

مساهمة التربية الحركية في الحفاظ على القوام السليم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

The contribution of motor education to maintaining healthy posture among primary school students

صيد طارق^{1*}، حسايني أيوب²

¹ جامعة سطيف 2 (الجزائر)، مخبر علوم الأنشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية،

ta.sid@univ-setif2.dz

² جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والايقاعية،

ayoub.haceini.mhs@hotmail.fr

تاريخ الاستلام : 2024-01-12؛ تاريخ القبول : 2024/09/25

ملخص : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي القوامي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمة التربية الحركية في الحفاظ على القوام السليم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. بالجزائر حيث استخدمنا المنهج الوصفي على عينة قوامها (61) أستاذًا للتربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي تم اختيارها بشكل مقصود. وتم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات وزعت إلكترونيا تحتوي على محورين الأول عن الوعي القوامي والثاني عن علاقة التربية الحركية بالقوام. بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا عن طريق برنامج (SPSS) تم التوصل إلى أن الوعي القوامي لأفراد العينة متوسط. بينما اجمع معظم أفراد العينة على أن التربية الحركية لها دور فعال في الحفاظ على قوام الجسم.

الكلمات المفتاحية : أستاذ التربية البدنية؛ انحراف قوامي؛ تربية حركية؛ قوام سليم.

Abstract : The study aimed to identify the level of posture awareness among and sports teachers and the extent to which movement education contributes to maintaining healthy posture among primary school students in Algeria . we used the Descriptive method A sample of (61) teachers of sports in the primary stage was chosen intentionally. To collect data, we used the questionnaire as a tool, which was divided in: 1/ on posture awareness 2/ on the relationship of motor education to diction, and it was distributed electronically. After The results were treated statistically using the (SPSS) program, it was concluded that the posture awareness of the sample members was average. While most of the sample agreed that movement education has an effective role in maintaining body posture. On this basis, the study recommended that teachers of sports pay attention to educating students about acquiring a culture of posture through choosing appropriate shoes and clothing, as well as playing tools and a place for practice to protect the child's posture.

Keywords : Professor of Physical Education; Postural deviation; Motor education; Good Postural

* المؤلف المراسل.

1- مقدمة

واحدة من المشاكل الحالية التي تؤثر على حضارتنا هي ضعف القوام عند الأطفال والمراهقين. قد تكون عيوب القوام ناتجة عن قلة النشاط البدني والعيش في عالم محوسب كما يساهم كل من تقدم الحضارة ومستويات المعيشة الأعلى في قلة النشاط البدني، مما يؤدي إلى تدني اللياقة البدنية وكسر تقليد ممارسة الرياضة. ويزيد نمط الحياة غير المستقر من مخاطر الإصابة بالانحرافات القوامية، مما يؤدي إلى حدوث عيوب في القوام. وأظهر تحليل الفحص بالاختبار في 2002 و 2005 نسبة متزايدة من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من عيوب في القوام (Shabina A and Tahir R. M,2018) وتشير (ميسون علوان العساوي وآخرون، 2010) أن الكثير من الأشياء تسبب هذه التشوهات منها كيفية الجلوس، حمل الأشياء، الحالة النفسية، تناول الطعام، عملية نقل ثقل الجسم على الرجلين وعدم ممارسة الرياضة. وفي دراسة مرجعية حول تأثير حقيبة الظهر على الانحرافات القوامية بين أطفال المدارس حيث شملت الدراسات: وزن الحقيبة المدرسية، وطريقة حمل الحقيبة (من جانب واحد أو من كلا الجانبين)، وموضع الحموله على العمود الفقري، ومدة حمل الحقيبة، والمسافة المقطوعة وخلصت النتائج بأن الزيادة في حمل حقيبة الظهر (أكثر من 15% من وزن الجسم) تؤدي إلى الانحراف القوامي. كما توصي معظم المقالات بأن تكون حمولة حقيبة الظهر 10-15% من وزن الجسم. (Balamurugan J et la, 2017). وفي دراسة جزائرية حول الانحرافات القوامية الأكثر شيوعا عند الأطفال 9-12 سنة طبقت الدراسة على عينة قوامها 560 تلميذ في المرحلة الابتدائية وخلصت النتائج إلى تحديد 4 انحرافات قوامية شائعة بين التلاميذ : سقوط أحد الكتفين 45.53%، استدارة الظهر 30.71%، ميل الرأس للجانب 27.85%، بروز البطن 26.78%، بينما جاءت باقي الانحرافات بنسب اقل.(لوح هشام، 2010) و وزن الأدوات المدرسية المحمولة في حقائب الظهر وتكوين الجسم لدى الطفل، من بين عوامل الانتشار الكبير لمشاكل القوام في الوسط المدرسي بسبب نقص التوجيه المناسب إضافة إلى الجودة الغذائية للتلاميذ ونوعية الحياة. تشير مختلف الإحصائيات إلى ارتفاع في نسبة الانحرافات القوامية لدى الأطفال كالجنف، تحذب الظهر وآلام أسفل الظهر...الخ. وهذا ما يرفع من قيمة الاحتياج إلى ممارسة التربية البدنية الرياضية للأطفال، وبالتالي الرفع من مستوى الوعي القوامي لدى التلاميذ، الأولياء والأستاذة المختصين (Brianezi et al., 2011).

