

## الانحرافات القوامية الشائعة للجزء العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق

أ.م.د./إيهاب احمد المتولي منصور

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د./حمدي محمد جودة القليوبي

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحث / فراس صديق اسماعيل.

باحث بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

### الملخص

يهدف البحث إلى "التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لطلاب المرحلة المتوسطة في جمهورية العراق" واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وتم اختيار عينة اساسية بالطريقة العشوائية قوامها (٦٠٠) طالب و (٥٠) طالب عينة استطلاعية واستخلص الباحث ان "

١. انحراف ارتفاع احد الكتفين اكثر انحرافات الطرف العلوي انتشاراً بين التلاميذ بنسبة ٢٢,٥٤%.
٢. انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري ، زيادة التقعر العنقي اقل الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة قدرها ٣,٢٨%
٣. عدم وجود فروق بين الصفوف الدراسية المختلفة للمدارس المتوسطة بجمهورية العراق في الانحرافات القوامية

### وأوصى الباحث:

١. الاهتمام بالكشف الطبي الدوري الشامل علي الطلاب حيث أن الاهتمام بمعرفة التشوهات في هذه المرحلة يساعد علي علاج التشوه من البداية بسهولة ويسر .
٢. إجراء المزيد من الدراسات علي مراحل مختلفة حيث تبين قلة الأبحاث التي أجريت علي خاصة في العراق .

## تقديم:

ويذكر محمد صبحي حسنين، محمد عبد السلام راغب ٢٠٠٣م أن القوام السليم يعزز القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة لبعض الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية والتي تنتج عن عيوب وانحرافات قواميه وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد (١٥ : ٥)

كما تشير إقبال رسمي ٢٠٠٧م أن القوام السليم هو مفتاح الجمال لكل فرد ولا سبيل إلى ذلك إلا إذا توافر التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ولا يوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفراد ولكن لكل فرد قوامه ويجب أن يعتنى به وينمى بالغذاء المناسب والراحة والرياضة المقتنة والعلاج المناسب في الوقت المناسب حتى يجعل قوامه مثالياً. (٤ : ١١)

ومن المعروف أن الإنسان وحدة متكاملة من الجسم والروح والعقل التامة الارتباط، لذلك فإننا نجد أن الفرد الذي يتمتع بالقوام المعتدل قادر على الحركة وبذل الجهد قوى الإرادة يشعر بالحياة ويتمتع بها في حين أننا نجد أن صاحب القوام الردي يوحى بضعف العقلية وتراخي التفكير واعتلال الصحة وضعف الإرادة وللأسف الشديد فإننا نجد أن إعتلال القوام شائع في مدارسنا وأن معظم التشوهات تخفيها الملابس عن أعيننا. (٨ : ٢٠)

وتشير صفاء الدين الخربوطلي ٢٠٠٠م، أن دراسة البناء الجسمي للأفراد تعتبر ذات أهمية كبرى فهي تعكس حالة النمو البدني والمستوى الصحي، حيث

يشهد العالم في عصرنا الحديث ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت جميع الظواهر في مختلف دروب الحياة للبحث العلمي باعتبار أنه هو الطريق الأمثل لمعالجة كثير من المشكلات بتطبيق الأسلوب العلمي المناسب لخدمة الإنسان والبشرية ليكون الإنسان أكثر سعادة وقدرة على المواءمة مع ظروف الحياة ويكون أكثر قدرة على الإنتاج والاستمتاع بحياة صحية.

وتعنى جميع الدول التي تقدمت اقتصادياً، واجتماعياً، وسياسياً، عناية تامة بجميع أفراد شعبها سواء أكانوا أطفالاً أم شباباً أم كهولاً، وتعمل هذه الدول جاهدة على توفير الرعاية الصحية وتقديم جميع الخدمات لمواطنيها باذلة في سبيل ذلك الجهد والمال وهي مدركة تماماً أن كل ذلك سوف يرد إليها أضعافاً مضاعفة.

ويعتبر المستوى الصحي للشعب أحد مقاييس التقدم والرقي لكل أمة ، فالشعب الذي تعلو وجوه أفراده البسمات، وتمتاز أجسامهم بالصحة والقوة هو الشعب الذي ينتظره المستقبل المشرف باسم.

ويعتبر القوام السليم من علامات الصحة الجيدة، ولهذا اهتمت الأمم اهتماماً بالغاً بنشر الرياضة في جميع أنحاء وخاصة المدارس والجامعات والمصانع بل في كل مكان، ورفعت معظم الدول شعار "الرياضة للجميع" من أجل تحسين قوام الفرد وإصلاح تشوهات مما يؤدي إلى رفع مستواه الصحي حتى يقبل على عمله بثقة وإيمان وبذلك يكون عاملاً فعالاً في زيادة الإنتاج، وبالتالي تزدهر الدولة اقتصادياً. (١١ : ٣).

والإنسان بهذا التكوين يقول سبحانه وتعالى فيه (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) سورة التين (١٣: ١، ٢)

وترى نجلاء إبراهيم جبر ١٩٩٣م، القوام الجيد انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وتعبيراً عن انتظام عمل الأجهزة العظمية والعضلية والمفصلية والعصبية، والعمود الفقري أحد المعايير الرئيسية للحكم على قوام الفرد معتدلاً كان أم منحرفاً لتأثيره على أجهزة الجسم الحيوية بحكم موقعه وتركيبه التشريحي. (١٨: ٣)

ويضيف محمد صبحي عبدالحميد ١٩٩٨م، أن مفهوم القوام مقصوراً على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية، فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم. (١٦: ٢٤)

وترى ناهد عبد الرحيم ٢٠٠٧م، أن الانحراف القوامي هو حالة عدم التوازن الواضح بين أجهزة الجسم المختلفة وتؤدي ذلك لبذل طاقة زائدة أثناء الحركات والثبات. (١٧: ١٣)

