



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة

أطروحة بحث لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة – التربية
البدنية المدرسية
بعنوان :

علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية و الصحة القوامية
والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية في ولاية الخرطوم

**The relationship of physical Education with
health education and physical and psychological
health for secondary school students in Khartoum
State**

اشراف /
أ.د أحمد ادم احمد محمد

الباحث /
محمد عبد الرحمن محمد طيفور

الآية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى :

(ويرى الذين اوتوا العلم الذي انزل اليك من ربك هو الحق ويهدي الي صراط العزيز الحميد) " سورة سبأ الآية 6 "

صدق الله العظيم

الاهداء

الي من اعطتني من دمها وروحها وعمرها حبا وتصميما ودفعا لغد اجمل
الي الغالية التي لا نري الامل الا من بريق عينيها
الي من حاكت سعادتني بخيوط منسوجة من قلبها
الي " امي الحبيبة "

ربيتني وعلمتني بفضل الله فانت تدعوا الله ان يوفقتني وييسرا امري ويحميني ليلا ونهارا
الي " ابي الغالي " انت روعي وسندي وقلبي اشكرك من أعماق قلبي
الي من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فوادي الي القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس
البريئة الي رياحين حياتي
الي " اخوتي واخواني "

الي روح الأستاذ " الطيب أبو العباس " رحمه الله
الي اسرة مدراس د. ابوذر الكودة الخاصة
الي الغالية ساجدة الفكي

الشكر والعرفان

الشكر الي إدارة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكلية الدراسات العليا والشكر موصول أيضا الي اسرة كلية التربية البدنية والريضة ، كما أتقدم بالشكر الي من لهم الفضل في ارشادي الي طريق العلم والمعرفة الي اساتذتي الافاضل واخص بالشكر الي / أ.د احمد ادم احمد / المشرف علي هذا البحث الذي تابعتني حتي اللحظة الأخيرة لأنجاز هذا البحث والشكر أيضا الي الدكتورة سمية جعفر ، كما اخص بالشكر لقسم التربية البدنية المدرسية وعلي راسهم الدكتورة نازك والشكر موصول الي إدارة رياض ومدارس المواهب الخاصة بكافوري و الشكر موصول الي أصدقائي واحبتي ومن سهروا معي في مسيرتي العلمية أيام جميلة قضيناها وعشناها معا لحظة بلحظة ، واشعر وكأنها شريط يمر بمخيلتي من جديد عام بعد عام ويوم بعد يوم ، اشكركم بكل ما تحمله كلمة شكر من معني فهي تحمل من الشعور الكثير كما أتقدم بالشكر الي زملائي من الدفعة 37 والدفعة 3 ماجستير تربية مدرسية ولكم مني جزيل الشكر والامتنان والتقدير .

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت علي عينة قوامها (124) معلم ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات ، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث ، وتوصلت الدراسة الي نتائج أهمها : تساعد حصة التربية البدنية والرياضة علي الاستيعاب الجيد للدروس ، تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني ، يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة بالعناية بالقوام ، يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتمرينات البدنية المهمة التي تساعد علي المحافظة علي القوام ، يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق امرا هام ، يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية والرياضة ، وفي ضوء نتائج الدراسة وأهدافها اوصي الباحث بعدة توصيات أهمها : تقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي من كافة الجهات المعنية لرعاية الطلاب ، لا بد من توفير طبيب او ممرضة او مشرفة صحية للقيام ببعض القياسات والفحوصات الصحية والاكتشاف المبكر للأمراض ، ضرورة الشراكة او التعاون بين المؤسسات الصحية والطب المدرسي وأساتذة التربية البدنية والرياضة للمراقبة الصحية الجيدة للطلاب .

ABSTRACT

This study aimed to identify the relationship of physical education with health education and physical and psychological health for secondary school students in the state of Khartoum. The study used the descriptive approach and was conducted on a sample of 124 teachers, they were chosen by random method, and the researcher used the questionnaire as a tool for data collection, and the researcher used the appropriate statistical methods for research, and the study reached the most important results=

The physical education and sports class helps in good comprehension of the lessons.

Depression and anxiety decrease during physical activity.

The physical education and sports teacher contributes to the development of specialized programs for body care.

The physical education and sports teacher performs physical exercises that help maintain body shape.

The field of psychological counseling for adolescents is important.

You can understand the psychological state of the students during the physical education and sports class.

In light of the study results and objectives, the researcher recommended several recommendations, the most important of which are:

Providing health, psychological and social support from all concerned parties to care for students. It is necessary to provide a doctor, nurse or health supervisor to carry out some health measurements and examinations and early detection of diseases. The necessity of partnership or cooperation between health institutions, school medicine and teachers of physical education and sports to monitor the good health of students.

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	رقم الصفحة
	الاية	أ
	الاهداء	ب
	الشكر والتقدير	ج
	مستخلص البحث	د
	ABSTRACT	هـ
	قائمة المحتويات	و
	قائمة الجداول	ز
	قائمة الملاحق	ط
-1	الفصل الأول : خطة البحث	5-1
1-1	المقدمة	2-1
2-1	مشكلة البحث	3-2
3-1	أهمية البحث	3
4-1	اهداف البحث	3
5-1	تساؤلات البحث	3
6-1	حدود البحث	4-3
7-1	إجراءات البحث	4
8-1	المعالجات الإحصائية	4
9-1	مصطلحات البحث	5
-2	الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة	128-6
1-2	ماهية التربية البدنية والرياضة	21 - 6
2-2	التربية الصحية	45-22
3-2	الصحة المدرسية	55-45
4-2	ماهية القوام	94-56
5-2	الصحة النفسية	103 - 95
6-2	المرحلة الثانوية	112 - 104
7-2	إدارة النشاط الطلابي	121 - 113
8-2	الدراسات السابقة	128 - 122
-3	الفصل الثالث : إجراءات البحث	137-129
1-3	منهج البحث	129
2-3	مجتمع البحث	129
3-3	عينة البحث	130 - 129
4-3	أداة جمع البيانات	130
5-3	صدق وثبات الاستبانة	135-130

136 -135	الاستبانة	6-3
137	الأساليب الإحصائية	7-3
156 -138	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	-4
144-138	عرض النتائج الخاصة بتساؤل البحث الأول	1-4
150-144	عرض النتائج الخاصة بتساؤل البحث الثاني	2-4
156-150	عرض النتائج الخاصة بتساؤل البحث الثالث	3-4
167-157	الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات والملخص	-5
157	الاستنتاجات	1-5
159-158	التوصيات	2-5
161-159	الملخص	3-5
167-162	المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
129	العينة حسب النوع	1
130	العينة حسب المؤهل الاكاديمي	2
130	العينة حسب العمر	3
132-131	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمحور الأول	4
134-133	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمحور الثاني	5
135	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمحور الثالث	6
136	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط الثبات والصدق	7
138-137	النسبة المئوية والتكرارات وكا 2 والترتيب لاجابات العينة للمحور الأول	8
146-144	النسبة المئوية والتكرارات وكا 2 والترتيب لاجابات العينة للمحور الثاني	9
153-150	النسبة المئوية والتكرارات وكا 2 والترتيب لاجابات العينة للمحور الثالث	10

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملاحق
1	أسماء الخبراء الذين قاموا بتحكيم الاستبانة
2	الاستبانة في شكلها الأول
3	الاستبانة في شكلها النهائي

الفصل الأول 1 / الإطار العام (خطة البحث)

1-1 المقدمة :

ظلت علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئاً فشيئاً لعدد من الأسباب، فمنها ما يتعلق بوضوحها لعدد من الأسباب الأخرى. وما نلاحظه في مجال التربية والتعليم حالياً أن مدير الكثير من المدارس سيعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمدارس تنهت احتياجات التلاميذ الصحية من خلال ممارسة دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة بالمدرسة.

الإنا الواقعي العملي اغلب

مدارسنا تؤكد علينا التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم. حيث نلاحظ جميعاً ما يقصرون عليه، والذي يصفه الكثير منا أحياناً بالعدم في المدارس سواء بالنسبة للمدربين أو للرياضيين (صالات، وملاعب والنسبة للإمكانات المختلفة أدوات رياضية، أجهزة رياضية) هذا بالإضافة إلى أن عدد ساعات التربية الرياضية في المدارس سيعتقد قليلاً جداً ولا يمكن أن يحقق أهدافها في المدارس.

وما نلاحظه أيضاً في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقدون أن التربية الرياضية في المدارس هي فقط للفرح والمجازاة، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متجانسان لأنهما يعبران عن شيء واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

وقد أورد وليد أحمد د. وآخرون 2004م، دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (14، 15 سنة) بانها لا يمكن لأهداف الصحة العامة أن تتحققاً في مجتمعنا والمشاركة الإيجابية من الأفراد ولكننا نلاحظ مشاركة من جانب الأفراد هنا كمسؤولياتهم عن تعاليمهم في مجال الصحة العامة لكي يتدفعوا الأفراد وتحثهم على القيام بمسؤولياتهم تجاه صحتهم ويتم ذلك عن طريق التربية الصحية.

وعلى ذلك تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءاً أساسياً لا يبرهننا من أجل الصحة العامة، ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية، بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها التربوية. ويرى (بهاء الدين إبراهيم سلامة) أن التعريف الشامل للتربية الصحية يجب أن يكون عليها النحو التالي: التربية الصحية جزء هام من التربية العامة، ولا يقتصر رسالتها علينا نعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة، بل تعد ذلك إلى كسب الأفراد تفهماً وتقدير أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد الأفراد

لمجتمعها المعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتها بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطو
يرسلوكهما الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية العقلية .

يمكننا القول في هذا المجال انه في حالة الاعداد الصحيح لمدرسي التربية الرياضية
في الكليات المختلفة ، وفي حالة ضمان ان يعمل في مدرسة تتوفر فيها جميع الإمكانيات
والمنشآت الرياضية وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في اعداد
النشئ في هذا الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام في نشر الوعي الصحي
وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية البدنية والرياضة والأنشطة المختلفة التي
تتم داخل المدرسة وخاصة اذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية
ما يمكنه من القيام برسالته ، وكذلك اذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص علي اتباعه امام
التلاميذ .

1-2 مشكلة البحث:

أصبحت المدرسة في عصرنا اليوم مؤسسة اجتماعية تربوية تقوم بتهيئة الفرد من جميع الجوانب ليكون مواط
نأصالحاً .

وتعد التربية البدنية والرياضة _____ة علماء و افيأ
لها أصولها وقواعدها حيث تساعد على تحسين أداء البدني والنفسيو الاجتماعيو النقدي، يظهر ذلك من خلال درسا للتربي
ة البدنية والرياضة الذي يهدف إلى النمو الكامل والمتزن لشخصية التلميذ، ولما كانت الصحة المدرسية عاملا ليرعاية الت
لاميذ صحيا وأد اقتصا عد المدرس على توجيهها لنمو البدنية تحقيقا لنمو الكامل والمتزن للتلاميذ وفقا لاحتياجاتهم، فيالر
كيزة الأساسية لبناء أجيال المستقبل أيمجتمع، ويعتبر المدرس في أي نظام تربوي العنصر الأساسي والعامل المحوري في إن
جاحها نظر الدور الذي يلعبه في عملية التربية والتعليم وقد لا يستطيع تحقيقاً هدفها ما يمكنه من تكوينها عديا، يتمت
ع ببعض الصفات المميزة للمدرس الكفاء، أي أن الاختيار المهني لوظيفة مدرس التربية البدنية والرياضة يتطلب وجود ارتب
اطوثيقين بالمدرسو متطلبا تبين كفاء اتمهنية قاعدية مناسبة كما أن أستاذ التربية البدنية والرياضة له دور هام في التربية
ة الصحية، أن يتطلبنها العناية بالتلاميذ من كل النواحي العقلية والجسمية التي تحيط به، وإدراكه لمدى أهمية كالأبعاد ال
تربية الصحية (البدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، والنقدي لا يكوولوجي) فالمدرسا لنا جح في عملة والمنظم
لمهامه يكونا قدر من غير هفيت تحقيقاً هدف التربية الصحية، وتصبح الفرصا كبرلديا للتلاميذ لاستيعاب هذا الجوانب في واق
ع تدريس مادة التربية البدنية والرياضة في مؤسساتنا التربوية وانطلاقا من هذا المعطيات رأي الباحث ضرورة
دراسة :

علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية و الصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية ؟

3-1 أهمية البحث:

- قد يساعد في إبراز أهمية دور أساتذة التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية .
- قد يساهم في إبراز أهداف التربية الصحية .
- قد يساهم في معرفة أهمية تجانس أبعاد التربية الصحية فيما بينهما .

4-1 أهداف البحث:

الهدف العام :

يهدف هذا البحث الي معرفة علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية للطلاب المرحلة الثانوية.

5-1 تساؤلات البحث:

- **الهدف الأول :** ما علاقة التربية البدنية بالصحة القوامية لطلاب المرحلة الثانوية
- **الهدف الثاني :** ما علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية
- **الهدف الثالث :** ما علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية .

6-1 حدود البحث:

اشتملت علي الحدود الآتية:

6-1-1 الحدود البشرية :

أساتذة التربية البدنية والرياضة بالمدارس الثانوية بولاية الخرطوم.

6-1-2 الحدود الزمانية:

العام الدراسي 2020-2022م .

6-1-3 الحدود المكانية:

المدارس الثانوية بولاية الخرطوم.

7-1 إجراء البحث:

7-1-1 منهج البحث :

وطبيعة الموضوع والمقترح لجانا إلبالمنهج الوصفيلمناسبة لطبيعة البحث.

1-7-2 مجتمع البحث :

وهي المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد إجراء الباحث دراستهم عليهم، وبما أن بحثنا يركز حول العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية فتمحور بحثنا حول أساتذة التربية البدنية والرياضة في المدارس الثانوية بولاية الخرطوم

1-7-3 عينة البحث :

لهذا فمناختيار العينة الحصول على معلوماتنا للمجتمع لأصل للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عددًا لأفراد لدراسة معينة تجعلنا نتائجنا من مجتمعنا للبحث لاختبار الجديد للعينة يجعلنا نتائجنا قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة (إخلاء محمد عبد الحفيظ، 2000 م، ص 194).
اختيار عينة عشوائية من أساتذة التربية البدنية والرياضة بولاية الخرطوم.

1-7-4 وسائل جمع البيانات :

الاستبانة

1-7-5 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا البحث

1-8 مصطلحات البحث :

1-8-1 المؤسسة التربوية (المرحلة الثانوية)

هي منشأة تعليمية تربوية تابعة لوزارة التربية والتعليم خاضعة لقوانينها وتشريعاتها بها هيكل وتجهيزات تربوية يعمل فيها عمال واداريون وأساتذة يدرسون فيها الطالب في السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي يهيئ فيها الطالب بامتحان الشهادة السودانية. (تعريف إجرائي).

1-8-3 التربية الصحية :

هي تلميح تربوي لتكوين الوعي والإدراك المسائل الصحية، لإحداث تأثير إيجابي في حياة الفرد بما يحقق التوازن لصحيته وكيفية ممارسة الحياة مع ممارسة الصحة تكيفاً طوعياً ومنهذ التعريفنا التربية الصحية ليست اكتساب الفرد معارف فقط بل تشمل تطوير المهارات وتغيير السلوك واتخاذ القرارات لتحسين الصحة.

1-8-4 الصحة :

لغة: هي خلافاً للسقم

اصطلاحاً : هي المعافاة الكاملة، بدنياً، ونفسياً واجتماعياً، وعقلياً، لا مجرد انتقاء المرض والعجز.

الفصل الثاني

2 / الاطار النظري والدراسات السابقة والمثابفة

المبحث الأول

2-1 ماهية التربية البدنية والرياضة:

لعبت التربية البدنية والرياضية دورا فاعلا ومهما في حياة الانسان منذ القدم وفي قيام الحضارات وتطورها، فالحيات اليومية فرضت عليها ان يتعلم استغلال الجسم هنا جل توفير لقمة عيشه، فتسلقا لاشجار ومطاردة الفرائس والسباحة كلها مناشكا لانشاط الرياضيا القديم، ومعتاد لاحقا الحضار اتغيرت الاهداف والغايات من التربية البدنية والرياضية فقدت تطور تم مجرد وسيلة للبقاء وضمنا لالعيش اليانا صبحت مؤشرا علي تقدم الامم والشعوب، والباحثون بدراسة التغير اتالا جسمية والعقلية وكذا النفسية الناتجة عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية.

ومما سبقه سناحوالات تعرف عليهما المحطات التي مرت بها التربية البدنية والرياضية حتي وصلت اليما هي عليها الان.

2-1-2 تطور التربية الرياضية عبر العصور :

1- التربية الرياضية عند الانسان البدائي :

لم تكن هناك ابرامجالا لانشطة الرياضية منظمة عند المجتمعات البدائية الا ان النشاط والحركة كانا يشكلا جزءا ارئسياما من حياتهما اليومية ، فالبحث عن الطعام اتخذ عدة اشكال منها الصيد والتسلقوا لالتقاط والسباحة ، والدفاع عنالانفسا ايضا تتطلب الجريومهارة التسلقوقذالبحجاروقالرماح ، ويتعتقد المجتمعاتظهرت الحاجة اليبرامجمنظمة فيالتربية الرياضية ، وسنتطرقاليبعضالمجتمعاتللتعرفعليموقفها منالتربية الرياضية .

2- التربية الرياضية في الحضارة الصينية :

تعتبر الحضارة الصينية مناقدا للحضاراتوهياوالاحضاراتالتيعاشتبعيد هعناالبدائية ، حيثتميزتبالانعزالوالتركيز عليالحياةالروحيةوالبدائية وذلكبسببموقعالصينالجغرافي ،بالاضافةاليوجودسورالصينالعظيم ، وانهذاالانعزالاديايشعورالصينينبالامانمادفعهما اليمارسةاشكالالمختلفة منالرياضة مثلالملاكمةوالمصارعةوارقصو (سالكنغفو) التيكانتتمارسمناجالالتغلبعليالامراض .

3- التربية الرياضية في الحضارة الهندية :

تعتبر الحضارة الهندية مشابهة للحضارة الصينية ، حيثانغمسالشعبالهنديبالحياءالدينيةوالاهتمامبالنواحيالرياضية ، حيثظهرتلكالفترةرياضةاليوغاوهي (نظامللتربية البدنيةوالعقليةيهدفاليرفعمظهرالجسدعاليواكسابهاالقوامالجيدبعيداعنالمفاهيمالديوية) وهناكبعضالشواهدالموجودةوالتييتدلعليلممارسةالهنودلبعضانواعالرياضة مثلالمصارعةوسباقاتالجريوالعرباوتوالملاكمة .

4- التربية البدنية في الحضارة اليونانية الاغريقية

ابرز المنطلقاتللتربية الرياضية فيالمجتمعالاغريقي فكانت :

أ- فيالعصرالهومييري :

كانالمنطلقالاساسهوالاعدادالبدنيةلتهيئةمجتمعيعتمدعليالقوةالبدنيةالقتاليةوكانتمنزلةالفردفيالمجتمعتحددعليضوءقوتهاالبدنيةوالقتالية .

ب - فياسبرطة :

اصبحالتدريبالبنياكثرتنظيماوهدفهااكتسابالفردمهارةوصفاتبدنيةتحققمستويعاليفرضالخدمةالعسكرية ، وكانالبرنامجيشملالرجالوالنساء لتمكلمراةمنتدريبابنائهاوبنائتها ، ولاعتقد همانالمراهالصحيحةالقويقتلدابناءاصحاءاقويا .

ج -العصرالاثينياالاول :

كانا المفهوم والفلسفة للتربية البدنية كان يهدف الى ايجاد المواطن المتكاملا ومتوازنا بدنيا وعقليا وروحيا ايا عتبار التربية البدنية جزءا مكملا للتربية العامة .

د - العصر الاثيني الثاني :

حدثت تغييرات في الفلسفة التربوية واصبح الفرد يركز على تنمية قدرته وقابليته لتحقيق التقدم الذاتي لا اعداد درجته كما كان عليه .

5- التربية في الحضارة الرومانية:

اسم تولي الرومان تعليم اطفال اليونان عام

146 هـ قبل الميلاد فامتزجت منذ ذلك الحين تاريخ الحضارة اليونانية بالحضارة الرومانية، وحدثت نوعا من التعايش بين الحضارتين اليونانية والرومانية، فقد ظلت الرياضة الاغريقية تمارس مهرجاتها مدة اربع قرنين وفضل الرومان.

أ - العصر الروماني القديم:

❖ السعي الي تكوين المثل العليا ذات القيمة العملية في الحياة اليومية والاستعداد للحياة المدنية والعسكرية في انوار حد الي جانب احترام الكهنة .

❖ الاهتمام بالمرحلة الاولى ويمتاز بكونها شبا بيت متمتع بخلق قوي، ورجال اقوياء ومحاربين اكفاء لتحقيق الاهداف والتوسيع لقادتهم السياسي والعسكريين .

❖ التوجه الي تكوين نظام تربوي قائم على البرامج الرياضية الموجهة لتحقيق غرض محدد وهو اعداد المحاربين العنيفة .

ب - العصر الروماني الجديد:

❖ التوجه نحو حياها الخمول والكسل والابتعاد عن التدريب الرياضي لا لالغايا تصحية والاستمتاعا وقات الفراغ .

❖ عدم احترام مفهوم المنافسة والنمو البدني، وتركها للمحترفين والرياضيين العبيد واسرى الحرب والمجرمين .

❖ التوجه نحو مشاهدة الالعاب الرياضية الوحشية والدموية التي كان يمارسها المحترفون والرياضيون .

❖ التوجه نحو الرياضات الترويحية والتيلات التي تتطلب الجهد البدني .

6- التربية الرياضية في العصور الوسطى:

واذا انتقلنا من العصور القديمة الي العصور الوسطى نجد ان فترة العصور المظلمة قد بدأت بتداعيات الدولة الرومانية، ولم تستمر المعرفة الا في الكنائس وكان الغرض من التربية هو اتمة الشهوات وهما للجسم محتيتنمو الروح، وهذا يعيد بنا لتجاء الفلسفة الكارثية وحياتيا ولم يرتبط بتجاءات التربية عامة المتعلقة بالجانب البدني والعقلي، وفي العصور الوسطى طيان نشر النظام الاقطاعي وظهر طبقة النبلاء، وعلى اساسها العنصرية الرياضية دورا كبيرا بالنسبة لتربيتهم خاصة خلال العصور الفروسية وفي اوربا واستثناء ذلك فقد تآثرت التربية ومنها التربية الرياضية بالظروف الاجتماعية حيث لها اهدافا لخدمة الربو الكنيسة واهملت التربية الرياضية اهمالاشاملا .

7- التربية الرياضية في الحضارة المصرية القديمة:

لقد اوضح الاثري (ايرمان) ان المصريين القدماء قد ولعوا بالصيد والقنص وصيد الطيور والاسماك وكان تاداة لصيد هيا الرمح والقوس والسهم، واحبا المصريين رياضة الصيد في الصحراء، وركز (تحتمس) وبصحبتة (سدان مدر يان) استعملهم في الصيد بصحراء منفيس، وانا بنه (تحتمس الثالث) قد اصطاد وحدها اكثر من مائة اسد متوحش، وك انما المألوف اصطحاب كلابا بالصيد في رحلات الصيد والقنص .

كما عرفوا المصريين القدماء الخيلوا حبوها واستخدموها في غراض كثيرة غير الحرب، ومنها الرياضة و بالذات تقي الصيد بالقوس والنبلا والحراب، رغم ان الخيل جاء تالي مصر القديمة متأخرها بالنسبة للحضارات الاسيوية مثلا، وكان لا شك لاكثر استخداما في الخيل هو جرها للعربا لتوليسا مطءاء سهوتها .

8- التربية الرياضية في الحضارة الاسلامية:

لقد اعتنى الاسلام بجسما لانسان عن اي هفائة كقدرتها العقلية والنفسية والجسدية وقد حرصا لاسلاما معليا لتوازن الدائم بينهما، وهذا التوازن نيكو نبان يؤدي كقدرته من هذا القدر التلات ثورها الصحيح العقل يدور حول فية لك العلم، والنفوس تتحرك في افاق العقيدة والسلوك، والجسم يبني بالحماية اليقظة، وكقدرته تؤثر في غيرها وتتأثر بها وجميعها تعمل في نطاقها ذهالنظرية، فيعيش الفرد انما في نفسه معا فأيدي نهشاملا في عقله، يعطيا لآخر ينماير اهلها حقا عليه مويظهر في المجتمع عالمعنيا العمالي قولها صلي الله عليه وسلم

مثلا المؤمن في تواد هموتعاطفهم وتراحمهم مثلا لجسدا اذا اشتكى من عضوات اذ اعيلها سائر الجسد بالسهر والحمي). تعتبر الرياضة في الاسلام امتدادا لالعاب التيمورستقي عصر ما قبل البعثة في الجزيرة العربية، فالاسلام قد جمع في انواعا حدينا الجدواللهو البرئفقو فقيينمطال بالروح وحا جاتا للجسد واصلحالنفوس .

9- التربية الرياضية في عصر النهضة:

يعتبر عصر النهضة فترة قيا ماوربا منكبوتها بعد عصورها المظلمة، كما يعتبر ايضا بدالعهد الحديث، فقد ازداد هرتالفنونوالعلوموالادبمرة ثانية، وبدا تر و جديدة في البحث وانتشرت المبادئ الانسانية كفلسفة مرغوبة فيها، كما بدأت المعاهد والمدراستعنتي تربية ابناؤها بالتربية الرياضية وتعتمد في معظم مظاهرها عليما كانتعليها لالتدريب الال غريقية القديمة، كما نشطت الوانا المهارات البدنية والالعاب الترويحية والتدريبات العسكرية علي صورة منافسات رياضية تهدف الي تنمية قوة البدن وزيادة احتمالها لأعداد للمهارات الحربية .

ومناهما لأسس والمبادئ التربوية التي نادى بها واد الفكر في ذلك الوقت هي :

❖ الأهتمام بالفرد ونموه حتى يصبح محور التربية، وتوجيهه الي التنقيف والنمو الذاتيتيتمكن من مواجهة اعباء الحياة الاجتماعية .

❖ اهتمما التربية بالادبوالفنون والشعر والرسم والتصوير والموسيقى والتربية البدنية، بعدما كانت منعمة في اعال عصور الوسطي .

- ❖ الأهتمام والاستمتاع بالحياة هو تزويقها من جمال الوادر كحقائق النفس البشرية، بعد أن كان الأهتمام في العصور بالآخر والحياة الدنيا .
- ❖ اهتمما التربية الجانب السلوكي وتنمية الأخلاق بغرض غرس القيم الأخلاقية في نفوس الأفراد .
- ❖ الأهتمام بالتربية البدنية والرياضية والحرص على اكتساب التلاميذ بعض المهارات الحركية المرتبطة باستذام السهام، والقوس والرمح، وركوب الخيل، واللعب الكرة، بعدما كانت مهملات في العصور الوسطى .
- ❖ اهتمما التربية بتعليم البنات وتباعتبار التربية حق لكل فرد .
- ❖ الأهتمام بالمتعلم ومن أعاد ميولهم واتجاهاتهم .
- ❖ اهتمما التربية باختيار موقع المدراس في الأماكن التي تتميز بالنواحي الجمالية والصحية .
- ❖ وذلك راء هدف التربية في ذلك الوقت كان منصب على بناء وتنمية الأنسان المتكاملا من الناحية البدنية والأخلاقية والأعقلية .

10- التربية الرياضية في العصر الحديث :

وتتميز التربية البدنية والرياضية بالعصر الحديث اعتمادها على اسس من علمي التشريح ووظائف الأعضاء كما اهتمت بالوضع تمريناتا التسلق، والتوازن والسباحة وبدأ ظهور فكرة ضرورة دخول التربية الرياضية لجميع المدارس سواء المؤسسات الأكاديمية في جميع بلدان أوروبا وأمريكا .

أ - التربية الرياضية في ألمانيا: (1858 - 1759) :

حيث أن (فريدريك بان) احسب حاجة الأمة إلى الاتحاد والقوة فانشأ جمعية تمريناتا لأجهزة للتدريب على أجهزة الجمباز الأساسية التي عرفتها سمطور من مبادئها الفضل في جعلها الشعب الألماني للجمباز، ثم جاء بعد هتمليده (دولف سبيس) الذي كان من فلسفتها الأهتمام بالتربية الرياضية المدرسية وخاصة تمريناتا للجمباز .

ب - التربية الرياضية في الدنمارك: (1847 - 1777) :

بدأ الأهتمام بالتربية الرياضية في الدنمارك رغبة من القادة في عادة الشعب للدفاع عن البلاد و مناشهر قادتهم) ناخيتجال) لنيدر ساطرقا الألمانية وقد ادار المعهد الدنماركي للتمريناتا البدنية العسكرية، ثم تأثر بعد ذلك بالافكار السويدية خاصة افكار) لينج (وتدرجيا تخلص من الروح العسكرية، وعمل) نيلزيوك (على الاعتماد على تمريناتا التوقيتية بهدف تنمية الصفات البدنية وتأثيرها على القوام .

ج - التربية الرياضية السويدية: (1839 - 1776) :

تلتزم غالبية المدارس في السويد باعطاء دروس في التربية البدنية والرياضية تخصصا للطلاب والتمريناتا السويدية، كما اصبحت التمريناتا السويدية جزءا من حياة كل سويدي يقوم مع عمال كالمصنعاء بعض التمريناتا لمدة 10 دقائق يوميا تحت اشرافا خاصا في ميدان التربية الرياضية والبدنية .

ج - التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية:

تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية مجمعا بشعوب العالم، اذا حركة هجرة الاوربين للقرارة الجديدة تتابعوا ستو طنناراضيهيا وكانمنالمنتظرلهذاالخليطمنالشعوبوالاجناسانتنتشرجميعطرقالتربيةالرياضيةفيبعضااوقاتاوبعضالانحاءاوكلهافيالولاياتالمتحدةوفيفترةالحربالاهليةالامريكيةلمنتقدماالتربيةالرياضيةفيامريكابدرجتملموسة،وانماانتشرتبعضالالعابالامريكيةالجديدة،ثمبعدانتهاءالحربالاهليةتتطورالتربيةالرياضيةبصورةمحوظة،فانشأتالانديةالرياضيةوصالاتالتدريببوصحوماتالسباحةوعلتبرامجغنيةللمترييناتالالمانيةوالسويديةوالالعابالسياحيةوبعدهاتطورالتربيةالرياضيةلتشملنواديمدارسوظاهرةالاحترافوغيرها،وانتشرتاليحدكبيروتتوعتاليماوصلتاليهاالان.

وبعضهذاالعرضالتاريخيالمفصلللتطورالتربيةالبدنيةوالرياضيةعليمرالعصور،الذيكانالهدفمنهمعرفتمدياستفادةالاساتذوالتربويينوكذاالتلميذمنهذاالمعارفوالعملعلي تطويرهاوتوظيفهامناجلتعديلو تجديدالمنذاهجوالبرامجالخاصةبمادةالتربيةالبدنيةوالرياضية،وذلكلتلبيةحاجاتالفرد،وكذاالاهتماماتالبلاذفيمجالالتربيةالبدنيةوالرياضيةوكذاالاهدافالعامةللتربية،التي تتأثراساسابالفلسفاتالحديثةالتي تتخذمندراسةالتاريخمنظرفلوصولالفردالياحسننوافقوانسجاممعنفسهواكثرتكيفامعبناءبلدهمنالمحيطينبه،وتوفيرالاحتياجاتالخاصةللتمايذاوالاستاذعليحدسواءوتغطيةقطاعاتالمجتمعككلفتتأثربهذاالاهدافوالاغراضومحتويالمناهجوطرقالتدريبسواساليبالتقويم،كمايمكناستخدامالتاريخلتوسيعدائرةمعارفالتلاميذحولتطورالتربيةالرياضيةقديمامحاولةاستخدامكلالعلوموالتكنولوجياالمتوفرةللنهوضبهذاالمجالالحيوي.

2-1-3 اهمالاعتباراتمندراسةتاريخالتربيةالرياضية :

كما تهتمالتربيةالبدنيةوالرياضةبدراسةتاريخالنشاطالرياضيلانسانلااعتباراتالتالية:

- استخلاصالدروسوالعبرمنالماضيوالتعرفعليالاطاوتجنبالوقوعفيهافيالحاضر والمستقبل.
- استقرارتأثيرالمتغيراتوالنظامالاجتماعيةعلينظامالرياضةوالتربيةالرياضية،وذلكلتوجيهالنظاموالتقدموالاستعدادهمنهذالتأثيرات.
- دراسةتاريخالرياضةوالالعابوالتربيةالبدنيةكمحاكالتنقديرحجمواتجاهالتقدمفيالتربيةالبدنيةالمعاصرة.
- الاستفادمنمعطياتالادارةعبرالتاريخلاستخلاصتنظيماتجيدةللرياضةفيالحاضر والمستقبل.
- دراسةالمدارسالفلسفيةالكبرىوتأثيرهاعليالرياضةوالتربيةالبدنيةمنخلالالعصورالمختلفةلحضارةالانسان.
- تكويناتجاهاتمهنيةقويةنحوالتربيةالبدنيةلديطلابالتربيةالبدنية،والتعرفعلياسهاماتالنظام،الارتقاءبالانسانعبرالحضاراتالمختلفة.
- تشجيعالبحاثالعلميةفيماجالالتربيةالبدنيةوالرياضيةوخاصةفيمنطقةالعربيةالتيتهنقراليهذالنوعيمنالبحوث.

2-1-4 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

أنميدانالتربية البدنية والرياضةيزخر بالعديد منالتعاريفوالمفاهيموهذا اندلعليشيفانمايدلعلعلياالسواء، ووبذلكيكنصرتعريفالتربية البدنيةوالرياضيةمنخلالالمفاهيمالتالية :-

التربية البدنية: هيالعملية التربويةالتيتهدفاليتحسينالاداء الانسانيمنخلالوسيلةالانشطة البدنيةالمختارةلتتحققذلك، وقدتناولهذا التحليلمشيراليانالتربية البدنيةوالرياضيةتشملعلياكتسابوصفالمهاراتالحركية، وتطوراللياقة البدنيةوالمحافظةعليهامناجلافضللمستويصحي، ومنخلالاثارطبيةواكتسابمعارفوتتميةالاتجاهاتالاجابيةنحوالنشاط البدني.

وتعريفيايضالتربية البدنيةعليانها العمليةالاجتماعيةالتعبيرعنسلوكياتالكائنالبشريالناشئاساسا عناستشارةالعضلمنخلالالانشطة العضلاتومايرتببها مننشاط.

والتربية البدنيةوالرياضيةنظامهاهدافها التربويةالتييسعياليتحقيقها منخلالالانشطة البدنيةالمختارةالتيتميزبخصائصتعليميةوتربويةهامة، وتعملالتربية الرياضيةعليكسابالمهاراتالحركيةواتقانهاوالعنايةبالياقة البدنيةمناجلصحةافضلوحياةاكثرنشاطاً.

2-1-5 لعناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية :

وبلنعتراضمجموعهمنالتعاريفالسابقةللتربية البدنيةوالرياضية نجدانهي يمكناستخراجالعناصرالمشتركةلمفهومالتربية البدنيةوالرياضيةوهيتمثلفيا لاتي:

- أنالانشطة الرياضيةهيأحدالعملياتالتربويةالتيتهدفاليتحسينالسلوكالانسان
- أنهااهمالعملياتالتربويةالتيكسبمنخلالها الفردالمهاراتالبدنية، والعقلية، والاجتماعيةوالأخلاقية
- انالحصائلوالمكتسباتالسلوكيةالناجمة عنبرامجالنشاط البدنيلا تثيريوتتميا الجانبالبدني فقطبلجميعالعواملالاساسيةللشخصيةالانسانية.
- انهااهمعنصرلاستثارةاللاعبوتفريغالطاقاتالكاملةلديالانسانوتحقيقالتوفيقالنفسي.
- انهااهمجالالتحقيقالتفوقالدراسيوالتحصيلالأكاديميمنخلالاثارةدوافعالتعلملديالانسان.

2-1-6 دمج الرياضة اليالتربية البدنية :

ك
دمجبينعنصرينواكثرحدثتعدةتقاعلاتبعضهاكانضدهذاالدمج، ولكناكثرهاكانمعهاالياناستقرتالامورفيالمنظور
امالتربويالجديداليدما
ويعلـق (فـنـ) ذـر زواج
(عليهذاهالدمجبانهمناالواضحاانالرياضةقدوسعتمجالتربية البدنيةبطريقةاتاحتمساراجديدةللتجريبيا لاجتمع

اعيق قد اضيفت عليها افقر حبه من خلال عنصر المنافسة، الذي يعد اهم الخصائص لاجتماعية الرياضة والذي قام بدوره في تقديم مناخا لاثارة للعديد من التصورات والاجواء التي اشتقت من مفهوم التربية من خلال البدن وأشار (خوزيه ماري اكا جيكال) مفكرة التربية لاسبان الراجل الى ان الرياضة والتربية البدنية كلمتان متكاملتان، لكنه ما غير مترادفتين، وهذا يعنى ان مفهومها مختلفة لكنهما متكاملتان لانها تشتركان في سلوك واحد يجمعهما الا وهو الحركة لذي الانسان، لذلك فان اشكال التربية البدنية وقضاياها سرعان ما تتعكس مباشرة على الرياضة (دمجال رياضة معالته ربية كان بمثابة اثرء للرياضة وانعاش للتربية البدنية وبرامجها).

2-1-7 طبيعة التربية البدنية والرياضية :

يمكن النظر للتربية البدنية كنظاما كاديمي، وكمهنة، وكبرنامج نشاط.

أ - التربية البدنية كنظاما كاديمي :

يسعى كافر عن المعرفة لانسانية نحو تحديد هوية الاكاديمية، والتربية البدنية والرياضة تهتم بالبحث ودراسة ظاهري حركة الانسان والاشكال الثقافية التي اتخذتها هذا الظاهرة كالرياضة، والتمرينات، والرقص، وذلك من خلال لبنية معرفية اخذة في التناميت متمركز حول ظاهرة الحركة لذي الانسان، وتتقسما الى عدة مباحث علوم كعلم وظائف الاعضاء، وعلما النفس الرياضي، والاجتماع الرياضي، والتعلم الحركي، وميكانيكا الحيوية، وفلسفة تاريخ التربية البدنية، ولها أيضا

مباحث ثقافية تربوية تنقل هذه العلوم الى التروية والطلاب كطرق تدريس التربية البدنية، منهاج التربية البدنية والوسائل التعليمية في التربية البدنية .

ب - التربية البدنية كمهنة :

ان الرياضة حقتما حلل جميع عبر برامج تربوية وتروية جيدة الاعدادها والتخطيط لها من قبل مهنيين لتتاس بالجمعية هذا البراماج استحدثت اخصائين مهنيين اظهما لادارة والاشراف والتتظيم والتدريب والتعليم، فاصبحنا نسمة عنا خصائيا لللياقة البدنية والمشرف الرياضي، وخصائيا لاصابات الرياضية، ورائد التروية الرياضي، ومنسقال برامجال رياضية، ومعددها الخنا هي كعنا لوظائف التقليدية في المهنة كالمدرسو الاداري والمدرب .

ج - التربية البدنية كبرامج :

وهو المنظور الاقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم وماز اليعبر عنبر امجال انشطة البدنية التي تتيجال فرص للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية وحركية منتقاة بعناية وتتابع منطقية وعبر وسط تربوي منظمين مختلفا جوان بالشخصية الانسانية وعبر فئاتا من النشاط كالجماز والاعاب والسباحة والاعاب القوية والمنزلات .

2-1-8 المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية والرياضية :

ان الملاحظ لواقع التربية البدنية والرياضية يعلمنا ان الكثير من الناس يجهلون اهداف وبرامج التربية البدنية والرياضية، ومن جراء هذا الجهل يصعب عليها تحقيق اهدافها

وغايتها التربوية، وكذلك ادراك الدور الكبير الذي تلعبه في حياة الافراد، الامر الذي يادي بالتكوين العديدا من المفا هيما الخاطئة التي وجبت وضوح الصورة بشأنها ومحاولة تصحيحها الكيتسا عد في النهوض بالمادة التربوية المهمة.

ويمكن ايجازها فيما يلي:

- لا يجب ان تحظى التربية البدنية والرياضية بتقدير اكا ديمي كيفية المواد الدراسية الاخرى
- التربية البدنية والرياضة عبارة عن تمرينات والعاب فقط.
- عنصر المعرفة لا ينتمى للتربية البدنية والرياضة.
- دروس التربية البدنية والرياضة هي عبارة عن فترات للعب الحر .
- تقوية العضلات هي الغرض الاساسي للتربية البدنية والرياضة المدرسية.
- برنامج التربية البدنية والرياضية يجب ان يهدف الى تحدي قدرات التلاميذ المتفوقين .
- درجات التلاميذ في التربية البدنية والرياضة ليس لها قيمة اكا ديمية.
- لا يحتاج مدرس التربية البدنية والرياضة لتحضير دروسهم .
- دروس التربية البدنية والرياضة يجب ان توضع بالجدول الدراسي بعد ما توضع المواد الاخرى .
- كرة القدم هي التربية البدنية والرياضة .

2-1-9 بعضا لاسباب التباين التي تكون هذا المفا هيما الخاطئة حول التربية البدنية والرياضية :

تتكون هذا المفا هيما نتيجة بعضا لعوامل المنتشرة داخل المجتمع الذي نعيش فيه وهو اصبح متأصلة داخلها نال بعض، وقد اردنا توضيح بعضها الكينح واللقضاء عليها، وبين هذا لاسباب ما يلي:

- عندما لا هتما ما الكافي من قبل الوصاية التربية البدنية والرياضية وعدم توفير الوسائل والتجهيز لترعايتها وال نهوض بها وكذا سوء البرمجة .
- الدور السلبي الذي تلعبه وسائل الاعلام ان التربية البدنية والرياضية لا تحظى بقدر كبير من الاهتمام من قبلها ذها لوسائل .
- بعضا للثقافات الاجتماعية الخاطئة المنتشرة والتي تترجم ممارسة الرياضة امر غير مهمما و ثانوي .
- الاتجاهات السلبية للوالدين نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية .
- عزوف الكثير من لانا عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- الخوف من التعرض من لاصابات اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .
- من خلال ما سبق من عرض المفا هيما الخاطئة المتكونة لدى الافراد عن التربية البدنية الرياضية التي ترجع لاساسا الى نقص الثقافة الرياضية في المجتمع، وكذا وجود مفا هيما خاطئة شائعة حول لقيمة الفلسفية والاكادي مية والتربوية للتربية البدنية والرياضية وجهلها لأهدا فواعراضا للتربية البدنية والرياضية، سوف نتناول في ما يلي عرضا للحقائق التي تصححت كالمفا هيما الخاطئة من خلال توضيح لاهدافوا لاجراضا العامة لتربية البدنية والرياضية.

2-1-10 الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية :

- ❖ تسعي التربية البدنية والرياضية الي تنمية جميع الجوانب (العقلية، والبدنية، النفسية، الاجتماعية) ويشكل متوازن نوم رغوب لحاجات الافراد من خلال الاهداف العامة التالية:
- ❖ ترسيخ تعاليم القيم الفاضلة وتنمية الاخلاق الكريمة في نفوس الافراد.
- ❖ الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم عن طريق رفع اللياقة البدنية للأفراد.
- ❖ اكساب المهارات الحركية للأشخاص في مختلف المراحل العمرية للأفراد.
- ❖ ادراك الفرد لأهمية الانشطة البدنية في المدرسة وخارجها.
- ❖ غرس القيم والاتجاهات المرغوبة في هك الروح والرياضية العالية والتسامح.
- ❖ الاهتمام والعناية بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بوضع برامج خاصة لهم متناسبة مع قدراتهم البدنية.

❖ الرقي بالصفات الحميدة لأفراد المجتمع.

❖ استثمار الاوقات الحرة بالأنشطة الرياضية المفيدة.

❖ الاهتمام بمسألة القوام والعناية بالتشوهات البدنية.

وبالأجمال فان التربية البدنية والرياضية تسعي الي تحقيق:

التنمية البدنية والحركية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والجمالية والترويح والحركية بالإضافة الي الترويح عن النفس بالأنشطة المفيدة في اوقات الفراغ.

ويعتبر (دودلي صارجنت) أول من وضع الاهداف لها سنة 1979 م في الآتي :

أ - من الناحية الصحية :

تقدير التناسل الطبيعي لجسم الانسان التعرف علي تشريح اعضاء الجسم ووظائفه ودراسة المؤشرات الصحية العادية مثل التمارين، والتغذية، والنمو.

ب - من الناحية التربوية:

غرس القدرات العقلية والجسمية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول الي مهارات مهنية او بدنية.

ج - من الناحية الترويحية :

تحديد القوي الحيوية التي يمكن ان الفرد منها استنشاق اعمالها البدنية لنشاطات تاديه وواجباته بسهولة.

د - من الناحية العلاجية:

استعداد الوظائف التي تضر عليها الخلل واصلاحها لاطفاء والعيوب الجسمية.

2-1-11 الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية:

وهي تتم وفق خصائص نمو تلاميذ المرحلة الثانوية ومستوياتهم ومتطلباتها التربوية وذلك من خلال:

- العمل علي الوقاية الصحية للتلاميذ، وتنمية القوام السليم.