ويشير كل من محمد حسانين، محمد راغب (2003)، إلى أن معرفة الفرد بالعادات القوامية السليمة في الوقوف والجلوس والتقاط الأشياء من على الأرض والمشي والجري والتسلق والدفع والسحب سيكون له أثر كبير علي تحسين العادات القوامية الخاطئة وهنا يتعاظم دور الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام في رفع الوعي القوامي لدى الأفراد، كما تلعب القدوة دورا كبيرا في ذلك أيضا والقدوة هنا هو الأب والأم والأخ الأكبر والأخت والمدرس والمدرّب في النادي واللاعب الرياضي المشهور وجميع نجوم المجتمع في كافة المجالات (محمد صبحي حسانين، 2003)

ووفقاً للمعرفة المعاصرة لجسم الإنسان، فإن النشاط البدني المنتظم يحسن الصحة وكذلك يؤثر على طول ونوعية الحياة. يقوي التمرين البدني الجسم ويؤثر على التغيرات في أجهزة الجسم. كما يؤثر النشاط البدني

في الجهاز الحركي على تشعب الهيكل العظمي بالمعادن ونمو العظام لدى الأطفال والمراهقين، يقوي المفاصل ويثبتها، يقوي ارتباط الأوتار والأربطة، يزيد المقطع العرضي وحجم ألياف العضلات، يزيد من التوتر والمرونة، قوة العضلات. وفي الجهاز التنفسي، يساهم النشاط البدني في زيادة سعة الرئة وبالتالي زيادة عمق التنفس. كما يؤثر النشاط بشكل إيجابي على الجهاز العصبي من خلال تحفيز عملية نضج المناطق الحركية في الدماغ مما يساهم في تنمية المهارات الحركية. علاوة على ذلك، لوحظ تحسن في توصيل النبضات العصبية والتنسيق الحركي. جميع العوامل المذكورة أعلاه تمنع عيوب القوام وتلعب دورًا كبيرًا في تصحيح عيوب القوام. وتظهر العلاقة القوية بين النشاط البدني والصحة أن التمارين الرياضية ضرورية لحسن سير عمل الجسم في حين أن نقصها قد يسبب العديد من الاضطرابات والأمراض. لذا

وجب النظر إلى النشاط البدني من منظور الصحة (Marta Motow-Czyz et la,2014)

وتعتبر التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل، حيث تساعد الطفل في التعرف على البيئة المحيطة به، بغرض تحقيق النمو والتطور في مختلف الجوانب المرتبطة بالطفل السويّ أو غير السويّ (مزيو و بزويو، 2020). تشكل المهارات الحركية العامة أساس جميع الأنشطة البدنية الرياضية، وترتبط المشاركة المنتظمة في هذه الأنشطة بجودة حياة أطول وأفضل للطفل، مع تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، إضافة إلى العديد من الفوائد النفسية والعاطفية. وتشير الأدلة العلمية إلى وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني الرياضي ومجموعة من العوامل التي تؤثر على الصحة البدنية للأطفال، بما في ذلك مكافحة أعراض مرض السكري وضغط الدم، صحة العظام والسمنة (Bailey, 2006).

