

بعض تشوهات العمود الفقري وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي

للطالبات باعمار مختلفة

م.د. اواز حمه نوري

كلية التربية الرياضية

جامعة صلاح الدين

ملخص البحث

اهتم الانسان منذ القديم بصحته واعتدال قوامه وقد وضع العديد من المعايير لتقويم شكل الجسم وهذه المعايير تحدد نموذج الجسم وتركيبه وتحديد ابعاده في وقت كانت الضخامة هي المعيار الاولى ولكن بمرور الزمن اصبح التناسق هو معيار الهام، ان القوام السليم يساعد الجسم على القيام بواجباته ووظائفه خير قيام بل ينعكس هذا على حالته النفسية والصحية حيث يبدو اكثر اعتدالا وذنو مظهر انيق كما يبدو اكثر ثقة بالنفس وشعورا بالارتياح والحرية في الحركة.

وقد هدف البحث الى :

1. قياس بعض تشوهات العمود الفقري ومعدل كتلة الجسم وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي للطالبات.
 2. قياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي للطالبات.
 3. دراسة العلاقة بين بعض تشوهات العمود الفقري ومعدل كتلة الجسم وعلاقتها بالنشاط الرياضي للطالبات.
- وقد تم اختيار عينة البحث من ثانوية (هيدي) في منطقة دارتو في اربيل من خلال انتباه الباحثة في احدى زيارتها الى وجود عدد من طالبات اللواتي يمتنعن عن مزاولة درس التربية الرياضية بسبب عدم رغبتهن لدرس وقد عمدت الباحثة الى تناول مشكلة هؤلاء الطالبات والبالغ عددهن (١٦) طالبة .
- وقد استخدمت الباحثة : (زاوية قياس فركسون لتشوهات العمود الفقري و مقياس جيرالد كينون للاتجاه نحو النشاط البدني) كادوات بحث.
- كما استخدمت الباحثة : (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعمل ارتباط بيرسون) كوسائل احصائية .
- واستنتجت الباحثة الاتي:

1. توجد علاقة بين تشوه العمود الفقري والاتجاه نحو النشاط البدني للطالبات في مدينة اربيل.
2. تشوهات العمود الفقري لدى الطالبات (عينة البحث) مرتفعة نوعا ما.
3. الاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى الطالبات (عينة البحث) منخفض.

Abstract

Concerned with rights since the old to his health and mild texture has developed several standards to evaluate the shape of the body and these criteria determines the form of the body and the installation and keep him at a time when large is the standard first, but over time became the consistency is the standard of the important, that the strength of sound helps the body to carry out its duties and functions well for a but this reflected his mood and health as it seems more stylish appearance Aatdla Odhu also seems more self-confidence and a sense of relief and freedom of movement.

The objective of this research to:

1. Measuring some spinal deformities and the rate of body mass and its relationship to the trend towards physical activity for students.
2. Measure the trend towards physical activity for students.
3. Study the relationship between some spinal deformities and the rate of body mass and its relationship to sports activity for students.

Has been selected sample of high school (Heidi) in the Darto in Erbil through the attention of the researcher in one visit to a number of students who are reluctant to engage in a lesson of physical education because of their desire to study was deliberately seeking to address the problem of these students and of their number (16 females), namely to the two stages VIII and IX and then conducted a researcher survey a first spinal deformities after inquiry of them, and after confirmation of the existence of distortions in the backbone (13) student The remaining three were excluded because they have medical problems again, so were excluded from the sample.

The researcher used: (angle measurement Frckson of spinal deformities and Gerald quinone measure of the trend towards physical activity) as tools Search. The researcher used as: (mean and standard deviation and the percentage of plant and Pearson's correlation) statistical means.

The researcher concluded the following:

1. There is a relationship between spinal deformity and the trend towards physical activity for students in the city of Arbil.
2. Spinal deformities among female students (sample) somewhat high.
3. The trend towards physical activity among female students (sample) is low.
4. Affect the practice of physical activity significantly reduce the appearance of spinal deformities in a balanced manner and improve the performance of the internal organs and systems and the development of body muscles in a coordinated fashion.

