



علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة قوام الطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

محمد عبدالرحمن محمد طيفور مدارس الكودة ام درمان 0114844070 ت

احمد ادم احمد جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة الي معرفة : علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة قوام الطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة ، وتم تكوين مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية والرياضة بالمدراس الثانوية بولاية الخرطوم البالغ عددهم (124) معلم وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المعلمين واستخدمت الاستبانة كاداة لجمع البيانات ، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية لهذا البحث (معادلة سيبرمان براون ، النسب المئوية ، الانحراف المعياري ، المتوسط الحسابي) . وجاءت اهم نتائج الدراسة بان علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (86.7%) من خلال اجابات العينة هي : يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام ، ويقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف ويقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب ويستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه ويقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب . اوصت الدراسة بضرورة ممارسة النشاط الرياضي للحفاظ علي القوام السليم ، وضرورة التوعية والتحسيس بمخاطر انحرافات القوام والقيام ببحوث على فئات اخري للوقوف على أسباب انحرافات القوام ، وتقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي من كافة الجهات المعنية لرعاية الطلاب وضرورة الشراكة او التعاون بين المؤسسات الصحية وأسانذة التربية البدنية والرياضة للمراقبة الصحية الجيدة للطلاب

الكلمات المفتاحية : القوام ، الانحراف القوامي ، القوام المعتدل ، التشوهات القوامية ،

ABSTRACT:

This study aimed to find out : the relationship of physical education and sports to the physical health of secondary school students in Khartoum State .

The researcher used the descriptive method for this study . The study population was composed of physical and education and sports teachers in secondary school in Khartoum State and the number of communication was(124) teachers . The sample was randomly selected from the teachers and the questionnaire was used as a tool for data collection .

The researcher used statistical methods for the research (Saerman-Brown equation , percentages , standard deviation , arithmetic mean) and the most important results of the

study came : -the relationship of physical education and sports with the health of physique for secondary school students in Khartoum State is a positive relationship with ratio of (86,7) through the answers the following sample which is -the physical education and sports teacher contributes to the development of specialized programme in body care .The physical education teacher uses calming exercises after strenuous physical exertion - the physical education teacher performs important physical exercises that help correct students psychological deviations -the physical education and sports teachers uses audio – visual aids to entice students to maintain their strength -the physical education and sports teachers correct mistakes while performing basic motor skills for students .

The researcher recommended

The necessity of physical activities to maintain proper posture.

deviation in physiques -the -the need to raise awareness and sensitize the danger of necessity of partnership or cooperation between health institutions , school medicine and physical education teachers to monitor the good health of students .

Key words

Body – postural deviation – moderate ody – postural - Distortions

المقدمة :

ان القوام الجيد هو مفتاح الجمال لكل فرد وبهذا يكون متناسق وقوة أجهزة الجسم المختلفة وخاصة العظام والعضلات المسئولان مسؤولية مباشرة عن استقامة القوام والانحرافات التي قد تطرا عليه نتيجة الظروف والحالات الوظيفية التي يتعايش معها الانسان والواقع ان قواعد التمتع بالقوام المتناسق الجميل لا يقتصر على ما يحكمه من مظهر لائق او إحساس بالتوافق والثقة بل يرتبط بالقيمة الصحية له واثره علي نشاط الفرد جمعينا صغار وكبار نتوارث بعض الأساليب والممارسات وعادات غير سليمة مثل المشي والجلوس والوقوف بطريقة غير صحيحة مما يؤثر بعضها في انحرافات قوامية جسدية نتيجة الممارسات اليومية والتعود عليها التي ينتج منها ضعف في البنية الجسمية تعيقهم في أداء وظائفهم وانشطهم اليومية فالقوام المتناسق يقاس بمدى الممارسة السليمة والمستمرة للأنشطة الرياضية للحفاظ على اتزان الجسم ويعتبر القوام الجيد احد الدعائم اللازمة للمواطن المتكامل الذي يسهم في بناء المجتمع وتطوره وعلى هذا الأساس اصبح ذوي القوام السليم مطلبا ضروريا وملحا في ظل الحياة المرفهة التي يعيشها الانسان اليوم ، لم ما فيها من اسراف في استخدام تقنيات العلم بغية الوصول الي الرفاهية والراحة مما يجعله عرضة للإصابة بالامراض والانحرافات القوامية وعلى هذا الأساس تعتبر التربية البدنية والرياضة جزء من الفلسفة التربوية العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الرياضة بهدف التنمية الشاملة المتزنة لمواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة لذا اعتمدت جميع الدولة الناهضة بنشر الرياضة بين التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم لممارستها وفقا لاسس علمية ، لان الهدف الأساسي من ممارسة الرياضة يجب ان يكون تحسين الصحة والمحافظة علي القوام السليم لدي الفرد حتي يستطيع ان يبني بهذا ويحي تراثا ويمارس شتى أنواع الأنشطة البدنية التي تساعد على بناء جسم قوي خالي من الانحرافات والامراض ويتضح من هذا ان الانحرافات القوامية امر يستحق المزيد من البحث والدراسة وخاصة في فترة المراهقة وذلك لما تمثله من أهمية في العملية التربوية الإعدادية للفرد وتطلعاته الي المستقبل الباهر

