

دراسة مقارنة لا أكثر التشوهات القوامية شيوعا بين تلاميذ المرحلة الإعدادية

د. عصام محمد القلاي

د. صالح سعيد العائب

المقدمة وأهمية البحث :

يعد القوام الجيد من العوامل المساعدة العامة في التربية الحركية عن طريق تيسير أداء الحركات والمهارات المختلفة دون عوائق قواميه . والاهتمام بالقوام أمر حيوي وفي غاية الأهمية بالنسبة لأطفالنا فالطفل ذو القوام الجيد يعتبر فردا نافعا في المجتمع ،بينما الطفل ذو القوام الرديء، يتأثر بقوامه ويصبح منطويا علي نفسه وربما يؤدي ذلك إلي إصابته ببعض الأمراض ،وقد يصبح عضو غير منتج في المجتمع

وتري حياة عياد وصفاء الخربوطلي (1995) إن القوام احد مؤشرات الحالة الصحية يعتمد في مفهومه الجديد علي نظرية الفروق الفردية وان أساسه هو بناء الجسم والتركيب البدني والتناسق بين أجزاء الجسم (1 : 107).

كما إن قياسات واختبارات القوام احد المجالات التي تناولها المختصون في مجال التربية الرياضية بالبحث والتقصي لما لها من أهمية في الأداء المهارى ومستوى الانجاز ، وان القوام السليم يعتمد على قوة العضلات التي تعمل على جعل الجسم متزنا ميكانيكيا في مواجهة قوة الجاذبية الأرضية والقوى الأخرى وتعمل العضلات باستمرار ويتطلب هذا العمل قدرا كافيا من القوة والطاقة للحفاظ على الوضع الطبيعي للجسم.

مشكلة البحث :

يعد القوام الإنساني هو مفتاح الجمال لكل فرد ولا سبيل لذلك إلا إذا توفر التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة، والقوام الجيد يتعلق بتركيب وتناسق العظام وارتباطها بعضها البعض، وذلك بتحديد شكل الجسم بصفة أساسية عن طريق الجهاز العظمي الذي هو عبارة عن مجموعة من العظام مختلفة

الأطوال والأشكال والأحجام ضمت بعضها إلى بعض في تركيباً هندسياً رائعاً بحيث تعطي الجسم الإنساني مظهره البديع وفي ذات الوقت تساعده على أداء وظيفته في هذه الحياة كخليفة الله في أرضه. ويتكون جسم الإنسان من أجهزة متعددة يختص كل جهاز منها بوظيفة معينة ولكنها تعمل في تعاون وتكامل لتمكن الإنسان من أداء وظيفته في الحياة، ويعتبر الجهاز الحركي للإنسان من أهم أجهزة الجسم وهو يتكون أساساً من (الهيكل العظمي - العضلات - المفاصل - الأعصاب) إذ أن الهيكل العظمي هو القاعدة الأساسية للجهاز الحركي فإن العضلات هي المحرك الحقيقي لأجزائه المختلفة والمفاصل هي التي تسهل الحركة حيث تلتقي عندها لذلك يجب الاهتمام بالقوام منذ مرحلة الطفولة أو قبل المدرسة وملاحظة أي تغيرات تحدث للجسم وسرعة علاجها.

ويرى عباس عبد الفتاح الرملي وآخرون (1999) أن فترة المراهقة المبكرة (13-15) تعد من أكثر الفترات التي تؤثر في حياة الفرد القادمة نظراً للتغيرات السريعة والغير المنتظمة في المظهر الخارجي للجسم (3 :52).

لذا يرى الباحثان إن الاهتمام بالقوام وخصوصاً في هذه المرحلة السنية بالذات امرأ ضروري للكشف عن التشوهات وسرعة علاجها .

هدف البحث :

التعرف علي التشوهات القوامية الأكثر حدوثاً لتلاميذ المرحلة الإعدادية الطرف السفلي أو الطرف العلوي ببعض مدارس مدينة طرابلس .

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تشوهات الطرف السفلي وتشوهات الطرف العلوي لصالح الطرف العلوي .

مصطلحات البحث :

القوام : هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية بحيث تؤدي وظيفتها في تناسق تام (6 :16).

التشوهات القوامية :هو حدوث اختلاف في عضو من أعضاء الجسم وجزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به (3 :149).

الدراسات المرتبطة :

• دراسة لؤي غانم الصميدي وآخرون (1990)

بعنوان الانحرافات القوامية الأكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة العمرية 12-15 سنة وعلاقتها ببعض القياسات الانتربومترية .

