلاجية على تحذب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنين بأعمار (١٠-١١) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، ٢٠٠٦ م .
- ٣- أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط ١٤ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٢م.
- ٤- أسامة رياض عوني: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ٥- _ ، ناهد أحمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعوقين ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- ٦- إقبال رسمي محمد : قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٧- أمل علي بشير: أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جمباز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة بمدينة الزاوية ، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، ١٩٩٧ م .
- ٨- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط ٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
- ٩- _ ، جمال الدين محمد الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠- إيلين وديع فرج : اللياقة والطريق إلى الصحة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠م.
- ١١- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة ، ط ٥ ، القاهرة ، عالم الكتب، ١٩٩٠ م .
- ١٢- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ م .

- ١٣- سرور أسعد منصور : القوام (عيوبة - تشوهات - وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه)، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٥ م .
- ١٤- شعبان حلمي حافظ : برنامج مقترح في التمرينات البدنية وأثره في تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة سوهاج ، رسالة ماجستير كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠٠١ م .
- ١٥- صالح بشير سعد: استخدام أساليب علاجية متنوعة للانحناء الجانبي للعمود الفقري المكتسب وتسطح القدم الأحادي الوظيفي - بحث تجريبي على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في الجماهيرية العظمى شعبية النقاط الخمس للفئة العمرية (١٢-١٥) سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ م .
- ١٦- عادل إبراهيم شتا : تأثير برنامج علاجي مقترح لأكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لبعض المراحل السنوية بمدينة الدمام ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، المجلد السادس عشر، العدد (٣١)، (٣٢) ، أغسطس، ١٩٩٤ م .
- ١٧- عباس عبد الفتاح الرملي ، زينب خليفة احمد، علي محمد نكي : تربية القوام ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١ م.
- ١٨- عبد الحكيم حامد حسن: أثر التمرينات العلاجية على الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (١٣-١٤) سنة بمدينة الزاوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، ٢٠٠٦ م .
- ١٩- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٧ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٢٠- عماد الدين شعبان علي: التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتمرينات مقترحة للوقاية منها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ١٩٩٥ م .
- ٢١- عمرو إبراهيم حامد: تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط ٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ م .

- ٢٣- ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، القاهرة، دار زهران ، ١٩٩١ م.
- ٢٤- _____ : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢ م.
- ٢٥- مجدي محمد نصر الدين: تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م.
- ٢٦- محمد السيد شطا، حياة عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضي، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٠ م .
- ٢٧- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ م.
- ٢٨- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، ط ٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م.
- ٢٩- _ ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م.
- ٣٠- محمد عادل رشدي، محمد جابر بريقع: ميكانيكية إصابة العمود الفقري، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧ م.
- ٣١- محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبي للرياضيين ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٠ م .
- ٣٢- محمد قدرى بكري : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
- ٣٣- ناصر محمد مصطفى : تأثير برنامج تمرينات مقترح على بعض انحرافات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة إمنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إمنيا ، ١٩٩٠ م .
- 34- Blanche J. Drury : Posture and figure control through physical Education, 3rd ed. , Mayfield, publishing , co. U.S.A., 1970.
- 35- Drever., J. : Dictionary of psychology, new York., Penam books, 1977.
- 36- Elzorkani. K. and gado. S., : orthopedic surgery, Cairo, Dar El Maaref, 1970.
- 37- Good. Carter V., : Dictionary of education, new York., Mac-Grow-Hill Book Co., 1973

- 38- Mathews. D.F. : Adopted phgsicel Education. 5. ed. W.S. Saunders company. Philadelphia, 1978.
- 39- sherrill. C : Adapted physical Education and recreation, 3rd E. wcb, win, c. brown publishers, Dubuque. Iowa , 1986.
- 40- Watson, A.w. : posture and participation in sport, the jornal of sports medicine and physical fitness, vol. 23, no.3, September, 1983.

ملخص البحث

”تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أ.د/ إبراهيم البرعي السيد قابيل

أ/ محمود علي عثمان

أستاذ المناهج وتدرّيس التربية الرياضية

مدير رعاية الشباب كلية العلوم

جامعة سوهاج

جامعة سوهاج

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر تنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف السادس الابتدائي (ذكور) بإدارة سوهاج التعليمية، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٣٠٠) تلميذاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بينما بلغت عينة الدراسة التجريبية (٤٤) تلميذاً تم اختيارهم عمدياً، وهم التلاميذ المصابون بانحرافي استدارة الكتفين وتحذب الظهر، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية أولى طبق عليها وحدة تعليمية لتنمية الوعي القوامي، والأخرى تجريبية ثانية طبق عليها برنامج تمرينات علاجية، واستخدم الباحث أدوات للقياس تمثلت في اختبار شاشة القوام واختبار طبع القدم، ولوحة تقدير القوام، وقد أشارت النتائج إلى أن الوحدة التعليمية لتنمية الوعي القوامي وبرنامج التمرينات العلاجية قد أدت إلى تحسين درجة انحرافي استدارة الكتفين وتحذب الظهر لدى عينة البحث، وأن نسبة التحسن في درجة انحراف استدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية كانت أعلى منها لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بنشر الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه، وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

Abstract

The effect of a proposed educational unit for the development of stellar awareness in treating some stigmata aberrations among elementary school students"

The current research aims to identify the effect of a proposed educational unit for the development of stigma awareness in the treatment of some stigma deviations for primary school pupils, compared to the traditional method used to treat these deviations using therapeutic exercises, and the researchers used the descriptive approach and the experimental approach, and the research community was represented in sixth-graders Elementary (male) in Sohag Educational Administration, the descriptive study sample consisted of (300) students who were randomly chosen, while the experimental study sample (44) were students who were intentionally chosen, and they are students with a turnaround deviation The shoulders and the hunching of the back, they were divided into two equal groups, one of which was the first experimental applied to it an educational unit for the development of stellar awareness, and the other was a second experimental applied a program of therapeutic exercises, and the researcher used measuring tools represented in testing the textures screen and the footprint test, and the strength assessment panel, and the results indicated That the educational unit for developing awareness of the body and the program of therapeutic exercises has led to an improvement in the degree of deviation of the shoulders rotation and back hunching of the research sample, and that the improvement in the degree of deviation of the shoulders rotation among students of the second experimental group was higher than that of Z pupils first experimental group, the study recommended the need to publish attention Rulma awareness among primary school students and providing them with knowledge and concepts related to the safety of textures and how to preserve it, and the desire to develop their own strength properly.