مشكلة البحث :

ان القوام يعتبر من الجوانب الهامة التي تتطلب مزيدا من الاهتمام من قبل الجميع لما للقوام من اثر واضح على الناحية الصحية والحركية وجوانب عدة علي الفرد ذلك لان القوام يعتبر احد الأهداف الهامة في المجتمع من خلال اطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال خبرتنا الميدانية بصفتنا أساتذة تربية بدنية ورياضية لاحظ الباحث انتشار لبعض الانحرافات القوامية لدي بعض التلاميذ فمنها الوراثية ومنها الخلقية ومنها المكتسبة مما ادي بهم الي العزوف عن مشاركة زملائهم في حصص التربية البدنية والرياضية لمدي تأثيره الإصابة بالتشوه على أدائهم وكذا تأثيرها النفسي الذي يدفعهم الي العزلة والانطواء كما يورثه التردد ، لذا يجب الاهتمام بهذه الفئة من جميع الجوانب لكي ينشئ التلميذ تنشئة سليمة حيث يري (امين أنور الخولي واسامة راتب) الي ان التلميذ في هذه المرحلة يكتسب العادات القوامية الجيدة من خلال ممارسته لانشطة رياضية منتظمة وتربية حركية بوجه عام وتزويده بالنواحي المعرفية الهامة التي تتعلق بالقوام ، وتزويده أيضا بالاتجاهات الإيجابية نحو العادات القوامية الجيدة الذي أشار اليه (امين أنور الخولي ، واسامة راتب ، 1998م، ص 222) وعلي ضوء هذا حصرنا مشكلة الدراسة في السؤال :

- هل هنالك علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضة بصحة قوام الطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

اهداف البحث :

- التعرف علي العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضة وبين صحة قوام طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

أهمية البحث :

- قد تسهم هذه الدراسة في معرفة أهمية التربية البدنية في المرحلة الثانوية ودورها في تحسين القوام للطلاب
- قد تسهم هذه الدراسة في وضع برامج متخصصة بالعناية بالقوام للطلاب
- قد تسهم في معرفة دور معلم التربية البدنية والرياضة في تحسين صحة القوام الطلاب
- قد تفيد في معرفة دور المؤسسات التربوية في نشر الوعي الصحي للعناية بصحة القوام للطلاب
- قد تسهم في معرفة دور المؤسسات الصحية في أداء مهامها داخل المؤسسات التربوية

تساؤلات البحث :

- هل هنالك علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضة بصحة قوام الطلاب المرحلة الثانوية

حدود البحث :

- حدود بشرية : أساتذة التربية البدنية الرياضية
- حدود زمنية : 2020م ، 2021م
- حدود جغرافية : المدارس الثانوية بولاية الخرطوم محلية بحري

مقدمة عن القوام:

يعتبر القوام الانساني هو مفتاح الجمال لكل فرد ولا بد من ان يتوافر التناسق بين اجزاء الجسم المختلفة والقوام له علاقة كبيرة بتركيب وتناسق العظام بعضها البعض وعليه يتحدد شكل الجسم بصفة اساسية عن طريق الجهاز العظمي الذي يتكون من مجموعة من العظام المختلفة الاطوال والاحجام والاشكال وضعت مع بعضها البعض في تركيب بديع بحيث تعطي الجسم الانساني مظهره الرائع وفي نفس الوقت تساعد الانسان على اداء وظيفته في الحياه ويرى (ابوالعلاء عبدالفتاح ، وصبحي حسانين 1997) ان الحجم والبناء والتكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة للانجاز الرياضي والتفوق الرياضي ، اي ان الرياضي محدد بما ورثه من ابويه وهذه كلمات الخبراء والعلماء في هذه الشأن

