



## تأثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لتلاميذ المرحلة الابتدائي

\*م.م/أحمد محمد عبد الرحمن سليمان السيد

### أولاً: مقدمة ومشكلة البحث :

الصحة هي احدى المقاييس الهامة التي تعكس الواقع العملي لمستوى الحياة التي يعيشها الانسان شاملة أبعاد تلك الحياة الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والحضارية والنفسية والسياسية، وهذا يقتضي الاعتماد على النفس ومشاركة المجتمع الفاعلة في تحديد الاحتياجات والمشاكل والمطالب الصحية لإيجاد الحلول المناسبة في ضوء الامكانيات المتوفرة ولتواجد الصحة الجيدة يشترط وجود القوام السليم، ولذلك تهتم جميع الدول المتقدمة بمواطنيها عن طريق تقديم الرعاية الصحية وتعمل جاهدة على توفير جميع سبل الراحة والاهتمام بسلامة القوام لجميع افرادها في جميع مراحل العمر وذلك بتعميم وترسيخ الثقافة القوامية للجميع .

وتتفق كل من حياة روفائيل ، صفاء الخربوطلي (١٩٩٣م)، وإيهاب عماد الدين (٢٠١٤م) ، علي ان القوام الجيد من الأمور الهامة التي تؤثر علي حياة الفرد وصحته وأدائه ، ومسئولية مدرس التربية الرياضية هي مراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو حتي يصلوا إلي مرحلة الشباب بقوام معتدل سليم حتي ينشأ جيل قادرا علي العطاء ، لذا يجب علي جميع المهتمين بتربية النشء من أولياء أمور ومدرسين وغيرهم أن يكونوا علي علم تام ومعرفة حقيقة بأسس وتطور القوام حتي يمكن تربية النشء وحفظه من الانحرافات القوامية ونشر الثقافة القوامية بينهم ومحاربة العادات القوامية الخاطئة . (٦ : ٩، ٨ : ٧)

ويشير كل من محمد حسانين ، محمد راغب (٢٠٠٣م)، إلي أن معرفة الفرد بالعادات القوامية السليمة في الوقوف والجلوس والتقاط الاشياء من علي الأرض والمشي والجري والتسلق والدفع والسحب وسيكون له أثرا كبيرا علي تحسين العادات القوامية الخاطئة وهنا يتعاظم دور الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الاعلام في رفع الوعي القوامي لدي الأفراد ، كما تلعب القدوة دورا كبيرا في ذلك أيضا والقدوة هنا هو الأب والأم والأخ الأكبر والأخت والمدرس والمدرّب في النادي واللاعب الرياضي المشهور وجميع نجوم المجتمع في كافة المجالات . (٩ : ١٥٢)

\*مدرس مساعد بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) - جامعة بورسعيد.





و تري إقبال محمد (٢٠٠٧م)، ان" القوام السليم يعتبر من علامات الصحة الجيدة ،ولهذا اهتمت الامم أهتماماً بالغاً بنشر الرياضة في جميع أنحاءها وخاصة بالمدراس والجامعات ولذلك أصبح لزاما علي مدرسي التربية الرياضية دراسة كل ما يتصل بالقوام ومعرفة عناصره حتي يمكن تربية قوام النشء وحفظه من التشوهات والانحرافات وغرس العادات القوامية السليمة ونشر الوعي القوامي بينهم وذلك من خلال دروس التربية الرياضية ومحاربة العادات القوامية السيئة ". (١: ٥٢).

و تري نجلاء جبر (٢٠١٣م)، أن سلامة قوام الفرد يعتبر من المقومات الأساسية والمؤثرة في كفاءته البدنية والميكانيكية والوظيفية والنفسية ولذا فالمجتمع في حاجة ضرورية إلي العناية بقوام الفرد في المراحل السنية المختلفة من أجل فرد متكامل النمو يتميز بجسم معتدل وقوام مثالي خالي من الانحرافات القوامية مع اتزان أجزاء الجسم وأجهزته المختلفة في وضعها الطبيعي مع ثدرة الفرد علي أداء المهارات الحركية اليومية بصورة صحيحة دون ظهور عيوب قوامية في أوضاع الثبات والحركة. (١١: ٤-٥)

