

مقرر إلكترونى لتربية القوام وتأثيره على الثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

م.د. / إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم

مدرس دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية

التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

مشكلة البحث Problem of Research

تعد مرحلة الشباب من المراحل الهامة ليست فى عمر الإنسان فحسب وإنما فى أعمار الشعوب حيث يمثل الشباب النسيج الواقى للمجتمع إذا كان معداً الإعداد السليم ، ويمثل الشباب قطاعاً عريضاً فى المجتمع حيث يصل تعداداه إلى ما يقرب من ربعه ولذلك فهو يتطلب ممن يعمل فى مجال رعايته أن يكون متخصصاً دارساً لطبيعة الإنسان وخصائصه لتحقيق النمو المتكامل المتزن للشباب .

يشير إيهاب عماد (٢٠١٤ م) إلى أن القوام هو المرآة التى تعكس شخصية الفرد ، ومجتمعنا العربى فى حاجة ضرورية للعناية بقوام الشخص (وقاية وعلاج) ، فالعمل على تحسين القوام للأشخاص أصبح ضرورة ملحة للمجتمع ، فالقوام المثالى هو خير ما تقدمه الدولة لأفراد شعبها فهو محصلة سلوكية هامة لكل شخص ، يعكس بدرجة كبيرة سلامتهم البدنية والصحية والنفسية والوظيفية والحركية والإجتماعية والعقلية ، كما أنه يساعد الجسم على أن يبدوا أكثر اعتدالا وذو مظهر أنيق ، وشعوره بالإرتياح والحرية فى الحركة .

(٥ : ٧)

وتوضح إقبال رسمى (٢٠٠٧ م) أن القوام المثالى من علامات الصحة الجيدة ، لذلك أصبح لزاماً على طلاب كليات التربية الرياضية دراسة كل مايتصل بالقوام ومعرفة عناصره وأسواره حتى يمكن تربية قوام النشء ووقايتهم من الإنحرافات القوامية ، وغرس العادات القوامية السليمة أثناء القيام بالأوضاع القوامية المختلفة مثل (الوقوف ، المشى ، النوم ، الجلوس ، رفع الأشياء عن الأرض ، ... ، إلخ) ، ونشر الثقافة القوامية بين تلاميذ المدارس من خلال دروس التربية الرياضية أثناء فترة تدريبهم الميدانى . (٣ : ٥٢)

ويرى طارق عبد الرؤوف (٢٠١٥م) أن التكنولوجيا الحديثة فرضت نفسها فى مختلف مجالات الحياة ، فقد أدى التقدم التكنولوجى إلى ظهور أساليب وطرق جديدة للتعليم ومنها استخدام الكمبيوتر ومستحدثاته والأقمار الصناعية والقنوات الفضائية وشبكة المعلومات الدولية بغرض إتاحة التعلم خلال اليوم لمن يريد ، وفى المكان الذى يناسبه بواسطة أساليب وطرق متنوعة تدعمها تكنولوجيا الوسائل المتعددة بمكوناتها المختلفة لتقدم المحتوى التعليمى من خلال تركيبية من لغة مكتوبة ومنطوقة وعناصر مرئية ثابتة ومتحركة ، وتأثيرات وخلفيات متنوعة سمعية وبصرية يتم عرضها للمتعلم من خلال الكمبيوتر ، مما يجعل التعلم شيقاً وممتعاً ويتحقق بأعلى كفاءة وبأقل جهد وفى أقل وقت مما يحقق جودة التعليم. (٨ : ١٩)

ويشير كل من إبراهيم جابر وحشمت رزق (٢٠١٨ م) إلى أن بيئة التعلم الإلكتروني تتكون من عدة عناصر متكاملة ومتفاعلة منها (المقررات الإلكترونية ، نظام إدارة التعلم الإلكتروني ، القوة البشرية مثل " المدرسين والطلاب والمصممين والمنتجين والإداريين والمساعديين " ، البرمجيات التعليمية ، المكونات