قبل التحدث عن القوام وانحرافاته وأساليبه قياسه يلزم وضع تعريف اجرائي للقوام الجيد يمكن الاستناد عليه كمحك مرجعي يكون الأساس فيه التعامل مع القوام ، فكل شخص يبدو وكأنه حالة خاصة مما يجعل وضع المعايير الموضوعية في غاية الصعوبة ، فمثلا تجد بعض الافراد ان تقعرهم القطني اكثر وضوحا من البعض الاخر ، ولكن في النطاق الطبيعي للقوام ان هذا الافراد في القوام لم تصعب من المعايير فحسب ، بل انه أيضا قللت من رغبه واهتمام الكثيرين ممن يعملون في المجال لوضع هذه المعايير ، ولقد قام (ماسي) بدراسة تحليلية متعمقة للتعريف المختلفة للقوام الجيد . كما يتفق الدارس مع ما جنيس في تعريفه للقوام : بانه عملية حية نشط فهو نتاج لعدد من الانعكاسات العصبية يتميز معظمها بنفسه خاصة تعريف اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيض الأبيض بكونه (العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعصبية والعضلية ويقول عنه الزرقاني وصلاح جاد : بانه المظهر او الشكل الذي يتخذه الجسم ويشرون الي ان ضرورة ان يتضمن القوام الأوضاع الثابتة والأوضاع الديناميكية أيضا

أهمية القوام وعلاقته بالصحة العامة للإنسان :

يعتبر القوام السليم من علامات الصحة الجيدة ، ولهذا اهتمت الأمم اهتماما بالغا بنشر الرياضة في جميع انحاءها وخاصة المدارس والجامعات والمصانع بل في كل مكان ، رفعت معظم الدول شعار (الرياضة للجميع) من اجل تحسين قوام الفرد وإصلاح تشوهات مما يؤدي الي رفع مستواه الصحي حتي يقبل علي عمله بثقة وايمان ، وبذلك يكون عاملا فعالا في زيادة الإنتاج وبالتالي تزدهر الدولة اقتصاديا مع القدرة علي انشاء جيش قومي يحمي حدودها واستقلالها .

مفهوم القوام المعتدل :

تري (اقبال رسمي 2007) ان اعتدال القوام ينوقف علي حالة العظام والعضلات والاربطة فالعضلات المتصلة بالعمود الفقري لها اثر كبير في زيادة انحناءات العمود الطبيعية تبعا لذلك الضعف ، ثم ينشا عن ذلك الانحرافات القوامية وايضا الحالة النفسية التي عليها الفرد فهي تلعب دور كبير في اعتدال قوامه ، فالجاذبية الارضية وقوة العضلات ليست هي السبب الوحيد في اعتدال القوام وعليه فالثبات الجسمي والثبات النفسي يكونان وحدة واحد لبناء قوام معتدل للانسان

ويتفق كل من صبحي حسانين ، وعبدالسلام راغب (1995) م (مع لومان يونج (loman young) بان القوام المعتدل هو علاقة بين اجزاء الجسم المختلفة التي يجب ان تترايط وتتعاون معا لحفظ الجسم في حالة من الاتزان والتعادل مع بزل الحد الادني للطاقة

ويري (عباس الرملي 1981) ان القوام المعتدل هو وجود كل جزء من اجزاء الجسم في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الاخر المسلم به تشريحيا بحيث تبذل العضلات اقل جهد ممكن علي نغمتها العضلية للاحتفاظ بالاوضاع القوامية السليمة

وتشير (زينب خليفة ، 1981م) ان القوام المعتدل هو صحة كفاءه وتعاون جميع الاجهزة الحيوية في الجسم موضحا هذا في خط انسيابي

فوائد القوام المعتدل :

- 1- اكتساب الصحة الجيدة مما يسهل أجهزة الجسم القيام بوظائفها
- 2- اكتساب الجسم المظهر الجيد وذلك لخلوه من الانحرافات القوامية والتشوهات
- 3- يعطي انطبعا جيدا للشخص من حيث الثقة بالنفس وقوة الشخصية
- 4- تأخير ظهور التعب مقارنة بالاشخاص الاخرين الذين لا يتمتعون بالقوام الجيد
- 5- زيادة القدرة علي أداء العمل دون الإحساس بالتعب
- 6- موشرا هاما علي صحة وسلامة جسم الانسان
- 7- تقوية النغمة العضلية وتحسين التوافق العصبي العضلي
- 8- تخفيف التوتر العضلي وتقليل الجهد علي العضلات والاربطة والاورتار
- 9- تحسين وظائف الجهاز الحركي (الجهاز العظمي ، الجهاز المفصلي ، العضلات)
- 10- المحافظة الصحية علي حركات الجسم البشري في الأنشطة اليومية والأنشطة الرياضية
- 11- حماية الجسم من الانحرافات القوامية
- 12- يساعد أجهزة الجسم الحيوية علي أداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة
- 13- يلعب أهمية في تكوين شخصية الفرد بجوانبها المختلفة (البدنية ، الصحية ، النفسية ، الجمالية ، العقلية ، الاجتماعية)