ويشير عصام حسن (٢٠١٥م)، إلي أن استخدام التكنولوجيا الحديثة في كل مجالات الحياة أدّي الي زيادة خمول وكسل الفرد وأصبح يقضي وقتاً طويلاً دون تحريك لأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلي إصابة الجسم بالأمراض المختلفة نتيجة لعدم الحركة مثل الإصابة بالسمنة وحدوث بعض الانحرافات القوامية الناتجة عن العادات القوامية الخاطئة مثل الجلوس والوقوف الخاطئ ، وذلك فلقد أهتمت الدول المتقدمة بدراسة القوام بهدف تعديل وتحسين قوام أفرادها عن طريق نشر الوعي القوامي في مدارسها وكلياتها . (٨: ١١-١٢)

ويتفق كل من حياة رؤفائل ،وصفاء الدين الخربوطلي (١٩٩٣م) ،ومكارم أبوهرة وآخرون (٢٠٠٣م)، وصالح سعد (٢٠١١م) ، علي أنه يجب الأهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف حيث أن عدم الأهتمام بتلك الأوضاع يؤدي إلي العادات السيئة التي تؤثر علي القوام وبالتالي يودي إلي تشوهات القوام ، بالإضافة الي العناية بالغذاء الذي يقدم للتلميذ من حيث النوع والكمية ، ولذلك يجب علي يركز مدرسو التربية الرياضية في تلك المرحلة علي توفير فرص اشتراك التلاميذ في الأنشطة المختلفة ،ونشر الثقافة الرياضية التي تتعلق بأصول التغذية و تشوهات القوام وتعلم الأوضاع القوامية الصحيحة . (٦: ٤١) (١٠: ٥٨، ٥٩) (٧: ٥٩ - ٦١)

وبري الباحث أن ارتفاع مستوي الثقافة القوامية يعد مؤشر هام لوقاية التلاميذ من الانحرافات





القوامية ، حيث تعمل علي المحافظة علي قوامهم وصحتهم لإتباعهم السلوكيات الصحية والقوامية والغذائية السليمة ، وهذا ما دعي الباحث الي محاولة معرفة تاثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائي.

## ثانياً: هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي معرفة تاثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائي.

## ثالثاً : فرض البحث

(١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المعارف القوامية علي مجموعة البحث التجريبية.

## رابعاً: مصطلحات البحث

### الثقافة القوامية :

تعرف الثقافة القوامية علي أنها " نسيج المعارف والمعلومات والحقائق المتعلقة بالقوام والتي من شأنها أن تجعل الفرد يتخذ أوضاع قوامية مختلفة في حالة الثبات والحركة ويتبع سلوكيات صحية وقوامية وغذائية والتي تؤثر ايجابياً و سلبياً علي قوامه .(٢ : ٢٠)  
المعارف القوامية :

تعرف المعارف القوامية علي أنها " المام التلاميذ بالمعارف والمعلومات والحقائق المتعلقة بالقوام السليم ، وإتباعهم السلوكيات الصحية والقوامية والغذائية السليمة ، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو قوامهم .(٢ : ٢٠)

## خامساً : الدراسات السابقة

١- قام إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٥م) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تاهيلي بدني ومعرفي بإستخدام الوسائط الفائقة علي بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية " ، بهدف التعرف علي تأثير برنامج تاهيلي بدني ومعرفي بإستخدام الوسائط الفائقة علي إنحرفي ( الانحناء الجانبي - زيادة التقعر القطني ) ، علي عينة قوامها (٦٦) تلميذا ، وباستخدام المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج ان البرنامج التأهيلي البدني والمعرفي بإستخدام الوسائط الفائقة له تأثير إيجابي علي إنحرفي (الانحناء الجانبي - زيادة التقعر القطني) متمثل في تحسين قياسات زوايا العمود الفقري و حدوث





توازن بين العضلات علي جانبي العمود الفقري ، حدوث توازن عضلات السطح الأمامي والخلفي للعمود الفقري وان البرنامج المعرفي أدى الي تحسين المعارف والمفاهيم القوامية للعينة قيد البحث. (٣)

