



عمادة البحث العلمي  
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية  
SUST Journal of Educational Sciences  
Available at  
[www.Scientific-journal.sustech.edu](http://www.Scientific-journal.sustech.edu)



## التعرف على التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً بين طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية والرياضة بمحلية الخرطوم

سمية جعفر حميدي سليمان و محمد مساعد حسن آدم

كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

### المستخلص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً من وجهة نظر معلمي التربية البدنية والرياضة بالمدارس الثانوية بنين بمحلية الخرطوم. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لهذه الدراسة. تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية والرياضة بالمدارس الثانوية بنين بمحلية الخرطوم وقد بلغ عددهم (36) معلماً، تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها (20) معلماً، استخدم الباحثان الإستبانة كأداة لجمع البيانات تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام الوسيط والنسبة المئوية ومربع كاي. توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها سقوط أحد الكتفين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية. والمشي على أطراف الأصابع والتغذية غير المتوازنة وقد تؤدي إلى السمنة أو النحافة الزائدة ، كما توصلت الدراسة إلى أن بعض العادات الخاطئة والعوامل الوراثية قد تؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل تحدب الظهر وإصطكاك الركبتين وتقلطح القدمين. أوصى الباحثان بالإهتمام بالتغذية المتوازنة وزيادة الثقافة الصحية للطلاب. و التدريب بالطريقة العلمية الصحيحة مع إستخدام التمرينات الرياضية لتعويض الخلل الحاصل في الجسم.

الكلمات المفتاحية : التحدب ، الإصطكاك ، النحافة ، التقلطح ، السمنة.

### Identifying the most common stomatal distortions among school students from the point view of physical education and sports teachers in secondary schools for boys in Khartoum locality

#### ABSTRACT:

This study aimed to identify the most common stigma deformations from the viewpoint of physical education and sports teachers in secondary schools for boys in Khartoum locality. The two researchers used the descriptive approach to which suits this study. The study population consisted of physical education and sports teachers in secondary schools for boys in Khartoum locality. They numbered (36) teachers. The study sample is randomly chosen and they numbered (20) teachers. The researchers used the questionnaire as a tool to collect data. The data were statistically processed using the median and the percentage  $\chi^2$  Chi square: the study reached the following most important results, the fall of one of the shoulders is from the most common stature deformities among high school students, walking on the fingertips and unbalanced nutrition that leads to obesity or excessive thinness, The study also found that some wrong habits Genetic factors may lead to the injury of some abnormalities such as convexity skeleton back, knees and chatter Flat feet. The researchers recommended that a balanced attention should be paid to nutrition and increase

health education for students. Training and correct scientific way with the use of exercise to compensate for the imbalance happening in the body.

**Key words:** convexity, chattering, thinness, flatness, obesity.

### 1- المقدمة:

( لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ) (سورة وقدن ، الآية 4) لقد أهتم الانسان بالقوام منذ آلف القدم وكان له في ذلك محاولات عديدة حاول من خلالها تقويم شكل الانسان ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبته وأبعاده . أورد (صالح بشير سعيد، 2012م ، ص 11) يعتبر القوام السليم من أهم الدعائم الأساسية في حياة الانسان فعن طريق القوام المعتدل السليم يستطيع الانسان ان يبني مجدا ويحي تراثا ويمارس شتي انواع الانشطة البدنية وقد تساعد علي بناء جسم قوي خالي من الانحرافات والتشوهات والأمراض ويساهم في بناء حضارة فما من حضارة قامت وأزدهرت ونمت ألا كانت الرياضة وأنواع النشاط البدني الأخرى سمة من سماتها وما من حضارة أضطلت وإندرت ألا لأنها أهملت الجانب البدني. يري(محمد صبحي و محمد عبدالسلام راغب 1995م ص 27) بأن القياسات الحديثة للقوام تضمنت قياس الجسم من الوقوف والجلوس والرقود والحركة ويعتقد البعض أن مفهوم القوام قاصر علي شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لايعبر عن كل الحقيقة فبالإضافة الي شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العضلية والعصبية والحيوية. ولكي تتحسن هذه العلاقة يجب أن يكون القوام سليما" وجسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسه بعضها فوق بعض فهي كالمكعبات المتراسه في نظام دقيق فإذا إنحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يوصف بالتشوه القوامي .