شروط القوام المعتدل :

ينفق كل من اقبال رسمي (2007م) ، ياسر عابدين (2007م) مع مجدي الحسيني (2004م) ان شروط القوام المعتدل هي :

- الاعتدال :
- هو احد الاشتراطات الهامة والذي من خلاله يتم مقاومة الجاذبية الأرضية التي تشدنا الي اسفل ومن ثم حيث يجب ان يتم التنبيه علي الأطفال دائما بالتنبيهات التالية (افرد ظهرك ، ارفع راسك ، ذقنك للداخل)
- التوازن :

وهذا يحتاج توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي ، حيث ان القدمين صغيرتان في مجموعهما بالنسبة لثقل الجسم وطول الجسم ، علي ان يكون الثقل علي القدم الواحدة في المنتصف بين العقب ووسادة القدم علي العظم القنزعي

- **التناسق :**

لابد للقوام الجيد من ان يكون التناسق بين جميع أجزاء الجسم تاما ، كما ينبغي ان يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبتدئ من الاذن مارا بمفصل الكتف ومفصل الحوض ثم المرور بخلف الركبة واقعا امام الكعب الخارجي بحوالي بوصة او بوصة ونصف

- **السهولة :**

يجب ان تكون القامة المعتدلة المتزنة المتناسقة علي جانب كبير من السهولة والاسترخاء عند اللزوم ويجب ان يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بدون تعب او شد علي العضلات ويتم هذا الاعتدال من خلال تقوية العضلات ونشاطها واحساسها

مظاهر القوام المعتدل :

تتفق اقبال رسمي (2007م) مع كلا من حياة روفائيل ، صفاء الخريوطي (1995م) ان اهم ذلك المظاهر هي :

- اعتدال وضع الراس مع الجسم
- الكتفان في وضع طبيعي
- الصدر مفتوح مع حرية التنفس
- ان تكون زاوية الحوض صحيحة من 60:55 درجة مع قبض عضلات البطن للداخل
- يرتكز الجسم علي القدمين بالتساوي ويكون مشط القدم والاصابع والرضفتان متجهان للامام ويلاحظ ان يكون هذه الوضع السابق ليس في حالة تصلب وتوتر في العضلات

معايير خاصة بالقوام المعتدل :

يزكر ياسر عابدين (2007 م) نقلا عن ماريون وكينوث بعض المعايير او الاعتبارات قبل ان نحكم علي قوام انه معتدل وهذه المعايير هي :

- ان يعمل الجسم بحرية
- التأكد من الحقائق التشريحية للقوام
- سلامة الأعضاء الداخلية للقوام ومدى الكفاءة الوظيفية لها
- التوازن الذي يساعد علي استقرار القوام

مفهوم الانحراف القوامي :

يري صبحي حسانيين (2003م) ان جسم الانسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها البعض ، فاذا انحرقت هذه الأجهزة عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بالانحراف او التشوه القوامي

ويذكر صبحي عبد الحميد (1998م) أن التشوه هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء او اكثر من أجزاء الجسم وقد يكون هذا الانحراف بسيطا في حدود العضلات والاربطة ويمكن تداركه بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية

- أنواع الانحرافات القوامية :

- يري ميخائيل كنت (1998 م) انه يمكن تقسيم الانحرافات القوامية الي نوعين هما :

1- الانحراف القوامي البسيط

2- الانحراف القوامي المركب

1- الانحراف القوامي البسيط :

هو الانحراف الذي يمكن علاجه عن طريق التمرينات التعويضية محققا الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية والمتقابلة في الجسم ويحدث هذا النوع في حدود (العضلات والاربطة فقط)

2- الانحراف القوامي المركب :

وفيه نحتاج الي التدخل الجراحي لاصلاح قوام الفرد وفيه تتأثر العظام بالانحراف ويتفق كل من ديفيد بل ، روسكو (1997م) مع صبحي حسنين ، عبدالسلام راغب (1995م) انه يمكن تقسيم

