



"التشوهات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينة الخارجة "

* أ. د / محمد فـاروق صـبره

** أ. م. د / محيى السـدين مصـطفي

*** د / الـيس الفـي عـدي رزق

**** الباحثة / بسنت محمد عبد الله بخاري

المقدمة ومشكلة البحث:

الصحة هي الهدف الاسمي للإنسان حيث تعتبر نعمة يسعي إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها بنفسه، وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام سليم وتعتمد إلي حد كبير علي التغذية من حيث كمياتها وأنواعها بنسب تتاولها تبعاً للمراحل السنوية المختلفة وأطوار النمو ونوع العمل والجنس وبالتالي لا يمكن إغفال مدي أهميتها فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية علي أداء وظائفها.

ويعتبر القوام الجيد من الأمور الهامة التي تؤثر علي حياة الفرد وصحته وأداءه، ومسئولية مدرس التربية الرياضية هي مراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو حتي يصلوا إلي مرحلة الشباب بقوام معتدل سليم حتي ينشأ جيل قادر علي العطاء، لذا يجب علي جميع المهتمين بتربية النشء من أولياء الأمور ومدرسين وغيرهم أن يكونوا علي علم تام ومعرفة حقيقة بأسس وتطور القوام حتي يمكن تربية النشء وحفظه من الانحرافات القوامية. (٣ : ٧)

وتري "إقبال محمد" (٢٠٠٧م) أن القوام السليم يعتبر من علامات الصحة الجيدة، ولهذا اهتمت الأمم اهتماماً بالغاً بنشر الرياضة في جميع أنحاءها وخاصة بالمدارس والجامعات ولذلك أصبح لزاماً علي مدرسي التربية الرياضية دراسة كل ما يتصل بالقوام ومعرفة عناصره حتي يمكن تربية قوام النشء وحفظه من التشوهات والانحرافات وغرس العادات القوامية السليمة ونشر الوعي القوامي بينهم وذلك من خلال دروس التربية الرياضية ومحاربة العادات القوامية السيئة. (١ : ٥٢)



كما أن معظم العادات القوامية الخاطئة ذات التأثير في الجهاز العظمي الهيكلي والتي قد تؤدي إلى إحداث التشوهات القوامية يمكن ان تتكون داخل المدرسة وذلك نظراً لطول الفترة التي يقضيها التلميذ داخلها، ومن ثم فإن الإهتمام بالتربية الرياضية المدرسية يعد ضرورة واقية للحد من تفاقم المشكلات القوامية. (١٠: ٦٤٥)

ويذكر "عصام ابو النجا" (٢٠١٥م) ان الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي تتمثل في التصاق الفخذين، اصطكاك الركبتين، تقوس الركبتين. (٩: ١٦٩)

يتفق كلا من "محمد صبحي"، "محمد عبدالسلام" (٢٠٠٣م) اصطكاك الركبتين، تقوس الرجلين، انحرافات القدم والكعب (القوس المرتفع للقدم، القدم المفطحة، كب ويطح القدم).

(١٢: ١٨٠)

من خلال التدريب الميداني لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بإدارة الخارجية التعليمية لاحظ الباحثون وجود العديد من الانحرافات القوامية لدي التلاميذ مما دفع الباحثين للبحث عن بداية ظهور الانحرافات القوامية ومسبباتها فوجدت أن الانحرافات القوامية تبدأ من مرحله الطفولة فالتالي يمكن في هذه المرحلة اكتشاف هذه الانحرافات القوامية في مرحلة مبكرة قبل أن تصبح مستديمة وفي هذه المرحلة يمكن ان يساهم مدرس التربية الرياضية بدور فعال في علاج هذه الانحرافات القوامية.

من خلال اطلاع الباحثين علي الدراسات العلمية المتعلقة والمرتبطة بموضوع البحث وعلي حد علمهم فقد وجدت ندرة في الأبحاث التي تناولت دراسة الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي هذا مما دفع الباحثين إلي إجراء دراسة علمية تطبيقية تهدف إلي التعرف علي الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لتلاميذ الصفوف الثالث الأولي بإدارة الخارجية التعليمية ومعرفة الفرق ما بين تلاميذ مدارس الحضر في هذه الانحرافات .

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لتلاميذ الصفوف الثالث الأولي بمرحلة التعليم الأساسي من (٦: ١٠) سنوات في مدارس الحضر بإدارة الخارجية التعليمية.