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

اهتم الإنسان منذ القديم بصحته واعتدال قوامه وقد وضع العديد من المعايير لتقويم شكل الجسم وهذه المعايير تحدد نموذج الجسم وتركيبه وتحديد أبعاده في وقت كانت الضخامة هي المعيار الأولى ولكن بمرور الزمن أصبح التناسق هو معيار الهام (١).

ان القوام السليم يساعد الجسم على القيام بواجباته ووظائفه خير قيام بل يعكس هذا على حالته النفسية والصحية حيث يبدو أكثر اعتدالا وذو مظهر أنيق كما يبدو أكثر ثقة بالنفس وشعورا بالارتياح والحرية في الحركة (٢).

ان رصد ومتابعة مستويات النشاط البدني بصورة دورية ومنتظمة يساعد على سير نمط النشاط البدني لدى أفراد المجتمع عامة وبذلك يساعد على اكتشاف ظاهرة الخمول البدني في أسرع وقت ومن ثم نستطيع التدخل بعمليات التدخل السلوكي لتعديل المستويات المنخفضة من النشاط لدى الأفراد (٣).

وقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد نظرا لان الاتجاه يوجه سلوك الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا ومن ناحية أخرى فان قياس مثل هذا الاتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الايجابية المرغوب فيها.

ان القوام السليم يعد من الأساسيات الهامة التي يجب ان يتم تناولها بالفحص والدراسة فهو غاية تسعى الدول للوصول إليه لأنه مؤشر لرفي الإنسان وتقدمه ودليل على رعاية النشر والاهتمام بهم صحيا ونفسيا رياضيا(٤).

أما أهمية البحث فقد جاءت في حصر التشوهات الخاصة بالعمود الفقري لدى الطالبات والوقوف على أسباب التشوهات ودراسة علاقتها بالاتجاه نحو النشاط البدني لما لذلك من أهمية وارتباط هذه التشوهات ببعض الأمراض العصبية والجهاز الدوري والعضلي ومفاصل الجسم، إضافة إلى أهمية وضع برامج علاجية ملائمة وتأهيلية، إضافة الى عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي.

١ - ٢ مشكلة البحث

^١ - إبراهيم محمد هلال، التشوهات القوامية الأكثر شيوعا للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة طنطا : رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ،٢٠٠٨ص٢.

^٢ - فاروق عبد الوهاب ، الرياضة صحة ولياقة ،دار الشروق ، ١٩٩٥ص٣٠٠.

^٣ -Macera C Pratt M(2000):Pubic Health surveillance of Physical activity. Res Quart Exerc Sport,71 (suppl): P97.

^٤ - Willims and et al (2002): Cardiovascular Health in Childhood, American Heart Association , Circulation P143

لاحظت الباحثة من خلال عملها في التطبيق الميداني في المدارس وجود تشوهات في العمود الفقري عند بعض الطالبات في تلك المدارس مما دفعهن الى عزوفهن عن مشاركة زميلاتهن في الأنشطة الرياضية، مما دفع الباحثة لأجراء مثل هذا الموضوع ودراسة علاقة التشوهات بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

١-٣ أهداف البحث

١. قياس بعض تشوهات العمود الفقري وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي للطالبات.
٢. قياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي للطالبات.
٣. دراسة العلاقة بين بعض تشوهات العمود الفقري وعلاقتها بالنشاط الرياضي للطالبات.

١-٤ فروض البحث

١. وجود تشوهات في العمود الفقري لدى عينة البحث.
٢. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تشوهات العمود الفقري والاتجاه نحو النشاط الرياضي.

١-٥ مجالات البحث

المجال المكاني: متوسطة هيدي للبنات في مدينة اربيل
المجال البشري : عينة من طالبات متوسطة هيدي .
المجال الزمني : ٢٠١٢/٢/٥ لغاية ٢٠١٢/٣/١٩

٢-الإطار النظري

٢-١-١ تشوهات العمود الفقري

هو الزيادة او النقصان في الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري او شكل غير طبيعي لأي جزء من أجزاء العمود الفقري وتأثير هذا على مدى توازن الجسم وضغطه على الأعصاب وتأثيره على الانعكاسات العصبية وكذلك التأثير النفسي على الشخص مما ينعكس سلبا على الشكل الذي يتخذه الجسم وأوضاعه في الثبات او الحركة (°)

٢-١-٢ الاتجاه

استعداد وجداني مكتسب يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها ويكون ثابت نسبيا^(١).

