

الفصل الأول

١٠/١ الإطّار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث .

٢/١ مشكلة البحث .

٣/١ أهمية البحث .

٤/١ أهداف البحث .

٥/١ فروض البحث .

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث .

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث :

تتشترك البيئة المدرسية في تحديد قوام الطالب سواء بالسلب أو بالإيجاب فإذا كانت البيئة المدرسية تتوافر فيها عوامل الحياة الصحية البدنية يظهر مردودة علي قوام وصحة الطالب أما إذا كانت البيئة المدرسية لا تهتم بهذه العوامل ستصبح بيئة سيئة ولذلك تكون مصدر لظهور كثير من الأمراض والآلام والانحرافات القوامية .

وتلعب حصص التربية الرياضية دوراً أساسياً في المحافظة على قوام الطالب وزيادة قدرته على مقاومة الأمراض التي تصاحب الطالب أما إذا تجاهلنا هذا الدور نظراً للظروف الدراسية والاهتمام بالحصص العلمية والعملية علي حساب حصص التربية الرياضية تنتشر كثير من الإصابات والانحرافات بشكل ملحوظ .

ويذكر مجدى وكوك (٢٠٠٣ م) أن مصر تتجه هذه السنوات إلى زيادة الإنتاج وتطويره لذا وجهت اهتماماً خاصاً بالتعليم الفنى بقصد تخريج جيل جديد من العمال المهرة يساهموا إيجابياً فى زيادة الإنتاج والكفاءة الإنتاجية .

والتدريب لساعات طويلة في المدارس الثانوية الفنية التجارية المتقدمة دون وجود وعي قوامي قد يؤدي إلى حدوث وظهور بعض الانحرافات القوامية وهذا يتطلب إعداد برامج خاصة للوقاية والحد من حدوث هذه التشوهات . (٦٥ : ١٠)

كما أكد كلا من عبد القادر حاتم (١٩٨٠ م) ، أمين الخولى (١٩٩٦ م) ، مكارم حلمى ومحمد سعد (١٩٩٩ م) ، محمد حساتين (٢٠٠١ م) ، خالد سالم (٢٠٠٢ م) ، على أن حصة التربية الرياضية تسعى إلى تحقيق العديد من الأهداف العامة للتعليم على والتي تنص على الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام وزيادة الإنتاج فى كافة المجالات وهو ما يتفق مع أهداف التعليم الفنى ، والتي تتلخص فى إعداد الطلاب ليكونوا عمالة فنية متقنة لمواجهة احتياجات الصناعة المصرية أول بأول وتحويل الطلاب العاديين غير الفنيين إلى عمال فنيين ، وسد حاجة السوق من العمالة فى المهن والصناعات المختلفة. (٤٩ : ٧-١١)، (١٦ : ١٣٦-١٤٠)، (٩٠ : ١٢٩ ، ١٣٠)، (٧٧ : ٧٧ ، ٧٨)، (٣٠ : ٩٤)

وقد أشار حسين كامل بهاء الدين (١٩٨١ م) بان العملية التعليمية بنمطها القديم لم تعد تتناسب مع ما وصلت إليه مصر من طفرة تنموية شاملة باعتبارها شريكاً في بناء هذه التنمية ودفعها للأمام لذا فلم تعد العملية التعليمية تعنى بناء المدارس وإنشاء المعامل وزراعة الحدائق فقط بل أصبحت محورا أساسيا لبناء جيل متميز حيث لا مكان في سوق العمل والإنتاج إلا للمتميزين ، والتربية الرياضية تمثل أحد المحاور الأساسية في منظومة وتطوير التعليم وإعداد الطلاب المتميزين لذا يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية باعتبارها من أهم المقومات وأبرز الركائز في تدعيم قدرات الإنسان البدنية والنفسية والعقلية وباعتبارها أيضاً قيمة تربوية كبيرة تنمى قيم المنافسة وقوة الاحتمال والجدد والشجاعة والجرأة والولاء وهى قيم تحكم السباق العالمى الذى يتحتم علينا أن نحتل المكانة اللائقة بنا فى إطاره وتأهيل شبابنا بمقوماتها وعناصرها المختلفة فالصحة البدنية طريق للصحة العقلية والنفسية على حد سواء . (٢٥ : ١٢٤)