- تنمية الصفات البدنية وفقا لخصائص التلاميذ ومستوياتهم ولولياتهم .
 - تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المكتسبة .
 - التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية بالدرسو خارجة .
 - رعاية النمو النفسي للتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم .
 - تنمية جوانب الاجتماعية والخلاقية (الروح الرياضية، القيادة، التبعية الواعية، التعاون و الاحترام) .
 - العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية، تنظيمية، تشريرية) .
 - الاهتمام بالجانب الترويحوي من خلال الأنشطة بالدرسو خارجة .
- كما تسعى مادة التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية على تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم لقا عديشققها لابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال الأنشطة البدنية والرياضية المتنوعة وثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ .

2-1-12 اهداف التربية البدنية والرياضية لذوي الاعاقة:

- تتمثل اهداف التربية البدنية والرياضية لذوي الاعاقة فيما يلي :
- العناية بالقوام وتصحيح الانحرافات القوامية .
- العمل على كساب اللياقة البدنية للتلاميذ وتنمية التوافق العضلي العصبي .
- تهيئة الفرص للتلاميذ لتنمية مهاراتهم وخبراتهم من خلال الأنشطة الرياضية والترويحوية .
- تنمية الروح الرياضية والسلوك القويم .
- تكوين احساس لذوي الاحتياجات الخاصة بقيمة مما يعطيها الحافز لزيادة قدراتهم واستغلالها في الارتقاء بنفسه .
- التقليل من الاثار السلبية المترتبة على وجود الاعاقة سواء كانت اثار نفسية او اجتماعية
- تعزيز السلوكيات التي تعين ذوي الاعاقة على ان يكونوا مواطنين صالحين .
- حسن استغلال اوقات الفراغ في الأنشطة والهوايات الرياضية .

2-1-13 العوامل التي تساعد التربية البدنية والرياضية في تحقيق اهدافها:

- اذا نظرنا الى التربية البدنية والرياضية نجد انها كعضو العوامل التي تساعد في تحقيق اهدافها وهذا هو:
- التخطيط العلمي للسليم لبرامجها
- الاعداد الجيدة لمدرسي وموجهي التربية البدنية والرياضية
- ضرورة الكشف الدوري بالطبيب للتلاميذ المشتركين في الأنشطة الرياضية
- تعدد الأنشطة وشمولها بحيث تعطى الفرصة لكل فرد بالاشتراك في النشاط الذي يرغبون فيه وبتناسب مع ميولهم ورغباتهم

- الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في قضاء وقت الفراغ بطريقة ايجابية
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تساهم في الابتكار والابداع
- ان تشمل على الأنشطة الرياضية التي تنمي القيم الخلقية
- ضرورة الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في تنمية القيم الجمالية والاجتماعية
- اختيار طرق التدريس المناسبة للنشاط الممارس وترعاها نواحي السلوكية للتعلم
- عدم اغفالبرامج الفئات الخاصة
- مراعاة عوامل الامن والسلامة حفاظا على سلامة الممارسين .

2-1-14 اغراض التربية البدنية والرياضية العامة:

قامالكثير من التربويين بوضع دراسات غاية في تحديد اغراضها فالتربية البدنية والرياضية وقد اختلفت ونفيتها فاصيلها، ولكنهم في الواقع يتقاربون في موضوع الخطوط العريضة لها، فيتنفق معظمها علينا اغراض التربية البدنية والرياضية هي :-

أ - الغرض الحس الحركي:

تحسين وتطوير مفهوم التلميذ عن حركة الجسم (م) كيفة عملا (جسامهم) اضافة الي اكتساب اوتامتلا كالمهارات الاساسية (الحركات الانتقالية، غير الانتقالية، مهاراتها المناو) والتيت تستخدم في الرياضات المختلفة وتعد اساسا لتحقيق المستويات العالية (تنوعا كتسابا بالخبرات الحركية).

ب - اغراض تنمية الجسم:

وهي تشمل زيادة فاعلية عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الاتزان، المرونة) وزيادة فاعلية لاجهزة الداخلية مثل الجهاز الدوري والتنفس والعضلي والعصبي وينتج عن تنمية الاشياء المذكورة فوائد جمعة منها تحملات لقيام معلمين لمدة اطول من الشخص الغير مدرب، تحملات لرفع القدرة على الرجوع للاحاطة الطبيعية بعد القيام بجهد عضلي .

ج - الغرض العقلي :

هذا الغرض يتعلق بجمع المعرفة وتحصيلها مع القدرة على ربط وتفسير وتحليل واستعمال هذه المعرفة مثلا لمتغيراتها العلمية، الزمن والفراغ والمساحة والحركة والجهد، ومعرفة ميكانيكية وعمليات تركيبية لاجهزة حيوية في الج سم، وهناك انواع اخرى من المعرفة تتعلق بالنواحي الاجتماعية النفسية الخاصة بممارسة النشاطات الرياضية .

د - الغرض الاجتماعي:

أنتا كيدا احترام الذات والشعور بالانتماء والتكيف مع الجماعة والمجتمع هي اهداف اساسية تتحقق من خلال وجود قيادة كفؤة ضمن برامج التربية البدنية الرياضية في مختلف الأنشطة البدنية .

مستويات : اهداف اغراض التربية البدنية والرياضية :

وقد قسمت هذه اغراض التربية البدنية والرياضية الي اربع مستويات وهي :

سمتا عب حياة نشطة، وسعيدة ولتحقيق هذا المهمة لابد من معرفة الاسس العلمية التي تستند عليها التربية البدنية والر
ياضية وهي: -

الأسس البيولوجية:

انتركيب جسم الانسان معقدة جدا فلا بد لك من مدرس التربية الرياضية والطالب معرفة جسم الانسان و الاجهزة المتعددة و
لكل جهاز منها لها هامة ووظائف ومبها تاسد الانسان للبقاء علي الحياة واداء متطلبات الحياة اليومية .

الأسس النفسية:

لم يقتصر علم النفس الحديث علي مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم (فرويد) بل تعدى ذلك ليكلمجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث الي دراسة اسس التربية البدنية والرياضية، اذا
تخذ التربية البدنية والرياضية خصوصيات متعددة عن خصوصيات المجالات الاخرى، وربما يكون هذا الموضوع عنا
لموضوعات الحديثة لانها تتعلق بمهنة بناء الانسان .

امل هذا التوسع الي علم النفس و ضرورتها اليومية لابدنا لنظر اليها فيذخيرة التربية البدنية والرياضية من نظريات و
تحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال وتأثير التربية البدنية والرياضية في اطوارها التربوية علي الحياة لانفعالية للانسان
، يتغلغاليا عما قمستويات السلوك والخبرة حيث لا يمكن تجاهها للمغزى بالرئيسي لجسم الانسان ودوره في تشكيل سمات هالنفسية .

الأسس الاجتماعية:

تتأثر التربية البدنية والرياضية بطبيعة المجتمعات من حيث فلسفة المجتمع وثقافته، واما الهأهداف التي يسعى
الي تحقيقها، وتختلف المجتمعات بعضها عن بعض، ويختلف المجتمع عن نفسه من مرحلة لاية اخرى و نتيجة لزيادة فروق
عالمية والتطور العلمي والتكنولوجيا السريعة لمختلف المجالات، والذي أدى الي حدوث تغييرات كثيرة في حياة المجتمعات التي
انعكست بشكل كبير علي اتجاهات أفكارهم والتبدولها تنعكس علي التربية البدنية والرياضية والرياضة في المجتمع و
مؤسساتها الدولية حيث يتم فيها توظيف هذا المبادئ والأفكار والمفاهيم المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية، فهناك
البيادينية التي عملت علي تربية الأفراد بتوجيههم وتعاليمهم وتدريبهم وتثقيفهم بطريقة سليمة لتلبية حاجات المجتمع و
غها هدفها العامة، ومن هنا نؤكد علي العلاقة التي تربط التربية البدنية والرياضية واتجاهات المجتمع وخصائصها واهدافها
الظرفية والمشكلات التي يعيشها اذا فمنا لضرورة مراعاة الاسس الاجتماعية عند التخطيط ووضع برامج التربية
لرياضية وتحديد اهدافها ومحتوياتها وطرق تنفيذها وتقويمها .

المبحث الثاني 2/2 التربية الصحية

1-2-2 ماهية التربية الصحية :-

هي حالة الكمال البدني، والعقلي والاجتماعي، تشترط عليا لإنسان سلامة عقله، وانعامها بالاستقرار الروحي والنفسي والعاطفي والاجتماعي، ويعتبر هذا الاستقرار من الضرورييات في حياة الإنسان والله عز وجل خلق الإنسان مستكماً كلاً بكل هذه العناصر بفطرته، حيث قال تعالى: (لقد خلقنا الإنساناً أحسن تقويم" (التين الآية 4) ومنها الاستمتاع بالصحة الجيدة وهو حق منحوقاً للإنسان كما نؤمن أن، دون التمييز بين هذا وذلك .

تعريف التربية الصحية :

تعد التربية الصحية من المفاهيم الأساسية، ومنها مجال الصحة العامة الحديثة، وإبراز تعريف التربية الصحية أو التنقيف الصحي، هو تعريف منظمة الصحة العالمية

التربية الصحية تمثل كهدف للتغيير سلوكيات الافراد واكتساب عادات سليمة، وكذا الحفاظ عليها فضلا عن الاستفاد
ة من الخدمات الصحية المتاحة، وتجعلهم قادرين فرديا وجماعيا على تحسين الحالة الصحية والوسط الذي يعيشون فيه .

2-2-2 اهداف التربية الصحية :

ونجد " ايتيانبارتي " لخصت دورها اهداف التربية الصحية، والمتمثلة في النقاط الآتية :-

- اعلام الافراد والاسر والجماعات بتبوء وسائل الترقية والحفاظ على الصحة .
- حمل الافراد والاسر والجماعات الى تغيير او تعديل سلوكياتهم وعاداتهم وحوافزهم للترقية والحفاظ على الصحة .
- اقناع الافراد والاسر والجماعات بتأسيقية اهمية الصحة كالتنمية اقتصادية واجتماعية .

2-2-3 مجالات التربية الصحية:

من خلال الاطلاع على مجلات التربية الصحية، لاحظنا اختلافا للمؤلفين في طريقة تحديد هملها، ويرجع ذلك
الى تعدد المراحل التي يمر بها الفرد في حياتها والتي تشترط توفير التربية الصحية وناخذ على سبيل المثال تقسيما ت ايتيانبارتي
مجالات التربية الصحية والمتمثلة في :-

- التربية الصحية في المحيط الاسري .
 - التربية الصحية في المدرسة .
 - التربية الصحية لمستوى مسؤوليات التنمية وحياء الجماعات .
 - التربية الصحية للمرضي .
- وكذا تقسيما تبستان محمود حدد دور هثمانية مجالات للتربية الصحية تبعا لألويتها وهي :-
- التربية الصحية في مجال رعاية الامومة والطفولة .
 - التربية للامان .
 - التربية الغذائية .
 - التربية في مجال الصحة البيئية .
 - التربية في مجال الامراض .
 - التربية الصحية المدرسية .
 - الحياة الصحية .
 - التربية في مجال الخدمات الصحية والاجتماعية (بستان محمود 1981 ص (519) .

ولعلم محمد زكي طريقتا هيتحدد مجالات التربية الصحية والمصنفة في الاربعة الآتية :-

- التربية الصحية في محيط منزل الاسرة .

- التربية الصحية في المحيط المدرسي .
- التربية الصحية في محيط المجتمع .
- التربية الصحية في محيط العمل (زكي عليمحمد، 1983 م، ص 127).

مناهج التربية الصحية:

لتحقيقها هذا فالتربية الصحية والمتمثلة اساسا كما سلفنا الذكر، في التغيير الايجابي للمعلومات واتجاهاتها توال معارف، لا بد من اتبا عنهم جمعينا أيضا لالرسالة الصحيحة، وفيهذ المضمار حاول فوزي علي جاد الله تقسيما لطرقا لمستخدمة في التربية الصحية اليثلاث تهوي : -

- وسائل الاعلام .
- طرق المواجهة .
- طريقة تنظيم المجتمع .

2-2-4 ابعاد التربية الصحية:

➤ الجانب البدني الفيزيولوجي:

ويتحقق عن طريق ممارسة فعلية لاحد الانشطة الرياضية مثلا عندما يصبح الانسان او يترتب عن حركات الجسم ازاو الجودو .

➤ الجانب النقدي الايكولوجي:

لا يمكننا اعطاء تعريف محدد ودقيق للنقد الايكولوجي بسبب جدته ووحداثته في الدراسات النقديّة ونظرية النقد الادني تحديد او هو منهج غير معروف في العالم العربي اليعلن حوضئيا للغاية، ورغبة منا لتقريبها لاذ هانا المهتمين نقول نقد صدي النقد الايكولوجي المنهج النقدي الذي يمتد بدارسة علاقة الانسان بالبيئة والمكان .

5-2-2 طرق وأساليب التربية الصحية :

1- وسائل الاعلام :

هي تلك الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات والخبرات الي جموع الناس وتمتاز بمساعدة المثقف الصحي الاتصال بعدد كبير من الناس في وقت واحد ، ومنها الأفلام السينمائية والأفلام التلفزيونية والنشرات والملصقات والراديو والتلفزيون والصحف والمجلات والكتب والكتيبات ومن اهم عيوبها انها عملية في اتجاه واحد بمعنى انها توصل المعلومات للمتعلم لكنها لا تشركه مشاركة إيجابية في التخطيط والعمل مما قد يشعر الفرد ان الأفكار أفكاره والمشروع مشروع وفكرته وان هذا العمل ليس مفروضا عليه من الاخرين .

ومما يقلل من وسائل الاعلام في التربية الصحية :

- 1- احتمال عدم سماع او رؤية او قراءة الوسيلة وعدم وصولها (اما لأسباب فنية او اقتصادية او تعليمية) .
- 2- في بعض الأحيان تكون وسيلة الاعلام لا تساعد علي جذب الانتباه بدرجة كافية فقد يقرأ التلميذ او الرجل الغدي كل الصحيفة وتمر عليه الرسالة الصحية او الجزء المخصص للصحة بالجريدة دون ان تلفت انتباهه.
- 3- عدم رغبة الفرد في بعض الأحيان الي الاستماع للراديو او مشاهدة التلفزيون او حتي قراءة الصحف ، واذا أتاحت الفرصة فهو يجب سماع الموسيقى او الأغاني فقط .
- 4- في بعض العائلات او الجماعات التي لا تجيد القراءة نجد ان هناك من بينهم احد المتعلمين الذي يتولى قراءة الصحيفة للأخرين ويسمي هذا العامل الوسيط وهو يقوم بالقراءة ثم الشرح لهم حسب ما فهم وفي بعض الأحيان يكون قد حذف او إضافة اليها او حرف فيها كثيرا .

1- الطريقة المباشرة :

وهي تسمي في بعض الأحيان بطرق المواجهة وهي :

- 1- **المحادثة الشخصية** : وتكون مثلا بين الطبيب والمريض او بين المدرس والتلميذ او بين الممرضة والام او بين الزائرة الصحية او الاخصائي الاجتماعي للتلميذ.
- 2- **الفصول الصحية** : ويستخدم للأهالي ويعقد لموضوعات محددة وجماعات معينة ومنها عقد فصل للأمهات عن رعاية الطفل والعناية به وتغذيته ، وتستخدم الفصول الصحية بطريقة مباشرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية والاعدادية حيث يخصص أسبوعيا درس لمادة الصحة وفي تلك الفصول يزود التلاميذ بالمعلومات والمعارف الصحية وقد ادخل علي تلك الفصول التحسينات الاتية :-

- ا- ربط موضوع الدرس بحياة التلاميذ وحاجاتهم وميولهم .
- ب- اشراك التلميذ في الدرس عن طريق المناقشة وابداء الراي .
- ج- الاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية كلما امكن ذلك .
- 3- **الاجتماعات** : ومنها حلقات المناقشة والمحاضرات واللجان الصحية والندوات والمؤتمرات :-

مميزات الطريقة المباشرة :

- 1- المشاركة الإيجابية من جانب المتعلمين .
- 2- زيادة التوافق مع الحاجات الشخصية للمتعلمين.
- 3- تكيف الطريقة وفقا للظروف .
- 4- وضوح التجاوب والانفعال من جانب المتعلم للمعلم .

5- المرونة فقد يحتاج الامر لتغيير الموضوع او الأسلوب اذا لم يظهر تجاوب من جانب المتعلمين .

2- طريقة الربط :

وتستخدم هذه الطريقة في المراحل الإعدادية والثانوي بنجاح لان مواد الدراسة بهذه المراحل تسمح بذلك ، وتعني طريقة الربط - ربط الحقائق والمعلومات التي تتصل بالصحة وبالمرض بالمواد الدراسية المختلفة علي النحو التالي :-

1- عند تدريس مادة العلوم يمكن ربط موضوعات المادة المختلفة بالنمو مثلا ما يلزم الفرد من الغذاء أنواع الغذاء التي تناسب العمر ونوع العمل ، الحشرات التي تنتشر في البيئة ، ماهي خطورتها ، ما دورها في نقل الامراض المختلفة ، كيف يمكن القضاء عليها .

2- عند تدريس مادة الطبيعة يمكن ربط موضوع الضوء بالعين ، من حيث العناية بها ، تركيبها ، الامراض التي تصيبها في فترة الصيف ، كذلك يمكن ربط موضوع الصوت بالأذن من حيث تركيبها ، العناية بها وهكذا .

3- عند تدريس اللغة العربية يمكن ربط موضوعات الانشاء او المحادثة او الأناشيد بالموضوعات الصحية التي عن طريقها يمكن تزويد التلاميذ بالحقائق والمعلومات الصحيحة .

4- عند تدريس مادة الدين يجب ربط النظافة بالأيمان وما امرنا به الله عز وجل في هذا الصدد ، وأداب الزيارة والمحافظة علي الصوم في شهر رمضان وأداء الصلاة وغير ذلك .

5- عند تدريس مادة الرسم او الاشغال يمكن ربط الموضوعات والواجبات بالصحة عن طريق تكليف التلاميذ برسم لوحات صحية تظهر نواحي مختلفة للعناية باعضاء الجسم ، كذلك لوحات تظهر عالقة الحشرات بانتقال العدوي واخري توضح أهمية النظافة وغير ذلك .

4 - طريقة الوحدات :

تستخدم في المرحلة الابتدائية وهي عبارة عن وضع المواد الرئيسية في وحدات علمية تعالج كل منها موضوعا معيناً كالتدريس الحساب واللغة العربية والصحة ، وكلها تدور حول موضوع واحد ولاتباع هذه الطريقة يسيرالمدرس في الخطوات التالية :-

1- اختيار موضوع الوحدة وما تحويه من معلومات بحيث تتفق مع حاجات التلاميذ وميولهم ويجب ان تكون شبيهة بما يوجد في مواقف الحياة الحقيقية .

- 2- تحليل ودراسة اهداف الوحدة بحيث يرتبط كل هدف بتنمية ميول ورغبات واتجاهات وغرس عادات واكتساب معلومات وخبرات صحية معينة .
- 3- مرحلة الاعداد والتحضير للوحدة واستخدام الوسائل السمعية والبصرية او الكتب او العجلات وغير ذلك .
- 4- السير في الوحدة ويبدأ العمل بمقدمة مشوقة تثير اهتمام التلاميذ لدراسة الموضوع ثم يشترك المدرس مع التلاميذ في مناقشة ودراسة المشكلات بالوحدة وشرحها وتفصيلها ، ثم يقوم المدرس بتحديد الاعمال والمجهودات التي تقوم بها التلاميذ ويتم توزيع العمل عليهم .
- 5- تقويم العمل لمعرفة القدر الذي اكتسبه التلاميذ من معلومات وخبرات ومهارات .

5 - طريقة المشكلات :

- وهي طريقة ليست شائعة الاستخدام بين التلاميذ لأنها تعتمد علي رغبة التلميذ في مواجهة مشكلة صحية معينة ، وتعتمد علي جهد ذلك التلميذ وحماسه للتوصل الي حقائق هذه المشكلة ، وفيها يبحث التلميذ في احدي المشاكل الصحية المتعلقة بالبيئة التي يعيش فيها او في المجتمع وفيها يحدد التلميذ المشكلة والهدف الذي يريد ان يصل اليه والطرق التي يستخدمها لتحقيق هذا الهدف ويناقش كل ذلك مع المدرس والاختصاصي الاجتماعي بغرض مساعدته وامداده بالنصائح والمعلومات المناسبة وتتميز هذا الطريقة بما يلي :-
- 1- تعويد التلميذ علي التفكير المنظم .
 - 2- زيادة القدرة علي البحث والقراءة العلمية .
 - 3- إعطاء الفرصة للتلميذ للأبداع .
 - 4- ما يتعلمه التلميذ من هذا الطريقة يثبت في ذهنه لان العمل الي قام به كان تابعاً من رغبته ولأشباع ميوله .

6 - النصائح الفردية :-

هي النصائح التي توجه لكل تلميذ في مشكلة صحية خاصة به ويقوم بذلك المدرس والزائرة الصحية والطبيب ، وذلك عندما يلاحظ احدهم أي اعراض مرضية واضحة علي التلميذ او عندها يمكن لاحدهم مناقشة التلميذ فيما لاحظه وابداء رايه في ذلك عليه ان يقدم النصح والإرشاد لكل تلميذ .

7 - استغلال المناسبات :-

وهي استغلال مناسبة معينة في تحقيق هدف صحي معين سواء في المدرسة او في البيئة المحيطة ، فعند انتشار مرض معين في المدرسة او المجتمع ، مرض وبائي ، يجب علي

هيئة المدرسة او المسؤولون عن الصحة العامة في المجتمع اقتناص هذه الفرصة لتقديم النصح والإرشاد للتلاميذ او الافراد عن طريق توعيتهم وتبصيرهم باعراض ذلك المرض وخطورته وطرق انتقال العدوي وهم يستخدمون في سبيل ذلك الاجتماعات والندوات والنشرات الصحية وغيرها ، وبذلك يكون التلاميذ او افراد المجتمع قد استفادوا من استغلال المسؤولين لتلك المناسبة .

8 - القدوة الحسنة :

أن التلاميذ في المراحل الابتدائية والاعدادية بصفة خاصة يرون في مدرسيهم وفي ابائهم القدوة والمثل الذي يجب ان يحتذي به ، وهم يقلدونهم في معظم تصرفاته وكلما كان المدرس او ولي الامر يتمتع بصحة جيدة ويمارس العادات الصحية السليمة ويحافظ علي نظافته الشخصية ونظافة البيئة التي يعيش فيها ، فان التلاميذ سوف تتخذة قدوة لهم وتحزوا حزوهم .

9- استغلال أوجه النشاط المدرسي :

أوجه النشاط المدرسي المختلفة يمكن استغلالها من بين طرق وأساليب التربية الصحية سواء كان ذلك النشاط رياضي او ثقافي او اجتماعي وذلك علي النحو التالي :-

- **النشاط الرياضي :** عن طريق حصص التربية الرياضية ومن خلال تدريبات الفرق الرياضية المدرسية يمكن تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية عن اثار وفوائد ممارسة التربية الرياضية علي أجهزة الجسم المختلفة ، وكذلك معلومات حول الغذاء المناسب ، والوجبات قبل المباريات ، واهمية الاستحمام بعد ممارسة التمرينات وغير ذلك من المعلومات التي تؤثر في سلوك وعادات التلاميذ من الناحية الصحية .
- **النشاط الثقافي :** يمكن تزويد التلاميذ بالمعلومات والحقائق الصحية عن طريق صحيفة المدرسة بجميع أنواعها اليومية والاسبوعية ومجلة الحائط والسبورة الاخبارية ويقوم التلاميذ بتحرير هذه الاعمال .
- **النشاط الاجتماعي :** يمكن تزويد التلاميذ بالمعارف والمعلومات عن طريق المسؤوليات والمشروعات الاجتماعية داخل المدرسة .

10- استخدام الوسائل السمعية والبصرية في التربية الصحية :

هي ليست طريقة من طرق وأساليب التربية الصحية الرئيسية بل هي عوامل مساعدة لهذه الطرق وذلك لتوضيح الرسالة التعليمية التي تهدف اليها طريقة التعليم فيمكن استخدام وسائل الايضاح في طريقة المواجهة وفي وسائل الاعلام وفي تنظيم المجتمع .

- **الوسائل السمعية :**

هي التي يتأثر بها الشخص عن طريق حاسة السمع مثل الراديو والاستماع الي التسجيلات

- **الوسائل البصرية :** هي التي يتأثر بها الشخص عن طريق النظر مثل (الصحف والمجالات والكتب والكتيبات والملصقات والمنشورات الدورية والاعلانات والمطبوعات ، والنماذج والعينات) .
- **الوسائل السمعية البصرية :** هي التي تؤثر في حاستي السمع والبصر معاً مثل التلفزيون والسينما والمسرح والندوات والمناقشات والمؤتمرات والحفلات .
- وعند اختيار الوسائل يجب ان تكون مناسبة لأهداف الدرس وموضوعه وكذلك لعقلية التلاميذ وإدراكهم وان تتفق مع بيئتهم وطبيعة مجتمعهم وان يراعي فيها الدقة فيما يتعلق بما تحويه من معلومات وحقائق .
- وتستخدم الوسائل في بداية الدرس او في بداية عرض الموضوع وتعتبر كمقدمة للموضوع لأنها توفر الوقت وتثير انتباه المتعلمين ، وتستخدم أيضا اثناء عرض الموضوع للمساعدة في الايضاح والشرح وإظهار النقط الهامة وتستخدم أيضا في النهاية لتلخيص الموضوع (الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، بهاء الدين أبراهيم سلامة ، ص 164) .

2-2-6 التربية الصحية عملية تعليمية :

التربية الصحية عملية تعليمية تشبه الي حد كبير عملية التعلم العام وهي تهدف الي تغيير المعلومات والاتجاهات والسلوك الإنساني ، ولكي تكون عملية فعالة يلزم ان تتبع الأساليب التربوية الحديثة للوصول الي اكتساب المعلومات الصحية وتغيير الاتجاهات والشعور وتعديل السلوك ، وهناك بعض المبادئ الأساسية والتي ترتبط بالتعلم وهذه المبادئ هي :-

- 1- كل انسان يتمتع بقدرة علي تغيير أفكاره واتجاهاته وسلوكه ، ويتفاوت الافراد في درجة او سرعة هذا التغيير ، كما ان الانسان قادر علي ان يتعلم في أي مرحلة سنية ، ولكن ما يتعلمه الفرد يتوقف علي الكثير من العوامل ومن بين تلك العوامل الخبرات السابقة .
- 2- ان التعلم عملية تغيير في الأفكار والسلوك الإنساني ، ولكن لايمكن ان يتم هذا التغيير بدون مجهود شخصي من قبل المتعلم ، وهذا يعني ان الناس لا يتعلمون من مجرد نشر المعلومات الصحيحة فقط ، ولكن يجب مراعاة ان هناك دوافع وقوة داخلية تساعدهم علي التعلم او العكس ، واهم هذه الدوافع او القوي هي تلك التي ترتبط بحاجات الانسان سواء كانت فسيولوجية ترتبط بالحاجات الفسيولوجية (الطعام ، الهواء ، الشمس) او تلك التي ترتبط بالحاجة للأمن والطمأنينة او تلك التي ترتبط بالحاجة للانتماء الي جماعة معينة او

تلك التي ترتبط بالحاجة للمركز الاجتماعي وتحقيق الذات ، معني ذلك ان ما يراه الفرد او ما يسمعه او يتعلمه يتوقف الي حد كبير علي دوافعه ورغباته في العملية التعليمية .

3- يتعلم الانسان بفاعلية اكبر اذا كان في مواقف واقعية او شبة واقعية من الحياه وأيضا بتوفير الخبرات العملية سواء كان في المنزل او في المدرسة او في مجال العمل ، وهناك مثل اجنبي يقول (اذا سمعت انسي واذا رأيت أتذكر واذا علمت اعرف .

4- يمكن للإنسان ان يتغير سلوكه اذا فهم ما يجب ان يفعل ، واذا شعر ان سلوكه الجديد يؤدي الي نتيجة تتفق مع رغباته الشخصية ، بمعني انه لا يكفي ان يكون الشخص راغبا في التعلم فقط بل يجب ان يعرف العمل الذي يجب ان يقوم به (الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، بهاء الدين إبراهيم سلامة ، ص 48) .

7-2-2 الأسس الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية :

أن مزاوله النشاط الرياضي سواء كانت بغرض شغل وقت الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول الي المستويات الرياضية العالية يعتبره طريقا سليما نحو تحقيق الصحة ، حيث انه من خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية ، وهذا في الواقع يساعد علي تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية بانھا (ليست خلو الفرد من المرض او العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية) ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد ان هناك فرصا كثيرة لتحقيق هذا المفهوم ويظهر ذلك في الاتي :-

تحقيق النشاط الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفه عامة واشباع الرغبات بصفة خاصة ويظهر ذلك كليا عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة في أي لعبة من الألعاب ، وكذلك عند تحقيق هدف معين كالفوز في المباريات وهذا يجعل الفرد يشعر بقيمته وكيانه ويعوضه ذلك عن مظاهر الفشل في الحياة العامة وهذا يساعد الفرد علي الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني وممارسة النشاط الرياضي يؤدي الي تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة (دوري ، وتنفسي ، وعضلي ، عصبي) .

كما أن ممارسة النشاط الرياضي يتيح فرصة زيادة المعارف والمعلومات نتيجة التصرف والتفكير في مواقف اللعب المختلفة والالمام بقواعد الألعاب وهذا يحسن من اللياقة العقلية

وممارسة النشاط الرياضي يساعد أيضا علي اكتساب خبرات وانماط سلوكية حميدة والتمسك بالعادات الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية والعلاقات الشخصية الطيبة وهذه كلها تسهم في تحسين الناحية الاجتماعية .

2-2-8 تتلخص الأسس الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي في التالي :-

- الأسس الصحية والفرد الرياضي .
- الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي .
- الأسس الصحية والمسؤولين عن ممارسة النشاط الرياضي .

أولا : الأسس الصحية والفرد الرياضي :

ضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري علي اللاعبين والممارسين ، قبل ممارسة النشاط البدني وذلك بغرض التعرف علي حالة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة مثل (الجهاز الدوري ، التنفسي ، العضلي ، العظمي ، العصبي) .

بمعني الا يكون هناك خلا او قصورا في وظائف احدي هذه الأجهزة والا انعكس ذلك عليالفرد بصورة سلبية .

وفي مجال التدريب الرياضي المتخصص يستعان حاليا بالاجهزة التي تقيس كفاءة عمل القلب واستهلاك الاكسجين وغيرها ، مثل جهاز التردميل الكهربائي والارجوميتر الكهربائي والدينا موميتر الالكتروني الذي يقيس قوة عضلات الجسم المختلفة ، ويمكن ان تتم مثل هذا القياسات في حالة الراحة وحالة المجهود البدني :-

- 1- تحليل البول والبراز بهدف التعرف علي الامراض الطفيلية .
- 2- تحليل الدم بغرض التعرف علي الانيميا .
- 3- الكشف بالأشعة علي الصدر.
- 4- قياس النظر بالطريقة العادية ثم الكشف علي قاع العين للتأكد من سلامة النظر والتعرفعلي العيوب المختلفة وقصر النظر طول النظر عمي الألوان .
- 5- قياس حد السمع باستخدام الاختبارات العادية وبالأجهزة الطبية .
- 6- الامتناع عن التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية.

ثانيا : الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي :

أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوي سطح البحر:

لا تؤثر المرتفعات المنخفضة علي الكفاءة البدنية بينما تزداد صعوبة في المرتفعات المتوسطة والعالية وذلك بسبب انخفاض الضغط الجوي مع ضغط الاكسجين تبعا لذلك حيث يبدو واضحا عامل الاكسجين مما يؤدي الي قلة كميته في الدم .

وتعتبر زيادة الاكسجين احد أسباب انخفاض الكفاءة الرياضية ويصاحب ذلك نقص كمية الاكسجين في الدم وزيادة سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب ومن ثم يصاحب ذلك هبوط في نشاط الأعضاء الحسية .

ب- درجة الحرارة :

الجسم يفقد الحرارة الزائد منه عن طريق الاشعاع والتوصيل والتبول والتنفس ولكن عندما تزداد درجة حرارته عن 37 فان الجسم ترتفع درجة حرارته حسب نظرية الاشعاع وفي هذه الحالة تحدث بعض المتغيرات للجسم : -

- 1- تمدد الاوعية الدموية بالجسم .
- 2- دفع الدم من الأعضاء الداخلية تجاه الجلد .
- 3- زيادة نشاط الدورة الدموية .
- 4- وهذا يؤدي الي رفع درجة حرارة الجلد .
- 5- فتزداد كمية الحرارة المفقودة بوسيلة الاشعاع والحمل .
- 6- ويظهر العرق الذي يعمل علي تبخر الماء .
- 7- زيادة سرعة التنفس التي تساعد علي تخلص الجسم من حرارته .

ج- تأثير الرطوبة :

هي زيادة نسبة مقدار الماء في الهواء الجوي لان كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ترتفع درجة حرارة الهواء وطالما كان ذلك في مكان قريب من مياه البحر فان الهواء الجوي المار يحمل معه مقدارا كبيرا من بخار الماء .
واثرها : انه كلما زادت الرطوبة قلت فرصة تبخر العرق من سطح الجلد وهذا يزيد من درجة حرارة الجسم .

وهذا يعيق عملية التنفس لان الهواء الجوي يكون مشبع ببخار الماء .

د- الملاعب المكشوفة والمغطاة :-

➤ الملاعب الرملية والترابية :-

تساعد الغبار بها يؤدي الي الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي .

➤ الملاعب المزروعة الطبيعية :-

يجب ان تقص النجيلة بصورة منتظمة حتي لا تؤثر علي مستوي أداء اللاعبين .

➤ الملاعب المزروعة الصناعية :-

لها اضرار كثيرة بخصوص إصابات الملاعب حيث ارتفعت نسبة إصابة اللاعبين الذين يتدربون عليها ويسير الاتجاه الحالي الي نحو زراعة الملاعب بالنجيل الطبيعي .

➤ تخطيط الملاعب :

يجب ترك مساحة كافية بين الخطوط الجانب والمضمار او المشاهدين .

➤ الملاعب المغطاة :

- يجب ان تراعي فيها جودة التهوية الطبيعية والصناعية.
- يجب ان تراعي فيها جودة الإضاءة الطبيعية والصناعية .
- يجب ان تتوفر حمامات وادشاش كافية نظيفة .
- المخارج والمداخل في كل الملاعب يجب ان تكون كافية ومناسبة لتدفق الجماهير اثناء الدخول والخروج .

هـ - الشروط الصحية في حمامات السباحة :

انتشرت رياضة السباحة في الفترة الأخيرة وخاصة بين تلاميذ المدراس ، واصبح كل تلميذ تواق الي تعلم السباحة مما جعل الاقبال يزداد علي الحمامات المتوفرة حاليا والتي مازالت قليلة حتي الان ولا تتناسب مع عدد الافراد الذين يرغبون في ممارسة هذه الرياضة وتعتبر مياه الشواطئ التي يستعملها الكثيرون في تعلم السباحة وممارستها تعتبر تلك المياه نقية الي حد كبير باستثناء بعض الشواطئ التي ترتفع بها درجة التلوث لحد كبير نتيجة تصريف الفضلات والأدوية اليها والمجاري او كنتيجة لقربها من الموانئ حيث يكون مرور السفن قرب منها .

➤ شروط خاصة بالمباني :-

- يجب ان يكون جدار الحمام من مادة غير منفذه كالقيشاني ولكي يسهل تنظيفها .
- يجب ان ترتفع جدران الحمام 20 الي 50 سم من فوق مستوى الأرض المحيطة بالحمام لحجز القازورات .
- يجب ان يكون قاع الحمام منحدر بالتدرج .
- يجب ان توجد حوض للأقدام بجانب الحمام وبه مادة مطهره .

➤ شروط خاصة بالمياه :-

- 1- ضرورة إضافة مادة الكلور .
- 2- تضاف سلفات النحاس بنسبة 4 وجزء في المليون .
- 3- ان تكون المياه في حركة مستمرة فلتتر .

➤ شروط خاصة بالافراد :

- 1- ان يمنع أي فرد مصاب بمرض جلدي من النزول في الحمام .
- 2- ان يأخذ كل فرد حماما قبل النزول للحوض .
- 3- السير في الحوض بالاقدام .
- 4- نظافة المايوه والمناشف التي يستخدمها الافراد .
- 5- الدخول للمراحيض قبل نزول الحمام .
- 6- عدم ازدحام الحوض بالافراد بحيث يكون نصيب الفرد 4 م .
- 7- عدم السماح لغير المشتركين في النزول الي الحمام .

و - الشروط الصحية في المعسكرات :

ان المعسكرات علي مختلف أنواعها واغراضها أصبحت وسيلة هامة في تربية الشباب واعدادهم لكي يصبحوا مواطنين صالحين لما توفره لهم من فرص اكتساب الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية عن طريق الحياة في الهواء الطلق وممارسة القواعد الصحية السليمة تحت اشراف المسؤولين ، ومزاولة بعض الوان الأنشطة المحببة الي النفس سواء كانت رياضية او فنية او ثقافية والمعسكرات عموما تبعد الفرد عن الحياة الروتينية بالمنازل وما يصاحبها من توتر وانفعال حيث يتاح بالمعسكرات فرص كسب الصداقات والتعرف علي الاخرين ، بالإضافة الي كل ذلك فان المعسكرات تعلم الفرد كيفية الاعتماد علي النفس والتعاون مع الغير من اجل تحقيق هدف معين للجماعة كلها وهناك بعض الشروط الصحية التي يجب ان تتوافر في المعسكرات وهي :-

- 1- قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء من حيث المصدر والتخزين .
- 2- صلاحية بقعة المعسكر من حيث الاتساع لاستيعاب جميع الخيام دون تزامم بحيث لا تقل المساحة عن 2م لكل فرد .
- 3- ان تكون التهوية كافية اذا كان المعسكر يقام في مباني .
- 4- ان يكون المعسكر قريب من مراكز الخدمات الصحية بالمدينة .
- 5- ان يكون تصريف الفضلات بالمعسكر بالطريقة الطبيعية .
- 6- ان تتوافر في المعسكر أدوات النظافة الكافية وكذلك أدوات الإسعافات الأولية .
- 7- الاهتمام بنظافة المطبخ وادواته .
- 8- ان تكون مساحة بين السراير او الافراد من 3 الي 5 قدم .
- 9- الاهتمام بالتغذية .
- 10- التطعيم اذا لزم الامر .

ثالثا : الأسس الصحية والمسؤولين عن مزاوله النشاط الرياضي (اداريين ، مدربين ، مشرفين):

- 1- علي القائمين علي النشاط الرياضي مراعاة الملاحظات التي يبديها الطبيب بعد اجراء الكشف الطبي .
- 2- عند عودة أي لاعب من إجازة مرضية بسبب مرض او إصابة وقبل ان ينتظم في تدريبات فريقه يجب تقديم شهادة من الطبيب او اخصائي العلاج الطبيعي تشير الي مقدرته ومدى استعداده الحالي لمزاولة النشاط وهل سيحتاج الي تدريب خاص ام يستطيع مع تدريبات الفريق .
- 3- يجب ان تتاح الفرصة للفرق الرياضية المختلفة من القيام بنشاط رياضي حر من فترة لاحري لما له من اثار نفسية هامة وفوائد متعددة تساعد علي التقدم بمستوي اللاعب .
- 4- يجب تخصيص جزء من وقت المدرب او المشرف يقوم فيه بعملية التوجيه والإرشاد للاعبين بطريقة المقابلة وان يتعرف علي المشاكل والصعاب التي تواجه بعضهم البعض ويعمل علي حلها .
- 5- يجب عقد بعض الندوات الصحية التي يقوم فيها احدي المعنيين بشرح وعرض بعض الامور التي تساهم في رفع مستوي الثقافة الصحية و الوعي الصحي للاعبين .
- 6- التأكد من ان الكشف الدوري الشامل يتم في مواعيده المحددة .
- 7- ان يرافق الفرق الرياضية اثناء التدريبات وكذلك المنافسات طبيب متفرغ ليقوم بعمل اللازم في حينه نحو الإصابات الرياضية التي تلاحق بعض اللاعبين (الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، ص 50) .

9-2-2 ماهية الرياضات الصحية (رياضات توازن الطاقة) :-

ينتشر الان في أوروبا والولايات المتحدة الامريكية ودول الشرق مثل الهند وباكستان وذلك بخلاف الصين التي تمثل ثلث سكان العالم ما يسمي بالطب التكميلي او الطب البديل وهو مجموعة من الطرق العلاجية التي تتعامل مع المريض ككل وليس مع الاعراض فقط ولقد أراد الاستعمار الأوربي ان يمنع استعمال هذه الطرق العلاجية بحجة انها لا تقوم علي أساس علمي وبالفعل انحصرت ممارستها في نطاق محدود جدا ثم اخذت في الانتشار بعد استغلال الصين في نهاية الاربعينات وعندما دعت منظمة الصحة العالمية عام 1975م ، الي التوسع في استخدام العلاجات الطبيعية ظهرت ملامح العودة الي الطبيعة في علاج الامراض والحفاظ علي الصحة من خلال استخدام الفروع المختلفة للطب البديل والمتمثلة في (التغذية العلاجية والهيبيوثا والابر الصينية واليوجا والتايجي) .

ولقد اثبت العلم الحديث والتطوير التكنولوجي أهمية الحركة والشكل الهندسي الذي يتخذها الجسم ومدى تأثيره في علاج الامراض والحفاظ علي الصحة وتوازن الطاقة الحيوية .
وتعتبر الرياضات الصحية او رياضات توازن الطاقة من اهم فروع الطب البديل والتي ظهرت أهميتها مؤخرا وبدا العالم بها كطريقة علاجية وكجزء من نظام علاجي في بعض الحالات الأخرى فهذه الرياضات تعتمد علي علم الطاقة الحيوية ويمكن تعريفها بانها مجموعة من الطرق العلاجية التي تعتمد علي حركات ذات طابع خاص تؤدي بايقاع تنفسي منتظم بجانب الصفاء الذهني والتأمل والاسترخاء لتحقيق التوازن المفقود للطاقة الحيوية من خلال تحفيز الجسم لاستعادة هذا التوازن والتناسق ونظرا لان الرياضات الصحية أصبحت ذات افضلية علي مر العصور فقد انتشرت انتشارا واسعا في المستشفيات والمصحات في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية بل وأصبحت مادة أساسية تدرس في كثير من المدارس كما عدت مادة تخصصية في كليات التربية الرياضية بالصين ودول شرق اسيا وادخلت ضمن منهج التربية الرياضية بالمدارس بجميع مراحلها وكذلك المرحلة الجامعية .

اهداف الرياضات الصحية :

ان الهدف الرئيسي للرياضات الصحية هو اكتساب الجسم القدرة الذاتية علي اصلاح أي خلل في توازن الطاقة وعلاجها ولكونها احد فروع الطب التكميلي فهي تعد وسيلة من وسائل القضاء علي الامراض والحفاظ علي الصحة وتتخلص اهم اهداف الرياضات الصحية فيما يلي :

- الفعالية في علاج الامراض والوقاية منها
- تدريب الجسم علي المقاومة الشديدة للأمراض (تقوية جهاز المناعة)
- الحفاظ علي توازن الطاقة الحيوية (ين ، يانغ) واعادتها الي التوازن الطبيعي
- جعل الجسم اكثر استعدادا لاستخدام قدراته الذاتية لاداء وظيفته الطبيعية بطريقة سليمة
- الاقتصاد في حاجة الجسم للطاقة وتطوير القدرة علي الاسترخاء
- الوصول الي حالة عقلية تتميز بالصفاء الذهني وتركيز الانتباه وخفض مستوى التوتر
- في الجسم وزيادة نشاط الإيقاع الحيوي للمخ
- سرعة شفاء بعض الحالات والاصابات مثل الكسور والخدوش والالتهابات في وقت اقصر من المعتاد .

مميزات الرياضات الصحية :

- 1- تعد نظاما رياضيا عمليا مناسباً ومقبولاً من جميع أفراد المجتمع فهي قابلة لان ممارستها جميع الاعمار دون استثناء
- 2- يمكن اداؤها مع الافراد والجماعات بالمئات والألوف
- 3- يمكن ان تؤدي في الملاعب المكشوفة والهواء الطلق او في الأماكن المغلقة وفي جميع فصول السنة
- 4- لا تحتاج في أدائها الا الي دقائق معدودة
- 5- سهولة التعلم والتذكر والممارسة والتطبيق
- 6- تعد تمارينات للجسم ككل ويمكن توظيفهما حسب الهدف المطلوب والحالة الصحية
- 7- لا تحتاج الي أدوات وأجهزة او ملابس خاصة
- 8- يمكن ان تمارس طيلة حياة الانسان من المهد حتي ارذل العمر (تصبح أسلوب حياة).

اهمية الرياضات الصحية :

تعتمد الرياضات الصحية في أدائها علي ثلاثة عناصر هامة ومتكاملة في عملها وتتمثل في :

- اتزان وضع الجسم .
- تركيز الفكر في التأمل .
- تنظيم عملية التنفس .

فهذه العناصر الثلاثة تعمل معا متضامنة في الجسم علي تنظيم الطاقة الحيوية في جميع القنوات وفروعها مما ينتج عن ذلك التأثير الوقائي للصحة وتقوية للجسم هذا بخلاف تأثيرها الفعال علي الناحية العقلية و النفسية بجانب ما تتميز به من اقتصاد في الوقت والتكاليف والامكانيات بدرجة كبيرة وتتصف بسهولة الأداء والتنفيذ ولا تتطلب قدرات بدنية واستعدادات خاصة وسوف تتناول أهمية الرياضات الصحية من خلال مناقشة المحاور التالية :-

- أولاً : الرياضات الصحية واهميتها من وجهة نظر الطب الصيني .
- ثانيا : الرياضات الصحية واهميتها للمراحل السنوية المختلفة .