- المادية من أجهزة ومعدات) ، لذلك تعتبر المقررات الإلكترونية من أهم العناصر المستخدمة فى التعليم الإلكتروني ، وقد أصبحت أساسية للعديد من مراحل المختلفة . (١ : ٢٢)
- وتوضح **جين جونسون Jane Johnson** (٢٠١٨ م) أن مقرر تربية القوام تعتبر أساسية فى برامج التربية الرياضية حيث تعمل على تنمية الثقافة القوامية للطلاب وتعرفهم على :
- ١- ماهية القوام وشروطه وأهميته ونصائح الوصول إليه وكل مايتعلق به .
 - ٢- تشريح قوام الجسم البشرى .
 - ٣- الانحرافات القوامية من حيث (المفهوم ، الأنواع ، الدرجات ، الأسباب ، التصنيفات) .
 - ٤- وصف وتحليل الانحرافات القوامية الشائعة فى الطرف العلوى مثل (سقوط الرأس أمام ، تصعر العنق ، استدارة الكتفين ، ... ، إلخ) .
 - ٥- وصف وتحليل الانحرافات القوامية الشائعة فى الطرف السفلى مثل (تقوس الرجلين ، اصطكاك الركبتين ، تفلطح القدمين ، ... ، إلخ) .
 - ٦- الأجهزة والبرامج الحديثة المستخدمة فى القياسات القوامية . (١٧ : ١ ، ٢)
- ويرى **الباحث** أن هذا العصر يتميز بالتغيرات السريعة التى نتجت كحصيلة للتقدم العلمى والتكنولوجى وتقنية المعلومات ، لذا فقد أصبح من الضرورى مواكبة العملية التربوية لهذه التغيرات لمواجهة المشكلات التى تتجم عنها مثل الانفجار المعرفى ، وقد أدت هذه التغيرات إلى ظهور مفهوم التعليم الإلكتروني الذى يقودنا إلى نقل المقررات التقليدية إلى مقررات إلكترونية ، وصارت المقررات الإلكترونية من ركائز التعليم الإلكتروني لبناء طلاب المستقبل ، وهو يبتعد عن النمط التقليدى للكتاب الورقى حيث يزيد من تفاعل الطالب ويجعله محورا للعملية التعليمية .
- وتجدر الإشارة إلى أن بعض الدراسات اهتمت فى الأونة الأخيرة ببناء المقررات الإلكترونية لطلاب كليات التربية الرياضية لما تحققه من إمكانية تعامل الطالب مع المقرر فى أى وقت وأى مكان وليس بالضرورة تواجده فى قاعة المحاضرات ، وبالتالي دراسة المقرر والإطلاع عليه عدة مرات مما يجعلها قادرة على مواجهة الفروق الفردية ، ومنها دراسة كل من " عمر بدر " (٢٠١٧ م) (١٠) ، " عبد الله عبد اللطيف " (٢٠١٦ م) (٩) ، " محمد سيف الإسلام " (٢٠١٥ م) (١٣) ، " محمد عبد الحميد " (٢٠١٥ م) (١٤) ، " مارسين كوماندا ، هيلينا كاجانوفنا " (٢٠١٣ م) (١٩) ، " محمد سيد " (٢٠١٣ م) (١٢) ، " نضال عمر " (٢٠١٢ م) (١٥) ، " كاي ليفينجستون ، راي كوندى " (٢٠١٠ م) (١٨) ، كما اهتمت بعض الدراسات بتحسين الثقافة القوامية بإستخدام تكنولوجيا التعليم لفئات متعددة من المجتمع مثل " الأصحاء ، الرياضيين ، ذوى القدرات الخاصة ، ... إلخ " ومع كلا الجنسين " ذكور ، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ومنها دراسة كل من " الألاء بكرى " (٢٠١٧ م) (٤) ، " زهرية كيخاى وأخرون " (٢٠١٤ م) (٢٠) ، " محمد سليمان " (٢٠١٠ م) (١١) .

ومن خلال عمل الباحث كمدرس لمقرر تربية القوام بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها وجد أنه يجب تطوير مقرر تربية القوام الذى يقدم لطلاب كليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية بحيث يتوافق مع الحركة الجارية لتطوير المناهج الدراسية فى صورة إلكترونية .

وهذا ما دعا الباحث إلى بناء مقرر إلكترونى لتربية القوام ، وإجراء التساؤل الأتى :

ما هو تأثير استخدام المقرر الإلكتروني على الثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها ؟

أهمية البحث The Importance of Research

الأهمية العلمية The Scientific Importance

١- محاولة لمواكبة أحدث طرق التعليم التقنى لمقرر تربية القوام فى مجال التربية الرياضية بتقديم المحتوى العلمى من خلال الإنترنت.

