

# أثر برنامج مقترح في التربية الرياضية في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية لدى طلاب المدارس الثانوية الميكانيكية في ضوء متطلباتهم المهنية

د/ شعبان حلمي حافظ محمد \*

## المقدمة:

تعد التربية الوقائية تربية قبلية تسعى إلى تنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته بهدف المحافظة على صحته، وهي أحد المطالب الأساسية في كافة المؤسسات التعليمية، وتعتمد على إكساب المتعلم قدر من المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم تساعد على مواجهة المخاطر والمشكلات التي يتعرض لها أثناء تفاعله مع مدرسته وبيئته.

ونظراً لأهمية التربية الوقائية عقدت حولها العديد من الندوات والمؤتمرات العلمية (٦)، (٧)، (٩)، (٢٨)، (٤٢)، والتي أكدت في توصياتها على ضرورة اعتبار التربية الوقائية أحد جوانب التربية التي ينبغي التأكيد عليها في كل المراحل التعليمية، وأن يتم دمج مفاهيمها ومهاراتها في كافة المناهج والأنشطة التربوية لجميع الدارسين أيضاً كانت أعمارهم، وفي هذا الصدد يؤكد العديد من التربويين على أهمية التخطيط الجيد لبرامج التربية الوقائية بالمدارس على إن تستند تلك البرامج إلى أهداف تربوية واضحة ومحددة (١٢ : ١٢٦)، (١٣ : ٧٤، ٧٥)، (٤١ : ٥١)، (٤٠ : ٦٣ - ٦٦)، (٤٧ : ١٥٩).

وتهتم التربية الوقائية بمختلف جوانب حياة الفرد لمواجهة المشكلات التي قد يتعرض لها سواء كانت صحية أم نفسية أم اجتماعية، وهي لا تقتصر على مجال دراسي محدد، وإنما تشترك فيها جميع المقررات والمناهج الدراسية لتحقيق أهدافها (٥ : ٢٤) (٣٩ : ٦٦).

والتربية الرياضية جزء من التربية العامة، فهي الجزء من التربية الذي يتم من خلال النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الفرد، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية والصفات الاجتماعية الحميدة، كما أنها عملية هادفة تسعى من خلال منهجها إلى تنمية الفرد بإكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية والمهارية، وتهديب سلوكه العام، وتوجيه دوافعه الأولية لتحقيق الشخصية المتكاملة، فهي من أكثر المواد ارتباطاً بحياة التلاميذ، ويتحتم عليها أن تسهم بدور فعال في تحقيق العديد من أهداف التربية الوقائية، وبصفة خاصة ما يتعلق بالجوانب المرتبطة بصحة التلاميذ وسلامة قوامهم.

ونظراً لأهمية التربية الرياضية ودورها في تحقيق أهداف التربية الوقائية، جاءت توصيات المؤتمر العلمي العربي الأول " التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة " المنعقد بكلية التربية بسوهاج (٢٠٠٦م)، مؤكدة على ضرورة الاهتمام بالتربية الرياضية كمادة دراسية في كافة المراحل التعليمية، واعتبار التربية الوقائية أحد أنماط التربية التي ينبغي أن

\* مدرس المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية - جامعة سوهاج.

تظهر مناهجها وأنشطتها المختلفة، مع العمل على وجود قيادات رياضية مؤهلة تربوياً ورياضياً في كل المؤسسات التعليمية، وذلك في ضوء مفاهيم وقيم التربية الوقائية لمجتمع يدرك أن الوقاية خير من العلاج (٢٨ : ٥٩٨).

ويمثل الجانب الوقائي المتعلق بسلامة القوام هدفاً رئيساً ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المراحل التعليمية، وذلك لأن القوام الجيد يُعد مؤشراً لمدى اهتمام المجتمع بصحة أبنائه، وازداد العناية بالقوام بعد إدراك أن التأثير الحقيقي لا يكون بوجود الانحراف في القوام فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان.

ويعتمد القوام السليم للفرد على قوة عضلاته، التي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة قوة الجاذبية الأرضية، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدرًا كافيًا من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً متزناً عن طريق "النعمة العضلية"، وأي خلل في النعمة العضلية على أحد الجانبين - نتيجة ضعف العضلة أو ترهلها - يدفع العضلة على الجانب المقابل إلى الانقباض والتوتر، مما يحدث الانحراف القوامي (١٠ : ٦٣٧).

وتؤكد نتائج بعض الدراسات التي تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة مثل دراسة كل من مجدي عفيفي ١٩٩٩ (٣٢)، عمر إبراهيم ٢٠٠١ (٢٧)، شعبان حلمي ٢٠٠١ (٢٠) إلى ارتفاع نسبة الانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس إلى الحد الذي يقترّب من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتم هذه الدراسات، وأن هذه الانحرافات تزداد كلما زاد السن، وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها في مراحل متقدمة.

وتعطي نتائج الدراسات السابقة تصوراً واضحاً عن مدى الخطورة التي يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، مما يستلزم الاهتمام بكافة النواحي الصحية للتلاميذ للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من الانحرافات القوامية التي يتعرضون لها.

ويعمد إكساب التلاميذ العادات القوامية الجيدة على تنمية وعيهم القوامي فتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التي تتعلق بالقوام، كالمعلومات والمبادئ والمفاهيم القوامية، وبعد ذلك أحد الأساليب المهمة للوقاية من الانحرافات القوامية البسيطة التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (١٠ : ٦٣٨) (٣٤ : ١٤٧).

وباستثناء الانحرافات القوامية الوراثية أو الناتجة عن إصابة أو مرض، فإن هذه الانحرافات تبدأ على هيئة انحرافات قوامية بسيطة، يمكن تداركها بالاعتماد على التمرينات التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، والتي تعد جزءاً مهماً من اللياقة العامة والتي تشمل اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية.

(٣٥ : ١٥٠)، (٥٠ : ١٤١)، (٥١ : ١٩).

ومن هنا يتضح الدور الوقائي لبرنامج التربية الرياضية المدرسية في المحافظة على سلامة قوام التلاميذ، من خلال أنشطتها المختلفة، فضلاً عن دور هذه البرامج في تنمية المفاهيم القوامية والوعي القوامي، وتنمية الرغبة لدى التلاميذ لامتلاك قوام سليم، وفي هذا الصدد يشير العديد من التربويين إلى أن الدور الوقائي لبرامج التربية الرياضية المدرسية يسبق ويفوق الدور العلاجي، وينبغي أن نعني به في مدارسنا العناية الكاملة ليشب هذا المجتمع على أسس سليمة، ويتمتع فيه كل مواطن بحقوقه كاملة (١٠ : ٦٣٩) (٢٤ : ١٣٩).

ويزداد أهمية الدور الوقائي لبرنامج التربية الرياضية المدرسية لطلاب المدارس الثانوية الميكانيكية، نظراً لطبيعة الدراسة بهذه المدارس، التي تتطلب اتخاذ الطلاب أوضاع قوامية معينة لفترات طويلة.

وتُعد المدارس الثانوية الميكانيكية أحد أنواع التعليم الفني في مصر المسئولة عن إعداد وتأهيل العمالة الفنية والكوادر المهنية المدربة، وتمثل التدريبات العملية أحد أهم عناصر الإعداد المهني لطلاب هذه المدارس، حيث يستلزم الأمر اتخاذ هؤلاء الطلاب أوضاع قوامية معينة لفترات زمنية طويلة، مما يسبب لها توتراً مرهقاً في العضلات، وينتج عن ذلك في الغالب الإصابة ببعض الانحرافات القوامية، لذا فإن الأمر يتطلب ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تعويضية لهؤلاء الطلاب، باعتبارها مطلباً أساسياً ضمن برنامج التربية الرياضية المدرسي طوال سنوات الدراسة الثلاث، كما يجب الاهتمام بتزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام، وإكسابهم العادات القوامية الصحيحة وتنمية الرغبات لديهم لامتلاك قوام سليم.