### 1-2 مشكلة الدراسة :

يشير خبراء القوام إلي أن إتخاذ الأوضاع السليمة في الوقوف والجلوس لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم ولكن أيضا يشعر الفرد بتحسن نفسي ملحوظ فحسب. وقد تبين وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية. ونادرا" ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس مصاب بأي تشوه قوامي والعكس صحيح . من خلال خبرة الباحثان العملية في مدارس المرحلة الثانوية لاحظا الكثير من الانحرافات القوامية لدي بعض الطلاب مما أثار حفيظتهما للتعرف على تلك التشوهات للوقوف على أسبابها. فقد لاحظا زيادة في الوزن وتراكم الدهون في بعض مناطق الجسم لدى بعض الطلاب فربما يعزى السبب الي عدم معرفه بالتقافه الغذائيه لدي الطلاب والأسره، كما لاحظا وجود تشوهات في منطقة الظهر كسقوط في أحد الكتفين عند البعض وزيادة في تحذب الظهر عند الآخرين و قد يكون السبب الحقيبة المدرسية وثقل وزنها أو ربما يرجع السبب الي البيئة المدرسية غير الجيده وقد يتلقي فيها الطلاب دروسهم أو الجلوس لفترات طويلة" دون المراعاة للجلسه الصحيحه أو ربما إستخدام عضو أو طرف أكثر من الآخر مما يؤدي إلى الإنحراف القوامي. كما لاحظا أن بعض الطلاب يقلدون بعض العادات والسلوكيات الدخيله الملقته للنظر مثل المشي علي أطراف الأصابع أو المشي مع فتح الصدر والرجلين للخارج لإبراز الفتوة والعضلات وهذا التقليد قد يقود الي بعض التشوهات القوامية. كما يري الباحثان أهمية وجود مدرس للتربيه البدنية في المدارس الثانوية للتوجيه والتنقيف و ممارسة التمرينات البدنية لإكتساب القوام والسلوك الجيد الذي قد يقي من الإصابة ببعض التشوهات والانحرافات القوامية. لذا رأى الباحثان ضرورة دراسة هذه المشكلة والتعرف علي التشوهات القوامية الأكثر شيوعا" لدي طلاب المرحلة الثانوية والوقوف علي الأسباب حتي يمكن تلافيتها بإعتبارهم شباب الغد وعماد الأمم ومستقبلها.

**1-3 أهداف الدراسة :**

- 1- التعرف علي التشوهات والانحرافات القوامية لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.
- 2- التعرف علي أسباب التشوهات القوامية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

**1-4 تساؤلات الدراسة :**

- 1- ما التشوهات والانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم؟
- 2- ما أسباب التشوهات والانحرافات القوامية لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم؟

**1-5 أهمية الدراسة :**

- 1- قد يساعد القائمين بأمر التعليم عموماً وتعليم المرحلة الثانوية على وجه الخصوص في الوقوف على مدى أهمية العناية بالقوام في هذه المرحلة .
- 2- الوقوف علي أسباب التشوهات القوامية لطلاب المرحلة الثانوية
- 3- إثارة الوعي لدي العاملين في ميدان التربية والتعليم على إجراء المزيد من البحوث وقد تتناول الحالة القوامية لكل قطاعات الطلاب لوضع مناهج وقائية علاجية وفق أسس علمية سليمة.

**1-6 حدود الدراسة :**

- الحدود المكانية : جمهورية السودان ولاية الخرطوم - محلية الخرطوم .
- الحدود البشرية : طلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية الخرطوم .
- الحدود الزمانية : أبريل 2019م - أغسطس 2019م
- الحدود الموضوعية : إنحصر تركيز هذه الدراسة على معرفة أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدي طلاب المدارس الثانوية بنين بمحلية الخرطوم.

**1-7 مصطلحات الدراسة :**

**القوام الجيد:** الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية عن مفصل الرسغ الي مفصل الركبة الي مفصل الفخذ الي مفصل الكتف حتي الأذن واي خروج عن هذا الخط يعتبر انحراف. (عباس الرملي 1981م ص 47)

**القوام الرديئ:** الشكل الخارجي لجسم الانسان حين تكون هنالك زيادة أو نقص في الإنحناءات الطبيعية للجسم أو أي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن . ( حياة عياد و صفاء الخربوطي 1995م ص 15)

**التشوهات القوامية :** هي حدوث إختلاف في عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم له تشريحياً. (عباس الرملي و زينب خليفة 1981م ص 149). هو تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وإبتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً وهذا التغير قد يكون موروثاً أو مكتسب أو هو التغير في أبعاد الجسم وحكمه وغالباً ما يضمن تغير في الشكل وهو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بالأعضاء الأخرى. (صبحي حسانين 1995م ص 33).

**2- الإطار النظري والدراسات السابقة****2-1 الإطار النظري :****2-1-1 مفهوم القوام :**

القوام بمفهومه العلمي هو كل ما يشمل الجسم من أعضاء وأجهزه مختلفه سواء كانت عضويه أو عظميه أو عصبية فعلياً بذلك أن نوفر لإجسامنا كل ما يحميها من العلل والتشوهات سواء كانت عن طريق الرياضة أو

التمرينات العلاجية وإكتساب العادات القوامية السليمة حتى يمكننا الحصول علي قوام سليم معتدل ويعتمد الفكر الحديث في هذا المجال علي أن كل قوام مختلف عن الآخر ، والقوام أساس بناء الجسم والتركيب البدني. فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليما وتحسنت ميكانيكيه الجسم. (عماد حسن عياد 2012م ص83) أورد (محمد صبحي حسانين محمد عبد السلام راغب 1995م ص28) بأن جسم الإنسان عبارة عن أجزاء مترابطة فوق بعضها البعض كالمكعبات المترابطة في نظام دقيق فأذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه أو الإنحراف القوامي.

## 2-1-2 أهمية القوام :

أورد ( حسانين ومحمد راغب 1995م ص5) أن القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدلات الإجهاد البدني علي العضلات والمفاصل والأربطة فكثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج عن عيوب وتشوهات قوامية وهذا ينعكس سلبيا علي ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة علي تأثيراته النفسية والاجتماعية والإقتصادية علي الفرد. كما أورد ( صالح سعيد 2001م ص11) أن القوام الجيد هو أحد الجوانب الهامة وقد تعكس شخصية الإنسان ودوره في المجتمع .

