

واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لدي معلمي التربية الرياضية لمدارس الحلقة الاولى من التعليم الاساسي

الباحث / محمود عادل حسني السيد،
أ.د./ مصطفى احمد عبد الوهاب
أ.د./ عماد الدين شعبان علي

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

لقد حبا الله الإنسان وكرمة دون سائر المخلوقات التي سبقت تواجدة عند بدء الخليقة، فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمة بالعقل وأمهه بالإمكانات للمحافظة على مظهره (قوام) ليكون مظهرة الخارجى الجسدى فى تناسق وتناسب إلا أن دخول الآلة خاصة فى أواخر القرن الماضى وما صاحب الإنسان من قلة الحركة وعدم الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية والإنشغال عنها بأشياء أخرى مع عدم الإهتمام بالغذاء المتوازن إضافة إلى عدم إتباع العادات السليمة فى الحركة والوقوف والجلوس، مع عدم العلاج السريع فى حالة المرض فور إكتشافه نتج عنه إعتلال هذا القوام وظهور العديد من الإنحرافات والتشوهات القوامية التى تؤثر على المظهر العام وتخل من العمل الوظيفي للأجهزة الداخلية. (٦ : ٣٩٠)

لذا تهتم الفلسفة العامة للدولة بتربية الفرد والإعتناء بقوامه، وتعتبر التربية البدنية والرياضة جزءاً هاماً ولا يتجزأ من هذه الفلسفة ولكي تتم تربية الفرد بطريقة صحيحة ومواكبة للتقدم فعلى الإهتمام بالقوام من مرحلة الطفولة وحتى مرحلة الشيخوخة والكهولة، ومن المعروف أن أبناء اليوم هم شباب الغد وبناء المستقبل فهم ليسو محاور إهتمام أبائهم وأمهاتهم فقط ولكنهم محور إهتمام المجتمع بأثره بجميع طوائفه ومستوياته. (٣ : ١٣)

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧ م) أن الثقافة الصحية تؤثر في حياة و سلوك الفرد ، كما تلعب دور هام وفعال في تعريف أفراد المجتمع بالأمراض الشائعة وطرق الوقاية منها والأهتمام بالمناعة الطبيعية ضد الأمراض لدى الأطفال والعمل على تنميتها. (٤ : ٢٢)

كما تشير "سميعة خليل محمد" (٢٠٠٦م) أن من أهم الأهداف التي تسعى إليها الثقافة الصحية حث أفراد وفئات المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية و تكوين عادات وممارسات صحية إيجابية بإتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الأمراض. (٧ : ٢١)

ويشير "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠١٥م) أن المعلم من أهم عناصر العملية التعليمية، على يديه تغرس العديد من المعانى والسمات فى كيان الأطفال وتتم هذه العملية من خلال البرامج المقصودة، (المنهج الرسمى)، أو من خلال البرامج غير الرسمية (المنهج الخفى)، وكلا الوسيلتين مهمتان فى تربية وتنمية شخصية الطفل، فمهما تعددت سبل التعليم فى المدرسة يبقى المعلم هو الشخص ذى التأثير المتميز فى تعليم الأطفال، فيتعلم الأطفال كيف يفكرون وكيف يستفيدون مما تعلموه فى سلوكهم، ومهما تطورت تكنولوجيا التربية لا نجد شيئاً يعوض تماماً عن وجود المعلم، فالمرونة فى سير الدرس وتهيئة فرص التفاعل ومراعاة المستويات المختلفة أمور لا تتيسر إلا فى دروس يديرها المعلم ذاته، وحيث أنه المصدر الرئيسى للمعلومات، وفى نفس الوقت هو الذى يختار الطريقة أو الوسيلة التى يستخدمها فى نقل تلك المعلومات وهو الذى يعدل ويبدل تلك الطرائق بما يتناسب مع كل موقف تعليمى ومع كل نوعية من نوعيات المتعلمين، وبالتالي يعدل ويبدل فى المواقف التعليمية وكذلك يحدد ويختار أساليب التقويم والاختبارات ويقوم التلاميذ بما يضمن نجاح العملية التعليمية وإتمامها.

(١١ : ٥٣٣، ٥٣٤)

مشكلة البحث:

من خلال إطلاع الباحثين وإيمانهم الصادق بأهمية الصحة القوامية ونشر الثقافة الصحية والمقابلات الشخصية لمعلمين التربية الرياضية لاحظ أن هناك قصور فى الوعي القوامي الصحيح للتلاميذ وعدم الاعتناء بقوام التلاميذ الأمر الذى أدى إلى ظهور الكثير من الانحرافات القوامية المختلفة لدى التلاميذ. يفترض الباحثون على عدم إهتمام بقوام التلاميذ فى سن مبكر وعدم جعل التمرينات لها هدف وقائي من التشوهات القوامية وهذا بالإضافة إلى كثرة السلوكيات الحركية التى يتبعها التلاميذ فى هذه المرحلة من (الوقوف والجلوس والمشي) غير الصحيح التى تؤدى إلى إصابة التلاميذ بالانحرافات القوامية لذا يجب على المهتمين بتربية التلاميذ وبالأخص معلم التربية الرياضية أن يكون على دراية تامة بأهمية الثقافة الصحية الصحيح للحد من التشوهات القوامية الأمر الذى دعي الباحث إلى التعرف على مستوى الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة اسيوط

ثانياً: أهمية البحث :-

تكمن أهمية البحث فى قياس مدى تمتع معلمي التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة اسيوط بالثقافة الصحية للحد من انتشار التشوهات القوامية عن طريق التوصل لأداة تقييم موضوعية .

ثالثاً: هدف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف على واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لدى معلمي التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعليم الاساسي بمحافظة اسيوط

رابعاً: تساؤلات البحث:-

١- ما واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الاولى من التعليم الاساسي؟

خامساً: المصطلحات المستخدمة فى البحث:-

الصحة :

هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز. (٥ : ١٧)

الثقافة الصحية :

تعني الإلمام بالمعلومات والبيانات و الحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الأفراد (٢٢: ٤)

الشوهات القوامية :-

هو شذوذ في شكل عضو من اعضاء الجسم او جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الاخرى. (١٠ : ٣١)

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية :

١- دراسة "أحمد محمد السيد" (٢٠١٢م) (١)، بعنوان "الثقافة القوامية وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة دمياط"، إستهدفت الدراسة معرفة الثقافة القوامية وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة دمياط، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد شملت العينة على (٨٠٠) تلميذ، من أدوات جمع البيانات الملاحظة، المقابلة، إستمارة إستبيان، إختبارات معرفية، ومن أهم النتائج إنتشار الانحرافات القوامية قيد البحث (زيادة إستدارة الكتفين، تقلطح القدم، زيادة التقعر القطني، الإنحناء الجانبي، زيادة التحذب الظهري) لدي عينة البحث.

٢- دراسة "ايهاب محمد عماد الدين ابراهيم" (٢٠١١م) (٢): "الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية"، وأستهدفت الدراسة التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية ومسبباتها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي

(الأسلوب المسحي) لملاءمته طبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية بواقع (١٩٣٠) تلميذا من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية، واستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات (هشاشة القوام. اختبار ولاية نيويورك . كاميرا ديجتال رقمية)، وقد اشارت اهم نتائج الدراسة أن تلاميذ المرحلة الإعدادية يعانون من الانحرافات المركبة بشكل كبير وانحراف تسطح الصدر اكثر انحرافات الطرف العلوي شيوعا بين تلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث.