٢- تطبيق وتفعيل الجودة فى العملية التعليمية من خلال تحديث وتطوير المقرر.

٣- وضع محتوى مقرر تربية القوام فى قالب منطور ومستحدث.

الأهمية التطبيقية The Applied Importance

١- تنمية مهارات الطلاب على استخدام الوسائط المتعددة.

٢- معالجة الفروق الفردية بين الطلاب وتوفير مجالات للنشاط الذاتى.

٣- يعد هذا البحث إضافة علمية جديدة فى مجال تبسيط وسهولة عرض وشرح مقرر تربية القوام .

٤- ينتج عنه استفادة تطبيقية مستمرة يستفاد بها الطالب الذى هو محور العملية التعليمية.

هدف البحث Purpose of Research

يهدف البحث إلى بناء مقرر إلكترونى لتربية القوام والتعرف على تأثيره على الثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها من خلال التعرف على :

١- درجة القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث .

٢- درجة القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث .

٣- درجة القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث .

فروض البحث Hypothesis Of Research

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث .

تعريفات البحث The Definition of Research**المقرر الإلكتروني Electronic course**

هو تقديم محتوى تعليمي (إلكتروني) عبر الوسائط المعتمدة على الكمبيوتر إلى المتعلم بشكل يتيح له إمكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى ومع المعلم ومع الأقران سواء بصورة متزامنة أو غير متزامنة وإمكانية إتمام هذا التعلم في الوقت والمكان والسرعة التي تناسب ظروف وقدرات المتعلم.

هو مقرر يتم نشره على الإنترنت ، ويتفاعل فيه الطلاب مع بعضهم البعض ومع مدرس المقرر باستخدام أدوات التفاعل عبر الإنترنت حيث يستطيع الطلاب دراسة المقرر في أى وقت خلال اليوم وفي أى مكان بصورة تتناسب مع احتياجاتهم . (٢ : ٣٥٨)

القوام Posture

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية ، لتعبر عن الشكل الخارجى لجسم الإنسان . (٧ : ٣)

هو محصلة الحركات الشعورية واللاشعورية التي تؤدي في النهاية إلى عادات القوام المختلفة ، وهذه العادات يمكن أن تكون سيئة تؤدي إلى اختلال نمو العضلات و انحناءات العمود الفقري وانحرافات الطرف العلوى والطرف السفلى وينتج عن ذلك قصور في الدورة الدموية بالإضافة إلى المظهر غير الجذاب ، وقد تكون عادات جيدة وهي المسؤولة عن كفاءة الحركة والمظهر الجذاب . (٥ : ١٦)

الثقافة القوامية Postural Culture

هي نسيج المعارف والمعلومات والتصورات الفكرية المرتبطة بالقوام والتي من شأنها أن تجعل الفرد يتخذ أوضاع قوامية مختلفة في حالة الثبات والحركة ويتبع سلوكيات صحية وقوامية وغذائية والتي تؤثر ايجابيا أو سلبيا على قوامه . (٦ : ١٩)

طلاب كلية التربية الرياضية (*)

هم مجموعة من الطلاب الذين يدرسون بكلية التربية الرياضية حيث تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٨ : ٢٢) سنة ، كما تعتمد دراستهم بالكلية على مجموعة من المقررات النظرية والتطبيقية التي تؤهلهم لسوق العمل في المجال الرياضي ، كما أن لديهم استعدادات وقدرات ومستوى نمو جسماني ومعرفي واجتماعي وإنفعالي يميزهم عن زملائهم في الكليات الأخرى

إجراءات البحث Research procedures**منهج البحث Research curriculum**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس (القبلي ، البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية استخدمت المقرر الإلكتروني لتدريس مقرر تربية القوام ، والأخرى ضابطة استخدمت المقرر الدراسي باستخدام الطريقة التقليدية لتدريس مقرر تربية القوام.

مجتمع وعينة البحث Research community and Sample

اشتمل مجتمع البحث على (٥٣٦) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م .