تهدف الدراسة لتعرف علي بعض القدرات البدنية والوظيفية ببعض الانحرافات القوامية وتكونت عينة البحث من 165 فردا وكانت أهم النتائج أن اعلي نسبة مئوية للانحرافات كانت استدارة الكتفين بنسبة بلغت 57%

• دراسة هالة مندور (1995)

بعنوان دراسة مسحية لتشوهات القوام لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في بعض الادرات التعليمية بمحافظة الإسكندرية الهدف من الدراسة التعرف علي الحالة القوامية لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي بمحافظة الإسكندرية وتكونت العينة من 190 تلميذا من الذكور والإناث وكانت أهم النتائج إن ارتفاع نسبة التشوهات لدى التلاميذ وتلميذات بلغ 72,02% تشوه من الدرجة المتوسطة والحادة ويوجد عدد من التلاميذ والتلميذات لديهم أكثر من تشوه .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة

عينة البحث :

تلاميذ المرحلة الإعدادية في بعض مدارس مدينة طرابلس والبالغ عددهم 410 تلميذا وتتراوح أعمارهم من 12-15 سنة

جدول (1) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية

دلالات التوصيف		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2,851	9,676	سنة	العمر بالسنة
13,413	142,56	سم	الطول
11,817	40,795	كجم	الوزن

يتضح من خلال جدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في القياسات الأولية الأساسية ان المتوسط الحسابي لمتغير العمر بلغ 9,676 بينما كان الانحراف المعياري ب 2,851 وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير الطول 142,56 بينما الانحراف المعياري 13,413 وبالنسبة لمتغير الوزن كان المتوسط الحسابي بلغ 40,795 والانحراف المعياري كان عند 11,817.

أدوات البحث والأجهزة المستخدمة في البحث :

- شريط قياس
- رستاميتير
- ميزان طبي
- جهاز التكوين الجسمي
- شاشات القوام
- جهاز قوس القدم
- استمارة تسجيل
- الجينو ميتر
- قياس فلتحة القدم

القياسات المستخدمة:

- الطول
- سم
- الوزن
- كجم
- التشوّهات القوامية
- الدرجة

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم 1-10-2013 علي عينة قوامها (4) تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية ومن خارج عينة البحث، وكان الهدف من اجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف علي:

-الأجهزة والأدوات ومدى صلاحيتها .

- إمكانية إجراء عمليات الاختبار والقياس .

- الوقت المستغرق للقياس .

الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من 7 الي 10-10-2013 بعد استكمال جميع المتطلبات التي تسبق الدراسة من اختيار العينة وقد راعى الباحثان ظروف التلاميذ في المدرسة بالتعاون مع إدارة المدرسة ومعلمي التربية الرياضية بالمدرسة وبما لا يتعارض مع الحصص الدراسية .

الإجراءات الإحصائية :

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

النسبة المئوية

جدول (2) الخاص بالنسبة المئوية لأكثر التشوهات القوامية حدوثا بالترتيب

التغيرات	العدد	النسبة المئوية
استدارة الكتفين	62	15%
سقوط احد الكتفين	54	13%
التعقر القطني	47	11%
تحذب الظهر	45	10,97%
تفطح القدمين	41	10%

اصطكاك الركبتين	38	9,26%
تقوس الساقين	36	8,78%
زيادة في مد مفصل الركبتين	31	7,56%
سقوط الراس اماما	27	6,85%
بروز البطن	15	3,65%
تشوه القدم مع اتجاه الاصابع للداخل والخارج	14	3,41%

عرض ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول (2) الخاص بالنسبة المئوية لا أكثر التشوهات القوامية حدوثا ان الطرف العلوي للجسم أكثر حدوثا للتشوه عن الطرف السفلي حيث كانت النسبة الإجمالية حالي 58,66% من المجموع العام للتشوهات .

ويرى الباحثان إن هذه النسبة تعطي مؤشرا للمسئولين بضرورة الاهتمام بالحالة القوامية للتلاميذ وهذا ما يتوافق مع فرض البحث .

توجد فروق دان دلالة إحصائية بين تشوهات الطرف السفلي وتشوهات الطرف العلوي لصالح الطرف العلوي .

كذلك يرى الباحثان إن وجود مثل هذه النسب من التشوهات المختلفة ينعكس علي الحالة الصحية وكفاءة الأجهزة الحيوية لجسم التلاميذ مما يؤدي إلي تدهور الحالة الصحية لتلميذ وقد يعاني من بعض الأمراض مستقبلا والتي قد تعوقه عن أداءه بالشكل المطلوب وبصورة صحيحة .

ويؤكد عباس الرملي (1981) حيث يذكر إن هناك علاقة طردية بين كل من ميكانيكا القوام والكفاءة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم وأيضا بين ميكانيكا القوام والحالة الصحية له (3 :19).