الانحرافات القوامية الي نوعين هما :

1- الانحرافات البنائية

2- الانحرافات الوظيفية

ويشير مجدي الحسيني (2004م) الي ان الانحرافات القوامية تنقسم الي نوعين رئيسين هما :

1- الانحراف الثابت

2- الانحراف المتحرك

دور مدرس التربية الرياضية في تقويم صحة الطلاب والعناية بقوامهم :

مدرس التربية الرياضية لا تقتصر رسالته علي تدريس مادة التربية الرياضية فحسب بل تتعداها الي تحقيق اهداف التربية الرياضية في المدرسة ومن بين تلك الأهداف المساهمة في تحسين مستوي الصحة وتنمية الكفاءة البدنية والمهارية لدي الطلاب

ويذكر بهاء الدين إبراهيم سلامة (1997م) ان علي مدرس التربية الرياضية ان يقوم بالتالي :

- الاشتراك في عملية الفحص الطبي الدوري مع الطبيب في ملء الاستمارة الخاصة بالطلاب وتسجيل التاريخ المرضي لهم
- الاشتراك في الاشراف الصحي اليومي علي الطلاب وملاحظة الاعراض المفاجئة التي تظهر عليهم وتسجل هذا الملاحظات وابلاغها الي المسؤولين بالوحدة الصحية بالمدرسة
- يجب تخصيص جزء من وقت درس التربية الرياضية يقوم فيه المدرس بتوجيه وارشاد الطلاب الي ضرورة اتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس
- تقويم صحة الطلاب النفسية عن طريق ملاحظة سلوك الطلاب واكتشاف أي انحراف سلوكي ، وعليه تسجل هذا الملاحظات ومحاولة علاج بعض الحالات البسيطة بالتعاون مع أولياء الأمور
- ويلاحظ الباحث ان مدرس التربية الرياضية هو اكثر المدرسين قربا من الطلاب ومحبويا بينهم الشئ الذي يتيح له اكتشاف الانحرافات السلوكية اذا وجدت بين الطلاب ، وتلمس مشكلاتهم النفسية والاجتماعية ومحاولة

- المساهمة في حلها او تذليلها وهو الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يعمل يتعامل مع بعد غريزي في الطالب وهو اللعب وما يقترن به من متعة وبهجة وسرور ، ولهذا فأن الدور المأمول من مدرس التربية الرياضية في المدرسة يتحدد بمكانته وقدراته المحاطتين بالحب والتقدير والاحترام ولهذا الدور ملامح معينة ، ان يكون قدوة طيبة في سلوكه الاجتماعي والتربوي بشكل عام ، كذلك قدوة في مظهره البدني العام في جلسته ووقفته
- كما تمتد مسئولية مدرس التربية الرياضية المباشرة للعناية بقوام الطلاب فيجب العناية بهم مع مراعاة متطلبات الطالب البدنية لتحقيق النمو الطبيعي له ويحمل عباس عبدالفتاح الرملي واخرون الأدوار التي يجب بها مدرس التربية الرياضة :
- اليقظة التامة في اكتشاف التشوهات الجسمية وسرعة ابلاغ إدارة المدرسة واولياء الأمور لعلاجها
- الكشف الطبي الدوري ووضع البطاقة الصحية الخاصة بالتلميذ للرجوع اليها اذا أصيب التلميذ باي تشوه او مرض
- معاينة الادراج المدرسية واختيار الدرج المناسب لسن وطول التلميذ وتعويد التلاميذ طريقة الجلسة الصحيحة اثناء الكتابة والقراءة ومشاهدة التلغاف ، والكشف الدقيق علي عيونهم واذنهم ، فرما كان انحناؤهم نتيجة لضعف البصر او الصمم
- اثاره الوعي القوامي ، وإعطاء المحاضرات المشوقة لهيئة التدريس بالمدرسة عن العادات الحسنة وكيفية غرسها في النشء وتشجيع الفصول بجوائز مالية وتقديرية ووضع الصور التي توضح الأوضاع السليمة والقوام الجيد

اجراءات البحث

تمهيد:

في هذا الفصل يقوم الدارس بتوضيح اجراءات البحث من مناهج البحث والمجتمع والعينه والكيفية التي اجريت بها. كما يوضح الادوات التي استخدمها والتي تمثلت في تصميم إستبانة لجمع البيانات من العينه ، وكذلك المعالجات الاحصائية التي تم استخدامها .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ويشير كلاً من (محمد حسن علاوى، أسامة راتب - 1999م - ص139) و(خير الدين عويس - 1999م - ص103): إلى أن الدراسات الوصفية هي أسلوب بحثي يتم من خلاله جمع المعلومات والبيانات عن الظاهرة المراد قياسها وذلك بغرض وصف وتفسير ما هو كائن واختيار الفروض والإجابة عن التساؤلات التي تنبثقها الدراسة بغرض توضيح مدى الحاجة للقيام بتغييرات أساسية أو جزئية فيما يرتبط بالظاهرة .

مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع الدراسة علي معلمى ومعلمات التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية البالغ عددهم (124) معلم .

توصيف العينة:

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة من حيث النوع

م	النوع	العدد	النسبة المئوية
1	ذكر	70	%56.5
2	أنثى	54	%43.5
	المجموع	124	%100

جدول رقم (2) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي

م	الدرجة العلمية	العدد	النسبة المئوية
1	بكالوريوس	60	%48.4
2	ماجستير	50	%40.3
3	دكتورة	14	%11.3
	المجموع	124	%100

جدول رقم (3) يوضح توصيف العينة من حيث العمر

م	السنوات	العدد	النسبة المئوية
3	25 - 20	50	%40.3
4	30 - 26	55	%44.4
5	31 فأكثر	19	%15.3
	المجموع	124	%100

أدوات البحث:

اعتمد الدارس على الإستبانة كأداة رئيسة لجمع المعلومات من عينة البحث. كما عرف الاستبانة كل من (احمد عياد الله اللحج، مصطفى محمود ابوبكر 2002م، ص192) لأنها هي جمع البيانات من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة .

1 خطوات بناء الإستبانة:

قام الدارس بعدة خطوات ومراحل لتصميم الإستبانة وذلك على النحو التالي:

المرحلة الأولى:

لتصميم الإستهانة اطلع الدارس على عدد من المراجع والكتب والدراسات السابقة لتكوين فكرة عن كيفية تصميم الإستهانة من حيث المحاور والعبارات، ثم قام الدارس بتصميم الإستهانة في مرحلتها الأولى حيث تكونت الإستهانة من صورتين ، الأولى عن البيانات الأولية ، والثانية عن المحاور والتي شملت محور **علاقة ممارسة التربية البدنية والرياضة بصحة قوام طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .**
المرحلة الثانية:

بتاريخ 2020/3/1م قام الدارس بطباعة الإستهانة في مرحلتها الأولى وعرضها لعدد من المحكمين من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية والمجال الرياضي .
وبعد اطلاع المحكمين علي الإستهانة تم حذف وإضافة بعض العبارات والمحاور.
قام الباحث بإجراء التعديلات والملاحظات التي أوردها الخبراء والمحكمين ثم طبعت الإستهانة في شكلها النهائي ،
علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام للطلاب .
المرحلة الإستطلاعية (صدق وثبات الإستهانة) :

قام الدارس بإعداد وعرض الإستهانة في صورتها النهائية على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية بغرض تحديد صدق وثبات الإستهانة ولإيجاد الصدق الظاهري للإستهانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الباحث باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لجميع فقرات الإستهانة .

الصدق والثبات :

ولإيجاد الصدق الاحصائي للإستهانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الباحث باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات) والصدق والجدول رقم (5) أدناه يوضح ذلك .

يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات) والصدق

إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
1- علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام للطلاب	2,02	0,749	0.88	0.94

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحور الإستهانة هو (2,02) ، وان الانحراف المعياري هو (0,749) ، وان معامل الثبات هو (0.88) ، وان الصدق هو (0.94) وتعتبر قيمة الصدق والثبات عالية جداً مما يمكن الباحث من استخدام الإستهانة .

تطبيق الاستبانة :

قام الدارس بالاستعانة ببعض الزملاء والزميلات والخريجين لتحديد وتوفير الأدوات اللازمة لتطبيق الاستبانة ، وشرح للمساعدين كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 11/4/2021م قام بتطبيق الاستبانة على عينة البحث وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائياً .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

معادلة سيبرمان براون.

النسب المئوية .

الانحراف المعياري.

المتوسط الحسابي

عرض ومناقشة النتائج:**تمهيد:**

في هذا الفصل يقوم الباحث بالإجابة علي تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة إجابات المفحوصين عن علاقة التربية البدنية والرياضة بالصحة القوامية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ويتم ذلك عن طريق استخدام الأدوات الاحصائية المناسبة لتساؤل البحث .