عينة البحث Research Sample

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والعشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م وعددهم (٣٣٠) طالب بنسبة مئوية قدرها (٦١,٥٧ %) من مجتمع البحث بواقع (٣٠٠) طالب هم أفراد عينة البحث الأساسية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥٠) طالب ، و (٣٠) طالب هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

$$ن = ٣٣٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٩٧	٢٠	٠,٧٣	٠,١٢
الوزن	كجم	٧٤,٥٢	٧٤	٣,٩٨	٠,٣٩
الطول	سم	١٧٨,٩٠	١٧٩,٥٠	٩,١٠	٠,٢٠-

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠,٢٠ : ٠,٣٩) أي أنها تقع بين ($٣ \pm$) مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات. ومرفق (٨) يوضح اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات بإستخدام اختبار كولمجراف - سمرنوف للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار المعرفي للثقافة القوامية قيد البحث .

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) في متغيرات السن والوزن والطول

والاختبار المعرفي للثقافة القوامية للعينة قيد البحث

$$ن = ٢ + ١ = ٣٠٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة	القيمة الإحتمالية
		ع	س	ع	س			
السن	سنة	١٩,٩٦	٠,٧٠	٢٠	٠,٧٦	-٠,٠٠٤	٠,٠٦	٠,٩٩
الوزن	كجم	٧٤,٩١	٣,٧٩	٧٤,٠٥	٣,٩٥	٠,٨٦	١,٩١	٠,٠٦
الطول	سم	١٧٨,٤٥	٠,٨٨	١٧٨,٤٤	٠,٥٧	٠,٠١	-٠,٤٧	٠,٦٣

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) فى متغيرات السن والوزن والطول والاختبار المعرفى للثقافة القوامية للعينه قيد البحث ن ١ + ن ٢ = ٣٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة	القيمة الإحتمالية
		ع	س	ع	س			
الإختبار المعرفى للثقافة القوامية	درجة	٧،٨١	١،٥٦	٧،٧١	١،٤١	٠،١٠	٠،٦٢	٠،٥٣
	درجة	٦،٨١	١،٤٠	٦،١٦	١،٦٥	٠،٦٥	١،١٠	٠،٢٩
	درجة	٤،٤٤	١،٣٠	٤،٣٩	١،٣٦	٠،٠٥	٠،٣٥	٠،٧٣
	درجة	٥،٢٥	١،٠٧	٤،٧٢	١،٢١	٠،٥٣	٠،٣٢	٠،٦٥
	درجة	٨،٣١	١،٩٨	٨،٠٥	١،٧٣	٠،٢٦	١،١٨	٠،٢٤
	درجة	١،٤٣	٠،٨٩	١،٤٠	٠،٧٣	٠،٠٣	٠،٢٨	٠،٧٨
	درجة	٣٤،٠٤	٣،٩٥	٣٢،٤٣	٤،٤٠	١،٦١	٠،٦١	٠،٥٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤٩ = ١,٩٨٤

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات السن والوزن والطول والاختبار المعرفى للثقافة القوامية للعينه قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (-٠,٤٧ : ١,٩١) وكانت القيم المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أكبر من مستوى المعنوية لها.

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الرستاميتتر .
- ٢- ميزان طبي معاير.
- ٣- اختبار الثقافة القوامية الذى قام بتصميمه الباحث . مرفق (٦)

بناء المقرر الإلكتروني لمادة تربية القوام :

يعتبر المقرر الإلكتروني هو المحور الرئيسى الذى يدور حوله البحث الحالى ، حيث قام الباحث ببناء المقرر الإلكتروني حيث تضمن مجموعة من الخطوات تتمثل فى المراحل التالية:

- ١- مرحلة التحليل .
- ٢- مرحلة التحضير .
- ٣- مرحلة التجميع .
- ٤- مرحلة التنظيم .
- ٥- مرحلة الإخراج .
- ٦- مرحلة التقويم .
- ٧- مرحلة التفعيل .

ومرفق (٢) يوضح خطوات بناء المقرر الإلكتروني لمادة تربية القوام .