ومن خلال قراءات الباحث وإطلاعه على العديد من الأبحاث العلمية يرى أن أفراد العائلة والمدرسين يمثلون قدوة يحتذى بها الأطفال وبالتالي فإن تأثرهم بهم وارد إلى حد كبير وذلك في تكوين تلك العادات فكلنا يعلم أن هناك من الأطفال من نشأ وترعرع بعيداً عن والده

أن طريقة بناء الجسم والطول والوزن كلها عوامل لا يمكن تجاهلها بل أنه من الضروري الاهتمام بها لتحقيق قوام وصحة أفضل وبالتالي مجتمع أكثر تقدماً من جراء تحسن الحالة النفسية للأفراد ذوى القوام السليم وبالتالي قدرة أكثر على التفكير. (٩: ٣١٥)

ويرى اسامة رياض ٢٠٠٢م، ان العمود الفقري من أهم أجزاء الهيكل العظمي ويعد الركيزة الأساسية ويتصل به بطريقة مباشرة وغير مباشر جميع أجزاء الهيكل العظمي كما تتمركز عليه العضلات الظهرية. (٩١: ١)

#### مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر القوام البشري من الموضوعات الهامة باعتباره المظهر الذى يدل على الحالة العامة للأشخاص وهو أحد مؤشرات الحالة الصحية حيث أن أساسه هو بناء الجسم والتركيب البدنى والتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ومن خلال القوام يمكن التعرف على درجة نمو وتطور الإنسان. (٦: ٥)

كما أن الصحة لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل فالتشوهات القوامية لها تأثير على وظائف الجسم الحيوية وتقلل من الكفاءة الوظيفية التنفسية (٣: ٢)

كما يشير محسن الدروى، حمدى عتيد الرحيم ٢٠٠٥م إلى أن صحة الإنسان وحالته البدنية تتوقف على كفاءة أجهزة جسمه في العمل، فإذا ضعف جهاز من الأجهزة أو قلت كفاءته البدنية فسرعان ما تضعف صحته، وليست هذه الأعضاء والأجهزة هي مكونات الإنسان فقط فالإنسان تكون من جسم وعقل وروح، وهو كائن اجتماعي يعيش في جماعة وليس منعزلاً عنها

الطلاب الرياضية، لذا فإن هذه الدراسة هي محاولة علمية للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة في جمهورية العراق.

وفى ضوء ما تقدم وجد الباحث أنه من المهم التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة للجزء العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق يمثل أهمية علمية وعملية ملحة ثم تلافي هذه المشكلات القوامية.

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية فى النقاط التالية:

#### الأهمية العلمية:

- تعتبر هذه الدراسة تطبيقاً علمياً تهتم بدراسة الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة فى مدينة الموصل- العراق، فهذه الدراسة إضافة للمكتبة العربية حيث أنها تخدم البيئة والمجتمع المحيط.

- قد تساهم هذه الدراسة فى توجيه الباحثين إلى إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التى لم تتعرض لها الدراسة الحالية وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة فى زيادة الوعي بأهمية القوام لدى التلاميذ.

- تعطي مؤشرات للمسؤولين عن تربية القوام من إعطاء برامج تأهيلية لعلاج أكثر الانحرافات شيوعاً، وتوعية المسؤولين للطلاب عن تجنب مسببات الانحرافات القوامية.

ولكنه يمتلك قوفاً استاتيكيًا يكاد يكون مطابقاً لقوام والده.

ويرى الباحث أن التربية الرياضية بوجه عام والتمرينات الرياضية بوجه خاص تلعب دوراً حيويًا وهاماً فى بناء وتحسين قوام الفرد فهي تساعد الفرد على استقامة جسمه وتصحيح أي خلل قد يصيبه.

لذا كان من الواجب أن تتداخل الرياضة البدنية العلاجية حيث أن القوام السليم هو خير ما تقدمه الدولة لأفراد شعبها وذلك بواسطة التمرينات التمرينات التأهيلية وبغيرها من البرامج الرياضية البدنية الموجهة.

وحيث أن نظام التعليم يفرض على الطلاب أن يكونوا فى وضع تاهب واستعداد دائماً للامتحانات وفيها يقضون الطلاب فترات طويلة فى الجلوس على المكاتب بالإضافة إلى الضغوط النفسية التى يتعرض لها الطلاب مما قد يكون له الأثر السلبى على قوام وصحة الطلاب حيث بدأ يظهر على الطلاب فى السنوات السابقة زيادة الوزن وغيره من التشوهات التى لاحظها الباحث حتى يتعرف عليها ويحصرها ليوضح مدى ما قد يتعرض له الطلاب من انحرافات قوامية فى العمود الفقرى.

حيث ظهرت فى السنوات الأخيرة بعض التشوهات أو الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى لطلاب المرحلة المتوسطة فى مدينة الموصل قد تكون نتيجة الجلوس لفترات طويلة للمذاكرة سواء كان الجلوس الخاطئ أو قلة الحركة أو الجلوس لفترات طويلة أمام الكمبيوتر أو لعدم توافر الأندية الرياضية ليمارس فيها

### الأهمية التطبيقية:

- هل يوجد فروق بين طلاب المرحلة المتوسطة في الانحرافات القوامية للطرف العلوي الشائعة بجمهورية العراق؟

### مصطلحات البحث:

- القوام:

هو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي. (٢٠: ٣٠)

- القوام المعتدل:

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً. (٥: ٦٤)

- الانحراف القوامي:

هو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى. (١٤: ١٤٧)

- يمكن تطبيق هذه الدراسة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة ومن ثم وضع الإجراءات الوقائية لها من برامج تأهيلية وتوعية قوامية.

### هدف البحث Research Aim :

يهدف البحث إلى معرفة على الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق من خلال:

- التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لطلاب المرحلة المتوسطة للطرف العلوي بجمهورية العراق.

- التعرف على الفروق بين طلاب المرحلة المتوسطة في انتشار الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي بجمهورية العراق.