مما لا شك فيه أن أحد الأسباب الرئيسية لعيوب القوام هو قلة الرياضة والنشاط البدني في مرحلة ما قبل المدرسة والتعليم المبكر، إذ يحتاج الطفل إلى جرعة كبيرة من الحركة. بينما يعد نمط الحياة غير المستقر ضارًا للطفل الصغير، من المهم للغاية بالنسبة للمعلمين التأكيد على دور التربية البدنية والرياضة للأطفال كوسيلة لمحاربة مشكلة عيوب القوام. فمن خلال النشاط البدني في فصول التربية البدنية، يمكن تقوية الجهاز الحركي، فهو يعمل بشكل وقائي على انظمه الجسم في الحد من مخاطر حدوث عيوب القوام. علاوة على ذلك، فإن إدخال التمارين التصحيحية في فصول التربية البدنية يمكن أن يقلل من العيوب الموجودة أو يمنع تدهورها. وبالتالي يُعتقد أن وظيفة التصحيح والتعويض تمنع حدوث العيوب الوضعية وتصحيح العيوب الموجودة. (Marta Motow-Czyz et la,2014)

ويطالب العديد من التربويين بضرورة حث الجهات التعليمية على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية التي يتعرض لها التلاميذ وطرق الوقاية منها، كما يؤكدون على دور معلمي التربية الرياضية في إرشاد التلاميذ إلى الأوضاع القوامية الصحيحة في شتى نشاطات حياتهم وتوعيتهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ على ميكانيكية الجسم وان يجعلوا من أنفسهم أمثلة للقوام الجيد(البرعي، علي عثمان، 2019) وهذا ما دعا الباحثان في محاولة معرفة مستوى

الوعي القومي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية وكذا أهمية التربية الحركية على القوام من وجهة نظرهم.

2- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الوعي القومي لدى خريجي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي؟
- هل تساهم التربية الحركية في تعديل القوام من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي؟

3- أهداف الدراسة وأهميتها:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي القومي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وإبراز أهمية التربية الحركية على القوام من وجهة نظرهم. كونها الفئة المؤهلة حديثا على التدريس في المدرسة الابتدائية. ومما يزيد من أهمية هذه الدراسة أن من أهم أهداف التربية في هذه المرحلة غرس العادات الصحية والاجتماعية السليمة لدى الأطفال من جهة ورعايتهم عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا من جهة أخرى. فمن الواجب على المربي أن يمتلك زادا معرفيا حول القوام السليم لتوريثه للنشء لينشأ جيلا سليما خاليا من العيوب القوامية.

4 - مصطلحات الدراسة:

القوام الجيد: الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل رسخ القدم إلى مفصل الفخذ إلى مفصل الركبة إلى مفصل الكتف حتى الأذن وأي خروج عن هذا الخط يعد انحرافا (محمد صبحي حسنين، 2003)

الانحرافات القوامية: الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم، والذي قد يكون بسيطا في حدود العضلات والأربطة فقط، أو مركبا تتأثر العظام. (محمد حسنين، ومحمد راغب، 2003)

التربية الحركية: هي مظهر من مظاهر التربية الرياضية للمراحل الأولى من عمر الطفل تهدف إلى تعليم الحركة وتنميتها والتعلم من خلالها (عبد الحميد شرف، 40، 2005)

5- مجالات الدراسة:

المجال البشري: أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي على مستوى التراب الوطني.

المجال الزمني: جرت الدراسة من 2023/10/01 إلى غاية 2023/11/18

6- مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية على مستوى التراب الوطني الحاملين لشهادة الماستر، الليسانس والدكتوراه وقام الباحثان باختيار العينة بالطريقة المقصودة وبلغ عددهم (61) أستاذا وأستاذة للدراسة الأساسية و (20) أستاذا وأستاذة خارج العينة الأصلية لحساب المعاملات العلمية.

1.6- أسباب اختيار عينة البحث

- توفر الإمكانيات لتطبيق البحث.
- العينة المستهدفة مؤهلة حديثا لتأطير التلاميذ في المرحلة الابتدائية.
- أهمية المرحلة العمرية التي ستشرف عليها عينة الدراسة.

7- أدوات الدراسة

تمثلت أداة الدراسة في استبان مغلق أعده الباحث بمساعدة المشرف بعد الاطلاع على الدراسات السابقة شمل الاستبيان على محورين : المحور الأول : الوعي القوامي. وشمل (10) عبارات. المحور الثاني: التربية الحركية وعلاقتها بالقوام وتكون المحور من (9) عبارات. تم توزيع الاستبيان الكترونيا عن طريق الانترنت.