٣- دراسة "عصام عبيد عبد العال ابراهيم القصري" (٢٠١٢م) (٩): "الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لوضع الاجراءات الوقائية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنين محافظة البحيرة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة عند طلاب المرحلة الإعدادية لمحافظة البحيرة وتحديد أكثرها انتشارا وما هي طبيعة الإجراءات الوقائية للحد من هذه الانحرافات ومعرفة أسباب الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة البحيرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقام الباحث باختيار ادارتين من بين الادارات التعليمية لمحافظة البحيرة بطريقه عشوائيه لتمثيل عينة البحث وهم (ادارة بندر كفر الدوار ادارة دمنهور) و بلغ مجموع التلاميذ (٢٩٧٠) مقسمين (١١٥٠) بنات و (١٨٢٥) بنين وقام الباحث بالكشف على البنين وقد حصر الباحث التلاميذ المصابين بانحرافات قوامية ووصل عددهم إلي (٣٠٠) تلميذ وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الانحرافات القوامية شيوعا بين تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة البحيرة تمثلت في انحرافات الطرف العلوي وجاء ترتيب انحرافات الطرف العلوي لعينة البحث استدارة الكتفين، سقوط الكتفين، ارتفاع أحد الكتفين، قصر العنق، سقوط الرأس للأمام، زيادة التقعر القطني، بروز البطن، الانحناء الجانبي للعمود الفقري.

٤- دراسة "تسرين نادى عبد الجيد" (٢٠١١م) (١٢)، بعنوان "دليل إرشادي فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإبتدائي"، استهدفت الدراسة إعداد دليل إرشادي فى التربية الصحية لمعلم التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإبتدائي من خلال التعرف على متطلبات العمل المهني لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإبتدائي وتحدد أهداف ومحتوى وأساليب تطوير الدليل الإرشادي لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإبتدائي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد شملت عينة البحث على (٥) فئات مختلفة، باستخدام أدوات جمع البيانات مثل المقابلة واستمارات استبيان، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهى أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث فى استمارة الأهداف والأسس تراوحت ما بين (٨٦.٢٢ : ٩٩.١١%)، وفى استمارة المحتويات تراوحت ما بين (٦٨، ٩١ : ١٠٠%)، وفى استمارة المتطلبات تراوحت ما بين (٨٢.٠٧ : ٩٨.٥٢%).

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث: The Research curriculum

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث: The Research Society

يتكون مجتمع البحث من موجهين ومعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإبتدائي بمحافظة أسيوط وعددهم (٢١) موجه و(٣٣٩) معلم .

ب- عينة البحث: The Research Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتمثلت في الآتي :

- عينة البناء (الإستطلاعية):

• تم اختيار عينة الخبراء قوامه (١٥) خبيراً من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال المناهج وتدرّس التربية الرياضية وعددهم (١٠) خبراء و مجال علوم الصحة الرياضية و عددهم (٥) خبراء بغرض ابداء رأيهم أو حذف أو إضافة في الاستمارات المبدئية للدراسة.

• موجهين ومعلمين التربية الرياضية ذوي الخبرة لتقنين الأستمارات وعددهم (٥٤) موجه ومعلم و جدول (١) يوضح ذلك

- العينة التطبيقية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية مما يلي :-

- عدد (١١) موجه في مجال التربية الرياضية .
- عدد (١٧٦) معلم تربية رياضية . و جدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

عينة البحث (الأستطلاعية - الأساسية)

البيان	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	العدد الكلي
عينة الخبراء	١٥	—	١٥
موجهي التربية الرياضية	١٠	١١	٢١
معلمي التربية الرياضية	٤٤	١٧٦	٢٢٠
الإجمالي	٦٩	١٨٨	٢٥١

يتضح من جدول (١) توزيع عينة البحث الأستطلاعية والبالغ عددهم (٦٩) فرد، وعدد أفراد العينة الأساسية (١٨٨) فرد وذلك لإجراء الدراسة عليهم.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات: The Data – Gathering Methods and Tools

لتحقيق هدف البحث تم استخدام مقياس الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية "من تصميم الباحث".

مقياس الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية "من تصميم الباحث":

أ- خطوات تصميم المقياس:

- تحديد هدف المقياس:

تم تحديد هدف المقياس وقد تمثل في تصميم أداة للتعرف على واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الأولى من التعليم الاساسي.

- تحديد محاور المقياس:

بعد الإطلاع على الدراسات المرجعية قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محاور المقياس لإبداء الرأي في مدى مناسبتها لموضوع البحث، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة ومناهج وتدريس التربية الرياضية وعددهم (٨) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة المحاور من عدمه و قد أرتضى الباحث بنسبة ٧٥% فأكثر للمحاور المقبولة وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/٧/١م إلى ٢٠٢٠/٧/١٤م وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في محاور مقياس

واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٨)

م	المحاور المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
١	الثقافة الصحية للمعلم	٦	٨٠%
٢	الثقافة القوامية	٨	١٠٠%

الثقافة الوقائية	٧	%٨٦.٦
الامكانات المادية	٢	*%٢٥
الثقافة البيئية	٣	*%٣٧.٥

*محزوف

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الاولى من التعليم الاساسي تراوحت ما بين (٢٥% : ١٠٠%)، وأرتضى الباحث مع هيئة الإشراف قبول نسبة ٧٥% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف المحاور رقم (٤، ٥) وهم الإمكانيات المادية و الثقافة البيئية كما تم تعديل صياغة المحور الأول ليصبح الثقافة الصحية الرياضية بدلا من الثقافة الصحية للمعلم وبذلك تم التوصل إلى عدد ٣ محاور وهم الثقافة الصحية الرياضية و الثقافة القوامية والثقافة الوقائية .

- إعداد مفردات المقياس:

في ضوء ما توصل اليه الباحثين من محاور من خلال الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحثين تم صياغة مجموعة من المفردات التي يحاول عن طريقها كشف الغموض حول تساؤل موضوع الدراسة، وكذلك تحديد الشكل العام للمقياس، وقد راعى الباحث عند صياغة مفردات المقياس أن تكون سهلة وبسيطة ومفهومة . ثم قام الباحث بعرض تلك المفردات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علوم الصحة والمناهج وطرق التدريس قوامها (١٥) خبيراً وذلك للتعرف على مدى صلاحية المفردات، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/٧/٢٠م الى ٢٠٢٠/٨/٤م وجداول (٣)،(٤)،(٥) يوضحوا ذلك.

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الأول(الثقافة الصحية الرياضية) لمقياس الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=١٥)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١	الصحة العقلية والنفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية	١٥	١٠٠
٢	التمرينات البنائية يجب ان تكون شاملة متزنة لجميع أجزاء الجسم وعضلاته وأربطته ومفاصله	١٥	١٠٠
٣	من اسباب حدوث التشوهات القوامية الاصابة والمرض والتعب والنمو السريع	١٤	٩٣.٣٣