وتعد الاتجاهات احد موجّهات سلوك الإنسان فهي تدفعه للعمل على نحو ايجابي عندما يمتلك اتجاهات ايجابية نحو بعض الموضوعات أو الأشياء أما إذا كان يحمل اتجاهات سلبية نحو بعض الموضوعات أو الأشياء فسينزع الى الاستجابة بسلوك سلبي^(٢).

° - حياة عياد، صفاء الخربوطلي: اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية (١٩٩١): ص٩.

٦- ، محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، ط٦، دار المعارف ، القاهرة (١٩٨٧): ص٢١٩.

٢-١-٣ الاتجاه نحو النشاط الرياضي

النشاط البدني له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني ، أن للأنشطة البدنية تأثيرات إيجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة. إضافة إلى ذلك فعن طريق الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم العضوية وبمستوى اللياقة البدنية يمكن لنا أن نحفظ بمستوى مناسب من الصحة الشخصية ، ومحصلة استجابات الفرد نحو موضوع يرتبط بالنشاط الرياضي وذلك من حيث تأكيد الفرد لهذا الموضوع أو معارضته له (٨).

٢-٢ الدراسات السابقة

دراسة (الاتجاه نحو التمرينات وسلوك النشاط البدني لمدارس الأطفال باليونان بعد عام من تنفيذ برنامج تربية بدنية)

هدفت الدراسة الى دراسة الآثار قصيرة المدى لبرنامج التنقيف الصحي في المدارس الابتدائية اليونانية واشتملت العينة على ٧٨ طالبا ، وأشارت النتائج إلى إن الطلاب المشاركين في البرنامج البدني قد أصبحوا اكثر ايجابية تجاه النشاط البدني وكذلك تحسن القوام وتحسن الحالة النفسية ونوعية الممارسة اليومية للحياة. (٩)

٣-٣ إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالدراسة المسحية لملاءمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث من متوسطة (هيدي) في منطقة دارتو في اربيل من خلال انتباه الباحثة في إحدى زيارتها إلى وجود عدد من طالبات اللواتي يمتنعن عن مزاوله درس التربية الرياضية بسبب عدم رغبتهن لدرس وقد عمدت الباحثة إلى تناول مشكلة هؤلاء الطالبات والبالغ عددهن (١٦) طالبة وبالتحديد للمرحلتين

^٧ - رياض المنشاوي برنامج أرشادي مفتوح ليعيد بعض الاتجاهات النفسية للمعاقين حركيا نحو ممارسة النشاط الرياضي، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (١٩٩١) ص٢٨.

^٨ - عزيزة سالم ، اثر العوامل الاجتماعية والبدنية على اتجاهات التلميذات نحو ممارسة النشاط الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان (١٩٧٧) ص٦٨.

الثامن والتاسع ثم أجرت الباحثة مسح أولي على تشوهات العمود الفقري بعد الاستفسار منهم وبعد التأكد من وجود تشوهات في العمود الفقري ل(١٣) طالبة أما الثلاثة المتبقية فقد استبعدوا لكون لديهم مشاكل مرضية أخرى لذا تم استبعادهم من العينة.

٣-٣ وسائل جمع البيانات

١. قياس فركسون لتشوه العمود الفقري

٢. مقياس جيرالد كينون الاتجاه نحو النشاط البدني

٣. المقابلة الشخصية

٣-٣-١ التصوير أشعاعي وقياس زاوية فركسون

بعد ان تم الاتفاق مع إدارة المدرسة لأجراء المسح أشعاعي عليهن والاتفاق مع أولياء أمورهن لأخذ الصورة الإشعاعية لهم وبالوضع العمودي الجانبي لمنع الضغط على العمود الفقري واختلاف زاوية التشوهات الفقرية بحيث يلاصق احد جوانبها الجهاز اما الذراعين تكون فوق الرأس لعدم حدوث ضغط الذراعين على العمود الفقري ليكون بالوضع الطبيعي وبعد الانتهاء من التقاط الصور أشعاعي تم استخدام اللوحة المضئية لتوضيح أجزاء الصورة الإشعاعية وبمساعدة الدكتور (شيروان هموندي) تم استخدام طريقة فركسون لتحديد زاوية الانحراف الموجود في العمود الفقري ويكون كما في الشكل:

الشكل (١) يوضح زاوية فركسون



- يتم تحديد اشد تحدب من خلال الصورة الإشعاعية ثم نعد ثلاث فقرات الى أعلى ونرسم خطا موازيا لسطح الفقرة من جهة عليا ومن ثم نعد ثلاث فقرات إلى أسفل ونرسم خطا موازيا لسطح الفقرة من جهة سفلى .
- ثم نرسم عمودا على خط عليا وعمودا آخر على خط سفلى وعنده التقاء العمودين يشكلان زاوية هذه زاوية التحدب ويسمى بزاوية فركسون . (°)

٣-٣-٢ مقياس الاتجاه نحو النشاط البدني

استخدمت الباحثة مقياس (جيرالد كينون) للاتجاه نحو النشاط البدني والمعدل من قبل علي عبد الله الجفري وآخرون) والذي يتفق مع المرحلة السنوية والمكون من (٦) محاور هي (النشاط البدني كخبرة اجتماعية، والنشاط البدني للصحة واللياقة، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، والنشاط البدني كخبرة جمالية، والنشاط البدني كخبرة لخفض التوتر، والنشاط البدني كخبرة تفوق رياضي) وبجمل (٤٦) سؤال.

٣-٣-٣ المقابلات الشخصية

تم إجراء عدد من المقابلات الشخصية مع إدارة المدرسة للحصول على الموافقات الأصولية وأولياء أمور الطالبات.

٣-٤ المعالجات الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للوصول الى النتائج الإحصائية للقوانين التالية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معمل ارتباط بيرسون

٤- عرض النتائج ومناقشته

جدول (١)

عرض نتائج النسبة المئوية لتشوهات العمود الفقري للطالبات

ت	اسم الانحراف	العدد	النسبة المئوية
١-	تشوه الفقرات العنقية	٣	٣٩%
٢-	تشوه الفقرات الصدرية	٦	٧٨%
٣-	تشوه الفقرات القطنية	٤	٥٢%

الجدول (١) يبين النسب المئوية لتشوهات العمود الفقري للطالبات حيث بلغت النسبة المئوية لتشوهات العمود الفقري للفقرات العنقية (٣٩%) بينما بلغت النسبة المئوية لتشوهات الفقرات الصدرية (٧٨%) اما الفقرات القطنية فقد بلغت نسبتها (٥٢%).

جدول (٢)

النسبة المئوية الموافقة والرفض لعبارات مقياس الاتجاه نحو النشاط البدني للطالبات

م	العبارات	النسبة المئوية

النشاط البدني كخبرة اجتماعية	
٥٣,٤٥	١ أفضل بدرجة كبيرة ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين
٣٠,٦٧	٢ لا تعجبنى بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهتم أساسا بجمال الحركات
٧٦,٩٢	٣ في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون
٣٨,٤٦	٤ من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة تلك الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الزملاء
٤٦,١٥	٥ أفضل بدرجة كبيرة ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده
٣٠,٦٧	٦ أن التعاون الجماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يتمثل بالنسبة لي أهمية قصوى
٢٣,٠٧	٧ أفضل بصفة خاصة تلك الأنشطة التي تهدف أساسا إلى الحياة الاجتماعية
٦١,٥٣	٨ التعاون مع الجماعة الناتج من ممارستي للرياضة له أهمية كبرى لي
٤٥,١١	المتوسط
النشاط البدني للصحة واللياقة	
٨٤,٦١	٩ في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز بدرجة كبيرة على القيمة الصحية
٦٩,٢٣	١٠ الهدف الرئيسي من ممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة
٩٢,٣٠	١١ أفضل الأنشطة البدنية التي تحفظ لياقتي البدنية
٦١,٥٣	١٢ عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية
٥٣,٨٤	١٣ الصحة فقط بالنسبة لي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة
٣٠,٦٧	١٤ الوقت الذي نمضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى
٤٦,١٥	١٥ اعتقد انه من الأفضل ممارسة تلك الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
٥٣,٨٤	١٦ لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة من اجل الصحة فقط
٦٩,٢٣	١٧ المزايا الصحية لممارسة الرياضة هي بالنسبة لي هامة جدا
٩٢,٣٠	١٨ ممارسة التمرينات الرياضية اليومية اعتبرها ذات أهمية قصوى
٦٥,٣٧	المتوسط
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	
٣٠,٦٧	١٩ أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة
٦٩,٢٣	٢٠ أفضل بدرجة كبيرة الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة
٤٦,١٥	٢١ الممارسة الرياضة هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة
٣٠,٦٧	٢٢ لا أميل مطلقا للأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابة

٢٣	إذا طلب مني الاختيار فأنتي أفضل الأنشطة الرياضية الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة	١٥,٣٨
٢٤	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها لأقصى مدى	٦١,٥٣
٢٥	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	٣٠,٦٧
٢٦	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	٤٦,١٥
	المتوسط	٤١,٣٢
	النشاط البدني كخبرة جمالية	
٢٧	أن أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال حركات التي يؤديها اللاعبون	٩٢,٣٠
٢٨	تعجبي جدا الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب	٦٩,٢٣
٢٩	في درس التربية البدنية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات	٣٠,٧٦
٣٠	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	٢٣,٠٧
٣١	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية	٤٦,١٥
٣٢	الأنشطة الرياضية التي تتطلب أساسا فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي	٥٣,٨٤
٣٣	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها من احسن الأنشطة	٣٠,٧٦
٣٤	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة او الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز	٣٨,٤٦
	المتوسط	٤٨,٠٧
	النشاط البدني لخفض التوتر	
٣٥	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء	٥٣,٨٤
٣٦	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة	٢٣,٠٧
٣٧	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية	٧٦,٩٢
٣٨	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاعر المتعددة للحياة اليومية	٨٤,٦١
٣٩	عدم الممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء	٩٢,٣٠
٤٠	الممارسة الرياضة والترويح يرتبطان معا بدرجة ضئيلة	٦٩,٢٣
	المتوسط	٦٦,٦٦
	النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي	
٤١	استطيع بكل سرور إن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احد الفرق القومية	٦١,٥٣
٤٢	لا استطيع أن أتحمل مطلقا التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات	٤٦,١٥

	دولية	
٣٨,٤٦	لا أفضل نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة	٤٣
٤٦,١٥	أفضل مشاهد أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل	٤٤
٥٣,٨٤	ينبغي التشجيع على الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي	٤٥
٦١,٥٣	تهتم عائلتي بالفوز في الرياضة بدرجة جدا	٤٦
٥١,٢٧	المتوسط	
٥٢,٩٦	المتوسط العام لجميع المحاور	

يبين الجدول (٢) ان متوسط الموافقة للطالبات لمحور النشاط البدني كخبرة اجتماعية (٤٥,١١) ومتوسط النشاط البدني للصحة واللياقة (٦٥,٣٧) ومتوسط النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة (٤١,٣٢) ومتوسط النشاط البدني كخبرة جمالية (٤٨,٠٧) ومتوسط النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر (٦٦,٦٦) ومتوسط النشاط البدني كخبرة يفوق الرياضي (٦١,٥٣) والمتوسط العام لجميع المحاور (٥٢,٩٦)

جدول (٣)

يبين معامل الارتباط بين التشوهات العمود الفقري والاتجاه نحو النشاط البدني للطالبات

المتغيرات	الفقرات العنقية	الفقرات الصدرية	الفقرات القطنية
كخبرة اجتماعية	٠,٣٨٤	٠,٦٢٥	٠,١٨٨
للصحة واللياقة	٠,٤١٢	٠,٥٨٥	٠,٥٧٦
كخبرة وتوتر ومخاطرة	٠,٢٥٥	٠,٤٣٣	٠,٦٣٢
كخبرة جمالية	٠,١١٧	٠,٥٩٢	٠,٧٢١
لخفض التوتر	٠,١٨٢	٠,٢٦٢	٠,٣١٧
كخبرة تفوق رياضي	٠,٢٣٤	٠,٦٦١	٠,٢٠٥

معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥% ودرجة الحرية ١٣-٢=١١ = ٠,٥٥٣

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تشوهات العمود الفقري للفقرات العنقية كخبرة اجتماعية، كخبرة للصحة واللياقة، كخبرة توتر ومخاطرة، كخبرة جمالية، كخبرة لخفض التوتر، كخبرة تفوق رياضي .