خطوات بناء الاختبار المعرفى للثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية :

اشتملت الخطوات على خمس مراحل وهى كالتالى :

المرحلة الأولى واشتملت على :

- أ- تحديد الهدف من الاختبار المعرفي للثقافة القوامية ، وهو بناء أداة قياس موضوعية يتم على أساسها تحديد مستوى المعارف والمعلومات المرتبطة بالثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث .
- ب- تحليل محتوى الثقافة القوامية من خلال توصيف مقرر تربية القوام لطلاب كلية التربية الرياضية ، وذلك لقياس مدى فهم وإدراك الطلاب للجوانب المعرفية المرتبطة بالمقرر .
- ج- تحديد المحاور الرئيسية للاختبار المعرفي الخاص بالثقافة القوامية .
- د- استطلاع آراء الخبراء لإبداء آرائهم في هذه المحاور . مرفق (٣)
- وقد اتفق السادة الخبراء حول تحديد محاور الاختبار المعرفي قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية لإتفاق السادة الخبراء بين (٩٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحث نسبة ٩٠% لقبول المحور .

المرحلة الثانية واشتملت على :

- أ- الوقوف على المحاور الرئيسية للاختبار المعرفي مع تحديد النسبة المئوية لتلك المحاور ، وتحديد نسب مستويات المجال المعرفي (المعرفة ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، التقويم) كما هو مبين بالجدول الآتي :

جدول (٣)

آراء الخبراء على محاور ومستويات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث .

م	محاور الاختبار	مستويات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية					النسبة المئوية
		المعرفة	الفهم	التطبيق	التحليل	التركيب	
١	القوام المثالي	٥	٥	٤	-	-	١٦,٨٧%
٢	العادات القوامية	٢	-	١٢	-	-	١٦,٨٧%
٣	السلوك الصحي القوامي	٥	٢	٦	-	-	١٥,٦٦%
٤	التغذية الصحية السليمة	٨	٥	-	-	-	١٥,٦٦%
٥	الانحرافات القوامية	١٦	٨	-	-	-	٢٨,٩٢%
٦	النشاط الرياضي الممارس	١	١	٣	-	-	٦,٠٢%
	المجموع	٣٧	٢١	٢٥	-	-	١٠٠%

يوضح جدول (٣) أن نسبة عدد الأسئلة التي تقيس مستوى المعرفة (٤٤,٦%) ، في حين بلغت نسبة عدد الأسئلة التي تقيس مستوى الفهم (٢٥,٣%) ، وبلغت نسبة عدد الأسئلة التي تقيس مستوى التطبيق (٣٠,١%) ، ومن ثم يمكن القول أن الاختبار المعد يجمع بين الجانب المعرفي المتمثل في الجانب النظري حول مفهوم الثقافة القوامية ، والجانب التطبيقي والمتمثل في تطبيق الأوضاع القوامية السليمة للوصول إلى قوام سليم .

ب- استطاع الباحث من خلال المسح المرجعي والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة تحديد صياغة مفردات الاختبار المعرفي والمكون من (٨٣ سؤال) وذلك في صورته الأولى . مرفق (٤)

ج- تم استطلاع آراء الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء مرفق (١) لمفردات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية ، وذلك لحذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يروونه مناسب ، وقد تم توزيع المفردات وفقا للأهمية النسبية لكل محور .

جدول (٤)

آراء الخبراء في مفردات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية في صورته الأولى .

م	المحاور	عدد المفردات في صورتها المبدئية	عدد المفردات المستبعدة	أرقام المفردات التي تم استبعادها	عدد المفردات في صورتها قبل النهائية
١	القوام المثالي	١٤	-	-	١٤
٢	العادات القوامية	١٤	-	-	١٤
٣	السلوك الصحي القوامي	١٣	١	٣٥	١٢
٤	التغذية الصحية السليمة	١٣	-	-	١٣
٥	الانحرافات القوامية	٢٤	١	٦٧	٢٣
٦	النشاط الرياضي الممارس	٥	١	٨٣	٤
	الاجمالي	٨٣			٨٠

يوضح جدول (٤) عدد مفردات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية التي تم قبولها وعددها (٨٠) مفردة ، حيث تم استبعاد العبارات التي بلغت نسبتها أقل من ٩٠% من اتفاق السادة الخبراء ، وقد تم تحديد شكل مفردات الاختبار المعرفي كما هو موضح بجدول (٥) :

جدول (٥)