كما أشار جلال الدين كاظم وطلعت قنديل (١٩٩٠ م) ، طارق إسماعيل (١٩٩٤) أن الشكوى من آلام العمود الفقرى وضعف العضلات تتزايد يوماً بعد يوم لاسيما مع التطور التكنولوجى الذى لحق بكثير من نواحي الحياة وقلة الحركة الناتجة من استخدام السيارات والكمبيوتر والجلوس على المكاتب لفترات طويلة وغيرها من العادات اليومية غير الصحية ولعل من أكثر الألام التى يتعرض لها الإنسان فى جميع مراحل الحياة آلام العمود الفقرى . (٢٢ : ١٢) ، (٤١ : ٥)

وقد أفتق كلا من حياة عياد وصفاء الخريطولى (١٩٩٥ م) ، محمد حسنين ، ومحمد راغب (١٩٩٥ م) ، محمد حسنين (٢٠٠٠ م) على أن المهنة والعادات القوامية الخاطئة هى أحد أسباب الانحرافات القوامية حيث أن هناك الكثير من المهن تتطلب العمل بها الوقوف أو الجلوس فى أوضاع قوامية خاطئة لفترات طويلة يومياً ولتكرارها يعتاد عليها الجسم وتؤدى فى النهاية إلى التشوهات القوامية ، حيث تفرض طبيعة بعض المهن الاستخدام المستمر لمجموعة معينة من العضلات لفترة طويلة فتحدث بعض الانحرافات القوامية كالجلوس أمام الكمبيوتر أو المكتب إلخ هذا بالإضافة إلى حدوث بعض الألام . (٢٤ : ٢٩) ، (٧٨ : ١٥٢ ، ١٥٣) ، (٧٦ : ١٤٧ ، ١٤٨)

كما يرى ويليم سوميرز Williams Somers (١٩٩٦ م) أن العالم يتقدم بصورة مذهلة وبخاصة فى مجال المعلومات وأن مجتمعا جزء من هذا العالم وعليه مسابرة هذا التطور حيث ينادى الاتجاه العام لمحو الأمية فى مجال الكمبيوتر لما لهذا المجال من فائدة تطبيقية ، وكان لزاماً على الجهات الصحية العالمية المتخصصة الاهتمام بأبحاث الصحة والكمبيوتر (Computer - Health) ، حيث أصبح الكمبيوتر أداة أساسية للحياة العصرية ولذا فعلىنا أن نعى مدى الخطورة القادمة من التعامل المستمر مع تلك الأجهزة الحديثة لفترات طويلة من اليوم وعلى المدى البعيد بين أبنائنا من الجنسين فى كل الأعمار ، فالجلوس المستمر أمام أجهزة الكمبيوتر سواء للاستمتاع أو التعليم أو العمل ، أو كسب الرزق يؤثر تأثيراً خطيراً على مستخدميه . (١٤٤ : ٨٥)

٢/١ مشكلة البحث :

ازدحمت الحياة التي يعيشها الإنسان في هذا العصر بكثير من المسؤوليات والمشاكل والتي جعلته ينسى الإهتمام بحالته القوامية ، وأصبح يعتمد علي التقنيات الحديثة للأجهزة والتي قللت من حركته ، فالتطور التكنولوجي وفر وقت كبير يقضيه معظم الناس في الجلوس أمام التلفزيون إلخ وأدى ذلك إلى قلة حركة الإنسان وهذا بطبيعة الحال ساعد على ظهور بعض الأمراض الناتجة عن قلة الحركة والتي ساعدت على زيادة معدل إنتشار التشوهات القوامية وحدوثها .

ولأهمية القوام السليم رأي الباحث أن يبحث في هذا المجال وخاصة لطلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة والذي يحدث لهم بعض المشاكل القوامية أثناء الدراسة وطلاب اليوم هم شباب ورجال المستقبل فيجب الإهتمام بهم .

ومع زيادة الإقبال علي هذا النوع من التعليم كان من الضروري إلقاء الضوء علي طبيعة التعليم في هذا النوع من المدارس ودراسة تأثيره علي صحة وقوام الطلاب حتي نهئى لهم الفرصة للتفوق والتميز في هذا المجال .