1.7- صدق وثبات الأداة

تم التحقق من صدق الأداة من خلال :

- صدق المحكمين بالاستعانة بخبراء وأساتذة في الميدان كان عددهم 8 دكاترة من معهد باتنة، بسكرة، الجزائر العاصمة، سطيف وبعد الحذف والتعديل والإضافة صمم الاستبيان في صورته النهائية الحالية.

الجدول (01)النسبة المئوية لأراء الخبراء في أداة البحث ومحاورها

رقم المحور	عنوان المحور	التكرار	النسبة المئوية	عدد العبارات
1	الوعي القوامي	8	100	10
2	التربية الحركية وعلاقتها بالقوام	8	100	09

- الاتساق الداخلي و معامل الفا كرونباخ

الجدول (02) معامل الصدق والثبات للأداة ومحاورها

المحور	عنوان المحور	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا كرونباخ
الأول	الوعي القوامي	0.85	0.89
الثاني	التربية الحركية وعلاقتها بالقوام	0.89	0.90

يتضح من خلال الجدول (02) أن معامل الاتساق الداخلي مرتفع (0.85) للوعي القوامي و (0.89) للتربية الحركية وعلاقتها بالقوام مما يدل على صدق الاختبار. كما يتضح ثبات الاختبار من خلال قيم معامل الفا كرونباخ التي تراوحت بين (0.89) للوعي القوامي و(0.90) للتربية الحركية وعلاقتها بالقوام مما يشير إلى ثبات الأداة.

8- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

ولتحليل النتائج قمنا بالاستعانة برنامج SPSS لحساب:

- المتوسطات الحسابية
- النسب المئوية
- الانحرافات المعيارية
- كا²

9- عرض ومناقشة النتائج:

المحور الأول : الوعي القوامي.

- التساؤل الأول: ما مستوى الوعي القوامي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي؟

يحتوي المحور على 10 أسئلة ذات 5 بدائل وبغرض تحديد اتجاه العينة لكل سؤال قمنا بتطبيق القانون التالي لتحديد الفئات لكل اتجاه ومقارنته مع المتوسط الحسابي لكل سؤال: نطرح أكبر درجة يمكن الحصول عليها لكل سؤال من أصغر درجة يمكن الحصول عليها من كل سؤال وفقا للمعادلة التالية: حساب اتجاه العينة :

$$\frac{\text{اصغر درجة} - \text{أكبر درجة}}{\text{عدد البدائل}} = \frac{5 - 4}{5} = 0.8$$

في كل مرة نضيف (0.8) ابتداءً من أصغر درجة كي نحدد اتجاه العينة فنحصل على الجدول التالي:

الجدول (03) يمثل اتجاه العينة في الإجابة على عبارات الاستبيان

الاتجاه	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما
الفئة	1.8-1	2.6-1.8	3.4-2.6	4.2-3.4	5-4.2

- تحديد مستويات القياس للمحور الأول:

وبغرض معرفة مستوى الوعي القوامي لعينة الدراسة قمنا بتصنيف المحور إلى 3 مستويات منخفض، متوسط ومرتفع وفقا للمعادلة التالية: نطرح أكبر درجة يمكن الحصول عليها في المحور من أصغر درجة يمكن الحصول عليها في المحور:

$$\frac{\text{اصغر درجة} - \text{أكبر درجة}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{50 - 10}{3} = 13$$

في كل مرة نضيف 0.33 ابتداءً من القيمة 1 لأنها أقل قيم يمكن الحصول عليها في الاستبيان نحصل على الجدول التالي:

الجدول (04) يمثل مستويات القياس

المجال	23-10	37-24	50-38
--------	-------	-------	-------

مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى
-------	-------	-------	---------