فروض البحث:

ما الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لدي تلاميذ الصفوف الثالث الأولي من مرحلة التعليم الأساسي من سن (٦: ١٠) بمدارس الحضر بإدارة الخارجية التعليمية؟



بعض المصطلحات الواردة في البحث:

١- الانحرافات القوامية:

هي تغير علاقة عضو من أعضاء الجسم بسائر الأعضاء الأخرى وأن القوام المنحرف يكون تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحاً. (٥ : ٣٠)

٢- التشوهات القوامية:

هي القصور الأكثر ضرراً في الشكل الخارجي لجسم الإنسان بحيث يكون هناك زيادة أو نقصان في الانحناءات الطبيعية للجسم أو شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم، ويتمثل مظهره في عدم القدرة علي حفظ الاتزان. (٢: ١٨)

الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات العربية:

١- دراسة "شيماء عامر عبد الوهاب" (٢٠٢٢م) (٦): بعنوان "تأثير برنامج تربية حركية معدلة علي درجات الانحرافات القوامية بالطرف السفلي لذوي الاعاقة العقلية", استهدفت الدراسة إلي تأهيل الانحرافات القوامية بالطرف السفلي لذوي الاعاقة العقلية وذلك عن طريق وضع برنامج تربية حركية معدلة لتأهيل الانحرافات القوامية بالطرف السفلي, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (٨-١٠ سنوات) من الاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وهم (١٠) أطفال, كان من أهم النتائج أن برنامج التدريبات التعويضية الخاصة بالجوانب القوامية لها تأثير ايجابي علي تحسين الوضع الطبيعي للطرف السفلي من خلال تحسين درجات اصطكاك الركبتين وناقوس القدمين.

٢- دراسة "شيماء فرج علي" (٢٠٢١م) (٧): بعنوان "تأثير القصة الحركية القوامية لأطفال الروضة علي الحالة الانفعالية وانحرافات الطرف السفلي", استهدفت الدراسة تحسين بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي والحالة الانفعالية لدي أطفال الروضة, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدرسة الشهيد أنور الصيحي بمحافظة البحيرة وعددهم ١٥ تلميذ, كان من أهم النتائج أن فاعلية برنامج القصة الحركية القوامية في تحسين درجة الانحرافات القوامية للطرف السفلي متمثلة في (اصطكاك الركبتين- ناقوس الرجلين- فلتحة القدمين) لدي الاطفال بينما أدي البرنامج إلي نسبة تحسن منخفضة في الحالة الانفعالية لدي أطفال الروضة.



٣- دراسة "محمد عودة خليل" (٢٠٢٠م) (١٣): بعنوان "فاعلية برنامج تأهيلي لتقويم انحراف تقوس الساقين لأطفال ما قبل المدرسة", استهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج تأهيلي لتقويم انحراف تقوس الساقين لأطفال ما قبل المدرسة ", استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ذوى تقوس الساقين وعددهم ٢٠ طفل بمحافظة المنوفية, كان من أهم النتائج أدي تحسن القياسات القوامية المرتبطة بإنحراف تقوس الساقين مثل (درجة تقوس الساق اليمني, درجة تقوس الساق اليسري, المسافة بين منتصف الساقين) لأطفال ما قبل المدرسة قيد البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة "بوسيكز Pausic وبيديسك Pedisic Z وديزدار Dizda D" (٢٠١٠) (١٦): بعنوان "صدق المنهج الفوتوغرافي لتقييم القوام من وضعية الوقوف بين الاطفال في المرحلة الابتدائية", واستخدم الباحث المنهج الوصفي, واشتملت العينة على (٢٣) من الطلاب الذكور وتتراوح اعمارهم من (١٠-١٣) سنة وكانت أهم النتائج انتشار الانحرافات القوامية لدى عينة الدراسة وكذلك اظهرت النتائج كفاءة تحليل القوام من الصور باستخدام برنامج UTHSCSA.

٢- دراسة لي وآخرون Lee et al" (٢٠١٦م) (١٥): بعنوان "تأثير تمارينات القرفصاء علي المسافة بين الركبتين للأشخاص ذوى تقوس الساقين", واستهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير القرفصاء علي المسافة بين الركبتين للأشخاص ذوى تقوس الساقين, واستخدام الباحث المنهج التجريبي, واشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٢٢ شخص, وكانت من أهم النتائج أن التأثير الإيجابي للبرنامج القائم علي تمارينات القرفصاء أدي تقليل المسافة بين الركبتين للعينة قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الأساسي من سن (٦:١٠) سنوات

بإدارة الخارجية التعليمية.