فالطلاب في هذا النوع من المدارس يقضون خمس سنوات دراسية متواصلة كما أنهم يقضون وقتا طويلا في الحصص في الأعمال الكتابية ووقتا طويلا أيضا في حصص التدريب العملي وبالتالي يأخذ الطلاب أوضاعا قوامية عديدة أثناء الأداء قد تضر بالجهاز الحركي للجسم وبالتالي تؤثر سلبيا علي كفاءة عمل الأجهزة الداخلية بالجسم .

وأثناء تواجد الباحث في حصة التدريب العملي بالمدرسة وجد الكثير من الطلاب يتخذوا أوضاعا قوامية خاطئة أثناء العمل دون إرشادات أو توعية من قبل المدرس المتواجد معهم فكان وضع الجسم في الأداء المهني للعمل كالاتي :

يتم الأداء باتخاذ وضع الجلوس علي كرسي أمام الجهاز وثني الجذع والرقبة للأمام مع ثني المرفقين أمام الجسم ووضع القدمين خلفا قليلا مع ثني مفصل الركبة مع حركة جميع أصابع اليدين ويستقر في العمل ٤٥ دقيقة .

ولذلك فإن درس التربية الرياضية هو أحد الدعائم الأساسية التي يركز عليها تكوين النشئ والشباب حيث يعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية وتكوين العادات الصحية السليمة وإكتساب العديد من المعارف والمعلومات بالإضافة إلى تنمية الجوانب المتعددة لشخصية الفرد . (٣٩ : ١٧)

كما يشير عماد الغريباوى (١٩٩٣ م) إلى أهمية ارتباط مناهج التربية الرياضية بطبيعة مناهج التدريب المهني وذلك لتحقيق الهدف الأكبر ووجود فاعلية الطالب في العمل

المهني وهذا يتطلب أن يكون قادراً على التحكم في الآلة والقدرة على الأداء بأقصى كفاءة وأقل جهد والصمود للعمل أطول فترة ممكنة بنفس المستوى بما يضمن زيادة إنتاجية العملية التعليمية والتدريبية . (٥٨ : ١٣)

كما يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب وعمرو السكري (١٩٩٧ م) أن في الشخص قليل الحركة تعتبر مشكلة ضعف العضلات الكبيرة عنده من الأسباب الشائعة لحدوث الألم وذلك لسببين هما :

١- ضعف العضلات تؤدي إلى إخلال توازن القوى العضلية في مقابل قوى الجاذبية الأرضية مما يعمل على صعوبة الاحتفاظ بالوضع الصحيح للجسم وعند القيام بأى حركة .

٢- العضلات الضعيفة سريعة التعب ، وبالتالي تترك العمل للأربطة من أجل توفير الطاقة وهذا يؤدي إلى ضعف الأربطة من ناحية ، وظهور الألم من ناحية أخرى .

(٤٧ : ٨)

وتشير عزة رجب (٢٠٠٣ م) أن أسباب الانحرافات القوامية المهنية الآتى :

العمل على الأجهزة فترات طويلة ، اتخاذ أوضاع قوامية خاطئة أثناء العمل على الأجهزة المختلفة ، قلة الوعي القوامي بين الطلاب ، عدم إرشاد المعلمين لهم ، سوء تصميم المقاعد المدرسية من حيث مدى مناسبتها لأطوال الطلاب ، عدم ممارسة الأنشطة الرياضية .

(٥٣ : ٤٩)

و تذكر ناهد عبد الرحيم (٢٠٠٥ م) أن الآلام المصاحبة لثبات الجسم في وضعية قوامية خاطئة لفترات طويلة والاعتقاد عليها هو ما يعرف بالاضطرابات القوامية ، وتأتي هذه الاضطرابات في صورة ألم خفيف خلف الرقبة ، الألم بالحزام الكتفي أو أحدهما أو الكوعين (المرفقين) أو أحدهما ، رسغ اليد ، آلام الظهر ، آلام الركبة ، آلام القدمين ، وهذه كلها مؤشرات تعلن عن وجود خلل بالجهاز الحركي للجسم عموماً أو في جزء منه ، وخاصة بالعضلات العاملة على استقامة الجسم ترجع إلى خلل في التوازن في العمل العضلي بين العضلات العاملة والعضلات المضادة مما يؤهل للإصابة بالانحرافات القوامية ثم بإهمالها تصبح تشوهات قوامية عند اعتيادها أو حدوث أى إصابة بالجسم . (٩٣ : ١٥ ، ١٦)

ولذلك رأي الباحث أن هذا مجال خصب للدراسة والبحث لمعرفة تأثير هذه النوعية من الدراسة العملية علي صحة وقوام الطالب وزيادة الوعي القوامي وكيفية اتخاذ الأوضاع

القوامية السليمة من خلال الحركة والثبات خصوصاً أن مجال الحاسب الآلي جديد في هذه المدارس حيث أستبدل مكان الآلة الكاتبة .