شكل مفردات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية

م	المحاور	شكل المفردات	الاختبار من متعدد	الصواب والخطأ	المجموع
١	القوام المثالي		١٤	-	١٤
٢	العادات القوامية		١٤	-	١٤
٣	السلوك الصحي القوامي		-	١٢	١٢
٤	التغذية الصحية السليمة		-	١٣	١٣
٥	الانحرافات القوامية		٢٣	-	٢٣
٦	النشاط الرياضي الممارس		٤	-	٤
	المجموع		٥٥	٢٥	٨٠

يوضح جدول (٥) أن مفردات الاختيار من متعدد بلغت (٥٥ عبارة) بنسبة مئوية قدرها (٦٨,٧٥ %) ، كما أن مفردات الصواب والخطأ بلغت (٢٥ عبارة) بنسبة مئوية قدرها (٣١,٢٥ %) .

د- تم اعداد الاختبار المعرفى للثقافة القوامية فى صورته قبل النهائية للعينة قيد البحث.
مرفق (٥)

المرحلة الثالثة واشتملت على :

قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفى قيد البحث على عينة استطلاعية عددها (٣٠) طالب ، بغرض التأكد من صياغة وملائمة ووضوح مفردات الاختبار وتقدير معاملات الصعوبة والتمييز والإلتواء وذلك بإستخدام المعادلات الآتية :

• حساب معامل الصعوبة = $1 - \text{معامل السهولة}$

ص

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

ص + خ

حيث ص = الإجابات الصحيحة

خ = الإجابات الخاطئة والمتركة بدون إجابة .

• حساب معامل التمييز

قام الباحث باستخراج معامل التمييز وذلك من خلال الخطوات الآتية :

أ- ترتيب درجات التلاميذ تنازليا .

ب- تقسيم أفراد العينة الى مجموعتين المجموعة الأولى الذين حصلوا على أعلى الدرجات وبنسبة

(٢٧%) ، والمجموعة الثانية والذين حصلوا على أدنى الدرجات وبنسبة (٢٧%) .

وتم حساب معامل التمييز بإستخدام المعادلة الآتية :

مجموع الإجابات الصحيحة العليا - مجموع الإجابات الصحيحة الدنيا

• معامل التمييز = $\frac{\text{مجموع الإجابات الصحيحة العليا} - \text{مجموع الإجابات الصحيحة الدنيا}}{\text{عدد أفراد المجموعة الواحدة}}$

عدد أفراد المجموعة الواحدة

على أن تقبل المفردة التى يتوافر فيها الشروط الآتية :

• أن يكون معامل الصعوبة ما بين (٠,٢٠ : ٠,٨٠) .

• أن يكون معامل التمييز أكثر من (٠,٢٠ : ٠,٧٥) .

• أن يكون معامل الإلتواء ما بين (٣- : ٣)

وذلك وفقا لما أشار إليه ديفيد ميلر David Miller (٢٠١٨ م) (١٦) إلى قبول المفردات التي تتراوح فيها الشروط السابقة ، ويتم استبعاد المفردات التي لم تتوافر فيها تلك الشروط كما هو موضح بجدول (٦) :

جدول (٦)