٤	١٢	٨٠	وضع اليدين خلف الرقبة أو الرأس أثناء تمرين الجلوس من الرقود يسبب ألأم في هذه المنطقة
٥	١٥	١٠٠	التشوهات القوامية لها تأثير على الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم وتؤثر علي صحة الفرد
٦	١٥	١٠٠	من أهم المفاهيم الصحية التي يجب أن يتعلمها الأطفال هي النظافة الشخصية والتغذية السليمة والعادات الصحية السليمة وصحة القوام
٧	١٣	٨٦.٦٧	يجب أن يتمتع الجهاز العصبي بتوافق سليم حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح المتناسق
٨	١٥	١٠٠	الثقافة الصحية عملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع.
٩	١٣	٨٦.٦٧	أهم عوامل اعتدال القوام الحالة العامة للعظام والعضلات والاربطه
١٠	١٥	١٠٠	إن النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازئها وبنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة سوف ينتج عنة انحرافا قواميا
١١	١٥	١٠٠	مراعاة صحة الفرد والمبادرة الي علاجه وتوفير الغذاء المتوازن يحافظ على اعتدال القوام
١٢	١٤	٩٣.٣٣	يجب أن يأخذ الجسم وقته من الراحة مع ملاحظة اختيار الملابس الصحية المناسبة في كل أوقات اليوم
١٣	١٥	١٠٠	يجب معالجة العادات السيئة التي اعتادها الفرد وكل الحركات الخاطئة
١٤	١٣	٨٦.٦٧	ممارسة التمرينات بانتظام تجعل القلب أقوى وأكثر كفاءة ويمكنه ضخ المزيد من الدم مع كل نبضة قلب.
١٥	١٣	٨٦.٦٧	تشوه سقوط الرأس أماما له أثاره السيئة على وضع البداية في العاب القوي
١٦	١٢	٨٠	الخلل في تركيب عظام القدم يؤدي الى تشوه فلتحة القدم
١٧	١٤	٩٣.٣٣	تؤدي بعض الامراض مثل سل العظام الي حدوث التشوهات القوامية
١٨	١٥	١٠٠	التمرينات البنائية لعضلات العنق الخلفية والجانبية تحافظ على وضع الرأس وتمنع سقوطه
١٩	١٥	١٠٠	التمرينات البنائية لعضلات العجز تمنع سقوط الجذع للأمام
٢٠	١٥	١٠٠	التمرينات البنائية للعضلات الواقعة أمام عظمتي الفخذين هي التي تمد الركبتين
٢١	١٥	١٠٠	التمرينات البنائية لعضلات القدم والكعب تحافظ على قوس القدم وتقي من تشوه تفلطح القدمين
٢٢	١٣	٨٦.٦٧	أن الثقافة الصحية لدى معلم التربية الرياضية تتعلق بأصابات الملاعب والقوام فقط

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الأول الثقافة الصحية الرياضية لمقياس واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الاولى من التعليم الاساسي تراوحت ما بين (٨٠% ، ١٠٠%)، وأرتضى الباحث مع هيئة الأشراف قبول نسبة ٧٥% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم قبول جميع مفردات المحور الأول وعددها (٢٢) مفردة.

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الثاني(الثقافة القوامية) لمقياس الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=١٥)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
---	----------	---------	----------------

١٠٠	١٥	١ من الاهميه الكشف الدوري عن التشوهات القوامية للتلاميذ بأستخدام مقاييس تحديد التشوهات القوامية مثل شاشة القوام وأختبار طبع القدم
١٠٠	١٥	٢ تستخدم التمرينات البنائية للحد من التشوهات القوامية للتلاميذ
٨٦.٦٧	١٣	٣ من أكثر التشوهات لدى الاطفال في المدارس تفلطح القدمين
١٠٠	١٥	٤ من الاهميه معرفة الموصفات القوامية الصحيحة والعادات والأوضاع القوامية المختلفة
١٠٠	١٥	٥ هناك ارتباط بين الصحة النفسية والفسولوجية و بين حدوث الانحرافات القوامية
٩٣.٣	١٤	٦ من الأهمية عمل تمرينات لتقوية جانب واحد من الجسم دون الجانب الآخر
٨٠	١٢	٧ السمنة الزائدة والنحافة الزائدة من التشوهات القوامية
١٠٠	١٥	٨ تتاسق جميع أجزاء الجسم مع بعضها أحد أهم مظاهر القوام الجيد
٨٦.٧	١٣	٩ اجتياز اختبار النقل المعلق في الخيط لا يعني بالضرورة الخلو من الانحرافات القوامية
٩٣.٣	١٤	١٠ وضع رجل على رجل عند الجلوس يسبب تشوه تباعد الركبتين
١٠٠	١٥	١١ ألقراءة على بعد أقل من ٣٠ سم يسبب انحراف ميل الرأس اماما
١٠٠	١٥	١٢ لا يوجد قوام واحد متمائل لجميع الأفراد فالقوام مظهر من المظاهر الفردية
٨٠	١٢	١٣ يتضمن دليل معلم التربية الرياضية على كيفية الحد من التشوهات القوامية للتلاميذ
٩٣.٣	١٤	١٤ وقوع مركز الثقل قريبا من قاعدة الارتكاز لا يعتبر مؤشر أو مقياسا دقيقا على سلامة القوام
١٠٠	١٥	١٥ يحدث تشوه استدارة الكتفين نتيجة لطول عضلات المنكبين وتقصير العضلات الصدرية العظمية
١٠٠	١٥	١٦ عضلات البطن أهم مجموعات عضلية في المحافظة علي القوام فهي تمنع الاصابة بتقعر القطن وبروز البطن والام أسفل الظهر
١٠٠	١٥	١٧ تجويف القطن هو زيادة إحناء الفقرات القطنية للأمام وظهور فجوة عند اسفل الظهر
٨٦.٦٧	١٣	١٨ يجب علاج الانحرافات القوامية للتلاميذ قبل أن يصبح تشوه
١٠٠	١٥	١٩ يحدث تشوه استدارة أعلى الظهر نتيجة لضعف وطول عضلات الظهر بينما تقصير وتقوية عضلات الصدر
١٠٠	١٥	٢٠ من المعايير الواجب توافرها في القوام المعتدل سلامة الأعضاء الداخلية و أدائها لوظائفها
١٠٠	١٥	٢١ التشوه هو الخروج عن الخط المستقيم والانحراف هو تغير في الشكل الى الأسوأ
٩٣.٣	١٤	٢٢ القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط
٨٦.٧	١٣	٢٣ اصطكاك الركبتين هو تباعد الركبتين مع تقارب القدمين
١٠٠	١٥	٢٤ استدارة أعلى الظهر هو تقدم الكتفين للامام

تابع جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الثاني(الثقافة القوامية) لمقياس الثقافة الصحية للحد من التثوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=١٥)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
٢٥	استدارة الكتفين هو زيادة انحناء العمود الفقري للخلف	١٤	٩٣.٣
٢٦	ميل الجذع خلفا هو زيادة انحناء فقرات القطن للخلف	١٤	٩٣.٣
٢٧	تفلطح القدمين هو سقوط الحد الخارجي للقوس الطولي أو المستعرض	١٥	١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الثاني الثقافة القوامية لمقياس واقع الثقافة الصحية للحد من التثوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الاولى من التعليم الاساسي تراوحت ما بين (٨٠%، ١٠٠%)، وأرتضى الباحث مع هيئه الاشراف قبول نسبة ٧٥% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم قبول جميع مفردات المحور الثاني وعددها (٢٧) عبارة.

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الثالث(الثقافة الوقائية) لمقياس الثقافة الصحية للحد من التثوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=١٥)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١	أقوم بالاطلاع لمعرفة الامراض المعدية وكيفية انتشارها والوقاية منها	٩	٦٠
٢	يجب على المعلم الحد من أنتشار الامراض والتثوهات القوامية لدى التلاميذ	١٥	١٠٠
٣	يجب أن يدرك أولياء الأمور التثوهات القوامية لأولادهم للوقاية منها	١٤	٩٣.٣
٤	من الأهمية لبس الكمامه والقفازات عند احتمال أنتشار الامراض المعدية	١٥	١٠٠
٥	يجب بتوفير عوامل الامن والسلامة للتلاميذ في حصة التربية الرياضية	١٥	١٠٠
٦	حالة التوازن السليم بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية تقي من الانحرافات القوامية	١٣	٨٦.٧
٧	يجب توعية التلاميذ حول الاصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها	١٣	٨٦.٧
٨	يجب توعية التلاميذ حول الامراض وكيفية الوقاية منها	١٥	١٠٠
٩	يجب توعية التلاميذ حول التثوهات القوامية وكيفية الوقاية منها	١٥	١٠٠
١٠	من الأهمية تناول العناصر الغذائية المناسبة المتزنة التي تحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية وشرب كمية كبيره من الماء يوميا	١٥	١٠٠
١١	الثقافة الصحية والبيئية والغذائية مهمه للوقاية من التثوهات القوامية	١٥	١٠٠
١٢	يجب عدم تناول الاطعمة من الباعه المتجولين	١٠	٦٦.٧
١٣	الغذاء المتوازن بتناول ثلاث وجبات يوميا من الثقافة الوقائية	١٢	٨٠

تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الثالث (الثقافة الوقائية) لمقياس الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=١٥)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١٤	يجب نشر الوعي القومي والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة للوقاية من التشوهات القوامية	١٥	١٠٠
١٥	عند اداء تمرينات القوة لطرف من الجسم القيام بالطرف الاخر نفس التمرين للوقاية من الانحرافات القوامية	١٥	١٠٠
١٦	يجب تعليم التلاميذ كيفية السقوط كأحد عوامل الأمن والسلامة	١٥	١٠٠
١٧	تستخدم التمرينات للوقاية من التشوهات القوامية	١٤	٩٣.٣
١٨	التمرينات البنائية تهدف الى زيادة القوة العضلية وغيرها من مكونات اللياقة البدنية للوقاية من التشوهات القوامية	١٥	١٠٠
١٩	يجب نشر لوحات توضح القوام السليم والانحرافات القوامية الاكثر شيوعا للوقاية من التشوهات	١٥	١٠٠
٢٠	الامام بالمواصفات القوامية الصحيحة للجسم والعمود الفقري لوضع الجلوس والوقوف والمشي والجري السليم للوقاية من التشوهات	١٥	١٠٠
٢١	التنمية المتزنة لعضلات اعلى الظهر لكلا الجانبين بقي من تشوه عدم إستواء الكتفين	١٣	٨٦.٧
٢٢	يجب الربط بين الرياضة والصحة في درس التربية الرياضية للوقاية من الاصابات والامراض	١٥	١٠٠
٢٣	التوازن العضلي لعضلات الفخذ الانسية والوحشية بقي من تشوه اصطكاك الركبتين و تباعد الركبتين	١٥	١٠٠
٢٤	تعتبر التمرينات البنائية أكثر الأنشطة أمانا وضرورية للوقاية من التشوهات القوامية	١٥	١٠٠
٢٥	لتحقيق الغرض الوقائي من التمرينات البنائية يجب أن تؤدي بشكل متكامل ومرتزن	١٥	١٠٠
٢٦	عدم النظر لأسفل اثناء المشي والجري للوقايه من تشوه ميل الراس أماماً	١٠	٦٦.٧
٢٧	ممارسة التمرينات البنائية تعمل علي تحسين القوام والوقاية من التشوهات القوامية	١٥	١٠٠

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المفردات المقترحة للمحور الثالث الثقافة الوقائية لمقياس واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الاولى من التعليم الاساسي تراوحت ما بين (٦٠%، ١٠٠%)، وأرئضى الباحث مع هيئته الإشراف قبول نسبة ٧٥% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف المفردات أرقام (١، ١١، ٢٤) وقبول باقي مفردات المحور الثالث وعددها (٢٤) عبارة.

- معامل السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات المقياس:

بعد عرض المقياس على السادة الخبراء، قام الباحثين بتطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة قوامها (٣٤) معلم، خلال الفترة من ٢٠٢٠/١٠/١٦م إلى ٢٠٢٠/١٠/٣١م، وذلك لحساب معاملات السهولة والصعوبة لمفردات المقياس باستخدام المعادلة التالية:

عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة صحيحة على كل مفردة

معامل السهولة =

عدد الأفراد الكلي

والعلاقة بين معامل السهولة ومعامل الصعوبة علاقة عكسية، بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد

الصحيح كالتالي:

معامل السهولة = ١ - معامل الصعوبة

معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة

- معامل التمييز:

لحساب معامل التمييز، رتبت درجات العينة تنازليا، لتحديد الـ ٢٧% العليا وكذلك الـ ٢٧% السفلى،

بهدف تحديد معامل التمييز لكل مفردة باستخدام المعادلة التالية:

عدد الإجابات الصحيحة في المجموعة العليا - عدد الإجابات الصحيحة في المجموعة السفلى

معامل التمييز =

عدد المبحوثين في إحد المجموعتين

وقد تم قبول المفردات التي يتوفر فيها الشرطين التاليين:

- أن يكون معامل الصعوبة بين (٠.٣، ٠.٧)

- أن يكون معامل التمييز أكثر من (٠.٣٠)

ويوضح جدول (٦) معاملات الصعوبة والتمييز لعبارات المقياس.

جدول (٦)

معاملات الصعوبة والتمييز لمفردات مقياس

الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٤)

المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
معامل التمييز	معامل الصعوبة	رقم المفردة	معامل التمييز	معامل الصعوبة	رقم المفردة	معامل التمييز	معامل الصعوبة	رقم المفردة
١.٠٠	٠.٤٧	١	٠.٣٣	٠.٥٣	١	٠.٣٣	٠.٤١	١
٠.٦٧	٠.٦٥	٢	٠.٣٣	٠.٥٩	٢	٠.٦٧	٠.٥٣	٢
٠.٣٣	٠.٥٣	٣	٠.٣٣	٠.٥٩	٣	٠.٣٣	٠.٥٩	٣
٠.٣٣	٠.٥٩	٤	٠.٦٧	٠.٦٥	٤	٠.٣٣	٠.٤٧	٤
١.٠٠	٠.٥٣	٥	١.٠٠	٠.٥٣	٥	٠.٣٣	٠.٥٣	٥
٠.٦٧	٠.٦٥	٦	٠.٦٧	٠.٢٩	٦*	٠.٦٧	٠.٥٩	٦
١.٠٠	٠.٥٣	٧	٠.٣٣	٠.٥٩	٧	٠.٣٣	٠.٦٥	٧
٠.٦٧	٠.٦٥	٨	٠.٦٧	٠.٦٥	٨	٠.٠٠	٠.٥٩	٨*
٠.٦٧	٠.٥٣	٩	١.٠٠	٠.٥٣	٩	٠.٣٣	٠.٥٣	٩
٠.٦٧	٠.٥٩	١٠	٠.٣٣	٠.٥٩	١٠	٠.٦٧	٠.٤١	١٠
١.٠٠	٠.٥٩	١١	٠.٣٣	٠.٦٥	١١	١.٠٠	٠.٥٩	١١
٠.٦٧	٠.٤١	١٢	٠.٦٧	٠.٥٣	١٢	٠.٦٧	٠.٥٩	١٢
٠.٦٧	٠.٥٣	١٣	٠.٦٧	٠.٥٩	١٣	٠.٦٧	٠.٥٣	١٣
٠.٦٧	٠.٦٥	١٤	٠.٦٧	٠.٤٧	١٤	٠.٦٧	٠.٢٤	١٤*
١.٠٠	٠.٦٥	١٥	٠.٣٣	٠.٥٣	١٥	٠.٣٣	٠.٦٥	١٥
٠.٠٠	٠.٤٧	١٦*	٠.٦٧	٠.٥٩	١٦	٠.٣٣	٠.٥٩	١٦
٠.٦٧	٠.٦٥	١٧	٠.٦٧	٠.٤١	١٧	٠.٦٧	٠.٥٩	١٧
٠.٦٧	٠.٤١	١٨	١.٠٠	٠.٥٣	١٨	١.٠٠	٠.٥٣	١٨
٠.٣٣	٠.٥٣	١٩	٠.٦٧	٠.٢٩	١٩*	٠.٦٧	٠.٦٥	١٩
٠.٣٣	٠.٥٩	٢٠	٠.٣٣	٠.٥٩	٢٠	١.٠٠	٠.٤٧	٢٠
١.٠٠	٠.٥٣	٢١	٠.٦٧	٠.٦٥	٢١	٠.٦٧	٠.٦٥	٢١
٠.٠٠	٠.٤١	٢٢*	١.٠٠	٠.٥٣	٢٢	١.٠٠	٠.٥٣	٢٢
٠.٣٣	٠.٥٣	٢٣	٠.٦٧	٠.٦٥	٢٣			
٠.٣٣	٠.٥٩	٢٤	٠.٣٣	٠.٥٩	٢٤			
			٠.٦٧	٠.٦٥	٢٥			
			١.٠٠	٠.٤٧	٢٦			
			٠.٦٧	٠.٦٥	٢٧			

* تحذف

يتضح من جدول (٦) أنه قد تم إستبعاد عدد (٦) مفردات لم يتوفر فيهم شرطي معامل الصعوبة ومعامل التمييز، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٦٧) مفردة تراوح فيها معامل الصعوبة ما بين (٠.٣٥، ٠.٦٥)، ومعامل التمييز ما بين (٠.٣٣، ١.٠٠).