للإجابة على سؤال الدراسة والذي ينص على: علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام للطلاب لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ؟ قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للتكرارات وكا2 والترتيب ، واعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، والجدول التالي رقم (6) يوضح ذلك .

جدول رقم (6) بوضوح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب لاجابات العينة العينة محور علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام .

الترتيب	كا2	التكرارات						العبارات	م
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
12	*42.0	%6.5	8	%41.9	52	%51.6	64	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتعريف أولياء أمور الطلاب والطلاب انفسهم بالانحرافات القوامية التي تصيب الطلاب	1
3	*79.2	%12.9	18	%16.1	20	%71	88	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمرينات البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب	2
10	*35.8	%58.1	72	%25.8	32	%9.7	12	توجد بالمدرسة أجهزة وأدوات تستخدم في الكشف عن الانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب	3
14	*12.6	%45.2	56	%19.4	24	%35.5	44	يقوم طبيب الصحة المدرسية بنشر جداول غذائية محتوية على الأغذية الضرورية	4
5	*54.4	%64.5	80	%19.4	24	%16.1	20	لا يقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب	5
9	*34.3	%58.1	72	%22,6	28	%19,4	24	يهمل معلم التربية البدنية والرياضة التمرينات التعويضية التي تساعد على الاتزان العضلي لجسم الطالب	6
15	*9.5	%45.2	56	%22.6	88	%32.3	40	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتصميم بطاقة لكل طالب بها حالته الصحية والغذائية	7
11	*38.1	%54,8	68	%35.3	44	%9.7	12	لا يهتم معلم التربية البدنية والرياضة بتوجيه الطلاب باستخدام الملابس والاحذية المناسبة للوقاية من انحرافات	8

الرقم	البيان	عدد	النسبة (%)	عدد	النسبة (%)	عدد	النسبة (%)
9	لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام	76	61.3%	16	12.9%	32	25.8%
10	يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام	108	87.1%	4	2.7%	12	8%
11	لا يقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهذئة عقب المجهود البدني العنيف	12	9.7%	16	12.9%	98	77.4%
12	لا يقدم معلم التربية البدنية والرياضة النصح للطلاب بحمل الحقبة المدرسية بالطريقة الصحيحة	24	19.4%	20	16.1%	80	64.5%
13	يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالموسيقي في تمارين التوافق العضلي والعصبي	64	51.6%	52	41.9%	8	6.5%
14	يلاحظ معلم التربية البدنية والرياضة عدم الاختيار الصحيح للطلاب للدراج والمقاعد المدرسية اثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر	76	61.3%	40	34.3%	8	6.5%
15	يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه	88	71%	28	22.6%	8	6.5%

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (6) أعلاه أن تقديرات العينة عن محور علاقة التربية البدنية بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية ، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (7) عبارته بنسبة (46.7 %) ، وبلا أوافق اجابت على (6) عبارات بنسبة (40 %) ولم تحصل على نسبة ال(50%) (2) عبارات بنسبة (13.3 %) . حيث حصلت العبارة (10) على المرتبة الاولى والتي اشارت الى : يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام ، حيث بلغ تكرار الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (87.1 %) وبلغت كات (1.62 *) ، وفي المرتبة الثانية وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (11) لا يقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهذئة عقب المجهود البدني العنيف ، حيث بلغ تكرار الموافقة (98) بنسبة مئوية بلغت (77.4 %) وبلغت كات (1.08 *) ، وفي المرتبة