الجدول(05) نتائج أفراد العينة على المحور الأول

الرقم البند	البدائل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه العينة					
					موافق تماما	موافق	محايد	موافق	غير موافق تماما
01	ت	1.96	1.27	غير موافق	3	8	6	11	33
	%				4.9	13.1	9.8	18.0	54.1
02	ت	2.14	1.10	غير موافق	1	9	9	21	21
	%				1.6	14.4	14.8	34.4	34.4
03	ت	1.72	1.06	غير موافق	1	5	7	11	37
	%			تماما	1.6	8.2	11.5	18.0	60.7
04	ت	2.31	1.32	غير موافق	5	9	8	17	22
	%				8.2	14.8	13.1	27.9	36.1
05	ت	4.57	0.69	موافق تماما	39	20	1	0	1
	%				63.9	32.8	1.6	0	1.6
06	ت	4.63	0.81	موافق تماما	46	12	1	0	2
	%				75.4	19.7	1.6	0	3.3
07	ت	3.85	1.15	موافق	16	23	15	4	3
	%				26.2	37.7	24.6	6.6	4.9
08	ت	4.45	0.78	موافق تماما	36	19	5	0	1
	%				59.0	31.1	8.2	0	1.6
09	ت	4.24	0.90	موافق تماما	29	22	7	2	1
	%				47.5	36.1	11.5	3.3	1.6
10	ت	4.47	0.78	موافق تماما	36	21	2	1	1
	%				59.0	34.4	3.3	1.6	1.6
		34.39	4.90	متوسط	المستوى الكلي للمحور				

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ السؤال رقم (06) والذي ينص على "أبين للتلاميذ أو الرياضيين خطورة الوضعيات الجسمية السيئة اليومية على القوام السليم" تحصل على أكبر متوسط حسابي (4.63) ونسبة 75.4% من أفراد العينة كانوا **موافقين تماما** على أنهم يبينون للتلاميذ أو الرياضيين خطورة الوضعيات الجسمية السيئة اليومية على القوام السليم.

بينما جاءت الأسئلة (05)، (10)، (08) في المرتبة الثانية بمتوسطات تراوحت بين (4.45-4.57) حيث كان أفراد العينة **موافقين تماما** على بنود الاستبيان بنسب تراوحت بين (59.0% - 63.9%).

وجاء السؤال رقم (07) في المرتبة (03) والذي ينص على "أوضح للتلاميذ أو الرياضيين النقاط التي يجب التركيز عليها لمعرفة الحذاء الصحي الذي يجب ارتداؤه" بمتوسط حسابي قدره (3.85) وأجاب أفراد العينة **بالموافقة** على أنهم يوضحون للتلاميذ أو الرياضيين النقاط التي يجب التركيز عليها لمعرفة الحذاء الصحي الذي يجب ارتداؤه بنسبة (73.7%).

في حين أتت الأسئلة (01)، (02)، (03)، (04) في المرتبة الرابعة بمتوسطات حسابية تراوحت بين (1.72-2.31) حيث أجاب (27.9%) من أفراد العينة على **عدم الموافقة** على البند (04) بينما كانت الإجابة على البنود (01)، (02)، (03) **بعدم الموافقة تماما** بنسب مئوية تراوحت بين (34.4-60.7%).

أما بالنسبة للمتوسط الحسابي للمحور الأول كانت قيمته (34.39) وعند إسقاطها على المستويات المحسوبة سألنا نجدها تقع في المستوى المتوسط. وعليه يمكننا القول أن مستوى الوعي القوامي لدى خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية متوسط.

المحور الثاني: التربية الحركية وعلاقتها بالقوام.

- **التساؤل الثاني:** هل تساهم التربية الحركية في تعديل القوام من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية

والرياضية في الطور الابتدائي؟

يحتوي المحور على (09) عبارات ذات 5 بدائل تم تحليل كل سؤال على حدى وفقا للجداول التالية:

العبارة (01): أعتقد أن التمرينات الرياضية تحافظ على القوام الجيد لجسم التلاميذ أو الرياضيين.

الجدول (06) إجابات المفحوصين على العبارة الأولى

الدلالة	درجة الحرية	كا ²	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة						البدائل
				المجموع	موافق تماما	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق تماما	
دال	4	80.83	0.005	61	44	15	1	0	1	التكرار
				100	72.1	24.6	1.6	0	1.6	النسبة

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (80.83) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن التمرينات الرياضية تحافظ على القوام الجيد لجسم التلاميذ و الرياضيين وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة تماما بنسبة (72.1%) أي أن التمرينات الرياضية تحافظ على القوام الجيد لجسم التلاميذ و الرياضيين بنسبة كبيرة.

العبارة (02): أصح للتلاميذ أو الرياضيين حركاتهم عند القيام بالإحماء.