عينة البحث:



تم اختيار عينة البحث علي تلاميذ الصفوف الثالث الأولي بمرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة التعليمية المرحلة العمرية من (٦:١٠) سنوات، وسوف تمثل عينة البحث بنسبة ٢٠٪ من المجتمع الأصلي من مدارس الحضر.

تجانس العينة:

قاموا الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث (العمر الزمني- الطول- الوزن) والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، جدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح للمتغيرات التوصيفية لإعتدالية وتجانس العينة (ن = ٢٠٠)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	قبلي (عينة البحث)		التفطح
			س	ع ±	
التوصيفية	السن	سنة	١٠٠.٤٢	٢.٢٥	٠.٩٢
	الطول	سم	١٣٩.٣٥	٨.٨٣	١.٢٧
	الوزن	كجم	٣٧.٦٢	١٠.٣٣	١.٨٨

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات التوصيفية (السن، الطول، الوزن) قد تراوحت ما بين (-٠.٧٧ : ١.٨٥) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين (± ٣)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

تحديد الإنحرافات القوامية الشائعة التي قد تصيب تلاميذ المرحلة الابتدائية:

من خلال الفحص وإطلاع الباحثين علي مختلف المراجع والكتب والدراسات المرتبطة بالبحث والمشابهة، فقد تم حصر معظم إنحرافات الطرف السفلي التي قد تصيب التلاميذ والتي بلغت (١٢) تشوه موزعة بصورة منطقية حسب الوضع التشريحي لجسم الإنسان.

الإنحرافات القوامية بالطرف السفلي وعددها (١٢) إنحرافات:

- ١- تقوس الساقين.
- ٢- اصطكاك الركبتين.
- ٣- التصاق الفخذين.
- ٤- مد زائد.



- ٥- انثناء زائد.
- ٦- تفلطح القدمين.
- ٧- انحراف القدم للداخل.
- ٨- انحراف القدم للخارج.
- ٩- ميل الحوض للخلف.
- ١٠- ميل الحوض للجانب.
- ١١- ميل الحوض للأمام.
- ١٢- القدم المخليبية.

جدول رقم (٢)

إنحرافات الطرف السفلي المقترحة ونسبة أهميتها وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	إنحرافات الطرف السفلي	الرقم
الأول	٨٠%	٨	تقوس الساقين.	١
الثاني	٧٠%	٧	التصاق الفخذين	٢
الأول	٨٠%	٨	اصطكاك الركبتين.	٣
الثاني	٧٠%	٧	مد زائد.	٤
الرابع	٢٠%	٢	انثناء زائد.	٥
الأول	٨٠%	٨	تفلطح القدمين.	٦
الثاني	٧٠%	٧	انحراف القدم للداخل.	٧
الثالث	٦٠%	٦	انحراف القدم للخارج.	٨
الخامس	١٠%	١	ميل الحوض للخلف.	٩
الخامس	١٠%	١	ميل الحوض للجانب.	١٠
الثالث	٦٠%	٦	ميل الحوض للأمام.	١١
الرابع	٢٠%	٢	القدم المخليبية.	١٢

يتضح من الجدول (٢) نسبة إتفاق السادة الخبراء لإنحرافات الطرف السفلي المرحلة السنوية عينة البحث حيث تراوحت النسبة المئوية للإتفاق بين الخبراء ما بين ١٠% - ٨٠% وقد إرتضوا الباحثين ٣٠% لأقل نسبة إتفاق للسادة الخبراء حول إنحرافات الطرف السفلي لهذه



المرحلة لتطبيقها علي عينة البحث, يعني ذلك أنه سيتم قياس جميع إنحرافات الطرف السفلي المذكورة بالجدول علي عينة البحث.
وسائل وأدوات جمع البيانات:
الإجراءات الإدارية:

وذلك من خلال توجه الباحثون إلى مديرية التربية والتعليم بمحافظة الوادي الجديد والحصول على الموافقة على إجراءات البحث بالمدارس الابتدائية مرفق (١٠) والحصول على السجلات والبيانات الخاصة بالمرحلة الابتدائية.