الثالثة ووافق جاءت العبارة رقم (2) يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب ، حيث بلغ تكرار الموافقة (88) بنسبة مئوية بلغت (71 %) وبلغت كا (79.2 *) وفي المرتبة الرابعة ووافق جاءت العبارة رقم (15) يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه ، حيث بلغ تكرار الموافقة (88) بنسبة مئوية بلغت (71 %) وبلغت كا (83.8 *) ، وفي المرتبة الخامسة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (5) لا يقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (80) بنسبة مئوية بلغت (64.5 %) وبلغت كا (54.4 *) ، وفي المرتبة السادسة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (12) لا يقدم معلم التربية البدنية والرياضة النصح للطلاب بحمل الحقيبة المدرسية بالطريقة الصحيحة ، حيث بلغ تكرار الموافقة (80) بنسبة مئوية بلغت (64.5 %) وبلغت كا (54.4 *) ، وفي المرتبة السابعة ووافق جاءت العبارة رقم (9) لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (76) بنسبة مئوية بلغت (61.3 %) وبلغت كا (46.7 *) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (14) يلاحظ معلم التربية البدنية والرياضة عدم الاختيار الصحيح للطلاب للدراج والمقاعد المدرسية اثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر ، حيث بلغ تكرار الموافقة (76) بنسبة مئوية بلغت (61.3 %) وبلغت كا (56.0 *) ، وفي المرتبة التاسعة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (6) لا يهتم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين التعويضية التي تساعد على الاتزان العضلي لجسم الطالب ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (72) بنسبة مئوية بلغت (58.1 %) وبلغت كا (34.3 *) وفي المرتبة العاشرة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (3) لا توجد بالمدرسة أجهزة وأدوات تستخدم في الكشف عن الانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب ، حيث بلغ تكرار الموافقة (72) بنسبة مئوية بلغت (62.9 %) وبلغت كا (58.1 *) . وفي المرتبة الحادي عشرة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (8) يهتم معلم التربية البدنية والرياضة بتوجيه الطلاب باستخدام الملابس والاحذية المناسبة للوقاية من انحرافات القوام ، حيث بلغ تكرار الموافقة (68) بنسبة مئوية بلغت (54.8 %) وبلغت كا (38.1) ، وفي المرتبة الثانية عشرة جاءت العبارة رقم (1) يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتعريف أولياء أمور الطلاب والطلاب انفسهم بالانحرافات القوامية التي تصيب الطلاب ، حيث بلغ تكرار الموافقة (64) بنسبة مئوية بلغت (51.6 %) وبلغت كا (42.0) ، وفي المرتبة الثالثة عشرة جاءت العبارة رقم (13) يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالموسيقى في تمارين التوافق العضلي والعصبي ، حيث بلغ تكرار الموافقة (64) بنسبة مئوية بلغت (51.6 %) وبلغت كا (42.0) ولم تحصل بقية العيارات على نسبة ال (50 %)

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة : بان علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (86.7 %)

عرض وتحليل نتائج سؤال البحث :

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (6) أعلاه ان النتيجة اجابت على سؤال البحث التالي : بان هناك علاقة ايجابية بين التربية البدنية والرياضة وصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وذلك من خلال اجاباتهم التي اكدت وبنسبة (86.7%) بالموافقة منها يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب حيث بلغت نسبة الموافقة (71%) ، لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام حيث وافقت العينة بنسبة بلغت (61.3%) ، يستعين معلم التربية البدنية بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب في المحافظة على قوامه حيث بلغت الموافقة علي نسبة (71%) ، يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام حيث بلغت نسبة الموافقة (87.1%) ، يقوم معلم التربية البدنية بتعريف أولياء الأمور بالانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب حيث بلغت نسبة الموافقة (51.6%)

وقد أكدت هذه النتيجة ودراسة (محمد عبدالسلام رجب ، بعنوان تقويم دور مدرس التربية البدنية والرياضة في تحسين القوام لطلاب المرحلة الثانوية 2002م) ودراسة (دليمي عمر وجلاط بالقاسم ، بعنوان دراسة بعض الانحرافات القوامية لدي تلاميذ مرحلة المتوسط 2014م ، 2015م) ودراسة (محمد عبدالسلام عاجب 2007م بعنوان تشوهات القوام الشائعة لدي تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم)

اهم النتائج :-

- بان علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (86.7%) من خلال اجابات العينة التالية هي :-
- يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام .
- يقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهدة عقب المجهود البدني العنيف .
- يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب
- يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه .
- يقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب

المراجع:

- أمين أنور الخولي 1996م ، أصول التربية البدنية والرياضة دار الفكرة العربي.
- عبدالرحمن عبدالحميد ظاهر 2004م ، موسوعة الإصابات الرياضية وأسعافاتها الأولية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهر
- ثناء فواد امين ، طارق ربيع ، الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013م
- محمد صبحي حسنين ، محمد عبدالسلام راغب ، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1995م
- الرسائل العلمية :
- محمد عبدالسلام رجب ، 2002م ، (تقويم دور مدرس التربية الرياضية في تحسين القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم) رسالة ماجستير
- دليمي عمر ، جلاط بالقاسم ، 2015م (دراسة بعض الانحرافات القوامية لدي تلاميذ مرحلة المتوسطة) رسالة ماجستير
- احمد بشير خيرات الحسب ، 2019م (علاقة صحة القوام ببعض أنماط الحياة لدي العاملين بالمهن والحرف اليدوية بمحلية الدلتج بولاية جنوب كردفان) رسالة دكتوراه