- الصورة الأولى للمقياس:

بعد عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء وإيجاد معاملات الصعوبة والتمييز تم حذف (٩) عبارات من إجمالي المقياس في صورته المبدئية، "(٣) مفردات وفقاً لأراء الخبراء، و(٦) مفردات وفقاً لمعاملي الصعوبة والتمييز"، وبذلك أصبح المقياس يتضمن (٦٧) مفردة.

- تقديرات الدرجات وطريقة التصحيح:

روعي عند تصحيح المقياس أن تعطى درجة واحدة لكل إجابة صحيحة، وصفر لكل إجابة خاطئة، وبالتالي تكون الدرجة الكلية للمقياس من (٦٧) درجة.

- تحديد زمن الاختبار:

قام الباحث بتحديد الزمن المناسب للإجابة على الاختبار في ضوء نتائج التطبيق على المعلمين من المعادلة التالية:

$$\text{زمن الاجابة على المقياس} = \text{الزمن الذي استغرقه أول معلم} + \text{الزمن الذي استغرقه آخر معلم}$$

٢

وبذلك أمكن تحديد الزمن الكلي للمقياس وهو (٣٥) دقيقة.

المعاملات العلمية لمقياس الثقافة الصحية لحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الأولى من التعليم الأساسي:

- الصدق:

صدق المحكمين:

استخدم الباحث صدق المحكمين من خلال عرض محتوى الدليل الإرشادي لمعلمي التربية الرياضية باستخدام التمرينات البنائية لحد من التشوهات القوامية على السادة الخبراء كما في جدول (٣)(٤)(٥).

- صدق الإتساق الداخلي:

تم استخدام صدق الإتساق الداخلي لحساب معامل الصدق وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (٣٠) معلم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين مفردات المحور الأول ومجموع المحور لمقياس

الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٠)

م	المفردات	قيمة ر المحسوبة
١	الصحة العقلية والنفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية	٠.٨٦
٢	التمرينات البنائية يجب ان تكون شاملة متزنة لجميع أجزاء الجسم وعضلاته وأربطته ومفاصله	٠.٩٣
٣	من اسباب حدوث التشوهات القوامية الاصابة والمرض والتعب والنمو السريع	٠.٨٠
٤	وضع اليدين خلف الرقبة أو الرأس أثناء تمرين الجلوس من الرقود يسبب آلام في هذه المنطقة	٠.٨٣
٥	التشوهات القوامية لها تأثير على الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم وتؤثر علي صحة الفرد	٠.٨١
٦	من أهم المفاهيم الصحية التي يجب أن يتعلمها الأطفال هي النظافة الشخصية والتغذية السليمة والعادات الصحية السليمة وصحة القوام	٠.٩٠
٧	يجب أن يتمتع الجهاز العصبي بتوافق سليم حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح المتناسق	٠.٨٤
٨	أهم عوامل اعتدال القوام الحالة العامة للعظام والعضلات والاربطة	٠.٩٠
٩	إن النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازئها وبنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة سوف ينتج عنه انحرافا قواميا	٠.٨٣
١٠	مراعاة صحة الفرد والمبادرة الي علاجه وتوفير الغذاء المتوازن يحافظ على اعتدال القوام	٠.٨٣
١١	يجب أن يأخذ الجسم وقته من الراحة مع ملاحظة اختيار الملابس الصحية المناسبة في كل أوقات اليوم	٠.٩٢
١٢	يجب معالجة العادات السيئة التي اعتادها الفرد وكل الحركات الخاطئة	٠.٨٦
١٣	تشوه سقوط الرأس أماما له أثاره السيئة على وضع البداية في العاب القوي	٠.٩٠
١٤	الخلل في تركيب عظام القدم يؤدي الى تشوه فلتحة القدم	٠.٨٦
١٥	تؤدي بعض الامراض مثل سل العظام الي حدوث التشوهات القوامية	٠.٩٠
١٦	التمرينات البنائية لعضلات العنق الخلفية والجانبية تحافظ على وضع الرأس وتمنع سقوطه	٠.٨١
١٧	التمرينات البنائية لعضلات العجز تمنع سقوط الجذع للأمام	٠.٩١
١٨	التمرينات البنائية للعضلات الواقعة أمام عظمتي الفخذين هي التي تمد الركبتين	٠.٨٦
١٩	التمرينات البنائية لعضلات القدم والكعب تحافظ على قوس القدم وتقي من تشوه تفلطح القدمين	٠.٨٨
٢٠	أن الثقافة الصحية لدى معلم التربية الرياضية تتعلق بأصابات الملاعب والقوام فقط	٠.٨٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين مفردات المحور الأول والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٨٠، ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين مفردات المحور الثاني ومجموع المحور لمقياس

الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٠)

م	المفردات	قيمة ر المحسوبة
١	من الالهيه الكشف الدوري عن التشوهات القوامية للتلاميذ بأستخدام مقاييس تحديد التشوهات القوامية مثل شاشة القوام وأختبار طبع القدم	٠.٩٠
٢	تستخدم التمرينات البنائية للحد من التشوهات القوامية للتلاميذ	٠.٨٤
٣	من الالهيه معرفة المواصفات القوامية الصحيحة والعادات والأوضاع القوامية المختلفة	٠.٩٤
٤	هناك ارتباط بين الصحة النفسية والفسولوجية و بين حدوث الانحرافات القوامية	٠.٩٠
٥	من أكثر التشوهات لدى الاطفال في المدارس تفلطح القدمين	٠.٨٣
٦	السمنة الزائدة والنحافة الزائدة من التشوهات القوامية	٠.٩٠
٧	تناسق جميع أجزاء الجسم مع بعضها أحد أهم مظاهر القوام الجيد	٠.٨٨
٨	اجتياز اختبار النقل المعلق في الخيط لا يعني بالضرورة الخلو من الانحرافات القوامية	٠.٨٦
٩	وضع رجل على رجل عند الجلوس يسبب تشوة تباعد الركبتين	٠.٨٠
١٠	ألقراء على بعد أقل من ٣٠ سم يسبب انحراف ميل الرأس اماما	٠.٩١
١١	لا يوجد قوام واحد متماثل لجميع الأفراد فالقوام مظهر من المظاهر الفردية	٠.٩٠
١٢	يتضمن دليل معلم التربية الرياضية على كيفية الحد من التشوهات القوامية للتلاميذ	٠.٨١
١٣	وقوع مركز النقل قريبا من قاعدة الارتكاز لا يعتبر مؤشر أو مقياسا دقيقا على سلامة القوام	٠.٨٧
١٤	يحدث تشوه استدارة الكتفين نتيجة لطول عضلات المنكبين وتقصر العضلات الصدرية العظمية	٠.٨٣
١٥	عضلات البطن أهم مجموعات عضلية في المحافظة علي القوام فهي تمنع الإصابة بتقعر القطن وبروز البطن والام أسفل الظهر	٠.٨٠
١٦	تجويف القطن هو زيادة إنحناء الفقرات القطنية للأمام وظهور فجوة عند اسفل الظهر	٠.٨٨
١٧	من المعايير الواجب توافرها في القوام المعتدل سلامة الأعضاء الداخلية و أداؤها لوظائفها	٠.٨٤
١٨	يحدث تشوه استدارة أعلى الظهر نتيجة لضعف وطول عضلات الظهر بينما تقصر وتقوية عضلات الصدر	٠.٨٦
١٩	التشوه هو الخروج عن الخط المستقيم والانحراف هو تغير في الشكل الى الأسوأ	٠.٨٨
٢٠	القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط	٠.٨٧
٢١	اصطكاك الركبتين هو تباعد الركبتين مع تقارب القدمين	٠.٩٠
٢٢	استدارة أعلى الظهر هو تقدم الكتفين للامام	٠.٨٣
٢٣	استدارة الكتفين هو زيادة انحناء العمود الفقري للخلف	٠.٨٩
٢٤	ميل الجذع خلفا هو زيادة انحناء فقرات القطن للخلف	٠.٨٣
٢٥	تفلطح القدمين هو سقوط الحد الخارجي للقبوس الطولي أو المستعرض	٠.٧٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين مفردات المحور الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٤، ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين مفردات المحور الثالث ومجموع المحور لمقياس