وتتلخص أهم السجلات التي أطلعوا عليهم الباحثون فيما يلي:

- السجلات الخاصة بعدد المدارس وأعداد التلاميذ بها وأعداد تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الأساسي بإدارة الخارجية التعليمية للمجتمع وللعينة قيد الدراسة.
 - السجلات الخاصة بتاريخ ميلاد تلاميذ هذه المرحلة بإدارة الخارجية التعليمية بمحافظة الوادي الجديد لحساب السن (العمر) وذلك لتجانس العينة .
 - الحصول على موافقة الأمن العام للمحافظة من خلال موافقة جهاز الأمن الوطني وديوان عام محافظة الوادي الجديد.
 - التوجه إلى الإدارة التعليمية بمركز الخارجية لاستخراج التصاريح اللازمة لتيسير عمل الباحثون من خلال دخول المدارس المحددة سابقاً لأخذ القياسات.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١- الريستاميتز لقياس الطول.

٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن. مرفق (٣)

برنامج إلكتروني لقياس إنحرافات الطرف السفلي Posture Screen Mobile. مرفق (٤)
قياسات الأنحرافات القوامية:

لتحديد الأنحرافات القوامية لدى التلاميذ، قاموا الباحثون باستعراض الدراسات العلمية والمراجع الأجنبية والتصفح في شبكة المعلومات في مجال الأختبارات، والمقاييس التي تقيس القوام، ووقع اختيار الباحثين على الأختبارات والمقاييس الآتية:



الاختبار	المصطلح	الغرض منه
جهاز تليفون محمول ذو كاميرا رقمية عالية الجودة	(Camera)	للحصول علي صور رقمية واضحة التفاصيل
برنامج Pousture Screen Mobile	(سوفت وير)	لتحليل الصور وتوضيح الانحرافات (٩٦)

خطوات تنفيذ البحث:

- بعد تحديد مشكلة البحث وتساؤلات وعينة البحث ومتغيراته والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، تم تنفيذ خطوات البحث طبقاً لما يلي:
- تم ترتيب غرفة في كل مدرسة تم اختيارها مكاناً للبحث يتوفر في الغرفة الشروط اللازمة لإجراء الدراسة من حيث التهوية والإضاءة واستواء الارضية وتم التأكد من امكانية وضع الادوات القياس بما يكفل دقة استخدامها، وبما يكفل خصوصية كل تلميذ من المفحوصين.
 - تم في كل مدرسة تبليغ التلاميذ مسبقاً عن موعد تطبيق البحث وتقديم شرح يوضح فيه أهمية القوام وتأثيراته علي الصحة وكذلك توضيح أهداف الدراسة وتمت الإجابة علي الاستفسارات المتعلقة بالقوام واختباراته وتم الطلب من التلاميذ بضرورة وان يكون حافي القدمين وارتداء شورت خفيف اثناء تطبيق البحث من اجل دقة النتائج.
 - تم اخذ التلاميذ علي مجموعات في كل صف وتسجيل البيانات الشخصية من الأسم والعمر والصف واسم المدرسة وتم قياس الطول باستخدام مقياس الطول المترى المثبت، وقياس الوزن باستخدام ميزان طبي، وتسجيل ذلك في الاستبيان (تم طمأنه التلاميذ بشأن تسجيل الاسماء أنها أخذت من اجل متابعة حالاتهم الصحية فقط وأنه لن يطلع عليها من اضطرت مصلحتهم ذلك).
 - يقف التلميذ بعد ذلك وقفة معتدلة ويقوم الباحثون بالنظر الي المفحوص من الجانب والأمام وعند ملاحظة اي انحراف عن الوضع الطبيعي تقوم بتسجيلها.
 - يقف التلميذ حافي القدمين وتقف الباحثة امام المفحوص بجهاز تليفون محمول ذو كاميرا رقمية عالية الجودة برنامج Pousture Screen Mobile حيث يتم تسجيل البيانات المفحوص (الاسم الأول، اسم العائلة، الطول، الوزن) ثم بعد التقاط الصورة يتم وضع العلامات التشريحية للكشف عن تقوس الساقين واصطكاك الركبتين. مرفق (٤)



- تم تطبيق البحث علي التلاميذ كل علي حدا من عينة البحث وتم تسجيل النتائج في الاستمارة بحيث يظهر التشخيص النهائي الذي يبين المشكلة القوامية الموجودة في مكانها في الجسم.
- كانت مهمة الباحثون أخذ القياسات اللازمة بنفسها وتسجيلها أولاً بأول بينما كانت مهمة المساعدين تجهيز التلاميذ وإعدادهم لإجراء القياسات، وتهيئة الأجواء المناسبة خلال إجراء التطبيق وتنظيم دخول وخروج التلاميذ أثناء التطبيق.