الجدول (07) إجابات المفحوصين على البند الثاني

البداية	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	المجموع	مستوى الدلالة	χ^2	درجة الحرية	الدلالة	التكرار	
											النسبة	النسبة
	1	1	1	14	44	61	0.005	114.0	4	دال	1	1.6
	1.6	1.6	1.6	23.0	72.1	100						

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (114.0) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن اغلب المفحوصين يصححون للتلاميذ أو الرياضيين حركاتهم عند القيام بالتسخينات وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة تماما بنسبة (72.1%) .

العبارة (03) : أركز على تمارين التوازن الثابت في كل حصة.

الجدول (08) إجابات المفحوصين على العبارة الثالثة

البداية	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	المجموع	مستوى الدلالة	χ^2	درجة الحرية	الدلالة	التكرار	
											النسبة	النسبة
	1	2	15	20	24	61	0.005	34.46	4	دال	1	1.6
	1.6	3.3	24.6	39.3	31.1	100						

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (34.46) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يركزون على تمارين التوازن الثابت في كل حصة وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة بنسبة (39.3%) .

العبارة (04) : أعتقد أن تمارين التقوية العضلية أولى من التمارين الحركية للحفاظ على القوام الجيد للتمليذ أو الرياضي.

الجدول (09) إجابات المفحوصين على العبارة الرابعة

البدائل	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	المجموع	مستوى الدلالة	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة	التكرار
											النسبة
	6	17	18	12	8	61	0.005	9.24	4	دال	6
	9.8	27.9	29.5	19.7	13.1	100					9.8

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (34.46) وهي اصغر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يرون أن تمارين التقوية العضلية ليست أهم من التمارين الحركية للحفاظ على القوام الجيد للتمليذ أو الرياضي وأغلبية المفحوصين أجابوا بالحياد بنسبة (39.3%) ثم تليها نسبة (27.9%) غير موافقين على أن تمارين التقوية العضلية أولى من التمارين الحركية للحفاظ على القوام الجيد .

العبارة (05) : تمارين المرونة تساعد على الحفاظ على القوام الجيد للتمليذ أو الرياضي.

الجدول (10) إجابات المفحوصين على العبارة الخامسة

البدائل	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	المجموع	مستوى الدلالة	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة	التكرار
											النسبة
	1	1	6	24	29	61	0.005	58.26	4	دال	1

				100	47.5	39.3	9.8	1.6	1.6	النسبة
--	--	--	--	-----	------	------	-----	-----	-----	--------

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (58.26) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يرون أن تمارين المرونة تساعد على الحفاظ على القوام الجيد للتلميذ أو الرياضي وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة تماما بنسبة (39.3%) مما يدل على أهمية تمارين المرونة على اكتساب قوام جيد.

العبارة (06) : التمديدات العضلية مهمة جدا في الحفاظ على القوام الجيد للتلميذ أو الرياضي.

الجدول (11) إجابات المفحوصين على العبارة السادسة

البدائل	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	المجموع	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة		
											التكرار	النسبة
	1	3	3	24	30	61	0.005	61.54	4	دال	1	1.6
						100						49.2

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (61.54) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يرون ان التمديدات العضلية مهمة جدا في الحفاظ على القوام الجيد للتلميذ أو الرياضي وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة تماما بنسبة (49.2%) مما يدل على أهمية التمديدات على اكتساب قوام جيد.

العبارة (07) : أعتقد أن استخدام التمارين الخاصة لازمة لتعديل بعض الانحرافات القوامية البسيطة.

الجدول (12) إجابات المفحوصين على العبارة السابعة

البدائل	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	المجموع	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة		
											التكرار	النسبة
	2	2	5	25	27	61	0.005	52.68	4	دال	2	3.3
						100						44.3

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (52.68) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يرون أن استخدام التمارين الخاصة لازمة لتعديل بعض الانحرافات القوامية البسيطة وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة تماما بنسبة (44.3%) مما يدل على أهمية التمارين الخاصة على اكتساب قوام جيد.

العبارة (08) : أعتقد أن تنمية المهارات الحسية الإدراكية للتلميذ أو الرياضي تساعده في الحفاظ على القوام الجيد.

الجدول (13) إجابات المفحوصين على العبارة الثامنة

البدائل	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	الجموع	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة	التكرار	
											النسبة	دال
	2	4	8	31	16	61	0.005	45.63	4	دال		
	3.3	6.6	13.1	50.8	26.2	100						

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (45.63) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يرون أن تنمية المهارات الحسية الإدراكية للتلميذ أو الرياضي تساعده في الحفاظ على القوام الجيد وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة بنسبة (50.8%) وبلغت نسبة الذين أجابوا بالموافقة تماما (26.2%) مما يدل على أهمية المهارات الحسية الإدراكية على اكتساب قوام جيد.