كذلك وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تشوهات العمود الفقري للفقرات الصدرية بين كخبرة اجتماعية، كخبرة للصحة واللياقة، كخبرة توتر ومخاطرة، كخبرة جمالية، كخبرة لخفض التوتر، كخبرة تفوق رياضي .

وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تشوهات العمود الفقري للفقرات القطنية بين كخبرة اجتماعية، كخبرة للصحة واللياقة، كخبرة توتر ومخاطرة، كخبرة جمالية، كخبرة لخفض التوتر، كخبرة تفوق رياضي .

٤-٢ مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (١) أن التشوه الأكثر شيوعاً بين الطالبات هو تشوه الفقرات الصدرية حيث جاءت نسبة المئوية (٧٨%) وبلغت عدد الطالبات (٦) طالبات وفي الترتيب الثاني جاءت التشوه الفقرات القطنية حيث جاءت نسبة المئوية (٥٢%) وبلغت عدد الطالبات (٤) طالبة وجاء في المرتبة الثالثة تشوه الفقرات العنقية حيث جاءت نسبة (٣٩%) وبلغ عدد الطالبات (٣) طالبات وبلغ المتوسط العام لتشوهات عينة البحث (٥٦,٣٣%) وهي نسبة مرتفعة ويشير إلى انتشار تشوهات العمود الفقري لهذه المرحلة السنية وترى الباحثة أن هذه الأسباب تعود أكثرها إلى الجلوس الخاطئ والعادات السيئة اليومية للطالبات وعدم ممارسة النشاط البدني والخلل الذي تعاني منه الطالبة بسبب بدء بروز أعضاء الأنثوية وقد أشار محمد حسين خليل أن هذه

التشوهات للعمود الفقري قد تؤثر على وضع الأعضاء الداخلية للجسم وبالتالي على الوظائف الطبيعية إضافة إلى الإحساس بالألم والأوجاع وخاصة أسفل الظهر (١١)

ويتضح من جدول (٢) أن متوسط النسبة المئوية لعبارات الموافقة لمقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي العام بلغ (٥٢,٩٦) وهي نسبة موافقة قليلة تشير إلى أن الطالبات بالمدارس الثانوية بمدينة اربيل لا يتجهون نحو ممارسة النشاط الرياضي وترجع الباحثة ذلك إلى أسباب عديدة من أهمها المجتمع والأسرة والمدرسة والعادات والتقاليد حيث طبيعة المجتمع من حيث الثقافة الرياضية إضافة إلى ثقافة الأسرة ومدى تشجيع أبنائها على ممارسة النشاط البدني إضافة الى صغر الوقت المسموح داخل درس التربية الرياضية او الأنشطة اللاصفية كل هذه العوامل لها الأثر الأكبر في تكوين الاتجاهات للطفل والتلميذ .

نحو ممارسة النشاط البدني يشير كل من رمزية الغريب (١٩٨١) وعصمت عبدا لمقصود (١٩٩٠) إلى أن المجتمع والأسرة من العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني ، حيث أن تأثيرهما في تكوين اتجاهات الفرد يبقى أثره في سلوك الفرد حتى يكبر (١٢) (١٣)

