



ملخص رسالة دكتوراة

فعالية برنامج قائم على الأنشطة (النفس - حركية) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية

إعداد

أحمد حسن رمضان حسن

مدرس مساعد بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية

الدكتور

الأستاذ الدكتور

إيهاب محمد عماد الدين

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

مدير مركز الخدمة العامة للكفاءة البدنية والبحوث

بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

الدكتور

أحمد شوقي محمد

أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة بنها

حسن يوسف عبد الله أبو زيد

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

الناش

المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، الشميتة، بالقاهرة

جمهورية مصر العربية

يوليو ٢٠٢١م

ملخص رسالة دكتوراة

فعالية برنامج قائم على الأنشطة (النفس - حركية) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية

مقدمة:

المتعلم هو محور رئيس في العملية التعليمية؛ لذا وجب الاهتمام به من كافة النواحي والاتجاهات من أجل الارتقاء به بدنياً وأكاديمياً ونفسياً واجتماعياً، وبناءً على تخصص الباحث ودراسته في مجال التربية البدنية والرياضية، بشكل عام، وعلوم الصحة الرياضية بشكل خاص وجه الباحث اهتمامه بالناحية الصحية والشكل القوامي للمتعلم، ويعد القوام الجيد من علامات الصحة الجيدة ولذلك أصبح لزاماً على جميع فئات المجتمع (مدرسين، أولياء أمور، إلخ) معرفة كل ما يتصل بالقوام حتى يمكن تربية قوام النشء وحفظه من الانحرافات القوامية ونشر الثقافة القوامية بينهم، ومحاربة العادات القوامية الخاطئة وخاصة أثناء الجلوس والوقوف والمشي.

مشكلة البحث:

تعد المدرسة هي وسيلة الاتصال الثانية بعد الأسرة، ولكنها تأخذ الأهمية الأولى وخاصة بعد غياب دور الأسرة، حيث يمكن من خلال المدرسة توفير برامج التربية الرياضية الموجهة تحت إشراف المدرسين التربويين، وفي عام ١٩٩٦ صدر عن دائرة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، والمجلس الرئاسي الأمريكي للياقة البدنية والرياضة تأكيد بأهمية ممارسة النشاط الحركي في المدارس الابتدائية والإعدادية من أجل تحسين أسلوب الحياة ورفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للتلاميذ، والطالب المصري هو محور العملية التعليمية وهو الاستثمار الحقيقي من أجل الارتقاء بين الدول المختلفة؛ لذا وجب العمل على

كافة النواحي التي تخدم الطالب في العملية التعليمية، والقوام الجيد هو أساس بناء طالب سوي ويتطلب التقويم الدوري خلال فترات تنشئته المختلفة، ولقد اهتمت الكثير من الدول بالنشاط البدني، ليس فقط من أجل إحرارز الميداليات والكؤوس، وإنما من أجل إعداد نشء سليم جسمانيًا وخالي من الأمراض الصحية والتشوهات البدنية قادر على مواجهة تحديات المجتمع الذي يعيش فيه، وخدمة وطنه؛ لذلك لا بد أن نوفر لأطفالنا كل ما يحمي أجسامهم من العلل والتشوهات، سواء عن طريق الرياضة أو التمرينات العلاجية أو اكتساب العادات القوامية السليمة حتى يمكننا الحصول على قوام سليم معتدل.

ونظرًا للتقدم التكنولوجي بشكل عام وإدخال التكنولوجيا في التعليم بشكل خاص ومع قلة الوعي الثقافي والعادات القوامية الخاطئة في الجلوس والمشي والوقوف، لذا وجه الباحث اهتمامه نحو دراسة هذه المشكلة البحثية وتعرف المشاكل القوامية التي يعاني منها هذا النشء وأسبابها؛ من أجل وضع برامج وقائية علاجية لها.