معاملات الصعوبة والتمييز والإلتواء للاختبار المعرفي قيد البحث . (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل الإلتواء	رقم المفردة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل الإلتواء	رقم المفردة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل الإلتواء
١	٠,٣٠	٠,٣٠	٠,٩٠-	٢٨	٠,٢٣	٠,٢٣	١,٣٠-				
٢	٠,٣٣	٠,٣٠	٠,٧٠-	٢٩	٠,١٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
٣	٠,٢٧	٠,٢٧	١,١-	٣٠	٠,٥٧	٠,٣٠	٠,٣٠				
٤	٠,٣٠	٠,٣٠	٠,٩٠-	٣١	٠,٣٧	٠,٣٠	٠,٦٠-				
٥	٠,٢٠	٠,٢٢	١,٦-	٣٢	٠,٣٠	٠,٣٠	٠,٩٠-				
٦	٠,٢٧	٠,٢٧	١,١-	٣٣	٠,٥٠	٠,٣٠	٠				
٧	٠,٢٣	٠,٢٣	١,٣-	٣٤	٠,١٧	٠,١٧	١,٨٠-				
٨	٠,٤٠	٠,٣٠	٠,٤٠-	٣٥	٠,١٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
٩	٠,٠٤	٠,٩٦	٥,٤٠-	٣٦	٠,١٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
١٠	٠,٤٠	٠,٣٠	٠,٤٠-	٣٧	٠,٣٧	٠,٣٠	٠,٦٠-				
١١	٠,٥٣	٠,٣٠	٠,١٠-	٣٨	٠,٠٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
١٢	٠,٦٧	٠,٣٠	٠,٧٠	٣٩	٠,٠٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
١٣	٠,٥٣	٠,٣٠	٠,١٠	٤٠	٠,٥٠	٠,٣٠	٠				
١٤	٠,٥٣	٠,٣٠	٠,١٠	٤١	٠,٣٧	٠,٣٠	٠,٦٠-				
١٥	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٣٠-	٤٢	٠,٠٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
١٦	٠,٣٧	٠,٣٠	٠,٦٠-	٤٣	٠,٥٠	٠,٣٠	٠				
١٧	٠,٣٧	٠,٣٠	٠,٦٠-	٤٤	٠,٤٧	٠,٣٠	٠,١٠-				
١٨	٠,٣٣	٠,٣٠	٠,٧٠-	٤٥	٠,٥٠	٠,٣٠	٠				
١٩	٠,٣٣	٠,٣٠	٠,٧٠-	٤٦	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٣٠-				
٢٠	٠,٣٠	٠,٣٠	٠,٩٠-	٤٧	٠,٠٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
٢١	٠,٤٧	٠,٣٠	٠,١٠-	٤٨	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٣٠-				
٢٢	٠,١٧	٠,٠٧	٣,٧٠-	٤٩	٠,٥٠	٠,٣٠	٠				
٢٣	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٣٠-	٥٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
٢٤	٠,١٧	٠,٠٧	٣,٧٠-	٥١	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٣٠-				
٢٥	٠,٥٧	٠,٣٠	٠,٣٠	٥٢	٠,٣٠	٠,٣٠	٠,٩-				
٢٦	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٣٠-	٥٣	٠,٠٧	٠,٠٧	٣,٧٠-				
٢٧	٠,١٧	٠,٠٧	٣,٧٠-	٥٤	٠,٤٧	٠,٣٠	٠,١٠-				

* المفردات المحذوفة

يوضح جدول (٦) أن المفردات التي تم قبولها عددها (٦٤) مفردة ، والتي حققت معاملات الصعوبة والتمييز والإلتواء المطلوب ، وبذلك تم حذف باقي المفردات وعددها (١٦) مفردة .

المرحلة الرابعة : حساب المعاملات العلمية للاختبار المعرفى قيد البحث

أ- حساب صدق الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث :

استخدم الباحث نوعان لحساب الصدق وهما :

١- صدق المضمون " المحتوى "

استخدم الباحث صدق المضمون " المحتوى " للتأكد من صدق الاختبار المعرفى من خلال عرض الاختبار المعرفى على مجموعة من الخبراء فى مجال البحث ، للتعرف على آرائهم فى مدى مناسبة محاور ومفردات الاختبار المعرفى حيث ارتضى الباحث نسبة ٩٠ % لقبول المحاور والمفردات .

٢- صدق التمايز

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى فى الاختبار المعرفى قيد البحث

الربيع	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة	القيمة الإحتمالية
الربيع الأعلى	٨	٤٠,١٢	٣,٢٠	١٤,٨٣	*٧,٠٣	٠,٠٠٠
الربيع الأدنى	٧	٢٥,٢٩	٤,٩٠			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٥٣

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى الإجابة على الاختبار المعرفى قيد البحث فى اتجاه الربيع الأعلى ، مما يدل على قدرة الاختبار على التفريق بين المجموعات ، وبالتالي صدق الاختبار المعرفى قيد البحث .

ب- حساب ثبات الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث :

قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث على الطلاب ثم أعاد التطبيق على نفس الطلاب فى الفترة من ٢٤ / ١ / ٢٠١٨م إلى ٣١ / ١ / ٢٠١٨م للتأكد من ثبات الاختبار المعرفى كالاتى :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول الثانى فى محاور الاختبار المعرفى قيد البحث .