٢- قام أحمد عاطف محمد (٢٠١٥م) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبات تعويضية باستخدام الوسائط الفائقة على الانحناء الجانبي البسيط للموهوبين رياضياً " ، بهدف التعرف علي تأثير برنامج تدريبات تعويضية باستخدام الوسائط الفائقة علي الانحناء الجانبي البسيط للموهوبين رياضياً من (١٢-١٥) سنة ، علي عينة قوامها (٣٧) موهباً رياضياً، وباستخدام المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية قبل وبعد البرنامج التدريبات التعويضية باستخدام الوسائط الفائقة في مقدار ميل الكتف وقد وجد ارتفاع مقدار النسبة المئوية للتحسن في جميع متغيرات الانحناءات الجانبية للعمود الفقري ومرونة العمود الفقري، وأن استخدام برمجية الكمبيوتر المعدة بتقنية الوسائط الفائقة ساهمت بطريقة ايجابية في التحصيل المعرفي لاداء التمرين بطريقة صحيحة و كذلك اكتساب الثقافة القوامية لمعالجة الانحرافات. (٤)

٣- قام أحمد فؤاد أنور (٢٠١٥م) ، بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تاهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلي والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظه القليوبية " ، بهدف التعرف علي الانحرافات القوامية الشائعة للطرف السفلي لتلاميذ الصم وضعاف السمع ، و التعرف علي تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلي انحرافي (تقلطح القدمين - اصطكاك الركبتين)، وتأثيره علي مستوي السلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظه القليوبية، علي عينة قوامها (٥٣) تلميذاً ، وباستخدام المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج تنوع الانحرافات القوامية الخاصة بالطرف السفلي وكانت أكثر الانحرافات شيوعا هي تقلطح القدمين و اصطكاك الركبتين ، و البرنامج التأهيلي البدني والصحي باستخدام الوسائط الفائقة أداء الي تحسن الحالة القوامية للعينة قيد البحث المصابين بانحرافات الطرف السفلي (تقلطح القدمين - اصطكاك الركبتين) ، وتحسين مستوي السلوك الصحي. (٥)

٤- قام مارك ت. واد Mark T. Wade (٢٠١٨م) ، بدراسة بعنوان " فعالية برنامج تعليمي قوامي لزيادة معلومات العادات القوامية لدي المعلمين " ، بهدف تقييم فعالية برنامج للتوعية القوامية لزيادة المعرفة القوامية بين معلمي المدارس الابتدائية ، علي عينة قوامها (٤٧) معلماً ، وباستخدام المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التوعية القوامية له تأثير إيجابي في زيادة الوعي القوامي لدي معلمي المدارس





الابتدائية. (١٢)

**سادساً : إجراءات البحث****(١) منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة للقياسات القبلية والبعدية لملائمته لطبيعة البحث لملائمته لطبيعة البحث.

**(٢) مجالات البحث :-**

✳ **المجال البشري (مجتمع وعينة البحث) :** يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الابتدائية بإدارة التل الكبير التعليمية بمحافظة الاسماعيلية ويوجد بها (٤٠) مدرسة ابتدائية ، وقد تم اختيار عدد (٣) مدارس ابتدائية بالطريقة العشوائية ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٢٠) تلميذاً لعينة البحث الاساسية.

✳ **التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث :**

**جدول (١)**

**التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية (قيد الدراسة) وتجانسها في متغيرات**

ن=٢٠

السن والطول والوزن

| م | المتغيرات | وحدة القياس | الحد الأدنى | الحد الأعلى | س      | ع    | الوسيط | الإلتواء |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------|--------|------|--------|----------|
| ١ | السن      | شهر         | ١٢٩,٠٠      | ١٤١,٠٠      | ١٣٥,٥٠ | ٣,٢٧ | ١٣٦,٠٠ | ٠,٢٢-    |
| ٢ | الطول     | سم          | ١٣٠,٠٠      | ١٥٧,٠٠      | ١٤١,٥٥ | ٧,٣٤ | ١٣٩,٥٠ | ٠,٧٦     |
| ٣ | الوزن     | كجم         | ٣٥,٠٠       | ٤٥,٠٠       | ٣٨,٧٠  | ٢,٦٤ | ٣٨,٥٠  | ٠,٧٦     |

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٥١)

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء في السن والطول والوزن ودرجة الذكاء للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ على التوالي (٠,٢٢-), (٠,٧٦), (٠,٧٦), وتلك القيم قد انحصرت بين (٣-, ٣+) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٥١)





## جدول (٢)

التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية (قيد الدراسة) وتجانسها في الإختبار المعرفي قيد البحث