كما تتلخص خطوات تنفيذ الدراسة فيما يلي :

- ١- تحديد المدارس من البيئة الحضرية والإتفاق معهم علي أيام تنفيذ القياسات.
- ٢- إعداد المكان الذي سيتم فيه القياسات بكل مدرسة والكشوف الخاصة بالتسجيل.
- ٣- توزيع المهام علي المساعدين قبل تنفيذ عملية القياس.
- ٤- تطبيق الاختبار (إجراء الفحوصات) علي عينة البحث.
- ٥- جمع استمارات التسجيل والقيام بالمعالجة الإحصائية للبيانات.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة الاستطلاعية للتأكد من صحة الأختبارات والأدوات المستخدمة في البحث (الدراسة المسحية)، وذلك بعد تحديدها وقبل إجراء التجربة الأساسية، وقد أجريت هذه التجربة الاستطلاعية في الفترة ما بين ٥/١٢/٢٠٢١م إلى ٩/١٢/٢٠٢١م بهدف التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء القيام بتنفيذ الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من تلاميذ الصفوف الثلاث الأولى بمرحلة التعليم الأساسي من مدرسة (المروة الابتدائية) خارج نطاق العينة الأساسية للدراسة وقد حققت الدراسة الاستطلاعية الأهداف التالية:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة لإجراء القياسات.
- ٢- تدريب المساعدين على طرق القياس الصحيحة والتأكد من كفاءتهم وعددهم.
- ٣- إكتشاف الصعوبات والمشاكل المحتمل حدوثها أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية للبحث لإيجاد الحلول المناسبة لها والتغلب على هذه الصعوبات.
- ٤- صلاحية إستمارة تسجيل البيانات والانحرافات القوامية.
- ٥- تقدير الزمن المستغرق لتطبيق الأختبارات وأخذ القياسات.
- ٦- تحديد أنسب وقت لتنفيذ القياسات ومعرفة جداول الدراسة والأيام المتاحة للتطبيق.
- ٧- الوقوف على أكثر الانحرافات القوامية إنتشاراً بين تلاميذ عينة الدراسة.



الدراسة المسحية:

هي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ تجربة البحث الأساسية ويتم إجراء القياسات الخاصة بالانحرافات القوامية في الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٥ وحتى ٢٠٢٢/٤/٢٠م، وقد تم حصر جميع البيانات لمعالجتها إحصائياً.
المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تأسست المعالجة الإحصائية للبحث علي إيجاد الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث وبالتالي تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- مقاييس النزعة المركزية.
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الألتواء.
- النسبة المئوية.

عرض النتائج:

والذي ينص على معرفة: الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لتلاميذ الصفوف الثلاث الاولي بمرحلة التعليم الاساسي من (٦ : ١٠) سنوات في مدارس الحضر بإدارة الخارجة التعليمية.

جدول (٣)

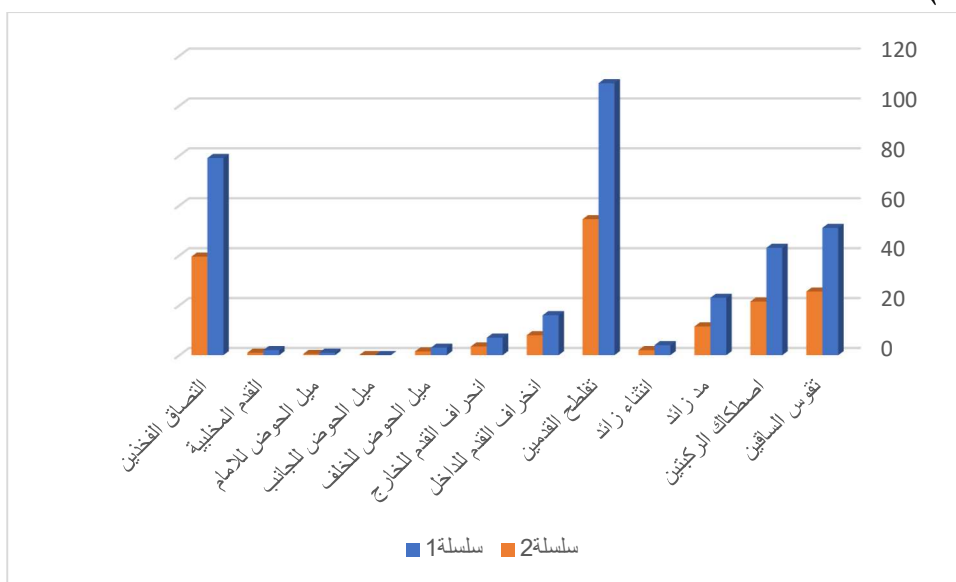
التكرار والنسبة المئوية للانحرافات القوامية الشائعة
بالطرف السفلي للتلاميذ من (٦ : ١٠) سنوات (ن = ٢٠٠)