ثالثا : الرياضات الصحية واهميتها في المجال الرياضي (الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، 2013م ، ص 27) .

أولا : الرياضات الصحية واهميتها من وجهة نظر الطب الصيني :

ان الغرض من الطب الصيني هو القدرة علي اصلاح أي خلل في توازن الطاقة حيث ان حدوث أي اضطراب في الطاقة الحيوية (الكهرومغناطيسية) المحيطة بالجسم يؤدي الي حدوث خلل كيميائي داخل الجسم يسبب الإصابة بالامراض وعلاج هذا الخلل يتم من خلال تنشيط الطاقة الحيوية في الجسم والوسائل المستخدمة في ذلك متعددة ومختلفة حسب نوع ودرجة الخلل ويحدث هذا الخلل في طاقة الانسان نتيجة للانعكاس الضار للتكنولوجيا والتقدم الحديث والسريع في مجال الأجهزة الكهرومغناطيسية حيث ان هذه الأجهزة تكون مجالات كهرومغناطيسية تؤثر سلبا علي المجال الخاص بالإنسان وعلي سبيل المثال التعامل مع المحمول والكمبيوتر والتلفزيون والفيديو الخ بأسلوب خاطئ مما دعت الحاجة الي ممارسة أسلوب وقائي وعلاجي لتفريغ هذه الشحنات الكهرومغناطيسية الزائدة في جسم الانسان وعلاج الخلل الحادث في الطاقة الحيوية للإنسان وقد ثبت علميا ان المجالات المغناطيسية لها تأثيرا فعال علي الجسم الانسان .

ثانيا :الرياضات الصحية واهميتها للمراحل السنية المختلفة :

1-مرحلة الطفولة والشباب :

ان نمط الحياة التي ينتهجها الأطفال والشباب وانعكاساتها الضارة علي سلامتهم البدنية والصحية نتيجة للتقدم التكنولوجي وكثرة التعامل مع الأجهزة التكنولوجية الحديثة من (كمبيوتر ، محمول ، فيديو) بأسلوب خاطئ غير صحي حيث ان الأجهزة تصدر مجالات كهرومغناطيسية واشعاعات تؤدي الي حدوث خلل في مجال الشحنات الكهرومغناطيسية المحيطة بالجسم وبالتالي يحدث خلل في الطاقة الحيوية للجسم يؤدي الي المرض ، فالأطفال والشباب من اكثر الفئات العمرية التي في حاجة ماسة لممارسة أنشطة بغرض الحفاظ علي توازن هذه الطاقة وتعويض الخلل الناتج عن التكنولوجيا الحديثة والحياة المدنية وقد حذرت منظمة الصحة العالمية في هذا الاطار من إصابة أطفال الجيل المعاصر بالكثير من الامراض المهلكة كارتفاع ضغط الدم والسكري وامراض القلب وغيرها في اعمار صغيرة قد لاتتعدى العقد الثاني من العمر .

2-مرحلة (الشيخوخة) كبار السن :

للرياضات الصحية تأثير علي طبيعة الحركة عند كبار السن حيث يذكر مانيل (1970 م) ان حركة كبار السن تتضمن بانها صلبة وانها حركات توجه بتركيز من المركز الحركي وتكون هناك صعوبة في تغيير الاتجاه حيث تختفي صفات القابلية الحركية عند كبار السن بمعنى القدرة علي أداء أشياء متعددة في ان واحد (الحركة المركبة) أيضا أداء الحركة بسلاسة وانسيابية والمقدرة علي تغيير الاتجاه بسهولة فعليا ما نجد في الحياة اليومية ان الشباب يرتدون القفاز ويضعون المحفظة تحت الزراع ويتكلمون مع الأصدقاء في وقت واحد خلال سيرهم اما في مرحلة كبار السن تتم هذا الحركات ، حيث يحدث اختفاء النقل الحركي فلا يتم النقل الا بالتدرج من مفصل الي اخر وبذلك لا تستغل القوة وتتصف الحركة بعدم الانسيابية وقلة المرونة .
ومن هنا تأتي أهمية الرياضات الصحية التي تتميز بأداء الحركات المركبة بصورة انسيابية سلسلة الانتقال من حركة الي اخري بصورة متدرجة وانسيابية وذلك خلال التدريب المستمر والمكلف للممرات العصبية للجهاز العصبي المركزي فتعمل علي تحسين المقدرة الحركية لأعضاء الجسم وهذا بخلاف تاثيرها العلاجي والفيسيولوجي للأمراض التي تصيب كبار السن (الشيخوخة) .

ثالثا : الرياضات الصحية واهميتها في المجال الرياضي :

تعد الرياضات الصحية احد اهم وسائل استعادة الشفاء للرياضيين حيث تستخدم كوسيلة جماعية لتقليل فترة الشفاء بعد انتهاء المنافسة وخاصة للرياضات الجماعية كما انها تلعب دورا بالغا وفعال في علاج الإصابات الرياضية وخاصة حالات الكسور والجروح فهي تعمل علي توازن الطاقة الحيوية وبالتالي تقليل فترة التام الانسجة كما تعد احد برامج التأهيل ما بعد الإصابة وعلي سبيل المثال ان الجروح او الكسور مهما كانت عميقة لا تحتاج الي أي تدخل لتشفي الا بان يضع طرفي الكسر من العظام في مكانها الصحيح ليلتئم بعد فترة من الزمن وهنا تلعب الرياضات الصحية دورا هاما في تقليل فترة التئام الأنسجة مما يعمل علي سرعة عودة اللاعب الي الملاعب ومن هذا تتضح أهمية الرياضات الصحية للرياضيين في مرحلة استعادة الشفاء بعد المنافسة والتدريب كأسلوب جماعي يمكن المدرب الاستعانة به بسهولة وكذلك اثناء علاج الإصابة واثاء فترة التأهيل ما بعد الإصابة .

أنواع الرياضات الصحية :

تنقسم الرياضات الصحية إلي نوعين :

- **النوع الأول :** يعتمد علي أداء التنفس العميق والاسترخاء والصفاء الذهني من خلال اتخاذ الجسم شكل هندسي ثابت (الشكل الفيزيقي) ويكون الانقباض العضلي ثابت (استاتيكي) .

• **النوع الثاني :** يعتمد علي أداء التنفس العميق والاسترخاء الذهني مع أداء حركات بالاطراف ذات الطابع الخاص واداءها بصورة مستمر وشكل دائري وفي مستوي واحد (حركة ديناميكية بطيئة) ويكون الانقباض العضلي ديناميكيا مثل التايجي كوان ، تشيفونغ المتحرك .

• **النوع الثالث :** يشتمل علي خصائص النوعين السابقين .

الفرق بين ممارسة الرياضات الصحية والرياضات الأخرى :

1- الهدف .

2- أسلوب الأداء .

3- شكل الأداء .

مجالات الرياضات الصحية :

تنقسم مجالات الرياضات الصحية الي :

➤ **أولا: المجال الوقائي :**

تعمل الرياضات الصحية علي الوقاية من حدوث خلل في توازن الطاقة الحيوية للجسم فهي خليط من تدريبات التنفس العميق والتأمل والاسترخاء وقد صممت بدقة ففي كل يوم نستهلك الكثير من طاقتنا الحيوية حيثما تكون وفي أي عمل نقوم به جسميا كان او عقليا او عاطفيا ذلك بخلاف أساليب الحياة المعيشية الخاطئة وكثرة التعامل مع التكنولوجيا الحديثة بأسلوب خاطئ غير صحي حيث ان ذلك يؤدي الي حدوث خلل في مجال الشحنات الكهرومغناطيسية المحيطة بالإنسان وبالتالي يؤدي الي حدوث خلل في الطاقة الحيوية وبالتالي يحدث خلل كيميائي داخل الجسم الانسان ينتهي الي الإصابة بالأمراض وفي ذلك تكون هذه الرياضات قادرة علي شحذ توازن الطاقة الحيوية للإنسان مما يساعدنا علي المحافظة علي صحتنا العامة وتحسينها .

➤ **ثانيا : المجال العلاجي :**

يبحث في استرخاء النشاط الوظيفي للعضو المصاب الي حالته الطبيعية عن طريق توازن الطاقة الحيوية لهذا العضو وزيادة قدرة الجسم علي شفاء نفسه من خلال قوته الداخلية فمفهوم المرض في الطب الصيني هو نتيجة اختلال في طاقة الجسم ويحمل كل مريض في داخله جهاز للتمرينات الداخلية الذي يوفر له الصحة والعافية وتساعد هذه الطاقة الكهربائية في التئام الجروح والتئام كسور العظام والتئام الاوتار المقطوعة والتئام القرص ومن الثابت فسيولوجيا ان هذه الرياضات تفيد الجهاز العصبي المركزي وتقوي جهاز المناعة وتعالج امراض الاوعية الدموية والقلب والجهاز الهضمي والروماتيزم ويزكر أريك تانجالو (2000 م) من جمعية المسنين الامريكية ان الرياضات الصحية تعد شكلا رائعا للعلاج الجماعي كما انها تدريبات امنة من كل

جانب وتعتمد طريقة العلاج في الرياضات الصحية علي إمكانية توجيه الطاقة الحيوية الي العضو المصاب وتركيزها عن طريق الوعي الشعوري وتركيز الفكر بالتأمل وأثبتت الدراسات العلمية المرتبطة بهذا المجال ان التمرين المتواصل يؤدي الي تحسين الدورة الدموية والدورة الليمفاوية وضبط وظائف الجهاز العصبي ورفع الطاقة التمثيل الغذائي وزيادة مرونة الانسجة والأعضاء وتحسين وظائفها مع مد العضو المريض بالتغذية الكافية وهكذا تتحسن حالة المريض وتنتهي بالشفاء وأصبحت الرياضات الصحية احد طرق العلاج المعترف بها في المستشفيات والمصحات في أوروبا وامريكا والصين ودول شرق اسيا .

➤ ثالثا : المجال الرياضي :

تلعب الرياضات الصحية دورا بارزا وفعال في المجال الرياضي وخاصة في شحن الطاقة الحيوية التي تهدر نتيجة لممارسة الرياضات العنيفة والسريعة ، فالرياضات البدنية التي تتميز بالقوة والسرعة واحمال التدريب العالمية تسبب خلل في توازن الطاقة الحيوية وتضعف جهاز المناعة للرياضي وتظهر أهمية الرياضات الصحية للرياضي من خلال مرحلتين هامتين وهما :-

1- مرحلة استعادة الشفاء :

فهي تعد وسيلة جماعية سهلة وسريعة لتقليل فترة استعادة الشفاء بعد التدريب او المنافسة وخاصة للرياضات الجماعية فتوازن الطاقة الحيوية داخل الجسم يجعل أجهزته الفسيولوجية تعمل بصورة إيجابية ومتوازنة وتجعل الجسم شديد المقاومة للأمراض حيث ثبت ان التدريب الرياضي ذو الاحمال العالية يؤثر علي مقاومة الجسم للمرض بالسلب .

2- مرحلة التأهيل اثناء علاج الإصابة الرياضية :

توازن الطاقة الحيوية يعمل علي زيادة سرعة التئام الانسجة والجروح والكسور وبالتالي تقليل فترة العلاج التي تؤثر سلبيا علي مستوي اللاعب كما انها تعد برنامج تأهيل لرفع الكفاءة الفسيولوجية للجهاز الدوري التنفسي وخاصة في حالة الإصابات التي لا يستطيع فيها اللاعب الحركة لفترة زمنية طويلة (الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، 2013م ، ص 37) .

2-2-10 العلاقة بين الرياضات الصحية والطب البديل :

تعد الرياضات الصحية من اهم الوسائل العلاجية المستخدمة في الطب البديل والتي لها دورا كبيرا فعالا في الوقاية من الامراض من جهة وعلاج امراض متعددة من جهة اخري مثل امراض الدورة الدموية والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وامراض ضعف المناعة والجهاز العصبي المركزي وذلك من خلال إعادة التوازن الطبيعي للجسم وهذه الطريقة العلاجية تستعمل حركات

بدنية ذات طابع خاص بايقاع تنفسي منتظم هذا بجانب الصفاء الذهني والاسترخاء الذي يحقق التوازن المفقود وتعتمد الطرق العلاجية للرياضات الصحية علي ما يلي :-

1- التنفس العميق :

أداء التنفس العميق اثناء التمرين يؤدي الي زيادة نشاط سيال التيار العصبي في الخلايا والعمل بأقصى درجة مما يؤدي الي زيادة فاعلية المخ كما ان التنفس العميق يعمل علي تنشيط التغذية الدموية للأعضاء الداخلية وتنشيط تقلص المعدة والامعاء وتحسين معدل الافرازات الداخلية والهضم وزيادة معدل الامتصاص فهذا النمط البطني التنفسي يجعل الاحشاء الداخلية تتال قدرا اكبر من المساج تبعا لحركة الحجاب الحاجز المساعدة والهابطة .

2- شكل وأسلوب الحركات :

لقد اثبتت الدراسات أهمية الشكل الفيزيائي والهندسي وتأثير علي مسارات الطاقة الحيوية داخل الجسم وخاصة الشكل الدائري الهرمي ولذلك فهو يساعد علي سريان الطاقة وتنشيطها من خلال ديناميكية الشحنات الكهربائية فالأوضاع الحركية التي تؤدي بها هذه التمرينات تجعل قنوات الطاقة في خطوط زوال متعامدة مما يؤدي الي تطهير انسداد هذه القنوات.

3- الاسترخاء والهدوء :

أن عنصر الاسترخاء يؤدي الي تهيئة العقل واسترخاء العضلات وإزالة التوتر وفوائد عديدة وخاصة عند التعود علي ممارسته من وقت الي اخر فهو يساعد علي التخلص من الشدة العصبي ويساعد علي انخفاض ضغط الدم وشفاء اضطرابات النمو والقولون العصبي كما يعمل علي تنشيط قوي الادراك والذاكرة والقدرة علي الابتكار كما انه يلعب دورا كبيرا في تنظيم التنفس وجعل العقل والجسم في تناغم وتوافق .

4- الصفاء الذهني :

تتبع أهمية الصفاء الذهني من تحرر الفكر من الأفكار الشاردة والمضطربة لكي يصل الي حالة راحة غشاء المخ السحائي القشرة المخية من الارسال للأشارات العصبية المجهدة وزيادة إيقاع موجات الفا والسعة الحيوية لها في المخ والتي تمثل الإيقاع الحيوي والاساس في رسم المخ الطبيعي لدي البالغين .

5- وضع أجزاء الجسم :

يجب ان يؤدي الوضع الحركي وأجزاء الجسم في تناسق كامل حيث يؤثر ذلك علي الصحة وذلك ما يؤكد الدكتور (اندروستل 2002م) ان الجهاز العصبي العضلي الذي يتكون من العظام والعضلات والاربطة والانسجة الليمفاوية والاعصاب والأعضاء تكون بنية واحدة والتي

عندما تتعرض لخلل عن وضعها الطبيعي من الممكن ان تحدث تغيرات في وظائف أجزاء اخرى من الجسم ولذلك اكد اندروستل علي ان :-

➤ الجسم وحدة واحدة وعند وجود وضع بنيوي غير طبيعي فانه يؤثر بشكل سلبي علي الأجزاء الأخرى .

➤ يستطيع الجسم ان يقاوم المرض او يصلح من نفسه بأفضل شكل ممكن اذا ما كانت بنيته في وضعها الحركي الطبيعي أي ان الوضع الميكانيكي للجسم غير الصحيح يضعف دفاعاته الذاتية ويحدث المرض .

➤ ومن خلال مما سبق نتواصل الي انه يجب ان يتوفر عند ممارسة الرياضات الصحية الشروط التالية :-

➤ تركيز الفكر وتهديته للوصول الي مرحلة الصفاء الذهني .

➤ يكون الجسم في حالة استرخاء عضلي ولا يجوز ان تكون أجزاء الجسم متوترة .

➤ الاستمرار في الحركات بصورة بطيئة وسلسة وتكون الحركات خفيفة ومرنة في الظاهر وشديدة في الباطن (الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، 2013م ، ص 48) .

2-2-11 الاشتراطات الصحية في برنامج التربية الرياضية :-

تعني كلمة برنامج التربية الرياضية علي مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة ويسعي الي لتحقيق هدف واحد وقد يكون هذا البرنامج طويل او قصير كبرنامج تعليمي او تدريبي او برنامج حفل رياضي او برنامج حفل سباحة مثلا ، وتظهر أهمية وضع هذا البرنامج لانه الوسيلة الوحيدة والممهدة التي تساعدنا علي تحقيق هدف معين بعيدا عن الارتجال والعشوائية ، حيث يتم تقسيم البرنامج الي مراحل وخطوات وعن طريق نصل الي النتيجة المرجوة وعند وضع برنامج التربية الرياضية ان تتبع الخطوات العلمية التي تحقق لنا فيما بعد نجاح هذا البرنامج وهذه الخطوات هي :-

أ- دراسة خصائص التلاميذ من حيث عمرهم ، ميولهم ، قدراتهم ، احتياجاتهم .

ب- دراسة التسهيلات والامكانيات المتوفرة من حيث الملاعب والأجهزة والأدوات والصالات والمشرفين والمدرس والتمويل .

ج - اعداد البرنامج وتنفيذه .

د- تقييم البرنامج .

هـ - تعديل البرنامج .

كما أن هناك بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج الرياضي لكي تكون فرصة النجاح مواتية لهذا البرنامج وهذه الخصائص هي :-

أ - **توازن البرنامج** : نعني بالتوازن ان يشمل البرنامج أنواع من النشاط متباينه فاذا كانت التربية الرياضية في مظاهرها المختلفة مقسمة الي (العاب قوة ، كرة قدم ، كرة سبة ، كرة يد ، كرة طائرة ، هوكي ، كرة مضرب، سباحة ، مصارعة ، ملاكمة ، سلاح ، جودو ، رفع اثقال ، كراتيه ، وجمباز ، الي جانب التمرينات السويدية والتعبيرية والعروض فان البرنامج الرياضي لكي يكون متوازنا يجب الا ينصب علي نوع واحد منها بل يجب ان يشمل علي أوجه نشاط من اكثر من نوع .

ب - **تنوع البرنامج**: ونعني بذلك ان يشمل البرنامج عدة أوجه من النشاط تسمح للمشارك ان يختار منها حسب هواه ، من حيث ان إمكانية الاختيار بالنسبة للمشارك توفر لنا عامل من اهم عوامل نجاح أي برنامج وهو عامل التشويق ، فاشراك التلميذ بشوق ورغبة في البرنامج هو العنصر الأول لنجاح هذا البرنامج .

ج - **مرونة البرنامج**: يجب ان يوضع البرنامج بحيث يسمح بالإضافة او التعديل او التبديل او الحذف ، فقد يبدو عن تطبيق البرنامج ان بعض بنوده تحتاج الي تغيير ، لذلك يحسن ان يكون البرنامج الموضوع من المرونة بحيث اذا حذف او اضيف أي جزء منه لا يؤثر علي البرنامج كله .

يتضح من ذلك ان توفر هذه الاشتراطات في برنامج النشاط الرياضي تساعد التلاميذ علي اشباع رغباتهم وميولهم عند الاشتراك فيها وكذلك تساعد علي نموهم الشامل المتزن نفسيا واجتماعيا وبدنيا .

➤ الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية :

1- يجب ان تنظم برامج التربية الرياضية في المدارس بحيث تحقق الأهداف التربوية والصحية كما سبق ان ذكرنا .

2- علي مدرس التربية الرياضية ان يراعي الملاحظات التي يبديها الطبيب في الكشف الطبي الدوري الشامل بخصوص تحديد نوع النشاط لبعض التلاميذ وان يدرس بعناية السجلات الصحية للتلاميذ الذين تظهر لديهم نواحي عجز او قصور بدني ، وعندما يقوم المدرس بتقييم الحالة البدنية للتلاميذ يجب ان يأخذ في الاعتبار درجة النمو العصبي والعضلي والتوافق الحركي وكذلك الحالة الصحية العامة وكل ذلك يساعد المدرس علي تكييف النشاط الرياضي بما يتناسب وحالة التلميذ .

3- عند عودة أي تلاميذ من إجازة مرضية بسبب مرض او حادث ، وقبل ان يقوم التلميذ باي النشاط رياضي يجب ان يقدم الي المدرس شهادة معتمد من طبيب الوحدة الصحية تشير الي مقدرته واستعداده لمزاولة النشاط الرياضي المدرسي بالإضافة الي ذلك فان

من واجب مدرس التربية الرياضية ان يراقب التلميذ ويلاحظه اثناء تأديته للنشاط الرياضي مع بقية زملائه وعليه ان يمنعه من اللعب في حالة ظهور أي أعراض للتعب او الإرهاق الغير طبيعي مع ملاحظة انه يجب إعطاء نشاط رياضي خفيف للتلاميذ البقية .

4- يجب ان يعمل مدرس التربية الرياضية علي اشر اك جميع التلاميذ في حصص التربية الرياضية علي ان يخفض نشاط رياضي نوعي مناسب لمن لا يتمكنون من مزاوله النشاط الرياضي الذي يقوم به باقي التلاميذ وذلك بسبب عجزهم او مرضهم مع وجوب عدم تأثير ذلك علي درجاتهم في نهاية العام الدراسي وذلك حتي يستفيدوا من حصة التربية الرياضية مثل غيرهم دون حدوث تأثير سيئ علي صحتهم النفسية .

5- يجب ان يتعاون مدرس التربية الرياضية مع طبيب الوحدة الصحية علي تدعيم برامج التربية الرياضية الخاصة لعلاج وإصلاح العيوب القوامية التي يشكو منها بعض التلاميذ ، سواء كان ذلك عن طريق امداد المدرسة ببعض الأدوات والأجهزة اللازمة او بتخصيص وقت معين بالوحدة الصحية لهؤلاء التلاميذ لكي يتمكنوا من ممارسة التمرينات العلاجية اللازمة لكل منهم .

6- يفضل ان تخصص في كل يوم دراسي فترات معينة لمزاوله الوان من النشاط الرياضي الحر للعب والانطلاق تحت ملاحظة المدرسين وذلك لاحتياج التلاميذ لمثل هذا النشاط لما له من اثر حسن علي صحتهم ونموهم ، وخاصة ان فترات الدراسة (سواء كانت ابتدائية او اعدادية او ثانوية) فهي من اهم مراحل النمو التي يجب العناية بها في حياة الفرد وتوصي بانها تهتم إدارة المدرسة كلما سنحت الفرصة بالقيام بالرحلات والزيارات الخارجية في المجتمع حتي تتاح الفرصة للتلاميذ للتعرف علي معالم المجتمع المحيط بالمدرسة .

7- يجب ان يكون النشاط الرياضي منوعا ومتمشيا مع ميول واحتياجات التلاميذ وقدراتهم البدنية والعقلية وان يشمل علي جميع الألعاب الفردية والجماعية .

8- يجب تخصيص جزء من وقت درس التربية الرياضية يقوم فيه مدرس التربية الرياضية بتوجيه وارشاد التلاميذ الي ضرورة اتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس ، مثل عدم استعار الملابس الرياضية واهمية الاستحمام بعد الدرس وتناول الطعام قبل الدرس وغير ذلك من العادات الصحية التي يجب ان يتعلمها التلاميذ اثناء الدرس .

9- يجب ان تخصص عدد من حصص التربية الرياضية أسبوعيا في مراحل التعليم المختلفة بحيث تكون مناسبة وكافية لممارسة النشاط الرياضي وتوصي بالاعتدال عن ثلاثة ساعات أسبوعيا .

10- الاهتمام بالنشاط الرياضي الداخلي والخارجي في المدارس بالإضافة الي حصص التربية الرياضية الأسبوعية .

المبحث الثالث

3/2 الصحة المدرسية

2-3-1 تعريف الصحة المدرسية:

انوظيفة المدرسة لا تنحصر تربويا فقط بل تتعدى الي الجانبها وهو الجانب الذي يهتم بالنمو السليم والشامل للكلاند واحيا العقلية والجسمية التي تحيط بالتميز وهذا الجانب هو الجانب الصحي للتميز، فالرعاية الصحية تستد عيماية التلميز مناذمنا لاجهاد المدرسين الباحثين بالجسمية والعقلية، فهيتوجب توفير البيئة الصحية اللازمة لحماية صحة التلميز صفة دورية لاكتشاف الامراض وكذا التلقيح ضد انواع الامراض والتشوهات مع المبادر بعلاجها فيوحد اتصحية متذ صصة (فايز عبدالمقصود شكر واخرون، 1991 مص 13).

2-3-2 اهمية الصحة المدرسية وعلاقتها بالصحة العامة :

تعتبر الرعاية الصحية هي الركيزة الأساسية لبقاء اجيال المستقبل ايمجتمع، ولذلك حرص المشرفون على تعليم مكعلية توفير الصحة المدرسية لتكون نفي خدمة المجتمع المدرسي من طلاب واطباء واهل بيئات التدريس وعاملين، وتقوم الود حد اتالصحية المدرسية بتنفيذ العديد من البرامج الصحية وفي مجال الخدمات العلاجية تقوم بملوحدة اتالصحية المدرسية بعلاج التلاميذ من الامراض المختلفة وتقدم لهم الدواء اللازم لمرض، كما تقوم بتحويل بعض الحالات المرضية التي تحتاج الى فحوصات كثيرة او عمليات خاصة الى المستشفيات لاستكمال البقية من اجراء العلاج، وفي مجال التثقيف الصحي يساهم الودحدة الصحية المدرسية في رفع المستوى الصحي للتلاميذ، وكذلك كبقية افراد المجتمع عن طريق العديد من الود سائل مثل (المحاضرات والندوات، والتدريب على عمليات الاسعافات الأولية) (فايز عبدالمقصود شكر واخرون 1991م، ص (14).

2-3-3 اهداف برامج الصحة المدرسية:

الأهتمام بالصحة المدرسية يحقق للمجتمع الاهداف التالية:

- خلق البيئة المدرسية الصحية التي تساهم في النمو البدني والعقلي والاجتماعي للتلاميذ.
- رفع مستوى التثقيف الصحي للتلاميذ وتوعيدهم على السلوك الصحي السليم.
- تقديم المساعدة الصحية وتوفير الظروف والملائمة للاطفال والمعاقين وذوي الاعاقات تحت اشراف ومنازل برامج مدرسية مختلفة.
- عمل فحوصات طبية في بداية العام الدراسي لجميع التلاميذ وذلك لتعرف على حالاتهم الصحية ويتبع ذلك اجراء فحوصات طبية دورية.
- عمل سجل طبي وادوية فيها التاريخ الطبي للتلاميذ.
- رفع مستوى الوعي الصحي والبيئي لدى المجتمع المدرسي وتمكين التلاميذ من اتخاذ القرارات الصحية السليمة.
- تحسين الوضع الصحي للتلاميذ وموظفي المدرسة مما يؤمن بتلبية حاجاتهم التنموية عبر الكشف المبكر عن الامراض والاعاقات ومتابعتها وتقليل الحالة المرضية.
- توفير بيئة تعلم سليمة للتلاميذ وضمان سلامة مكان العمل للموظفين.
- اشراك الاهدباء العملية التربوية والادهم في رفع مستوى الوعي الصحي والبيئي لديهم وحثهم على المحافظة على صحتهم وصحة اولادهم.

2-3-4 خدمات الصحة المدرسية:

تقدم الصحة المدرسية العديد من الخدمات الصحية وهي كما يلي:

تقييم صحة التلاميذ:

وهي عبارة عن قياس مستوى صحة التلاميذ ومدى لانتموهم وتطورهم واكتشاف المشاكل الصحية والنفسية والامراض التي تعرضون لها وهي مسـ
 مشتركة بين العاملين في المدرسة ولهم دور في هذا العملية ويتم التقييم من خلال ما يلي: -
 ودية

- ❖ الكشف الدوري الطبي الشامل ويجري الكشف الطبي على التلاميذ في بداية المرحلة الابتدائية وكل أربع سنوات منذ دخوله المدرسة والغرض من الكشف الطبي الشامل ما يلي : -
- ❖ معرفة التاريخ الصحي للتلاميذ ودراسة الحالة الصحية السابقة للتلاميذ والتاريخ المرضي لمعرفة الامراض التي أصابتها الطفولة والتطعيمات السابقة والعمليات الجراحية التي أجراها وذلك لتعرف على حالة التلاميذ الصحية.
- ❖ اكتشاف الامراض الاصابها مبكرا وسرعة علاجها لمنع المضاعفات التي قد تؤثر على نمو الطفل .
- ❖ تحديد نسبة الاصابة بالامراض الاصابها المختلفة بين التلاميذ لتخطيط السياسة الصحية العلاجية على اساس صحيح .
- ❖ اكتشاف مواطن الضعف والقوة في التلاميذ عدا في التخطيط لإعدادهم وتوجيههم مهنيًا واستغلال القدرات التي يصير درجة ممكنة لزيادة الإنتاج والدخول القومي، ويشمل الكشف الدوري الشامل ما يلي : -
- قياس الوزن والطول وقياس حدة الابصار والسمع .
- فحص جميع أجهزة جسم التلميذ المختلفة .
- تحويل الحالات التي تحتاج الى علاج للوحدة الصحية لاعطاء العلاج اللازم .
- تسجيل جميع النتائج في البطاقة الصحية للتلميذ .
- الملاحظات اليومية للمدرسين والاختصاصيين الاجتماعيين وغيرهم من هيئة التدريس .
- الفحوصات الجماعية للتلاميذ مثل فحص البول .

2-3-5 مكونات الخدمات الصحية المدرسية:

اولا - التربية الصحية:

تعني مجموعة الأنشطة التي تقدم بطريقة مدمجة في إطار واضح بهدف تغيير ثلاث جوانب في الفئة المستهدفة الى معرفة، الاتجاه، السلوك .

ثانيا - البيئة المدرسية:

- لاتنصلا لبيئة المدرسية عن بيئة المجتمع الموجودة فيه .
- للبيئة المدرسية دورها المؤثر سلبا او ايجابيا في صحة الطلاب في جعلهم يفعلون كقدراتهم الكامنة .
- من الصعب تربية الطلاب بعلم بادئ التربية الصحية في المدرسة بصورة فعالة في بيئة مدرسية غير صحية .

ثالثا - الخدمات الصحية:

يقصد بها الخدمات المتعلقة بالصحة والمرض وتقسما الى : -

- الخدمات الوقائية .
- الخدمات العلاجية .

رابعاً - الصحة النفسية والارشاد:

ينبغي تناول الخدمات الصحية النفسية والارشاد النفسي اطار المفهوم الشامل للصحة النفسية، علي انها ام تلاك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من التعامل مع التحديات اليومية بالشكل المناسب، تشمل خدمات الصحة النفسية والارشاد كالاتي الخدمات وبرامج المنفذ هيا المدرسة في جانب الوقاية والاكتشاف المبكرة للمشكلات النفسية الشائعة في الاسنان لمدرسية، ينبغي لا تقتصر مثل هذه الخدمات علي الاحالات السلوكية التي تؤثر علي تحصيل الطالب والسير التعليمي في الفصولا لمدرسة، بل ينبغي ان تشمل كالاتي لطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة كفيها عدد ممكن من المعلمين ان لم يكن كلهم من غير المنطقيا لانتظار حدوث تظهر المشكلات السلوكية والنفسية في سن المراهقة قد يصعب علاجها بل يحتاج المبادرة بالوقاية منها مبكرا او من خلالا لليتربوية صحية مبتكرة تبدا في سن مبكرة، بين الطلاب بالمدارس لابتدائية، وذلك اضافة الي خدمات الارشاد والتوجيه النفسي والاجتماعي.

خامساً - الاهتمام بصحة العاملين:

تكتمل لشمولية المطلوبين تعزيز الصحة في المدراس عندما تشمل صحة العاملين في المدارس من معلمين وموس وؤولين واداريين للكاادر المدرسي خصوصية في نوعية المشكلات الصحية التي ينبغي الاهتمام بها مقارنة بالمشكلات الصحية لطلاب (من اهمها هذه المشكلات لامراض المزمنة مثل داء السكري والسمنة، ارتفاع ضغط الدم، اختلال دهون الدم، دوالي الساقين، بعض امراض العيون، امراض الفم والاسنان الخ). تشمل الخدمات الصحية للعاملين الوقاية من المشكلات الصحية ذات الاولوية لهذه الفئة العمرية والتدخل المبكر والاحلال للخدمات العلاجية ومراعاة الظروف والصحة الخاصة.

سادساً - التغذية وسلامة الغذاء:

يسود في بعض الاوساط التربوية وبين اولياء الامور اعتقاد مفادها ان المقصود من المدرس ان يوجب ان يقدم وجبة غذائية متكاملة وهذا يتنافى مع اساس التغذية السليمة حيث ان وجبة الافطار ذات اهمية كبيرة جدا وان كانها الطبيعي هو البيت وليس لمدرسة.

ينبغي ان ينظر الي المقصود من تقديم وجبة تكميلية خفيفة وليس مكانا لتقديم وجبة الافطار.

نعني بالتغذية المدرسية وسلامة الغذاء كالاتي الخدمات المتعلقة بالتغذية وينبغي ان تشمل لاندابير الصحة الغذائية بالمدرسة ما يلي: -

- مراقبة المقصود من مدرسين حيث ان البنية والمحتوي من مراقبة صحة العاملين في تحضير الطعام وتداوله.
- مراقبة ما يتناول الطلاب من اطعمة داخل المدرسة (هواء التكييف ومونشراؤها من المقصود من مدرسين والتهيؤ ونها من بيوتهم) او خارجها من قبل عمة متجولون وغير هو الوقاية من التسمم الغذائي.
- رفع مستوى الوعي الغذائي في المجتمع المدرسي وتوصيلا لرسائل صحية الي اولياء امور الطلاب واسرهم.

سابعاً - التربية البدنية والترفيهية:

التربية البدنية ليستتروفا، ولكنها ضرورية تربوية وصحية ونفسية وجسمية واجتماعية
هناك ارتباط وثيق بين التربية البدنية والتحصيل الدراسي .

مواصفات التربية البدنية المدرسية المثالية :

- يتمتعون لها منحيتكونها عادة تمارس تعليمها بالحياة من منطلق الوعى بمرودها الصحي، ولا يتمتعون لها فيايطا
ر المنافسات الرياضية التي تتطلب مهارات عالية .
- تهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية للطلاب بواجاد فرصة للترفيه عن الطلاب وتشجيعا لمشاركة الاجت
ماعية بين الطلاب والمعلمين ونا نتر يدمننا لتنافس بينهما وتسأل اليا البيئة النفسية في المدرسة .

ثامنا - الاهتمام بصحة المجتمع المجاور :

لا تنفصلا لقضايا المتعلقة بالصحة في المدرسة عن المجتمع، يجب النظر الي المدرسة كفرصة لتعميقا لانت
ماء الي المجتمع علي الطلاب، وكادا لتغير في المجتمع، ومنها تنطلق الخدمات والانشطة المتعلقة بالصحة لاحداثا لت
غير الايجابيفي صحة المجتمع ومنها مثل هذه الخدمات :-
قيام المدرسة بنشاط صحي في المجتمع المحيط يتناول قضية مثلا لصاحا للبيئة أو الوقاية من الحوادث أو الإصابات أو والد
عوة الي الانشاط البدني والريضة بين افراد المجتمع المحلي وغير ذلك .
تتبع اهمية علاقة المدرسة الصحية بالمجتمع من الحقائق التالية :-

- ❖ تحوي المدرسة طابا اهمعينة ممثلة للمجتمع بعكها مو اشترتها الصحية يمثون زرع السكان تقريبا .
- ❖ السن المدرسية فرصه لاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية وغير الصحية السائدة في المجتمع وعلاجها .
- ❖ المدرسة فرصة كبيرة وغير مستغلة للوقاية من المشكلات الصحية الموجودة في المجتمع .
- ❖ المدرسة فرصه للتاثير في السلوكيات الصحية علي مستوي الطلاب، وعلي مستوي المجتمع عكله .
- ❖ علي المرشد الصحي الاحتفاظ بقائمة بالجهات الصحية وغير الصحية الفاعلة في المجتمع (وخاصة في محي
ط المدرسة) والتي يجب توثيقا لصاليتها وتبادل الزيارات معها مثل :-
❖ المراكز الصحية والمستشفيات - المزارع الانتاجية - الدفاع المدني - مرافق الصناعات الغذائية
- النوادي الصحية - ادارة المرور - البلديات - الشرطة -
الهيئات الخاصة بالبيئة والحفاظ عليها وغير ذلك لا يتحقق لانجاحها في الصحة المدرسية بنجاح هذا العناصر
بصورة منفردة بل يتحقق من خلال التناول لمنظومة متناسلهذا العناصر الثمانية (اخلاص محمد عبد الحفيظوا
خرون، 2000 م).

2-3-6 التربية الصحية المدرسية :

وهي اساسا تنمية المعارف الصحية للتلاميذ والمجتمع المدرسي، واكسابهم المعلومات والمهارات اللازمة التي
يتسا عد هم علي الوقاية من الامراض وتخفيفا لخطر الناجمنا السلوكيات غير الصحية من خلال تبني السلوك الصحي السليم
، ان المناهج التربوية الصحية تشمل مراحل التعليم كافة، وتتضمن مواضيعا تربوية والتثقيف الصحيح :-

- النظافة الشخصية والعادات اليومية المفيدة .
 - الوقاية من الحوادث .
 - الامراض الوقائية منها بما فيها الوقاية من الصحة الايجابية من الامراض المنقولة جنسيا وخاصة الايدز .
 - الغذاء والتغذية واللياقة البدنية .
 - الافات الاجتماعية والسلوكيات الخطرة مثل التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات وانماط الحياة السليمة .
- وفياتر تحديد الاحتياجات النوعية والتربية الصحية المدرسية انهما المهما ننتم هذا العملية بمشاركة كلا الفنا تالمستهدفة كما نهما الضروريات ننتم مختلفا بعباد الصحة (الجسدية - العقلية - الاجتماعية - النفسية - الانفعالية) كالوقاية من العنف وعليه يكون هدف التربية الصحية تكوين انماط ووظروفحياة سليمة لدي المتعلمين والحفاظ عليها من خلال اكتسابها المعارف والمهارات والسلوكيات والموافق المناسبة عبر استخدام مجموعة من تجارب التعلم عالنت شديد علي طرقال مشاركة والتركيز علي مبداء المساواة بين الجنسين (منظمة الصحة العالمية، حول الصحة المدرسية 1999م).

2-3-7 التربية الصحية وحاجات تمويل التلاميذ:

ربط التربية الصحية بحاجات التلاميذ:

❖ الحاجة الي العطف وحسن المعاملة

بالمدرسالنا جحفي عملة والمتفهم للتلاميذ هيكونا قدر علي غير هعلي تحقيقبرامجال التربية الصحية، وتصبب الحافرة اكبر لدي التلاميذ للاقبالعليهذ هالبرامجواستيعابها، وهم مستعدون لتلبية جميع مطالبات المدرس فيما يتعلق ببرامجال التربية الصحية .

❖ الحاجة الي النجاح :

ان التلاميذ بصفة خاصة محتاجون الي الخبرات التي تدفعهم اليوتشجعهم اليعلياستمرار القيام بالاعمال المخ تلفة كما ان فرصة النجاح تولد النجاح .

❖ الحاجة الي حسن المظهر :

يحرص التلاميذ في سن المراهقة بالاهتمام بمظهرهم العام سواء من ناحية الملابس والنظافة وغيرها والمرافق ههذه المرحلة يتقبلون المعلومات التي ترتبط بمظهرهم وصحتهم والاهتمام بغيره، وعلينا ان نستغل مثل هذا لفرصة لتزويد هالمعلومات الصحية والثقافية الصحية التي من شأنها ان تؤثر في سلوكه الصحي

❖ الحاجة الي الانتماء :

التلميذ يعيش داخل جماعة الفصل لذا يجب ان يتبع اسلوب العمل الجماعي فيبرامجال التربية الصحية .

❖ الحاجة الي اكتساب برضاء الاخرين

:التلاميذ الذين لا يهتمون بنظافتهم ولا يتبعون السلوك الصحي يكون غير مرغوب فيه من قبل زملائهم وعليه لاء ان يعدلوا من سلوكهم بغية ارضاء وتقدير الاخرين .

❖ الشعور بالقيمة الشخصية

: كل تلميذ يفضل ان يقوم بمعلم معين بهدف اثبات ذاتها لاعتزاز بها ،وعلينا الاهتمام ببعض الاعمال الفردية التي تدققهذها الحاجة في اطار العمل الجماعي (مدراس الترويج للصحة، 1996 م).

ربط التربية الصحية بميول التلاميذ :

○ الميل الي تقوية الجسم والشعور بالقوة العضلية :

اذ امانتهم التلاميذ ان التغذية السليمة والعادات الصحية واليوم الراحة وممارسة بعض انواع النشاط الرياضي ضيكلها عوامل تساعد علي تقوية الجسم لاقبال التلاميذ علي اتباعها .

○ الميول المهنية :

غالبا ما يتطلع التلاميذ الي بعض المهن والمناصب منذ الصغر ، فبعضهم يميل الي ان يكون ضابطا او طبيبيا او مهندسا او بطارا رياضيا لاذ يجبر بط التربية الصحية بهذها الميول عن طريق تعويتهم بضرورة الاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة والمحافظة علي القوام وتنويع انواع الاطعمة المناسبة والاهتمام بالنظافة .

○ الميل الي القراءة والاطلاع :

يجب استغلال هذها الميل في تزويد التلاميذ بالقصص التي تتعلق بالصحة والغذاء وبطرق مكافحة الامراض .

○ الميل الي الجمع وحبا لاقتناء :

يميل التلاميذ الي جمع الصور والاشياء التي تكتونلديهم دلالة او معنى معيننا .

○ الميل الي الرسم والنحت : ويمكن ان نستغل عن طريق القيام ببعض الاعمال الصحي .

○ الميل الي المعرفة وحبا لاسـتطلاع :

استغلال هذها الميل في تقليد المدرسا والاب في عاداتها الصحية كطريقة المشي والاكل والجلسة الصحية وغيرهام نالعادات التي تساعد المحافظة علي الصحة بشكل عام (ريمرياح، 2002 م).

الرعاية الصحية للتلاميذ :

○ تقويم صحة التلاميذ :

ويقصد به قياس مستوى صحة التلاميذ ومعادلات نموهم وتطورهم وما يصيبهم من امراض ومشاكل تصحيةة .

○ الفحص الطبي الدوري بالشامل :

وهي عملية تتم بصورة دورية ولها طابع تربوي، اذا من مسؤولية الطبيب ان يوجه الطفل والديه بعد ما يتم فحص الطفل ويحدد نوع المرض واسبابه ومتابعة ذلك واعطاء الطفل والديه التعليمات الواجب اتباعها الامر الذي يودي الى جعل عملية الفحص لدور عملية طبية وتربوية في واحد.

ويتناول الفحص الطبي الجوانب التالية :

- التاريخ الصحي للتلاميذ .
- الكشف على جميع اجهزة الجسم واجزائه .
- السجلات الصحية .
- الإختبار النفسية .
- اهمية الفحص الدوري الشامل (بستان محمود، 1981 ، ص 519) .

الإشراف الصحي اليومي :

هي متابعة التلاميذ بصفة يومية داخل الفصول والطوابير للكشف عن ايا عراض مرضية ظاهرة مثل العيون والجلد والانف والاذن والفم وملاحظات اليومية التي يجب ان يهتم بها المدرسون (الحالة الصحية العامة للتلاميذ، القوام، الجلد، لعينان، الاذنان، النزلات البردية المتكررة، الفم، الاسنان، الغدد، حالة القلب، حالة الرئتين، السلوك العام) .

اختبارات التصفية او الفحوصات الجماعية :

يتم اجراءها كل ثلاثة اشهر او مرتين في العام بصفة فجائية اهمها لاشياء التي يتم الفحوصات الجماعية فيها هي قياس النمو، تحليل البول والبراز، الكشف عن الاشعة، قياس النظر، قياس سحدة السمع، عيوب النطق، فحص القوام .

خدمات التصفية العقلية

لابد من متابعة الحالة النفسية للتلاميذ داخل المدرسة لانها تعتبر عام اساسي في استيعاب الدراسة وتحقيق الصحة النفسية سية يجب مراعاة ما يلي :

- انتلاء مرغبات واهداف الفرد مع قدراتها الذاتية .
- لابد من ان تكون للفرد وسيلة اما ان يتكيف مع الواقعا ويجد طريقة متملائمة لتعديل قدراته ليتلاءم مع الواقعا .

العناية بالاسنان :

تقوم الاسنان بالدور الرئيسي في حنا الطعام واعدادها لعملية الهضم كما ان لها اهمية في المساعدة على النطق وازادتها تعطي الفم شكلا جميلا وتساعد في جعل الوجه بشكل عام، ويجب المحافظة على الاسنان من التسوس (الحملة الوطنية حول صحة الفم، 2005 م، 2006م) .