## 2-1-3 أنواع التشوهات القوامية وأسبابها :

**سقوط العنق :** أورد (محمد شطا وحياء عياد 1985 م ص97) أن منطقة التشوه في العنق تحدث إنحرافات في الرقبة بأنواع مختلفة نتيجة لضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة فتطول أو تقصر العضلات الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة وينتج عن ذلك عدم توازن المنطقة العنقية.

**أسباب التشوه :** أورد (محمد شطا وحياء عياد 1985 م ص97) إن الجلوس إلى المكتب والكتابة لمدة طويلة وعادات الخجل عند البنات في فترة المراهقة وبعض المهن تتطلب اتخاذ أوضاع تساعد على تشوه الظهر مما يؤدي لخلل في عضو ما سواء في إحدى العينين أو الأذنين وكذلك المشي مع توجيه النظر إلى أسفل.

**إستدارة أو تحذب الظهر:** أورد (محمد عاجب 2002 م ص25، 24) أنه في هذا التشوه تقصر عضلات الصدر بينما تطول عضلات الظهر وتضعف وإذا طالت مدة بقاء هذا الإنحناء تتشكل الفقرات في الظهر تبعا له ويصبح سمكها من الأمام أقل من سمكها من الخلف فيستدير الظهر ويتسطح القفص الصدري فيصاب الكتفان بالإستدارة ويتباعد اللوحان وتقل المرونة في العمود الفقري والقفص الصدري مما يؤثر على التنفس.

**أسباب التشوه :** العادات القوامية الخاطئة في فترة المراهقة و بعض الأمراض الروماتزمية .

**تشوه إستدارة الكتفين :** أورد (أيهاب ابراهيم ، دنت، ص55) أن إستدارة الكتفين تحدث نتيجة لضعف وإطالة عضلات الظهر العليا وقصر عضلات الصدر، تتقدم النهاياتان الخارجيتان للترقوة للأمام و حدوث ضعف في النهايتين الداخلتين للترقوة و يتباعد اللوحين أحدهما عن الآخر وذلك نتيجة لإطالة الجزء الأوسط من العضلة المنحرفة والعضلة العينية.

**أسباب التشوه :** أورد (محمد حسانين 1995 م ،ص166) أن من أسباب هذا التشوه الجلوس لفترات طويلة أمام المكاتب كموظفين والتلاميذ وجميع المهن التي تتطلب إستخدام اليدين في مساحة أمام الجسم لذلك فإن اسلوب التصدي لعلاج هذا التشوه يعتمد على تحسين القوى العضلية مابين منطقة أعلى الظهر ومنطقة الصدر.

**تشوه الإنحناء الخلفي للعمود الفقري :** أورد (أسامة رياض 1999 م ص189) إن تشوه الإنحناء الخلفي للعمود الفقري من التشوهات الشائعة والتي قد تصل إلى أن تكون تشوهات ثابتة وتشمل وضعا غير طبيعي وإنحناء" أماميا" للفقرات القطنية الخمسة والعصعص مع ميل أمامي لعظم الحوض.

أسباب التشوه : الضعف الوراثي في الفقرات والأربطة بينها والعضلات خاصة" عضلات البطن والتي تتسبب في ترهلها.

**التجوييف القطنى :** يعرفه ( محمد شطا 1985 م ، ص 97 ) بأنه عبارة عن زيادة غير عادية في إنحناء المنطفة القطنية، وأهم ما يتميز به هذا التشوه هو إختلاف وضع الحوض، فيتحرك الجزء العلوى للحوض إلى الأمام ويسمى ميل الحوض الأمامي.

**الأسباب:** عادات غير صحية للقواممثل إكثار الشخص الميل للأمام، وضعف وشلل عضلات البطن والتي تعمل على ثنى المنطفة القطنية نتيجة لعلاج خاطئ لحالة إستدارة أعلى الظهر .

**نقوس الرجلين :** أوردت (حياة روفائيل ووصفاء الخربوطى د. ت ص 98 ) أن نقوس الرجلين يظهر في الطرف السفلى عند ضم القدمين مع بعضها على شكل دائرة يكون فيها التحذب للخارج وتتباعد الركبتان بمسافة تحدد التشوه ، العلامات تظهر التشوه في تباعد الركبتان في حالة الوقوف مع ضم القدمين .

**تسطح القدمين :** أورد(محمد حسانين وعبدالسلام راغب 1995 م ص 187 ) بأن المقصود بالقدم المسطحة هو هبوط في حافة الأنسية للقوس الطولى للقدم وقد يكون إرتفاع هذا الجانب من القوس شديد وقد يكون هذا الإرتفاع متوسط وهذه الحالة عادية وقد ينخفض إلى درجة التسطح حيث يلامس الجانب الانسى للقدم الأرض عند الوقوف والقدم المفطحة لا تتضمن أى نقوس في أسفلها كثيرا" ما يسبب الشعور بالألم أو خلل في الوظائف الميكانيكية لأداء القدم.

**الظهر المسطح :** في هذا التشوه تزداد زاوية ميل الحوض للخلف وبالتالي تقل درجة التقعر الطبيعى ومن الناحية الميكانيكية يمكن أن يؤدي هذا التشوه إلى تقليل كفاءة العمود الفقرى في إمتصاص الصدمات ويصاحب هذا التشوه قصر في عضلات خلف الفخذ وإطالة في العضلات القابضة للفخذين (المرجع السابق ، ص 188 ) **البدانة :** أورد (عباس الرملى وآخرون د: ت ص 146 ) أن البدانة سببها تجمع الدهن داخل الجسم فى مواضع التخزين وترجع أسباب السمنة إلى أسباب وراثية و خلل فى الغدد مع التقدم فى السن و الحالة النفسية والمزاجية وكثرة الأكل مع قلة الحركة أو خلل فسيولوجى يساعد على تجمع غير طبيعى للدهن فى الجسم.