النسبة المئوية %	التكرار	الانحرافات القوامية
٢٥.٥	٥١	تقوس الساقين
٢١.٥	٤٣	اصطكاك الركبتين
١١.٥	٢٣	مد زائد
٢	٤	انثناء زائد
٥٤.٥	١٠٩	تفطح القدمين
٨	١٦	انحراف القدم للداخل
٣.٥	٧	انحراف القدم للخارج



١.٥	٣	ميل الحوض للخلف
٠	٠	ميل الحوض للجانب
٠.٥	١	ميل الحوض للامام
١	٢	القدم المخيلية
٣٩.٥	٧٩	التصاق الفخذين

يتضح من الجدول رقم (٣) أن النسبة المئوية للانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي للتلاميذ من (٦ : ١٠) سنوات في مدارس الحضر تراوحت من (٠.٠٠٠ : ٥٤.٥ %).



مناقشة نتائج التساؤل:

ومن خلال جدول (٣) يمكننا الإجابة علي تساؤل البحث وهو ما الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لتلاميذ الصفوف الثالث الاولي بمرحلة التعليم الاساسي من (٦ : ١٠) سنوات في مدارس الحضر بإدارة الخارجية التعليمية؟
يتضح من جدول (٣) شكل (١) أكثر الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لتلاميذ الصفوف الثالث الأولي بمدارس الحضر بإدارة الخارجية التعليمية حيث وجدوا الباحثون أن تقطع القدمين جاء ١٠٩ تكرار بنسبة ٥٤.٥٪، والتصاق الفخذين جاء ٧٩ تكرار بنسبة ٣٩.٥٪، وتقوس الساقين جاء ٥١ تكرار بنسبة ٢٥.٥٪، واصطكاك الركبتين جاء ٤٣ تكرار بنسبة ٢١.٥٪، ومد زائد جاء ٢٣ تكرار بنسبة ١١.٥٪، وانحراف القدم للداخل جاء ١٦ تكرار بنسبة ٨٪، وانحراف القدم للخارج جاء ٧ تكرار بنسبة ٣.٥٪.



حيث أن تفلطح القدمين جاء في المركز الأول من الترتيب الخاص بإجمالي الانحرافات بالجزء السفلي.

ويري الباحثون زيادة التكرارات في انحراف تفلطح القدمين أو زيادة سقوط قوس القدم الي وقوع اعباء علي القدم أولها وزن الجسم يضاف الي ذلك الوقوف الخاطئ والمشي والجري بصورة غير سليمة، المجهود الزائد، صلابة أرض الملاعب بالمدارس بصورة تزيد من الضغط علي قوس القدم، وعظام الساقين بشكل قد يؤثر علي هذه المناطق وخاصة الطرفين السفليين، وأيضاً عدم مناسبة الحذية لأقدام التلاميذ، وضعف عضلات منطقة القدمين والرجلين سواء بسبب المرض أو الاصابة، وعدم متابعة انحرافات هذه المنطقة ببرامج علاجية متخصصة في مراحلها المبكرة للتقليل من حداثها.

حيث يتفق ذلك "محمود جاد" (١٩٨٣م) (١٤) بأن تفلطح القدمين من الانحرافات التي تصيب عدد كبير من الناس في مراحل عمرية مختلفة نتيجة ضعف عضلات وأربطة القدم من ناحية واستمرار سوء الاستخدام من ناحية اخري

ونتائج الدراسة الحالية والبحوث السابقة تؤكد ان انحرافات القدمين تمثل نسبة انتشار عالية وقد يرجع ذلك الي العادات الحياتية والعادات القوامية الخاطئة والممارسة الرياضية دون الاستناد إلي أساليب علمية قوامية مما يساعد علي نمو غير متزن لبعض عضلات الجسم فينحرف القوام عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً.