### تساؤلات البحث:

- ما هي الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق؟

الدراسات السابقة:

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	صفاء الدين عباس الخربوطلي ٢٠٠١م (١٠)	المواصفات القوامية المصاحبة لجنف العمود الفقري البسيط والمركب وآثارها على الصفات البدنية للتمييزات بمرحلة البلوغ (١٥-١٢) سنة	التعرف على بعض المواصفات الأثرية بومترية وآثارها على التوازن الثابت والحركي لعينة البحث	وصفي	عينة عمدية من تلميذات المرحلة السنوية من ١٢-١٥ سنة	انتشار الجنف الفقري البسيط الكامل أكثر من المركب لدى التلميذات بمرحلة البلوغ.
٣	أسماء طاهر عبد الحكيم نوفل ٢٠٠٥م (٢)	دراسة الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الاشتراطات الصحية المدرسية	التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الاشتراطات الصحية المدرسية.	وصفي	٥٨٥ تلميذ	أن أكثر التشوهات انتشاراً سقوط الكتفين ثم استدارة الكتفين ثم التقعر القطني ثم استدارة أعلى الظهر ثم سقوط الرأس
	هيثر براكلي، جون استيفنسون، وجاسيكا سلينجر Heather M.Brackley, Joan M.Stevenson and Jessica , C.Selinger ٢٠٠٨م (٢١)	تأثير حمل حقيبة الظهر على القوام وانحناءات العمود الفقري عند الأطفال قبل سن البلوغ	التعرف على تأثير حمل حقيبة الظهر للأطفال لفتترات طويلة من اليوم على بعض الانحرافات الجانبية والأمامية الخلفية للعمود الفقري	تجريبي	١٥ تلميذ	عندما تزيد وزن الحقيبة عن الوزن الأقصى للحمل يحدث انحراف عالي وملحوظ للطرف العلوي خاصة التقعر القطني، وتسطح الظهر، والتقعر القطني

## خطة وإجراءات البحث

### منهج البحث :

- وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي

### مجتمع البحث :

- يتمثل مجتمع البحث في طلاب المرحلة المتوسطة والتي يتراوح عمرها بين (١٢-١٥) سنوات للطلاب النازحين بشمال جمهورية العراق خلال العام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ م .

### عينة البحث:

- قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية متعددة المراحل لاختيار أفراد العينة كما يلي:
- جدول (٢) .

### جدول (٢)

#### توصيف عينة البحث

م	توزيع عينة البحث	عدد الطلاب	النسبة المئوية من إجمالي عدد الطلبة بالمدارس المختارة عشوائياً
١	العينة الأساسية	٦٠٠	١٦,٣٣%
٢	العينة الاستطلاعية	٥٠	١,٣٦%
٣	العينة ككل	٦٥٠	١٧,٦٩%
	عدد الطلاب للعشر مدارس	٣٦٧٥	

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- بلغ عدد طلاب العينة الأساسية التي تم اختيارهم من المدارس (٦٠٠) طالب بنسبة ١٦,٣٣% من العدد الكلي لطلاب المدارس المختارة عشوائياً.

- بلغ العدد الكلي للعينة المختارة (٦٥٠) طالب بعد أن تم استبعاد الفئات التالية :

- بلغ عدد طلاب العينة الاستطلاعية التي تم اختيارهم من المدارس (٥٠) طالب بنسبة ١,٣٦% من العدد الكلي لطلاب المدارس المختارة عشوائياً.

• الطلاب المعاقين أو المصابين في حوادث أدت الي كسور بالطرف السفلي

• الطلاب المصابين بأمراض مثل الكساح والمصابين بتشوهات أخرى غير التشوهات قيد البحث .

### شروط اختيار عينة البحث:

٥. افراد عينة البحث من الطلاب الذكور.

#### تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى متغيرات الطول ، والسن ، والوزن ولتحديد ذلك قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء فى السن والطول والوزن لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية والجدول (٣) يوضح ذلك :

١. اختيار افراد العينة بالطريقة العشوائية.
٢. تتراوح اعمار العينة من (١٢ - ١٥) سنة للذكور فقط وهم قيد المرحلة المتوسطة.
٣. تم استبعاد الطلاب المعاقين والطلاب المرضى والمصابين بالكسور من الاختيار العشوائي.
٤. ان يكون اشتراك افراد عينة البحث بموافقة ورغبة منهم واولياء الامور والمدارس التابعة لهم.

### جدول (٣)

#### تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات السن والطول والوزن

(ن = ٦٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣,٥٦	١٤	٠,٥٢	٠,٠٥٧-
٢	الطول	كجم	٥١,٥٧	٥٢	١,٢٩	٠,١٧
٣	الوزن	سم	١٥٤,٠٤	١٥٥	٨,١١	٠,٠٧١-

- جهاز الرستامير لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- كاميرات تصوير ديجيتال لتصوير عينة البحث.

- استمارة تسجيل بيانات الانحرافات القوامية

#### استمارة استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء المتخصصين في الانحرافات القوامية للعمود الفقري مرفق (٢) بهدف تحديد اهم الانحرافات القوامية الشائعة المرتبطة بموضوع البحث مرفق (٤) واشتملت الاستمارة على مجموعة من الانحرافات ، ويوضح جدول (٤) نسبة اتفاق السادة الخبراء على تحديد الانحرافات القوامية الشائعة .

تضح من جدول (٣) ان قيمة معامل الالتواء تروحت ما بين (-٠,٠٥٧ - ٠,١٧) للمتغيرات السن والطول والوزن وجميعها محصورة بين  $\pm ٣$  مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

#### ادوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث والتي تناولت ادوات ووسائل جمع البيانات التي استخدمت في قياس متغيرات متشابهة لمتغيرات الدراسة الحالية ، وذلك للتعرف على كيفية اعداد استمارة وبطاقة تسجيل لانحرافات القوام .

#### الادوات الاجهزة:

- شريط قياس لقياس مسافة التصوير



جدول (٤)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على الانحرافات القوامية الشائعة للعمود الفقري.