وتكتسب التمرينات التعويضية أهميتها في برامج التربية الرياضية من حيث كونها مجموعة مختارة من التمرينات البدنية تستند إلى أسس ومبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية مستهدفة وقاية الجسم من الانحرافات القوامية التي قد تطرأ على أي عضو من أعضائه، وتؤدي إلى إعاقته عن القيام بوظيفته كاملة، وفي هذا الصدد تؤكد العديد من الدراسات منها: دراسة عماد الغرابوي ١٩٩٢م (٢٦)، سامية عبد الرحمن ١٩٩٤م (١٩)، إبراهيم البرعي ٢٠٠٤م (١)، على أهمية التمرينات التعويضية للأفراد الذين يزاولون أعمالاً تتطلب منهم الثبات في وضع معين لفترات زمنية طويلة، على أن تتناسب هذه التمرينات مع المتطلبات البدنية والحركية لعملهم، لما لهذه التمرينات من أثر إيجابي في الوقاية من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها، إضافة إلى أثرها الإيجابي على أدائهم الحركي ومستوى أدائهم المهني.

مما سبق يتضح أهمية ارتباط مناهج التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الميكانيكية باحتياجات هؤلاء الطلاب ومتطلبات الدراسة بهذه المدارس، كما يتضح أهمية التأكد على مكانة البرامج التعويضية باعتبارها أحد المتطلبات الأساسية التي ينبغي أن تتضمنها أنشطة وبرامج التربية الرياضية لطلاب هذه المدارس.

## مشكلة البحث:

على الرغم من أهمية ارتباط برامج وأنشطة التربية الرياضية بالمدارس الثانوية الميكانيكية باحتياجات الطلاب البدنية والحركية، إلا أنه بالنظر إلى برامج التربية الرياضية المدرسية التي يتم تنفيذها بهذه المدارس بصرفها الثلاثة يتضح أنها نفس البرامج التي يتم في جميع المدارس الثانوية سواء العامة منها أم الفنية (تجاري - زراعي - صناعي ..)، دون اعتبار للمتطلبات البدنية والتعويضية لهؤلاء الطلاب للحفاظ على سلامة قوامهم ووقايتهم من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها نتيجة اضطرابهم لاتخاذ أوضاع قوامية ثابتة لفترات طويلة طبيعة الدراسة بهذه المدارس، وما يستلزمها من تدريبات عمليه، ومن هنا تتضح مدى حاجة هؤلاء الطلاب إلى برامج وقائية تعوض القصور في برامج التربية الرياضية المدرسية.

وفي حدود ما تم الإطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضوع البحث الحالي، لاحظ الباحث أن بعض هذه الدراسات استهدفت التعرف على نسب انتشار الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس، ووضع برامج تمرينات علاجية لها، مثل دراسة كل من: عماد شعبان ١٩٩٥م (٢٥)، مجدي عفيفي ١٩٩٩م (٣٢)، شعبان حلمي ٢٠٠١م

(٢٠)، عمرو إبراهيم ٢٠٠١م (٢٧)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً كافياً نحو تزويد التلاميذ بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام باعتبارها ثقافية وقائية من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها، وهذا ما يشير إليه أمين الخولي ومحمود عنان (١٩٩٩م) إلى أن برامج التربية الرياضية سواء في برامجها أو طرق تدريسها تفتقر إلى الاهتمام بالنواحي المعرفية من منطلق النظرة الضيقة التي تغلب الأهداف البدنية والحركية على بقية الأهداف، مما يقلل الدافع من قبل المعلم والمدرسة إلى الاهتمام بالنواحي المعرفية بها (١٢ : ٤٦).

كما أجريت بعض الدراسات التي اهتمت بإعداد برامج تعليمية تتعلق بالتربية الوقائية لتلاميذ المدارس في بعض التخصصات بمختلف المراحل التعليمية مثل دراسة كل من : لمياء شعبان ١٩٩٧م (٢٩)، إبراهيم البرعي ٢٠٠٤ (١)، نشوة أحمد ٢٠٠٤ (٤٩)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً كافياً نحو سلامة القوام باعتباره هدفاً رئيسياً ينبغي أن يحظى بالاهتمام عند التخطيط لبرامج التربية الوقائية لتلاميذ المدارس بصفة عامة، ولطلاب المدارس الثانوية الميكانيكية بصفة خاصة، وذلك نظراً لطبيعة الدراسة بهذه المدارس وما يستلزمها من متطلبات بدنية وتعويضية لوقاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

وبناءً على ما سبق، تحددت مشكلة البحث الحالي فيما يلي:

- ١- تعرض طلاب المدارس الثانوية الميكانيكية للإصابة ببعض الانحرافات القوامية نتيجة اتخاذهم أوضاع قوامية ثابتة لفترات زمنية طويلة تفرضها طبيعة الدراسة بهذه المدارس أثناء أدائهم للتدريبات العملية.
- ٢- عدم مراعاة برنامج التربية الرياضية المدرسي بمدارس الثانوية الميكانيكية للمتطلبات البدنية والتعويضية لطلاب هذه المرحلة.
- ٣- ندرة الدراسات السابقة - على حد علم الباحث - التي اهتمت بإعداد برامج وقائية تتعلق بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الميكانيكية في ضوء متطلباتهم البدنية والتعويضية.

## هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- تنمية بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية.
- ٢- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بسلامة القوام ووقايتهم من الانحرافات لدى طلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية.

## أهمية البحث:

تمثل أهمية البحث في الآتي:

- ١- يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به العديد من التربويين من ضرورة تفعيل دور التربية الوقائية بالمؤسسات التعليمية، باعتبارها هدفاً رئيساً للتربية ينبغي تضمين مفاهيمها وقيمها في كل المناهج والأنشطة التعليمية.
- ٢- يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به التربويون من ضرورة العناية بصحة وسلامة القوام باعتباره هدفاً رئيساً للتربية الرياضية بكافة المراحل التعليمية.

٣- إعداد برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية قد يفيد القائمين على إعداد المناهج الدراسية عند التخطيط لأنشطة وبرامج التربية الرياضية لهؤلاء الطلاب، كما قد يفيد القائمين بتدريس التربية الرياضية بهذه المدارس ليسترشدوا به في تدريسهم لهؤلاء الطلاب.

٤- إعداد برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية قد يسهم في المحافظة على سلامة قوامهم باعتباره ثقافة وقائية من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها سواء أثناء دراستهم أو بعد تخرجهم أثناء ممارستهم العمل المهني.

٥- قد يلقي هذا البحث الضوء على أهمية إجراء بحوث أخرى تتعلق بإعداد برامج وقائية في التربية الرياضية لطلاب التعليم الفني في التخصصات الأخرى (زراعي - تجاري - فندقي ..)، وكذلك في التخصصات والأقسام المختلفة بالمدارس الثانوية الميكانيكية، وذلك في ضوء متطلباتهم المهنية.

## حدود البحث:

- ١- اقتصرت تجربة البحث الحالي على عينة من طلاب الصف الأول الثانوي الصناعي بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - نظام الثلاث سنوات في العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩.
- ٢- اقتصر قياس أثر البرنامج المقترح في البحث الحالي على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام، والتي أمكن تحديدها على أنها الأكثر أهمية لطلاب عينة البحث في ضوء متطلباتهم المهنية وهي: (القوة العضلية - الجلد "التحمل العضلي" - المرونة - التوافق العضلي العصبي).
- ٣- اقتصر قياس أثر البرنامج المقترح في البحث الحالي من الناحية المعرفية على تحصيل طلاب عينة البحث للمعارف والمفاهيم المتضمنة به عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق.

## فروض البحث:

يحاول البحث التحقق من صحة الفروض التالية:

- ١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
- ٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
- ٣- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام عند مستويات: التذكر والفهم والتطبيق "كل على حدة" لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### • البرنامج

يقصد بالبرنامج في البحث الحالي أنه "مجموعة من الوحدات التدريبية والأنشطة التعليمية التي تم تخطيطها وتنظيمها بغرض تحسين ميكانيكية الجسم وتنمية المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى الطلاب في ضوء متطلباتهم المهنية".

### • التربية الوقائية

لا يوجد تعريف محدد يتفق عليه التربويون لمصطلح التربية الوقائية، فيعرفها أحمد عبد المطلب ٢٠٠٦م بأنها "جملة التدابير والإجراءات التي يتم اتخاذها بقصد تدارك وقوع مشكلات في ميدان التربية والتعليم أو غيرها من مجالات الحياة، أو على الأقل التغلب على آثار هذه المشكلات عند وقوعها (٥ : ٢٣).