ن=٢٠

| م | المتغيرات        | وحدة القياس | الحد الأدنى | الحد الأعلى | س     | ع    | الوسيط | الإلتواء |
|---|------------------|-------------|-------------|-------------|-------|------|--------|----------|
| ١ | الإختبار المعرفي | درجة        | ١١,٠٠       | ١٨,٠٠       | ١٤,٣٥ | ٢,٢٨ | ١٤,٥٠  | ٠,٠٨     |

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٥١)

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء في الإختبار المعرفي للمجموعة التجريبية قيد البحث هو (٠,٠٨) وهذه القيمة قد انحصرت بين (-٣,٣) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعة التجريبية في هذا المتغير، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٥١)

## ✗ المجال المكاني :

أجريت الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية بالمدراس الابتدائية بإدارة التل الكبير التعليمية بمحافظة الاسماعيلية .

## ✗ المجال الزمني :

قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء فى مدي مناسبة برنامج الثقافة القوامية المقترح لتلاميذ الصف السادس الابتدائي في الفترة من ٢٠١٨/٤/١٥م حتي ٢٠١٨/٤/٢٦ م ، كما أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينة عددها (١٢) تلميذاً من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية في الفترة من ٢٠١٨/١١/٤م حتي ٢٠١٨/١١/٨م وطبقت الدراسة الأساسية علي عينة عددها (٢٠) تلميذاً في المدة من ٢٠١٩/٢/١٠م حتي ٢٠١٩/٥/١٠م.

(٣) وسائل جمع البيانات : -تطلبت طبيعية هذه الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي :

✗ المراجع والدراسات السابقة :

قام الباحث بالاستعانة بالدراسات والبحوث والمراجع العربية والأجنبية ومواقع شبكة الأنترنت وذلك بغرض جمع بيانات ومعلومات نظرية مرتبطة بهذه الدراسة .

## ✗ المقابلة الشخصية :

أجري الباحث عدة مقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمتخصصين في مجال القوام من السادة أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ، حيث أوضحوا للباحث مدي مناسبة برنامج





الثقافة القوامية المقترح لتلاميذ الصف السادس الابتدائي.

### ✕ لأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

-الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب نصف كيلو جرام.

-الرساميتير لقياس الطول بالسنتيمتر لأقرب نصف سنتي.

سابعاً : برنامج الثقافة القوامية المقترح:-

### (١) تحديد الهدف من برنامج الثقافة القوامية :

- ان يتعرف التلميذ علي مواصفات القوام المعتدل وتأثيره علي الفرد .
- اتباع العادات القوامية السليمة في مختلفة الأوضاع من الثبات أو الحركة .
- التعرف علي طرق الوقاية من الانحرافات القوامية وتعلم العادات القوامية الصحيحة للمحافظة علي القوام سليماً ، والوعي بأسباب حدوث الانحرافات القوامية .
- اتباع السلوكيات الصحية والقوامية والغذائية السليمة للحفاظ علي القوام .

### (٢) تحديد محتوى برنامج الثقافة القوامية باستخدام الوسائط فائقة التداخل:

- قام الباحث باعداد محتوى برنامج الثقافة القوامية وشمل علي ستة محاور مختلفة وهي :

(١) محور القوام المعتدل .

(٢) محور الارشادات القوامية الصحيحة في الاوضاع الاساسية .

(٣) محور الانحرافات القوامية .

(٤) محور الوعي القوامي .

(٥) محور الغذاء الصحي .

(٦) محور النشاط الرياضي .

- وقد قام الباحث بتحديد محتوى برنامج الثقافة القوامية وتقسيمها الي وحدات ، وقسمت كل وحدة الي موضوعات ، ويشتمل كل موضوع علي مجموعة من المعلومات والمعارف تحسن من الحالة القوامية .

### (٣) الاختبار المعرفي للثقافة القوامية:

- قد قام الباحث بتصميم الاختبار المعرفي لقياس مستوى المعارف القوامية لدي تلاميذ عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وذلك من خلال قيامه بتصميم إستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد مدي مناسبة عبارات كل محور من محاور الثقافة القوامية الستة لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، وبعد أخذ رأي الخبراء تم تعديل بعض العبارات وحذف الاخرى وأضاف بعضها ، ومن ثم الانتهاء من وضع





الاختبار المعرفي في صورته النهائية .

- تم عمل معاملات السهولة والصعوبة والتميز للاختبار المعرفي .