كما أظهرت نتائج إن أكثر التشوهات القوامية حدوثا لذي التلاميذ مرتبطة كانت علي النحو التالي :

ونلاحظ من خلال جدول (2) إن تشوه استدارة الكتفين قد حقق أعلى نسبة 15% من مجموع التشوهات بين التلاميذ .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة رجاء بلال وكانت نسبة الإصابة بالتشوه لذي التلاميذ في المرحلة الإعدادية 25,18%

ويرجع الباحثان أسباب الإصابة بهذا التشوه الى انتشار ظاهرة حمل الحقائب على الكتفين

كذلك حقق تشوه سقوط احد الكتفين نسبة 13% من مجموع التشوهات القوامية للتلاميذ ويرجع سببه كذلك إلى حمل الحقائب وحمل الأشياء علي جهة واحدة .

كما جاء تشوه التقعر القطني ثالثا بنسبة مئوية 11% من مجموع التشوهات القوامية وتتفق نتائج البحث مع دراسة رجاء بلال والتي أظهرت نسبة التشوه لدى التلاميذ حوالي 18%

ويرجع الباحثان حدوث التشوه إلي وجود علاقة بين الإصابة بالتقعر القطني واستدارة الكتفين والظهر فحينما يصاب الفرد بتشوه بايها يحاول تعويض هذا الانحناء للاحتفاظ بتوازن الجسم فيدير الحوض للإمام وأسفل مما يزيد من انحناء المنطقة القطنية وهذا يتفق مع رأي محمد السيد شطا وآخرون (1984) وعباس الرملي وآخرون (1981) حيث ذكروا ان هذا التشوه يحدث نتيجة لاستدارة الكتفين أو نتيجة لاستدارة الظهر أو نتيجة لضعف النغمة العضلية في عضلات البطن (6 : 97) (3 : 97).

ومن خلال جدول (2) يتضح ان تشوه تحذب الظهر جاء بنسبة 10,97% من مجموع التشوهات ويرى الباحثان ان أسباب هذا التشوه يرجع إلى أسباب صحية ومرضية او ضعف النظر وهذا ما يؤكد محمد السيد وآخرون (1984) الي ضعف النظر واللون السبورة او لبعد التلاميذ عنها ويرجع لضعف الحالة الصحية العامة (6 : 73).

كذلك يتضح من الجدول إن تقلطح القدمين جاء بنسبة 10% يليه تشوه اصطكاك الركبتين بنسبة 9,26% ثم جاء تشوه تقوس الساقين بنسبة مئوية 8,78% ثم زيادة المد لمفصل الركبة بنسبة مئوية 7,56% كما جاء بعده مباشرة تشوه سقوط الرأس إماما بنسبة مئوية بلغت 6,58% بينما جاء تشوه بروز البطن بنسبة 3,65% ثم جاء أخيرا تشوه القدم اتجاه أصابع القدم للداخل والخارج بنسبة مئوية بلغت 3,41%.

ومما سبق فيمكن تلخيص أهم أسباب التشوهات التي تصيب التلاميذ في تلك المرحلة إلي عامل الوراثة والعادات الصحية والقوامية الخاطئة التي يصبح تكرارها امرأ اعتياديا مثل حمل الحقيبة علي ناحية

واحدة أو الأحذية الضيقة التي تؤثر علي القدم أو الجلوس للقراءة لفترة طويلة كذلك عامل المرض كما يؤكد لوني غانم الصميدعي (1999) ومحمد السيد شطا وآخرون (1984). (83:3) (6:78).

ويرى الباحثان انه يجب الاهتمام بقوام التلاميذ وسرعة علاجه ويجب علي مدرس التربية الرياضية ملاحظة قوام التلاميذ لسرعة علاجها وإعطائها التمارين العلاجية المناسبة كذلك من واجب مدرس التربية الرياضية مراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو .

الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج التي توصل إليها الباحثان وفي حدود عينة البحث يمكن استنتاج ما يلي :

- 1- ارتفاع نسبة انتشار التشوهات القوامية بين التلاميذ في المرحلة الإعدادية .
- 2- ارتفاع نسبة التشوهات القوامية في الطرف العلوي عن الطرف السفلي .
- 3- يوجد عدد من التلاميذ لديهم أكثر من تشوه.