الثقافة الصحية لحد من التثوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٠)

م	المفردات	قيمة ر المحسوبة
١	يجب على المعلم الحد من أنتشار الامراض والتثوهات القوامية لدى التلاميذ	٠.٧٨
٢	يجب أن يدرك أولياء الأمور التثوهات القوامية لأولادهم للوقاية منها	٠.٧٦
٣	من الأهمية ليس الكمامه والقفازات عند احتمال أنتشار الامراض المعدية	٠.٨٢
٤	يجب بتوفير عوامل الامن والسلامة للتلاميذ في حصة التربية الرياضية	٠.٨٥
٥	يجب توعية التلاميذ حول الاصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها	٠.٩١
٦	يجب توعية التلاميذ حول الامراض وكيفية الوقاية منها	٠.٧٣
٧	يجب توعية التلاميذ حول التثوهات القوامية وكيفية الوقاية منها	٠.٨٢
٨	من الأهمية تناول العناصر الغذائية المناسبة المتزنة التي تحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية وشرب كمية كبيرة من الماء يوميا	٠.٨٥
٩	الثقافة الصحية والبيئية والغذائية مهمه للوقاية من التثوهات القوامية	٠.٨٣
١٠	الغذاء المتوازن بتناول ثلاث وجبات يوميا من الثقافة الوقائية	٠.٨٦
١١	يجب نشر الوعي القومي والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة للوقاية من التثوهات القوامية	٠.٩٢
١٢	عند اداء تمارينات القوة لطرف من الجسم القيام بالطرف الاخر نفس التمرين للوقاية من الانحرافات القوامية	٠.٨٨
١٣	حالة التوازن السليم بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية تقي من الانحرافات القوامية	٠.٨٦
١٤	تستخدم التمارينات للوقاية من التثوهات القوامية	٠.٨٢
١٥	التمارين البنائية تهدف الى زيادة القوة العضلية وغيرها من مكونات اللياقة البدنية للوقاية من التثوهات القوامية	٠.٨٠
١٦	يجب نشر لوحات توضح القوام السليم والانحرافات القوامية الاكثر شيوعا للوقاية من التثوهات	٠.٧٩
١٧	الالمام بالمواصفات القوامية الصحيحة للجسم والعمود الفقري لوضع الجلوس والوقوف والمشي والجري السليم للوقاية من التثوهات	٠.٩٠
١٨	التتمية المتزنة لعضلات اعلى الظهر لكلا الجانبين يقي من تشوه عدم إستواء الكتفين	٠.٨٧
١٩	التوازن العضلي لعضلات الفخذ الانسية والوحشية يقي من تشوه اصطكاك الركبتين وتباعد الركبتين	٠.٧٩
٢٠	تعتبر التمارينات البنائية أكثر الأنشطة أمانا وضرورية للوقاية من التثوهات القوامية	٠.٨٧
٢١	لتحقيق الغرض الوقائي من التمارينات البنائية يجب أن تؤدي بشكل متكامل ومترن	٠.٩٠
٢٢	ممارسة التمارينات البنائية تعمل علي تحسين القوام والوقاية من التثوهات القوامية	٠.٨٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين مفردات المحور الثالث والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٣، ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لمقياس الثقافة الصحية لحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٠)

م	المحور	قيمة ر المحسوبة
١	الثقافة الصحية الرياضية	٠.٩٠
٢	الثقافة القوامية	٠.٩٢
٣	الثقافة الوقائية	٠.٨٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للمقياس تراوحت ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

- صدق المقارنة الطرفية:

تم إيجاد معامل الصدق للاختبار المعرفي باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطي الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لاستجابات العينة البالغ عددهم (٣٠) معلم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في مقياس

واقع الثقافة الصحية لحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٠)

م	الاختبار	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الثقافة الصحية الرياضية	١٩.٧٥	٠.٤٦	٧.٠٠	٠.٢٠
٢	الثقافة القوامية	٢٣.٦٣	٠.٧٤	٨.٧٥	١.٠٤
٣	الثقافة الوقائية	٢١.٧٥	٠.٤٦	٦.٣٨	٠.٥٢
	الاختبار ككل	٦٥.١٣	١.٢٥	٢١.٥٠	٢.٠٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في مقياس واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس قيد البحث، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣٣: ٧٧.٩٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق المقياس، وأنه صالح لما وضع من أجله.

- ثبات الاستبيان:

ثبات ألفا كرونباخ:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) معلم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، و جدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

ثبات ألفا كرونباخ بين محاور مقياس واقع الثقافة الصحية

للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس والمجموع الكلي له (ن=٣٠)

م	المحاور	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	الثقافة الصحية الرياضية	٠.٩٠
٢	الثقافة القوامية	٠.٩١
٣	الثقافة الوقائية	٠.٩٢

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) بين مقياس واقع الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس والمجموع الكلي له تراوحت ما بين (٠.٩٠: ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

- ثبات التطبيق وإعادة التطبيق:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (٣٠)، والسابق استخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني قدرة (١٥) يوماً.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس

الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس (ن=٣٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	الثقافة الصحية الرياضية	١٠.١٠	٧.٣٨	٩.٩٠	٦.٦٨	٠.٩١
٢	الثقافة القوامية	١١.٧٥	٨.٣٤	١١.٤٥	٨.٤٦	٠.٩٠
٣	الثقافة الوقائية	٩.٨٥	٧.١٢	١٠.٠٥	٨.٢٠	٠.٨٩
	المقياس ككل	٣١.٧٠	١٥.٧٤	٣١.٤٠	١٣.٢٤	٠.٨٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني بمختلف محاور المقياس فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩١) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس. وبذلك أصبح جاهز للتطبيق.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط
- معاملات السهولة والصعوبة و التمييز
- الاتساق الداخلي
- المقارنة الطرفية
- معامل الفاكرونباخ

عرض النتائج ومناقشتها :

في ضوء هدف وتساؤل ومنهج البحث ،وفي إطار المعالجة الإحصائية يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها محاولاً الإجابة عليها من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج .

أ- عرض نتائج التساؤل :

استجابات مفردات العينة على مقياس الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بمحافظة اسيوط.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمستوى الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية (ن=١٨٨)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأقصى	الحد الأدنى	المدى	معامل الالتواء
مستوى الثقافة الصحية	٥٥.١٤	٥.٩١	٦٣	٣٥	٢٨	٠.١٢

يتضح من جدول (١٤) بلغ الحد الأقصى لدرجات مقياس الثقافة الصحية (٦٣)، والحد الأدنى (٣٥)، كما بلغ معامل الالتواء (٠.١٢) وهو يقع ما بين (+٣) مما يدل على أن قيم أفراد العينة جميعها تتوزع طبيعياً، مما يتيح للباحث الانتقال للخطوة الثانية وهي تحويل الدرجات الخام الى مستويات معيارية.