وانحراف اصطكاك الركبتين جاء في المركز الرابع من الترتيب الخاص بإجمالي الانحرافات بالجزء السفلي.

ويرجع الباحثون هذه النتائج إلي ضعف أربطة وعضلات مفصل الركبة والعادات الخاطئة في المشي والوقوف، بالإضافة إلي الانشطة الرياضية والتدريبات التي تؤدي الي قصر وقوة العضلات والأربطة الخارجية للركبة مما يترتب عليه ضعف وإطالة العضلات والأربطة الداخلية فيحدث ضغط زائد علي غضاريف الركبة، وبالتالي تفقد الساقين وضع الاستقامة ويميل عظم الفخذ للداخل.

كما تشير "صفاء الخربوطلي" (٢٠١١م) (٨) بأن اصطكاك الركبتين يعبر عنه بتقارب الركبتين للداخل مع تباعد المسافة بين القدمين في الوقوف العادي، نتيجة وقوع خط ثقل الجسم للوحشية من مفصل الركبة.

انحراف تقوس الساقين جاء في المركز الثالث من الترتيب الخاص بإجمالي الانحرافات بالجزء السفلي.



وتعزوا الباحثون أن زيادة تكرارات انحراف تقوس الساقين لان الاداء في الانشطة تتطلب الضغط الزائد علي غضاريف الركبة بالإضافة إلي أن أداء التمرينات الرياضية بطريقة خاطئة يؤدي أيضاً إلي قصر عضلات وأربطة الركبة الداخلية أما الخارجية فتطول وتضعف وبالتالي تفقد الساقين وضع الاستقامة ويميل عظم الفخذ للخارج.

ويتفق ذلك مع ما يذكره "بن عيسى عبدالله" (٢٠١٩م) بأن تقوس الساقين يظهر علي شكل تقوس في الجهة الوحشية فتتباعد الساقين وتتقارب القدمين ومن اهم أسبابه اضطرابات النمو أسفل عظم الفخذ أو أعلي عظم الساق. (٤: ٥٤)

انحراف التصاق الفخذين جاء في المركز الثاني من الترتيب الخاص بإجمالي الانحرافات بالجزء السفلي.

ويعزي الباحثين تلك النتائج إلي العادات القوامية الخاطئة لدي بعض التلاميذ واحيانا لوجود خلل في مفصل الحوض.

ويؤيد ذلك "بن عيسى عبدالله" (٢٠١٩م)(٤) بأن طبيعة النشاط والسمنة والكتلة العضلية في منطقة الفخذ الداخلية من أسباب حدوث التصاق الفخذين وفي بعض الاحيان بسبب التهابات في مفصل الركبة أو خلل في مفصل الحوض.

انحراف القدم للداخل جاء في المركز السادس من الترتيب الخاص بإجمالي الانحرافات بالجزء السفلي.

ويعزوا الباحثون نتائج انحراف القدم للداخل الي خلل في الاداء عند تكرار كما أنه في بعض الاحيان يأتي نتيجة العوامل الوراثية أو يكون مرتبطاً بانحرافات اخري في الهيكل العظمي.

حيث يرجع الباحثون ذلك إلي الاهتمام بالمستوي التعليمي للتلاميذ وأيضاً ارتفاع مستوي التعليم لأولياء الأمور, وأيضاً متابعة البرامج الإشادية الصحية من خلال التليفزيون بالإضافة إلي الاهتمام بالممارسة الرياضية من خلال انتشار الساحات الشعبية والأندية ومراكز الشباب والتي توفر جانب تثقيفي صحي لمرتابيها.