الوقاية من الامراض المعدية ومكافحتها :

ان الوقاية من الامراض المعدية ومكافحتها لا تزال المناهضة ممكنة تاثيرها على الصحة المدرسية، وتتخذ المدرسة الاجراءات الوقائية الخاصة بمكافحة الامراض المعدية في الوسط المدرسي كما يلي :-

- تهيئة بيئة صحية سليمة في المدرسة من خلال التهوية سليمة ومياه صالحة للشرب وتصريف الفضلات .
- التطعيم والتحصين ضد الأمراض المعدية والتبقيد تاكدت اهمية فاعليتها في التصديلعديد من الامراض مثل الـ جدريوالدفترىو عليالرغم اننا لاطفال يحصلون عليالتطعيم ضد ههذهما لمرضين فينا الطفولة لان هيجبا نيعزز تحصينهم عند دخولهم المدارس .
- اتباع الاساليب الصحية لمكافحة الامراض المعدية التي تظهر او تنتشر في المدرسة ، وذلك بعزل المريض ا ما في المنزل والمستشف على حسب خطورة الحالة ونوع المرض ، و اذا تم عزل التلميذ في المنزل ليجب ان نتخذ الاجراءات سليمة كاختيار حجرة خاصة جيدة التهوية منعزلة عن باقي المنزل .
- تطعيم المخالطين للمريض كبار او صغار خاصة القائمين على رعايته .
- وضع نظام دقيقة بالمدرسة لعدم حضور الطالب المريضاو استمراره في الحضور اليالمدرسة لاي بعد التاكدمذ شفاوه بشهادة طبية .
- عليالمدرسة ان تبغ مكتاب الصحة الذي يفيد اثرتها عن كل من يمرض من التلاميذ بمرض معدوي وذلك اتخاذا لاجراءات صحية المناسبة .
- يجب فحص كل من يشتغل باعداد وتقديم الطعام والشرا بفضا دقيقا عند بدء التحاقهم بالعمل وكذلك اجراء الـ فحص الدوريلهم للتاكدمذ ما صابتهم بما يمرض معدوي (الحكيمصالح الدين ،والخياط محمد هيثم ، 1967 م ، ص 587) .

الرعاية في حالة الطوارئ والاسـعافات الاولى :

- وهيمنا هم مسؤوليات المجتمع المدرس ، وتقع عليه عاتق جميعا لعمالين بالمدرسة ومكوناتها الاساسية هي :-
- تعيين طبيب عام مقيما كمدرسة كلما امكنا ذلك .
- اعداد غرفة اسعافات اولية في كل مدرسة في مكان مناسب ومزودة بالتجهيزات الضرورية ، لاتخاذا لاجراءات الاسعافية الملائمة حيا لالحالات المرضية الطارئة .
- القيام بالرعاية الصحية السريعة والفعالة والاسعافات اولية اللازمة لاي طارئ قد تحدث ا لثابت في المدرسة ، وفيهذه الصدد يجب ان يكون كل فرد من ا لعمالين بالمدرسة على دراية كافية با لاسعافات اولية وكيفية مواجهة حالات الطوارئ .
- ابلاغ الوحدة الصحية التابعة لها المدرسة واولياء الامور عند حدوث اصابة او حادث تحت توجيه كلا المشركتين بالرعاية واتخاذا لاجراءات سريعة في نقل المصاب اليالمنزل والمستشفى اذا اقتضيا لامر ذلك (عبدالرحمن عبدالحميد زاهر ، 2004) .

المبحث الرابع 4/2 القوام

2-4-1 مقدمة عن القوام:

يعتبر القوام الانساني هو مفتاح الجمال للكفرد ولا بد من ان يتوافر التناسق بينا جزاء 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 والوضعية بعضها البعض فيتركيب يدعي بعنق حيث تعطى الجسم ما لانسان يظهره الرئع في نفس الوقت تناسق الانسان على اداء وظيفته في الحياة .

ويري (ابوالعلاء عبدالفتاح، وصبحي حسانين)

1997 ان الحجم والبناء والتكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة لانجاز الرياضيوالتقو والرياضي، اياها الرياضي محدد بماورثه من ابويه وهذا كلما تاالخبراء والعلماء في هذا الشأن .

قبل التحدث عن القوام وانحرافاتة وأساليب 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 تحليليه متعمقة للتعريف المختلفة للقوام الجيد ، وقد استنتج من هذا الدراسة ان تقريب نواحي الاتفاق يمكن ان يقسم تعاريف القوام الي نوعين هما :

1-التعريف الوصفي :

ويعتمد علي الوصف الخارجي لأوضاع أجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لبعضها البعض وبالنسبة لقاعدة الارتكاز ، وخلاصته ان وصلات الجسم الرئيسية يجب ان تتوازن فوق قاعدة الارتكاز حيث تكون القدمان متباعدتان قليلا ومتجهتين للأمام وللخارج قليلا ، ويرتكز معظم وزن الجسم علي منتصف القدم وتكون الركبتان والخصدان في حاله بسط علي ان يأخذ الحوض الوضع الذي يسمح بتوازن وزن الجسم فوق الحق الحرقفي مباشرة ، ويعمل العمود الفقري كعمود متزن والوزن موزع من حوله ، وهذا يتضمن وجود منحني بسيط في منطقة القطن ووجود الكتفين للخلف قليلا من اجل تركيز الوزن علي العمود الفقري وليس علي الصدر ، وفي هذا الوضع تكون عظام اللوح مسطحة تقريبا ، والصدر مرتفع قليلا دون اندفاع الي الامام علي ان تنقبض عضلات البطن بنغمتها العضلية المعتادة ، اما الراس فيكون في حالة استقامة واتزان دون الاندفاع الي الامام ولا الي الخلف ، ان ظهور الفرد في هذا الوضع لا يعني بالضرورة لأنه يملك قواما جيدا ، فهناك بعض النقاط التي يجب ان تؤخذ في الحسبان بجانب ذلك وهي : ان هذا الوضع يجب ان يسمح للفرد بالاستجابة الحركية السريعة وفي أي اتجاه وكذلك عدم التصنع او اتخاذ تعديلات قواميه معقدة او مركبة للوصول الي هذا الوضع ، بل ان يكون هذا الوضع الطبيعي للفرد، والذي لا يكلفه عناء او شعور بعدم الراحة .

2-التعريف التشريحي :

ويتناول الوضع الوضع الطبيعي في المستوي الامامي الخلفي وفقا لوضع الأجزاء التشريحية للجسم بالنسبة لخط الثقل حيث يجب ان تكون هذا الأجزاء في أوضاع تسمح بمسار خط الثقل التالي ، يبدأ من النتوء الحلمي ليمر خلف فقرات الرقبة ثم يتقاطع مع العمود الفقري عند الفقرة العنقية السابعة ثم يمر من امام الفقرات الظهرية ويلامس العمود الفقري مره اخري عند التمثفصل القطني العجزي مارا خلف القطن ثم امام التمثفصل العجزي الحرقفي الي مفصل الفخذ ثم امام مفصل الركبة ليسقط علي قاعدة الارتكاز امام مفصل الكعب (الكاحل) وهذه التعاريف من وجهة النظر الميكانيكية ، ولكن قبل التقدم الي جزء اخر يجب الا ننسي ان القوام خاصية فردية ، وان التقويم النهائي لأي اختبار للقوام سواء وصف هذا الاختبار بكونه ذاتيا او موضوعيا لابد

من يعتمد علي راي خبير ، وعلي الرقم مما سبق فقد اجتهد بعض الخبراء في وضع تعريفات للقوام ، نذكر منها :

كما يتفق الدراس 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 .

-2-4-2- مفهوم القوام:

ان القوام بمفهومه العلمي هو كل ما يشمله الجسم من أعضاء وأجهزة مختلفة سواء كانت عضوية او عظمية او عصبية وما الي ذلك ، ومن اجل هذا اهتم علماء التربية الرياضية وخبرائها بالقوام ووضعوا من اجل رعايته وحفظه من التشوهات والانحرافات المناهج والبرامج سواء كانت لوقايته والعناية به في المراحل السنوية المختلفة ، او علاج ما يتعرض له من تشوهات ومن اجل ذلك وضعوا له الكثير من التعاريف منها :

- يعرفه صلاح جادو (بانه المظهر او السلوك الذي يتخذه الجسم ويحدد بوضع المفاصل المختلفة التي تحكمها النغمات العضلية) .

- ويقول عنه الزرقاني وصلاح جادو (انه المظهر او الشكل الذي يتخذه الجسم) .

- ويعتقد البعض ان مفهوم القوام قاصر علي شكل الجسم وحدده الخارجية فقط بينما في الحقيقة ان القوام المعتدل كما عرفه بيروت (هو تواجد الجسم في حالة اتزان مما يساعد علي القيام بالمنشط الفيسيولوجية المختلفة باعلي كفاءة واقل مجهود في نفس الوقت .

- كما يشير رايبون وهنت الي ان هناك ثلاثة كتل في الجسم يجب ان تقع كل منها في وضع متوازن مع الأخرى وهي الراس والصدر والحوض ، ولا يحقق هذا التوازن سوي العمود الفقري بتكوينه وانحناءاته الطبيعية .

- ويرى الباحث ان القوام يرتبط بعدة جوانب في حياة الفرد فله تاثير واضح علي الناحية الجمالية للفرد يتمثل في المظهر اللائق وجاذبية الافراد له ، ومن الناحية النفسية نجد ان الشخصية المحبوبة ، قوة الإرادة ، القدرة علي التفكير ، مواجهة الصعاب ، التحمل النفسي ، فكلها صفات تظهر علي من يمتلك القوام المعتدل ، اما من الناحية الصحية والبدنية فالقوام الجيد يظهر تاثيره علي كفاءة الأجهزة الحيوية ، سهولة الحركة ، الطاقة الاقتصادية ، التوافق والتناسق ما بين العضلات وسلامة الجهاز التنفسي والدوري ، وان الفرد ذا القوام الخاطئ اكثر عرضة للإصابة بالأم الظهر والعنق والصداع .

وفي ذلك يذكر محسن يس الدوري (1983 م) بان القوام السليم ينعكس اثره علي اللاعب حيث يعطيه الإحساس بالجمال والمظهر اللائق الذي يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أعضاء الجسم المختلفة .

ويشير عصمت عبدالمقصود (1985) الي ان الفرد اللائق بدنبا ليس لديه انحرافات في تكوين الجسم ووظائفه .

اهتمام العديد من الباحثين والعلماء بوضع تعاريف مختلفة للقوام علي اساس علمية ومنهجية صحيحة .

تري (حياة ورفائيل ، ص — فاء الخريوطي 1995 م

(بأن القوام الجيد هو اعتدال الجسم والذكي وكونها كافية في حالة توازن ثابت بين القوة العضلية والجاذبية الارضية وتكون ترتيبا لعضلات والعظام في وضعية طبيعية حيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون ايزيادة او نقصان حتى يقوم الانسان بعملها ليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاجها دون ايتعب ويسهلها والجهود

وتشير (ناهد عب — د الرحيم

2007 م) بان القوام الرديء والشكل الخارجيلجسما لانسان حيث يكون هناك زيادة او نقصان لانحناءات الطبيعية لجسما لانسانا وايشكل غير طبيعي لا يجزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ الاتزان .

ويذكر (ص — ب ج عبد الحميد ، 1998 م)

نقلا عن فيشر) بان القوام هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصلر ساغدا ليمفصلا لركبة اليمفصلا لخذ اليمفصلا لكتفحتيا لاذنوايخروج من هذا الخطيغير انحرافا .

بينما يعرفه موليتيرنر (1995) (tumer) (molly) م)

بانها هو الذيمر به خطر اسيمنقمة النتوالحلميلخلفص ————— وانا لاذن ثنما الحدبة الكبريلمفصلا لعضدثما لمرور الكبير لمفصلا لخذ ثنميسقط هذا الخطيعيبعدوا حدبوصة ون صفا ماما الكعبا لانسيللقدم .

2-4-3 أهمية القوام وعلاقته بالصحة العامة للإنسان :

يعتبر القوام السليم من علامات الصحة الجيدة ، ولهذا اهتمت الأمم اهتماما بالغاً بنشر الرياضة في جميع انحاءها وخاصة المدراس والجامعات والمصانع بل في كل مكان ، رفعت معظم الدول شعار (الرياضة للجميع) من اجل تحسين قوام الفرد وإصلاح تشوهاتة 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 . والقوام السليم هو خير ما تقدمه الدولة لافراد شعبها وما من احد مطلقا يذكر ما للقوام الشديد النحافة او الذائد السمنة او المقوس من اثر سئ من وجهة المظهر والشكل او من جهة العلل المرضية والنفسية .

ويذكر محمد صبحي حسانين (1995م) بان القوام السيئ له تاثيره علي المفاصل والعضلات والعظام ، فوجود التشوهات في هذه المناطق يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او الميكانيكية .

2-4-3-1 علاقة القوام بالصحة :

أشار فايت ونيلسون وجنين وبوتشر وستجليز ويارو ومكجي وغيرهم الي ان القوام الردي له انعكاسات سلبية علي صحة الانسان وان جميع أجهزة الجسم تتأثر بحاله القوام ، فالقوام يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ، ويقلل من الاجهاد ويؤخره ، ويحسن المظهر الخارجي ، ويحسن مفهوم الذات لدي الفرد وفيما يلي بعض التوضيح :

1-تأثير القوام السيئ علي المفاصل والعضلات والعظام :

وجود التشوهات يقلل من كفاءة عمل المفاصل العضلات العاملة في منطقة التشوه سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او الميكانيكية فاصابة الفرد بتشوه الالتواء الجانبي يعرض غضاريف العمود الفقري لحدوث ضغط علي احد جانبيه يفوق الضغط الواقع علي الجانب الاخر كما ان هذا التشوه يصاحبه حدوث خلل في الشدة العضلية علي جانبي الجذع ، فان كان التشوه لجهة اليمين فان ذلك يؤدي الي قوة وقصر عضلات الجانب الأيمن عن عضلات الجانب الايسر ، وهذا بدوره يؤدي الي حدوث خلل وظيفي وحركي بالجسم عامة وفي منطقة وجود تشوه خاصة ، كما ان استمرار وجود التشوه ووصوله للمرحلة التكوينية يودي الي تشكيل العظام في أوضاع جديدة تلائم التشوه الموجود فقد اثبت بعض القياسات باستخدام اشعة (اكس) وجود تغيرات عظمية وغضروفية علي الأجهزة الحيوية .

2-اثر القوام السيئ علي الأجهزة الحيوية :

عندما يصاب الفرد بتشوه فان ذلك يوتر علي الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم ، فتشوه تجويف البطن يصاحبه ضعف واطالة في عضلات البطن يسمح للأحشاء الداخلية بالتحرك من اماكنها فيتسبب ذلك في حدوث اضطرابات عديدة في الأجهزة الحيوية الموجودة بهذا المنطقة وتقلل من كفاءتها في العمل ، وكمثال اخر فان تشوه تسطح الصدر او استدارة المنكبين يصاحبهما حدوث ضغط علي الرئتين فيقلل ذلك من كفاءة الرئتين ويقلل أيضا من السعة الحيوية لهما .

3-علاقة القوام الردي بالأمراض :

اثبت كروز وويب ان 80% من حالات الشكوي من الام اسفل الظهر يرجع سببها الي ضعف عضلات هذا المنطقة ، كما اثبتت دراسات اخري ان القوام السيئ يكون مصحوبا بالقيء الدوري والامساك وحدوث صداع مزمن عند قاعدة الجمجمة ، كما ان القوام السيئ عند الأطفال يصاحبه القلق والتوتر وقلة الوزن والاجهاد السريع وقلة مناعة الجسم ضد الامراض ، كما يشير

كار بوفيتش الي ان القوام الردي يؤدي الي تناقص سعة الرئتين وضعف الدورة الدموية وحدوث اضطرابات معوية وعدم انتظام الإخراج (محمد صبحي حسنين ، محمد عبدالسلام راغب ، 1995م ،) .

4- علاقة القوام بالمهارات الحركية الرياضية :

ان الأداء الرياضي يعتبر تعبيراً ميكانيكياً عن خصائص الجسم البشري ، ولا شك ان الاختلافات في الاشكال الجسمانية لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابتها الي ما تتطلبه أوجه النشاط الرياضي لذلك فان وجود انحرافات قوامية في الجسم يغير ميكانيكية عند أداء المهارات المختلفة وتشتت القوي في التركيز علي أدائها .

5- علاقة العادات والتقاليد بتردي القوام :

القوام كغيره من الأنشطة الروتينية اليومية الأخرى مثل طريقة الاكل او المشي حتي أوضاع النوم ، كل هذا العادات تتكون في السنوات المبكرة من العمر ، مما لاشك فيه ان افراد العائلة والمدرسين يمثلون قدوه يحتذي بها الأطفال وبالتالي فان تأثيرهم بهم وارد الي حد كبير وذلك في تكوين عاداتهم القوامية ، ولكن يجب الانغفل دور الوراثة في تكوين تلك العادات كلنا نعلم ان هناك من الأطفال من نشأ وترعرع بعيداً عن والده ، ولكن يمتلك قواماً استاتيكيًا يكاد يكون مطابقاً لقوام والده في هذا الصدد يكون الوعي القوامي ضرورة ملحه ، فمعرفة الفرد بالعادات القوامية السليمة في الوقوف والجلوس والتقاط الأشياء من علي الأرض والمشي والجري والتسلق والدفع والحبو ، سيكون له اثر كبير علي تحسين العادات القوامية الخاطئة ، وهذا يتعاظم دور الاسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الاعلام في رفع الوعي القوامي لدي الافراد ، كما تلعب القدوة دوراً كبيراً في ذلك أيضاً والقدوة هنا هم الاب والام والاخ الأكبر والاخت والمدرس والمدرّب في النادي واللاعب الرياضي المشهور وجميع نجوم المجتمع في كافة المجالات وذلك يجب علي كل نجم من نجوم المجتمع وخاصة نجوم الرياضة والادب والسياسة مراعاة ان هناك من يقلدهم في حركاتهم وسكانتهم وازماتهم ومنها الكثير يتعلق بالقوام .

6- علاقة المهن بتشوهات القوام :

من المهن ما تعتمد علي استخدام جانب واحد من جانبي الجسم مما يؤدي الي تحميل وزن الجسم علي ذلك الجانب لفترات زمنية طويلة ، وهناك مهن اخري تتطلب الجلوس في أوضاع معينة لمدة طويلة أيضاً ، او الوقوف فترة زمنية طويلة يومياً ، وهذا المهن تؤدي الي الإصابة بالانحرافات القوامية ، فشرطي المرور وطبيب الاسنان وجنود الحراسة يقفون فترات طويلة مما يعرضهم الي تسطح القدمين كما ان الموظفين العاملين في دواوين الحكومة او المؤسسات وتطلب أعمالهم المكتبية الجلوس علي مكائهم لساعات او سبعة ساعات يومياً مما يعرضهم

لتشوهات استدارة المنكبين (الكتفين) او تحذب الظهر ، وهذا بالإضافة الي الأم منطقة اسفل الظهر .

7-علاقة الضعف العضلي بتشوهات القوام :

مشكلة ضعف العضلات تعتبر من الأسباب الشائعة للإصابة بالانحرافات القوامية ، وذلك لسببين هما :

- 1- الاحتفاظ بوضع معين للجسم يتطلب بالدرجة الاولي توازن القوي العضلية في مقابل قوة الجاذبية الأرضية ، وضعف العضلات يقلل من كفاءتها في القيام بهذا الوظيفة
- 2- العضلات الضعيفة سريعة التعب وبالتالي تترك العمل للاربطة من اجل توفير الطاقة وهذا يؤدي الي انحراف القوام من ناحية ، والي ضعف الاربطة من ناحية اخري .

8-علاقة النواحي النفسية بتشوهات القوام :

تلعب النواحي النفسية دورا كبيرا في تشكيل القوام ن فالطفل الخجول المنطوي والمنعزل غالبا ما يصاب بالعديد من التشوهات القوامية وكثير من التشوهات البدنية تكون انعكاسات لضع المتاعب النفسية او الاضطرابات الانفعالية في الشخصية فسقوط الراس اماما وتحذب الظهر ، واستدارة الكتفين وسقوط الكتفين لدي بعض الفتيات اثناء مرحلة البلوغ ترجع الي الخجل وعدم الثقة بالنفس وبعض العادات والتقاليد ، عند نمو الثديين لدي البنات وبروزهما اثناء فترة المراهقة تشعر الفتيات في بعض البيئات ونتيجة لبعض المعتقدات الخاطئة بالخجل من شكلها مما يجعلها تحاول اخفاء الثديين او التقليل من بروزهما عن طريق زيادة تحد الصدر ، ومع استمرار هذا المعتقد وهذا السلوكيات الخاطئة تصاب بتشوه تحذب الظهر ، كما ان الخجل وضعف الثقة بالنفس قد يجعل المراهق حريصا علي خفض راسه للأسفل مما يعرضه للأصابة بسقوط الراس اماما ، والشيء والغريب اننا نصف المراهق الدائم النظر لأسفل بانه مهذب ولا يرفع عينه الي من يخاطبه .

ومن خلال الملاحظات اليومية البسيطة يمكن ادراك العلاقة بين الحالة النفسية للفرد وسماته الشخصية وبين قوامه ، سواء الديناميكي (اثناء الحركة) او الاستاتيكي (اثناء الثبات) ، حيث نادر لیتواجد شخص يمتاز بالثقة العالية في النفس ومصاب بأي تشوهات قوامية ، والعكس صحيح أيضا ، لهذا يلزم قبل البدء في علاج أي تشوه قوامي البحث عن الأسباب الحقيقية لهذا

التشوه ففي مثل الحالات السابق ذكرها لن تفعل التمرينات كثيرا ما لم تصاحب ذلك معالجه نفسيه (مرجع سابق).

9-الأدوات الغير مناسبة :

يوجد الكثير من الأدوات والإمكانات والأجهزة غير المناسبة للفرد ، وهي احد المسببات الكبرى في حدوث التشوهات القوامية ، منها علي سبيل المثال :

1- الأثاث المنزلي المقاعد : الاسرة وخاصة المراتب الاسفنجية المرنة ، والمكاتب حقيبة المدرسة .

2- السيارات ووسائل النقل ، من حيث مقاعدها وعدم مناسبتها لحجم الجسم بما في ذلك عدم قابليتها للتعديل لتوافق مقاييس الجسم ، عجلة القيادة ومدى بعدها وقربها من السائق .

3- الملابس الأحذية الضيقة والاحزمة والكعب العالي والمشدات عند السيدات .

4- أجهزة التدريب الرياضي من حيث مناسبتها وعوامل السلامة فيها وخاصة لصغار السن.

10 اثر الوعي القوامي علي تحسين القوام :

قام لايلاس وتتشولون بدراسة جيدة توضح اثر الوعي القوامي علي تحسين القوام ، فقد قاما بدراسة علي (23) فرداً من البالغين من الذكور والإناث تتضمن إعطاء نصائح لأفراد الدراسة عن القوام الجيد ، ثم فحصت النتائج الفورية لأثرها هذه النصائح علي الحالة القوامية لأفراد العينة ، وفيما يلي نتائج هذا الدراسة :

1- بالنسبة لمحيط الصدر :

زاد محيط الصدر لدي (8) افراد ولم يتغير في (11) فرداً وتناقص في (4) افراد .

2- وضع الحجاب الحاجز بالنسبة للضلع الأولي :

حدث ارتفاع لدي (10) افراد ، ولم يتغير في (4) افراد ، وانخفض في (9) افراد .

3- بالنسبة للحد الاقصى لإنبساط الحجاب الحاجز :

لدي (9) كان التغيير كبيرا في الفرق بين اقصي زفير واقصي شهيق ، في حين لم يزد هذا الفارق لدي (4) افراد ، وتناقص لدي (9) افراد .

4- بالنسبة للسعة الحيوية :

زادت في (14) حالة ، ولم تتغير في (5) حالات ، وتناقصت في (4) حالات.

5- بالنسبة لاستهلاك الاوكسجين :

زادات في (7) حالات ، ولم تتغير في (8) حالات ، وتناقصت في (8) حالات.

6- بالنسبة لمعدل وعمق التنفس :

زادت عمق التنفس في (15) حالة ، ولم يتغير في (3) حالات ، وتناقص في (5) حالات
كما تناقص معدل التنفس في (14) حالة ، ولم يتغير في (4) حالة ، وزاد في (4) حالات
ويلاحظ هنا ان تناقض معدل التنفس دليل علي زيادة الكفاءة.

7- بالنسبة للكفاءة الدورية الدموية :

تحسنت في (14) حالة ، ولم يحدث تغيير في (7) حالات ، وانخفض في حالتين .
خلاصة القول ان زيادة الوعي القوامي يعد احد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من
التشوهات كما انه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التي تصل الي
المرحلة التركيبية .

4-3-2 تدابير هامة لرفع الوعي القوامي :

1- حث وسائل الاعلام المنظورة والمقروءة والمسموعة للعمل علي نشر الوعي القوامي عن
طريق حملات مقننة تستهدف جميع قطاعات المجتمع ، علي ان يراعي في ذلك التنوع
والموضوعية والتشويق في اطار علمي مدروس وموجه.

2- اصدار الكتيبات والملصقات والأفلام والشرائح التعليمية والتثقيفية التي تتناول أوضاع
القوام السليمة في الثبات والحركة ، علي تعد وتصمم وتعرض في افضل اطار ممكن
علميا وفنيا .

3- تنظيم المحاضرات والندوات وحلقات البحث والمؤتمرات حول ميكانيكية القوام علي ان
يضطلع بها اخصائيون متمرسون في هذا المجال .

4- حث الجهات التعليمية (المدراس ، والمعاهد ، والجامعات) علي تخصيص بعض
الدروس لمناقشة المشكلات القوامية ووسائل الوقاية والعلاج ، علي ان يدعي اليها أولياء
الأمر أيضا ، وفي هذا الشأن يجب التأكيد علي دور مدرس التربية البدنية في شرح
أصول الجلسة السليمة في الفصل واهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات
حركية سليمة تحافظ وتحسن من ميكانيكية القوام .

5- تشجيع الدراسات والبحوث التي تتصدي للمشكلات القوامية في المجتمع ، والعمل علي
وضع استراتيجية قومية تستهدف القوام السليم للجميع .

2-3-3-4 في اطار التدابير السابقة يجب استهداف الاتي :

1- توضيح الفرق بين القوام السليم والقوام الردي ، وفي هذا الشأن يقترح رفع شعار (قوام
سليم للجميع)

2- توضيح الحاصل المتوقع من تحسين ميكانيكية الجسم ، والتي يمكن تلخيصها في الحاجات الآتية :

❖ حاجات بدنية ، مثل الحاجة الي عناصر اللياقة البدنية وهي عناصر لازمة للحياه اليومية .

❖ حاجات نفسية ، تتمثل في مدي الحاجة الي جسم متدرب مطيع .

❖ حاجات تربوية ، ترمي الي إعطاء الطفل فكرة عن اللياقة وتقديرها ثم كيفية اكتسابها .

❖ حاجات اجتماعية ، تشير الي أهمية حسن المظهر الجسماني للجنين واتزانه كصفة اجتماعية .

❖ حاجات اقتصادية تتعلق بكافية ميكانيكية الجسم كعامل مساهم في نجاح المرء في عملة .

3- إبراز الحقيقة العلمية التي تشير الي ان العادات القوامية الخاطئة تعتبر ابرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية وتقليل كفاءة الجسم الميكانيكية وضعف الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم .

4- التصدي لظاهرة الانحرافات القوامية المهنية ، وهي تلك الانحرافات الناتجة عن ممارسة مهنة معينة تتطلب اتخاذ أوضاع محددة لفترات طويلة .

5- وفي ذلك الصدد يلزم نشر مفهوم التمرينات التعويضية وغيرها من التجهيزات المناسبة لهذا الغرض مثل استخدام احذية معينة او مقاعد بمواصفات خاصة .

6- ادخال الكشف عن الانحرافات القوامية والكفاءة الميكانيكية للجسم ضمن إجراءات الكشف الدوري السنوي الشامل الذي يجري علي تلاميذ المدارس .

7- إجراء دراسات وبحوث تستهدف تحديد الانحرافات القوامية المنتشرة بين فئات المجتمع وخاصة تلاميذ المدارس ، وعمال المصانع ، تمهيدا لوضع برنامج علاجية تستهدف تقليل هذه النسبة ما امكن .

2-3-4-4 مبادي المحافظة علي القوام :

فيما يلي بعض المبادئ التي استخلصت من الدراسات السابقة والبحوث بشأن القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه :

❖ عضلات البطن اهم مجموعات عضلية في المحافظة علي القوام ، فهي التي تمنع الإصابة بتقعر البطن ، وبروز البطن للامام (الكرش) ، والام اسفل الظهر كما انها تعمل علي الاحتفاظ بالاحشاء الداخلية في وضعها الصحيح .

- ❖ عدم الاعتماد علي العضلات في الاحتفاظ بوضع الجسم المختلفة يلقي العبء علي الاربطة ، مما يؤدي الي مطها وضعف قدرتها علي القيام بوظائفها .
- ❖ لكون القفص الصدري يقع امام خط ثقل الجسم ، فمن الأهمية بمكان الاحتفاظ بدرجة مناسبة من النغمة العضلية للعضلات الدافعة للقفص الصدري لمقاومة العزوم الناتجة عن هذا الوضع .
- ❖ المقصود بالقوام الساكن او الاستاتيكي هو تلك الأوضاع التي يتخذها الجسم ويثبت فيها مثل الوقوف والجلوس ، في حين ان القوام المتحرك او الديناميكي يعني المحافظة علي استقامة وصلات الجسم اثناء الحركة ، أي اثناء المشي والجري وما الي ذلك من الحركات التي يودها الانسان .
- ❖ اجتياز اختبار الثقل المعلق في الخيط لا يعني بالضرورة الخلو من التشوهات.
- ❖ وقوع مركز الثقل قريبا من المركز الهندسي لقاعدة الارتكاز لا يعتبر مؤشرا او مقياس دقيقا علي سلامة القوام .
- ❖ الجهاز العصبي الانعكاسي هو مصدر الإشارات العصبية الخاصة بالمحافظة علي الأوضاع القوامية المختلفة .
- ❖ القوام الجيد يتطلب توافقا جيدا ، وهذا ينطوي علي تحكم عضل عصبي وانعكاسات قوامية سليمة .
- ❖ التحكم في القوام وضبطه يكون اكثر سهولة بالنسبة للأفراد الذين تمتعون بدرجة جيدة من الحس الحركي والنغمة العضلية .
- ❖ توجد علاقة وثقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية ، وكذلك التطرف الانفعالي .
- ❖ لا يوجد وصف تفصيلي للقوام الجيد ، وذلك بسبب الاختلافات الكبيرة بين الافراد في الأنماط الجسمية سواء كان مصدرها يرجع الي البيئة او الوراثة .
- ❖ وكذلك هنالك اختلافات في توزيع الوزن بين أجزاء الجسم المختلفة ، كما ان الافراد يختلفون من حيث القابلية للتعرض للأمراض والاصابات .
- ❖ ممارسة نوع من الرياضة او مهنة او حرفة معينة لمدة طويلة قد يؤدي الي حدوث تشوهات قوامية اذا لم يراع الفرد عمل تمارين تعويضية للأجزاء العاملة في هذا الرياضات او المهن او الحرف.
- ❖ هنالك أنشطة رياضية يمكن ان تشتغل في تصحيح بعض التشوهات القوامية .
- ❖ عند رفع الأشياء من علي الأرض يجب العمل علي ان تكون اقرب ما يمكن من خط ثقل الجسم اثناء رفعها لتقليل العزوم الخارجية التي يمكن ان تؤثر علي العمود الفقري ومفاصل الجسم المشتركة في العمل .

- المحافظة الصحية علي حركات الجسم البشري في الأنشطة اليومية والأنشطة الرياضية.
- حماية الجسم من الانحرافات القوامية .
- يساعد أجهزة الجسم الحيوية علي أداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة .
- يلعب أهمية في تكوين شخصية الفرد بجوانبها المختلفة (البدنية ، الصحية ، النفسية ، الجمالية ، العقلية ، الاجتماعية).

2-4-4-1 ما يجب مراعاته لنمو قوام معتدل :

- ✓ اتباع العادات القوامية السليمة في مختلف الأوضاع من الثبات او الحركة .
- ✓ التنقيف القوامي المستمر باستخدام المستحدثات التكنولوجية كالوسائط الفائقه التغذية الجيدة المتوازنة .
- ✓ النشاط البدني لجميع أجهزة الجسم دون التركيز علي جانب معين .
- ✓ تحسين الحالة النفسية للأشخاص .
- ✓ مراعاة الصحة العامة للفرد .
- ✓ سلامة الأجهزة الحيوية والوظائفية الداخلية مثل (الجهاز العضلي ، الجهاز التنفسي ، والجهاز الدوري ، والجهاز الهضمي) .
- ✓ التأهيل السليم والسريع للاصابات .
- ✓ الوعي بأسباب حدوث الانحرافات لتجنبها .
- ✓ استخدام التمرينات التأهيلية المناسبة للانحرافات القوامية .
- ✓ أداء التمرينات التعويضية المناسبة والملائمة لطبيعة ونوع العمل المهني .
- ✓ مراعاة تخصيص أوقات كافية لراحة الجسم .
- ✓ اختيار الملابس الصحية المناسبة وخصوصا اثناء النمو .
- ✓ المتابعة الدورية مع طبيب للكشف عن أي قصور في الجسم في حالة وجوده .

2-4-4-2 الطرق الصحيحة في (الوقوف ، المشي ، الجلوس ، الرقود) :

أولاً: من وضع الوقوف :

هذا الوضع يعتبر اكثر الأوضاع الأساسية صعوبة من حيث درجة الاحتفاظ به بينما يجب أن تكون كل أجزاء الجسم في حالة ثبات وتوازن في الخط التنظيمي او التشكيلي الصحيح علي هذه القاعدة الصغيرة من التوازن .

8- الشروط التي يجب توافرها في الوقوف :

- 1- الأهتمام بطول الجسم علي أن تكون الرأس مرفوعة والذقن للداخل .
- 2- حفظ الرأس لأعلي وتجنب دفعها للأمام أو الخلف والنظر للأمام.
- 3- الحرص علي استقرار الكتفين علي استقامة واحدة مع باقي أجزاء الجسم .
- 4- تجنب الوقوف مع وجود انحناءات بالعمود الفقري سواء كانت انحناءات امامية او جانبية وخاصة المنطقة الظهرية والقنية .
- 5- رفع الصدر للأمام وشفط البطن للداخل وتثبيت الأرداف .
- 6- العمل علي شد عضلات البطن للداخل عن طريق الانقباض العضلي الثابت لعضلات البطن حيث ان قوة عضلات البطن تساهم في إعطاء القوام السليم .
- 7- الرجلين في وضعها الطبيعي واتجاهها للأمام والركبتين غير متصلتين .
- 8- القدمان في حالة اتزان واتجاه المشطان للأمام وللخارج قليلا مع توزيع وزن الجسم علي القدمين بالتساوي .
- 9- اتله الوقوف لفترات طويلة يراعي ضبط اتزان الجسم علي القدمين وينصح بتبديل الوقوف علي احدي القدمين ورفع الأخرى علي كرسي او منضدة صغيرة.

ثانيا : من وضع المشي :

يعتبر المشي احدي الحركات الأساسية التي يستخدمها الانسان بصورة دائمة ويعمل علي تقوية عضلات الرجلين ويؤثر علي جميع أعضاء وأجهزة الجسم بالإضافة الي ذلك فانه يسهم في اصلاح القوام واعتداله .

الشروط التي يجب توافرها اثناء المشي :

- 1- القدمان علي الأرض متوازيتان وبينهم مسافة صغيرة .
- 2- تكاد تكون الركبتان متوازيتان الا ان الرجل المتحركة تنثني قليلا مع عدم سحبها علي الأرض .
- 3- توضع القدم علي الأرض مع انثناء قليل حتي ان عقب القدم تكاد تلمس الأرض .
- 4- ملامس مشط القدم الأرض اثناء المشي قبل الكعب .

ثالثا : من وضع الجلوس :

ينصح بالجلوس علي المقاعد التي تشمل علي مسند للزراعين وللراس وسائد للأرجل .

الشروط التي يجب توافرها اثناء الجلوس :

- 1- عند الجلوس لفترات طويلة يراعي استخدام الكراسي المناسبة والتي يتوفر بها مسند للظهر والكتفين والمرفقين وان يكون الرأس عمودية علي الكتفين .
- 2- وضع مساند للفقرات القطنية اثناء الجلوس .

- 3- الفخذان افقيان وموازيان الأرض والساقان عموديا .
- 4- وزن الجسم موزعا علي القدمين بالتساوي واثناء استخدام الكراسي المرتفعة يراعي وضع وسادة علي الأرض لوضع القدمين عليها .
- 5- اثناء الجلوس يجب ان يكون الجذع مستقيم وعدم ميل الراس او للأمام .

الشروط التي يجب توافرها اثناء القيادة :

- 1- يجب الاحتفاظ بالمواصفات القوامية المثالية اثناء الجلوس لقيادة السيارة وتجنب الأوضاع القوامية الخاطئة ، لذا يجب تغيير وضع كرسي القيادة علي فترات متباعدة لمنع الاثار السلبية علي عضلات الجسم وخاصة عضلات العمود الفقري مع ضرورة استخدام مساندة للفقرات القطنية في حالة القيادة لمسافات طويلة ، كما يجب وضع مسند للرأس في منتصف الفقرات العنقية .
- 2- ضرورة اخذ فترات من الراحة كل ثلاث ساعات من القيادة وخاصة اثناء الرحلات الطويلة ويمكن في هذه الفترات عمل تمارين استطالة

الشروط التي يجب توافرها اثناء الرقود :

- 1- يجب ان تكون المرتبة مريحة غير صلبة وان تكون مرونتها في المعدلات الطبيعية وتجنب المراتب الاسفنجية الرخوة او ذات السوست ، ويلاحظ ان الام اسفل الظهر التي تظهر في الصباح غالبا ما ينتج عن سوء حالة المراتب
- 2- النوم علي الجانب او الظهر هو عادة اكثر راحة من النوم علي البطن
- 3- ضرورة استخدام وسادة واحدة تجعل الرقبة والكتفين علي استقامة واحدة حيث ان استخدام اكثر من وسادة يسبب ألام وانحرافات قوامية
- 4- يفضل استخدام منشفة ملفوفة او وسادة رقيقة تحت الرقبة والركبتين لضمان افضل دعم للعمود الفقري والمحافظة علي انحناءاته .

2-4-4-3 مواصفات القوام السليم :

القوام السليم احد المؤشرات الهامة التي تدل علي صحة وسلامة الانسان في أي مجتمع من المجتمعات فالانسان السليم صحيا يستطيع ان يخدم المجتمع الذي يعيش فيه بالذات اهتمت الدول المتقدمة اهتماما بالغا بنشر الرياضة في جميع انحاءها خاصة في المدارس والجامعات والمصانع .

ومن النعم الكثيرة التي انعم الله علينا نعمة القوام فوهب الله الانسان جسما هندسيا من حيث الاعتدال والتوازن وسهولة الحركة فالقوام الجيد يكمن في العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة فكلما تحسنت هذا العلاقة كلما كان القوام سليما .

الكثير من البعض يعتقد ان القوام الجيد يتم الحكم عليه من شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية لكن هذا الاعتقاد قاصر جدا ، بالإضافة الي الشكل الخارجي للجسم هناك علاقة ارتباطية بين القوام السليم والصحة تتمثل العلاقة في حالة المفاصل والعضلات والعظام وعمل القلب وحسن الدورة الدموية والحالة النفسية والعصبية .

لذا من الممكن ان نصف القوام السليم كما يلي :

- 1- التوازن بان يوزع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي بحيث يكون الثقل علي القدم الواحدة في المنتصف .
- 2- الاعتدال يجب ان يتميز القوام بالاعتدال وذلك لمقاومة الجاذبية الأرضية فيجب تعليم الأطفال علي كيفية اعتدال الجسم وذلك من خلال تعليمية الوقفة والمشي الصحيحة من خلال فرد الظهر ورفع الراس .
- 3- التناسق لأبد للقوام الجيد من ان يكون التناسق بين أجزاء الجسم تاما بحيث يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم وعمودي يبتدىء من الأذن مارا بمفصل الكتف ومفصل الحوض .
- 4- السهولة ، يجب ان يتميز القوام المعتدل بلسهولة والاتزان والاسترخاء فيجب ان يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بدون تعب او شد علي العضلات ويحفظ الاعتدال من خلال تقوية العضلات .

2-4-4-4 شروط القوام المعتدل :

يتفق 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 يبتدىء 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 .

2-4-4-5 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 55:60 درجة مع قبض عضلات البطن للداخل.
- يركز الجسم علي القدمين بالتساوي ويكون مشط القدم والاصابع والرضفتان متجهان للامام .

ويلاحظ ان يكون هذه الوضع السابق ليس في حالة تصلب وتوتر في العضلات .

2-4-4-6 معايير خاصة بالقوام المعتدل :

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

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

2-4-4-7 المحافظة علي اعتدال القوام :

توضح اقبال رسمي (2007 م) انه المحافظة علي القوام المعتدل يجب ان يكون هناك اساسيات ثابتة لذلك منها:

- مراعاة صحة الفرد والعلاج المناسب في الوقت المناسب .
- مراعاة الغذاء الكامل الذي يحتوي علي جميع العناصر التي يحتاجها الجسم .
- الحالة النفسية التي يجب ان يكون عليها الفرد لانه لابد ان يشعر بالثقة والسعادة .
- يجب ان يقوم الفرد بالتمارين الرياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته ومفاصله واربطته ، فلا يجب ان يؤدي تمارين لجزء من الجسم ويترك الاخر .
- مراعاة سلامة الجهاز العصبي مع زيادة التوافق العصبي العضلي حتي يتخذ الجسم الوضع الصحيح.
- يجب ان تقوم الأجهزة الداخلية (القلب ، الرئتين ، الغدد ، الصماء) بوظيفتها علي خير وجه.
- مراعاة تخصيص أوقات كافية لراحة الجسم .
- اختيار الملابس الصحية المناسبة وخصوصا اثناء النوم .
- معالجة العادات السيئة (كالوقوف علي رجل واحدة او اثناء الكتابة) وهذه العادات يجب ان تعالج بعناية ويقع معالجتها علي عاتق أولياء المور سواء من المدرسين او الوالدين

2-4-5 - مفهوم الانحراف القوامي:

يري صبحي حسانين (2003م) ان جسم الانسان عبارة عن أجزاء مترابطة فوق بعضها البعض ، فاذا انحرفت هذه الأجهزة عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بالانحراف او التشوه القوامي .

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

التشوهات القوامية الشائعة في المرحلة الثانوية :

سقوط الراس اماماً :

سقوط الراس اماماً يتطلب ان يكون هناك عمل مقاوم للراس في الاتجاه العكسي لكي لا يسقط الجسم للامام ، فيكون التصرف هو دفع الحوض للامام قليلاً فتختل بذلك قاعدة الاتزان وفي اثناء الحركة يميل الجسم للاندفاع وللامام ويودي هذا التشوه الي ضعف العضلات والاربطة خلف الرقبة فتطول ، كما تقصر العضلات والاربطة الامامية المقابلة للعضلات والاربطة الخلفية وينتج عن ذلك عدم توازن المنطقة العنقية .

أسباب حدوث التشوه :

- 1- الجلوس إلي المكتب والكتابة الطويلة.
- 2- عادات الخجل للبنات والمراهقات طوال القامة ومحاولة إخفاء ذلك بثني الراس .
- 3- بعض المهن تتطلب اتخاذ أوضاع تساعد علي تشوه الظهر .
- 4- الخلل العضوي سواء كان في احدي العينين او الاذن او قصر احدي الرجلين عن الأخرى او تقطع في احدي القدمين .
- 5- المشي مع توجيه النظر لاسفل باستمرار .
- 6- فمن وجه نظر الباحث ان الوقاية من التشوه تكمن في التوجيه والإرشاد لبث الوعي القوامي بين الطلاب علي وجه الخصوص وإزالة السبب الأساسي في حدوث التشوه وهو العادات السيئة ، كما ان المواظبة علي أداء التمرينات العلاجية يساعد كثير علي تقوية العضلات والاربطة الامامية للرقبة حتي تصل الي الوضع الطبيعي وتزداد المرونة في الفقرات العقبية والظهرية ، وهو الدور المنوط به مدرس التربية الرياضية .

استدارة او تحذب الظهر :

ففي هذه التشوه تقصر عضلات الصدر بينما تطول عضلات الظهر وتضعف اذا طالت مدة بقاء هذا الانحناء تشكل الفقرات تبعا له ويصبح سمكها من الامام اقل من سمكها من الخلف ، فيستدير الظهر ويتسطح القفص الصدري فيصاب الكتفان بالاستدارة ويتباعد اللوحان وتقل مرونة العمود الفقري والقفص الصدري مما يؤثر علي التنفس .

أسبابه في طور المراهقة والشباب :

- العادات السيئة في اتخاذ الأوضاع الخاطئة في الوقوف والجلوس.
- بعض الاعمال والمهن (المكوجي ، الكاتب ، العمال وما الي ذلك) .
- بعض الامراض الروماتزمي وامراض الرئة .
- انحناءات البنات طويلات القامة لخلهن من ذلك .
- الحوادث والاصابات والامراض.

ويعتبر الباحث ان هذا الطور من النمو ينبغي ان تتضافر الجهود التربوية لحماية المراهق من الانحرافات القوامية التي قد يكون سببها الأساسي العادات الخاطئة نتيجة التغيرات الجسمية التي تتصف بها هذه المرحلة من النمو وذلك بالتوجيه والإرشاد والمتابعة الدقيقة .

أسبابه في الشيخوخة :

- 1- بعض الأسباب التي حدثت في مراحل الطفولة والشباب.
- 2- ضعف العضلات .

3- تأكل الغضاريف بين الفقرات نفسها .

الغرض من العلاج :

- ❖ تقوية العضلات التي امتدت واستطالت (كعضلات الظهر الطويلة والعريضة) .
- ❖ إطالة العضلات القصيرة (عضلات الصدر) إعطاء تمارين مرونة للعمود الفقري والجذع والقفص الصدري وذلك لتسهيل عملية العلاج .
- ❖ سند وإطالة العضلات القصيرة (عضلات الصدر) .
- ❖ البحث عن أسباب التشوه والعمل علي تجنبها وعلاجها .
- ❖ إعطاء تمارين مرونة للعمود الفقري والجذع والقفص الصدري وتمارين لتحسين التهوية والرؤية وتجنب التمارين التي تزيد من التجويف القطني حيث ان ينشأ تشوه التجويف القطني كنتشوه تعويضي لاستدارة الظهر .
- ❖ (محمد صبحي حسانين ، محمد عبدالسلام راغب ، 1995م ، ص 35) .