جدول (١٥)

المستويات المعيارية لدرجات مقياس الثقافة الصحية وتقديراتها للعينة قيد البحث (ن=١٨٨)

حدود مستوى الثقافة الصحية وتقديراتها لدرجات			
أقل من ٣٣%	٣٤: أقل من ٦٧%	أعلى من ٦٨%	المستويات المعيارية
أقل من ٢٢	٢٣: أقل من ٤٥	أكثر من ٤٦	درجات المقياس
منخفض	متوسط	مرتفع	تقديرات الدرجات
٠	٢٢	١٦٦	عدد (عينة البحث)

يتضح من جدول (١٥) أن المستويات المعيارية تم وضعها في ثلاث مستويات (منخفض-متوسط-مرتفع)، وكانت درجات المستوى المنخفض من (٠: أقل من ٢٢) بعدد معلمين وموجهين (٠)، والمستوى المتوسط من (٢٣: أقل من ٤٥) بعدد معلمين وموجهين (٢٢)، والمستوى مرتفع من (٤٦: ٦٧) بعدد معلمين وموجهين (١٦٦)، وبذلك فقد تم التوصل إلى المستويات المعيارية ودرجات المعلمين في مقياس الثقافة الصحية.

ب- مناقشة النتائج :

تم الاعتماد في تفسير نتائج مقياس الثقافة الصحية لمعلمي التربية الرياضية للحد من التشوهات القوامية على المستويات المعيارية وتقديراتها للعينة أن المستويات المعيارية تم وضعها في ثلاث مستويات (منخفض-متوسط-مرتفع)، وكانت درجات المستوى المنخفض من (٠: أقل من ٢٢) بعدد معلمين وموجهين (٠)، والمستوى المتوسط من (٢٣: أقل من ٤٥) بعدد معلمين وموجهين (٢٢)، والمستوى مرتفع من (٤٦: ٦٧) بعدد معلمين وموجهين (١٦٦)، وبذلك فقد تم التوصل إلى المستويات المعيارية ودرجات

المعلمين في مقياس الثقافة الصحية. وعليه تشير الاستجابات الى توافر الثقافة الصحية لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة أسيوط بدرجة متوسطة ومرتفعة .

ويري الباحثين أن دور أى معلم يتضمن زيادة الثقافة الصحية للطلاب ،ولكن معلم التربية الرياضية يمتلك مقومات التأثير الأكثر فاعلية في سلوكيات التلاميذ لتنفيذ ما اكتسبوه من ثقافة صحية ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) أن الثقافة الصحية تؤثر في حياة و سلوك الفرد ، كما تلعب دور هام وفعال في تعريف أفراد المجتمع بالأمراض الشائعة وطرق الوقاية منها والأهتمام بالمناعة الطبيعية ضد الأمراض لدى الأطفال والعمل على تنميتها .(٤ : ٢٢)

كما تشير "سميحة خليل محمد" (٢٠٠٦م) أن من أهم الأهداف التي تسعى إليها الثقافة الصحية حث أفراد وفئات المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية و تكوين عادات وممارسات صحية إيجابية بإتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الأمراض.(٧ : ٢١)

فيشير "ضياء الدين محمد العزب وآخرون" (٢٠١٣م) أن الثقافة الصحية تلعب دورا هاما فى الأهتمام بصحة الفرد الرياضي والمحافظة عليها وتزويد الرياضي بالمعلومات عن تأثير ممارسة الرياضة على الجسم والصحة . (٨ : ٤١)

ويشير دوناتل " Donatelle " أن المدرسة والمؤسسات الرياضية لها دور كبير في تغيير الاتجاهات والسلوكيات وترسيخ التوعية الصحية في أذهان الطلاب والرياضيين من خلال المناهج وسلوك المعلمين والمدرسين الذين هم بمثابة القدوة للطالب والاعبين وكذلك دورها في التوعية من خلال المشاركة في المعارض الصحية واقامة الندوات التثقيفية وتشجيع الأفراد على الأهتمام بالتربية البدنية والألعاب الرياضية وكذلك تعلم مبادئ الأسعافات الأولية.(١٣ : ٨٨)

وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الذي ينص على "ما واقع الثقافة الصحية لمعلمي التربية

الرياضية للحد من التشوهات القوامية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

١- بناء مقياس للتعرف على مستوى الثقافة الصحية لمعلمي التربية الرياضية للحد من التشوهات

القوامية والمقياس يتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولة.

٢- يتمتع معلمي التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط بالثقافة الصحية

للحد من التشوهات القوامية .

٣- تختلف درجة الثقافة الصحية لمعلمي التربية الرياضية للحد من التشوهات القوامية وفقا لمحاورها وجاء في المرتبة الثقافة الوقائية يليها الثقافة الصحية الرياضية يليها الثقافة القوامية .

التوصيات :

١- استخدام مقياس الثقافة الصحية لمعلمي التربية الرياضية للحد من التشوهات القوامية للتعرف على مستوى الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمراحل تعليمية أخرى .

٢- إدراج الثقافة الصحية ضمن متطلبات الترقى لمعلمي التربية الرياضية .

٣- إجراء دراسات أخرى حول مستوى الثقافة الصحية لمعلمي التربية الرياضية لمراحل تعليمية مختلفة وعلى جميع محافظات جمهورية مصر العربية

٤- تنمية الثقافة القوامية لمعلمي التربية الرياضية للحد من التشوهات القوامية للتلاميذ.

المراجع

أولا :المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد السيد: الثقافة القوامية وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة دمياط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ٢- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم:"الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ٣- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم: القوام المثالي للجميع، دار الوفاء لدنيا الطباعة، بنها، ٢٠١٤م.
- ٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ،ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧م.
- ٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، القاهرة، دارالفكر العربي، ٢٠٠١م.
- ٦- زكى محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٧- سميرة خليل محمد: التربية الصحية للرياضيين، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٦م.
- ٨- ضياء الدين محمد العزب، محسن رمضان ، محمد بلتاغى: مدخل وتاريخ التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٩- عصام عبيد عبد العال إبراهيم القصري: الإنحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لوضع الإجراءات الوقائية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنين، رسالة دكتوراه، محافظة البحيرة، ٢٠١٢م.
- ١٠- محسن يس الدروى، حمدي عبدالرحيم: تربية القوام، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

١١- محمود عبد الحليم عبد الكريم: "منظومة الرياضة المدرسية (التعليم الجيد- مهارات التدريس- المعلم ومعايير الكفاءة)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.

١٢- نسرين نادى عبد الجيد: دليل ارشادي في التربية الصحية لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١١م.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

13- Donatelle ،R . 2012 ad .Promoting Healthy Behavior Change. H health: The basics. 8th edition : . San Francisco ،CA: pearson Education ،Inc.

قائمة المرفقات

مرفق (١): أسماء السادة الخبراء .

مرفق (٢): مقياس لتقييم الثقافة الصحية للحد من التشوهات القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس للحلقة الاولى من التعليم الاساسي

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

السادة الخبراء من الأساتذة المتخصصين بقسم علوم الصحة الرياضية (تربية القوام) ومناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

م	الاسم	التوصيف
١	أحمد محمد محمود أحمد	أستاذ متفرغ بقسم الصحة العامة و طب المجتمع، كلية الطب، جامعة أسيوط
٢	ايمان سيد أحمد	أستاذ الكرة الطائرة وطرق تدريس التربية الرياضية -كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
٣	أيمن عبده محمد محمد	ستاذ بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
٤	علاء الدين محمد علاوى	استاذ الصحية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة اسكندرية
٥	عاصم صابر راشد حمودى	رئيس قسم ، المناهج وتدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
٦	عماد الدين علي شعبان	أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط
٧	كامل عبدالمجيد قنصوة هيبه	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
٨	كمال سليمان حسن علي	أستاذ بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
٩	محسن إسماعيل إبراهيم	أستاذ المناهج وطرق التدريس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
١٠	محمد احمد عبدالله إبراهيم	أستاذ بقسم رياضات المضرب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق
١١	محمد السيد محمد الأمين	استاذ متفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
١٢	محمد عنبر محمد بلال	وكيل شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
١٣	محمود عطية عبدالعاطي محمد	ستاذ متفرغ بقسم الصحة العامة و طب المجتمع، كلية الطب، جامعة أسيوط
١٤	مصطفى أحمد عبدالوهاب السباعى	أستاذ بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
١٥	هاني الدسوقي إبراهيم الهواري	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا جامعة قنا

تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الحروف الهجائية

مرفق (٢)

المحور الاول : الثقافة الصحية الرياضية

المحور الثاني : الثقافة القوامية

م	العبارات	صح	خطأ
١	من الأهمية الكشف الدوري عن التشوهات القوامية للتلמיד باستخدام مقاييس تحديد التشوهات القوامية مثل شاشة الصحة العقلية والنفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية القوام وأختبار طبع القدم		
٢	التمرينات البنائية يجب أن تكون شاملة متزنة لجميع أجزاء الجسم وعضلاته وأربطته ومفاصله تستخدم التمرينات البنائية الثباتية للحد من التشوهات القوامية للتلמיד		
٣	من أسباب حدوث التشوهات القوامية الإصابة بالمرض والتعب والنمو السريع من الأهمية معرفة المواضع القوامية الصحيحة والعادات والأوضاع القوامية المختلفة		
٤	وضع اليدين خلف الرقبة أو الرأس أثناء تمرين الجلوس من الرقود يسبب ألام في هذه المنطقة هناك ارتباط بين الصحة النفسية والفسيولوجية و بين حدوث الانحرافات القوامية في هذه المنطقة		
٥	التشوهات القوامية الهيكلي لا يلاحظ في الأطفال والمراهقين حيث لا يزال الجسم في طور النمو وتؤثر على صحة الفرد		
٦	السمنة الزائدة والنحافة الزائدة من التشوهات القوامية من أهم المفاهيم الصحية التي يجب أن يتعلمها الأطفال هي النظافة الشخصية والتغذية السليمة والعادات الصحية		
٧	تتسلسل أوجه التشوهات القوامية مع بعضها أحد أهم مظاهر القوام الجيد		
٨	يجب أن تختبر القوة الملتصقة في التوافق لميلني حيث لا تزود الجميع للوضع المناسب للظلمية		
٩	وهي عوليل لعدي الجالطة الجالطة العائمة بالعظم والعضلات والربطة		
١٠	إن النمو العادي لمجموع من العضلات حول الرقبة يتأثر بالأسبابها وبنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة سوف		
١١	لا تنتج عن قوام واحد قواميائل لجميع الأفراد فالقوام مظهر من المظاهر الفردية		
١٢	مبدأ علاج صديق الفلم والتربية الرياضية علاج طبيعي كنهضية الغذاء من التلتميز ما عدا القوام على التلتميز القوام		
١٣	يقوع مركز النقل قريبا من قاعدة الارتكاز لا يعتد مؤشر أو مقياسا دقيقا على سلامة القوام في كل أوقات اليوم		
١٤	يحدث تشوه استدارة الكتفين نتيجة لطول عضلات المنكبين وتقصير العضلات الصدرية العظمى		
١٥	يجب معالجة العادات السيئة التي اعتادها الفرد وكل الحركات الخاطئة عضلات البطن أهم مجموعات عضلية في المحافظة على القوام فهي تمنع الإصابة بتقعر القطن وبروز البطن والام		
١٦	تشوه انحناء الراس أماما له أثاره السيئة على وضع البداية في العاب القوي		
١٧	نحيف القطن هو زيادة انحناء الفقرات القطنية للأمام وظهور فجوة عند أسفل الظهر الخلل في تركيب عظام القدم يؤدي إلى تشوه فلتحة القدم		
١٨	من المعايير الواجب توافرها في القوام المعتدل سلامة الأعضاء الداخلية و أداؤها لوظائفها		
١٩	تؤدي بعض الأمراض مثل سبل العظام إلى حدوث التشوهات القوامية يحدث تشوه استدارة أعلى الظهر نتيجة لتضعف وطول عضلات الظهر بينما تقصير وتقوية عضلات الصدر		
٢٠	التفويضا هو البنظير من لا تتصلب العظام الخلفية والحجابية هو حفاظ على الوصل الراس الأوتونع سقوطة		
٢١	القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط		
٢٢	التمرينات البنائية لعضلات العجز تمنع سقوط الخدع للأمام		
٢٣	اصطكاك الركبتين هو تباعد الركبتين مع تقارب القدمين		
٢٤	التمرينات البنائية للعضلات الواقعة أمام عظمتي الفخذين هي التي تمد الركبتين		
٢٥	استدارة أعلى الظهر هو تقدم الكتفين للأمام		
٢٦	التمرينات البنائية لعضلات القدم والكعب تحافظ على قوس القدم وتقي من تشوه تفلطح القدمين		
٢٧	ميل الجذع خلفا هو زيادة انحناء فقرات القطن للخلف بأصابات الملاعب والقوام فقط		
٢٨	تفلطح القدمين هو سقوط الحد الخارجي للقوس الطولي أو المستعرض		

المحور الثالث: الثقافة الوقائية

م	العبارات	صح	خطأ
١	يجب على المعلم الحد من أنتشار الامراض والتشوهات القوامية لدى التلاميذ		
٢	يجب أن يدرك أولياء الأمور التشوهات القوامية لأولادهم للوقاية منها		
٣	من الأهمية لبس الكمامه والقفازات عند احتمال أنتشار الامراض المعدية		
٤	يجب بتوفير عوامل الامن والسلامة للتلاميذ في حصة التربية الرياضية		
٥	يجب توعية التلاميذ حول الاصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها		
٦	يجب توعية التلاميذ حول الامراض وكيفية الوقاية منها		
٧	يجب توعية التلاميذ حول التشوهات القوامية وكيفية الوقاية منها		
٨	من الأهمية تناول العناصر الغذائية المناسبة المتزنة التى تحتوى على الفيتامينات والاملاح المعدنية وشرب كمية كبيرة من الماء يوميا		
٩	الثقافة الصحية والبيئية والغذائية مهمة للوقاية من التشوهات القوامية		
١٠	الغذاء المتوازن بتناول ثلاث وجبات يوميا من الثقافة الوقائية		
١١	يجب نشر الوعي القوامي والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة للوقاية من التشوهات القوامية		
١٢	عند اداء تمارين القوة لطرف من الجسم القيام بالطرف الاخر نفس التمرين للوقاية من الانحرافات القوامية		
١٣	حالة التوازن السليم بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية تقي من الانحرافات القوامية		
١٤	تستخدم التمارين للوقاية من التشوهات القوامية		
١٥	التمارين البنائية تهدف الى زيادة القوة العضلية وغيرها من مكونات اللياقة البدنية للوقاية من التشوهات القوامية		
١٦	يجب نشر لوحات توضح القوام السليم والانحرافات القوامية الاكثر شيوعا للوقاية من التشوهات		
١٧	يجب الالمام بالمواصفات القوامية الصحيحة للجسم والعمود الفقري لوضع الجلوس والوقوف والمشي والجري السليم للوقاية من التشوهات		
١٨	التنمية المتزنة لعضلات اعلى الظهر لكلا الجانبين يقي من تشوه عدم إستواء الكتفين		
١٩	التوازن العضلي لعضلات الفخذ الانسية والوحشية يقي من تشوه اصطكاك الركبتين و تباعد الركبتين		
٢٠	تعتبر التمارين البنائية أكثر الأنشطة أمانا وضرورية للوقاية من التشوهات القوامية		
٢١	لتحقيق الغرض الوقائي من التمارين البنائية يجب أن تؤدى بشكل متكامل وممتزن		
٢٢	ممارسة التمارين البنائية تعمل علي تحسين القوام والوقاية من التشوهات القوامية		