الجدول أرقام (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) توضح معاملات السهولة والصعوبة والتميز للاختبار المعرفي قيد البحث

جدول (٣)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمحور " القوام المعتدل " (ن) = ١٢

| معاملات |         |         | رقم العبارة |
|---------|---------|---------|-------------|
| التميز  | الصعوبة | السهولة |             |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٢           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٣           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٤           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٥           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٦           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٧           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٨           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٩           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١٠          |

جدول (٤)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمحور " الإرشادات القوامية الصحيحة في الأوضاع الأساسية " (ن) = ١٢

| معاملات |         |         | رقم العبارة |
|---------|---------|---------|-------------|
| التميز  | الصعوبة | السهولة |             |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٢           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٣           |
| 0,19    | 0,25    | 0,75    | ٤           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٥           |
| 0,25    | 0,45    | 0,55    | ٦           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٧           |
| 0,19    | 0,25    | 0,75    | ٨           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٩           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١٠          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١١          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٢          |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١٣          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٤          |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ١٥          |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ١٦          |





|      |      |      |    |
|------|------|------|----|
| 0,16 | 0,20 | 0,80 | ١٧ |
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ١٨ |
| 0,23 | 0,35 | 0,65 | ١٩ |
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ٢٠ |
| 0,16 | 0,20 | 0,80 | ٢١ |
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ٢٢ |

## جدول (٥)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمحور " الانحرافات القوامية " (ن) = ١٢

| معاملات |         |         | رقم العبارة |
|---------|---------|---------|-------------|
| التمييز | الصعوبة | السهولة |             |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٢           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٣           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٤           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٥           |
| 0,19    | 0,25    | 0,75    | ٦           |
| 0,25    | 0,45    | 0,55    | ٧           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٨           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٩           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ١٠          |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ١١          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٢          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٣          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٤          |

## جدول (٦)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمحور " الوعي القوامي " (ن) = ١٢

| معاملات |         |         | رقم العبارة |
|---------|---------|---------|-------------|
| التمييز | الصعوبة | السهولة |             |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٢           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٣           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٤           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٥           |





|      |      |      |   |
|------|------|------|---|
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ٦ |
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ٧ |
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ٨ |
| 0,23 | 0,35 | 0,65 | ٩ |

جدول (٧)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمحور " الغذاء الصحي " (ن) = ١٢

| معاملات |         |         | رقم العبارة |
|---------|---------|---------|-------------|
| التمييز | الصعوبة | السهولة |             |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٢           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٣           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٤           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٥           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٦           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٧           |
| 0,16    | 0,20    | 0,80    | ٨           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٩           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ١٠          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١١          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٢          |
| 0,16    | 0,20    | 0,80    | ١٣          |
| 0,16    | 0,20    | 0,80    | ١٤          |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ١٥          |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ١٦          |
| 0,16    | 0,20    | 0,80    | ١٧          |

جدول (٨)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمحور " النشاط الرياضي " (ن) = ١٢

| معاملات |         |         | رقم العبارة |
|---------|---------|---------|-------------|
| التمييز | الصعوبة | السهولة |             |
| 0,16    | 0,20    | 0,80    | ١           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٢           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٣           |
| 0,16    | 0,20    | 0,80    | ٤           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٥           |
| 0,23    | 0,35    | 0,65    | ٦           |
| 0,21    | 0,30    | 0,70    | ٧           |
| 0,24    | 0,40    | 0,60    | ٨           |



|      |      |      |    |
|------|------|------|----|
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ٩  |
| 0,16 | 0,20 | 0,80 | ١٠ |
| 0,21 | 0,30 | 0,70 | ١١ |
| 0,23 | 0,35 | 0,65 | ١٢ |

#### • صدق الاختبار المعرفي :

تم حساب صدق الاختبار المعرفي ( صدق المقارنة الطرفية ) بتطبيق الاختبار علي عدد (٦٠) طالب من نفس مجتمع الدراسة وخارج عينة البحث الأصلية . ثم تم ترتيب نتائج الطلاب تنازلياً ، وتم إجراء المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى (١٧) طالباً وهو يمثل المستوي المرتفع والربع الأدنى (١٧) وهو يمثل المستوي المنخفض

#### جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبار المعرفي  
ن=٦٠

| الإختبار المعرفي | وحدة القياس | المستوي المرتفع |                   | المستوي المتدني |                   | قيمة (ت) | مستوي الدلالة | معامل صدق التمييز |
|------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|----------|---------------|-------------------|
|                  |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |          |               |                   |
| درجة             | ٤١          | ٢,٠٢            | ٢٠                | ١,٨٩            | ١٣,٧٦             | ٠,٠٠     | ٠,٩٣          |                   |

يتضح من جدل (٩) ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (١٣,٨٦) وبمستوي دلالة (٠,٠٠) وهو اصغر من مستوي معنوية (٠,٠٥) وبالتالي فإن قيمة (ت) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ، اي ان هناك فرق دال إحصائياً في الاختبار المعرفي بين المستويين المنخفض والمرتفع ، وقد بلغت قيمة معمل التمايز (٠,٩٣) وهو معامل تمايز مرتفع مما يدل على صدق الاختبار المعرفي .

#### • ثبات الاختبار المعرفي :

تم حساب ثبات الاختبار المعرفي بتطبيق الاختبار علي عدد (٢٠) طالب من نفس مجتمع الدراسة وخارج عينة البحث الأصلية.

#### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار المعرفي



ن=٢٠

| مستوي<br>الدلالة | معامل<br>الارتباط | التطبيق الثاني       |                    | التطبيق الاول        |                    | وحدة<br>القياس | الاختبار<br>المعرفي |
|------------------|-------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------|---------------------|
|                  |                   | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي |                |                     |
| ٠,٠٠             | ٠,٨١              | ٦,٣٢                 | ٣٧,٠١              | ٧,٧٧                 | ٣٥,٩٠              | درجة           |                     |

يتضح من جدول (١٠) ان قسمة معامل الارتباط قد بلغت (٠,٨١) بمستوي دلالة (٠,٠٠) وهي اصغر من مستوي معنوية (٠,٠٥) وبالتالي فإن معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاختبار المعرفي دال إحصائياً ، مما يدل على ثبات الاختبار المعرفي

### ثامناً: المعالجات الإحصائية:-

تبعاً لطبيعة متغيرات البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي بواسطة

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS):

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الالتواء
- اختبارات للفروق

تاسعاً: عرض النتائج ومناقشتها :-

### ١- عرض النتائج الاحصائية بفرض البحث والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي الثقافة القوامية لمجموعة البحث التجريبية "

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن في الاختبار المعرفي قيد البحث

ن=٢٠

| م | المتغيرات        | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | الفرق بين<br>المتوسطين | قيمة<br>"ت" |
|---|------------------|---------------|------|---------------|------|------------------------|-------------|
|   |                  | س             | ع    | س             | ع    |                        |             |
| ١ | الاختبار المعرفي | ١٤,٣٥         | ٢,٢٨ | ٧٤,٦٠         | ٧,٠٢ | ٦٠,٢٥                  | ٣٨,٧٣       |

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣٨,٧٣)





وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

## ٢- مناقشة النتائج الخاصة بفرض البحث الذي ينص علي :-

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المعارف القوامية لمجموعة البحث التجريبية "

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بفرض البحث وأظهرت ما يلي :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣٨,٧٣) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلي :

برنامج الثقافة القوامية المدمج والموجه لتلاميذ عينة البحث أدى إلي رفع مستوى الثقافة القوامية لديهم ومعالجة العادات القوامية الخاطئة واكسابهم معلومات ومعارف قوامية تساعدهم في المحافظة علي قوامهم سليماً وخالي من الانحرافات القوامية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من إيهاب عماد الدين (٢٠١٥م)، وأحمد عاطف (٢٠١٥م)، وأحمد فؤاد (٢٠١٥م)، علي أن البرنامج المعرفي باستخدام الوسائط الفائقة أدى إلي تحسين المعارف والمفاهيم القوامية ومعالجة العادات القوامية الخاطئة ورفع مستوى السلوك الصحي. (٣)(٤)(٥)

ويتفق كل من صبحي حسانين ، محمد راغب (٢٠٠٣م)،إلي أن زيادة الوعي القوامي يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات القوامية ، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التي لم تصل إلي المرحلة التركيبية.(٩ : ٤٢)