ويعرفها عاطف سعيد وعارف مجيد ٢٠٠٦م بأنها: " العملية التعليمية التي تركز على تزويد الأفراد بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات والقيم بهدف بناء مقومات الانضباط دخل الفرد، إضافة إلى تفاعله الإيجابي مع جهودات الضبط الخارجي وتنمية وعيه بالمشكلات المرتبطة بذاته وبالآخرين (٢٢ : ٢٣٥).

ويقصد بالتربية الوقائية في البحث الحالي أنها: "مجموعة الإجراءات والتدابير التي يتم اتخاذها للتصدي لظاهرة الانحرافات القوامية التي يتعرض لها طلاب المدارس الثانوية الميكانيكية من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات التي تساهم في تحسين ميكانيكية الجسم وتزيد من وعيهم بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه".

### • القوام الجيد

هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية، ويكون ترتيب العظام والعضلات في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود (١٧ : ٣).

### • انحراف القوام

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

(٣٤ : ١٦٩).

## إجراءات البحث:

### • منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدام أسلوب القياس البعدي لاختبارات اللياقة البدنية والحركية والاختبار التحصيلي لمجموعتي البحث.

### • مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية نظام الثلاث سنوات - تخصص تشغيل على الماكينات - العام الدراسي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) وعددهم (٥٢ طالب)، وبلغ حجم العينة (٤٠ طالب) قسمت إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠ طالب).

#### • تكافؤ العينة

تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية: (السن)، مستوى اللياقة البدنية للعناصر التي استهدفها البحث، التحصيل المعرفي، وذلك في الفترة من ٢٠٠٨/٩/٢٢ إلى ٢٠٠٨/٩/٢٥ م، والجدول (١) يوضح التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين طلاب المجموعتين  
التجريبية والضابطة في السن، واختبارات اللياقة البدنية، التحصيل المعرفي  
(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ع	م	ع	م
١	السن	سنة	١٤.٥٩	٠.١٦	١٤.٥٦	٠.١٧
٢	القوة العضلية	درجة	٩.٧٥	١.٢٩	٩.٦٠	١.٥٧
	الجلد (التحمل) العضلي	درجة	١٢.٥٠	١.٩٩	١٢.٢٥	٢.١٢
	المرونة	درجة	٣٩.١٠	٣.٠٩	٣٩.٤٠	٣.٢٧
	التوافق	درجة	٨.٨٠	١.٣٦	٨.٩٥	١.٣٥
٣	التحصيل المعرفي	درجة	١٣.٦٠	١.٦٧	١٣.٨٥	١.٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المؤثرة قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

#### • متغيرات البحث

أ- المتغيرات التجريبية: تضمنت تجربة البحث متغيراً تجريبياً واحداً وهو البرنامج المقترح.

ب- المتغيرات التابعة: تضمنت تجربة البحث متغيرين تابعين هما:

- ١- مستوى اللياقة البدنية في العناصر التالية: القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - التوافق.
- ٢- التحصيل في المجال المعرفي في مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر - الفهم - التطبيق).

#### • أدوات البحث (أدوات جمع البيانات)

١- البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية، ملحق (٣) (إعداد الباحث).

- ٢- اختبارات اللياقة البدنية للعناصر قيد البحث ملحق (٤)، عن محمد صبحي حسانين (٣٤: ٢٩١ - ٤٢٥).
- ٣- اختبار التحصيل المعرفي في المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام، ملحق (٥) (إعداد الباحث).
- البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية:

لبناء البرنامج المقترح تم إتباع الخطوات التالية:

#### أ- تحديد الأهداف العامة للبرنامج المقترح:

تم تحديد الأهداف العامة للبرنامج المقترح في ضوء المصادر التالية:

- ١- أهداف التعليم الثانوي الصناعي.
  - ٢- طبيعة الأداء المهني لطلاب التعليم الثانوي الصناعي ومتطلباته البدنية والتعويضية من برنامج التربية الرياضية.
  - ٣- خصائص نمو طلاب الصف الأول الثانوي الصناعي ومتطلباتها من برنامج التربية الرياضية.
- وأمكن تحديد الأهداف العامة للبرامج كما يلي:
- ١- أهداف معرفية: وتتمثل في اكتساب الطلاب للمعارف والمفاهيم والحقائق المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.
  - ٢- أهداف مهارية: وتتمثل في اكتساب الطلاب العادات والأوضاع والمهارات القوامية الصحيحة وممارستها.
  - ٣- أهداف وجدانية: وتتمثل في تنمية وعي الطلاب أهمية القوام الجيد والمحافظة عليه، وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة السلوك القوامي الصحيح.

#### الأهداف الخاصة (السلوكية) للبرنامج:

بعد تحديد الأهداف العامة للبرنامج تم صياغتها سلوكيًا في صورة أهداف معرفية ومهارية ووجدانية موزعة على كل موضوع من موضوعات البرنامج، ويظهر ذلك بوضوح في الجانب النظري الخاص بالبرنامج المقترح (ملحق ٣)، وقد روعي في الصياغة السلوكية لتلك الأهداف الشروط الموضحة بعدد من المراجع العلمية التي تناولت الأهداف السلوكية وكيفية صياغتها (١١ : ٢٥٥)، (١٤ : ١٩١ - ٣٢٥)، (١٥ : ١٤٩، ١٤٨).

#### ب- تحديد محتوى البرنامج:

تضمن محتوى البرنامج المقترح جانبين هما:

- ١- الجانب العلمي: واشتمل على تمارين بدنية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام، وتمارين تعويضية للوقاية من الانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها طلاب عينة البحث، وذلك في ضوء متطلباتهم المهنية.
  - ٢- الجانب النظري: واشتمل على المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه، التي يمكن أن تسهم في تنمية الوعي القوامي لدى طلاب عينة البحث.
- وفيما يلي توضيح لما قام به الباحث:

## ١- الجانب العملي: الخاص بالتمرينات البدنية البنائية والتعويضية المرتبطة بسلامة القوام لدى الطلاب عينة البحث في ضوء متطلباتهم المهنية:

لإعداد التمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج المقترح قام الباحث بالخطوات التالية:

١/١: الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

(٢٠)، (٢٥)، (٣٥)، (٤٩)، (٤٦).

٢/١: دراسة الأنماط الحركية والأوضاع القوامية لطلاب عينة البحث أثناء أدائهم للتدريبات العملية، والتي في ضوءها تم تحديد المتطلبات البدنية المتمثلة في عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات التعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب للحفاظ على سلامة قوامهم ووقايتهم من الانحرافات القوامية، وقد تم الاستعانة في ذلك بمجموعة من الصور الفوتوغرافية التي تم التقاطها للطلاب داخل المعامل الدراسية أثناء أدائهم للتدريبات العملية.

٣/١: دراسة خصائص نمو المرحلة السنية لطلاب عينة البحث وتحديد متطلباتهم من التمرينات البدنية والتعويضية.

٤/١: استناداً إلى الخطوات السابقة تم إعداد قائمة بالمتطلبات البدنية والتي تمثل عناصر اللياقة البدنية اللازمة لسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث، وقائمة أخرى بالمتطلبات التعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب، وذلك في ضوء الأوضاع القوامية التي يتخذونها أثناء أدائهم للتدريبات العملية وتم وضع كل من القائمتين في صورة استطلاع رأي ل عرضه على مجموعة من المحكمين للتأكيد من مناسبتها لطلاب عينة البحث.

٥/١: استطلاع رأي المحكمين حول المتطلبات البدنية والمتطلبات التعويضية لطلاب عينة البحث، وذلك بعرض القائمتين على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وكليات الطب.

٦/١: بعد عرض استطلاع الرأي على السادة المحكمين، تم تفرغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

• تم تحديد درجات أهمية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وكل مطلب تعويضي كالتالي: (مهم جداً = ٣ درجات، مهم = درجتان، غير مهم = درجة واحدة).

• تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة، وذلك لحساب درجات الأهمية (٨ : ٤).

• تم استبعاد عنصر اللياقة البدنية والمطلب التعويضي الذي نقل نسبة موافقة المحكمين عليه عن (٨٠%)، وذلك حسب رأي السادة المحكمين.

وبذلك أمكن تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لسلامة قوام طلاب عينة البحث في الآتي: (الجلد

العضلي - القوة العضلية - المرونة - التوافق).

كما أمكن تحديد أهم المتطلبات التعويضية اللازمة لعينة البحث في الآتي: تقوية عضلات (خلف الرقبة، الأمامية للرقبة، أسفل الظهر، الطولية للظهر، أعلى الظهر والكتفين، الجانب الأيسر للطالب الأيمن والعكس بالنسبة للطالب الأيسر، الذراعين، أربطة وسلاميات الأصابع اليدين، البطن، خلف الفخذ، الفخذ الأمامية، الساق الخلفية)، وإطالة عضلات الصدر الأمامية، وإطالة عضلات الفخذ الخلفية، ومرونة الجذع ومفاصل الحوض.

٧/١: إعداد الصورة الأولية للتمرينات البدنية والتمرينات التعويضية بالبرنامج، وعرضها على السادة المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على قائمتي المتطلبات البدنية والتعويضية، وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبتها لطلاب عينة البحث، وبناءً على ما أبداه السادة المحكمين من آراء وملاحظات تم التوصل إلى الصورة النهائية للتمرينات البدنية التي تضمنها البرنامج المقترح، ملحق (٣).

## ٢- الجانب النظري: الخاص بالمعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام

لتحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث في ضوء متطلباتهم المهنية قام الباحث بالخطوات التالية:

١/٢: الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت هذه المفاهيم.

(٢)، (١٧)، (٢٠)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٦).

٢/٢: استطلاع رأي بعض معلمي وموجهي التربية الرياضية وبعض المتخصصين بكليات التربية الرياضية.

٣/٢: تصنيف المفاهيم التي تم التوصل إليها وعرضها في صورة استطلاع رأي على السادة المحكمين، وتم تصنيف المفاهيم إلى قائمتين الأولى اشتملت على المفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام، والثانية اشتملت على المفاهيم الفرعية عن سلامة القوام، وبعد عرض استطلاع الرأي تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

• تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالي: مهم جداً = (٣) درجات، مهم = (٢) درجة، غير مهم = (١) درجة.

• تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة، ونسبة متوسط الاستجابة، وذلك لحساب درجة الأهمية لكل مفهوم.

• يتم استبعاد المفهوم (الرئيسي أو الفرعي) الذي تقل درجة أهميته عن (٨٠%) وذلك بناءً على رأي السادة المحكمين.

• من خلال الخطوات السابقة تم تحديد المفاهيم التي ينبغي أن يزود بها طلاب عينة البحث وكانت كالتالي:

- القوام الجيد وأهميته (مفهوم القوام، مفهوم القوام الجيد، مفهوم القوام الرديء، مواصفات القوام الجيد، أهمية القوام الجيد).

- الانحرافات القوامية وأسبابها (مفهوم الانحراف القوامي، درجات الانحرافات القوامية، أسباب الانحرافات القوامية، الانحرافات القوامية المرتبطة بالأداء المهني لطلاب المدارس الثانوية الميكانيكية).

- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة (الوضع الصحيح في الوقوف، الوضع الصحيح في الجلوس، طريقة حمل الأشياء أو الأثقال من الأرض بطريقة صحيحة، طريقة تناول الأشياء أو الأثقال من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة، طريقة سحب الأشياء أو الأثقال على الأرض بطريقة صحيحة، طريقة دفع الأشياء أو الأثقال على الأرض بطريقة صحيحة).

- الملابس وملاءمتها للقوام: (انتقاء الملابس الملائمة للحركة والأداء المهني للفرد، خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام، ملائمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع، مواصفات الحذاء الجيد).

- العمل المهني وتأثره على سلامة القوام: (خطورة مزاوله أعمال تتطلب عمل جانب واحد من الجسم على سلامة القوام، خطورة مزاوله أنشطة مهنية عند الإصابة أو المرض، خطورة مزاوله أنشطة مهنية عند الإجهاد أو التعب، أهمية الراحة بعد بذل الجهد).

- التمرينات البدنية (البنائية التعويضية) وأهميتها لسلامة القوام: مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها، أهمية التمرينات البدنية لاكتساب القوام، الجيد، مفهوم التمرينات التعويضية، أهمية التمرينات التعويضية لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية.

### تنظيم محتوى البرنامج:

تم ترتيب محتوى البرنامج وتنظيم خبراته على النحو التالي:

نموذج يؤدي بصورة جماعية داخل المدرسة ملحق (٣)، واشتمل على:

● التمرينات البدنية (البنائية) الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لدى الطلاب عينة البحث في ضوء متطلباتهم المهنية، وقد تم تنظيم هذه التمرينات على النحو التالي: تمرينات إحماء (٥) دقائق، تمرينات إعداد بدني (١٠) دقائق، تمرينات تعويضية (١٠) دقائق، تمرينات تهدئة (٥) دقائق.

● المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث، وقد تم تنظيمها في مجموعة من الموضوعات بلغت (٦) موضوعات، وتم تنظيمها في (١١) درساً وتم تدريسها في (١١) حصة خلال فترة تنفيذ البرنامج، بواقع حصتان أسبوعياً، وبزمن قدره (٣٠) دقيقة تقريباً لكل حصة، ملحق (٣).

### ج - تحديد أنشطة التعليم والتعلم الخاصة بالبرنامج:

اشتمل البرنامج المقترح على العديد من أنشطة التعليم والتعلم التي يمكن أن تساعد في تحقيق أهدافه المرجوة، مثل: الشرح النظري - الحوار والمناقشة - التدريبات العملية التطبيقية - النماذج العملية - عرض بعض الصور والرسوم والأفلام التعليمية التي تلقى بمزيد من الضوء على محتوى البرنامج المقترح.

### د- تحديد الوسائل والأدوات التعليمية اللازمة للبرنامج:

تضمن البرنامج مجموعة من الوسائل والأدوات التعليمية التي تم استخدامها طبقاً لطبيعة كل درس أو نشاط وتمثلت في الآتي: السبورة الطباشيرية - الصورة والرسوم التوضيحية - كروت مطبوعة - حبال - عصي - مقاعد سويدية - كرات طبية ..).

### هـ- تحديد أساليب التقويم في البرنامج:

تم استخدام نوعين من التقويم في البرنامج المقترح هما:

١- التقويم البنائي: وتمثل في الآتي:

- الأسئلة والمناقشات التي تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج.

- الاختبارات العملية التي تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج.

- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف عملية يتم من خلالها الحكم على مدى ما اكتسبوه من معارف ومفاهيم ومهارات يتضمنها البرنامج.

٢- التقويم الختامي: وتمثل في اختبارات اللياقة البدنية والاختبار التحصيلي التي تم تطبيقها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

#### و- ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث:

للتأكد من صلاحية البرنامج المقترح للتطبيق على عينة البحث، تم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على قائمتي المفاهيم والمتطلبات البدنية والتعويضية، وبعد إجراء التعديلات التي أبدأها المحكمون، تم تطبيق درسين من دروس البرنامج على عينة استطلاعية من طلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - ومن غير طلاب عينة البحث الأصلية، وذلك للتأكد من الخطوات التي يسير عليها البرنامج ومدى صلاحيته للتطبيق على عينة للبحث التجريبية، ولوحيظ تفهم الطلاب لطبيعة البرنامج وهدفه والخطوات التي يسير عليها، وبذلك أصبح البرنامج جاهز للتطبيق في التجربة الأساسية للبحث.

#### ٢- اختبارات اللياقة البدنية:

للتعرف على أثر البرنامج المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث، استخدم الباحث الاختبارات التالية (٣٤: ٢٩١ - ٤٢٥).

أ- اختبار القوة العضلية (الشد لأعلى على العقلة للبنين).

ب- اختبار الجلد العضلي (ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل).

ت- اختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف).

ث- اختبار التوافق (رمي واستقبال الكرات).