**النحافة :** أورد (عبدالسلام عاجب 2007م ص 94 ) أن النحافة يعني نقص في الوزن عن المعدل الطبيعى قليلاً أو كثيراً ، فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه ولقد قال أحد الأطباء الانجليز المشهورين عن الطفل النحيف أنه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فإنه لا خوف عليه والنحافة تنشأ أساساً من سوء التغذية إلا أن الوراثة تلعب دوراً هاماً وكبيراً" كما أن الإنفعالات النفسية والقلق والهموم لها دوراً كبير فى إضعاف الشهية.

**تشوه إصطكاك الركبتين :** يحدث فى الركبتين وفى هذه الحالة تتقارب الركبتان للداخل وتتباعد الساقين والقدمين وهذا التشوه قد يحدث فى جهة واحدة أو فى الجهتين معا وغالبا" ما يحدث هذا التشوه تقلطح القدم والتغيرات العضلية والوظيفية هى إستطالة وضعف العضلات والأربطة الداخلية للركبة وقصر العضلات والأربطة الخارجية للركبة وتكون أسباب التشوه ضعف أربطة وعضلات الركبة والعادات الخاطئة فى المشى ومرضى هشاشة العظام والكساح (عباس الرملى وآخرون د: ت ص 110) .

## 2-1-4 العوامل وقد تؤدي إلى التشوهات القوامية :

أورد (صالح بشير سعد ، 2004، م، ص 25 ) : الوراثة والتكوين - العادات الخاطئة - الضعف العضلى - الحالة النفسية - الأدوات الغير مناسبة - التعب - حالات ضعف البصر والسمع

**2-1-5 دور مدرس التربية الرياضية فى تقويم صحة الطلاب والعناية بالقوام:**

أورد (محمد عاجب 2002 م ص32) إن الإشتراك فى عملية الفحص الطبى الدورى مع الطبيب فى ملء الإستمارات الخاصة بالطلاب وتسجيل التاريخ المرضى لهم، يوجب تخصيص جزء من وقت درس التربية الرياضية يقوم فيه المعلم بتوجيه وإرشاد الطلاب لضرورة إتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس و تقويم الصحة النفسية للطلاب عن طريق الملاحظة لسلوك الطلاب وإكتشاف أى إنحراف سلوكى ، وفي ضوء هذه الملاحظات محاولة علاج بعض الحالات البسيطة بالتعاون مع أولياء الامور .

**2-1-6 دور معلم التربية البدنية فى توجيه الطلاب :** إن توجيه الطلاب أثناء فترة التعليم لإكتساب المهارة

سواء قصرت هذه الفترة أو طالت يعد من العوامل وقد تعود إلى إكتساب الطلاب لهذه المهارة بطريقة صحيحة ويجب ان يكون المعلم حذرا" ويقظا "على لما يقع من الأخطاء وأن يساعد الطلاب على تصحيح أى خطأ يقع فيه. ويختلف المعلمون كثيرا" فى قدراتهم على تحليل شكل الأداء وإصلاح الأخطاء. ولقد دخلت حديثا "الوسائل التعليمية بإستخدام الأفلام التعليمية فيقوم المعلم بتصوير دروس تعليمية ثم يعرض الفلم عرضا" بطئيا لتعريف الطلاب بأنواع الأخطاء . (محمود الربيعى وأحمد حسين 2000 م ص83)؟

**2-2 الدراسات المشابهة :****2-2-1 دراسة نجلاء محمد عمر احمد 2017م بعنوان :**

( أسباب التشوهات القوامية لدى بعض طالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة أم درمان) إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة 70 طلبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الخرطوم تم أختيارهن بطريقة عشوائية وتم إستخدام الإستبانة لجمع البيانات وإستخدمت الحزم الاحصائية لمعالجه البيانات. توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- لا يوجد توجيه وإرشاد من قبل مدرسي التربية البدنية وأولياء الأمور في نشر الوعي القوامي بين الطالبات.
- لا توجد وحدة علاجية في المدارس الثانوية الحكومية.
- لا يوجد كشف طبي دوري للطالبات في المدارس.
- لا يوجد إرشاد وتوجيه لتناول الغذاء الصحي السليم حيث تتناول الطالبات الحلويات بكثرة مما يؤدي الي البدانه.

- لا تتناول بعض الطالبات الغذاء بصورة منتظمة وسليمة مما يؤدي الي النحافه الزائده .

- البيئه المدرسية غير الجيدة من حيث الإضاءة والتهوئه.

- المقاعد الدراسيه غير مهيأة من حيث تمتعها بالمواصفات العلمية.

**2-2-2 دراسة انتصار خميس كرنوف ترقياي -2018 بعنوان :**

(التشوهات والانحرافات القوامية الشائعة لدى تلميذات مرحلة الاساس بمدينة شرق النيل -الحلقة الثالثة) إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وشمل مجتمع الدراسة عدد 405 تلميذه ومشرفه ومعلمة وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عدد أفرادها (143) موزعين علي أربع مدراس ( أصفاء بدر -التعليم البريطانية - عيبر -السلام ) وإستخدمت الباحثة لجمع البيانات مقياس ولاية نيويورك وإستماره التسجيل . توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: تنتشر التشوهات والانحرافات القوامية بين التلميذات بمدينة شرق النيل. ومن أهم أسباب ذلك مقاعد الجلوس والحقائب المدرسية. أوصت الباحثة بتصحيح أوضاع الجلوس الخاطئة وتوفير مساحات للنشاط الحر داخل المدرسة.