التوصيات :

من واقع عينة البحث وما أمكن التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثان بالتالي:

- 1- نشر الوعي ألقوامي بين التلاميذ والعمل علي إكسابهم العادات القوامية الصحيحة .
- 2- توفير الإمكانيات والسوائل المختلفة لتقويم قوام التلاميذ .
- 3- ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث العلمية في هذا المجال .
- 4- الاهتمام بدرس التربية البدنية وإعطاء تمرينات تعويضية

المراجع

- 1- حياة عياد وصفاء الخربوطلي :
اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، منشأة المعارف
الإسكندرية، 1995.
- 2- رجاء بلال محمد :
برنامج تمارين مقترح لعلاج الانحرافات
القوامية لطالبات المرحلة الإعدادية بمدينة
الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة،
كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 1980.
- 3- عباس عبد الفتاح الرملي :
تربية القوام، دار الفكر العربي القاهرة
1981 .
وزينب عبد الحكيم خليفة
- 4- لوئي غانم الصميدعي :
الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب
المرحلة العمرية 12-15 سنة وعلاقتها ببعض
القياسات الانتروبومترية، مجلة الرافدين للعلوم
الرياضية، م_ عدد 27 جامعة الموصل كلية
التربية الرياضية .
- 5- لوئي غانم الصميدعي :
التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة
وسعيد وضاح غانم عمان الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999
- 6- محمد السيد شطا وحياة عياد :
تشوهات القوام والتدليك الرياضي، الهيئة المصرية العامة

للكتاب الإسكندرية، 1984.

7- محمد السيد شطا وحياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضي، الجزء الثاني، الطبعة

الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1996.

8 - هالة مندور : دراسة مسحية لتشوهات القوام لتلاميذ الصف الخامس

الابتدائي في بعض الإدارات التعليمية بمحافظة الإسكندرية، المؤتمر العلمي السادس، 1991.

دراسة مقارنة لاكثر التشوهات القوامية حدوثا بين تلاميذ المرحلة الإعدادية

د. عصام محمد القلاي

د. صالح سعيد العائب

كلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية

المقدمة واهمية البحث :

ان قياسات واختبارات القوام احد المجالات التي تتاولها المختصون في مجال التربية الرياضية بالبحث والتقصي لما لها من اهمية في الاداء المهارى ومستوى الانجاز ، وان القوام السليم يعتمد على قوة العضلات التي تعمل على جعل الجسم متزنا ميكانيكيا في مواجهة قوة الجاذبية الارضية والقوى الاخرى وتعمل العضلات باستمرار ويتطلب هذا العمل قدرا كافيا من القوة والطاقة للحفاظ على الوضع الطبيعي للجسم .

هدف البحث :

التعرف علي التشوهات القوامية الاكثر حدوثا لتلاميذ المرحلة الاعدادية الطرف السفلي او الطرف العلوي ببعض مدارس مدينة طرابلس

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تشوهات الطرف السفلي وتشوهات الطرف العلوي لصالح الطرف العلوي .

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة

عينة البحث :

تلاميذ المرحلة الاعدادية من بعض مدارس مدينة طرابلس والبالغ عددهم 410 تلاميذا

استخدم الباحثان المعالجات الاحصائية التالية

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

اهم النتائج :

اكثر التشوهات القوامية حدوثا كانت في الطرف العلوي عن الطرف السفلي

وكانت اهم التوصيات

الاهتمام بالعوادات الصحية المناسبة والتعويض بالتمارين الرياضية لتعويض الخلل الحاصل في الجسم
وزيادة الثقافة الصحية للتلاميذ واجراء مزيد من البحوث التي تعنتي بالجوانب العلاجية

A comparative study between more distortions the the frequent among middle school students

D . Esam Mohamed qelali

D . Saleh Saeed Alaa

College of Physical Education and Sport at the University of corner

Provided and the importance of the research :

The measurements and tests textures one the areas addressed by specialists in the field of Physical Education, research and investigation because of its importance in the performance skills and level of achievement , and that the strength of sound depends on the strength of the muscles that work to make the

body balanced mechanically in the face of the power of gravity and the other forces working muscles constantly requires this work is a sufficient amount of force and energy to maintain the normal position of the body.

Objective of this research :

Identify on distortions the most frequent for students in middle school or lower limb upper limb

Research hypotheses :

There are statistically significant differences DAT between lower limb abnormalities and deformities of the upper limb in favor of the upper limb .

Research Methodology:

The researchers used the descriptive method style screening for suitability to the nature of the study

Sample search :

Primary school pupils of some schools in the city of Tripoli , totaling 410 disciples

Researchers used the following statistical treatments

The arithmetic mean , standard deviation and percentage

The most important results :

More distortions the frequent were at the upper end of the lower limb

The most important recommendations

Appropriate attention to hygiene and compensation work out to compensate for the imbalance in the body and increase health education for pupils and further research that take care of the therapeutic aspects