وتم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على البرنامج المقترح، وذلك بهدف التأكد من صدقها وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث، كما تم التأكد من ثبات هذه الاختبارات بتطبيقها على مجموعة استطلاعية بلغ قوامها (١٢) طالباً من طلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - من غير عينة الدراسة التجريبية، تم إعادة التطبيق على نفس المجموعة بعد مضي (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ثم حساب معامل الثبات بالنسبة لكل اختبار على حدة، ويبين جدول (٢) نتائج العمليات الإحصائية.

## جدول (٢)

معاملات الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام  
لدى طلاب عينة البحث في ضوء متطلبات المهنة

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
٠.٧٢	١.١٦	٩.٥	٢.٦٦	٩.٠٠	القوة العضلية
٠.٨٩	٢.٤٠	١١.٩٣	٢.٢٨	١٢.١٤	الجلد العضلي
٠.٩٤	١١.٢٧	٣٤.٢١	١٠.٩٦	٣٤.٤٣	المرونة
٠.٨٧	١.٢٩	٨.٨٦	١.٢٧	٩.٠٧	التوافق

يتضح من جدول (٢) أن الاختبارات المستخدمة لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - التوافق) لدى طلاب عينة البحث تتمتع بمعاملات ثبات عالية، وصالحة للتطبيق على عينة الدراسة التجريبية للبحث.

### ٣- الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام:

لإعداد الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، تم الإطلاع على بعض المراجع مثل، (٢٣)، (١٢)، (٣)، (٣٠)، وبعض الدراسات السابقة (٢١)، (٤)، (١٦)، التي اهتمت بإعداد الاختبارات التحصيلية، وعلى ذلك تم إعداد وتطبيق الاختبار التحصيلي وفقاً للخطوات التالية:  
١/٣ تحديد الهدف من الاختبار والمستويات التي يقيسها:

كان الهدف من الاختبار قياس تحصيل طلاب عينة البحث للمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام المتضمنة بالبرنامج المقترح، وقد اقتصر قياس تحصيلهم لهذه المفاهيم على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفي وفقاً لتصنيف بلوم Bloom للمجال وهي: التذكر - الفهم - التطبيق.

### ٢/٣ تحديد نوع أسئلة الاختبار:

اشتملت الاختبار على (٤٠) سؤالاً مثلت ثلاثة أنواع من الأسئلة هي: أسئلة التكميل، أسئلة الصواب والخطأ، أسئلة الاختيار من متعدد، وقد وضعت هذه الأسئلة بحيث تغطي كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التي يقيسها الاختبار، وذلك على النحو التالي:

- أسئلة مستوى التذكر: وتكونت من (١٦) سؤالاً.
- أسئلة مستوى الفهم: وتكونت من (١٠) أسئلة.
- أسئلة مستوى التطبيق: وتكونت من (١٤) سؤالاً.

### ٣/٣ وضع تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التي تساعد الطالب في كيفية الإجابة عن أسئلته، وروعي أن تكون هذه التعليمات واضحة ومفهومة.

### ٤/٣ نظام تقدير الدرجات للاختبار:

تم تحديد درجة واحدة لكل سؤال من أسئلة الاختبار تكون إجابة الطالب عنه صحيحة طبقاً لما هو موجود بمفتاح تصحيح الاختبار، وبذلك تكون الدرجة الكلية للاختبار (٤٠) درجة.

### ٥/٣ عرض الصور الأولية للاختبار على المحكمين:

بعد إعداد الاختبار التحصيلي في صورته الأولية، تم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على البرنامج المقترح، وذلك بهدف التعرف على:

- وضوح تعليمات الاختبار.
  - صحة صياغة مفردات الاختبار.
  - الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات البرنامج.
  - صلاحية كل سؤال لقياس ما وضع من أجله.
- وقد اتفق المحكمون على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث.

### ٦/٣ التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار تحديد ما يلي:

#### - زمن تطبيق الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة على أسئلة الاختبار كما يلي:

الزمن الذي يستغرقه أول طالب + الزمن الذي يستغرقه آخر طالب

٢

وبذلك يكون زمن الاختبار (٣٠) ق.

#### - تحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعادلات التالية:

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة لكل سؤال.

خ = عدد الإجابات الخاطئة لكل سؤال.

معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة.

وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار ما بين (٠.٣٣ - ٠.٧٥) بينما تراوحت معاملات الصعوبة

ما بين (٠.٦٧ - ٠.٢٥)، وتعد هذه الأسئلة متفاوتة في نسبة السهولة والصعوبة، بما يراعي الفروق بين الطلاب.

#### - صدق الاختبار:

اعتمد الباحث في حساب صدق الاختبار على أكثر من طريقة كما يلي:

#### أولاً: الصدق الذاتي:

ويقدر بالجذر التربيع لمعامل الثبات (٠.٧٥)، وكان صدق الاختبار (٠.٨٧)، وهذه النتيجة تعني أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

#### ثانياً: التجانس الداخلي:

يعد من أقوى مؤشرات الصدق المستخدمة من البحوث التجريبية، ويستخدمه الباحث هنا اعتماداً على المرحلة الأخيرة في حساب التجانس وهي: حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين الأبعاد المكونة للاختبار وبعضها البعض ثم معاملات الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية للاختبار، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣): معاملات الصدق المتبادلة بين أبعاد الاختبار وبعضها البعض والدرجة الكلية

$$n = 12$$

الأبعاد	(١)	(٢)	(٣)	الدرجة الكلية
١- التذكر		٠.٧٦**	٠.٨٥**	٠.٨٩**
٢- الفهم	٠.٧٦**		٠.٥٩**	٠.٨١**
٣- التطبيق	٠.٥٨**	٠.٥٩**		٠.٨٨**
الدرجة الكلية	٠.٨٩**	٠.٨١**	٠.٨٨**	

مُعامل الارتباط (r) عند  $n = (12)$ ، ومستوى دلالة  $(0.05) = 0.58$ .

يتضح من جدول (٣) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

#### ثالثاً: صدق التمايز:

- قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفي على عينة مكونة من (١٢) طالب من خارج عينة البحث، وذلك لحساب صدق التمايز للاختبار المعرفي بطريقة المقارنة الطرفية، وتعتمد على المقارنة الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمجموعة واحدة باستخدام اختبار "ت" *T-test* كما بالجدول التالي:

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبار التحصيلي المعرفي

$$n = 12$$

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
	± ع	م	± ع	م	
٧.٠٠	٠.٥٨	١٣.٦٧	٠.٠١	١٦.٠٠	اختبار التحصيل المعرفي

قيمة "ت" الجدولية عند  $(0.05) = 2.78$

يتضح من جدول (٤) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

## - ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات بحساب معامل ألفا - كرومباخ للثبات، وكذلك تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٣٧ : ١٦٥)، (٣٨ : ١٥ - ٢٠)، وتم استخدام معادلة "سبيرمان وبراون Spearman - Brown" لحساب معامل ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل ثبات المتوسط لمعاملات ثبات مستويات الاختبار الثلاثة، ويبين الجدول التالي نتائج العمليات الإحصائية.

### جدول (٥)

#### معاملات الثبات للاختبار التحصيلي باستخدام ألفا - كورمباخ وسبيرمان وبراون

معامل سبيرمان وبراون	معامل ألفا - كورمباخ	مستوى الاختبار
٠.٩٠	٠.٧٩	التذكر
٠.٨٤	٠.٧٤	الفهم
٠.٩١	٠.٧٧	التطبيق
٠.٩٢	٠.٧٥	الاختبار ككل

ويتضح من الجدول (٥) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ثبات عالية ويصلح أداة لتقويم تحصيل طلاب عينة البحث في البرنامج المقترح.

## - الصور النهائية للاختبار:

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلي الذي تم تطبيقه على عينة البحث.

## خطوات إجرائية تجريبية البحث:

أولاً: تطبيق أدوات البحث للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث:

تم تطبيق اختبار التحصيل المعرفي واختبارات اللياقة البدنية للعناصر قيد البحث لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث، في الفترة من ٢٠٠٨/٩/٢٢ م إلى ٢٠٠٨/٩/٢٥ م.