الانحناء الجانبي :

هو انحراف العمود الفقري كله او بعض فقراته عن الخط المتوسط للجسم (خط الجاذبية الأرضية) وهو اما انحناء بسيط (علي شكل حرف C) ويكون التقوس في اتجاه واحد يشمل فقرات العمود الفقري كلها او بعض اجزائها او انحناء جانبي مركب ويتكون من قوسين او اكثر في اتجاهات مختلفة مثل الانحناء الجانبي المزدوج علي شكل S).

أسباب التشوه :

- 1- يحدث نتيجة للضعف العضلي الذي يلي انهك المرض او سوء التغذية .
 - 2- العادات القوامية الخاطئة في الوقوف او الجلوس او النوم او حمل أشياء ثقيلة .
 - 3- التأثير البيئي مثل (الإضاءة السيئة ، الادراج الغير مريحة او الملابس الضيقة .
 - 4- قصر قدم عن الاخر او في حالة الإصابة باحدي التشوهات الاتية في طرف واحد احتكاك احد الركبتين او تقوس احد الرجلين ، المد الزائد لركبة واحدة للخلف .
- يضيف الباحث للأسباب السابقة الملابس الضيقة التي انتشرت سريعا في وسط الشباب والاحذية الغربية غير المريحة للقدمين والتي لاتتمشي مع الوضع التشريحي للجسم مما يجبرهم علي اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف وبالتالي قد يحدث التشوه .

1- التجويف القطني :

هو عبارة عن زيادة غير عادية في تجويف المنطقة القطنية المقعرة بطبيعتها فتبرز البطن للامام وتطول عضلاتها وتضعف .

9- أسباب التشوه :-

- 10- عادات قوامية او مهنية خاطئة .
- 11- كتعويض لحالة استدارة بالظهر عند محاولة الفرد للاحتفاظ بتوازنه .
- 12- نتيجة محاولة علاج تشوه استدارة الظهر بطريقة خاطئة .
- 13- نتيجة سوء التغذية .
- 14- نتيجة إصابة في مفصل الفخذ .
- 15- نتيجة ضعف عضلات البطن عند السيدات بعد الولادة وطول فترة الحمل.

2-العنق المائل :

وهو تشوه يصيب فقرات العمود الفقري العنقية حيث تميل الراس الي احد الجانبين ويدور الوجه الي الجانب المضاد ويشير الذقن لاعلي ، فمن الأسباب الرئيسية لهذا التشوه هو ضعف السمع او الصمم في احد الاذنين ، او بعض حالات ضعف الابصار ، مما ينتج عن ذلك عادات قوامية خاطئة تساعد الفرد علي السمع والروية بوضوح وتعتاد العضلات علي الوضع الخاطئ ، وقد تؤدي الي خلل في التوازن بين العضلات علي جانبي الرقبة فينشأ ميل العنق.

- 16- ويلاحظ الباحث اقبال الطلاب في مختلف المراحل التعليمية علي ارتداء النظارات غير الطبية التي كثرت في هذه الآونة لرخص ثمنها واصبح من الممكن ان يمتلكها أي شخص الشئ الذي يتطلب من المؤسسات التربوية ان تقوم بدورها الارشادي في أوساط الطلاب لوقايتهم من ضعف البصر الذي يسبب العنق المائلة .
- 17-

2-4-5-1 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 حسانين ، عبدالسلام راغب (1995م) انه يمكن تقسيم الانحرافات القوامية الي نوعين هما :-

1- الانحرافات البنائية .

2- الانحرافات الوظيفية.

الإنحرافات البنائية :

تنتج الانحرافات البنائية نتيجة لتعرض العظام الي اجهادات بيوميكانكية لمدة طويلة مما يؤدي لتغييرشكل العظام ذاتها ونتيجة لذلك يتعذر اصلاح هذه الانحرافات بالتمارين البدنية ويلزم التدخل الجراحي لتقويم العظام او قدتستخدم أنواع الجبائر توضع لفترات زمنية طويلة وفي هذا النوع من الانحرافات القوامية يتعدي التأثير علي العضلات الي التأثير علي العظام نفسها بحيث يغير من وضعها او شكلها الطبيعي

الإنحرافات الوظيفية :

بالنسبة للانحرافات الوظيفية فانها تنتصب علي اختلال توازن عمل الانسجة الرخوة وهي العضلات والاربطة ، لهذا يمكن إصلاحها بالاعتماد علي التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل علي زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح ، ويطلق البعض علي هذه النوعية من الانحرافات مسمي الانحرافات البسيطة وهي نوعية يمكن تداركها بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية التي تهدف الي الي تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم .

والجدير بالذكر انه باستثناء الانحرافات القوامية الوراثية او الانحرافات الناتجة من إصابة او مرض ، فان الانحرافات دائما تبدا كانحرافات وظيفية (بسيطة) واذا اهملت ولم تعالج في الوقت المناسب فانها تتحول الي انحرافات بنائية (متقدمة) يصعب علاجها وهذا يظهرمدي أهمية اكتشاف الانحرافات القوامية فور ظهورها والعمل علي سرعة علاجها قبل ان تستفحل وتمثل مشكلة قوامية مستعصية .

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

1- الانحراف الثابت .

2- الانحراف المتحرك .

الإنحراف الثابت :

هو الانحراف غير القابل للعلاج بالوسائل التقليدية مثل التمرينات العلاجية ووسائل العلاج الطبيعي ولكن علاج الانحرافات الثابتة بالتدخل الجراحي فقط وفي حالة اهمال مثل هذا

النوع من الانحرافات فانه يمكن ان يتطور الي أنواع اخري معقدة وصعبة العلاج ويودي الي تداعيات صحية ومضاعفات قوامية لايمكن علاجها

الإنحراف المتحرك :

هو الانحراف القابل للعلاج بالوسائل التقليدية مثل التمرينات العلاجية ووسائل العلاج الطبيعي وهكذا يمكن السيطرة عليه ومنع تداعيات ومضاعفاته مبكرا وهذا النوع من الانحرافات القوامية يتغير بتغيير وضع الجسم للفرد من وضع لآخر ، حتي انه يمكن ان نلاحظ اختفائه تماما في بعض الأوضاع وظهورها في أوضاع اخري .

2-4-5-2 درجات الانحرافات القوامية :

انحرافات قوامية من الدرجة الاولى :

يري مجدي الحسيني (2004م) ان في هذا الدرجة من الانحرافات القوامية يحدث فيها تباين في القوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة في الأوضاع القوامية ولا يصاحبها أي تغيير في العظام ويمكن علاج مثل هذه الانحرافات ذاتيا بمعرفة الفرد سواء لحظيا او بصورة مستمرة او عن طريق التمرينات العلاجية .

انحرافات قوامية من الدرجة الثانية :

يشير ياسر عابدين (2007م) ان هذه الدرجة من الانحرافات القوامية يكون الانقباط العضلي واضحا مما يتسبب في تقصير نسبي بسيط في طول الاربطة مع بداية تغيير بسيط في العظام ويحتاج هذا النوع من الانحرافات الي استخدام وسائل العلاج الطبيعي بمعرفة المتخصصين إضافة الي التمرينات العلاجية .

انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة :

ويذكر ديفيد واخرون (1997م) ان الدرجة الثالثة من الانحرافات القوامية يصاحبها تغيرا شديدا في العظام بجانب تغيير اخر في العضلات والاربطة .
ويؤكد محمد صبحي عبدالحميد (1998م) انه لايمكن اصلاح القوام في هذه المرحلة الا بالتدخل الجراحي.

2-4-5-3 طرق تحديد القوام :

ويشير مجدي الحسيني (2004م) علي وجود طريقتين رئيسيتين لتحديد القوام الجيد هما :

1-التحديد التشريحي :

وفيهما يكون ارتكاز الجسم علي القدمين بالتساوي واتجاه الأصابع للامام وللخارج قليلا والتصاق الكعبين معا وثقل الجسم محمولا علي منتصف القدمين وتكون الركبتان والفخذان مفرودتان وبدون تصلب وبالنسبة للعظام الحوض يتزن الثقل مباشرة فوق الحق الحرقفي ويعمل العمود الفقري طبيعيا مع حفظ وضع الكتفين للخلف دون تصلب حتي يكون الثقل فوق عمود الفقري وليس فوق الصدر وفي هذا الوضع تكون لوحتان الكتفين مسطحتين تقريبا والصدر مرفوعا لاعلي باعتدال دون اندفاع للامام وتكون عضلات البطن منقبضة مع اتزان الراس واعتدالها دون شد للخلف او مد للامام بحيث يكون الفرد قادرا علي التحرك في أي اتجاه .

2-التحديد الكمي :

وفي هذه الطريقة تستخدم وسائل الميكانيكا الحيوية في تحديد أي انحراف عن خط الجاذبية ، وتبدأ قياسات الوضع الامامي والخلفي عند النتوء الحلمي للاذن تقريبا فيمر خط ثقل لاسفل خلف الفقرات العنقية قاطعا منتصف العمود الفقري بالقرب من الفقرة السابعة مارا امام الفقرات الظهرية ملامسا للعمود الفقري ثانياة عند اتصال المنطقة القطنية العجزية مارا خلف القوس القطني مارا امام الاتصال العجزى الحرقفي بمنتصف مفصل الركبة ويسقط عند قاعدة الارتكاز امام مفصل رسغ القدمين .

2-4-5-4 تصنيف الانحرافات القوامية :

يشير صبحي حسانين (2003م) انه يمكن تصنيف الانحرافات القوامية وفقا للمستويات والمحاور الفراغية حيث تظهر أهمية هذا التصنيف عند فحص القوام لاكتشاف عيوبه والتصنيف كالآتي :-

الانحرافات التي تحدث في المستوي الامامي (المحور السهمي):

لأن هذه الانحرافات عبارة عن درجة من الدوران حول المحور السهمي وهي :-

1- ميل الراس للجانب .

2- سقوط الكتف .

3- الانحناء الجانبي (الالتواء الجانبي) .

4- سقوط الحوض للجانب .

5- اصطكاك الركبتين .

6- تقوس الساقين .

الانحرافات التي تحدث في المستوي الجانبي (المحور العرضي):

لأن هذه الانحرافات تتضمن درجات من الدوران لجزء من الجسم حول المحور العرضي وهي :

1- سقوط الرأس .

2- زيادة تحدب الظهر .

3- زيادة تقعر القطن .

4- دوران الحوض .

المد الزائد في الركبة :

الإحرفات التي تحدث في المستوي الأفقي (المحور الراسي):

أن هذه الانحرافات تتضمن دوران جزء من الجسم حول المحور الراسي وهي :

1- التقاف الرأس .

2- استدارة الكتفين (المنكبين) .

3- دوران القدم للخارج والداخل .

مستويات ومحاور الحركة :

أولا : مستويات الحركة :

هي المستويات الفراغية الثلاثة المتعامدة علي بعضها البعض ويقسم كل منها جسم الانسان

الي قسمين متساويين في الوزن وهي :

1- المستوي الجانبي :

يقسم الجسم الي نصفين متساويين في الوزن ، احدهما جهة اليمين والآخر اليسار وهو

مستوي عمودي علي الأرض .

2- المستوي الامامي :

يخترق الجسم من جانب الي جانب اخر بحيث يقسم الجسم الي نصفين متساويين ، احدهما

امامي والآخر خلفي وهو مستوي عمودي علي الأرض وموازي للجهة .

3- المستوي الأفقي :

يقسم الجسم الي نصفين متساويين من جهة الوزن ، الي نصفين علوي وسفلي وهو مستوي

موازي للأرض .

ثانيا : محاور الحركة :

1- المحور الراسي : يمر من الرأس للقدمين مخترقا المستوي الافقي وعموديا عليه .

2- المحور السهمي : يخترق الجسم من الامام للخلف ، مخترقا المستوي الامامي وعموديا

عليه يكون موازيا للأرض .

3- المحور العرضي : يمر من جانب الي اخر مخترقا المستوي الجانبي وعموديا عليه وهو

موازي لسطح الأرض .

والجدير بالذكر ان نقطة النقاء المحاور والاسطح تمثل مركز ثقل الجسم.

2-4-5-5 أسباب الانحرافات القوامية :

يتفق كل من ياسر عابدين (2007م) ، ناهد عبدالرحيم (2007م) مع مجدي الحسيني (2004م) ان الأسباب الإصابة بانحرافات القوام كالاتي :-

1- أسباب وراثية .

2- أسباب تتعلق بفترة الحمل والولادة .

3- أسباب مكتسبة .

4- أسباب خلقية.

1- الأسباب الوراثية :

يري (ياسر عابدين ، 2007م) ان السبب الرئيسي ينحصر في الاتي :-

العامل الوراثي التكويني : والذي يتم قبل الولادة بسبب زواج الأقارب ، ويرى الباحث ان عدم توافق الجينات للوالدين يؤدي الي الإصابة بانحرافات القوام

2- الأسباب التي تتعلق بفترة الحمل والولادة :

أ- تناول الأم الحامل العقاقير الطبية :

حيث ان تناول الام الحامل العقاقير خلال فترة الحمل الاولى دون الرجوع الي استشارة الطبيب او تعرضها للاشعاعات الضارة او اصابتها بالامراض المختلفة او الإصابات البدنية احد الأسباب الإصابة بانحرافات القوام .

ب- مشاكل او إصابات اثناء الولادة :

مثل ملخ الولادة او الشلل المخي او غيرهما من الإصابات الناتجة عن مشاكل اثناء الولادة .

ج- عمر الأم :

حيث ان الأمهات دون العشرين وفوق الخامسة والثلاثون من العمر يزيد احتمال انجابهن للأطفال الذين يعانون من مشاكل قوامية او عقلية عن الأمهات اللاتي تتراوح اعمارهن بين العشرين والخامسة والثلاثين ويرجع ذلك الي الأسباب تتعلق بالاجهزة الحيوية للمرأة في هذه المرحلة العمرية .

د- الحالة الإنفعالية والمزاجية للأم :

فعلي الرغم من عدم وجود أي اتصال مباشر بين الجهاز العصبي للأم ونظيره للجنين فان الحالة الأنفعالية للأم قد تؤثر بصورة شديدة علي صحة وحياة الجنين ، حيث أن الأنفعالات مثل الغضب والخوف والقلق والحزن يؤدي الي افراز مواد كيميائية بالدم تنتقل عبر المشيمة إلي الجسم الجنين وتؤثر تأثيرا شديدا علي خلاياه.

هـ- الحمل المتكرر مع قصر الفترات بين كل حمل :

حيث نلّه من المعروف علمياً أن الحمل يستهلك كميات كبيرة من مخزون الأم من كافة العناصر الغذائية مما يؤدي إلي نقص هذه العناصر في جسم الجنين ، مما يزيد من احتمالات حدوث الإحرفات القوامية .

3- الأسباب المكتسبة :

أ- الإصابة :

فحينما تصاب عظمة او عضلة او رباط او عصب يختل الاتزان واذا استمر الحال طويلا فان الجسم او أجزاء منه يتخذ شكلا خاصا يصاحب الإصابة وفق ارتياح المصاب ، كما انه اذا اهمل الفرد علاجه يتاثر القوام وينحرف تبعا لذلك أيضا هناك إصابات اخري كالاصابات التي تؤثر في حاستي السمع والبصر مما يضطر الفرد المصاب الي اتخاذ وضع معين ليخفف العبء الملقي علي عاتق العينين اثناء القراءة والكتابة او علي الاذنين اثناء السمع . وتري اقبال رسمي (2008م) ان عدم اهتمام المدربين بالاعداد الجيد لعضلات الظهر المرتبطة والعاملة علي العمود الفقري والحوض لايمكنها من حماية العمود الفقري واربطته خلال الجهد الرياضي مما يؤدي الي زيادة في نسبة حدوث إصابات الظهر عند الرياضيين .

ب- المرض :

هناك بعض الامراض مثل الكساح وشلل العضلات ومرض لين العظام وهي امراض تصيب الاعصاب او العظام او العضلات فتؤدي الي فقد المفاصل مرونتها وسهولة حركتها مما يؤثر علي القوام

2-4-5-6 العادات القوامية الخاطئة :

غالبا ما تنشأ حالات انحرافات القوام تدريجيا كاتخاذ التلميذ وضعا خاطئا في جلسته او وقفته او اثناء المشي وبما لا يتفق وصالح الجسم وبتكرار هذه الوضع يصبح التلميذ معتادا عليه ويشعر بالإرتياح إليه مما يؤدي الي تحمل بعض أجزاء الجسم ثقلا فقد تطول بعض العضلات وتقصر البعض ومن ثم يصبح القوام الخاطئ امرا اعتيادياً

البيئة وطبيعة العمل :

فكثير من الأحيان تنشأ الانحرافات القوامية نتيجة نوع العمل المهني او البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وقد يحدث ذلك أيضا لبعض مزاولي أنواع من الألعاب الرياضية كالسلاح وركوب الخيل ، كما ان العامل الذي يعتاد علي حمل أكياس ثقيلة علي كتف واحد كل يوم يترتب عليه انخفاض هذه الكتف وكذلك التلاميذ الصغار الذين يعتادون الحقائب علي يد واحدة يصابون بالانحناء الجانبي للعمود الفقري .

الملابس :

بعض أجهزة الجسم الحيوية تتأثر كفاءتها الوظيفية عن طريق ارتداء الملابس الضيقة ، فالحزام الضيق مثلا يعوق حركة الحجاب للحجاز مما يؤدي الي القصور في عملية التنفس ، كذلك المشدات الضيقة (حاملة الصدر) للإناث تؤثر علي الحركة الميكانيكية للقفص الصدري الاتساع في عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونتها كما تقل مرونة المفاصل والحواء الضيق او ذو الكعب المرتفع تضطر معه المرأة الي تغيير أوضاع أجزاء جسمها حتي تضمن الأثزان في الوقفة وعند الحركة ، فتزداد زاوية ميل الحوض عندها ويتجوف الظهر ويتأثر شكل العمود الفقري كله بالوضع الجديد ، أيضا ارتداء الطفل حذاء غير مناسب يؤدي الي الانحراف حيث يتم تعويد العضلة علي العمل في نطاق ضيق.

الضعف العصبي العضلي :

يجب ان تكون العضلات والاعصاب في حالة جيدة حتي يتثني لهما القيام بوظائفهما علي وجه مرضي وحتى تنشط النغمة العضلية والتوافق العصبي العضلي ، حيث انه لايستطيع الفرد الاحتفاظ بقلمة معتدلة الا اذا بذل في اول الامر جهدا عقليا ومركزا انتباهه في هذا الاتجاه ، كما ان التدريب علي انتصاب القامة يتطلب قوة وجلد لتصبح عادة يرتاح لها الفرد ويقل تعب العضلي والعصبي ، ومن ثم الألعاب الرياضية علاجا للقوام السيئ حيث تعمل علي تنمية القوة العضلية العصبية بطرق ترويحوية .

ويشير(عادل رشدي ، 1992م) ان العضلات الضعيفة او القصيرة تؤدي الي عيوب في الاربطة - إطالة العضلات الضعيفة - عيوب قوامية

التعب :

يعد التعب احد الأسباب التي ينتج عنه الانحرافات القوامية فالعضلات المتعبة لا يمكنها ان تتحرك كما يجب ، وعدم الحركة تترك اثار جانبية في العضلات يحدث تغييرات في اشكال العظام فتتشوه ويمتد اثرها الي المفاصل فتحد من حركتها ، فالتعب سواء عقليا وجسمانيا يعرقل النشاط العصبي العضلي ومن ثم تفتر العضلات الي النغمة العضلية الصحيحة .

الحالة النفسية :

مما لا شك فيه ان الشعور بالفرح والسعادة والثقة بالنفس والرضاء والقناعة تدفع المرء بطريقة لا شعورية الي انتصاب قامته بواسطة رفع صدره وراسه لاعلي ، وعلي النقيض من ذلك نجد ان الحزن وضعف الشخصية والمذلة والمسكنة تجعل المرء يتخذ صورة الضعيف المتراخي فيحنى الظهر وتسقط الراس للامام وتصبح الخطوة ثقيلة .

التغذية :

يؤثر سوء التغذية علي عضلات الجسم بالسالب مما يؤدي الي فقد القوة التي تمكن الفرد من ان ينتصب معتدلا ، كذلك ينتج عن سوء التغذية الكثير من الامراض مثل الكساح ولين العظام وضعف العضلات ، اما اذا زادت التغذية عن الحد المطلوب واللازم فأنها تدفع الفرد علي مر الوقت الي السمنة الزائدة علي الحد ، فعظام القدم مثلا قد تتأثر نتيجة لثقل الجسم الواقع عليها ومن ثم تصاب بالانحراف لعدم قدرتها علي حمل وزن الجسم .

النمو السريع :

ان بعض أعضاء الجسم قد تنمو في فترة المراهقة اسرع من غيرها مما يترتب عنه اخفاق الفرد لاجزاء جسمه وعدم اعتدال قوامه.

الأسباب الخلقية :

وقد ذكر (مجدي نصرالدين ، 1999م) ان تلك الأسباب هي :

1-معوقات النمو :

مثل الضعف في تكوين الهيكل العظمي او الجهاز العصبي او معدل النمو الطبيعي او ضعف الوظائف الحيوية

2-العيوب الخلقية :

التي توجد في المفاصل والعظام تؤدي لانحرافات قوامية او تشوهات .

وتؤكد (ناهد عبدالرحيم ، 2007م) نقلا عن عن (جاكوي ، 1996م) ان من بين أسباب

الإصابة بالانحرافات القوامية هي :

- الضغوط النفسية والعصبية .
- مشاكل الابصار .
- الوزن الزائد (الهزال والنحافة) .
- مشاكل القدمين والاحذية الغير صحيحة .
- التغذية الغير سليمة .
- امراض الكساح ولين العظام .
- إصابات العضلات والاربطة والمفاصل والاورتار

2-4-5-7 طرق الكشف عن الانحرافات القوامية :

بالطبع فان الحكم علي عيوب القوام والشخص مرتد ملابسه العادية لاتعطي صورة واضحة لحقيقة العيوب ، فالملابس تخفي تحتها كل شي تقريبا ، والحكم الظاهري قد لا يكون مطابقا للواقع ، ولذا لابد من ان يجرد الفرد من ملابسه ، ويكتفي بشورت قصير ، وان يكون عاري القدمين

والاجزاء الهامة التي يجب ان نركز عليها ونكشف الأخطاء التي بها هي الاتي ذكرها :-

الراس :

- 1- ميل الراس جانبا .
- 2- سقوط الراس اماما وخلفا.
- 3- مد القصر في المنطقة العنقية .

الجزع :

- 1- زيادة التقعر القطني .
- 2- الظهر المستدير .
- 3- الظهر المسطح.
- 4- الانحناء الجانبي.

الصدر :

- 1- الصدر المفلطح .
- 2- الصدر الحمامي.
- 3- الصدر القمعي .

الحوض :

- 1- ميل الحوض للامام .
- 2- ميل الحوض للخلف .
- 3- ميل الحوض للجانب.

عظمتي اللوحتين :

- 1- عظمة اللوح الجائحة.
- 2- ميل عظمة اللوح للجانب .
- 3- ارتفاع عظمة اللوح لاعلي .

الكتف :

- 1- مندفع لاعلي .

2- استدارة الكتفين للداخل .

3- ضغط الكتفين للخارج .

المرفق :

1- زيادة في مد المفصل .

2- انثناء المفصل .

3- الثبات في وضع الكب او البطح .

اليـد :

1- اليد الساقطة .

2- يد القرد .

3- اليد المخلبية .

الركبتان :

1- اصطكاك الركبتين

القدم :

1- القدم المفلطة .

2- انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لاسفل .

3- انحراف القدم مع اتجاه الأصابع لاعلي .

4- انحراف القدم مع اتجاه الأصابع للداخل .

5- انحراف القدم المنحنية للداخل .

6- انحناء القدم للخارج .

7- القدم المخلبية .

8- انحراف ابهام القدم للوحشية .

2-4-5-8 الانحرافات القوامية الشائعة :

الانحرافات القوامية في الطرف العلوي :

▪ سقوط الراس اماما :

▪ منطقة الانحراف : العنق .

▪ التغيرات العضلية والمفصلية والعظمية :

تحدث انحرافات الراس والرقبة بانواع مختلفة منها (ميل الراس للامام مع انثناء الرقبة) ويؤدي

هذا الانحراف الي :-

1. سقوط الكتفين :-

2. منطقة الانحراف احد الكتفين.

الانحرافات القوامية المصاحبة التي تصيب الفرد نتيجة الانحراف الأصلي :

- قد يصحب هذا الإحرف بإحرف الرأس في اتجاهين اساسين هما :
- انخفاض الكتف الأيسر - مصحوباً بإحرف الرأس لليمين .
- انخفاض الكتف الأيمن - مصحوباً بإحرف الرأس للييسار .
- ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة فتطول .
- قصر العضلات والأربطة الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة الخلفية وينتج عن ذلك عدم توازن المنطقة العنقية

الانحرافات القوامية المصاحبة التي تصيب الفرد نتيجة الانحراف الأصلي :

قد يصحب هذا الانحراف حركة لف في الرأس او انثناء جانبي في الرقبة نتيجة لمحاولة الفرد المصاب بالانحراف رفع راسه حتي يتمكن من الرؤية اماما فيحدث ان تصاب العضلات الخلفية الضيفة بالتعب ولا تستطيع متابعة قدرتها في سند الرأس ورفعها حتي يمكن ان يضبط النظر وقد يؤدي هذا اللف والخلل في التوازن العضلي الي ضعف في احدي العينين او الاذنين واذا استمر وضع الرأس بهذا الصورة فانه يحدث ما يعرف بسقوط الرأس اماما مع انثناء الرقبة علي احد الجانبين .

قد يحدث أيضا كانحراف تعويضي حركة دفع الحوض للامام وذلك لتعويض الاتزان ، فيتعرض بذلك لظهور انحرافات اخري بالمنطقة الظهرية ويلجا الفرد الي حركة دفع الحوض للامام كرد فعل طبيعي

زيادة تحدب الظهر:-

منطقة الانحراف : العمود الفقري

وهو عبارة عن زيادة في الانحناء العلوي للظهر بمعنى ان التحدب الطبيعي في المنطقة الظهرية يحدث به زيادة غير عادية للخلف

التغيرات العضلية والمفصلية والعظمية :

تقصر عضلات الصدر بينما تطول عضلات الظهر تضعف ولو طالبت مدة بقاء هذا الانحناء تتشكل الفقرات تبعا له ويصبح سمكها من الامام اقل من سمكها من الخلف .

- يستدير الظهر وتبرز الذقن للامام ويتسطح القفص الصدري .
- تطول عضلات الظهر وتضعف .
- يصاب الكتفين بالاستدارة ويتباعد اللوحان .
- نقل المرونة في العمود الفقري والقفص الصدري مما يؤثر علي التنفس

زيادة التقعر القطني :

المنطقة القطنية في العمود الفقري وهو عبارة عن زيادة غير عادية في تحدب المنطقة القطنية للامام ، مما يؤدي الي سقوط البطن والحوض للامام .

التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية :

تقصر عضلات منطقة اسفل الظهر وتطول عضلات جدار البطن وتضعف .

الانحرافات القوامية المصاحبة التي تصيب الفرد نتيجة الانحراف الأصلي :

قد يصاب الفرد باستدارة الكتفين كانه انحراف تعويضي لكي يواجه اثر انتقال ثقل الجسم للخلف بسبب حدوث التجوف القطني .

زيادة تحدب الظهر للخلف مع تقعر القطن :

تعريف الانحراف :

هو الزيادة في تحدب الظهر للخلف في المنطقة الظهرية عن الوضع الطبيعي مع الزيادة في تحدب الفقرات القطنية للامام عن الوضع الطبيعي .

التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية :

هي نفس التغيرات التي تحدث لكل انحراف منهما علي انفراد

- استدارة الكتفين :

- منطقة الانحراف : المنكبين

التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية :

- ضعف وإطالة عضلات الظهر العليا .
- قصر عضلات الصدر .
- تتقدم النهايتان الخارجيتان للترقوتين للامام .
- حدوث ضغط علي النهايتين الداخلتين للترقوة .
- تباعد اللوحين احدهما عن الاخر وذلك نتيجة لاطالة الجزء الأوسط من العضلة المنحرفة والمربعة والعضلة العينية .

الانحرافات القوامية المصاحبة التي تصيب الفرد نتيجة الانحراف الأصلي :

قد يظهر هذا الانحراف مصحوبا باستدارة الظهر ومن النادر ان يقف الانحراف عند ذلك فاحيانا نجد ان الراس والرقبة تميلان للامام ويشطح الصدر وذلك لانخفاض بداية العضلات في هذا المنطقة وهذه التغيرات في وضع الراس والرقبة علي العمود الفقري

تؤدي الي إطالة العضلات الماددة للجزء العلوي من العمود الفقري مما يزيد من الانحناء الامامي للمنطقة الظهرية من العمود الفقري فينتج تحدب الظهر بطول المدة .
التغير في وضع الرس والرقبة يؤدي الي استطالة عضلات الظهر والكتفين وقصر عضلات الصدر واذا طالت المدة قد يسبب ذلك تحدب الظهر ثم تجوف المنطقة القطنية ويساعد في ذلك كثرة سقوط الزراعيين امام الجسم وزيادة شدهما للعضلات القريبة للوحين .

الانحناء الجانبي :

منطقة الانحراف العمود الفقري .

ويري كارولا واخرون (1990 م) ان الانحناء الجانبي هو ميل العمود الفقري لاحد الجانبين ، يصاحبه طول وضعف في العضلات جهة التحدب وقصر وانقباض العضلات جهة القعر .

التغيرات العضلية والمفصلية والعظمية :

- تتباعد بعض اجسام الفقرات عن بعضها البعض جهة التحدب وتكون مضغوطة جهة التقعر .
- وكذلك الضلوع تكون مضغوطة جهة التقعر وبعيدا بعضها البعض جهة التحدب وتقل مرونتها في المنطقة المتأثرة .
- وتطول وتتضعف العضلات جهة التحدب وتقصر جهة التقعر .
- ويظهر احد الكتفين اعلي من الثاني في حالة الانحراف المنطقية .
- اما اذا اصاب أي منطقة من الفقرات الظهرية او القطنية فيسمى شمالا او يمينا تبعا لجهة التحدب .

الانحرافات القوامية للطرف السفلي :

اصطكاك الركبتين :

- منطقة الانحراف الركبتين .
- التغيرات العضلية والمفصلية والعظمية :
- أ- استطالة وضعف العضلات والاربطة الداخلية للركبة .
- ب- قصر العضلات والاربطة الخارجية للركبة .

الانحرافات القوامية المصاحبة التي تصيب الفرد نتيجة الانحراف الأصلي :

تقلطح القدمين والانحناء الجانبي في العمود الفقري اذا كان الانحراف في ركبة واحدة .

علاماته :

- اذا وقف المريض وتلامست الركبتان تتباعد القدمان بحوالي 2 الي 20 بوصة .
- اذا ضم المريض قدميه تتقاطع الركبتان .
- يختفي الانحراف في حالة ثني الركبتين .
- تصبح المشية متخطبة وركيكة .

تقوس الساقين :

- منطقة الانحراف :
- يحدث هذا الانحراف في الساقين وقد يشمل تقوس الفخذ والقصبة وقد يقتصر علي القصبة فقط ويعني وجود فجوة بين الركبتين ويمكن علاجها عن طريق الجراحة .

تفلطح القدم :

منطقة الانحراف :

ويعرف اخصائي العلاج الطبيعي (جون) القدم المفلطحة علي انها (هبوط في قوس القدم الداخلي والاقواس المستعرضة المصحوبة بقلب القدم للخارج

العلامات الظاهرية للتشوه :

- تلامس القدمين الأرض بكاملها .
- عند النظر من الخلف للقدمين وهما مضمومتان نجد عدم توازن وترا اكيلس واتجاههما للخارج مع بروز في الكعب الانسي .
- يمشي المصاب بالفلطح بطريقة خاطئة .
- تشير اصابع قدمي المصاب للخارج عند السير .
- تظهر بصمة القدم ، بأكملها علي الأرض وتكون اعرض واطول من المعتاد .
- يكون جلد الكعبين من الناحية الانسية سميكا ومولما .
- عدم استطاعة المصاب الجري او الوثب بصورة طبيعية ويتعب سريعا من المشي .
- يظهر العرق باستمرار في القدم .

التغيرات التشريحية المصاحبة للفلطح :

- تتسع المسافة بين عظم العقب والزورقي مما يحمل القدم للامام ولأسفل وللانسية ويتاثر بذلك وضع الرجل الطبيعي .

التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية :

- يظهر هذا الانحراف علي شكل تقوس للوحشية ، فبتباعد الساقان وتتقارب القدمان .
- تتحني الساقان لتكون دائرة التحذب فيها للخارج .
- تتباعد الركبتان عند تلاصق القدمين .
- قد تشترك عظمتا الفخذ والقصبة في اتخاذ هذا التقوس فيسمي تقوس الرجلين .
- ويشير (أريك واخرون ، 2004م) ان اهم التغيرات العضلية والمفصلية والعظمية الاتية :

- تقصر عضلات واربطة الركبة الداخلية ، اما الخارجية فتطول وتضعف .
- وجود اجهادات بيوميكانيكية علي الاربطة الجانبية

الإنحرافات القوامية المصاحبة التي تصيب الفرد نتيجة الانحراف الأصلي :

قد تتجه القدمين للداخل عند الوقوف او المشي كما يتجه الحوض الي الخلف لمحاولة المصاب السيطرة علي اتزانه اثناء السير او الوقوف العظم القنزعي وبالتالي يضيع قوس القدم من الناحية الانسية.

1. ارتخاء في اربطة القدم :

بينما يذكر عبدالرحمن زاهر (2005 م) ان من اهم التغيرات التشريحية المصاحبة للفطحة :

1. حدوث ضعف في الاربطة فتخسف قوي القدم مسببة مايعرف بالقدم المفلطحة.

أسباب تفلطح القدمين :

- يري عبدالرحمن زاهر (2008م) ان اهم الأسباب الاتية :
- سوء اختيار الحذاء .
- الوزن الزائد .
- عدم سلامة الشبكة العظمية المكونة لقوس القدم .
- التعب .

- بينما يذكر أسامة رياض (2002م) ان الأسباب تنحصر في الاتي :
- العوامل الوراثية .
- زيادة الوزن المفاجأة .
- العديد من الامراض العضلية والعصبية .

وفي هذا الحالة يحتاج الامر الي علاج طبيعي واحذية خاصة ، اما اذا صاحب ذلك التغيرات عظمية بالقدم فيلزم لها جراحة متخصصة

وينقسم تفلطح القدمين من الناحية الطبية الي :-

- التفلطح الخلفي او الوراثي .

- التقلطح المتحرك .
- كما ينقسم التقلطح المتحرك الي :
- تقلطح طفولي .
- تقلطح قوامي .
- تقلطح تعويضي .

2-2-4-6 الأنماط الجسمية وعلاقتها بالأنشطة الرياضية و الصحة :

2-2-4-6-1 علاقة الأنماط الجسمية بالأنشطة الرياضية :

للأنماط الجسمية علاقة بالأنشطة الرياضية لأن التفوق الرياضي مقترن بما يرثه الفرد الرياضي من والديه ، حيث لا يمكن صناعة البطل من أي جسم مهما يكن ، واعظم المدربين لا يستطيعون اعداد بطل في العدو من شخص سميك المقعدة والشخص السمين لن يكون يوما بطلا في سباقات الوثب والجري واطهرت البحوث ان هناك ارتباط بين بناء الجسم والاستعداد البدني ، لذلك فإن التربية البدنية يجب ان تأخذ في الاعتبار إمكانيات وحدود التقدم البدني ، ويشير كاربوفيتش الي أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب وأن لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة يلزم توافرها فيمن استهداف احراز الميداليات والبطولات في هذا النشاط

3-2-4-6-2 علاقة الأنماط الجسمية بالصحة :

أ- النمط السمين :

- 1- كثيرا لشكوي من المرارة والكبد والجهاز الدوري .
- 2- كثير الإصابة بأمراض الشريان التاجي .
- 3- السمان الحاصلون علي درجات 5 ، 6 ، 7 طبقا لطريقة شيلدون في التقويم يصابون عادة بتليف الكبد والبول السكري ، وهم عرضة اكثر من غيرهم بالأمراض وعرضة للإصابة بضيق جدار البطن ، والتهاب المفاصل .

ب- النمط العضلي :

لديه القدرة علي تحمل الصدمات ومقاومته للأمراض اكبر ولديه قدرة كبيرة علي تحمل الألم واقل عرضة للإصابة ولديه قدرة علي أداء المجهود القوي العنيف دون سرعة الشعور بالتعب .

ج- النمط النحيف :

معرض للإصابة بأمراض قرحة المعدة وقرحة الأنتي عشر وخصوصا في حالات النحافة الزائدة ويظهر فيه مرض شلل الأطفال واكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز

لتنفسي وأمراض الجلد ولديه حساسية شديدة للمؤثرات ولديه سرعة غثيان وميل للقيء وأكثر عرضة للنزلات البرد والتهاب الحلق ، وتندر اصابته بالسرطان (القوام في التربية الرياضية ، دكتور عصام جمال حسن ابوالنجا ، 2015م ، ص 160).

الأنماط الثانوية :

1- **النمط الخلطي** :هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية (سمين ، عضلي ، نحيف) في مختلف مناطق الجسم ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الراس والرقبة لمكون بدني علي حين ان الارجل تمت لمكون بدني اخر ، ويعرف بكون (خليط غير منسق او غير مستوي من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم .

2- **النمط الانثوي** :يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات تربط عادة بالجنس الاخر ، فالحاصلون علي درجات عالية في هذا النمط من الزكور يمتلكون جسما لينا وحوضا واسعا وعجيزة عريضة بالإضافة الي غير ذلك من السمات الانثوية ، بما فيها اهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه ، يعرف هذا النمط بكونه امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص تربط عادة بالجنس الاخر

3- **النمط النسيجي** : اكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية ، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون به (الحيوان النقي) ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتي الرقيق جدا ، ويعد هذا النمط مقياسا للرضا الجمالي فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي ، يعرف بكونه (تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه) فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم .

4- **النمط الواهن** :يتميز هذا النمط ببناء جسمي طويل ضعيف ، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له (كرتشمر) من قبل او اطلق عليه اللقب النمط (الوهن او المعتدل) ومعناها باللاتينية (بلا قوة) فأصحاب هذا النمط من الافراد النحاف ذو الصدر المسطحة والتميزين بطول القامة بالنسبة لاوزانهم

5- **النمط المتضخم** : وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم ولكن هذا تضخم غير وظيفي في البنيان الجسمي .

6- **النمط سيئ التكوين** : هو نمط سيئ التكوين او الأساس او المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة الية ، ولا يتدخل مع النمط الخلطي ، رقم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة في الجسم

7- **النمط الضامر (اللابلازما)** : (ضمور ناشئ عن قصور نسيج او عضو) ، والمعني الحرفي يعني عدم الاكتمال او نقص في النمو ويشكل عام فان البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع الي التجمد او التعرض لبعض القوي المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة

8- **نمط المدي النصفي** : هو المدي النصفي نمط الجسم الوسطي الذي تتراوح معدلات تقديره علي مقياس النقاط السبعة بين 3 الي 4 درجات .

9- **نمط نقطة الرجل** : هو نمط يدلل به (شيلدون) علي ثبات النمط الجسمي ، كأن يكون نمط (سمين ، عضلي) في البداية ، ثم يشاهد نحيلًا ورياضيا في أواخر المراهقة وبداية النضج ، ولكن بمرور الزمن يعود الي نمطه الأصلي حيث يصبح سمينا جدا ومستديرا وهذه في النقطة (نقلا عن احمد بشير خيرات الحسب ، رسالة دكتوراة بعنوان علاقة صحة القوام ببعض أنماط الحياة لدي العاملين بالمهن والحرف اليدوية بمحلية الدلنج ، 2008م ، ص 36) .

دور مدرس التربية الرياضية في العناية بقوام النشئ :

مدرساتربية الرياضة هو المربي الذي عليه مباشرة نمو القوام الصحيح للتلاميذ قيجب العناية بهم مع مراعاة متطلبات التلميذ بدنيا لتحقيق النمو الطبيعي له .

بالنسبة للأفراد العاديين :

- يجب ان يشجع التلاميذ بشتي الوسائل التي تحفزهم علي الاهتمام بقوامهم باستخدام الأساليب المتعددة لنشر الوعي القوامي والرياضي وذلك من خلال عرض أفلام توضح القوام الجيد ومميزاته او عن طريق عرض صور الابطال ، مما يشوقهم ويحثهم علي العناية بالقوام وممارسة الأنشطة الرياضية .
- يجب علي مدرس التربية الرياضية ان يكون مثلا اعلي للقوام الجيد حتي يحتذي به كافة التلاميذ في مختلف المراحل العمرية .
- الاهتمام بالجدول الدراسي وما يحويه من أنشطة مختلفة .

- اختيار الأنشطة والتمارين والأجهزة وكذلك أماكن ممارسة النشاط الرياضي المناسبة (صالات ، جيمزيم ، ملاعب ، حمام سباحة) .
- الاهتمام بالنشاط الخارجي سواء داخل المدرسة او خارجها .
- ابراز الموهوبين والعناية بهم عن طريق التدريب والتشجيع للوصول بهم الي مستوي البطولة .
- تشجيع الاستعراضات الرياضية وتقدير البطولات وتنظيم الاختبارات ومنح الشارات للتلاميذ
- ملاحظة قوام التلاميذ في الوقوف باستمرار في الوقوف والجلوس واي حركة اخري مع ملاحظة أي انحراف قوامي لمراعاته علاجه .

المبحث الخامس

5/2 الصحة النفسية

2-5-2 الصحة النفسية :

ركزت الأبحاث في الماضي عموماً علي النواحي السلبية للصحة النفسية كدراسة تأثير النشاط البدني علي الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية المتعلقة بالفشل ، (mcauley ، 1997 ، p90) الي ضرورة اختبار علاقة النشاط البدني بالعناصر الإيجابية للحالة النفسية لتقدير الذات وفعالية الذات ، والحالة الصحية العامة ، وتم التوصل الي علاقة إيجابية بين النشاط البدني والحالة النفسية بغض النظر عن نوع النشاط البدني الممارس ، حيث تصل العلاقة الي قمتها عندما يمارس الأشخاص النشاط البدني لمدة تفوق العشرة أسابيع ، وتؤكد حقيقة القول بان برامج التمرينات البدنية لا يستفيد منها الأشخاص الاصحاء وحدهم ، بل أشار علماء النفس انها تعالج المصابين بالأمراض العقلية بمختلف درجاتها ، وان ممارسة النشاط البدني لا تفيد الجسم فقط بل الجسم والعقل معا ، فمن خلال ممارسة التدريبات البدنية الهوائية تستثير اطلاق هرمونات ترقى المزاج ، وهذا بدوره يخلص الفرد من التوتر ويطور الاحسان بالعافية ان الدورة المتكررة من الانقباض والارتخاء العضلي التي تحدث نتيجة ممارسة رياضة (اليوغا) مثلا او أي نشاط هوائي مثل المشي والسباق تزيد من افراز الدماغ للمادة الكيميائية ،

وهذه بدورها تقاوم المشاعر السلبية ، وبالتأكيد هناك ما يدعو للاعتقاد بأن ممارسة النشاط البدني قد لا تكون لها تأثير إيجابي علي عدد من العلل العقلية بما في ذلك اضطرابات النوم وسوء استخدام العقاقير واضطرابات الشخصية من اكتئاب وقلق ، ونقلا عن (محمد قدرى بكر ، 1999م ، ص 27) ان الكثير من الأطباء أشاروا الي ان انخفاض معدل الاملاح في المخ يؤدي لتحسين المزاج ويشير الدكتور (روبرت بروان) ان استخدام التمرينات البدنية ومدرات البول في معالجة بعض النساء اللاتي يعانين من الاكتئاب والقلق اثناء الدورة الشهرية ، أشارت النتائج الي ان احتجاز الاملاح الناتجة عن زيادة معدل الهرمون قد يكون السبب في حالة الاكتئاب والقلق التي تصاحب الدورة الشهرية ، لذا يؤكد علي أهمية النشاط البدني الذي يعمل علي خفض معدل الملح في الدم من خلال زيادة التخلص من العرق الناتج عن العمل البدني وزيادة البول عن طريق المدرات ، كما ان هناك علاج اخر يسمى الليثيوم يستخدم لعلاج الاضطرابات العقلية ، ومن المعتقد ان هذا العلاج يعمل بنفس الطريقة يقوم بطرد الاملاح خارج الدماغ ، كما ويشير (نفس المصدر ، 1999م ، ص 26 الي 27) الي ان هناك العديد من الدراسات الاكلينيكية التي اشارت نتائجها الي ان ممارسة النشاط البدني تحسن المزاج ، ويذكر الباحث دراسة قام بها البرفسور (هيربرت) أستاذ علم النفس باحدي جامعات كاليفورنيا من خلال اجراء اختبار علي توتر العضلات في مجموعة من الحالات ، فأعطي نصفها مهدئات والنصف الاخر تدريبات بدنية وأشارت النتائج الي ان التدريبات البدنية مهما كانت مدتها فأنها تخلق نوعا من الاسترخاء وتحسين المزاج اكثر من المهدئات ، كما وأكدت نتائج دراسة الدكتور (وليم مرجان) أستاذ علم النفس في جامعة اريزونا (ان التمرينات البدنية تقلل من التوتر والقلق) وفي دراسة اخري اجراها البرفسور (توم كويرتن) أستاذ الرياضة بجامعة (البينويس) قام بتوزيع استبانة علي (2500) رياضي منتظم أفادوا بانهم اصبحوا اكثر نشاطا واكل قلقا وتوترا منذ بداية ممارستهم للبرامج البدنية ، وقد عزي السبب الي احتمال ان يكون نتيجة لزيادة معدل هرمون (النوربا ينفيرين) في المخ وهو هرمون مسؤول عن نقل إشارات المخ من خلال أعصاب معينة للجسم ، والأشخاص الذين يشعرون بالسعادة يتميزون بارتفاع نسبة هذا الهرمون وعلي العكس فانه يقل معدله عند المكتئبين ، ولا يظهر هذا الفرق بوضوح الا في الحالة النفسية حيث يتأرجح فيها المزاج لدي المريض بين السعادة والاكتئاب ، فعندما يكون سعيدا يكون الهرمون مرتفع والعكس يكون مكتئب ، واطهرت بعض الدراسات التي أجريت علي عدد من الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر توصلت النتائج الي ان حالة القلق كانت إيجابية بسبب ممارسة النشاط البدني ، الا اننا ما زلنا بحاجة الي دراسات تبحث عن السببية في علاقة النشاط البدني وانخفاض مستوى القلق والاكتئاب .