وتشير نتائج دراسة مارك ت. واد Mark T. Wade (٢٠١٨م) ،إلي أن برامج التوعية القوامية لها تأثير إيجابي في الحد والوقاية من الانحرافات القوامية ورفع مستوى الوعي القوامي لدي الافراد ، نظرا لتنوع مسببات الانحرافات القوامية كالعامل لفترة طويلة دون أخذ قسط من الراحة و اهمال ممارسة التمرينات الرياضية ،والمقاعد والمكاتب الغير مناسب لجسم الفرد ،والعادات القوامية الخاطئة ،وقلة الوعي القوامي لدي التلاميذ واولياء الامور والمدرسين. ( ١٢ )  
وترى إقبال محمد (٢٠٠٧م)، إلي أن علاج الانحرافات القوامية يعتمد أساساً علي بث الوعي





القوامي لدى الأفراد وإزالة السبب الأساسي في حدوث التشوه وهو العادات السيئة ، وإذا لم يفتن الفرد إلي ذلك فإن الأثر الذي تحدثه التمرينات العلاجية يضيع نتيجة استمرار الفرد في ممارسة العادة السيئة ، ولذلك أصبح الوعي القوامي ضرورة ملحة فمعرفة الفرد بالعادات القوامية السليمة سيكون له أثر كبير علي تحسين العادات القوامية الخاطئة. (١ : ١٣٩، ١١٩)

## تاسعاً : الاستنتاجات والتوصيات

### ١ - الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه و طبيعة العينة واستناداً علي المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلي الإستنتاجات التالية :

☒ التأثير الإيجابي لبرنامج الثقافة القوامية المدمج والموجه لتلاميذ عينة البحث أدي إلي رفع مستوى المعارف القوامية لديهم ومعالجة العادات القوامية الخاطئة واكسابهم معلومات ومعارف قوامية تساعدهم في المحافظة علي قوامهم سليماً وخالي من الانحرافات القوامية .

### ٢ - التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه واعتماداً علي البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها في ضوء عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

(١) استخدام برنامج الثقافة القوامية المدمج في رفع مستوى المعارف القوامية لدي التلاميذ .  
(٢) الاهتمام بنشر برامج التوعية القوامية بين التلاميذ للحد من الانحرافات القوامية ، و ضرورة دمج وإدراج مادة تربية القوام ضمن مناهج التربية الرياضية ، واستخدام برمجيات الثقافة القوامية المعدة باستخدام الوسائط فائقة التداخل لنشر الوعي القوامي والعادات القوامية السليمة .

(٣) ضرورة الاهتمام بالكشف المبكر عن الانحرافات القوامية لدي تلاميذ المدارس وخاصة انحرافات العمود الفقري مع توفير الوسائل التي تساعد علي ذلك و توفر المتخصصين في معالجة انحرافات القوام.

## قائمة المراجع

- (١) إقبال رسمي محمد : (٢٠٠٧م)، القوام والعناية بأجسامنا ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة.  
(٢) إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم : (٢٠١٤م)، القوام المثالي للجميع ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،





الإسكندرية.

(٣) إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم : (٢٠١٥م)، "تأثير برنامج تاهيلي بدني ومعرفي باستخدام الوسائط الفائقة علي بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .

(٤) أحمد عاطف محمد محجوب : (٢٠١٥م)، " تأثير برنامج تدريبات تعويضية باستخدام الوسائط الفائقة على الإنحناء الجانبي البسيط للموهوبين رياضياً " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

(٥) أحمد فؤاد أنور العليمي : (٢٠١٥م)، "تأثير برنامج تاهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلي والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية"، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .

(٦) حياة عياد روفائيل، صفاء الدين الخربوطلي: (١٩٩٣م)، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي منشأة المعارف ، الاسكندرية.

(٧) صالح بشير سعد : (٢٠١١م)، القوام وسبل المحافظة عليه ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.

(٨) عصام جمال حسن ابو النجا : (٢٠١٥م)، القوام في التربية الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة

(٩) محمد صبحي حسانين ، ومحمد عبد السلام راغب : (٢٠٠٣م)، القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

(١٠) مكارم حلمي أبو هرجة ، ومحمد سعد زغلول ، و أيمن محمود عبد الرحمن : (٢٠٠٢م)، مدخل التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

(١١) نجلاء إبراهيم جبر: (٢٠١٣م)، القوام والتدليك الرياضي ، مكتبة المعارف الحديثه ، ط٣ ، القاهرة

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 12) Mark T. Wade: (2018), Effectiveness of a Posture Education Program to Increase Teacher Knowledge on Postural Hygiene, Ph.D, Capella University, United States.