النسبة المئوية	مجموع الموافقات	رحاب حسن	سهام السيد	مدحت قاسم	حسن النواصرة	محمد قديري	مجدى زكري	أحمد سليمان	أحمد أبو العباس	فتحي محمد ندا	ليلى صلاح	أحمد نصر	مجدى وكوك	محسن الدروي	الخبراء الانحرافات القوامية	م
100%	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	استدارة الكتفين	١
100%	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	انحناء العمود الفقري الجانبي	٢
100%	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	زيادة التقعر القطني	٣
100%	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	زيادة التحدب الظهري	٤
100%	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الظهر المسطح	٥
92.30%	12	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	سقوط الرأس أماما	٦
92.30%	12	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	سقوط أحد الكتفين	٧
٧٩,٩٢%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	x	x	✓	✓	زيادة التقعر العنقي	٨
38.46%	5	x	x	x	✓	x	✓	✓	✓	x	✓	x	x	x	ترهل البطن	٩
30.76%	4	x	x	x	x	x	x	✓	x	x	✓	✓	✓	x	ميل الحوض للأمام	١٠
30.76%	4	x	x	✓	x	x	x	✓	x	x	x	✓	✓	x	ميل الحوض للخلف	١١
23%	3	x	✓	x	x	x	x	x	x	✓	x	x	✓	x	ميل العنق يمينا	١٢
23%	3	x	✓	x	x	x	x	x	x	✓	x	x	✓	x	ميل العنق شمالا	١٣
23%	3	x	x	x	x	x	x	✓	✓	x	x	x	✓	x	الصدر الحمامي	١٤
23%	3	x	✓	x	x	x	x	x	✓	x	x	x	✓	x	ميل الحوض للجانب	١٥
7.69%	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	✓	x	سقوط الرأس خلفا	١٦
7.69%	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	✓	x	الصدر المسطح	١٧
7.69%	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	✓	x	الصدر القمعي	١٨
7.69%	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	✓	x	x	x	ميل عظم اللوح للجانب	١٨
7.69%	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	✓	x	x	x	ارتفاع عظم اللوح للأعلى	٢٠
0%	0	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	ميل الجذع أماما	٢١

- يتم التقاط الصورة للطالب وهذا الوضع على بعد ٣ متر.
- يتم وضع النقاط التشريحية علي جسم الطالب داخل الجهاز.
- وهي ( منتصف حلمتي الأذنين ، مفصل الكتف ، منتصف اعلي المدور الكبير للفخذ ، نقطة خلف عظم الرضفة ، منطقة امام النتوء الوحشي للقدم)
- يقوم الجهاز باظهار درجات الانحرافات للطالب في الوضع الجانبي.
- ٢- يقف الطالب بالمايوه بدون حذاء وفي الوضع الامامي بحيث يكون الظهر مواجه للحائط.
- يتم التقاط الصورة للطالب وهذا الوضع علي بعد ٢ متر.
- يتم وضع النقاط التشريحية علي جسم الطالب داخل الجهاز.
- وهي ( نقطتان علي الحافة الانسية لعظم الترقوة ، نقطتان علي الحافتين العلويتين لعظم الحوض ، نقطتي علي رأس عظمتي الفخذ من أعلي ، نقطتي علي منتصف الركبتين ، علي النتوء الانسين للقدم)
- يقوم الجهاز باظهار درجات الانحرافات للطالب في الوضع الامامي- الخلفي.

#### الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد ٥٠ طالب ، وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٣/١م حتى ٢٠١٥/٣/٢٠م وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

بعد تفريغ استمارة استطلاع رأي الخبراء يتضح من الجدول (٤) انحصرت نسب آراء الخبراء بين (٠% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة (٧٥%) من آراء الخبراء لتحديد الانحرافات الاكثر شيوعاً والتي سوف تخضع للدراسة في هذا البحث وقد تم استبعاد الانحرافات القوامية والتي حصلت علي نسبة اقل من (٧٥%) ، ومن خلال المسح المرجعي تم تحديد أهم الانحرافات القوامية الشائعة وفقاً لآراء السادة الخبراء وهي (استدارة الكتفين ، انحاء العمود الفقري الجانبي، زيادة التقعر القطني، زيادة التحذب الظهرين ، الظهر المسطح ، سقوط أحد الكتفين ، زيادة التقعر العنقين، سقوط الرأس أماماً).

#### استمارة الكشف عن الانحرافات القوامية الشائعة للعمود الفقري قيد البحث:

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل بيانات وقياسات الانحرافات القوامية قيد البحث وذلك بعد الاسترشاد براء السادة الخبراء المختصين مرفق (٥).

#### جهاز قياس الانحرافات القوامية .

لقد استخدم الباحث الاجهزة التالية للكشف عن الانحرافات القوامية قيد البحث:

#### ١- جهاز Posture Screen I Bad

يقيس الجهاز انحرافات الجسم من الوضع الجانبي ومن الوضع الامامي- الخلفي.

#### طريقة عمل الجهاز:

١- يقف الطالب بالمايوه بدون حذاء وفي الوضع الجانبي امام الحائط.

٢- تم ادخل هذه الصور الي جهاز كشف الانحرافات القوامية لإظهار انحرافات الطرفي العلوي والسفلي للطلاب.

وقد اهتم الباحث أثناء إجراءات القياس بالعوامل التالية :-

• وضع الأدوات والأجهزة في مكان جيد الإضاءة للتأكد من دقة القياس .

• عدم وجود تيارات هوائية في أماكن إجراءات الاختبارات .

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :-

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية وذلك لملاءمتها لموضوع البحث وهي :-

\* المتوسط الحسابي \* الانحراف المعياري

\* النسبة المئوية \* تحليل التباين

\* الوسيط \* معامل الالتواء

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة معنوية عند (٠,٠٥)

#### عرض النتائج:

من خلال اهداف البحث وتساؤلاته والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها وجدولتها ومعالجتها احصائياً ظهرت نتائج البحث التالية.