2-3-5-1 مفهوم الدوافع في النشاط البدني :

تتضمن الدافعية ، الدوافع والاتجاهات (الحوافز) والميول ، وهي عبارة عن قوي سواء كانت داخلية او خارجية تثير الفرد وتوجهه لتحقيق اهداف يريد الوصول اليها (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصرالدين ، 2000م ص 34) وتعتبر الدافعية من اهم الموضوعات النفسية التي يهتم بها في مجال النشاط البدني واللياقة البدنية ويظهر مفهومها من خلال المثل الإنجليزي الذي يقول (يمكنك ان تقود الحصان الي النهر ولكن لا تستطيع ان تجبره علي الشرب) .

فالمثل السابق يمكن تطبيقه في المجال البدني حيث يمكن ان تقود الممارس الي الملعب لممارسة النشاط البدني ، ولكن لا يمكنك ان تجبره علي ان يبذل مجهود او يشارك بطريقة فعالة الا اذا توفرت لديه الدافعية (محمد حسن علاوي ، 1998م ، ص 211) حيث يعرف (احمد امين فوزي ، 2003م ، ص 81) الدافعية بانها (حالة توتر داخلية ناتجة عن حاجة نفسية ، او فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به الي ان يتم تحقيق الهدف مما ينتج عنه استعادة التوازن النفسي او الفسيولوجي .

وبهذا الخصوص يتفق كل من (أسامة راتب ، 2000م ، ص 72) و (زكي محمد علي ، 2000م ، ص 29) علي تعريف الدافعية بانها استعداد بدني لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين وحتى يتسني لنا فهم التعريف فلا بد من توضيح العناصر المرتبطة بالدافعية واهمها :

- الدافع وهي حاله من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه .
- الباعث وهو عبارة عن مثير داخلي او خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك علي أهمية الهدف وقيمه الذي يسعى الفرد المزاول للنشاط البدني تحقيقه .
- وعليه يمكن القول بان الدافعية ليست شيء مادي وحالات يمكن ملاحظتها ورؤيتها مباشرة ، بل انما هي حالات في الفرد يمكن استنتاج وجودها من خلال أنماط وممارسات سلوك الكائن الحي نفسه ، بينما يعمل الباحث علي تنشيط السلوك واستمراريته لتحقيق الأهداف المطلوبة (أسامة راتب ، 2000م ، ص 73) .

2-3-5-2 أهمية الدوافع في ممارسة النشاط البدني :

يذكر (محمد حسن علاوي ، 1998م ، ص 211) ان موضوع الدافعية يعتبر من اكثر موضوعات علم النفس أهمية ، حيث يهتم بها المدرب والمربي والمدير والاسرة ، فالمدرس يهمله معرفة لماذا يقبل طلابه علي ممارسة نشاط معين في حين يكتفي الاخر بمشاهدة الأنشطة دون ممارستها ، لماذا يمارس بعض الطلبة نشاط بدني معين دون الاخر ، فالدافعية تبرز أهميتها في النشاط البدني باعتبار انها الطريقة التي تحدد رغبة الفرد في ممارسة النشاط المعين .

لقد اكد علماء النفس الأوائل والمحدثون منهم أهمية الدافعية (نقلا عن أسامة راتب ، 2000م ، ص 71) في (كتاب علم النفس الديناميكي) ميدانا للبحث والدراسة اطلق عليه (علم الدافعية) وأشار (فانك) عام (1960م) بان الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية ، ويرى (محمود عبدالفتاح عنان ، ومصطفى الباهي ، 2000م ص 112) ان هناك العديد من العلماء اشارو في كتابهما (سيكولوجيا التدريب بين النظرية والتطبيق الي ان البحوث التي اهتمت بموضوع الدافعية بلغت نحو 30 في المائة من اجمالي بحوث علم النفس الرياضي ، ويؤكد (وليم) في كتابه التدريب والدافعية ان استشارة دافع الممارسة للنشاط البدني يمثل من 70 الي 90 في المائة من العملية التدريبية (محمود عبدالفتاح عنان ومصطفى الباهي ، 2000م ، ص 112).

لذا تعتبر الدافعية من اكثر موضوعات علم النفس الرياضي أهميته ، حيث توضح مدي استعداد الفرد للمشاركة في الأنشطة المختلفة ومن المتوقع زيادة تلك النشاط بزيادة شدة الدافع ، مدعوما بالحوافز التي تحرك الدافعية لدي الفرد لممارسة النشاط البدني وتعبئة كل طاقاته وقواه والذي يعمل علي الارتقاء بالمستوي المطلوب وتحقيق الأهداف

2-3-5-3 وظائف الدافعية في ممارسة النشاط البدني :

يرى (احمد امين فوزي ، 2003 ، ص 88) ان للدافعية عدة وظائف يستطيع الممارس للنشاط البدني الاستفادة منها ، حيث تعمل علي استثارة الفرد لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ، وتعمل الدوافع علي توجيه السلوك ، فالممارس الحريص علي تحقيق مركز مرموق في لعبة معينة ويشعر بضعف في بعض المهارات يتدرب عليها اكثر لاتقانها ، وهي تساعد الفرد علي الاستمرار بالسلوك لتحقيق الهدف ، وتعمل علي زيادة معدل السلوك ن فالشخص الممارس للنشاط البدني لأول مرة غالبا ما يجد في نفسه المتعة والسرور ، ولهذا يقبل الافراد علي ممارسة الأنشطة البدنية ، وتعمل الدوافع علي تأخير ظهور التعب عند ممارسة النشاط البدني فمن الثابت علميا ان التعب ظاهرة نفسية اكثر من انها فسيولوجية ، بالإضافة الي انها تساعد علي تعلم سلوك بدني معين ، فمثلا الطفل الذي يشاهد مباراة في كرة السلة ولاحظ التقدير الذي يلقاه اللاعبون اثناء المباراة وبعد فوزهم يشعر بانه يمكن ان تكون اللعبة مجالا خصبا لإشباع حاجاته النفسية

2-3-5-4 أنواع الدافعية :

يقسم (محمد حسن علاوي ، 1998م ، ص 214) الدافعية من حيث المصادر الي قسمين وهما : الدافعية الداخلية ويقصد بها المجالات الداخلية النابعة من ذات الفرد ، ويتبعها الفرد من خلال ممارسة النشاط البدني كهدف في حد ذاته ، مثل الرضا والسرور ، المتعة الجمالية ،

الارتياح نتيجة التغلب علي جهد التدريب التي يتميز بالصعوبة ، ويتطلب المزيد من الصبر والشجاعة ، الدافعية الخارجية : وتعني استثارة السلوك لأهداف تخرج عن ذات الفرد مثل ممارسة النشاط البدني للحصول علي سفر خارج البلاد او منحة مادية او مكافئة في حين لها تقسيم اخر الي ثلاثة أنواع هي :

1- مرحلة الممارسة الأولية .

2- مرحلة الممارسة الشخصية.

3- مرحلة المستويات العالية .

2-5-3-5 العوامل المؤثرة في دوافع الفرد نحو ممارسة النشاط البدني :

يشير (محمود عبدالفتاح عنان ، ومصطفي حسين باهي ، 2000م ، ص 116) ان هناك عوامل تساعد الفرد علي ممارسة النشاط البدني ، فطبيعة المهارة تلعب دور في تشكيل الدافعية لدي الفرد الممارس ، حيث ان تعلم المهارات الصحية تتميز بدافعية منخفضة تعرقل مثل تعلم تلك المهارات ، وتلعب العوامل الشخصية دور أساسي في تشكيل دوافع الفرد منها مستوي الطموح ، والحاجة للتفوق ، والحاجة للقبول الاجتماعي ، والرغبة في تقادي الفشل والنجاح ، ومستوي القلق ، ومصادر الدافعية سواء كانت خارجية ام داخلية ، ومفهوم الذات .

في حين يري (مصطفي باهي وامينة إبراهيم شلبي ، 1999م ، ص 12) ان العوامل المساهمة في تحديد الدافعية تعتمد علي عوامل متعلقة بالممارس نفسه ، وعوامل متعلقة بنتائج الأداء للممارسة ، إضافة الي وجود عوامل اخري تدفع وتؤثر بالفرد عند اقباله علي ممارسة النشاط البدني ، ممثلة بمحددات الدافع واستثارة الكائن الحي من الحاجات الفسيولوجية الضرورية للحياة مثل الاكل والشرب وان حالة الدفع او الحافز الناتجة من حرمان الكائن الحي من الحاجات الفسيولوجية الامر الذي يضاعف من حدة النشاط علي اشباع هذه الحاجة مما يؤدي الي استثارة ونشاط الفرد سعيا لخفض التوتر الناجم عن الحرمان لاستعادة التوازن وتلعب كل من البيئة والاسرة للسماح للأبناء بممارسة النشاط البدني دور أساسي في العوامل المؤثرة في دوافع الفرد وهذا بالإضافة الي درس التربية الرياضية ، وممارسة الأنشطة والبرامج البدنية في الساحات والأندية والاشترك في المهرجانات ومشاهدة التلفاز والوسائل التقنية في وسائل الاعلام .

(رسالة دكتوراة ، ثابت عارف ، 2008م ، ص 142)

2-5-4 مفهوم الصحة النفسية :

يشير التراث السيكلوجي الي عدم وجود تعريف محدد للصحة النفسية باعتبارها كمعظم مفاهيم علم النفس تكوين فرضي لايمكن ملاحظتها مباشرة بل يستدل عليها من خلال سلوك الفرد وادائه العقلي والاجتماعي ، ويمكن حصر التعريفات المختلفة للصحة النفسية فيما يلي :

أولا : تعريفات ربطت بين الصحة النفسية والسواء النفسي (السلوك السوي) :
والواقع ان السلوك السوي هو احد معايير او مظاهر الصحة النفسية ، كما توجد العديد من المعايير المختلفة عليها التي تحدد السواء ، والتي لا يكفي أيا منها في تحديد السواء .

ثانيا : تعريفات ربطت بين الصحة النفسية والتوافق النفسي :

منها حاله دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا ، ويشعر فيها بالسعادة ويكون قادرا علي تحقيق ذاته ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران ، 1978 ، ص 9) .

ثالثا : تعريفات ركزت علي عدة محكات او مظاهر للصحة النفسية :

منها الحالة النفسية العامة للفرد والتي يستدل عليها من خلال المحكات الأربعة : الرضا عن النفس ، السمو والالتزام ، الوسطية ، والعطاء (عبدالسلام عبدالغفار ، 1976 م ، ص 213 ، 222) .

نلخص مما سبق انه يمكن تعريف الصحة النفسية بانها الحالة النفسية العامة للفرد ، والتي يستدل عليها من خلال القدرة علي التوافق النفسي الجيد ، والخلو من اعراض الاضطرابات النفسية الواردة في التصنيفات العلمية الدولية والسواء (عدم الاختلال) في السلوك ، والتفكير ، والوجدان ، والفعالية في الأداء ، العقلي والمهني ، والاجتماعي) .

وتختلف الصحة النفسية عن علم النفس الشواذ من حيث الهدف ، فعلم الصحة النفسية يهدف الي رفع مستوي الصحة النفسية وتنميتها الي اقصي حد ممكن ، وهو يركز علي الجانب النمائي والوقائي بصورة اكبر من الجانب العلاجي ، اما علم نفس الشواذ فهو يهدف الي فهم وعلاج أنماط اللاسواء في الوظائف النفسية .

ومن اهم المعايير المحددة للسلوك اللاسوي هو الاختلال في الوظائف النفسية (التفكير ، المشاعر ، الادراك) والانحراف عن المعايير الاجتماعية (فالسلوك والأفكار والمشاعر التي تتعارض مع قيم المجتمع يطلق عليها لا سويه) ، والاختلال في الأداء العقلي والاجتماعي ، والاختلال في الوجدان ، الخطر (ان يمثل الفرد خطرا علي نفسه او الاخرين) وان يتفق سلوكه مع الخصائص (الاعراض) التي وضعها الخبراء في التشخيص التصنيفي للاضطرابات النفسية

لذلك فان مصطلح اللاسواء النفسي يستخدم بالتبادل مع مصطلح الاضطراب النفسي .

(28 - 25 - 1998 - comer) .

أ- **المعيار السلبي** : ويقصد به الي أي مدى يخلو الفرد من مظاهر سلبية للتوافق مثل الخلو من الامراض السيكوفسيولوجية ، التحرر من للانطواء ، التحرر من الميول المضادة للمجتمع ، الخلو من مظاهر الاضطراب النفسي

1- **التوافق كعملية** : ينظر هذا الاتجاه الي التوافق علي انه عملية مستمرة لذلك يركز علي فهم كيف يتوافق الفرد ، وما هي الأساليب والطرق التي يستخدمها لتحقيق التوافق ، لعل اهم الأساليب المستخدمة في تحقيق التوافق ما يلي :

أ- **المسايرة** : وهي ان تفعل ما يفعله الاخرون ، لكن المسايرة ليست هي الأسلوب الأمثل دائما لتحقيق التوافق ، كما ان الشخص المتوافق هو الذي يواجه صعوبات الحياة وليس هو الذي يحاول تحاشيها عن طريق المسايرة .

ب- **ضبط الدوافع والتحكم فيها** : وذلك حتي تسمح للظروف باشباعها بطريقة مقبولة اجتماعيا .

ج- **المواجهة** والتماس العون الإلهي والمساعدة من الاخرين للتغلب علي المشكلة (عبدالمعزم حسيب ، 73 ، 77) .

نظريات التوافق :

يلخص (17 - 14 - 1983 - coan) وجهة نظر التحليل النفسي علي النحو الاتي :

التحليل النفسي :

1- يتم التوافق حينما يستطيع الفرد اشباع غرائزه ، ورغباته البيولوجية بطريقة مقبولة اجتماعيا .

2- التوافق عند فرويد يتم بصورة لا شعورية ، فالفرد لا يكون علي وعي بالدوافع والأسباب الحقيقية للكثير من سلوكه .

3- يرجع السلوك اللاتوافقي الي الخبرات الطفلية الاولي ، وحدث تثبيت عند مرحلة معينة من مراحل النمو النفسي الجنسي ، او نتيجة كبت المواقف والذكريات المؤلمة في اللاشعور .

4- التوافق يتم من خلال استخدام الحيل الدفاعية .

5- يهتم التحليل بمعرفة الأسباب التي أدت للسلوك اللاتوافقي .

السلوكية :

- 1- يتم التوافق حينما يستطيع الفرد تعلم مجموعة من العادات السوية من البيئة ، والتي يمكن بواسطتها اشباع حاجاته المختلفة .
- 2- التوافق يتم بصورة شعورية ، حيث يتم تعلم هذه العادات عن طريق البيئة في السنوات الاولى باستخدام التعزيز .
- 3- السلوك اللاتوافقي يرجع الي تعلم سلوك خاطئ (التدخين ، السرقة ، التبول الاردي ، التهتهة الخ) وتثبيته عن طريق التعزيز ، وليس الكبت او التثبيت .
- 4- التوافق يتم عند طريق تحديد السلوك الاتوافقي أولاً ، ثم اطفائه واحلال سلوك توافقي محله عن طريق التدعيم .
- 5- لا تهتم هذه المدرسة بمعرفة الأسباب ، المهم إزالة الاعراض المرضية فقط (عبدالمنعم حسيب ، 69 - 70) .

الاتجاه الإنساني : يتم التوافق حينما يستطيع الفرد اشباع الحاجات الفسيولوجية ، والحاجة للأمن ، والحاجة للحب ، والانتماء ، وتقدير الذات ، وتحقيق الذات ، لذلك يركز الاتجاه الإنساني علي توفير جو من الامن والدفء والتقبل يستطيع فيه الفرد ان يحقق ذاته (**TURNER AND HELMS 1991 -B 61**) .

ثانيا : الدوافع :

يستخدم العديد من العلماء مثل الحاجات والدوافع بمعني واحد مع ان الدوافع هو نتاج للحاجة ، وهو تكوين فرضي يعبر عن التوتر الناشئ عن وجود الحاجة .
فهو الذي ينشط ويقوي ويدفع ويوجه السلوك الإنساني نحو اشباع الحاجة ، وبالتالي يقل الإحساس بالتوتر الناجم عن الحاجات ، وتتحقق بالتالي عملية التوافق .
وطبقا لنظرية فرويد في الدافعية : فان الدافع هو حالة من التوتر الداخلي تتعاضم وتشتد حتي يتم الاشباع ، وهو يعتقد ان غريزة العدوان والجنس تمثل الدوافع الأساسية للسلوك
اما المدرسة السلوكية فأنها تصنف الدوافع الي أولية (فطرية) وثانوية (مكتسبة)
نلخص مما سبق ان الدوافع البيولوجية (الجوع ، العطش ، الجنس) ترتبط بحاجات بيولوجية ، وهي تنشأ عنها ، وان الدوافع النفسية تنتج من الحاجات النفسية الاجتماعية وترتبط بها .

ثالثا : الإحباط والصراع :

تؤدي العوائق التي تحول دون اشباع الحاجات او تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها الي مشاعر الإحباط ، او الصراع التي يعاني منها الفرد .

1- الإحباط :

خبره وجدانية سلبية تحدث عندما يوجد عائق يحول بين الفرد واشباع حاجاته او تحقيق أهدافه .

■ مصادر الإحباط :

أ- **داخلية** : مثل وجود عاهات او عيوب جسمية (سمعية ، بصرية ، حركية ، ذهنية) او امراض مزمنة ، اختلال في صورة الجسم سواء كانت واقعية او متوهمة .

ب- **خارجية** : في البيئة الطبيعية (كالبيئات الصحراوية ، البيئات التي توجد في احزمة الزلازل ، البيئات ذات الطبيعة الجغرافية الوعرة) او البيئة الاجتماعية مثل العادات والتقاليد البالية ، الانتماء لطائفة اجتماعية واقتصادية دنيا ، فانخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي يحول دون اشباع الحاجات البيولوجية والنفسية وبالتالي لا يتحقق التوافق (عبدالمعزم حسيب ، ص 80 - 81) .

■ نتائج الإحباط :

أولاً : العدوان (نظرية دولار وميلر) :

- 1- وجود علاقة إيجابية بين درجة الإحباط والعدوان .
- 2- يؤدي العدوان علي مصدر الإحباط الي تفرغ الطاقة النفسية التي أدت الي اثاره العدوان (تفرغ الشحنة) الطاقة العدائية ، وبالتالي يعود الشخص الي حالته الطبيعية ، ويتحقق له التوازن الداخلي .
- 3- زيادة الرغبة في العدوان علي مصدر الإحباط يؤدي الي تقليل الطاقة النفسية المرتبطة بالدوافع غير العدوانية (التعاون ، التعاطف ، الايثار) لذلك يلاحظ عدم رغبة الشخص المحيط في التعاون مع غيره .
- 4- قد يكبت الشخص عدوانه ، ولا يوجهه نحو مصادر الإحباط ، اذا علي مصادر اخري بديلة كالزوجة ، او العدوان علي الذات (الانتحار) .

ب - صراع الاحجام:

وينشأ حين يجد الفرد نفسه في مواقف عليه ان يختار بين كلاهما له نفس القوة من النفور

ج - صراع الاقدام - الاحجام :

وجود هدف واحد مزاياه وله عيوبه

د - صراع الاقدام ، الاحجام المزدوج :

وينشأ حين يجد الفرد نفسه في موقف عليه ان يختار بين كلا منهما له مزاياه وله عيوبه (عبد المنعم حسيب ، ص 82).

وقد قدم الإسلام حلا سريعا صحيحا وعاجلا ، لانه صادر من الله سبحانه وتعالى ن هذا الحل ينهي حالة الصراع الشعوري بصورة ناجحة هذا الحل ه صلاة الاستخارة فالله عزو وجل يفعل الاصلح لعبادة وهو علام الغيوب .

المبحث السادس

6/2 المرحلة الثانوية

2-6-1 التعليم في المدرسة الثانوية:

يذكر (عبد العزيز، 2002، ص7 (ان المدرسة هي الاداة التي تعمل مع الاسرة علي تربية الطفل و هي اداة صناعية ناجحة حيث ان الاسرة لا تستطيع وحدها لقيام بعملية التربية جميعا لان وقتا لاسرة لا يسمح بالاشراف المستمرة طول مرحلتها الطفولة والمرافقة لان التربية علمية تخصصتحتاج الي مربيين لهم خبراتهم ومعرفة بمب طبيعة الطفل وما يحتاج اليه من وسط مناسب وادوات معلومات .

2-6-2 وظائف المدرسة في الاتي:

- نقل تراث الاجيال الماضية لصغار الاجيال الحاضرة وهذا النقل من خصائص الانسان فقط.
- الاحتفاظ بالتراث والعمل علي تسجيل ما يجد .
- التبسيط فالمدرسة تبسط المظفلكلا لاشياء هفهي تهيئ بيئة مبسطة تختار للناشئة يمكن ان تستجيب لها من النواحي الهامه للحياه .
- التطهير فالمدرسة تخلق للتلاميذ بيئة من نقا ه خالية من عيوب المجتمع ل اخلاقية ومنمظاهرة الشائنة حتي لا تؤثر في اخلاقهم فهي تنشأ الطفل علي معرفة الحقائق والفضائل والعمل بها والنمو بالمجتمع .

■ اقرار التوازن بين مختلف عناصر البيئة الاجتماعية واتاحة الفرصة لكفر دحتي تتر من قيود الجماعة وال
تينشا هفيها ويتصا ببيئة او سعمنها اتصا لثقافيا وخلقيا ليجانبدلكن تقوما لمدرسة ببعوضا نفا لاسر
ة فهيتشتر كعما لاسرة في العنايه بجسمالنشئ وصحتهمبا تقدمها لهنالبيئة الصحية والالعابالرياضي
ة المناسبة لعمر هو هذا لالعابتكونمخالدلسالتربية الرياضية وكما يسميها العامحصا لالعابا
والرياضة.

وتعتبر المرحلة الثانوية جزءا من التعليما لالزاميا الذي يشكلا لحد الادنى لثقافة المواطن قبل انخر اطه في تدر بيم
تخصصتسا عد الطالبعليا كتشفا فيمولهو قدراتهو ذلكمنخلالدراستهلا لاساسياتو المبادئا لأكاديمية والفنية وت
زويد هبالقدراتو المهاراتالتي تطلبها كل تخصصوتؤهلهمدرسة الثانوية الطالبدخولالجامعات .

2-6-3 اهداف التعليم الثانوي بالسودان :

حددها (لتقرير الوطني المقدم لمركز التعليم في جنيف، 2008 م، ص 22) في الاتي :

- انتسها لمدرسة الثانوية في تعزيز وتنمية العقيدة والاخلاق الدينية .

وتبصيرهم بتعاليمالديوتراثه، وتربيتهم علي الهداية لبناء الشخصية المتكاملة المؤمنه، العباد هله، المتحر
رة والمسؤولة، وانيعملعلي تركزالقيما لاجتماعية المؤسسة علي دوافعالعمالصالحو التقوي .

- انتزود الطالبا لوانالثقافة العامة والدراساتالخاصة في الادب، والعلوم، والفنون، والمهاراتوالاتجاهاتالعلمية
فيالتعليمالنظريوالتطبيقيوالتقنيوالمهني، وبمايهنالطلابمواصلةالدراسةالتعليماعاليوالمشاركةفيالحيا
هالعلمية فيمختلفالقطاعات

- انتشجعالابداع وتنمية القدراتوالمهاراتوالاتجاهاتالمرغوبة فيها، وتتيحفرصالتدريبعليوسائلالتقنية الحديث
ةوتطويرهاوتكيفها لخدمةالحقوالخيروالاصلاح، واعلا هقيمةالعماليدوي .

- انتنميالتفكيرالعلميلديالطلابوتشجيعووالبحثوالتجريبوالاطلا عوحبالقراءة الحرة وتنميه مهاراتهماللغوية
لاكتسابالمعرفة وتصنيفها ومواصلة التكييفالذاتي .

- انتسهم في تقوية روح الجماعة والولاء للوطن وتنمية الاستعدادللتعاون والشعوربالواجبوالبذل للصالح العام، وال
محافظة عليالحق العاموتعميرالوجدان بحبالوطنوالامة والانسانية وتعزز ثقة الطلاببانفسهمورسالتهمالحد
ضارية .

-
انتعمق معرفة الطلاب بتاريخ الأمة وحضارتها وانظمتها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية السائد بما يزكفهم
يهتم روح الجهاد والدفاع عن العقيدة ومكاسب الأمة بما يحقق تطلعات الأمة في رسالتها الحضارية الحية التقنية طاهره .

- انتعد الفتى والفتاة لحياة اسرية مستقرة وفق قيم وتعاليم الدين .

-
انتتمى الوعى البيئى للطلاب بتعريفهم بمكونات الطبيعة في الماء والارض والسما لمعرفة نعمة الله فيها وجعلهم
عناصر فاعلة في حفظها من الفساد وتنميتها وحسن توظيفها
انتمكن الطلاب من ممارسة الواجبات المتعددة من النشاط التربوي عينهم على استمرار النمو السريع والتمتع بالبرئ واستثمار
اوقات الفراغ .

اصبح انشاء نظام تعليمي متميز جفيتها الثقافة العامة والاكاديمية بالدراسات التقنية والتطبيقية المرتبطة بال
حياها ماضوري في عصرنا هذا ، فهيا الوسيلة اللازمة لاعداد الناشئة لمواجهة الحياة المتطورة السريعة التغير
ر .

قد اصبحنا المدرسة الثانوية نواقل لتعليم الشامل لمدرسة تجمعت تحت ادارة واحدة وسقف واحد انوعا من التعليميزودبا
لاساسيات النظرية والعملية عالم الذرة والفتاة التي تستقطب عن الدراسة بعد الثامنة عشر وقائد البحرية تورجالات
مالوز لكليسبيلا المثل هو ايضا يناسب العاقرة والمتخلفين المعلمون في هذا المدرسة متخصصون في كل الانوعا
توقادرون وتعليم الطلبة تعليما نفسيا نفسهم وعليتزويد هم جميعا لموضوعات المتقدمة التي تصلح ركيزة
من يتابعون الدراسة بعد انتهاء التعليم وكذلك تزويد هم بالمواد العلمية والتقنية التي قد تنفعهم في حياتهم العملية في
حالات اكتشافهم بالدراسة الثانوية او مواصلة التعليم بالجامعة .

وقد وعيا لتفيمنا هجالمدرسة الثانوية :

- التكامل بين المواد التي لها مفاهم مشتركة

-
اعداد المناهج بصورة تمكن الطلاب الصغين والاول والثانمين لالماما باساسيات المواد الاكاديمية والفنية والانسانية ب
صورة عامة ، وكذلك تمكنهم من اكتشاف قدراتهم وميولهم وتوجيهها الي مختلف المجالات لتفيا الصف الثالث والثو في المستقب
ل .

- ضرورة انتج مختلف كليات النوعيات التي تؤهلها قدراتها مواصلة الدراسة .

- تقديم المقررات التي كانت تقدمها المدرسة الاكاديمية والفنية والدينية بنسب معقولة .

2-6-6 اهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية :

(تهدف التربية الرياضية الارتفاع بمستوى الأداء الحركي للطلبة من خلال الأنشطة الرياضية موجّهة لتحقيق النمو والشامل المتكامل المتمثل في جميع الجوانب وتطوير مهاراتهن في الأنشطة المختارة ووفقاً لميول واستعدادهن وقدراتهن وشجيعهن على الاستمرار في ممارسة الأنشطة في الوقت الحر

وذلك يساعده على :

- أ - اكتساب الثقافة الرياضية
- ب - تنمية مكونات اللياقة البدنية
- ج - استخدام الحركة والرياضة للتعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي .
- د - الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة البدنية والترفيهية وحيوية علمدار الحياة .
- هـ - توجيهها لتقطا على البطولة من خلال التخصصين في الانتقاء الرياضي .
- و - اكتساب القوام السليم .
- ز - اكتساب العادات الصحية الشخصية والحركية والنفسية الصحيحة .

2-6-7 ويتحقق من خلال الأهداف الإجرائية التالية :

بعد دراسة منهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية ينبغي أن يكون الطالب قادراً على معرفة الأهداف الآتية :

2-6-7-1 الأهداف المعرفية :

- أ - يعرف الأوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام السليم .
- ب - يفهم أهمية التعليم بالممارسة والتدريب بالزات ويطبقها .
- ج - يعرف مفاهم ومبادئ التعليم في كيفية تطوير أدائها لمهاراتها الحركية .
- د - يعرف قواعد وقوانين اللعب في الأنشطة التي مارسها .
- هـ - يميز بين المواقف المختلفة للعب وينفذ أنسب أداء مهارياً لكل منها .
- و - يوضح العلاقة بين التغذية السليمة والتدريب المنتظم في رفع مستوى أداء المهارات .
- ز - يعرف أساليب التقويم المختلفة لأدائها الحركي

2-6-7-2 الأهداف المهارية :

- أ - يؤدي المهارات الحركية والرياضية للنشاط المختار (الفرد والجماعي) بانقان .
- ب - يطور مكونات اللياقة البدنية من خلال الأقياس التي يقيسها لمستوى اللياقة البدنية .
- ج - يطبق المهارات الحركية للنشاط الجماعي المختار في مواقف تشبه مواقف اللعب الحقيقي .
- د - يطبق قواعد وقوانين اللعب في نشاط الفرد والجماعي المختار .
- هـ - يكتسب القدرة على حماية نفسه من التشوهات القوامية .

- و - يمارس العادات الصحية والقوامية السليمة .
- ز - يؤدى مجموعة من الحركات بكفاءة .
- ح - يتقن أداء مجموعة من المهارات الحركية والرياضية المتخصصة .
- ط - يكتسب القدرة على صنع القرار واتخاذها من خلال القياس المستمر لمستوياتها المهاري .

2-6-7-3 الاهداف الوجدانية:

- أ - يهتم بالثقافة الرياضية ويطبقها .
 - ب - يقدر أهمية النشاط الرياضي في شغل أوقات الفراغ .
 - ج - يهتم برفع مستوى اللياقة البدنية والصحية .
 - د - يقدر دور النشاط البدني في تطوير السلوك والمسؤولية الشخصية .
 - هـ - يحترم الفروق الفردية بين الطلاب في النشاط الرياضي .
 - و - يلتزم بالروح الرياضية والسلوك الرياضي القويم داخل الملعب وخارجه .
 - ز - يتكيف مع زاته ومع الآخرين من خلال الابتعاد عن الاستمرار في القيام بمسؤوليات الفئات والتابع .
 - ح - يحترم آراء الآخرين .
 - ط - يتعاون مع زملائه عند العمل في مجموعات .
- بتحقيق الاهداف السالفها الذكر تكون مادة التربية الرياضية قد ساهمت بجانب المواد الدراسية الاخرى في اعداد المواطن نال الصالح المتكامل من جميع الجوانب

2-6-8 مفهوم وخصائص مرحلة المراهقة (16 - 14) سنة:

عندما ينتهي الطالب بمرحلة الاساس ودخولهم مرحلة الثانوي يكون قد اكمل **14** عامو هيداية المرحلة الحقيقية للمراهقة وهي مرحلة ذات احساسية تميز بها الطالب بنظر التغييرات السريعة والمتنوعة في نفس الوقت التي تتركز اعلاها بالبنج جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية فهي بمثابة جسر من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد ولهذا من الطبيعي ان يتعرضوا لضغوط هذه المرحلة لمشاكل متعددة ومتعبة قد تغيرها وذلك لكونه شخص غير متكيف لدورها الجديد في المرحلة الثانوية .

في هذا العمر **17** - **15**

يطلق علماء النفس على هذه المرحلة مرحلة المراهقة وهي مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة وتحويلات سريعة والتمنساتها التأثير اعلاها المراهقة العقلية والاجتماعية ونفسية حيث تتركز اعلاها الجسم متحويلات تعميقها ويرتقي التفكير ويظهر تطور في السلوك الاجتماعي وتبينذاتية المراهقة وسبقها بالباحث في هذا المبحث تحديد مفهوم المراهقة وخصائصها وعلاقتها بالنفس الرياضي .

2-6-8-1 مفهوم المراهقة:

سنوات التالى تعتبر هذه الفترة التي يمكن فيها توصية المراهقة تعليميا ومهنيًا الهقدر تهعليا لانتبا هو قوة الملاحظة تنز دادو تصبح له قدرة فائقة في فهم العلاقات الكيفية للأشياء ويتشكلا لاجانب الذا هنيو العاطفيو الخلقوي يصل مرحلة الذا ضو حيث تتعمد عملية التركز عند هعليا القدرة وعليا لاستنتا جلعلاقات الذا هنيو العاطفيو الخلقوي يصل مرحلة الذا كنانيتز كرموضوعا الا اذا فهمتها ما وربطه بغير هماما سبقا نمر به في خبراتها السابقة .

الخصائص الانفعالية :

يذكر (محمد سنعلوي، 1994 م، ص 148) ان المراهقة في هذه الفترة يعانين من عدم ثبات انفعال اليوظهر في :

- أ - الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المصاحبة للنمو .
- ب - مرحلة اضطراب انفعال اليو حساسية شديدة للندو وخاصة فيما يتصل بتغير اتالصوت ووظهر الجسم ومحاولة المراهقالتكيف مع هذا التغييرات .
- ج - يهتم افراد هذا المرحلة بمظهر همالشخصيو يحبون الملباس الذا هنيو وذا كالتعويض عيو بالمظاهر الجسمية، ويدا المياليا ليا المودو زيا لفرقا لرياضية يتقمعها بالباحثين انهم غالبا ما يريدون فنانلعلها الحد الابطا لالرياضي ينفيا المجال الذا يميل اليه خاصة صور ميسيور وناالدومنا لعبكرة القدم والمصارعين .
- د - يزداد المياليا لانتبا هاليشلة من نفس الجنس وتحتلا لشلهم كز امتازا فياتا لمراهقوي بينها بالولاء الاول .
- هـ - يبدافيا التخلص من الانانية الفردية التيكانيكيتز كز فيها الفرد نحو هنيو هتتبع حصيل علمي كان هنيو الجماعه .
- و - يتميز نمو هالوجود انيحب الزعماء وابطال التاريخ هنيو يتخذ من همتلها لاعلي .
- ز - الرغبة في محاكاة الافراد قوي من الرغبة في الاستجابات لتوجيهها الكبار .
- ر - يتقلبه يتصرفات هنيو سلوك الكبار وتصرفاتها الصغار ويميل الي مشاركة الكبار في العابها وعليا لانتقليد هم .
- ع - يزداد الاعتزاز بالنفس .
- ط - يحتاج الي المشاركة في الاعمال للتدريبية الخدمات العامة لاثبات احترام الذات لتدعيم مركز هنيو في المجتمع .
- غ - يحتاج الي عيالاتها القومية حثيكون حبله زعماتها عن اكو و عيوري (محمد احمد، 2010 م، ص

5

تعتبر المراهقة مرحلة عنيفة في الناحية الانفعالية حيث يمتاز المراهقون بالانفعال والاندفاع كما يساورهم انلا خرا حاس سببا لانزعج الوالزهد، ولقد اختلف الباحثون في تقسيمها عتلا لاضطرابات الانفعالية التي تسود حياتها هنيو الكمنير جعله

ناصداقائهوزملائهاالذينضعفيهمثقتهمالتامهفيفضياليهمبمايحدثينفسهمنخواطر وافكار ومشاعرويعبرلهمبكلحرية عنخططهوامالهنوزاعاتهوهوفيهدالمرحلةيعتقدانهالايجدفيهماكافيا منالكبارالذينيحيطونبهوأنهناكفجوةثقافيةهواجتماعيةبينهوبينهمثقفائلا دونانيفهموا فهماحسنا .

والمراهقونالذينيفشلونفيتحقيقهذالجانبيحيياتهم صحبةالرفاق)

يميلوناليالعزلهفيتمسومونبالخجلوالانسحابمنالجماعات ،وينظرالمراهقاليمعلمهانهمثالها لاعلياالذيكانيقترديبهفيحيياتهموبالتاليهويثاثر بسلو كهذاخلالفصلو خارجهاياضاكمايتاثر بمعاملتهلمعلمالمحبوبلديههوذلكالذيوفرالجوالاجتماعيالسليماناسبياالفصلوالقدر الكافئمنالاموالمادة المشوقة بالشكلاالذييسمحلها باكيرقدرممكنمنالاستقلالويريالباحثانها منمعلماقربلمراهقمنعلمالتربيةالرياضيةفهوالذييقودهماليديناستقلالالذاتهميجدونفيا للعبغايتهم .

المبحث السابع

7/2 إدارة النشاط الطلابي

1-7-2 الإدارة العامة للنشاط الطلابي :

- هي إدارة تابعة لوزارة التربية والتعليم لها هياكل مكونة بكل ولايات السودان تتبع للولاية فنيا ولإدارة التعليم إداريا .

• مرت إدارة النشاط المدرسي بالسودان بعدة مراحل حيث كانت في البداية عبارة عن اقسام تحت مسمي : المناشط التربوية ثم وكالة النشاط الطلابي بالقرار الجمهوري رقم (1776) بتاريخ 22 / 12 / 1992 م الذي أصدره المشير عمر حسن احمد البشير رئيس الجمهورية ومن بعد صارت الإدارة العامة للنشاط الطلابي وتشمل الإدارات التالية :

1- إدارة التربية الثقافية والبرامج الاشرافية .

2- إدارة التربية البدنية والرياضة المدرسية .

3- إدارة التنسيق والمتابعة .

■ النشاط الطلابي المدرسي جزء اصيل للمنهج التعليمي وركن أساس لا تقوم العملية التربوية بدون اضافته الي بقية الأركان وبه تتحقق الغايات التربوية في اخراج الشخصية السوية للطالب علما ومعرفة واخلاقا وقوة ، ويكتسب منه قيم السلوك الراقي الذي يفيد في حياته ويعطيه مقومات شخصيته الاجتماعية (القاموس التربوي ، اكااديمية العلوم التربوية ، 1999م ، ص 22)

■ ونلاحظ الأثر البالغ الي تركته الجمعيات المدرسية في عقول اجيلنا التي سلفت وقد خرجت المبدعين علما وادبا وكان منهم الكتاب والادباء والمهندسين العباقرة والأطباء القمم والفنيون المهرة ، وها قد عاد النشاط قويا باذن الله وبقيام وكالة النشاط الطلابي ضمن وزارة التربية والتعليم الاتحادية وقيام إدارات النشاط الطلابي بالولايات والمحافظات والمدراس تكون قد عادت إدارة النشاط الطلابي بصورة اكثر قوة (جمال محمود ، مدير الإدارة العامة للنشاط الطلابي ولاية الخرطوم ، 2004م ، مقابله)

■ نقصد بتاصيل النشاط ان تربط العملية التعليمية والتربوية بالايمان بالله من خلال ممارسة وسائل النشاط المتعددة وربط العلم بالايمان بالله يجعل افاق العلم أوسع وارحب ونتائجه اهدي وارشد وثمراته اغلي وانجح والعلم عندما ينفصل عن الايمان وان تطور فانه اضيق افقا ينحصر في الدنيا ولا يسمع في الآخرة (يعملون ظاهرا من الحياه الدنيا وهم عن الآخرة غافلون) ونتائجه غير راشدة أحيانا وثمراته وربما تكون مره وامامنا العالم الغربي وما افرزه من أسلحة دمار وانحلال أخلاقي وطغيان وعنصرية واستهانه للإنسان ، ونقصد بالتاصيل لاحياء قيمة للعمل كقيمة دينية (ورقة تنظيم والإدارة وزارة التربية والتعليم إدارة النشاط الطلابي ، 2001م) .

■ 2-7-2 لمحة تاريخيه عن الأنشطة الطلابية وتطورها مر النشاط

الطلابي بالعديد من المراحل :

- 1- كان هناك تجاهل كبير لهذا النشاط وعدم الايمان باهميتها ولا بدورها التربوي
- 2- كان هناك اهتمام كبير بالنشاط المدرسية والمعارض والحفلات دون الربط بين النشاط المصاحب والمادة الدراسية
- 3- تشجيع النشاط المدرسية وممارستها بحماس ومنافسة كبيرة بين الطلاب ولكن خارج المنهج المدرسي وبدون ارتباط مع المادة العلمية وبها تنمو المهارات الشخصية والاجتماعية وزيادة خبرات المتعلمين

▪ 2-7-3 مبررات تفعيل الأنشطة في مدارسنا :

بعض الطلاب قد جاوز الخامس عشر عاما ولا يدرك الكثير من شؤون حياته بل تغلب علي الاتكالية وعدم التصرف الصحيح في المواقف التي تتطلب ذلك ، إضافة الي الفراغ القاتل الذي يعيش طلابنا وخاصة في الاجازات مع ما يتعرضون له من مغريات وملهيات الخ ونؤكد علي الدور التربوي الرائع لبرامج النشاط في بناء الشخصية المتوازنة للطلاب لتحقيق له العديد من الفوائد علي عدة مستويات .

▪ 2-7-4 أهمية النشاط الطلابي :

- 1- اسهام النشاط الطلابي في تنمية الخلق الحسن والمعاملة الطيبة والسلوك المستقيم لدي الطالب .
- 2- اسهام النشاط الطلابي في تعديل السلوك الغير سوي وتطبيق القيم والمفاهيم الإسلامية كحب الاخرين والنظافة .
- 3- يسهم النشاط الطلابي في تنمية الاتجاهات المرغوبة فيها مثل اعتزاز الطالب بدينه .
- 4- يسهم النشاط الطلابي في كشف الميول والموهب والقدرات لدي الطلاب .
- 5- يسهم النشاط الطلابي في توثيق الصلة بين الطالب وزملاءه وبينه وبين معلميه وإدارة المدرسة والاسرة والمجتمع من جهة اخري .
- 6- يهيئ النشاط الطلابي للتلاميذ مواقف تعليمية شبيهة بمواقف الحياة .
- 7- يعزز النشاط الطلابي لدي الطالب الاستقلال والثقة في النفس والاعتماد عليه وتحمل المسؤولية .
- 8- يجعل النشاط الطلابي المدرسة اكثر جاذبية للتلاميذ .
- 9- يسهم النشاط الطلابي في رفع المستوي الصحي عند التلاميذ .
- 10- يساعد النشاط الطلابي التلاميذ في تنمية مهارات الاتصال لديهم من خلال تدريبهم علي كيفية التعبير عن الراي ، وضرورة احترام الراي الاخر .
- 10- يسهم النشاط الطلابي في تعويد الطلاب علي تنظيم اوقاتهم والاستفادة منها

▪ 2-7-5 هذه اهداف النشاط الطلابي بالسودان ونضيف بعض الأهداف

الأخرى بما يتناسب ومستجدات العصر الحالي :

- 1- استخدام الحاسب الالى والنظم المعلوماتية .
- 2- ترشيد الاستهلاك من المصادر الناضجة مثل البترول والماء والكهرباء والتربة الصالحة للزراعة .
- 3- بناء الشخصية المفكرة والناقدة التي تنظر نظرة ذكية الي ما تبثه القنوات التلفزيونية الفضائية والاذاعات التي لا تعد ولا تحصى .
- 4- تحصين لطالب ضد لاطار التي تهدده وتهدد المجتمع سواء صحيا او اجتماعيا مثل تلوث البيئة وحوادث المرور والمخدرات والتدخين او سياسيا وثقافيا مثل ما تمثله إسرائيل في المنطقة وما تحاول ان تقوم به لغزونا ثقافيا واقتصاديا واجتماعيا .
- 5- التعاطف مع الشعوب المظلومة والمضطهدة في الامة الإسلامية والعربية وخاصة الشعب الفلسطيني .
- 6- ابراز ما بين الشعوب العربية والإسلامية من مصالح مشتركة وضرورة زيادة هذه المصالح والتكامل في التنمية البشرية والاقتصادية .
- 7- تطوير المناهج الحديثة لاشباع حاجات الطلاب المتجددة والتعرف علي التقنيات الحديثة لاشباع حاجات الطلاب المتجددة .
- 8- اعداد قوائم ملاحظة ومقاييس للكشف المبكرة عن الموهوبين مع التوسع في انشاء مراكز رعاية الموهوبين في المجالات المختلفة (العلمية والثقافية والفنية والرياضية) .
- 9- التعرف علي المؤسسات الوطنية والإقليمية ، جامعة الدول العربية والإسلامية ، والدولية مثل مجلس الامن والاستقرار ومحاكاة بعض فعاليتها .
- 10- التربية الوطنية للطلاب لتقوم المواطنة لديهم علي أساس علم ومعرفة ولتنمية المشاركة الإيجابية في خدمة البيئة والمجتمع وتقديم الخدمات لرعاية المحتاجين والمرضي و المسنين

2-7-6 دور رائد النشاط في تفعيل برامج النشاط بالمدرسة :

لرائد النشاط دور قيادي بارز في تفعيل برامج النشاط بما يحقق اهداف تلك البرامج وتشجيع المعلمين بان يقوموا بواجباتهم التربوية تجاه طلابهم ويشارك مع مدير المدرسة في التخطيط والمتابعة والتقييم لعدد من الأنشطة والبرامج المنفذة داخل المدرسة وخارجها ويحرص علي تحقيق ما يلي بالنسبة للطالب :

- بث روح التعاون والعمل بروح الفريق الواحد بين الطلاب.