ويتضح من الجدول (٣) أن هناك ارتباط بين تشوهات العمود الفقري والاتجاه نحو النشاط الرياضي ، فكما قلت تشوهات العمود الفقري كلما اثر ذلك في اتجاهاتهم نحو النشاط البدني ايجابيا حيث يظهر وجود (٧) ارتباطا دالة معنوية وترى الباحثة أن هذه الارتباطات ظهرت نتيجة التأثير السلبي لتشوهات على الحالة النفسية للطالبات حيث من الممكن أن تفكر الطالبة ان تلك التشوهات قد لا تمكنهم من ممارسة الأنشطة البدنية او قد تؤدي لإصابتهم او اذا تم ممارسته سوف لاستطعن ممارسته بكفاءة مثل زميلاتهم او قد يعرضهم للسخرية من زميلاتهن كل هذه العوامل تدفعهن الى تكوين اتجاهات سلبية نحو الأنشطة البدنية فيعزفن عن ممارستها ، حيث ان ممارسة الطالبات في سن مبكر للنشاط البدني لها دور ايجابي في التأثير على عاداتهم الصحية فيتمتعن بالصحة الجيدة وعدم وجود تشوهات في العمود الفقري (١٤) ويتفق ذلك مع محمد حسين خليل وآخرون ام ممارسة الرياضة لها دور كبير في لياقة العامة وسلامة صحتهم من التشوهات (١٥)

١ - محمد حسين خليل وآخرون ،معدل انتشار الانحرافات القوامية للمرحلة السنية من ٦-١١ سنة بمحافظة الإسكندرية (التشخيص والعلاج) بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، جامعة الإسكندرية (١٩٩٧) ص ١٤ .

١٢ - رمزية الغريب ،التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ، ١٩٨١ ص ٥٠ .

١٣ - عصمت عبد المقصود ،التربية الصحية والسلوك ، ط ٢ ١٩٩٠ ص ٩ .

١٤ - Handray , LPersonality , Movment University Study , Journal of Human Movment Studies, (1975): P

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- توجد علاقة ارتباط بين تشوهات العمود الفقري (القفزات) والاتجاه نحو النشاط البدني للطالبات
- التشوهات العمود الفقري لدى الطالبات مرتفعة
- تؤثر ممارسة النشاط البدني بشكل كبير على الحد من ظهور تشوهات العمود الفقري كونها تؤثر في تنمية عضلات الجسم بشكل متوازن وتحسين من أداء الأعضاء والأجهزة الداخلية .

٥-٢ التوصيات

- إجراء اختبارات وقياسات لتشوهات العمود الفقري بشكل دوري للطالبات
- إجراء بحوث مشابهة في التشوهات وإيجاد علاقة ذلك من بعض المتغيرات الأخرى كالصحة والأداء
- الدعوة الى ممارسة النشاط البدني في جميع المراحل العمرية وخاصة في مرحلة المراهقة بشكل أكثر .

المصادر

- إبراهيم محمد هلال، التشوهات القوامية الأكثر شيوعا للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة طنطا : رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ، ٢٠٠٨
- حياة عياد، صفاء الخربوطلي :اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية (١٩٩١):.
- رمزية الغريب ،التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ، ١٩٨١ .
- رياض المنشاوي برنامج إرشادي مفتوح ليعيد بعض الاتجاهات النفسية للمعاقين حركيا نحو ممارسة النشاط الرياضي، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (١٩٩١)
- عزيزة سالم ، اثر العوامل الاجتماعية والبدنية على اتجاهات التلميذات نحو ممارسة النشاط الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان (١٩٧٧) .
- عصمت عبد المقصود ،التربية الصحية والسلوك ، ط٢ ١٩٩٠ .
- فاروق عبد الوهاب ، الرياضة صحة ولياقة ،دار الشروق ، ١٩٩٥ .
- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، ط٦، دار المعارف ، القاهرة (١٩٨٧).
- محمد حسين خليل وآخرون ،معدل انتشار الانحرافات القوامية للمرحلة السنية من ٦-١١ سنة بمحافظة الإسكندرية (التشخيص والعلاج) بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة كلية التربية الرياضية للبنات بألا سكندرية ، جامعة الإسكندرية (١٩٩٧).
- A D Christodoulos, H ,et al : Attitudes towards exercise and physical activity behaviors (2006) .
- Handray , L Personality , Movement University Study , Journal of Human Movement Studies, (1975):
- Maceria C Pratt M(2000):Public Health surveillance of Physical activity. Res Quart Exerc Sport,71 (suppl):
- Swallow, R. A. & Enaylor: Clark's positioning in radiography, 11th ed., William Henemann Medical Books, London.(1986).
- Willims and et al Cardiovascular Health in Childhood, American Heart Association , Circulation (2002).