وبذلك تتحقق الاجابة علي التساؤل الأول للدراسة والذي ينص علي ما الانحرافات القوامية الشائعة بالطرف السفلي لتلاميذ الصفوف الثالث الاولي بمرحلة التعليم الاساسي من (٦: ١٠ سنوات في مدارس الحضر بإدارة الخارجة التعليمية؟

الأستنتاجات :



إعتماداً علي ما تم التوصل إليه من نتائج في حدود وطبيعة البحث والهدف منها والمنهج المستخدم وعينة البحث وفي حدود وسائل وأدوات جمع البيانات وطرق التحليل الإحصائي تم التوصل إلي الاستنتاجات الآتية:

جاءت انحرافات الطرف السفلي في مدارس الحضر بالترتيب التالي (تفطح القدمين- التصاق الفخذين- تقوس الساقين- اصطكاك الركبتين- مد زائد- انحراف القدم للداخل) بنسب تكرارات تراوحت بين (٥٤.٥% : ٨%)

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلي البيانات والنتائج الذين توصلوا إليها الباحثون يوصوا بالآتي:

- ١- فحص القدمين في بداية كل عام دراسي بغرض التعرف علي التلاميذ المصابين بتفطح القدمين.
- ٢- الاهتمام بالجانب البدني للتلاميذ لما لها من الأثر الأكبر في الحفاظ علي القوام.
- ٣- ضرورة عقد دورات توعية وتنقيف للمدرسين والآباء والأمهات حول الإهتمام بالتغذية وأنواع الملابس والحذية والمقاعد والعادات القوامية السليمة أثناء المشي والجلوس بالفصل والمذاكرة بالمنزل لأن إهمالها قد يؤدي إلي ظهور بعض الانحرافات القوامية البسيطة والمركبة.
- ٤- نشر الوعي القوامي بين التلاميذ والعمل علي اكسابهم العادات القوامية الصحيحة.
- ٥- الإهتمام بدرس التربية البدنية واعطاء تمرينات تعويضية



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إقبال رسمي محمد: "القوام والعناية بأجسامنا", دار الفجر للنشر والتوزيع, القاهرة, ٢٠٠٧م.
- ٢- إيهاب عماد الدين ابراهيم: "تربية القوام", دار الكتاب الحديث, القاهرة, ٢٠١٨م.
- ٣- إيهاب محمد عماد الدين: "القوام المثالي للجميع", دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر, الاسكندرية, ٢٠١٤م.
- ٤- بن عيسى عبدالله: "دراسة الانحرافات القوامية عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة, رسالة ماجستير, جامعة آكلي محند أولحاح البويرة, العراق, ٢٠١٩م.
- ٥- زكريا أحمد السيد: "برنامج تأهيلي لتحسين التحكم القوامي لتلاميذ لذوى التغير الزاوي المصاحب لاصطكاك الركبتين, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ٢٠٠٦م.
- ٦- شيماء عامر عبد الوهاب: "تأثير برنامج تربية حركية معدلة علي درجات الانحرافات القوامية بالطرف السفلي لذوى الاعاقة العقلية", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ٢٠٢٢م.
- ٧- شيماء فرج علي: "تأثير القصة الحركية القوامية لأطفال الروضة علي الحالة الانفعالية وانحرافات الطرف السفلي", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ٢٠٢١م.
- ٨- صفاء صفاء الدين الخربوطلي: "اللياقة القوامية والتدليك, دار الجامعيين للطباعة والتجليد, الاسكندرية, ٢٠١١م.
- ٩- عصام جمال حسن أبو النجا: "القوام في التربية الرياضية", مركز الكتاب الحديث, القاهرة, ٢٠١٥م.
- ١٠- فتحي عبد الرسول: "الدور التربوي للأسرة من وجهة نظر تلاميذ التعليم الأساسي", المجلة التربوية, مجلد (٢), كلية التربية, جامعة أسيوط, ١٩٩٤م.
- ١١- محمد سعد أحمد: "دليل ارشادي مقترح في التربية الصحية لمرحلة البراعم", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, ٢٠١٨م.



- ١٢ - محمد صبحي حسنين، محمد عبدالسلام راغب: "القوام السليم للجميع"، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٣ - محمد عودة خليل: "فاعلية برنامج تأهيلي لتقويم انحراف تقوس الساقين لأطفال ما قبل المدرسة"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٢٤، العدد ٤، ٢٠١٩م.
- ١٤ - محمود محمد جاد: "دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية لدى تلاميذ الصف السادس بمنطقة شرق الاسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٨٣م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15- **Lee,s, Jin, D, No, Kwon:** "the effects of squat exercises on the space between the knees of persons with genu-varum,2016.
- 16- **Pausic J , pedisc z , Dizdar D:** Reliability of a photographic method for assessing standing Posture of elementary school students , the journal of manipulative physiol there, 2010