- يجب ان لا تطغي روح المنافسة علي الروابط الأخوية بين الطلاب .
- عدم قصر المشاركة في الأنشطة والبرامج علي عدد معين من الطلاب بل فتح المجال نحو مشاركة اكبر عدد ممكن .
- مراعاة الميول بالنسبة للطلاب عند توزيعهم علي الأنشطة المختلفة ويحرص علي تحقيق ما يلي بالنسبة للمعلمين :
- (حيث يتعامل رواد النشاط مع أنماط متعددة من الشخصيات الذين يقومون بأعباء متعددة فنية وإدارية) علي رائد النشاط الاستفاد من الاجتماعات الدورية واللقاءات الرسمية وغير الرسمية.

2-7-7-7 فيما يلي شرح اهداف النشاط واثره التربوي علي الطالب :

- توزيع النشرات الارشادية والمراجع والأدلة.
- وضع الحوافز المناسبة لتشجيع المعلمين .
- التعاون مع الهيئة الإدارية بالمدرسة ومشرفي الأنشطة في وضع خطة عامة مع برنامج زمني ومتابعة التنفيذ .
- توزيع الأنشطة علي المعلمين حسب ميولهم ورغباتهم .

2-7-7-1 محددات الشخصية عن الانسان :

1-المحددات البيولوجية :

وتشمل الوراثة وبنية الجسم وفيزيولوجيا الجسم .

2-المحددات البيئية :

تتشكل الشخصية بالعوامل البيولوجية ولكن هذه العوامل ليست وحدها المؤثرة في تكوين الشخصية بل ان للعوامل البيئية اثرا كذلك مثل (الخبرات المشتركة ، والخبرات الفردية) التفاعل بين المحددات الشخصية وتفاعل الوراثة مع البيئة لتشكلا شخصية الفرد وتتيح كثير من صفات الشخصية عن مزيج من التاثيرات الوراثية والبيئة .

النشاط الكشفي :

- ويكتسب الطالب اثناء ممارسة النشاط الكشفي العديد من المهارات وعلي سبيل المثال ما يلي :
- تنشيط حب السفر والترحال وتخطي العاب المغامرة في نفوس الطلاب.
- التعود علي شظف العيش والخشونة وحياة الخلاء من خلال ممارسة بعض البرامج الكشفية.

- حب تقديم المساعدة للآخرين بدون مقابل ابتغاء الاجر والثواب من الله تعالى .
- تعريف الطالب بالدور الهام للمؤسسات الحكومية والخدمية بشكل عام والمساهمة معها .
- تعلم الانضباط وتعلم القيادة من خلال العمل الطلائع .

النشاط الاجتماعي :

- ويكتسب الطالب اثناء ممارسة النشاط الاجتماعي العديد من المهارات ومنها :
- تاصيل المعاني الإسلامية في نفوس الطلاب مثل الصدق والتعاون .
 - تنمية شخصية الطالب واعداده للحياة العملية .
 - تدريب الطالب علي حسن استغلال الوقت .
 - تنمية العمل بروح الجماعة وخدمة الآخرين .
 - المحافظة علي البيئة والحرص علي الممتلكات العامة .
 - المشاركة في الاعمال الخيرية والإنسانية شعورا بالواجب وطلب الاجر من الله .
 - الاسهام في حملات ترشيد الاستهلاك حفاظا علي الثروات وبعدا عن الاسراف .

النشاط العلمي :

- ويكتسب الطالب اثناء ممارسة النشاط العلمي العديد من المهارات ومنها :
- تنمية مهارات الطالب واكتشاف ميوله العلمية مبكرا .
 - مساعدة الطالب علي اختيار نوع دراسته العلمية او المهنية المناسبة له .
 - تحويل المعلومات النظرية الي ممارسات عملية علمية .
 - التعرف علي بعض الصناعات الموجودة في البيئة .

النشاط الفني والمهني :

ويكتسب الطالب اثناء الممارسة النشاط الفني والمهني العديد من المهارات ومنها علي سبيل المثال :

- التعرف علي بالفنون الإسلامية وتاريخها وأنواع المراحل التي مرت بها .
- تعرف الطالب علي الخامات والأدوية اللازمة للاعمال الفنية .
- تدريب الطلاب علي استقلال الخامات وطرق تشكيلها .
- توظيف خامات التربية الفنية بما يبرز قدرة الطالب في المجال الابداع الفني .
- اتقان بعض الاشغال اليدوية الفنية .
- خدمة البيئة داخل المدرسة وخارجها بأنواع الإنتاج الفني .
- دور رواد النشاط في تفعيل الأنشطة في المدارس لبناء وتكوين شخصية الطالب .

2-7-8 تصنيف الأنشطة الطلابية :

أولاً : تصنيف علي أساس مكان الممارسة :

- 1- أنشطة تمارس داخل المدرسة .
- 2- أنشطة تمارس خارج المدرسة .

ثانياً : التصنيف علي أساس المستفيد من عائد النشاط :

- 1- أنشطة يكون المستفيد الأول من عائدها هم المشاركون .
- 2- أنشطة يستفيد من عائدها بعض اقسام المدرسة ومرافقتها .
- 3- أنشطة يستفيد منها المجتمع والبيئة خارج المدرسة .
- 4- أنشطة يستفيد من عائدها طلاب المدرسة ومعلموها .

ثالثاً : التصنيف علي أساس نوع الخبرة :

- 1- أنشطة يغلب عليها كسب المعرفة او ترميتها .
- 2- أنشطة يغلب عليها الخبرات العملية ، وكسب المهارات او ترميتها .
- 3- أنشطة يغلب عليها تنمية الميول والتقديرات نحو انبياء ورسول ومجاهدين وشهداء وعلماء وادباء ومخترعات علمية ومكتشفات واعمال أدبية .
- 4- الأنشطة الرياضية او الاجتماعية او الدرامية وغير هذا .

رابعاً : التصنيف علي أساس مقدم الخبرة :

- 1- الطلاب .
- 2- فنيون .
- 3- معلمون .
- 4- اخصائون من العاملين في مؤسسات المجتمع .
- 5- ذو خبرة ومهارة .

خامساً : التصنيف علي أساس القائم بالنشاط :

- 1- طالب واحد .
- 2- مجموعة صغيرة من الطلاب .
- 3- مجموعة كبيرة من الطلاب .

2-7-9 اهداف الإدارة :

تستمد الإدارة أهدافها من فلسفة وغايات التربية السودانية :

- 1- تعميق العقيدة الدينية وسط الطلاب عبر قيادات النشاطات التي تبث الفكر وتذكي النفس وتقوي الضعف .
 - 2- إشاعة حب الوطن وتنمية روح الجماعة والشعور بالواجب والبذل للصالح العام والاستعداد للتعاون وتعمير الوجدان وحب الامة الافريقية والعربية والشعوب الصديقة والإنسانية .
 - 3- إتاحة فرص التدريب لكل الطلاب لتنمية المعرفة وصقل القدرات والمهارات لاعداد أجيال متينة تؤكد معاني الاستغلال والتوكل علي الله والاعتماد علي الذات وتحمل المسؤولية في انجاز المثال الحضاري لامنا .
 - 4- تكوين الجمعيات والروابط المدرسية التي تعين علي بناء الشخصية وتعزيز المعرفة وتوجد المهارات وتبني القدرات .
 - 5- تحقيق أوسع انتشار للطلاب في المجتمع يؤكد دورهم الطبيعي في الإصلاح الاجتماعي
 - 6- تدريب القيادات الإدارية والفنية للطلاب بالتعاون مع الجهات المعنية .
- (تقويم النشاط الرياضي بإدارة النشاط الطلابي لطالبات المرحلة الثانوية ، فاطمة إبراهيم قاسم ، 2011م ، ص 22)

2-7-10 المستهدف بالنشاط المدرسي :

(البيئة المدرسية - المجتمع المحلي - التواصل العالمي) .

طبيعة ومجالات وواعية النشاط المدرسي :

1-الصففي :

هو نشاط المنهج يمارس من خلال الزمن المتاح للحصة المدرسية .

2-لا صففي :

يمارس من خلال جمعيات اكااديمية تمارس أنشطة تدعم وتعزز المادة المدرسية مثل الزراعة و الفلاحة جمعيات منشطية يمارس من خلالها أنشطة ثقافية مثل : المدائح والخطابة والشعر والرسم والانشاء والغناء والموسيقى والمسرح وانشطة رياضية مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد والطاولة والسباحة والعباب القوة بالإضافة الي التدريب العسكري والرحلات الخلوية والكشافة

2-7-11 البرامج الرئيسية للإدارة العامة للنشاط الطلابي :

2-11-7-1 الدورات المدرسية :

تعتبر الدورات المدرسية من اهم البرامج التنافسية لطلاب السودان حيث يكون التنافس في بعض المناشط ويبدأ التنافس علي مستوي المدرسة في شكل دوري للفصول ومن ثم اختيار منتجات المدارس في المجالات الثقافية والرياضية والأكاديمية لبيدا التنافس بين المدارس التي تتبع لمنطقة إدارية منتخبا لها ، ثم يتم التنافس علي مستوي المحلية وتنافس المحليات علي المستوي الولائي حيث يتم اختيار منتخبات الولاية للمشاركة علي المستوي القومي بالدورات المدرسية القومية .

وتعتبر الدورة المدرسية من اقدم البرامج التنافسية علي مستوي القطر حيث أقيمت اول دورة مدرسية في 1973م وشاركت فيها كل المدارس الثانوية من كل أقاليم السودان آنذاك ، ومنذ ذلك التاريخ وحتى الان أقيمت اثنان وعشرون دوره مدرسية .

ويتنافس في هذه الدورات الطلاب والطالبات من كل ولايات السودان في المجالات الثقافية والرياضية والأكاديمية والسلوك والمظهر العام وتحظي هذه الدورات باهتمام سياسي كبير من كل القيادات السياسية والتنفيذية بالسودان حيث يشرف فعاليتها مؤسسة الرئاسة .

2-11-7-2 الطالب المثالي والمدرسة المثالية :

هذا المنشط من البرامج التنافسية التي تسعى لقياس وتقويم السلوك التربوي للطلاب ويجري التنافس علي مستوي الفصل حيث يتم اختيار طالبة او طالب مثالي ليتنافسوا علي مستوي المدرسة ليختار من بينهم الطالب المثالي او الطالبة المثالية ويتم تكريمهم ثم يتم التنافس علي مستوي المحلية ثم الولاية ومن بعد يتم اختيار أربعة منهم (أساس ، وثانوي) ليشاركوا في احتفال قومي ينفذه سنويا لتكريمهم كما يتم اختيار مدارس مثالية ومعلمين متميزين لتكريمهم في كل المستويات المذكورة سابقا وفقا لمعايير محددة .

الإصدارات التربوية :

تصدر الإدارة العامة للنشاط الطلابي مجلات وكتب تعني بالثقافة والمعرفة وقد صدرت اول مجلة متخصصة للأطفال في العام 1994م بدار النشر التربوية والمجالات التربوية هي :الصبيان ، هدهد ، مجلة الجبل ، رسالة المعلم ، ثم ضمت هذا المجالات الي الإدارة العامة للنشاط الطلابي عام 1995 م وهذا المجالات دورية تعتبر تكميلا للمنهج المدرسي وازافة للمكتبة المدرسية وتضم كل الاعمار (التعليم قبل المدرسي ، مرحلة الأساس ، المرحلة الثانوية ، ثم المعلم نفسه) .

المبحث الثامن

8 /2 الدراسات السابقة

ففي هذا الجزء تعتبر الدراسات السابقة مهمة في البحث العلمي نظر الكون العلم تعا ونيفكم من بحثه وعبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى

2-8-1 دراسة بهاء الدين إبراهيم لامة، - 2011م ، بعن وان
دراسة الجوانب الصحية في التربية الرياضية .

• **المنهج المتبع:** المنهج الوصفي

• **اهم النتائج:**

- العمل على تغيير مفا هيما لأفراد يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أنتكونا الصحة هدفاً للكلمتهم.
- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام.
- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات وعادات الصحة في المجتمع وذلك عن طريق تعاوننا لأفراد مع المسؤولين وتنفه مهملأهدافاً لتأمينها لجلها تمان إنشاء وتجهيز تلك المشروعات.

2-8-2 -دراسة الباحثين فائز علياً أسود وعصام حسنا اللوح ، 2012م - 2013م ،

بعنوان أصول التربية منكلية التربية جامعة الأزهر دور الإدارة فية تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة .

• **المنهج المتبع:** المنهج الوصفي

• **اهم النتائج:**

- إنها كدور للإدارة المدرسية فية تفعيل التربية الصحية من وجهة نظر مدراء المدارس سو مديريتها والمشر ف ينمحافظة غزة كان بدرجة عالية في الوعي الصحي الغذائي وأمن السلامة والوعي الرياضي .
- إنها كدور للإدارة المدرسية فية تفعيل التربية الصحية من وجهة نظر مدراء المدارس سو مديريتها والمشر ف ينمحافظة غزة كان بدرجة متوسطة في الوعي بالصحة الاتحادية .

2-8-3 -دراسة الباحثين بنخال دنسيمة وحمود يحنان، 2012 - 2013م، بعنوان

دور المراقبة الطبية في التقليل من الإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضة لدي تلاميذ المرحلة الثانوية 16 ، 18 سنة).

فرضيات البحث

الفرضية العامة :

أهمية المراقبة الطبية في المؤسسات التربوية تقلل من حدوث وإصابات أثناء حصص التربية البدنية والرياضة لدي تلاميذ الطور الثانوي .

الفرضيات الجزئية :

غياب المراقبة الطبية علي مستوى المؤسسات التربوية يؤدي إلي زيادة حدوث وإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضة .

تأخر تدخل الفرق الطبية للتلاميذ يؤدي إلي تعدد حدوث وإصابات .

قلة الأهمية والمتابعة الصحية المقترحة باستمرار يؤدي إلي الحدوث وإصابات أثناء حصص التربية البدنية والرياضة .

العينة : عينة مكونة من 24 أستاذ في 7 ثانويات تعليم مستوى ولاية يومرداس .

النتائج:

أهمية المراقبة الطبية للتلاميذ في المدارس الثانوية لأهمية التثقيف الطبي للمدرسي .

أهمية المراقبة الطبية في تقليل الحوادث أثناء حصص التربية البدنية والرياضة .

2-8-4 - دراسة الباحثة فضيلة صدارتي (دكتوراه في علم الاجتماع) 2013م - 204م ،
بعنوان واقع الصحة المدرسية في الجزائر من وجهة نظر العاملين في القطاع .

• المنهج المتبع : المنهج الوصفي

• نتائج البحث :

▪ إن الصحة المدرسية في المؤسسات التربوية تمارس مستوى عالٍ وهذا بالنظر إلى البيئة الصحية وكذلك الرعاية الصحية .

▪ إن الصحة المدرسية في المدارس الابتدائية بولاية بسكرة تمارس تعليم مستوى عالٍ وهذا من وجهة نظر أطباء و
حدائق الكشوف والمتابعة في المجال للرعاية الصحية للتلاميذ .

▪ يجب الاهتمام بمجال التنظيم والتوعية الصحية للتلاميذ

2-8-5 دراسة نجم الدين محمد المرضي ، 2005م ، (دكتوراه) بعنوان تقويم
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى طلاب المرحلة الثانوية
بولاية الخرطوم .

▪ هدفت الدراسة: الي تقويم مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

▪ استخدم الباحث المنهج : الوصفي ، واستعان باختبارات اللياقة البدنية لقياس
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، بلغت عينة الدراسة (405) طالب تم
اختيارهم بالطريقة العشوائية .

▪ نتائج الدراسة :

▪ ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى افراد العينة حيث كان المستوى
دون الوسط .

▪ ارتفاع مستوى المرونة لدى العينة ككل .

▪ ضعف مستوى العينة ككل في عناصر التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي
والقوة العضلية .

اهم التوصيات :

▪ التأكد علي ان الوصول الي مستوى جيد من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

- تغيير حياة الطلاب واسرهم والمعلمين الي نمط ناشط بدنيا .
- التأكد علي ضرورة ان يشارك الطلاب في المرحلة الثانوية في دروس التربية الرياضية .

6-8-2 دراسة ثابت عارف اشتيوي ، 2008م ، بعنوان مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط البدني ومحددات الممارسة لدي الجامعات الفلسطينية .

- هدفت الدراسة الي التعرف علي مستوي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط البدني السائد ومحدتها لدي طلاب الجامعات الفلسطينية
- استخدم الباحث المنهج الوصفي وأجرت الدراسة علي عينة قوامها (978) طالبا ، تم اختيارهم بطريقة طبقية

اهم نتائج الدراسة :

- انخفاض مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية
- نسبة الممارسين للنشاط البدني في الحدود الموصي بها لتحقيق فوائد صحية في الجامعات الفلسطينية اعلي من غير الممارسين في تلك الحدود

اهم التوصيات :

- ضرورة اهتمام إدارة الجامعات ممثلة في عمادات شؤون الطلاب واقسام النشاط الرياضي بتشجيع الطلاب علي ممارسة الأنشطة البدنية من اجل الارتقاء بالمستوي البدني والصحي للطلاب .

7-8-2 دراسة بشري محمد ميزاب ، 2017 م ، بعنوان واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدي طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان .

- هدفت الدراسة الي التعرف علي واقع اللياقة البدنية المرتبط بالصحة ومدركات طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان لفوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني
- استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وأجريت علي عينة قوامها (634) طالبا ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية

اهم النتائج :

- المستوي العام للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلاب العينة اقل من المتوسط

- يتميز معظم الطلاب العينة بمؤشر كتلة جسم مثالي مع وجود اقلية محدودة تعاني من زيادة الوزن او البدانة
- يوجد اختلاف في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة بين افراد عينة الدراسة عند تصنيفهم في ضوء الصفوف الدراسية
- **اهم التوصيات :**
- توجيه اهتمام اكبر نحو ممارسة الأنشطة البدنية التي تطور عناصر اللياقة البدنية للصحة
- التأكيد علي تدريس التربية البدنية المدرسية بالمرحلة الثانوية بالولاية بما لا يقل عن (225) دقيقة في الأسبوع وعدم استبدالها باي أنشطة اخري او مواد او اعفاء الطلاب منها .

2-8-8 دراسة عثمان بو عافية ، 2017م ، بعنوان علاقة الصحة المدرسية بالتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي .

- **هدفت الدراسة** الي التعرف علي علاقة الصحة المدرسية بالتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي والكشف عن متابعة ومراقبة طبية لتلاميذ المرحلة الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة ، والتعرف علي مدى خضوع التلاميذ الممارسين للتربية البدنية للمراقبة الطبية من وجهة نظر مصلحة الطب المدرسي .
- **استخدم الباحث المنهج** الوصفي بدراسة مسحية ، وتمثلت عينة البحث من (35) أستاذ و (5) أطباء المدارس واستخدام الاستبانة كأداة جمع البيانات
- **اهم النتائج :**
- وجود متابعة ومراقبة طبية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة نسبيا .
- ولا يخضع التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة للمراقبة من وجهة نظر مصلحة الطب المدرسي .

2-8-9 دراسة علوش هوارية ، 2016م ، بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي لدي تلاميذ مرحلة المتوسط .

- **هدفت هذه الدراسة** الي أهمية نشر الوعي الصحي بين التلاميذ المدراس وتلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل خاص ، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات ،والعينة كانت من (120) تلميذ و (20) أستاذ ، باتباع المنهج الوصفي
- **اهم النتائج :**
- ان حصة التربية البدنية والرياضة لها دور فعال في نشر الوعي الصحي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة بصفة خاصة
- ولها دور في تنمية الروح الجماعية بين التلاميذ وخلق التنافس الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة
- كما تساهم في تحسين سلوك ومزاج التلميذ والتقليل من الامراض .

2-8-10 دراسة نحال حميد ، 2008م ، بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية .

- **هدفت الدراسة** الي معرفة واقع النشاط البدني الرياضي ونقص الاهتمام بها جعلنا نتطرق الي العلاقة الموجودة بينهما أي في تأثير هذه المادة الحيوية علي هذا الفئة المتميز في جانب النمو ، استخدم المنهج الوصفي لهذه الدراسة وكانت العينة مكونة من عدد من التلاميذ والأساتذة
- **اهم النتائج :**
- مساعدة حصة النشاط البدني الرياضي التربوي المراهق علي النمو النفسي التي تحققت بدرجة كبيرة
- التخفيف من المشاكل الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي
- تقيه من المشاكل النفسية كالعزلة والانطواء وذلك بتوفير أجواء تساعد وتسهل في خلق علاقات بين التلاميذ

2-8-11 دراسة سعالي صهيب ، 2018 م ، بعنوان علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة للتعليم الثانوي

- **هدفت الدراسة** الي مدي تمكن أساتذة التربية البدنية والرياضة لأداء مهامه وتوضيح العلاقة بين التربية البدنية والرياضة والتربية الصحية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، والاستبانة كأداة لجمع البيانات ، وتم اختيار العينة من أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي

■ **اهم النتائج :** اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضة بالجانب البدني الفيزيولوجي والنفسي الاجتماعي واهمال الجانب الايكولوجي

■ **التعليق علي الدراسات السابقة :**

مما تم استعراضه من دراسات سابقة نلاحظ انها أجريت علي امتداد الفترة من عام 2005م الي 2018م مما يعني ان البحث في التربية الصحية والتربية البدنية قديم وجديد في ان واحد يحاول فيه الباحثون كل في مجاله التعرف علي العلاقة بين التربية الصحية والبدنية لوضع المعالجات الضرورية ، والدراسة الحالية تبني علي ما سبقها من الواضح هنالك تنوع في العينات من كبيرة ومتوسطة وصغيرة ، وشملت مجموعه مختلفة ، ونجد ان هذه الدراسات تناولت التربية الصحية والتربية البدنية .

■ **الاستفادة من الدراسات السابقة :**

وقد استفادة الباحث من هذه الدراسات السابقة في تحديد عينة الدراسة وبناء الأداة المستخدمة إضافة الي استخدام المنهج العلمي المناسب والمعالجات الإحصائية اللازمة ومن خلال الدراسات السابقة والمشابهة بحيث شكلت الاطار النظري لموضوع الدراسة الحالية ، والاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كمنهجية اختيار العينات وأدوات البحث وكيفية بناءها وكذلك الأسلوب الاحصائي المستخدم وتكوين قاعدة بيانات معتبرة من التربية الصحية والصحة المدرسية والتربية البدنية مما يساعده علي المقارنة بين نتائج دراسته ونتائج تلك الدراسات .

الفصل الثالث

3 / منهج واجراءات الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل قام 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 .

3-1: منهج الدراسة :

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 تثيرها الدراسة بغرض توضيح مدى الحاجة للقيام بتغيرات أساسية أو جزئية فيما يرتبط بالظاهرة.

3-2: مجتمع الدراسة :

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

3-3 : عينة الدراسة :

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

1-3-3 : 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 الاكاديمى

م	الدرجة العلمية	العدد	النسبة المئوية
1	بكالوريوس	60	%48.4
2	ماجستير	50	%40.3
3	دكتوراة	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

4-3 أدوات البحث:

اعتمد الدارس على الإستبانة كأداة رئيسة لجمع المعلومات من عينة البحث. كما عرف الاستبانة كل من (احمد عبدالله اللحح، 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:

3-4-1 المرحلة الأولى:

لتصميم الإستبانة اطلع الدارس على عدد من المراجع والكتب والدراسات السابقة لتكوين فكرة عن كيفية تصميم الإستبانة من حيث المحاور والعبارات، ثم قام الدارس بتصميم الإستبانة في مرحلتها الأولى حيث تكونت الاستبانة من صورتين ، الأولى عن البيانات الاولية ، والثانية عن المحاور والتي شملت محورين هي:

- 1- محور علاقة التربية البدنية بالصحة للطلاب .
- 2- محور علاقة التربية البدنية بصحة القوام للطلاب .

3-4-2 المرحلة الثانية:

بتاريخ 2020/3/1م قام الدارس بطباعة الإستبانة في مرحلتها الأولى وعرضها لعدد من المحكمين من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية والمجال الرياضي ملحق رقم (2). وبعد اطلاع المحكمين علي الاستبانة تم حذف وإضافة بعض العبارات والمحاور. قام الباحث بإجراء التعديلات والملاحظات التي اوردها الخبراء والمحكمين ثم طبعت الإستبانة في شكلها النهائي والتي شملت (3) محاور هي:

- 1- محور علاقة التربية البدنية بالصحة للطلاب
- 2- محور علاقة التربية البدنية بصحة القوام للطلاب ،
- 3- محور علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب ، ملحق رقم (3) .

3-5 المرحلة الإستطلاعية (صدق وثبات الاستبانة) :

قام الدارس بإعداد وعرض الاستبانة في صورتها النهائية على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية بغرض تحديد صدق وثبات الاستبانة ولإيجاد الصدق الظاهري للاستبانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الباحث باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لجميع فقرات الاستبانة . والجدول رقم (4) ادناه يوضح ذلك .

جدول رقم (4)

يوضح الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و معامل الالتواء للمحور الأول :

علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية للطلاب:

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	هل هناك اهتمام بالمدرسة بالصحة النفسية والجسمية للطلاب كما يدركها اهتمام الأطباء عليها داخل المدرسة	2.03	.936	-.065
2	هل هنالك تعاون بين الطلاب والعاملين والتربويين ومعلم التربية البدنية والرياضة في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية	2.38	.793	-.812
3	هل معلم التربية البدنية والرياضة مسؤول علي سلامة ورعاية الطلاب داخل حصة التربية البدنية والرياضة	2.69	.664	- 1.926
4	هل تتوفر غرفة اسعافات أولية بجميع المدارس التربوية ومزودة بجميع الأجهزة والأدوات الضرورية لاتخاذ الإجراءات الاسعافية في حاله غياب طبيب الصحة المدرسية يقوم بها معلم التربية الرياضية	1.51	.759	- 1.076
5	هل تهدف حصة التربية البدنية والرياضة الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين	2.80	.536	- 2.712
6	هل يري معلم التربية البدنية والرياضة دور المدرسة في التثقيف والتوعية الصحية هام جدا لصالح الطلاب للتعرف واحساسهم بمسؤولية الامر	2.68	.592	- 1.697
7	هل المؤسسات الصحية تقوم بزيارة المؤسسات التربوية للتعرف على الخدمات الصحية التي تقدمها للطلاب	1.39	.707	- 1.533
8	هل هنالك ندوات صحية ودعوة بعض الأطباء ومسؤولي الصحة لالغاء المحاضرات وعرض أفلام تعالج مشكلات الطلاب الصحية داخل المؤسسات التربوية	1.77	.835	.447

9	هل يستدعي طبيب الصحة المدرسية أولياء أمور الطلاب الذين تكتشف عنهم حالات مرضية ويناقش ذلك الحالات ويوجههم للعمل على معالجتها ومتابعتها من قبل معلم التربية الرياضية	1.55	.779	.989
10	هل يقوم طبيب الصحة المدرسية بإجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة للطلاب وخاصة الأقسام النهائية	1.84	.810	.304
11	تساهم حصة التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية للطلاب	2.65	.746	1.707 -
12	هل لدي الطلاب مفاهيم صحية حول أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضة	2.48	.760	1.076 -
13	تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني	2.90	.391	3.193 -
14	تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد للدروس	2.97	.177	3.360 -
15	تساعد ممارسة التربية البدنية والرياضة على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدراته	2.94	.247	3.589 -

يتضح من الجدول رقم (4) أعلاه ان جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية للطلاب.

جدول رقم (5)

يوضح الوسط الحسابي، الانحراف المعياري و معامل الإلتواء للمحور الثاني :

علاقة التربية البدنية بصحة القوام للطلاب:

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتعريف أولياء أمور الطلاب والطلاب انفسهم	2.90	.773	.556

			بالانحرافات القوامية التي تصيب الطلاب.	
1.393	.711	2.58	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب.	2
2.46	.609	1.22	توجد بالمدرسة أجهزة وأدوات تستخدم في الكشف عن الانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب.	3
.193	.896	1.90	يقوم طبيب الصحة المدرسية بنشر جداول غذائية محتوية على الأغذية الضرورية.	4
1.076	.759	1.51	لا يقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب.	5
.812	.793	1.61	يهمل معلم التربية البدنية والرياضة التمرينات التعويضية التي تساعد على الاتزان العضلي لجسم الطالب.	6
.255	.874	1.87	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتصميم بطاقة لكل طالب بها حالته الصحية والغذائية.	7
.823	.667	1.55	لا يهتم معلم التربية البدنية والرياضة بتوجيه الطلاب باستخدام الملابس والاحذية المناسبة للوقاية من انحرافات القوام.	8
.760	.867	2.35	لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام.	9
.871	.755	2.42	يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام.	10
1.802	.645	1.32	لا يقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف.	11
1.002	.800	1.55	لا يقدم معلم التربية البدنية والرياضة النصح للطلاب بحمل الحقيبة المدرسية بالطريقة الصحيحة.	12

662	.616	2.45	يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالموسيقي في تمارينات التوافق العضلي والعصبي.	13
1.34	.616	2.55	يلاحظ معلم التربية البدنية والرياضة عدم الاختيار الصحيح للطلاب للادراج والمقاعد المدرسية اثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر.	14
1.495	.601	2.65	يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه.	15

يتضح من الجدول رقم (5) أعلاه ان جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام للطلاب .

جدول رقم (6)

يوضح الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و معامل الالتواء لمحور: علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	هل الزيادة في حصص التربية البدنية له علاقة بالنمو النفسي للطلاب	2.51	.715	1.140
2	هل تركزون على الجانب النفسي اثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية والرياضة	2.80	.396	1.570
3	هل تعتمد في معرفة الحالات النفسية للطلاب على المعرفة الذاتية للطلاب	2.48	.759	1.076
4	هل يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام وضروري	2.96	.177	3.360
5	هل يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية والرياضة	2.90	.296	2.761
6	هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة	2.97	.177	3.360
7	هل تساهم في المشاكل النفسية للطلاب مع المرشد النفسي بالمدرسة	2.74	.439	1.119

2.761	.297	2.90	هل يمكنك ملاحظة مدى ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضة	8
3.360	.177	2.97	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة	9
2.240	.337	2.87	تساعد حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في الرفع مستوي قدراته العقلية والنفسية والجسمية وتدعم المعدل العام بكونها مادة أساسية	10
3.193	.391	2.90	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في تنمية حسن التضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد	11
1.570	.397	2.81	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في نبذ العنف داخل المدارس	12
2.240	.337	2.87	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة في تنمية روح التنافس البناء والمسالم داخل الجماعة	13
1.584	.597	2.66	تحسن القدرة على التحكم في النفس والسلوك والوسط	14
2.879	.449	2.84	هل الألعاب الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي والاجتماعي للطلاب	15

يتضح من الجدول رقم (6) أعلاه ان جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب .

3-5-1 الصدق والثبات :

وليجاد الصدق الاحصائي للاستبانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الباحث باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات) والصدق والجدول رقم(7) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم(7)

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

م	إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
-1	علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية للطلاب	2.28	0.737	0.90	0.95
-2	علاقة التربية البدنية بصحة القوام للطلاب	2,02	0,749	0.88	0.94
-3	علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب	2.73	0,468	0.95	0.97

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحاور الاستبانة انحصر ما بين (2,02 - 2.73) ،
وان الانحراف المعياري انحصر ما بين (0,749 - 0,468) ، وان معامل الثبات انحصر ما بين
(0.88 - 0.95) ، وان الصدق انحصر ما بين (0.94 - 0.97) وتعتبر قيمة الصدق والثبات عالية
جداً مما يمكن الباحث من استخدام الاستبانة .

3- 6 تطبيق الاستبانة :

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

3- 7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب

الإحصائية المناسبة وهي:

معادلة سييرمان براون .

النسب المئوية .

الانحراف المعياري .

الفصل الرابع

4 / عرض ومناقشة وتحليل وتفسير 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 بالتربية الصحية والصحة القوامية والصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ويتم ذلك عن طريق استخدام الأدوات الاحصائية المناسبة لكل تساؤل .

4- عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج :-

4-1 عرض نتائج التساؤل الاول والذي ينص على: ما علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ؟ قام الباحث باستخراج النسبة المئوية

للتكرارات وكا2 والترتيب ، واعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، والجدول التالي رقم (8) يوضح ذلك .

جدول رقم (8)

يوضح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب لاجابات العينة العينة للمحور الأول علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية للطلاب.

الترتيب	كا2	التكرارات						العبارات	م
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
14	23.48	43.9 %	52	12.9 %	16	45.2%	56	1	هل هناك اهتمام بالمدرسة بالصحة النفسية والجسمية للطلاب كما يدركها اهتمام الأطباء عليها داخل المدرسة.

11	34.32	19.3 %	24	22.6 %	28	%58.1	72	هل هنالك تعاون بين الطلاب والعاملين والتربويين ومعلم التربية البدنية والرياضة في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية.	2
5	1.25	11.3 %	14	%8.1	10	%80.6	100	هل معلم التربية البدنية والرياضة مسؤول علي سلامة ورعاية الطلاب داخل حصة التربية البدنية والرياضة.	3
9	34.45	64.5 %	80	19.4 %	24	%16.1	20	هل تتوفر غرفة اسعافات أولية بجميع المدراس التربوية ومزودة بجميع الأجهزة والأدوات الضرورية لاتخاذ الإجراءات الاسعافية في حاله غياب طبيب الصحة المدرسية يقوم بها معلم التربية الرياضية.	4
4	1.61	%6.5	8	%6.5	8	%87.1	108	هل تهدف حصة التربية البدنية والرياضة الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين.	5
8	96.25	%6.5	8	19,4 %	24	%74.1	92	هل يري معمل التربية البدنية والرياضة دور المدرسة في التنقيف والتوعية الصحية هام جدا لصالح الطلاب للتعرف واحساسهم بمسؤولية الامر .	6
7	93.16	74.2 %	92	19.2 %	16	%19.2	16	هل المؤسسات الصحية تقوم بزيارة المؤسسات التربوية للتعرف على	7

								الخدمات الصحية التي تقدمها للطلاب.	
13	12.64	48,8 %	60	25.8 %	32	%25.8	32	هل هنالك ندوات صحية ودعوة بعض الأطباء ومسؤولي الصحة لالغاء المحاضرات وعرض أفلام تعالج مشكلات الطلاب الصحية داخل المؤسسات التربوية.	8
10	48.83	17.7 %	22	19.4 %	24	%62.9	78	هل معلم التربية الرياضية يستدعي أولياء أمور الطلاب الذين تكتشف عنهم حالات مرضية ويناقش ذلك الحالات ويوجههم للعمل على معالجتها ومتابعتها من قبل طبيب الصحة المدرسية.	9
15	4.90	41.9	52	32.3 %	40	%25.8	32	هل يقوم طبيب الصحة المدرسية باجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة للطلاب وخاصة الأقسام النهائية.	10
6	1.28	16.1 %	20	%3.2	4	%80.6	100	تساهم حصة التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية للطلاب.	11
12	54.45	16.1 %	20	19.4 %	24	%54.5	80	هل لدي الطلاب مفاهيم صحية حول أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضة.	12
2	2.02	%3.2	4	%3.2	4	%93.5	116	تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني.	13
1	1.08	%0	0	%3.2	4	%96,8	120	تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد للدروس.	14

3	94.06	%0	0	%6.5	8	%93.5	116	15	تساعد ممارسة التربية البدنية والرياضة على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدراته.
---	-------	----	---	------	---	-------	-----	----	--

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن محور علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية ، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (10) عباره بنسبة (66.6 %) ، وبلا أوافق اجابت على (2) عبارات بنسبة (13.3 %) ولم تتحصل على نسية ال (50 %) (3) عبارات بنسبة (20 %) . حيث تحصلت العبارة (14) على المرتبة الاولى والتي اشارت الى : تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد للدروس ، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (96,8 %) وبلغت كا 2 (1.08 *) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (13) (تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني ، حيث بلغ تكرار الموافقة (116) بنسبة مئوية بلغت (93.5 %) وبلغت كا 2 (2.02 *) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (15) تساعد ممارسة التربية البدنية والرياضة على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدراته ، حيث بلغ تكرار الموافقة (116) بنسبة مئوية بلغت (93.5 %) وبلغت كا 2 (94.06 *) وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (5) تهدف حصة التربية البدنية والرياضة الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين ، حيث بلغ تكرار الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (87.1 %) وبلغت كا 2 (1.61 *) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (3) معلم التربية البدنية والرياضة مسؤول علي سلامة ورعاية الطلاب داخل حصة التربية البدنية والرياضة ، حيث بلغ تكرار الموافقة (100) بنسبة مئوية بلغت (80.6 %) وبلغت كا 2 (1.25 *) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (11) تساهم حصة التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية للطلاب ، حيث بلغ تكرار الموافقة (100) بنسبة مئوية بلغت (80.6 %) وبلغت كا 2 (1.28 *) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (7) المؤسسات الصحية لا تقوم بزيارة المؤسسات التربوية للتعرف على الخدمات الصحية التي تقدمها للطلاب ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (92) بنسبة مئوية بلغت (74.2 %) وبلغت كا 2 (93.16 *) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت

العبارة رقم (6) يري معمل التربية البدنية والرياضة دور المدرسة في التثقيف والتوعية الصحية هام جدا لصالح الطلاب للتعرف واحساسهم بمسؤولية الامر ، حيث بلغ تكرار الموافقة (92) بنسبة مئوية بلغت (74.2 %) وبلغت كا 2 (96.25 *) ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (4) لا تتوفر غرفة اسعافات أولية بجميع المدارس التربوية ومزودة بجميع الأجهزة والأدوات الضرورية لاتخاذ الإجراءات الاسعافية في حاله غياب طبيب الصحة المدرسية يقوم بها معلم التربية الرياضية، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (80) بنسبة مئوية بلغت (64.5 %) وبلغت كا 2 (34.45 *) وفي المرتبة العاشرة أوافق جاءت العبارة رقم (9) معلم التربية الرياضية يستدعي أولياء أمور الطلاب الذين تكتشف عنهم حالات مرضية ويناقش ذلك الحالات ويوجههم للعمل على معالجتها ومتابعتها من قبل طبيب الصحة المدرسية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (78) بنسبة مئوية بلغت (62.9 %) وبلغت كا 2 (48.83 *) . وفي المرتبة الحادي عشرة جاءت العبارة رقم (2) هنالك تعاون بين الطلاب والعاملين والتربويين ومعلم التربية البدنية والرياضة في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (72) بنسبة مئوية بلغت (58.1 %) وبلغت كا 2 (34.32) ، وفي المرتبة الثانية عشرة جاءت العبارة رقم (12) لدي الطلاب مفاهيم صحية حول أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضة، حيث بلغ تكرار الموافقة (80) بنسبة مئوية بلغت (54.5 %) وبلغت كا 2 (54.45) و ولم تتحصل بقية العبارات على نسبة ال (50 %) .

4 - 1 - 1 مناقشة وتحليل وتفسير نتائج سؤال البحث الاول :

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (8) أعلاه ان النتيجة اجابت على سؤال البحث الاول : بان هناك علاقة ايجابية بين التربية البدنية والرياضة والتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وذلك من خلال اجاباتهم التي اكدت وبنسبة (66.6 %) بالموافقة مثل تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد للدروس، والتي وافقت عليها العينة بنسبة مئوية بلغت (96,8 %) لان حصة التربية البدنية والرياضة تتكون من عدة أجزاء منها الاحماء والجزء التدريبي والتهدئة وعند ممارستها يصبح الطلاب في حالة مرح ونشاط وحيوية كامل اليوم بالتالي ما يعطي من دروس بعد حصة التربية البدنية يسهل للطلاب فهمه والتركيز معها بكل حواسه وتعمل على تنمية الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية للطلاب ، وكذلك تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني والتي وافقت عليها العينة بنسبة مئوية بلغت (93.5 %) حيث أن ممارسة النشاط البدني تجعل العقل يعمل في افضل صورته

من خلال ممارسة النشاط البدني ، وكذلك تساعد ممارسة التربية البدنية والرياضة على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدراته والتي وافقت عليها العينة بنسبة مئوية بلغت (93.5%) فان ممارسة التربية البدنية تعمل علي تنشيط الدورة الدموية للإنسان وسهولة حركة الدم داخل الشرايين ومنع حدوث الجلطات المفاجئة و تهدف حصة التربية البدنية والرياضة الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين، حيث بلغ الموافقة بنسبة مئوية بلغت (87.1%) وأيضا من فوائد ممارسة حصة التربية البدنية تزيد من اللياقة البدنية للطلاب حسب نسبة الممارسة وهي الحصة الوحيد التي يفرحون بها التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية دون الحصص الأخرى ، معلم التربية البدنية والرياضة مسؤول علي سلامة ورعاية الطلاب داخل حصة التربية البدنية والرياضة ، حيث بلغ الموافقة بنسبة مئوية بلغت (80.6%) فمعلم التربية والرياضة شخص مؤهل اكاديميا وصحيا لمجابهة ما يحدث من طواري اثناء تدريسه لخصته داخل الملعب وما يختص بتشريح الجسم واجزائه وطريقة حركة المفاصل والعضلات والاسعافات الأولية والتمارين العلاجية و تساهم حصة التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية للطلاب، حيث بلغ الموافقة بنسبة مئوية بلغت (80.6%) ، وزيادة الممارسة للحصة يعني الزيادة في اللياقة البدنية للطلاب فيقل خموله وعرضته للإصابة بالامراض ، هل يري معلم التربية البدنية والرياضة دور المدرسة في التنقيف والتوعية الصحية هام جدا لصالح الطلاب للتعرف واحساسهم بمسؤولية الامر ، حيث تمت الموافقة بنسبة مئوية بلغت (74.2%) لان دور المعلم والمدرسة مكملان لعملية التربية والتعليم والمدرسة هي المؤسسة التربوية التي تعمل إعطاء الطلاب كل ما يحتاجه لمجابهة الحياه وتقلبتها ، و معلم التربية الرياضية يستدعي أولياء أمور الطلاب الذين تكتشف عنهم حالات مرضية ويناقش ذلك الحالات ويوجههم للعمل على معالجتها ومتابعتها من قبل طبيب الصحة المدرسية ، الموافقة بنسبة مئوية بلغت (62.9%) .

يري الباحث ان اغلبية أساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية يعتبرون ان هنالك علاقة إيجابية بين التربية البدنية والتربية الصحية واستنادا علي النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والمؤكدة بالطريقة الإحصائية فأنها تؤكد مدي علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية وذلك من خلال مايطبقه معلم التربية البدنية بالمدرسة ويعكسه من مكتسبات ومعارف التي تلقها اثناء تكوينه لتحضير واجراء حصة التربية البدنية مكتملة من جوانبها انطلاقا من مختلف القراءات السابقة واستنادا علي النتائج المتحصل عليها وصلنا الي تأكيد الفرضية الاولي

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة : بان علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (66.6%) .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة سعاي صهيب ، بعنوان علاقة التربية البدنية الصحية بالبدنية بالتربية الصحية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة 2018م ، 2019م ، و دراسة الفائز علي الأسود و عصام حسن اللوح ، بعنوان دور الإدارة في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية ، و دراسة ثابت عارف انتوي ، بعنوان مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط البدني 2008م.

2-4 للإجابة على سؤال الدراسة الثاني 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 (9) يوضح ذلك .

جدول رقم (9)

يوضح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب لاجابات العينة العينة محور علاقة التربية البدنية 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	1	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بتعريف أولياء أمور الطلاب والطلاب انفسهم بالانحرافات القوامية التي تصيب الطلاب.