## 3- إجراءات الدراسة

**3-1 منهج الدراسة :** أستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة والمنهج الوصفي. يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، كذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف علي الآراء والمعتقدات والإتجاهات عند الأفراد والجماعات وطرقها في النمو والتطور ، كما يهدف ايضاً الي دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

## 3-2 مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من معلمي المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم وقد بلغ عددهم (36) معلم.

**3-3 عينة الدراسة :** تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عدد أفرادها (20) فرداً من معلمي المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم و الجدول رقم (1و2) والشكل رقم (1و2) التاليين يوضحان ذلك .

## جدول رقم (1): يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي

م	المرحلة الدراسية	العدد	النسبة المئوية
1	ثانوي	-	0%
2	جامعي	15	75%
3	فوق الجامعي	5	25%
	المجموع	20	100%

## جدول رقم (2): يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة العملية

م	السنوات	العدد	النسبة المئوية
1	1 - 5 سنة	4	20%
2	6 - 10	6	30%
3	11 - 15	4	20%
4	16 - 20	3	15%
5	أكثر من 21	3	15%
	المجموع	20	100%

**3-4 وسائل جمع البيانات :** تم إستخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات .

## 3-4-1 الإستبانة :

عرفها (مروان عبدالمجيد إبراهيم 2002م ص 98) ( بأنها وسيلة من وسائل جمع البيانات، وتعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلّم إلى الأشخاص الذين تم إختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إستجاباتهم على العبارات أو الأسئلة الواردة به، وإعادتها ثانية، ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواءً في فهم الأسئلة أو تسجيل الاجابات عليها ).

## 3-4-2 مراحل تصميم الإستبانة :

## 3-4-2-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى لتكوين الإستبانة بصورتها الأولية :

تم مسح بعض المراجع العلمية والكتب وبعض الدراسات السابقة وإستطلاع آراء بعض الخبراء والمختصين في المجال للوقوف علي محاور وعبارات الإستبانة بصورتها الأولية .



**المحور الأول التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً** "ويحتوي على العبارات التالية:

- تحذب الظهر من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - إصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - سقوط أحد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - سقوط العنق للامام أو أحد الجانبين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - التقعر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - تقوس الساقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - تفلطح القدمين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - المشي على أطراف الاصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- المحور الثاني : أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية ويحتوي على العبارات التالية:**

- تؤدي الوراثة إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل إصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين.
- العادات الخاطئة من الأسباب وقد تؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية .
- التغذية غير المتوازنة يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اللبدانة أو النحافة الزائدة.
- حمل الحقائب المدرسية الثقيلة تؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تقود الحالة النفسية ( الحزن والاكتئاب ) إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
- الجلوس الخاطئ يؤدي إلى بعض التشوهات القوامية.
- تؤدي بعض الإصابات في الأطراف إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تؤدي حالات ضعف البصر والسمع إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
- يؤدي التريب الخاطئ إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.

**3-5 تطبيق الدراسة :** قام الباحثان بالاستعانة ببعض الزملاء والزميلات والخريجين في تحديد وتوفير الأدوات اللازمة لتطبيق الإستبانة ، وشرحت للمساعدين كيفية تطبيق الإستبانة ورصد الدرجات . ثم قاما بتطبيق الدراسة بتاريخ 2019 /7/1م - 2019/7/4م) على العينة بعد ان تم شرح موضوع الدراسة وكيفية الاستجابة لفرقات الإستبانة. تم جمع البيانات لمعالجتها إحصائياً".

**3-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :** أستخدم الباحثان برنامج الحزم الإحصائية ( SPSS ) في معالجة البيانات احصائياً وقد تمثلت في كل من : معادلة بيرسون و سبيرمان براون. - النسب المئوية. - الإنحرافات المعيارية. و المتوسط الحسابي و مربع كا.

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها****4-1 عرض النتائج :**

**4-1-1 عرض نتائج التساؤل الأول الذي ينص على:** ما التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم ؟

قام الباحثان باستخراج النسبة المئوية للتكرارات والوسيط وكا2 والترتيب ، وإعتمد الباحثان نسبة ( 50% ) لقبول العبارة ، والجدول رقم ( 4 ) التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (4): يوضح النسبة المئوية والتكرارات والوسيط وكا2 والترتيب لإستجابات العينة لعبارات محور التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً بين طلاب المرحلة الثانوية

م	العبارة	التكرارات						الوسيط	كا2	الترتيب
		موافق		محايد		غير موافق				
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة			
1	تحذب الظهر من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	9	45%	1	5%	01	50%	1.50	7.30*	8
2	إصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	14	70%	2	0%	4	20%	3.00	*	3
3	سقوط أحد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	15	75%	3	15%	2	10%	3.00	*	1
4	سقوط أحد العنق للامام أو أحد الجانبين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	13	65%	3	15%	4	20%	3.00	9.10*	4
5	التعر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية	10	50%	5	25%	5	25%	2.50	2.50*	7
6	تقوس الساقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	13	65%	3	15%	4	20%	3.00	9.10*	5
7	تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	9	45%	1	5%	10	50%	1.50	7.30*	9
8	تقلطح القدمين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	7	35%	3	15%	10	50%	1.50	3.70*	10
9	المشي على أطراف الاصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	15	75%	-	0%	5	25%	3.00	5.00*	2
10	المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	13	65%	3	15%	4	20%	3.00	9.10*	6

يوضح الجدول رقم (4) أن أعلى إستجابة إيجابية في ردود المفحوصين كانت في العبارة رقم (9,3) (سقوط أحد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية، والمشي على أطراف الاصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية) نسبة 75% وأدنى نسبة إستجابة سلبية في ردود المفحوصين في العبارة رقم (8) (تقلطح القدمين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 35% .