- التأكد من صحة وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات ومدى دقتها و التدريب علي استخدامها

- التدريب علي صلاحية النظام الموضوع لتسلسل القياس .

- اكتشاف المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تنفيذ إجراءات البحث. وبالتالي محاولة التغلب عليها وإيجاد الحلول المناسبة لها .

- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل تلميذ في أداء الاختبارات وبالتالي الزمن الكلي الذي تستغرقه العينة كاملة .

- تدريب المساعدين علي أسلوب العمل بالبحث والتأكد من إمامهم ومعرفتهم بطبيعة القياس.

#### الدراسة الأساسية :

تم تطبيق القياسات علي العينة وعددها (٦٠٠) طالب في الفترة من ٢٠١٥/٣/١م حتى ٢٠١٥/٤/٢١م وتم إجراء القياسات في كل مدارس بعد الاتفاق مع ادارة المدرسة ومدرسي التربية الرياضية وتم اجراء الدراسة على عدده مراحل :

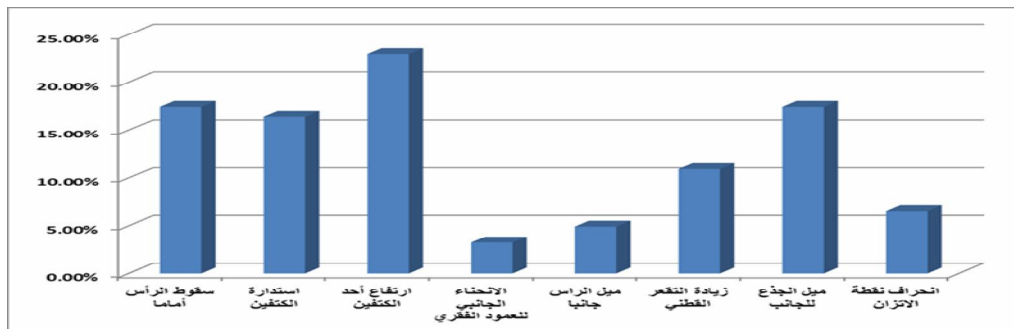
١- تم التقاط صورة للطلاب عينة البحث من الاوضاع الجانبية والامامية والخلفية.

عرض نتائج التساؤل الأول والذي نص " ما هي الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بالعراق؟"

جدول (٥)

النسب المئوية لانحرافات الطرف العلوي في مدارس المرحلة المتوسطة  
بجمهورية العراق للعينة قيد البحث

النسبة	التكرار	نوع الانحراف القوام	
17.49%	32	سقوط الرأس أماما	١
16.39%	30	استدارة الكتفين	٢
22.95%	42	سقوط أحد الكتفين	٣
٤,٩٢%	٩	ميل الرأس للجانب	٤
٣,٢٨%	٦	الانحناء الجانبي للعمود الفقري	٥
10.93%	20	زيادة التقعر القطني	٦
٦,٥٦%	١٢	ميل الجذع للجانب	٧
١٧,٤٩%	٣٢	انحراف نقطة الاتزان	٨
	183	العدد الكلي	



شكل (١) النسب المئوية لانحرافات الطرف العلوي في مدارس المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق للعينة قيد البحث

أكثر الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة 22.95%  
وبلغ انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري ، زيادة  
التقعر العنقي أقل الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة  
قدرها 3.28%.

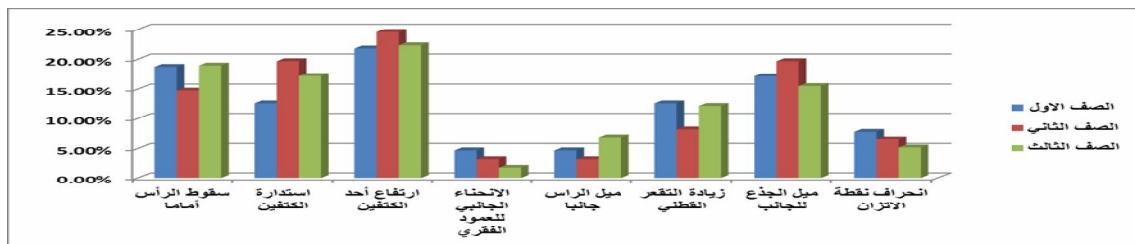
يتضح من جدول (٥) والشكل (١) ان النسبة  
المئوية لانحرافات الطرف العلوي بين تلاميذ المرحلة  
المتوسطة في جمهورية العراق انحصرت بين (3.28%  
- 22.95%) حيث كانت انحراف ارتفاع احد الكتفين

**عرض نتائج التساؤل الثاني والذي نص علي هل يوجد فروق بين طلاب المرحلة المتوسطة في الانحرافات  
القوامية الشائعة للطرف العلوي ؟**

**جدول (٦)**

**النسب المئوية لانحرافات الطرف العلوي للصفوف المرحلة المتوسطة  
بجمهورية العراق حسب الصفوف الدراسية المختلفة للعينة قيد البحث**

م	نوع الانحراف القوام	الصفوف الدراسية					
		الثالث		الثاني		الاول	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
١	سقوط الرأس أماما	18.97%	11	14.75%	9	18.75%	12
٢	استدارة الكتفين	17.24%	10	19.67%	12	12.50%	8
٣	ارتفاع أحد الكتفين	22.41%	13	24.59%	15	21.88%	14
٤	الانحناء الجانبي للعمود الفقري	1.72%	1	3.28%	2	4.69%	3
٥	ميل الرأس للجانب	6.90%	4	3.28%	2	4.69%	3
٦	زيادة التقعر القطني	12.07%	7	8.20%	5	12.50%	8
٧	انحراف نقطة الاتزان	15.52%	9	19.67%	12	17.19%	11
٨	ميل الجذع للجانب	5.17%	3	6.56%	4	7.81%	5
		58	61	64	العدد الكلي		



**شكل (٢) النسب المئوية لانحرافات الطرف العلوي للصفوف المرحلة المتوسطة  
بجمهورية العراق حسب المراحل العمرية المختلفة لعينة قيد البحث**