## ثانياً: تطبيق البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فيتم التدريس لها بالطريقة المعتادة، وذلك في الفترة من ٢٠٠٨/١٠/٢٠ إلى ٢٠٠٨/١٢/٢٥ م، وقد استغرق تنفيذ تجربة البحث (٩) أسابيع تقريباً، بواقع لقاء أسبوعياً، وبزمن قدره ثلاثون دقيقة تقريباً لكل لقاء.

## ثالثاً: القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لاختبار اللياقة البدنية والاختبار التحصيلي على مجموعتي البحث في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٢٧ م إلى ٢٠٠٨/١٢/٣٠ م.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث القياس المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) - نسبة التحسن.

نتائج الدراسة التجريبية:

١- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على اختبارات اللياقة البدنية:

جدول (٦)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية

مستويات الاختبار	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		"ت" المحسوبة	إيتا"	"ح" حجم التأثير
		ع	م	ع	م			
القوة العضلية	٢٠	١١.١	٠.٩٧	٢٢.٥٥	٢.٨١	١٧.١٨	٠.٨٩	قوي
الجلد (التحمل) العضلي	٢٠	١٤.٨٠	٠.٨٣	٢٨.٤٥	٤.٤٩	١٣.٣٧	٠.٨٢	قوي
المرونة	٢٠	٤٠.٧٥	٢.٤٥	٥٤.٠٥	٢.٥٦	١٦.٧٨	٠.٨٨	قوي
التوافق	٢٠	١٠.٠٥	٠.٨٩	١٦.٧٥	٠.٩٧	٢٢.٨٤	٠.٩٥	قوي

"ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية - الجلد "التحمل" العضلي - المرونة - التوافق) لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٣.٣٧ - ٢٢.٨٤) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨)، كما تراوحت قيمة حجم تأثير البرنامج المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية التي استهدفها البحث ما بين (٠.٨٢ - ٠.٩٥).

وهذا يوضح أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً واضحاً وقوياً في ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية التي استهدفها هذا البرنامج وهي: (القوة العضلية - الجلد "التحمل" العضلي - المرونة - التوافق).

وبذلك أمكن التحقيق من صحة الفرض الأول من فروض البحث.

٢- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على الاختبار التحصيلي ككل:

جدول (٧)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل

المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	ايتا <sup>٢</sup>	"ح" حجم التأثير
الضابطة	٢٠	٢٠.١٠	٢.٥٧	٢٣.١١	٠.٩٣	قوي
التجريبية	٢٠	٣٥.٩٠	١.٦٥			

"ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢٣.١١)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨)، بينما بلغت قيمة حجم تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحصيل المعرفي (٠.٩٣). وهذا يعني أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً واضحاً وقوياً في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة به، وبذلك أمكن التحقق من صحة الفرض الثاني من فرض البحث.

٣- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على مستويات الاختبار.

جدول (٨)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق.

مستويات الاختبار	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		"ت" المحسوبة	ايتا <sup>٢</sup>	"ح" حجم التأثير
		ع	م	ع	م			
التذكر	٢٠	٩.٣٠	١.٥٩	١٤.٥٠	١.٤٧	١٠.٧٣	٠.٧٥	متوسط
الفهم	٢٠	٥.٣٠	١.٥٦	٩.٥٠	٠.٩٩	٩.٠٦	٠.٥٨	متوسط
التطبيق	٢٠	٥.٥٠	١.٨٨	١٢.٣٥	١.١٤	١٣.٩٦	٠.٨٤	قوي

"ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم

والتطبيق لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩٠.٠٦ - ١٣.٩٦) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨)، كما تراوحت قيمة حجم تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحصيل المعرفي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق ما بين (٠.٥٨ - ٠.٨٤).

وهذا يوضح إن البرنامج المقترح كان له تأثيراً متوسطاً في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج المقترح عند مستويات التذكر والفهم، بينما كان البرنامج المقترح له تأثيراً قوياً في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج المقترح عند مستوى التطبيق، وبذلك أمكن التحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث.

### مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية، أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بهذا البرنامج، كما أدى إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الطلاب في العناصر المرتبطة بسلامة قوامهم والتي استهدفها البرنامج وهي: القوة العضلية - الجلد (التحمل العضلي) - المرونة - التوافق.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرقاً كبيراً بين تأثير البرنامج المقترح في التربية الرياضية والذي تم تطبيقه على طلاب الفرقة الأولى بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية، وتأثير الطريقة المعتادة في ارتفاع مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بهذا البرنامج، وارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الطلاب في العناصر المرتبطة بسلامة قوامهم التي استهدفها البرنامج وهي: القوة العضلية - الجلد (التحمل العضلي) - المرونة - التوافق، لصالح البرنامج المقترح.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كل من : أسامة عبد الرحمن (١٩٩٤م) (١٩)، نشوه مجاهد (٢٠٠٣م) (٤٩)، إبراهيم البرعي (٢٠٠٤م) (١)، والتي أظهرت نتائجها فاعلية برامج التمرينات البدنية في تحقيق أهدافها الخاصة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها القوام، والتي تنشأ نتيجة مزاولة بعض الأعمال أو المهن.

كما تتفق نتائج هذه الدراسات مع نتائج بعض الدراسات التي استهدفت بناء برامج في التربية الوقائية مثل دراسة كل من : لوري "lowry" (١٩٨٩) (٥٢)، بيسكل "Pickle" (١٩٨٩م) (٥٣)، ليندا "Linda" (١٩٩٤) (٥٤)، محمد أمين ورؤوف عزمي (١٩٩٧) (٣٣)، منال أمين (١٩٩٧) (٤٣)، منى عبد الصبور (١٩٩٧) (٤٤)، منى عبد الهادي وأيمن الحبيب (١٩٩٧) (٤٥)، نجاح السعدي (١٩٩٩) (٤٨)، عاطف سعيد وعارف يونس (٢٠٠٦) (٢٢)، والتي توصلت نتائجها إلى فاعلية برامج التربية الوقائية في تحقيق أهدافها، والتي تمثلت في تنمية المعارف والمهارات والاتجاهات الخاصة بالمتعلمين الذين استهدفتهم هذه الدراسات، بما يساعدهم على مواجهة المخاطر والمشكلات الصحية والنفسية التي قد يتعرضون لها أثناء تفاعلهم مع مدرستهم وبيئتهم.

وبالنظر إلى النتائج السابقة التي توصل إليها هذا البحث، يمكن تفسير ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، وارتفاع مستوى اللياقة البدنية لديهم مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة في ضوء ما يلي:

١- أن البرنامج المقترح يعالج موضوعات ومشكلات ترتبط باهتمامات الطلاب وتلبي احتياجاتهم في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والحركية)، مما شكل دافعاً قوياً لدى هؤلاء الطلاب لاكتساب المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام، وحافزاً لتنمية لياقتهم البدنية.

٢- أن البرنامج المقترح تضمن معلومات ومهارات وظيفية لوقايتهم من الانحرافات القوامية، مما كان له دور إيجابي في تحسين المردود التعليمي لطلاب المجموعة التجريبية.

٣- أن البرنامج المقترح تضمن أهدافاً سلوكية واضحة ومحددة ساعدت على اختيار المحتوى التعليمي المناسب من المفاهيم والتمرينات البدنية المرتبطة بسلامة القوام، والذي ساعد بدوره في تحقيق هذه الأهداف.

٤- اعتماد محتوى البرنامج على احتياجات الطلب في ضوء متطلباتهم المهنية كان له دوراً مهماً في استثارة دافعيتهم للنشاط، وكون لديهم رغبة في اكتساب المفاهيم المتضمنة بالبرنامج وتنمية اللياقة البدنية لديهم، وهذا يتفق مع ما يشير إليه "خالد الأحمد" (٢٠٠٥) من أن نجاح أي برنامج تعليمي أو تدريبي يقاس بمدى التعرف على الاحتياجات التدريبية للمعلمين وحرصها، وأن أي برنامج لا يؤسس على قياس علمي لهذه الاحتياجات لا يؤدي دوره بشكل مناسب (١٨ : ٢٠٨).