3	79.2	12.9 %	18	16.1 %	20	%71	88	يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين 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 القوام.	8
7	46.7	25.8 %	32	12.9 %	16	%61.3	76	لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام.	9

1	1.62	%8	12	%2.7	4	87,1	108	يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام.	10
2	1.08	77.4 %	98	12.9 %	16	%9.7	12	لا يقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف.	11
6	54.4	64.5 %	80	16.1 %	20	%19.4	24	لا يقدم معلم التربية البدنية والرياضة النصح للطلاب بحمل الحقيبة المدرسية بالطريقة الصحيحة.	12
13	42.0	%6.5	8	41.9 %	52	%51.6	64	يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالموسيقى في تمارين التوافق العضلي والعصبي.	13
8	56.0	%6.5	8	34.3 %	40	%61,3	76	يلاحظ معلم التربية البدنية والرياضة عدم الاختيار الصحيح للطلاب للادراج والمقاعد المدرسية اثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر.	14
4	83.8	%6.5	8	22.6 %	28	%71	88	يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه.	15

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (9) أعلاه أن تقديرات العينة عن محور علاقة التربية البدنية بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية ، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (7) عباره بنسبة (46.7 %) ، وبلا أوافق اجابت على (6) عبارات بنسبة (40 %) ولم تتحصل على نسية ال (50 %) (2) عبارات بنسبة (13.3 %) . حيث تحصلت 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 كا2 (1.62*) ، وفى المرتبة الثانية وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (11) لا يقوم معلم التربية البدنية والرياضة باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف، حيث بلغ تكرار الموافقة (98) بنسبة مئوية بلغت (77.4%) وبلغت كا2 (1.08*) ، وفى المرتبة الثالثة وبلا اوافق 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 كا2 (79.2*) وفى المرتبة الرابعة وبلا اوافق 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 كا2 (83.8*) ، وفى 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 كا2 (54.4*) ، وفى 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 كا2 (54.4*) ، وفى المرتبة السابعة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (9) لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة لتعريف بأهمية القوام، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (76) بنسبة مئوية بلغت (61.3%) وبلغت كا2 (46.7*) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (14) يلاحظ معلم التربية البدنية والرياضة عدم الاختيار الصحيح للطلاب للادراج والمقاعد المدرسية اثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر، حيث بلغ تكرار الموافقة (76) بنسبة مئوية بلغت (61.3%) وبلغت كا2 (56.0*) ، وفى المرتبة التاسعة وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (6) لا يهمل معلم التربية البدنية والرياضة التمرينات التعويضية التي تساعد على الاتزان العضلي لجسم الطالب، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (72) بنسبة مئوية بلغت (58.1%) وبلغت كا2 (34.3*) وفى 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 كا2 (58.1*) . وفى 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 كا2 (38.1) ، وفى 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 كا2 (42.0) ، وفى المرتبة الثالثة عشرة جاءت العبارة رقم (13) يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالموسيقي في تمارين التوافق العضلي والعصبي، حيث بلغ تكرار الموافقة (64) بنسبة مئوية بلغت (51.6%) وبلغت كا2 (42.0) ولم تحصل بقية العيارات على نسبة ال(50%) .

4 - 2 - 1 مناقشة وتحليل وتفسير نتائج سؤال البحث الثانى :

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (9) أعلاه ان النتيجة اجابت على سؤال البحث الثانى : 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 مثل يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد علي اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب حيث بلغت نسبة الموافقة (71%) وذلك لان التمارين مهمة جدا للقوام والتي تمنعه من الانحرافات في الحياه العادية واثناء ممارسة الرياضة والأنشطة الأخرى ، لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام حيث وافقت العينة بنسبة بلغت (61.3%) وذلك لأهمية التوعية بالقوام داخل المؤسسات التعليمية وخارجها ودور المدرسة لا يقتصر علي التعليم فقط بل علي التعليم والتربية الصحية من خلال ما يقوم به مشرف الصحة المدرسية او الطبيب المدرسي ومعلم التربية البدنية من خلال المحاضرات الصحية والرياضية للطلاب التي يقوم بها الطبيب ومعلم التربية البدنية ، يستعين معلم التربية البدنية بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب في المحافظة علي قوامه حيث بلغت الموافقة علي نسبة (71%) لان للوسائل السمعية والبصرية أهمية كبيرة في توصيل المعلومة للطلاب حيث من خلالها يمكن للطلاب ان يفرز بين القوام السليم والمعتدل وبين القوام المنحرف او الغير معتدل او الغير سليم ، يساهم معلم التربية البدنية والرياضة في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام حيث بلغت نسبة الموافقة (87.1%) وذلك من خلال التمارين في الطابور الصباحي وقت الفسحة واثناء

ححص التربية البدنية والرياضة والنشرات والندوات التي تهتم بالقوام والأنشطة التي تساعد علي امتلاك القوام المعتدل ، يقوم معلم التربية البدنية بتعريف أولياء الأمور بالانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب حيث بلغت نسبة الموافقة (51.6%) ولتعريف أولياء أمور الطلاب بالانحرافات يساهم في وضع حلول وبرامج تقلل من الإصابة بالانحرافات لابناءهم والوقاية خير من العلاج .

يري الباحث ان اغلبية أساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية يعتبرون ان هنالك علاقة إيجابية بين التربية البدنية وصحة قوام الطلاب واستنادا علي النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والمؤكدة بالطريقة الإحصائية فأنها تؤكد مدي علاقة التربية البدنية بصحة قوام الطلاب وذلك من خلال مايطبقه معلم التربية البدنية بالمدرسة ويعكسه من مكتسبات ومعارف التي تلقها اثناء تكوينه لتحضير واجراء حصة التربية البدنية مكتملة من جوانبها خاصة الجانب البدني الذي يعمل علي منع حدوث الانحرافات القوامية واهمية حصة التربية البدنية للطلاب للمحافظة علي قوام معتدل جيدة بدون انحرافات او تشوهات انطلاقا من مختلف القراءات السابقة واستنادا علي النتائج المتحصل عليها وصلنا الي تأكيد الفرضية الثانية التي تنص علي ان هنالك علاقة بين التربية البدنية بصحة قوام الطلاب وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثاني : بان هنالك علاقة إيجابية بين التربية البدنية والرياضة وبين صحة قوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وبنسبة (86.7%) .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة محمد عبدالسلام رجب ، بعنوان تقويم دور مدرس التربية البدنية والرياضة في تحسين القوام لطلاب افرحلة الثانوية 2002م ، ودراسة دليمي عمر وجلاط بالقاسم ، بعنوان دراسة بعض الانحرافات القوامية لدي تلاميذ مرحلة المتوسط 2014م ، 2015م ، ودراسة احمد بشير خيرات ، بعنوان علاقة صحة القوام ببعض أنماط الحياة لدي العاملين بالمهن 2019م .

3-4 لإجابة على سؤال الدراسة الثالث والذي ينص على: علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ؟ قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للتكرارات وكما 2 والترتيب ، واعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، والجدول التالي رقم (10) يوضح ذلك .

جدول رقم (10)

يوضح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب لإجابات العينة العينة محور علاقة التربية البدنية والرياضة بالصحة النفسية للطلاب .

الترتيب	كا2	التكرارات						العبارات	م
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
15	56.00	%16.9	16	28.6 %	22	%64.8	80	هل الزيادة في حصص التربية البدنية له علاقة بالنمو النفسي للطلاب.	1
10	46.58	%0	0	19.4 %	24	%80.6	100	هل تركزون على الجانب النفسي اثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية والرياضة.	2
14	54.45	%16.1	20	19.4 %	24	%64.8	80	هل تعتمد في معرفة الحالات النفسية للطلاب على المعرفة الذاتية للطلاب.	3
1	1.08	%0	0	%3.2	4	%96.8	120	هل يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام وضروري.	4
5	80.64	%0	0	%9.7	12	%90.3	112	هل يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية والرياضة.	5
3	1.08	%0	0	%3.2	4	%96.8	120	هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة.	6

12	29.03	%0	0	25.8 %	32	%74.2	92	هل تساهم في المشاكل النفسية للطلاب مع المرشد النفسي بالمدرسة.	7
6	80.64	%0	0	%9.7	12	%90.3	112	هل يمكنك ملاحظة مدي ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضة.	8
2	1.08	%0	0	%3.2	4	%96.8	120	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة.	9
8	68.25	%0	0	12.9 %	16	87.1%	108	تساعد حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في الرفع مستوي قدراته العقلية والنفسية والجسمية وتدعم المعدل العام بكونها مادة أساسية.	10
4	2.02	%3.2	4	%3.2	4	%93.5	116	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في تنمية حسن التضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد.	11
11	46.58	%0	0	19.4 %	24	%80.6	100	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في نبذ العنف داخل المدارس.	12
9	68.25	%0	0	12.9 %	16	%87.1	108	تساهم حصة التربية البدنية والرياضة في تنمية روح التنافس البناء والمسالم داخل الجماعة.	13

13	89.87	%6.5	8	%21	26	%72,6	90	تحسن القدرة على التحكم في النفس والسلوك والوسط.	1 4
7	1.62	%3.2	4	%9.7	12	%87.1	108	هل الألعاب الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي والاجتماعي للطلاب.	1 5

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن محور علاقة التربية البدنية والرياضة بالصحة النفسية للطلاب ، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (15) عباره بنسبة (100%) . حيث تحصلت العبارة (4) على المرتبة الاولى والتي اشارت الى : هل يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام وضروري، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (96.8%) وبلغت كات (1.08 *) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (9) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (96.8%) وبلغت كات (1.08 *) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (6) هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (96.8%) وبلغت كات (1.08 *) وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (11) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في تنمية حسن لتضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد ، حيث بلغ تكرار الموافقة (116) بنسبة مئوية بلغت (93.5%) وبلغت كات (2.02 *) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (5) هل يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية والرياضة، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (112) بنسبة مئوية بلغت (90.3%) وبلغت كات (80.64 *) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (8) هل يمكنك ملاحظة مدي ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضة، حيث بلغ تكرار الموافقة (112) بنسبة مئوية بلغت (90.3%) وبلغت كات (80.64 *) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (15) هل الألعاب الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي والاجتماعي للطلاب، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (87.1%) وبلغت كات (1.62 *) ، وفي المرتبة الثامنة

جاءت العبارة رقم (10) تساعد حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطلاب في الرفع مستوي قدراته العقلية والنفسية والجسمية وتدعم المعدل العام بكونها مادة أساسية، حيث بلغ تكرار الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (87.1%) وبلغت كإ 2 (68.25)* ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (13) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة في تنمية روح التنافس البناء والمسالم داخل الجماعة، حيث بلغ تكرار الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (87.1%) وبلغت كإ 2 (68.25)* وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (2) هل تركزون على الجانب النفسي اثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية والرياضة، حيث بلغ تكرار الموافقة (100) بنسبة مئوية بلغت (80.6%) وبلغت كإ 2 (46.58)* . وفي المرتبة الحادي عشرة جاءت العبارة رقم (12) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطلاب في نبذ العنف داخل المدارس ، حيث بلغ تكرار الموافقة (100) بنسبة مئوية بلغت (80.6%) وبلغت كإ 2 (46.58) ، وفي المرتبة الثانية عشرة جاءت العبارة رقم (7) هل تساهم في المشاكل النفسية للطلاب مع المرشد النفسي بالمدرسة، حيث بلغ تكرار الموافقة (92) بنسبة مئوية بلغت (74.2%) وبلغت كإ 2 (29.03) ، وفي المرتبة الثالثة عشرة جاءت العبارة رقم (13) تحسن القدرة على التحكم في النفس والسلوك والوسط، حيث بلغ تكرار الموافقة (90) بنسبة مئوية بلغت (72,6%) وبلغت كإ 2 (89.87) ولم تتحصل بقية العيارات على نسبة ال(50%) ، وفي المرتبة الرابعة عشرة جاءت العبارة رقم (3) هل تعتمد في معرفة الحالات النفسية للطلاب على المعرفة الذاتية للطلاب، حيث بلغ تكرار الموافقة (80) بنسبة مئوية بلغت (64.8%) وبلغت كإ 2 (54.45) ، وفي المرتبة الخامسة عشرة جاءت العبارة رقم (1) هل الزيادة في حصص التربية البدنية له علاقة بالنمو النفسي للطلاب، حيث بلغ تكرار الموافقة (80) بنسبة مئوية بلغت (64.8%) وبلغت كإ 2 (54.45) .

4 - 3 - 1 مناقشة وتحليل وتفسير نتائج سؤال البحث الثالث :

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (10) أعلاه ان النتيجة اجابت على سؤال البحث الثالث : بان هناك علاقة ايجابية بين التربية البدنية والرياضة بالصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وذلك من خلال اجاباتهم التي اكدت وبنسبة (100%) بالموافقة مثال منها ، يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام وضروري حيث وافقت العينة بنسبة مئوية بلغت (96.8%) وذلك باعتبار ان الارشاد النفسي للمراهق يتعتبر المرحلة الاولى لتقادي الامراض النفسية ، كذلك وافقت العينة بنسبة (96.8%) على تساهم حصة التربية البدنية والرياضة

لدي الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة، لان حصة التربية الرياضية تعمل على ازالة التوتر وتهيئ العضلات والاعصاب لتقوم بدورها ، وايضا وبنسبة (96.8%) هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة لابد من تشجيع ممارسة الرياضة خارج المدرسة لتجويد المهارات وعكس أهمية الرياضة ووممارستها داخل المؤسسات التعليمية وخارجها لان الرياضة ليس محصور علي فئة معينة ، وبنسبة مئوية بلغت (93.5%) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في تنمية حسن التضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد لان بعض الرياضات سميت بالجماعية لتظهر فيها روح الجماعة وادائها في روح واحد والتغلب علي الانانية والتمك ، وبنسبة (90.3%) هل يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية والرياضة يمكن لمعلم التربية البدنية تفهم والاحساس بالحالة النفسية لطلابهم من خلال تفاعلهم معه في المشاركة والأداء للمهارات والتمرينات ، كذلك بنسبة مئوية بلغت (90.3%) هل يمكنك ملاحظة مدي ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضة يمكن لمعلم التربية البدنية ملاحظة مدي ارتياح الطلاب ويظهر ذلك من خلال نهاية الحصة والفائدة التي نريد ان نصل اليها من خلال حصة التربية البدنية والرياضة ، وبنسبة (87.1%) هل الألعاب الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي والاجتماعي للطلاب تعمل الألعاب علي تنمية الجانب النفسي للطلاب من خلال المشاركة الجماعية وزرع حب الأصدقاء وتقبل نتائج الفوز والخسارة والتعاون اثناء المشاركة ، وايضا بنسبة (87.1%) تساعد حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في الرفع مستوي قدراته العقلية والنفسية والجسمية وتدعم المعدل العام بكونها مادة أساسية ولها فوائد كثيرة اكاديميا ونفسيا واجتماعيا وبدنيا، وأيضا بنسبة (87.1%) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة في تنمية روح التنافس البناء والمسالم داخل الجماعة، وهذا أيضا من فوائد حصة التربية البدنية والرياضة حيث تعمل نبذ روح العنف والمنافسة الشريفة وتقبل الفوز والخسارة مع الجماعة ، (80.6%) هل تركزون على الجانب النفسي اثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية والرياضة، علي معلمي التربية البدنية إعطاء الجانب النفسي للطلاب حقه وعدم اهماله بكونه مكملة لاهداف حصة التربية البدنية كونه من الجوانب المهمة كالجانب البدني والاجتماعي والعقلي وتحقيق هذا الجانب لابد من وضعه اثناء التحضير للدرس ، وأيضا بنسبة (80.6%) تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في نبذ العنف داخل المدارس ، من اهداف حصة التربية البدنية تساهم في نبذ العنف للطلاب داخل وخارج المدرسة بكونها مادة أساسية

ومحبوبة للطلاب ويمكن من خلال تحقيق هذا الهدف ، وأيضا بنسبة (74.2%) هل تساهم في حل المشاكل النفسية للطلاب مع المرشد النفسي بالمدرسة ، لمعلم التربية البدنية دور كبير في التربية داخل المدرسة ولا يقتصر دوره في حصة التربية البدنية فقط ولكن يعمل مع المرشد النفسي او الطبيب النفسي علي حل مشاكل الطلاب النفسية التي تظهر بالمدرسة من خلال سلوكهم وتعاملهم مع بعض بكونه الأستاذ المحبوب للطلاب ويمكن للطلاب الاستماع لكلامه وتنفيذه بكل بساطة وعدم تردد ، وايضا بنسبة (72.6%) تحسن القدرة على التحكم في النفس والسلوك والوسط ، أيضا من اهداف حصة التربية البدنية تعمل علي تهديب النفس والتحكم فيها وضبطها من الانفعالات والسلوك الغير صحيح ، وأيضا بنسبة (64.8%) هل تعتمد في معرفة الحالات النفسية للطلاب على المعرفة الذاتية للطلاب، وأيضا من مهام معلم التربية البدنية معرفة الحالة النفسية للطلاب ونفسياتهم من خلال مشاركتهم داخل الحصة وخلال اليومي الدراسي بالمدرسة .

يري الباحث ان اغلبية أساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية يعتبرون ان هنالك علاقة إيجابية بين التربية البدنية والصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية واستنادا علي النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والمؤكدة بالطريقة الإحصائية فأنها تؤكد مدي علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية الطلاب وذلك من خلال مايطبقه معلم التربية البدنية بالمدرسة ويعكسه من مكتسبات ومعارف التي تلقها اثناء تكوينه لتحضير واجراء حصة التربية البدنية مكتملة من جوانبها خاصة مراعاة الجانب النفسي للطلاب وما يكتسب من ممارسة حصة التربية البدنية ومعرفة الحالة النفسية للطلاب اثناء الحصة وبعدها ، استنادا علي ماسبق من نتائج وجداول ودراسات سابقة مما يؤكد هذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالث : بان علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (100%)

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة عثمان بوعافية ، بعنوان علاقة الصحة المدرسية بالتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي ، ودراسة بوزاهر محمد خضر بعنوان ، أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية 2017م ، دراسة علوش هوارية ، بعنوان دور حصة التربية

البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي لدي تلاميذ مرحلة المتوسط 2015م ،
2016م.

الفصل الخامس

5 / الإستنتاجات والتوصيات والملخص

- بعد اتمامنا للدراسة واستنادا علي الخلفية النظرية والدراسات السابقة خلصنا الي استنتاجات ونتائج هامة وتوصلنا الي اثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة حيث يتضح لنا حاليا تحقيق الفرضية الجزئية الاولى القائلة ان علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية علاقة إيجابية وهذا ما توكله أجوبة العينة ، وأيضا يتضح لنا تحقيق الفرضية الجزئية الثانية القائلة ان علاقة التربية البدنية والرياضة بصحة القوام علاقة إيجابية وهذا ما توكله أجوبة العينة ، وأيضا يتضح لنا تحقيق الفرضية الجزئية الثالثة القائلة ان علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب علاقة إيجابية حسب أجوبة العينة .

1-5 اهم النتائج :-

1- علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم
علاقة ايجابية وبنسبة (66.6%) من خلال اجابات العينة التالية هي :-

- تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد .
- تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني.
- تساعد ممارسة التربية البدنية والرياضة على عمل القلب .
- و تهدف حصة التربية البدنية والرياضة الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين .

2- بان علاقة التربية البدنية 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 التهدئة عقب المجهود البدني العنيف.
- يقوم معلم التربية البدنية والرياضة بالتمرنات 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 بتصليح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب.

3- بان علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية للطلاب لطلاب المرحلة الثانوية
بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (100%) من خلال اجابات العينة التالية
هي :-

- يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام .

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة.
- هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضة لدى الطلاب في تنمية حسن التضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد.
- هل يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
- هل يمكنك ملاحظة مدى ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضة.

2-5 التوصيات :-

اعتمادا علي البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود اطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- زيادة الاهتمام بالتوعية عن الاصابات الرياضية وكيفية تفاديها .
- ضرورة ممارسة النشاط الرياضي للحفاظ علي القوام السليم .
- ضرورة التوعية والتحسيس بمخاطر انحرافات القوام .
- القيام ببحوث علي فئات اخري للوقوف علي أسباب انحرافات القوام .
- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والقائمين علي التربية والتعليم علي ضرورة الاهتمام بالصحة المدرسية ومسئوليتها .
- تقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي من كافة الجهات المعنية لرعاية الطلاب .
- لابد من توفر طبيب او ممرضة او مشرفة صحية متدربة للقيام بالقياسات والفحوصات الصحية والاكتشاف المبكر للامراض وخاصة في الأماكن التي لا تصلها خدمات الصحة المدرسية او الوحدة التابعة لها .
- ضرورة الشراكة او التعاون بين المؤسسات الصحية والطب المدرسي وأساتذة التربية البدنية والرياضة للمراقبة الصحية الجيدة للطلاب .
- لابد من تفعيل مجالس الصحة المدرسية والتي يتم فيها عرض الحالات التي تعاني من الامراض المزمنة او الوراثية وخاصة (الانحرافات القوامية والحالات النفسية) وعرضها علي هيئة التدريس حتي لا تقع كوارث تنجم عن عدم معرفة الأستاذ بالتلاميذ المرضى .

- ادراك أهمية التربية البدنية والرياضة في المرحلة الثانوية ودورها في تطوير شخصية الطلاب .

5-3 خلاصة البحث :

جاءت هذا الدراسة بعنوان دراسة : **علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم**، وتكونت من خمسة فصول بالإضافة الي الي المراجع والملاحق وتناول الدارس في الفصل الأول خطة البحث (الاطار العام) والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة ، وتم فيها بيان أهمية المشكلة وأهدافه التي تمثلت في : التعرف على **علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم** .

وتناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من معلمي التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية ، وأداة جمع التي استخدمها الدارس البيانات والتي تمثلت في الاستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث .

وتناول الفصل الثاني الإطار النظري واشتمل على ثمانية مباحث هي (ماهية التربية البدنية والرياضة والتربية الصحية والصحة المدرسية و ماهية القوام والصحة النفسية والمرحلة الثانوية وإدارة النشاط الطلابي واختتم الفصل الثاني بالدراسات السابقة) .

في **الفصل الثالث** تم تناول "إجراءات الدراسة" وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة المكونة من (124) معلم ، وأداة جمع البيانات (الاستبانة) وتحديد العبارات والمحاوير المناسبة لها و تقنينها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل **الفصل الرابع** على عرض ومناقشة نتائج البحث ، وأشتمل الفصل الخامس علي الاستنتاجات والتوصيات والملخص وكانت اهم النتائج التي تم التوصل لها :-

- 1- **علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم** علاقة ايجابية وبنسبة (66.6%) من خلال اجابات العينة التالية هي :-

- تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد .
- تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني.
- تساعد ممارسة التربية البدنية على عمل القلب .
- و تهدف حصة التربية البدنية الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين .

2- بان علاقة التربية البدنية بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (86.7%) من خلال اجابات العينة التالية هي :-

- يساهم معلم التربية البدنية في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام.
- يقوم معلم التربية البدنية باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف.
- يقوم معلم التربية البدنية بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب.
- يستعين معلم التربية البدنية بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه .
- يقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب .

3- بان علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم علاقة ايجابية وبنسبة (100%) من خلال اجابات العينة التالية هي :-

- يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام .
- تساهم حصة التربية البدنية لدي الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة - هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة.
- تساهم حصة التربية البدنية لدي الطلاب في تنمية حسن التضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد .
- يمكن تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصة التربية البدنية .
- يمكن ملاحظة مدي ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية .

المصادر والمراجع:

أولا :

▪ القرآن الكريم

ثانيا : المراجع :

- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسـين باهر، **2000** ، طرق البحث العلمي والتحليل لإحصائيات المجال التـربويـة والنفسية والرياضية مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- أمين أنور الخولي **1996** م، أصول التربية البدنية والرياضة دار الفكر العربي.
- جـاد اللفوز يعلي، **1975** م، الصحة العامة والرعاية الصحية، مصدر دار المعارف للطبعة الثالثة.
- بهاء الدين سلامة الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة **19**

- احمد صقر عاشور ،1983م، إدارة القوة العاملة ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- احمد طاهر حسين واخرون ، 1992م ، بحوث تربوية ، مركز التعليم الجامعي ، جامعة العين .
- الحكيم صلاح الدين والخياطي محمد هيثم (1967م) فصول في الطب الوقائي ، الطبعة الثانية ، دمشق.
- بستان محمود (1981م) مناهج التربية والصحة ، الكويت ، دار القلم ، جامعة الكويت ، الطبعة الاولى .
- بهاء الدين سلامة 2011م ، الفرقة الثانية نظام حديث الفصل الدراسي الثاني .
- توفيق مرعي 1983م ، الكفايات التعليمية في ضوء النظم ، دار الفرقان ، عمان .
- عبدالقادر المصراتي ، 1997م ، المعلم والوسائل التعليمية ، منشورات الجامعة ط 2 ليبيا .
- عمر سيد خليل جانفي 1990م ، استخدام التدريس المصغر في تنمية بعض الكفايات التدريسية العامة لدي الطلاب المعلمين ، مجلة كلية التربية ، أسبوط ، مصر ، عدد 6.
- عبدالرحمن عبدالحميد ظاهر 2004م ، موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها الأولية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهر.
- صالحة حسيين ، 1980م ، طرائق في تقويم الأداء، مطبعة الاتحاد في دمشق.
- زكية إبراهيم ، 2006م ، اساسيات في تدريس التربية البدنية ، مكتبة الاسطاع الفنية الإسكندرية .
- ريم ، رباح ، 2002م ، مكتب المقاصد للعناية بالصحة المحلية ، تطبيق برنامج الصحة المدرسية ، تحليل الوضع، لبنان .
- زكي علي محمد ، 1983م ، التربية الصحية بين النظرية والتطبيق ، الكويت ، منشورات ذات السلاسل ، الطبعة الاولى .
- فائز عبدالمقصود شكر 1991م ، امان محمد اسعد ، ابوالقاسم إبراهيم عبدالحليم ، الصحة المدرسية ، الطبعة الاولى ، علم الكتب القاهر.
- فاروق حمدي فارا ، 1985م ، اتحاد الكفايات ودور المستقبلي للمعلم العربي ، مكتبة التربية العربية لدول الخليج العربي .
- لؤي غانم ، وضاح غانم سعيد ، 1999م ، التربية البدنية الحركية ، دار الفكر للطباعة ، دار النشر والتوزيع ، ط 1 ، الأردن .
- محمد عطية الابراشي ، 1993م ، روح التربية والتعليم ، ط 1 ، دار الفكر العربي .
- محمد زياد حمدان ، 2000م ، تقييم وتوجيه تدريس ، دار التربية الحديثة ، عمان .

- مجدي عزيز إبراهيم ، بعض الكيفيات التدريسية التي يمارسها معلم الرياضيات في موقف تعليمي من وجه نظر طلاب ومعلمي المدرسة .
- إبراهيم احمد أبو زيد ، 1987م سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- احمد امين فوزي ، 2006م مبادئ علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار جرير عمان .
- احمد محمد حسن صالح واخرون ، 2000م ، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية ، ط1 ، ج1 ، مركز الإسكندرية للكتاب .
- أسامة كامل راتب ، 1999م ، النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي القاهرة .
- بطرس حافظ بطرس ، 2008م التكيف والصحة النفسية للطفل ، ط1 ، دار المسيرة ، عمان .
- جلال غربول السناد ، 2015م ، علم الاجتماع المدرسي ، ط1 ، دار الاعصار للنشر والتوزيع ، الأردن .
- حسني السعود ، محمد سليمان عبده ، 2014م الرياضة والصحة ، ط1 ، درا يفا العلمية للنشر والتوزيع ، الأردن .
- إبراهيم حامد قنديل ، 1980م ، برنامج ودروس التربية البدنية والرياضية ، م مخيم القاهرة .
- احمد اوزري ، 1993م ، المراهقة والعلاقات المدرسية ، مطبعة دار النجاح الجديدة ، الدار البيضاء .
- عبدالعزيز القوضي ، 1981م ، أسس الصحة النفسية ، ط9 ، مكتبة النهضة المصرية .
- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992م نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 .
- سي احمد حورية ، الجمعية الامريكية للصحة والتربية ، 1965م ، ص11
- ميخائيل إبراهيم اسعد ، 1991م ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الافاق الجديدة ، بيروت .
- مصطفى فهمي ، 1967م ، الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، ط2 .
- حسن عبدالحميد رشوان ، 2003م ، التطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية ، ديوان مطبوعات الجامعية ، الإسكندرية .
- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، 1983م الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي .
- ثناء فواد امين ، طارق ربيع ، 2013م الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- محمد صبحي حسنين ، محمد عبدالسلام راغب ، 1995م ، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، ط1 .

- عبدالمنعم عبدالله حسيب ، 2006م الصحة النفسية ، ط1 .
- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الدين الخربوطي ، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، دار معارف بالإسكندرية .
- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم ، الانحرافات القوامية الشائعة .
- يوسف لازم كماش ، الصحة والتربية الصحية (الصحة المدرسية والرياضية) .
- مدحت عبد الحميد عبداللطيف ، 1990م ، الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار النهضة للنشر مصر .
- اسعد امان محمد ، 2008م الثقافة الصحية ، الصحة العامة ، الصحة المدرسية ، التغذية والمواد الغذائية ، دار الفجر للنشر القاهر .
- عمر نادية محمد السيد ، 2003م ، علم الاجتماع الطبي المفهوم والمجالات ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .

الرسائل العلمية :

- بوزاهر محمد لخضر ، 2018م ، بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضة في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه .
- جمعة عبدالغني ، دحماني عبداللطيف ، 2014م ، بعنوان واقع النشاط البدني الرياضي في الطور الابتدائي ، رسالة ماجستير .
- عثمان بوعافية ، 2017م ، بعنوان علاقة الصحة المدرسية بالتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي ، رسالة ماجستير .
- نوال بشير محمد بشير ، 2016 ، بعنوان تطوير النشاط الرياضي المدرسي من خلال دعم التسويق في المؤسسات التربوية بولاية الخرطوم رسالة دكتوراه .

- محمد عبدالسلام رجب ، 2002م ، بعنوان تقويم دور مدرس التربية الرياضية في تحسين القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير .
- علياء احمد إبراهيم ، 2011م ، بعنوان دراسة مستويات ممارسة النشاط البدني والعوامل المرتبطة به لدى الطالبات الجامعيات ، رسالة دكتوراه .
- بشري محمد ميزان دارجول ، 2017م ، بعنوان واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومدركات فوائدها ومعوقات ممارستها النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان ، رسالة دكتوراه .
- علوش هوارية ، 2016م ، بعنوان دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ، رسالة ماجستير .
- فائز علي الأسود ، عصام حسن اللوح ، 2013م ، بعنوان دور الإدارة في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير .
- افراح سالم بشير محمد ، 2015م ، بعنوان معوقات ممارسة النشاط الرياضي في مراكز التدريب المهني وريادة الاعمال ولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير .
- بن خالد نسيم ، وحمودي حنان ، 2013م ، بعنوان دور المراقبة الطبية في التقليل من الإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير .
- شرقي محمد ، وبوكرمة عبدالقادر ، 2019م ، بعنوان اثر الحركات المهنية علي القوام لدي أعوان الحماية المدنية ، رسالة ماجستير .
- منجحي طارق ، 2019م بعنوان دور النشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي لدي تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماجستير .
- دليمي عمر ، جلاط بالقاسم ، 2015م بعنوان دراسة بعض الانحرافات القوامية لدي تلاميذ مرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير .
- جعفر فارس العرجان ، 2001م ، بعنوان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ودورها في تفعيل الأداء الدراسي للتلاميذ (مراجعة علمية)
- سعادي صهيب ، 2018م ، بعنوان علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة للتعليم الثانوي ، رسالة ماجستير .

- نحال حميد ، 2008م ، بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير .
- ثابت عارف ، 2008م ، بعنوان مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط البدني ومحددات الممارسة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراه.
- انشراح محمد داود ، 2012م ، بعنوان النشاط البدني لدي طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة دكتوراه.
- نجم الدين محمد المرضى ، 2005م ، بعنوان تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدي طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ، رسالة دكتوراه .
- محمد عبدالرحمن الصديق ، 2014م ، برنامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدي القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم ، رسالة دكتوراه .
- انشراح محمد داود عبدالله ، 2006م ، بعنوان اتجاهات قيادات إدارة النشاط الطلابي نحو التربية الرياضية بمدارس البنات الثانوية بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير .
- فاطمة إبراهيم القاسم ، 2011م بعنوان تقويم النشاط الرياضي بإدارة النشاط الطلابي لطالبات المرحلة الثانوية ولاية الجزيرة ، رسالة ماجستير.
- احمد بشير خيرات الحسب ، 2019م ، بعنوان علاقة صحة القوام ببعض أنماط الحياة لدي العاملين بالمهن والحرف اليدوية بمحلية الدلنج بولاية جنوب كردفان ، رسالة دكتوراه .
- سناء عبيدي ، احمد فلوح ، 2019م ، بعنوان دور ممارسة التربية البدنية في النمو النفسي والاجتماعي في المدارس الابتدائية من خلال تمثلات المعلمين ، رسالة ماجستير .
- بن قناب الحاج ، 2009م ، بعنوان دور النشاط الرياضي التربوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر ، رسالة ماجستير.
- محمد قيل واخرون ، بعنوان علاقة الأستاذ والتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ الطور المتوسط ، رسالة ماجستير.
- مراد خليل بوحنيك زينب ، 2018م ، بعنوان اللعب والألعاب الصغيرة في ظل الممارسة الرياضية عند الأطفال من (9 الي 12) ورقة علمية .
- حاتم يوسف أبو زائدة ، 2006م ، بعنوان فعالية برامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم ، رسالة ماجستير في المناهج وطرق التدريس الجامعة الإسلامية غزة .

- عبدالحفيظ عبدالله الشيخ ، 2010م ، بعنوان طرق وأساليب تدريس مادة التربية البدنية والرياضة بالمدارس الثانوية ، رسالة دكتوراه .
- بهاء إبراهيم سلامة ، 2010 م ، بعنوان دراسة الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه .

ملحق رقم (1)

الخبراء الذين قاموا بتحكيم الاستبانة

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الخبرة	مكان العمل
1-	حاكم يوسف الضو	دكتوراه	اكثر من 30	جامعة السودان
2-	عبدالحفيظ عبدالمكرم	دكتوراه	اكثر من 30	"
3-	سمية جعفر حمدي	دكتوراه	اكثر من 30	"
4-	مصطفى كرم الله	دكتوراه	اكثر من 20	"
5-	صلاح جابر	دكتوراه	اكثر من 30	"

"	"	"	دكتوراه	مكي فضل المولي	-6
"	"	"	" "	الطيب حاج احمد	-7
"	"	"	" "	نازك احمد حسن	-8
"	"	"	" "	مضوي محمد مضوي	-9
"	"	"	" "	عمر محمد علي	-10

ملحق (2)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة
قسم التربية البدنية المدرسية

استبيان للتحكيم

الأساتذة المحكمين :

استاذي الكريم في اطار البحث الذي أقوم به لانجاز مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضة بعنوان :
(علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم)
 قد قام الباحث باستخلاص مجموعة من المحاور والعبارات المقترحة من الدراسات السابقة والبحوث المرتبطة نرجو من سيادتكم التعاون معنا علي ابداء الراي وملاحظاتكم ومقترحاتكم علي محاور الاستبانة وعباراتها من حيث مناسبتها لموضوع البحث ودرجة ملائمتها للمحور وصياغتها والمقاييس المقترح ، بما لكم من خبرة ودراية في هذا المجال
ولكم منا جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحث/ محمد عبدالرحمن محمد طيفور

المحور الأول :

علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

الرقم	العبارات	وضوح العبارة	الصلة بالموضوع	درجة الأهمية
1-	هل هناك اهتمام بالمدرسة بالصحة النفسية والجسمية للطلاب كما يدركها اهتمام الأطباء عليها داخل المدرسة			
2-	هل هنالك تعاون بين الطلاب والعاملين والتربويين ومعلم التربية البدنية في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية			

3-			هل معلم التربية البدنية مسؤول علي سلامة ورعاية الطلاب داخل حصة التربية البدنية والرياضة
4-			هل تتوفر غرفة اسعافات أولية بجميع المدارس التربوية ومزودة بجميع الأجهزة والأدوات الضرورية لاتخاذ الإجراءات الاسعافية في حاله غياب طبيب الصحة المدرسية يقوم بها معلم التربية البدنية
5-			هل تهدف حصة التربية البدنية الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين
6-			هل يري معلم التربية البدنية والرياضة دور المدرسة في التنقيف والتوعية الصحية هام جدا لصالح الطلاب للتعرف واحساسهم بمسؤولية الامر
7-			هل المؤسسات الصحية تقوم بزيارة المؤسسات التربوية للتعرف على الخدمات الصحية التي تقدمها للطلاب
8-			هل هنالك ندوات صحية ودعوة بعض الأطباء ومسؤولي الصحة لاداء المحاضرات وعرض أفلام تعالج مشكلات الطلاب الصحية داخل المؤسسات التربوية
9-			هل يستدعي طبيب الصحة المدرسية أولياء أمور الطلاب الذين تكتشف عنهم حالات مرضية ويناقش ذلك الحالات ويوجههم للعمل على معالجتها ومتابعتها من قبل معلم التربية البدنية
10-			هل يقوم طبيب الصحة المدرسية باجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة للطلاب وخاصة الأقسام النهائية
11-			تساهم حصة التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية للطلاب
12-			هل لدي الطلاب مفاهيم صحية حول أهمية ممارسة التربية البدنية
13-			تقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني
14-			تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد للدروس
15-			تساعد ممارسة التربية البدنية والرياضة على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدراته

المحور الثاني : علاقة التربية البدنية بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم :

الرقم	العبارات	وضوح العبارة	الصلة بالموضوع	درجة الأهمية
1-	يقوم معلم التربية البدنية بتعريف أولياء أمور الطلاب والطلاب انفسهم بالانحرافات القوامية التي تصيب الطلاب			
2-	يقوم معلم التربية البدنية بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب			
3-	توجد بالمدرسة أجهزة وأدوات تستخدم في			

			الكشف عن الانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب
-4			يقوم طبيب الصحة المدرسية بنشر جداول غذائية محتوية على الأغذية الضرورية
-5			لا يقوم معلم التربية البدنية بتصليح الأخطاء اثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب
-6			يهمل معلم التربية البدنية التمرينات التعويضية التي تساعد على الاتزان العضلي لجسم الطالب
-7			يقوم معلم التربية البدنية بتصميم بطاقة لكل طالب بها حالته الصحية والغذائية
-8			لا يهتم معلم التربية البدنية بتوجيه الطلاب باستخدام الملابس والاحذية المناسبة للوقاية من انحرافات القوام
-9			لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام
-10			يساهم معلم التربية البدنية في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام
-11			لا يقوم معلم التربية البدنية باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف
-12			لا يقدم معلم التربية البدنية النصح للطلاب بحمل الحقيبة المدرسية بالطريقة الصحيحة
-13			يستعين معلم التربية البدنية بالموسيقى في تمرينات التوافق العضلي والعصبي
-14			يلاحظ معلم التربية البدنية عدم الاختيار الصحيح للطلاب للدراج والمقاعد المدرسية اثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر
-15			يستعين معلم التربية البدنية بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه

ملحق رقم (3)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة

السيد /...../ المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وتعالى وبركاته

الموضوع / استبيان

يقوم الباحث / محمد عبدالرحمن محمد طيفور / بإجراء دراسة للحصول علي درجة
الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة قسم التربية البدنية المدرسية
بعنوان :
(علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية لطلاب
المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم)

نرجو منكم الإجابة علي هذه العبارات وفق الجداول المخصصة للإجابة وحتى
نتمكن من ادراجها للتحليل والتي جاءت علي ثلاثة محاور هي :

المحاور :

- علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية
الخرطوم .
- علاقة التربية البدنية بالصحة القوامية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية
الخرطوم .
- علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية
الخرطوم .

ولكم منا جزيل الشكر ووافر التقدير

المحور الأول :

علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية
الخرطوم :

الرقم	العبارات	اوافق	محايد	لا اوافق
-1	هل هناك اهتمام بالمدرسة بالصحة النفسية والجسمية للطلاب كما يدركها اهتمام الأطباء عليها داخل المدرسة			

			هل هنالك تعاون بين الطلاب والعاملين والتربويين ومعلم التربية البدنية والرياضة في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية	-2
			هل معلم التربية البدنية مسؤول علي سلامة ورعاية الطلاب داخل حصة التربية البدنية والرياضة	-3
			هل تتوفر غرفة اسعافات أولية بجميع المدارس التربوية ومزودة بجميع الأجهزة والأدوات الضرورية لاتخاذ الإجراءات الأسعافية في حاله غياب طبيب الصحة المدرسية يقوم بها معلم التربية الرياضية	-4
			هل تهدف حصة التربية البدنية الي رفع اللياقة البدنية والنفسية للطلاب وإيجاد فرص للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين	-5
			هل يري معلم التربية البدنية دور المدرسة في التثقيف والتوعية الصحية هام جدا لصالح الطلاب للتعرف واحساسهم بمسؤولية الامر	-6
			هل المؤسسات الصحية تقوم بزيارة المؤسسات التربوية للتعرف على الخدمات الصحية التي تقدمها للطلاب	-7
			هل هنالك ندوات صحية ودعوة بعض الأطباء ومسؤولي الصحة لالقاء المحاضرات وعرض أفلام تعالج مشكلات الطلاب الصحية داخل المؤسسات التربوية	-8
			هل يستدعي طبيب الصحة المدرسية أولياء أمور الطلاب الذين تكتشف عنهم حالات مرضية ويناقش ذلك الحالات ويوجههم للعمل على معالجتها ومتابعتها من قبل معلم التربية الرياضية	-9
			هل يقوم طبيب الصحة المدرسية باجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة للطلاب وخاصة الأقسام النهائية	-10
			تساهم حصة التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية للطلاب	-11
			هل لدي الطلاب مفاهيم صحية حول أهمية ممارسة التربية البدنية	-12
			نقل نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني	-13
			تساعد حصة التربية البدنية على الاستيعاب الجيد للدروس	-14
			تساعد ممارسة التربية البدنية على عمل القلب فتزيد من كفاءته وقدراته	-15

المحور الثاني :
علاقة التربية البدنية بصحة القوام لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم :

الرقم	العبارات	اوافق	محايد	لا اوافق
1-	يقوم معلم التربية البدنية بتعريف أولياء أمور الطلاب والطلاب انفسهم بالانحرافات القوامية التي تصيب الطلاب			
2-	يقوم معلم التربية البدنية بالتمارين البدنية المهمة التي تساعد على اصلاح الانحرافات القوامية للطلاب			

			توجد بالمدرسة أجهزة وأدوات تستخدم في الكشف عن الانحرافات القوامية التي قد تصيب الطلاب	3-
			يقوم طبيب الصحة المدرسية بنشر جداول غذائية محتوية على الأغذية الضرورية	4-
			لا يقوم معلم التربية البدنية بتصحيح الأخطاء أثناء تاديه المهارات الحركية الأساسية للطلاب	5-
			يهمل معلم التربية البدنية التمرينات التعويضية التي تساعد على الاتزان العضلي لجسم الطالب	6-
			يقوم معلم التربية البدنية بتصميم بطاقة لكل طالب بها حالته الصحية والغذائية	7-
			لا يهتم معلم التربية البدنية بتوجيه الطلاب باستخدام الملابس والاحذية المناسبة للوقاية من انحرافات القوام	8-
			لا تقوم المدرسة بتوزيع نشرات علمية بالمدرسة للتعريف بأهمية القوام	9-
			يساهم معلم التربية البدنية في وضع برامج متخصصة في العناية بالقوام	10-
			لا يقوم معلم التربية البدنية باستخدام تمارين التهدئة عقب المجهود البدني العنيف	11-
			لا يقدم معلم التربية البدنية النصح للطلاب بحمل الحقيبة المدرسية بالطريقة الصحيحة	12-
			يستعين معلم التربية البدنية بالموسيقى في تمرينات التوافق العضلي والعصبي	13-
			يلاحظ معلم التربية البدنية وعدم الاختيار الصحيح للطلاب للادراج والمقاعد المدرسية أثناء الجلوس مقارنة بالطول والحجم والعمر	14-
			يستعين معلم التربية البدنية والرياضة بالوسائل السمعية والبصرية لترغيب الطلاب للمحافظة على قوامه	15-

المحور الثالث :

علاقة التربية البدنية بالصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم :

الرقم	العبارات	أوافق	محايد	لا أوافق
1-	هل الزيادة في حصص التربية البدنية له علاقة بالنمو النفسي للطلاب			

			هل تركزون على الجانب النفسي اثناء تحضيركم لحصّة التربية البدنية والرياضة	-2
			هل تعتمد في معرفة الحالات النفسية للطلاب على المعرفة الذاتية للطلاب	-3
			هل يعتبر مجال الارشاد النفسي للمراهق في نظرك امرا هام وضروري	-4
			هل يمكنك تفهم الحالة النفسية للطلاب اثناء حصّة التربية البدنية والرياضة	-5
			هل تقوم بتشجيع الطلاب بممارسة الرياضة خارج المدرسة	-6
			هل تساهم في المشاكل النفسية للطلاب مع المرشد النفسي بالمدرسة	-7
			هل يمكنك ملاحظة مدي ارتياح الطلاب نفسيا بعد نهاية حصّة التربية البدنية والرياضة	-8
			تساهم حصّة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية الصادرة اثناء المنافسة	-9
			تساعد حصّة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في الرفع مستوي قدراته العقلية والنفسية والجسمية وتدعم المعدل العام بكونها مادة أساسية	-10
			تساهم حصّة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في تنمية حسن التضامن مع الغير والاشترك ضمن الفريق الواحد	-11
			تساهم حصّة التربية البدنية والرياضة لدي الطلاب في نبذ العنف داخل المدارس	-12
			تساهم حصّة التربية البدنية والرياضة في تنمية روح التنافس البناء والمسالم داخل الجماعة	-13
			تحسن القدرة على التحكم في النفس والسلوك والوسط	-14
			هل الألعاب الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي والاجتماعي للطلاب	-15