٢٤,٥٩% حيث كان انحراف ارتفاع أحد الكتفين أكثر انتشاراً بين التلاميذ بنسبة قدرها ٢٤,٥٩% ، وبلغ انحراف ميل الرأس للجانب والانحناء الجانبي للعمود الفقري أقل الانحرافات انتشاراً بين طلاب هذه المرحلة بنسبة قدرها ٣,٢٨% ، وكانت الانحرافات القوامية للصف (الثالث) والتي انحصرت ما بين (١,٧٢% - ٢٢,٤١%) حيث كان انحراف ارتفاع أحد الكتفين أكثر انتشاراً بين التلاميذ بنسبة قدرها ٢٢,٤١% ، وبلغ انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري أقل الانحرافات انتشاراً بين طلاب هذه المرحلة بنسبة قدرها ١,٧٢%.

يتضح من جدول (٦) والشكل (٢) ان النسبة المئوية لانحرافات الطرف العلوي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة في جمهورية العراق للمراحل الثلاث انحصرت بين (1.72% - 24.59%) وكان الانحرافات القوامية للصف (الاول) انحصرت ما بين (4.69% - 21.88%) حيث كان انحراف ارتفاع أحد الكتفين أكثر انتشاراً بين التلاميذ بنسبة قدرها 21.88% ، وبلغ انحراف ميل الرأس للجانب و الانحناء الجانبي للعمود الفقري أقل الانحرافات انتشاراً بين طلاب هذه المرحلة بنسبة قدرها ٤,٦٩% ، وكانت الانحرافات القوامية للصف (الثاني) والتي انحصرت ما بين (٣,٢٨% -

## جدول (٧)

### دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية المختلفة للمدارس المتوسطة بجمهورية

#### العراق في الانحرافات القوامية قيد البحث

المتغير	الحالة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوي الدلالة
الانحرافات القوامية قيد البحث	بين المجموعات	9.152	2	4.576	٠,٥	.611
	داخل المجموعات	274.364	30	9.145		
	المجموع	283.515	32			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٠

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج مع الاسترشاد بالمراجع والدارسات السابقة قام الباحث بمناقشة مناقشة نتائج التساؤل الاول والذي نص علي ما هي الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بالعراق؟

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق بين الصفوف الدراسية المختلفة " (الاول) ، (الثاني) (الثالث) " للمدارس المتوسطة بجمهورية العراق في الانحرافات القوامية قيد البحث حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ .

#### مناقشة النتائج.

يتضح من جدول (٥) والشكل (١) ان النسبة المئوية لانحرافات الطرف العلوي بين تلاميذ المرحلة

أقصر وأقوى وتصل إلى حد الانكماش في حين تستطيل العضلات المقابلة لها وتضعف وتترهل. والجدير بالذكر أنه إذا أصاب العمود الفقري انحراف بمنطقة ما فالتأثير إما أعلى أو أسفل أو كلاهما لذا ينوه الباحث على توعية مدرسي التربية الرياضية بهذا السلوك وخطورته من استفحال أمر الانحراف.

ودراسة Mrysomallisc ٢٠٠١م والتي اشارت الي ان تأثير حوالي ٤٥% من عينة البحث بانحرافات شديدة في الظهر والكتفين وذلك بسبب الجلوس فترات طويلة في وضع خطأ، كذلك ظهور انحرافات قوامية في منطقة العنق وخاصة الأطفال ضعاف النظر واقترح الباحث بعض التمرينات الرياضية تؤدي في فترات الراحة ذلك لتقليل بعض هذه الانحرافات.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أشرف محمد حلمي ٢٠١٠م التي كانت اهم نتائجها انتشار انحرافى تحذب الظهر والانحناء الجانجي لدى عينة البحث وأن البرنامج التأهيلي البدني المقترح له تأثير إيجابي على تناقص درجة تحذب الظهر وتناقص درجة الانحناء الجانجي.

ويري ياسر عابدين ٢٠٠٧م ان اسباب انتشار هذا الانحراف تنحصر في :

- ١- النمو السريع خصوصاً اذا كان الوزن اكثر من الطبيعي.
- ٢- زيادة الوزن بالجسم وعلية يعجز الطرفان السفليان عن حمل الجسم عند المشي المبكر.
- ٣- جلوس التربيع مدة طويلة في الصغر.
- ٤- الاضطرابات والحوادث خاصة في الطرف السفلي.
- ٥- نتيجة اضطرابات نمو العظام. (١٩ : ١٢٧)

المتوسطة في جمهورية العراق انحصرت بين (٣,٢٨% - ٢٢,٩٥%) حيث كانت انحراف ارتفاع احد الكتفين اكثر الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة ٢٢,٩٥%.

ويرجع الباحث ذلك الي العادات الخاطئة من حمل الحقيبة المدرسية بيد واحدة أو حملها على الظهر وتوجيه النظر لأسفل باستمرار والجلوس الخاطئ أمام التليفزيون والكمبيوتر ، وغياب الوعي القوامي، أوضاع الجسم الخاطئة أثناء ممارسة الانشطة المختلفة.

وبلغ انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري ، ميل الرأس للجانب اقل الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة قدرها ٣,٢٨%.

ويرجع الباحث ذلك الي زيادة الوزن عند بعض التلاميذ وعدم المام الطلاب بالوعي القوامي والعادات الخاطئة مثل الميل بالذرع الي احد الجانبين وكانحراف تعويضي لانحرافات قواميه اخري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من أسماء طاهر نوفل ٢٠٠٥م والتي اشارت الي أن أكثر التشوهات انتشاراً سقوط الكتفين ثم استدارة الكتفين ثم التقعر القطني ثم استدارة أعلى الظهر ثم سقوط الرأس.

ودراسة علي عبد الله الجفري، سمير محمد أبو شادي، أحمد محمد عبد السلام ٢٠٠٩م والتي اشارت الي ان أكثر التشوهات إنتشاراً لتلك المرحلة ميل أحد الكتفين يليه تفلطح القدمين.