العبارة (09) : أعتقد أن تنوع تمارين التنسيق الحركي في كل حصة تساعد على الحفاظ على القوام الجيد للتلميذ أو الرياضي.

الجدول (14) إجابات المفحوصين على العبارة التاسعة

البدائل	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما	الجموع	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة	التكرار	
											النسبة	دال
	1	1	1	30	28	61	0.005	77.27	4	دال		
	1	1	1	30	28	61						

النسبة	1.6	1.6	1.6	49.2	45.9	100
--------	-----	-----	-----	------	------	-----

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (77.27) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي بلغت (9.49). ويدل ذلك على أن المفحوصين يعتقدون أن تنوع تمارين التنسيق الحركي في كل حصة تساعد على الحفاظ على القوام الجيد للتلميذ أو الرياضي وأغلبية المفحوصين أجابوا بالموافقة بنسبة (49.2%) وبلغت نسبة الذين أجابوا بالموافقة تماما (45.9%) مما يدل على أهمية تنوع تمارين التنسيق الحركي على اكتساب قوام جيد.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

التساؤل الأول: ما مستوى الوعي القوامي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) يتضح لنا أن مستوى الوعي القوامي لدى خريجي معاهد التربية البدنية متوسط وهو ما اتفق مع دراسة ناصر مصطفى بوعباس مصطفى (2021) في اتضح عدم ارتفاع الثقافة القوامية لدى المعلمين حيز الدراسة كما اتضح عدم تأثير المعلمين على الصحة القوامية لدى التلاميذ. ويعزو الباحث هذه النتائج في أن منهاج التربية البدنية والرياضية للأطوار الثلاثة يخلو من الأنشطة المتخصصة للمحافظة على القوام السليم فالاهتمام بالقوام غير وارد كبعد من أبعاد صحة الطفل. وربما نقص الاهتمام بهذا الجانب الصحي المتمثل في قوام الطفل سببه قلة الوقت لممارسة النشاط الرياضي وضيق الوقت ومكان الممارسة والاكتظاظ في الفصل الدراسي أدى إلى قلة الاهتمام بقوام الطفل وعليه يحتاج الأساتذة المشرفين على تأطير التلاميذ في هذه المادة إلى دورات تكوينية تزيد من وعيهم القوامي خاصة وأن هذه المرحلة حساسة لأن الطفل لا يزال في فترة نمو يحتاج إلى توجيه وتعلم صحيحان. ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الثقافة القوامية للتلميذ والمدرسة والآباء يعد مؤشر هام لوقاية التلاميذ من الانحرافات القوامية، حيث تعمل على المحافظة على قوامهم وصحتهم لإتباعهم السلوكيات الصحية القوامية والغذائية السليمة.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

- **التساؤل الثاني:** هل تساهم التربية الحركية في تعديل القوام من وجه نظر خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية؟

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول من (06) إلى (14) نلاحظ أن أغلبية النتائج تشير في الاتجاه الموجب لهدف البحث أي أن أغلب المفحوصين يرون أن التربية الحركية لها دور فعال للحفاظ على قوام الجسم. هذا ما اتفق مع دراسة ماجدة عقل صابر (2022) في أن التربية الحركية لها تأثير كبير على اكتساب قوام جيد كما أن للمعلم دور في إكساب ثقافة قواميه لتلاميذ المرحلة الابتدائية وذلك ما أشارت إليه إقبال محمد (2007م)، في أن القوام السليم يعتبر من علامات الصحة الجيدة، ولهذا

اهتمت الأمم اهتماماً بالغاً بنشر الرياضة في جميع أنحاءها وخاصة بالمدارس والجامعات ولذلك أصبح لزمنا علي مدرسي التربية الرياضية دراسة كل ما يتصل بالقوام ومعرفة عناصره حتى يمكن تربية قوام النشء وحفظه من التثوهات والانحرافات وغرس العادات القوامية السليمة ونشر الوعي القوامي بينهم وذلك من خلال دروس التربية الرياضية ومحاربة العادات القوامية السيئة (إقبال رسمي محمد، 50، 2007)