4-1-2 عرض نتائج التساؤل الثاني الذي ينص على: (ما أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم ؟ ) قام الباحثان باستخراج النسبة المئوية للتكرارات والوسيط وكا2 والترتيب ، وإعتمد الباحثان نسبة ( 50% ) لقبول العبارة كسبب من أسباب التشوهات ، والجدول رقم (5) التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (5): يوضح النسبة المئوية للتكرارات والوسيط وكا2 والترتيب لإجابات العينة في أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	العبارة	التكرارات						الوسيط	كا2	الترتيب
		موافق		محايد		غير موافق				
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية			
1	تؤدي الوراثة إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل إصطكاك الركبتين وتقلطح القدمين .	19	95%	1	5%	-	0%	3.00	*	2

3	*	3.00	5%	1	0%	-	95%	19	العادات الحاطئه من الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
16.20									
1	000..*	3.00	0%	-	0%	-	100%	20	تؤدي التغذية غير المتوازنة إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة أو النحافة الزائد.
4	*	3.00	5%	1	0%	-	95%	19	تؤدي حمل الحقائق المدرسية الثقيلة إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
16.20									
10	4.90*	2.00	45%	9	5%	1	45%	9	تؤثر الحالة النفسية ( الحزن و الاكتئاب ) إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
5	*	3.00	5%	1	0%	-	95%	19	الجلوس الخاطئ يؤدي إلى بعض التشوهات القوامية .
16.20									
7	*	3.00	10%	2	0%	-	90%	18	تؤدي بعض الاصابات في الأطراف إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية .
12.80									
9	.80*	3.00	40%	8	0%	-	60%	12	تؤدي حالات ضعف البصر والسمع إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
8	*	3.00	10%	2	10%	2	80%	16	تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الاجنبية يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية.
19.60									
6	*	3.00	10%	1	0%	-	95%	19	يؤدي التدريب الخاطئ إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية .
16.20									

يوضح الجدول رقم (5) أن أعلى نسبة ردود إيجابية في العبارة رقم (3) (التغذية الغير متوازنة تؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة أو النحافة الزائدة) بنسبة 100%. وكذلك أتضح أن أعلى نسبة استجابة في ردود المفحوصين بنسبة 95% جاءت في كل من العبارات (2، 4، 6، 10) (العادات الحاطئه من الأسباب وقد تؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية، حمل الحقائق المدرسية الثقيلة يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية، الجلوس الخاطئ يؤدي إلى بعض التشوهات القوامية، يؤدي التدريب الخاطئ إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية).

## 2- مناقشة وتحليل وتفسير النتائج :

وضح الجدول (4) في العبارة الأولى أن ( تحذب الظهر من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية) وذلك بنسبة 45% التي جاء ترتيبها الثامن وتتفق نتيجة هذه العبارة نوعاً ما مع نتيجة محمد عجب 2002م ووقد وضحت أن في هذا التشوه تقصر عضلات الصدر بينما تطول عضلات الظهر وتضعف إذا طالت مدة بقاء هذا الإنحناء تتشكل الفقرات في الظهر تبعاً له ويصبح سمكها من الأمام أقل من سمكها من الخلف فيستدير ويتحذب الظهر ويتسطح القفص الصدري ويصاب الكتف بالاستدارة وتحذب الظهر.

العبارة الثانية (إصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 70% وجاء ترتيبها الثالث حققت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع تصنيف الرملي وآخرون حصلت على موافقت 14 فرد بأن (إصطكاك الركبتين من أحد التشوهات القوامية ومن الاصابات التي تنتج عن الامراض ولين العظام البعض من الامراض والآخر من الوراثة).

و جاء في العبارة الثالثة ( سقوط أحد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 75% من الموافقه التي وقع ترتيبها الأول لتتفق مع رأي الباحثان الذي يرى ان الحمل الثقيل الغير متوازن يؤدي إلى سقوط أحد الكتفين للجانب.

و جاءت العبارة الرابعة ( سقوط العنق إلى الأمام أو أحد الجانبين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 65%.

جاء ترتيبها الرابع كانت العبارة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع محمد شطا وحياء عيادة 1985م ( أن منطقة التشوه العنقي تحدث إنحرافات في الرقبة بأنواع مختلفة نتيجة ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة وتطول وتقصر العضلات الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة وينتج ذلك عدم توازن المنطقة العنقية).