أهمية البحث

يعد هذا البحث محاولة لوضع برنامج تأهيلي قائم على الأنشطة (النفس - حركية) ومقنن بشكل علمي سليم بهدف الوقاية وعلاج الانحرافات المختلفة للعمود الفقري؛ حيث يمكن الاستفادة من هذا البرنامج في الجانب العملي التطبيقي على الحالات المماثلة لعينة البحث، بل ويمكن تطبيقه بهدف الوقاية من حدوث انحرافات العمود الفقري.

هدف البحث

- يهدف البحث الحالي إلى تحسين حالة العمود الفقري لدى عينة البحث من خلال:
- تعرف أكثر انحرافات العمود الفقري شيوعاً لدى مجتمع البحث.
 - وضع برنامج وقائي علاجي للانحرافات الأكثر شيوعاً لدى عينة البحث.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

- استخدم الباحث منهجين من مناهج البحث العلمي نظرا لحاجة الدراسة لهما هما:
- **المنهج الوصفي:** باستخدام الدراسات المسحية للتعرف على الدراسات التي تناولت موضوع البحث وذلك لملاءمته طبيعة البحث.
 - **المنهج التجريبي:** باستخدام المنهج شبه التجريبي استخدم الباحث القياس (القبلي- البيئي- البعدي) لمجموعة تجريبية وذلك لملائمتها طبيعة البحث.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث الأساسية على (١٦) تلميذ من التلاميذ ذوي الانحرافات القوامية (سقوط الرأس أماما مع زيادة تحذب الظهر)، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مدارس عمرو بن العاص الابتدائية المشتركة، مدرسة محطة الكهرباء الابتدائية المشتركة (بحلوان).

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الريستاميتر لقياس الطول والوزن
- (APECS) Quick analysis software) لتحليل انحرافات القوام بالدرجة.
- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- أشرطة لاصقة، صافرة، ألوان،
- عصا تدريب، كور، صناديق خشبية، كرسي خشبي بظهر، عقل حائط
- تطبيق أدوات البحث

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٤ / ١٠ / ٢٠٢٠ على عينة قوامها (٤) تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية
أهم النتائج

فعالية البرنامج النفس حركي المقترح في تحسين الانحراف القوامي سقوط الرأس أماما مع تحذب الظهر من خلال:

- وجود نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في المتغيرات البدنية المرتبطة بانحراف سقوط الرأس أماما مع زيادة تحذب الظهر لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث في متغير قوة عضلات العنق عند الثني للأمام، ومرونة العنق عند الثني للأمام.

- وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي، البيئي، البعدي) في المتغيرات البدنية المرتبطة بانحراف سقوط الرأس أماما مع زيادة تحذب الظهر لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث، وتمثلت تلك المتغيرات في مرونة العضلات العاملة على العنق للأمام والخلف وبمينا ويسارا، وكذلك قوة العضلات العاملة على العنق.

أهم التوصيات

- في ضوء هدف البحث واعتماداً على البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها وفي ضوء عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:
- تطبيق البرنامج التأهيلي النفس حركي على الفئات العمرية الصغيرة لضمان استمرارية والتزام التلاميذ بالتمارين المستخدمة والتي تؤدي إلى نجاح البرنامج المقترح.
- وضع سلسلة من الإجراءات الوقائية للمحافظة على قوام التلاميذ.

-
- التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم لعقد دورات تثقيفية لمدرسي التربية الرياضية في الاكتشاف المبكر للانحرافات القوامية المختلفة.
 - مع التقدم التكنولوجي ودخول التابلت التعليمي إلى المدارس زادت أهمية تقديم محتوى لمنهج التربية الرياضية من شأنه أداء تمارين تعويضية وقائية للعضلات العاملة والمقابلة في عملية التعلم الإلكتروني.
 - المناداة بأهمية تدريس مادة القوام من مرحلة رياض الأطفال وحتى الجامعة للمحافظة على قوام الأجيال القادمة من التشوهات القوامية المحتملة مع التقدم التكنولوجي الحالي وهو من مهام مدرس التربية الرياضية.
 - أهمية نشر نتائج الأبحاث التي ترتبط بالقوام على المدارس بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم من أجل الاستفادة من تلك النتائج.