والطلاب يقضون ٤٥ دقيقة في حصة العملي وعددها علي مدار الأسبوع ٦ حصص أي ٢٧٠ دقيقة في الأسبوع أي ١٨ ساعة في الشهر مقابل ٩٠ دقيقة في الأسبوع لخصص التربية الرياضية أي حوالي ٦ ساعات في الشهر وهم دائماً يشكون من الآلام بمناطق الجسم المختلفة والصداع وتعرضهم للإصابة بالانحرافات القوامية .

ويعد ذلك من الأسباب التي جعلت الباحث يتناول هذا الموضوع عن طريق برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة.

٢/١ أهمية البحث :

١/٢/١ الأهمية العلمية :

تعد هذا الدراسة الحالية احدي المحاولات العلمية لدراسة برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة كوسيلة مساعدة لتحسين قوة العضلات والمدى الحركي وتخفيض درجة الألم وعدم تفاقم الإصابة إلى الدرجات المتقدمة.

٢/٢/١ الأهمية التطبيقية :

قد تساهم نتائج الدراسة الحالية في تقديم إسهام تطبيقي ملائم للتقليل والحد من مشكلة الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ، كما قد تساهم نتائج هذه الدراسة في إجراء المزيد من الدراسات والبحوث بصورة أكبر على مفاصل الجسم المختلفة التي تتعرض للإصابة بهذه الاضطرابات مما يؤثر إيجابياً على الكفاءة الوظيفية للطلاب .

٤/١ أهداف البحث :

١/٤/١ التعرف على الاضطرابات القوامية ومعرفة أكثرها شيوعاً لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .

٢/٤/١ تصميم برنامج حركي لتحسين بعض الاضطرابات القوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة ومعرفة تأثيره على :

- تخفيف الإحساس بدرجة الألم .
- تحسن القوة العضلية للعضلات .
- زيادة المدى الحركي للمفاصل .

٣/٤/١ تحديد نسبة التحسن في متغيرات البحث المقاسة لعينة البحث .

٥/١ فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث مما يلي :

١/٥/١ توجد اضطرابات قوامية لدى طلبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .

٢/٥/١ البرنامج الحركي المقترح له تأثير إيجابي على كلاً من :

- الإحساس بدرجة الألم .
- القوة العضلية .
- المدى الحركي .

٣/٥/١ توجد نسبة تحسن ايجابية لبعض الاضطرابات القومية لعينة البحث لصالح القياس

البعدي في متغيرات البحث المقاسة :

٦/١ مصطلحات البحث :

١/٦/١ الاضطرابات القوامية :

هي الآلام أو الأعراض التي يشكو منها الفرد عند الاعتياد على إتخاذ الجسم لبعض الأوضاع القوامية الخاطئة لفترات زمنية طويلة . (٩٣ : ١٥)

٢/٦/١ القوام المعتدل :

وهو العلاقة الميكانيكية السليمة بين أجهزة الجسم العظمية والعضلية والعصبية بحيث يستطيع الفرد بذل أقل جهد في الأوضاع المختلفة وبأعلى كفاءة . (٦٣ : ١٠)

٣/٦/١ الانحراف القوامي :

وهو تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه وانحرافه عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً . (٨٨ : ٨)

٤/٦/١ العلاج البدني الحركي :

وهو العلاج بالحركات المقننة وهو احد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل وتعتمد عليه المعالجة على التمرينات البدنية المختلفة بأنواعها . (٦٢ : ٦٧)

٥/٦/١ الألم :

هو إحساس غير مرغوب فيه وخبره إنفعالية مرتبطة بأنماط مختلفة من الإصابات المحتملة في الأنسجة . (١٠١ : ٧)