10- خلاصة

من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة استخلصنا أن خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية يمتلكون وعي قوامي متوسط ومن جهة أخرى يرون أن النشاط الرياضي يحد من حدوث انحرافات قوامية وعليه من الضروري على أستاذ التربية البدنية والرياضية امتلاك زاد معرفي حول القوام لنشر الوعي القوامي لدى التلاميذ خاصة في المرحلة الابتدائية لأهمية هذه المرحلة من أجل النمو السليم للطفل ومسئولية مدرس التربية الرياضية هي مراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو حتى يصلوا إلى مرحلة الشباب بقوام معتدل سليم حتى ينشأ جيل قادراً على العطاء من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه بالاستعانة بالتمارين الحركية والتخلص من العادات السلوكية الخاطئة في المنزل والمدرسة التي تؤثر على القوام كطريقة الجلوس وحمل الأشياء و الحقائق المدرسية والممارسة الخاطئة للنشاط الرياضي.... ، لذا يجب علي جميع المهتمين بتربية النشء من أولياء أمور ومدرسين وغيرهم أن يكونوا علي علم تام ومعرفة حقيقة بأسس وتطور القوام حتى يمكن تربية النشء وحفظه من الانحرافات القوامية ونشر الثقافة القوامية بينهم ومحاربة العادات القوامية الخاطئة كذلك يجب أن يتضمن محتوى المناهج التربوية في التعليم الابتدائي على أنشطة تعليمية تعمل على إكساب الثقافة القوامية.

- توصيات

- ضرورة احتواء البرنامج التعليمي على ماهية القوام والعادات القوامية السليمة.
- وضع استمارة قوام خاصة بكل تلميذ تحتوي على الانحرافات القوامية بغرض التقييم الدوري للياقة القوامية.
- أن يهتم معلمو التربية البدنية والرياضية على توعية التلاميذ على اكتساب ثقافة قوامية من خلال اختيار الحذاء والألبسة المناسبة وكذلك أدوات اللعب ومكان الممارسة لحماية قوام الطفل.
- عقد دورات توعية وتنقيف الآباء حول أهمية الوعي القوامي.

عمل دراسات حول انتشار الانحرافات القوامية لكل مؤسسة تربوية لتحديد أنواع الانحرافات القوامية لعلاجها.

- الإحالات والمراجع :

إقبال رسمي محمد (2007)، القوام والعناية بأجسامنا، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

- إبراهيم البرعى السيد قابيل، محمود على عثمان (2019) : تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة*، 2(3). 160-180.
- جمال مزيو، سليم بزوي (2020). التربية الحركية وبرامجها في المرحلة الابتدائية، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، 1(8)، 120-144.
- لوح هشام، (2010)، دراسة الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً عند الأطفال 9 - 11 سنة ذكور، *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، 7(7)، 204-229
- محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب، (2003)، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد صبحي حسانين(2003): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ميسون علوان العيساوي، عباس حسين، سامر أحمد (2010)، دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لطلبة المدارس المتوسطة في مركز واقضية ونواحي محافظة بابل، *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، 10(1)، 140-2017.
- ماجدة عقل صابر، أسماء طاهر نوفل، ميلودي محمد، بسمة محمد ماضي(2022)، برنامج تربية حركية كمدخل لإكساب الثقافة القوامية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. *المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية*. 27(31)، 970-1005.
- ناصر مصطفى بوعباس (2022)، تأثير دور معلم التربية البدنية في نشر الثقافة القوامية وعلاقتها بالصحة القوامية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*. 66(1). 366-383.
- عبد الحميد شرف (2005)، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

Bailey R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes, *Journal of school health*, 76(8), 397-401.

Balamurugan J, Hariharasudhan R, Senait D, Solomon F, (2017), Reported influences of backpack loads on postural deviation among school children: A systematic review ; *Journal of Education and Health Promotion* 6(1):41. DOI: 10.4103/jehp.jehp_26_15

Brianezi L., Cajazeiro D.C.&Maifrino L.B.M., (2011). Prevalence of postural deviations in school of education and professional practice of physical education, *Journal of Morphology*, 28(1), 35–36.

Marta Motow–Czyż, Aneta Orczyk, Marek Orczyk (2014): Postural defects correction in the process of physical education and sport, *Physical Activity Review*, 2 : 31–36

Shabina Akhter & Tahir Rasool Mir (2018). Postural defects correction in the process of physical education and sport, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1): 610–613