كما ورد في العبارة الخامسة ( التقرع القطني من التشوهات القوامية الشائعة لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 50% وجاء ترتيبها السابع كانت نتيجة إجابيه وتتفق مع محمد شطا 1985م (ان التقرع القطني زياده غير عاديه في إنحاء المنطقة القطنيه واهم م يميز به هذا التشوه هو إختلاف وضع الحوض فيتحرك الجزء العلوي للحوض الي الأمام ويسمي ميل الحوض الأمامي)

في العبارة السادسة ( تقوس الساقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً" لدي طلاب المرحلة الثانوية) حظيت بنسبة موافقة 65% وجاء ترتيبها الخامس كانت النتيجة ايجابية وتتفق هذه العبارة مع ما توصلت إليه حياة روفائيل وصفاء الخربوطي من أن ( تقوس الرجلين يظهر الطرف السفلي عند ضم القدمين مع بعضها البعض علي شكل دائرة يكون التحذب فيها للخارج وتبتعد الركبتان بمسافة تحدد التشوه) .

كما ورد في العبارة السابعه (تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً" لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه 45% ترتيبها التاسع حققت العبارة نتيجة سلبيه ويرى الباحثان ان تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الغير منتشرة وسط طلاب المرحلة الثانوية .

كما ورد في العبارة الثامنة (تقلح القدمين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً" لدي طلاب المرحلة الثانوية) بموافقة 7 أفراد بنسبه 35% وجاء ترتيبها العاشر حققت هذه العبارة نتيجة سلبيه ويرى الباحثان ان تقلح القدمين من التشوهات الغير منتشره بين طلاب المرحلة الثانوية ويرجع ذلك للجينات الوراثية.

ورد في العبارة التاسعة (المشي علي أطراف الأصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً" لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه 75% وقد جاء ترتيبها الثاني حققت العبارة نتيجة ايجابية ويرى الباحثان ان المشي علي أطرف الاصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً" لدي طلاب المرحلة الثانوية وذلك لتقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية.

أما في العبارة العاشرة ( المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً" لدي طلاب المرحلة الثانوية) فقد تحققت موافقة نسبه 65% وجاء ترتيبها السادس حققت نتيجة ايجابية وتتفق مع رأي الباحث ان المشي مع فتح الرجلين يحدث نتيجة للفت الأنظار في الشارع العام للزهد والتبختر والإعجاب بالنفس وبعض العادات المنقولة من دول أجنبية. وهذه النتيجة تجيب على التساؤل الأول وتحقق هدف الدراسة.

وضح الجدول (5) في العبارة الأولى (تؤدي الوراثه الي الإصابه ببعض التشوهات القوامية مثل إصطكاك الركبتين وتقلح القدمين) موافقت 19 فرد بنسبه 95% وقد جاء ترتيبها في المركز الثاني وحققت العبارة نتجية إيجابية وتتفق هذه العبارة مع صالح بشير سعد 2004م الذي ذكر أنها ( تتم قبل الولادة بسبب عدم عناية الأم الحامل بصحتها وقوامها أو تتأول بعض العقاقير الضاره بالتكوين الطبيعي للطفل ودون استشاره الطبيب).

أما في العبارة الثانيه (العادات الخاطئه من الأسباب التي تودي إلى الإصابه ببعض التشوهات القوميه) بنسبة 95% التي جاء ترتيبها الثالث حققت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة كما أوردت حياة وصفاء صفاء الدين في أن (العادات القوامية كغيرها من العادات كالكلام والمشي تتكرر ففي اغلب حالات الإنحراف القوامية ينشأ العيش تدريجياً" بأخذ التلميذ وضعا" خاصا" في جلسته أو وقوفه أو أثناء المشي ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاد التلميذ ويرتاح اليه فتتحمل بعض اجزاء الجسم حملا اضافيا وقد تطول أو تضعف بعض العضلات وتقصر بعضها وهنا يصبح القوام الخاطئ أمراً" إعتيادياً" .

في العبارة الثالثة (تؤدي التغذية الغير متوازنة إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة والنحافة الزائدة) بنسبة 100% وقد جاء ترتيبها العبارة في المركز الأول حققت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع نتيجة نجلاء محمد عمر 2017م (لا يتناول بعض الطلاب غذائهم بصورة منتظمة وسليمة مما يؤدي إلى النحافة الزائدة) .

كما أورد في العبارة الرابعة أن (حمل الحقائق المدرسية الثقيلة يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة موافقة 95% وقد جاء ترتيبها في المركز الرابع كانت نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع نتيجة انتصار خميس كرنوف ترقاي 2018م التي أشارت إلى أن (حمل الحقائق المدرسية الثقيلة من أسباب التشوهات القوامية). في العبارة الخامسة (تؤثر الحالة النفسية ( الحزن و الاكتئاب ) إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 45% وجاء ترتيبها في المركز العاشر وهذه نتيجة سلبية.

في العبارة السادسة (الجلوس الخاطئ يؤدي إلى بعض التشوهات القوامية) بنسبة 95% وقد جاء ترتيبها الخامس حققت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة من نتيجة انتصار خميس كرنوف ترقاي 2018م (إن الجلوس الخاطئ وحمل الحقائق بالطريقة الغير صحيحة يؤدي التشوهات القوامية).

العبارة السابعة (تؤدي بعض الاصابات في الأطراف إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 90% وقد جاء ترتيبها السابع كانت النتيجة إيجابية وتتفق مع رأي الباحثان (إن الإصابات في أحد الأطراف تجعل الطلاب يتخذ وضعاً معيناً في الجسم مما يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) .