٥- عرض المفاهيم المتضمنة بالبرنامج وترتيبها منطقياً، وتقديمها بصورة منظمة تتناسب وطبيعة محتوى البرنامج، كان له دوراً إيجابياً في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية.

٦- اعتماد البرنامج على أسلوب التقويم المستمر، من خلال إجابة الطلاب عن الأسئلة التي تُطرح عليهم في نهاية كل موضوع، كان له دوراً إيجابياً في التعرف على نواحي القصور والضعف لدى الطلاب، مما ساعد على معالجة هذا القصور وتصحيحه، وانعكس ذلك على ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية.

٧- استخدام الصور والرسوم ومجلات الحائط التي احتوت على الإرشادات الخاصة بالأوضاع القوامية الصحيحة، والتمرينات التعويضية التي تؤدي بعد الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية، ساعد طلاب المجموعات التجريبية على أداء التمرينات التعويضية بصورة صحيحة، مما كان له دوراً إيجابياً في تنمية اللياقة البدنية لديهم.

## الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة، ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث تم استخلاص ما يلي:

١- أن تطبيق البرنامج المقترح أدى إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية تخصص: تشغيل على الماكينات، في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام في ضوء متطلباتهم المهنية وهي: القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - التوافق.

٢- أن تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيل طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة سوهاج الميكانيكية تخصص: تشغيل على الماكينات للمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام.

## التوصيات:

- ١- الاستعانة بالبرنامج المقترح في هذه الدراسة عند التخطيط لبرامج التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية.
- ٢- اهتمام المدارس الثانوية الصناعية بنشر الثقافة القوامية لدى طلابها حفاظاً على سلامة قوامهم.
- ٣- التأكيد على أهمية البرامج التعويضية ومكانتها في برامج التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية في ضوء متطلباتهم المهنية.
- ٤- ربط محتوى مقررات التربية الرياضية بمدارس التعليم الثانوي الصناعي بالمتطلبات البدنية والتعويضية لطلاب هذه المدارس.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم البرعي قايل (٢٠٠٤): "برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية التجارية في ضوء متطلباتهم المهنية وأثره في تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفي". دراسات في المناهج وطرق التدريس. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. كلية التربية. جامعة عين شمس. العدد (٩٢). فبراير.
- ٢- إبراهيم البرعي قايل (٢٠٠٥): "أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية المفاهيم والوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي". مجلة كلية التربية. كلية التربية. جامعة طنطا. العدد (٣٤). المجلد الثاني.
- ٣- إبراهيم بن مبارك الدوسري (٢٠٠٠). الإطار المرجعي للتقويم التربوي. الرياض: مكتبة التربية العربية لدول الخليج.
- ٤- أحمد صادق عبد المجيد (٢٠٠٣): "برنامج مقترح باستخدام الوسائط المتعددة المعززة بالكمبيوتر في تدريس الهندسة التحليلية وأثره على التحصيل المعرفي وتنمية مهارات التفكير التباعدي واتخاذ القرار لطلاب الصف الأول الثانوي". رسالة دكتوراه. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي.
- ٥- أحمد محمود عبد المطلب (٢٠٠٦): "التربية الوقائية ودورها في التغلب على سلبيات العولمة ومعوقات التنمية في المجتمع المصري". المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة، المجلد الأول. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي. ١٨-١٩ إبريل.
- ٦- الجمعية المصرية للتربية العلمية (١٩٩٧): "المؤتمر العلمي الأول - التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين". الإسكندرية. ١٠-١٣ أغسطس.
- ٧- الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس (١٩٩٤): "المؤتمر العلمي السادس - مناهج التعليم بين الإيجابيات والسلبيات". القاهرة. ٨-١١ أغسطس.
- ٨- السيد محمد خيرى (١٩٩٠): الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. ط٥. القاهرة. دار النهضة.

- ٩- المؤسسة اللبنانية الحديثة (٢٠٠٣): "ندوة التربية الوقائية - أقرب ما تكون للنواحي الصحية". بيروت.
- ١٠- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ١١- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٠): مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ١٢- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٩): المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمي - اختبارات المعرفة الرياضية. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ١٣- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش حلون (١٩٩٤): التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. ط٤. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ١٤- جودت أحمد سعادة (٢٠٠١): كتاب الخمسة آلاف هدف - صياغة الأهداف التربوية والتعليمية في جميع المواد المدرسية. عمان. دار الشروق.
- ١٥- حلمي أحمد الوكيل، محمد أمين المفتي (١٩٩٦): المناهج - مفهوما - أسسها - عناصرها - تنظيماتها. القاهرة: دار الكتاب الجامعي.
- ١٦- حنان مصطفى أحمد (٢٠٠٢). "برنامج مقترح في التربية الصحية طبقاً لبنائية المعرفة باستخدام الوسائط المتعددة وأثره على التحصيل المعرفي وتنمية بعض عمليات العلم والوعي الصحي لطلاب كلية التربية بسوهاج". رسالة دكتوراه. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي.
- ١٧- حياة عياد روفائيل، صفاء صفاء الخربوطلي (١٩٩٥): اللياقة القوامية والتدليك الرياضي. الإسكندرية. منشأة المعارف.
- ١٨- خالد طه الأحمدي (٢٠٠٥): تكوين المعلم من الإعداد إلى التدريب. العين. دار الكتاب الجامعي.
- ١٩- سامية عبد الرحمن (١٩٩٤): "تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لآلام الظهر للعاملين بمهنة قصور الثقافة". رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.
- ٢٠- شعبان حلمي حافظ (٢٠٠١): "برنامج مقترح في التمرينات البدنية وأثره في تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة سوهاج". رسالة ماجستير - كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي.
- ٢١- شعبان حلمي حافظ (٢٠٠٤). برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية وأثره في تنمية التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية والابتكار الحركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي. رسالة دكتوراه. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي.
- ٢٢- عاطف محمد سعيد، عارف مجيد يونس (٢٠٠٦): "برنامج مقترح في التربية الوقائية لطلاب المرحلة الثانوية بالجمهورية العربية الليبية في ظل متغيرات العولمة ومتطلبات الحياة المعاصرة". المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي. ١٨-١٩ إبريل.
- ٢٣- علي احمد مدكور (١٩٩٨). مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها. القاهرة. دار الفكر العربي.

- ٢٤- علي بن محمد الصغير (٢٠٠٢). تصور مقترح لبرنامج في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ضوء المنهج والتدريس. دراسات في المناهج وطرق التدريس. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس وكلية التربية. جامعة عين شمس. العدد (٨٢). أكتوبر.
- ٢٥- عماد الدين شعبان علي (١٩٩٥). "التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتمارين مقترحة للوقاية منها". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط.
- ٢٦- عماد الدين مصطفى الغريابو (١٩٩٢). "المتطلبات البدنية والحركية لطلاب التعليم الفني الصناعي". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة. جامعة حلوان.
- ٢٧- عمرو إبراهيم حامد عثمان (٢٠٠١). "تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية". رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.
- ٢٨- كمال عبد الوهاب محمد (٢٠٠٦). المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة. المجلد الأول. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي، ١٨-١٩ إبريل.
- ٢٩- لمياء شعبان أحمد أبو زيد (١٩٩٧). "برنامج مقترح للتربية الأمانية في الاقتصاد المنزلي وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادي". رسالة ماجستير. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي.
- ٣٠- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١). القياس المعرفي الرياضي. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
- ٣١- مجد عزيز إبراهيم (٢٠٠٠). "موسوعة المناهج التربوية". القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٢- مجد محمد نصر الدين عفيفي (١٩٩٩). "تأثير برنامج مقترح للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية". رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة. جامعة حلوان.
- ٣٣- محمد أمين، رؤوف عزمي (١٩٩٧). "برنامج مقترح في التربية الوقائية باستخدام الوسائط المتعددة، رؤية مستقبلية لتطوير تدريس العلوم في المرحلة الابتدائية". الجمعية المصرية للتربية العلمية. المؤتمر العلمي الأول. التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين. الإسكندرية. ١٠ - ١٣ أغسطس.
- ٣٤- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج ١. ط ٥. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ٣٥- محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب (٢٠٠٣). القوام السليم للجميع. ط ٣. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ٣٦- محمد محمد الشحات (١٩٩٦). القوام السليم طريق إلى حياة أفضل. المنصورة. مكتبة الإيمان.
- ٣٧- محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي (٢٠٠٢). مقدمه في علم نفس الرياضة. ط ٢. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
- ٣٨- مصطفى حسين باهي (٢٠٠٢). المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٣٩- مصطفى رجب (٢٠٠٦): "الأسس الشرعية الوقائية". المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة. المجلد الأول. كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي. ١٨-١٩ إبريل.