وقد لاحظ الباحث قصور في إضاءة الفصول بحيث تعكس أشعة الشمس ضوءها على السبورة الأمر الذي يدعو الطالب للجلوس مانلا للجانب حتى يرى السبورة بوضوح الأمر الذي يجعل من الجانب المائل عضلاته

الاشياء الثقيلة بيد واحدة وعدم وجود برامج للتوعية القوامية والتشابه في مراحل النمو الحركي والبدني وضعف الامكانيات المدرسية من أدوات تستخدم في الدراسة كالطباشير وادوات رياضية غير ملائمة للطلاب وسوء المقاعد وسوء التهوية والاضاءة المدرسية والتعب والاجهاد سواء كان الاجهاد البدني وا الذهني.

ويري الباحث ان انتشار العادات الصحية الخاطئة وغياب الوعي القوامي وضعف الوظائف الحيوية وغياب الوعي الغذائي وضعف تكوين الهيكل العظمي للطلاب ستولد انحرافات قواميه متشابها.

وباستعراض نتائج الجدول ( ١١ ) عدم وجود فروق بين الصفوف الثلاث المختلفة " (الاول) ، (الثاني) " للمدارس المتوسطة بجمهورية العراق في الانحرافات القوامية قيد البحث حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة اقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

ويرجع الباحث ذلك الي تشابه البيئة التي يوجد بها الطلاب سواء كان في الريف او الحضر او المدينة والامكانيات والتجهيزات الموجودة بالمدارس وانتشار العادات القوامية الخاطئة والتي تتكاثر نتيجة انتقالها من الاباء والمدرسين الي الطلاب.

ويضيف رضوان محمد رضوان ٢٠٠٤م أن هناك العديد من الأسباب لحدوث انحرافات القوام التي ينتج عنها انحرافات قوامية واختلال وضعف لميكانيكية الجسم منها ما يلي:

- ١- الوراثة.
- ٢- البيئة المحيطة.
- ٣- التغذية .
- ٤- الحالات المرضية المتنوعة.
- ٥- الضعف العضلي.
- ٦- الإرهاق والتعب.

مما سبق يتضح انه توجد انحرافات قواميه بين طلاب المرحلة المتوسطة بالعراق قيد البحث مما يجب علي التساؤل الثاني والذي نص على: ما هي الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بالعراق؟

مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي نص علي هل يوجد فروق بين طلاب المرحلة المتوسطة في الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي ؟

وباستعراض نتائج الجدول (٦) والشكل ( ٢ ) يتضح ان النسبة المئوية لانحرافات الطرف العلوي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة في جمهورية العراق للمراحل الثلاث انحصرت بين (١,٧٢% - ٢٤,٥٩%) وكان الانحرافات القوامية للصف (الاول) انحصرت ما بين (٤,٦٩% - ٢١,٨٨%) ، وكانت الانحرافات القوامية للصف (الثاني) والتي انحصرت ما بين (٢٣,٢٨% - ٢٤,٥٩%) ، وكانت الانحرافات القوامية للصف (الثالث) والتي انحصرت ما بين (١,٧٢% - ٢٢,٤١%).

ومن خلال ما سبق يتضح ان الانحرافات القوامية للطرف العلوي للصف (الاول) سجلت (٦٤) انحراف و الانحرافات القوامية للطرف العلوي للصف (الثاني) سجلت (٦١) انحراف و الانحرافات القوامية للطرف العلوي للصف (الثالث) سجلت (٨٥) انحراف.

ومن خلال النتائج السابقة يتضح ان نسب الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي للمراحل الثلاث لطلاب المرحلة المتوسطة والعدد الاجمالي للانحرافات قريبة جداً من بعضها ، ويرجع ذلك الي تشابه الظروف المحيطة بالطلاب من عادات صحية وقواميه خاطئة مثل حمل الحقيبة علي كتف واحد وحمل



٥. نسبة الانحرافات القوامية للطرف العلوي للصف (الثالث) والتي انحصرت ما بين (١,٧٢% - ٢٢,٤١%).

٦. ازدياد التشوهات القوامية بين طلاب المرحلة المتوسطة لعدم الاهتمام وقلة الوعي القوامي لدى التلاميذ والاسرة.

٧. عدم وجود فروق بين الصفوف الدراسية المختلفة للمدارس المتوسطة بجمهورية العراق في الانحرافات القوامية.

#### التوصيات :

اعتماداً علي البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :-

١. الاهتمام بالكشف الطبي الدوري الشامل علي الطلاب حيث أن الاهتمام بمعرفة التشوهات في هذه المرحلة يساعد علي علاج التشوه من البداية بسهولة ويسر .

٢. الاهتمام بنشر الوعي القوامي بين المدرسين لتعليم الطلاب العادات القوامية السليمة كالمشي والجلوس والوقوف الصحيح .

٣. الاهتمام بوضع منهج تربية رياضية للمرحلة المتوسطة ، يتضمن تدريبات وتمارين لاعتدال القامة.

٤. الاهتمام بإعداد مدرسي التربية الرياضية وعقد ندوات ومؤتمرات لمدرسي التربية الرياضية للإطلاع علي أحدث الأبحاث المرتبطة بموضوع التشوهات القوامية وطرق الكشف عنها ووسائل علاجها .

٧- العادات السيئة ٨- عيوب النمو.(٧: ٤٣)

ويرجع الباحث عدم وجود فروق بين عينة البحث الي ان هذه الاسباب تكاد تكون متشابهة وموحدة بين الطلاب حيث جميعهم يعيشون في بيئة موحدة وتحت نفس الظروف .

ويؤكد ذلك ياسر عابدين ٢٠٠٧م انه في كثير من الأحيان تنشأ التشوهات القوامية وتتوحد نتيجة نوع العمل المهني او البيئة التي يعيش فيها الفرد (١٩ : ٤١).