العبارة الثامنة (تؤدي حالات ضعف البصر والسمع إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 60% وقد جاء ترتيبها التاسع حققت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع حياة عياد وصفاء صفاء الدين (يضطر الفرد إلى اتخاذ وضع معين ليخفف العبء الملقى على العين اثناء القراءة أو الكتابة أو على الاذنين اثناء السمع كما ان ضعف الصحة العامة يجعل الانسان يتخذ أوضاع خاطئة).

العبارة التاسعة (تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الاجنبية يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 80% وقد جاء ترتيبها الثامن حققت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق مع رأي الباحثان ان الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية لا تتناسب مع طلاب هذه المرحلة.

وفي العبارة العاشرة (يؤدي التدريب الخاطئ إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 95% وقد ترتيبها السادس كانت العبارة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع محمد حسانين 2003م (توجد كثير من الأدوات والأجهزة الغير مناسبة للفرد وهي أحد المسببات الكبرى في حدوث التشوهات القوامية). هذه النتيجة تجيب على التساؤل الثاني ويحقق هدف الدراسة.

## 5- الإستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الأستنتاجات :

أ-التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم في:

- سقوط أحد الكتفين للجانب .
- تأثر أطراف الاصابع بسبب المشي عليها.
- إصطكاك الركبتين.
- سقوط العنق للأمام أو أحد الجانبين .
- المشي مع فتح الرجلين للخارج .
- التقعر القطني.

- تحذب الظهر.
- ب-أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم هي :
  - التغذية غير المتوازنة مما يؤدي إلى السمنة أو النحافة الزائدة .
  - تؤدي الوراثة إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل إصطكاك الركبتين وتقلطح القدمين.
  - العادات الخاطئة.
  - حمل الحقائب المدرسية الثقيلة .
  - الجلوس الخاطئ.
  - التدريب الخاطئ.
  - تؤدي بعض الإصابات في الأطراف إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية .
  - تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية مما يؤدي إلى الإصابة ببعض التشوهات القوامية. .

- حالات ضعف البصر والسمع.

## 2-5 التوصيات :

- 1-الإهتمام بالتغذية السليمة المتوازنة.
- 2-عدم المشي مع فتح الرجلين للخارج .
- 3-عدم تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية وقد لا تتماشى مع تقاليد المجتمع.
- 4- التدريب بالطريقة العلمية الصحيحة يؤدي إلى المحافظة على القوام السليم.
- 5-الإهتمام بالعادات الصحية المناسبة والتعويض بالتمارين الرياضية لتعويض الخلل الحاصل في الجسم وزيادة الثقافة الصحية للطلاب .

## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المصادر :

#### 1- القرن الكريم

### قائمة المراجع العلمية :

- 1-إسامة رياض، 1999م، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.
- 2-امين نور الخولي محمود عبد الفتاح عنان، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3-إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم ، ب- ت، الإنحراف القوامية الشائعة، الإسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 4-حياة روفائيل وصفاء الخربوطي، د-ت، اللياقة القوامية التديك الرياضي، الإسكندرية، دار المعارف.
- 5-حياة عيادة -صفاء الدين الدين الاخربوطي، اللياقة القوامية ، الإسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 6- صالح بشير سعيد، 2011م ، القوام وسبل المحافظه عليه، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر.
- 7- عادل علي حسن، 1995م، الرياضة والصحة ، الإسكندرية دار المعارف للنشر.
- 8- عباس عبد الفتاح الرملي - ب ت ، تربية القوام ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 9- عماد حسن عياد 2012م ، الصحة العامة والياقة البدنيه ، دار امجد للنشر والتوزيع
- 10-عنايات محمد احمد فرح، د-ت ، التربية البدنية.
- 11- محمد الحمامي وامين الخولي، 1992م، برنامج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 12- محمد السيد شطا وحياء عياد، التشوهات القوامية والتدليك الرياضي، ط 3، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- 13- محمد صبحي حسانين - ومحمد عبد السلام راغب، 1995م، القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي،.
- 14- محمد صبحي حسانين، 1995م، التقويم والقياس في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي
- 15- محمد صبحي حسانين، 2003م ، القياس والتقويم، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 16- محمد عبد السلام راغب، 1995م، القوام السليم للجميع، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 17- نبيل عبد الوهاب، 2001م، القياس والتقويم وأستخدامه في مجال التدريس، دار وائل للنشر.

#### قائمة الدراسات المشابهة :

- 18- إنتصار خميس كرنوف ترقاي 2018م ، التشوهات والإنحرافالقوامية الشائعه لدي تلميذات مرحلة الأساس بمحلية شرق النيل -الحلقة الثالثة انموذجا، دراسة ماجستير منشورة، السودان الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية البدنية والرياضة.
- 19- محمد عبد السلام عاجب (. 1422هـ - 2002م) ، تقويم دور مدرس التربية الرياضية في تحسين القوام لطلاب مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم ، دارسه ماجستير غير منشورة ، السودان الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية البدنية والرياضة.
- 20- محمد عبد السلام عاجب محمد 2007 ، التشوهات القوام الشائعة لدي تلاميذ مرحلة الاساس بولاية الخرطوم، دراسة دكتوراه منشورة ، السودان الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة.
- 21- نجلاء محمد عمر احمد 2017، أسباب التشوهات القوامية لدي بعض طالبات المرحلة الثانوية بمحلية ام درمان، دراسة ماجستير غير منشورة، السودان الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية البدنية والرياضة.