- ٤٠ - مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول (١٩٩٩). مناهج التربية الرياضية. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
- ٤١ - مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول (٢٠٠٠). موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
- ٤٢ - مكتب التربية العربي لدول الخليج (٢٠٠٤). "ندوة التربية الوقائية". مكتب التربية العربي لدول الخليج. جدة. المملكة العربية السعودية. ١٨ ذو الحجة.
- ٤٣ - منال محمد أمين (١٩٩٧). "برنامج مقترح في التربية الصحية بأسلوب الرزم التعليمية وقياس أثره على تحصيل المفاهيم وتنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي". رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة المنيا.
- ٤٤ - منى عبد الصبور (١٩٩٧). "وحدة دراسية مقترحة تستهدف العناية بالجسم لتحقيق أهداف الثقافة الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية". الجمعية المصرية للتربية العلمية، المؤتمر العلمي الأول. التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين. الإسكندرية. ١٠ - ١٣ أغسطس.
- ٤٥ - منى عبد الهادي، أيمن حبيب (١٩٩٧). "استخدام خرائط السلوك لتنمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". الجمعية المصرية للتربية العلمية. المؤتمر العلمي الأول - التربية العملية للقرن الحاد والعشرين. الإسكندرية. ١٠ - ١٣ أغسطس.
- ٤٦ - موسى فهمي إبراهيم، عادل علي حسن (١٩٩١). التمرينات والعروض الرياضية. القاهرة، دار المعارف.
- ٤٧ - نادية محمد رشاد (٢٠٠٠). التربية الصحية والأمان. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- ٤٨ - نجاح السعد (١٩٩٩). "فعالية برنامج مقترح في التربية الوقائية على تنمية المفاهيم والاتجاهات الوقائية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية". الجمعية المصرية للتربية العلمية. المؤتمر العلمي الثالث. مناهج العلوم للقرن الحاد والعشرين. رؤية مستقبلية. أبو سلطان. ٢٥ - ٢٨ يوليو.
- ٤٩ - نشوة أحمد مجاهد (٢٠٠٤). "تأثير برنامج التمرينات التعويضية على الحالة الوظيفية والبدنية والقوامية لتلميذات المدرسة الفنية للتمرير بمحافظة بور سعيد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

- 50- Hazzaa, Hazzaa (2002). Physical Activity. Fitness and Fatness among Saudia Children and Adolescents. Saudi Med. v.(23). No.(2).
- 51- Almuzaini, k. (2002). Nutrition and Physical Activity in the Arab Countries of the near East. Egypt, . 18-21.
- 52- Lowry. Charlees., (1989). Safety Education Curriculum, New Mex. Bureau ofIndiana Affairs (Dept ofInterior).
- 53- Pickle. Barabase., (1989). Increasing Safety Awareness of Preschoolers Through safety Education Program. U.S.A., Nova University Florida.
- 54- Linda., (1994).Developing a Substance Abuse Prevention Program for AT-Risk EL-Elementary. School Student, u.s, Florida, 47. P, Ed D. Practicura. Novo,.

## ملخص البحث

# أثر برنامج مقترح في التربية الرياضية في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية لدى طلاب المدارس الثانوية الميكانيكية في ضوء متطلباتهم المهنية

د/ شعبان حلمي حافظ محمد \*

هدف هذا البحث إلى تنمية بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات لدى طلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية.

وتطلب البحث إعداد قائمة بالمتطلبات التعويضية والبدنية، وقائمة بالمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب مدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية - تخصص تشغيل على الماكينات - في ضوء متطلباتهم المهنية، وتم تضمينها بالبرنامج المقترح.

كما أعد الباحث اختبار تحصيلي لقياس تحصيل طلاب عينة البحث للمعارف والمفاهيم المتضمنة بالبرنامج المقترح، واستخدم اختبارات اللياقة البدنية (عن محمد صبحي حسانين) لقياس أثر البرنامج المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية - الأكثر أهمية لطلاب عينة البحث في ضوء متطلباتهم المهنية - المرتبطة بسلامة القوام (القوة العضلية - الجلد "التحمل" العضلي - المرونة - التوافق العضلي العصبي).

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب الصف الأول بمدرسة سوهاج الثانوية الميكانيكية نظام الثلاث سنوات - تخصص تشغيل على الماكينات - للعام الدراسي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) وعددهم (٥٢ طالب)، وبلغ حجم العينة (٤٠ طالب) قسمت إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠ طالب)، وتم استخدام المنهج التجريبي، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم أسلوب القياس البعدي لاختبارات اللياقة البدنية والحركية والاختبار التحصيلي لمجموعتي البحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

١- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية - الجلد "التحمل" العضلي - المرونة - التوافق) لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسومة ما بين (١٣.٣٧ - ٢٢.٨٤) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨)، كما تراوحت قيمة حجم تأثير البرنامج المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية التي استهدفها البحث ما بين (٠.٨٢ - ٠.٩٥)، وهذا يعني أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً واضحاً وقوياً في ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية التي استهدفها هذا البرنامج.

\* مدرس المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية - جامعة سوهاج.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢٣.١١)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨)، بينما بلغت قيمة حجم تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحصيل المعرفي (٠.٩٣)، وهذا يعني أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً واضحاً وقوياً في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة به.

## The abstract

### **"The Impact Of A Suggested Program In Physical Education On Achieving Some Goals Of The Protection Education For The Mechanic Secondary School Students In Terms Of Their Vocational Requirements"**

This research aimed at developing some concepts related to posture safety and developing some element of physical and dynamic fitness which are related to posture safety and protecting it from the de formalities that may occur to the Sohag mechanic secondary school students specialized in working machines -in terms of their vocational requirements.

The research entailed preparing a list of the physical and compensative requirements and a list of concepts related to posture safety for these targeted students in the light of their vocational requirements and were included in the suggested program.

Moreover, the researcher prepared an achievement test to measure the achievement of the research sample students to the knowledge and concepts contained in the program. He used the fitness test (Mohammed Sobhy Hassanain) to measure the influence of the suggested program on developing the elements of physical and dynamic fitness - the most important for the research sample students in the light of their vocational requirements - related to posture safety (muscular strength - muscular bearing - flexibility - neuron-muscular adaptation).

The research sample (40 students) was arbitrarily chosen from among the first year students (52 students) in the school year (2008-2009) .The sample was divided into two groups (i.e. experimental & controlling) each one had (20 students). The experimental approach was used and the experimental design relied on two groups experimental of controlling groups .the post measuring technique was used for fitness and achievement tests to the research groups .the results of the study concluded:.

- 1- There was significantly statistic differences of level (0.05) among score averages of the experimental group and the controlling group students in the post - application for fitness tests (muscular strength - muscular bearing - flexibility - adaptation) for the experimental students where the calculated 't' value ranged (13.37-22.84) which was more than the value of the indexed 'T' value in freedom degree (38.) the size value of the impact of the suggested program on developing the fitness elements the research targeted to range (0.82-0.95) this means that the suggested program had a sound and clear impact on the increase of the physical fitness level for the experimental groups students to the fitness elements targeted by this program.
- 2- There was significantly statistic differences at level (0.05) among the score averages of both experimental group and controlling group students in the post application of the whole achievement test in the concepts related to posture safety for the sake of the experimental group where the calculated 't' value was (23.11) which was more than the indexed 'T' value in freedom degree (38) while the size value of the impact of the suggested program on developing cognitive achievement was (0.93) .this means that the program had a sound and clear impact on the increase of the achievement level of the experimental group students for the included concepts.