#### الاستخلاصات:

في ضوء اهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود طبيعة العينة واستنادا علي جمع البيانات ومعالجتها احصائياً للنتائج وتفسيرها توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية:

١. انحراف ارتفاع سقوط أحد الكتفين اكثر انحرافات الطرف العلوي انتشاراً بين التلاميذ بنسبة ٢٢,٥٤%.

٢. انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري ، ميل الرأس للجانب اقل الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة قدرها ٣,٢٨%.

٣. نسبة الانحرافات القوامية للطرف العلوي للصف (الاول) انحصرت ما بين (٤,٦٩% - ٢١,٨٨%)

٤. الانحرافات القوامية للطرف العلوي للصف (الثاني) والتي انحصرت ما بين (٢٣,٢٨% - ٢٤,٥٩%)

٤. إقبال رسمى محمد: القوام والعناية بأجسامنا الانحرافات القوامية وعلاجها، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة، ٢٠٠٧م.
  ٥. حكمت حسين، محمود حسن عباس: تشوهات القوام وعلاجها بالتمرنات، الدار القومية للنشر، الاسكندرية، ١٩٩٣م.
  ٦. حياة عياد روفانيل، صفاء الدين الخربوطلى: اللياقة القوامية والتدليك الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
  ٧. رضوان محمد رضوان: الصحة الشخصية للرياضى، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
  ٨. سرور أسعد منصور: القوام عيوبه وتشوّهاته وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٥م.
  ٩. صفاء الدين عباس الخربوطلى: أثر برنامج علاجى مقترح لبعض الانحرافات القوامية على الأنماط الجسمية بالمرحلة السنية ٩- ١٢ سنة، المؤتمر العلمى الثالث الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ٢٠٠٠م.
  ١٠. صفاء الدين عباس الخربوطلى: المواصفات القوامية المصاحبة لجنف العمود الفقرى البسيط والمركب وآثارها على الصفات البدنية للتمليذات بمرحلة البلوغ (١٢- ١٥) سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثانى والأربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م.
  ١١. عباس عبد الفتاح الرملى، وزينب خليفة، وعلى محمد ذكى: تربية القوام، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨١م.
  ٥. الاهتمام بممارسة التمرينات التي تفيد في تقوية المجموعات العضلية التي تقع بالطرف السفلي لتخفيف الضغط الواقع علي القدمين ووقاية الطرف السفلي من التشوهات .
  ٦. الاهتمام بتوفير ملاعب وأدوات وأجهزة تناسب الطلاب في هذه المرحلة السنية لممارسة الأنشطة الرياضية التي تناسبهم .
  ٧. إجراء المزيد من الدراسات علي مراحل مختلفة حيث تبين قلة الأبحاث التي أجريت علي خاصة في العراق .
  ٨. الاهتمام بتوفير البيئة الصحية المناسبة والتي تساعد علي اكتساب العادات القوامية السليمة سواء في المدرسة أو المنزل وإعطائه تمرينات علاجية للقوام.
- قائمة المراجع:**
- المراجع باللغة العربية:**
١. أسامه رياض: التربية الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، القاهرة، ٢٠٠٢م
  ٢. أسماء طاهر نوفل: دراسة الانحرافات القوامية الشائعة فى الطرف العلوى لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الاشتراطات الصحية المدرسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
  ٣. أشرف محمد حلمى: تأثير برنامج تأهيلى بدنى لبعض انحرافات العمود الفقرى لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بدور رعاية الأيتام والحالات الملحة بالفيوم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٠م

١٩. ياسر عابدين سليمان: تربية القوام، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.

#### المراجع باللغة الاجنبية:

20. Bongraazi, r& Dover: Dynamic physical education for elementary school ailyn and bacon 1995.

21. Heather M. Brackley, Joan M.Stevenson and Jessica C. Selinger: Effect of backpack load placement on posture and spinal curvature in prepubescent children, School of Kinesiology and Health Studies, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada, 2008

22. Mrysomallisc, "A: review resistance exercise and postural realigment, 2001.

#### الشبكة العالمية للمعلومات

23. <http://www.education.gov.bh/divisions/safety/edu.maksf.htm>

١٢. على عبد الله الجفري، سمير محمد أبو شادي، أحمد محمد عبد السلام: بعض التشوهات القوامية وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط البدني للتلاميذ من ٩- ١٢ سنة بمدينة الرياض، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية، ٢٠٠٩م.

١٣. محسن يس الدروي، حمدي عبد الرحيم: تربية القوام، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

١٤. محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م

١٥. محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٦. محمد صبحي عبد الحميد: تربية القوام، دار باناسيه، الزقازيق، ١٩٩٨م.

١٧. ناهد أحمد عبد الرحيم: التمرينات التأهيلية لتربية القوام، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.

١٨. نجلاء إبراهيم جبر: دراسة بعض الانحرافات للعمود الفقري للتلاميذ من ٦\_ ٩ سنوات بمحافظة بورسعيد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٣م.

*Abstract*

**The common postural deviations for the upper part of the body in  
middle school students in the Republic of Iraq**

**Dr. Hamdi Mohammed Judah Kaliouby**

**Dr. Ehab Ahmed Mutawaly Mansour**

**Firas Sedeeq Ismael**

The research aims to "identify the skeleton distractions common to middle school students in the Republic of Iraq" and the researcher used the descriptive method using the survey method was selected core sample randomly strength (60) and students (50) exploratory sample student and researcher concluded that"

1. deviation high shoulders one more deviations upper limb prevalent among students increased by % 22.54
2. deviation of lateral bending of the spine, increasing the concavity cervical deviations less prevalent among pupils at a rate of % 3.28
3. no differences between different classrooms middle schools in the Republic of Iraq deviations skeleton

**The researcher recommended:**

1. Attention to the universal periodic medical examination on the students' interest in knowing where that distortions at this stage helps to treat the deformity from the beginning is easy.
2. Further studies on different stages where it was found the lack of research on, especially in Iraq.