م	المحاور	التطبيق	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	القوام المثالى	الأول	٣٠	٨,٠٣	٢,١٩	٠,٤٠	٠,٧١	٠,٤٨
		الثانى	٣٠	٧,٦٣	٢,٢٠			
٢	العادات القوامية	الأول	٣٠	٦,٧٣	١,٩٤	٠,٣٦	٠,٧٨	٠,٤٤
		الثانى	٣٠	٦,٣٧	١,٧٤			
٣	السلوك الصحى القوامى	الأول	٣٠	٤,٢٣	١,٥٧	٠,٢٦	٠,٧٠	٠,٤٩
		الثانى	٣٠	٣,٩٧	١,٤٠			

جدول (٨)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث .

م	المحاور	التطبيق	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة	القيمة الاحتمالية
٤	التغذية الصحية السليمة	الأول	٣٠	٥,٠٧	١,٧٢	٠,١٧	٠,٣٧	٠,٧١
		الثاني	٣٠	٤,٩٠	١,٨٠			
٥	الانحرافات القوامية	الأول	٣٠	٧,٨٣	٣,٠٤	٠,٦٦	٠,٨٦	٠,٣٩
		الثاني	٣٠	٧,١٧	٢,٩٧			
٦	النشاط الرياضي الممارس	الأول	٣٠	١,٣٦	١,٠٣	٠,٠٦	٠,٨٩	٠,٣٨
		الثاني	٣٠	١,١٣	١,٠١			
٧	المجموع الكلي لمحاور الإختبار المعرفي	الأول	٣٠	٣٣,٢٥	٦,١٢	٢,٠٨	١,٣٥	٠,١٨
		الثاني	٣٠	٣١,١٧	٥,٩٣			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٩ = ١,٦٩٩

يوضح جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث والمجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي وهذا يشير إلى ثبات كل محور من محاور الاختبار المعرفي وثبات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية .

ج- حساب زمن الاختبار المعرفي للثقافة القوامية قيد البحث

لتحديد الزمن اللازم للاختبار المعرفي قام الباحث بإستخدام المعادلة الآتية :

الزمن الذي استغرقه أول طالب + الزمن الذي استغرقه آخر طالب

• زمن الاختبار = $\frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول طالب} + \text{الزمن الذي استغرقه آخر طالب}}{2}$

٢

وبذلك أمكن تحديد الزمن المناسب للاختبار المعرفي للثقافة القوامية ب (٣٠ ق) .

د- إعداد مفتاح التصحيح :

قام الباحث بوضع مفتاح تصحيح للإختبار المعرفي وذلك لتسهيل عملية التصحيح مرفق (٧)

حيث تحصل الإجابة الصحيحة على درجة واحدة ، والإجابة الخاطئة على صفر درجة بإجمالي (٦٤ سؤال) للإختبار المعرفي تمثل (١٠٠ %) .

خطوات تطبيق المقرر الإلكتروني لتربية القوام

١- الدراسات الإستطلاعية

أ- الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠ / ١ / ٢٠١٨م إلى

٢٢ / ١ / ٢٠١٨م على عينة قوامها (٣٠) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك

بغرض التأكد من ملائمة المقرر الإلكتروني لتربية القوام لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.

ب- الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٤ / ١ / ٢٠١٨م إلى ٣١ / ١ / ٢٠١٨م على عينة قوامها (٣٠) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض :

- ١- التأكد من صياغة وملائمة ووضوح مفردات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية .
- ٢- تقدير معاملات الصعوبة والتمييز والإلتواء لمفردات الاختبار المعرفي للثقافة القوامية.
- ٣- حساب المعاملات العلمية للاختبار المعرفي للثقافة القوامية .

٢- دراسة البحث الأساسية The Study of basic research

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالي :

أ- القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة من خلال تطبيق الاختبار المعرفي للثقافة القوامية على العينة قيد البحث يوم الأربعاء الموافق ٧/٢/٢٠١٨م .

ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحث بتدريس مقرر تربية القوام للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث في الفترة من ١٤/٢/٢٠١٨م إلى ٩/٥/٢٠١٨م بواقع وحدة أسبوعياً وذلك يوم الأربعاء من كل أسبوع ولمدة ثلاثة شهور ، وذلك من خلال مايلي :

- ١- تدريس تربية القوام باستخدام المقرر الإلكتروني للمجموعة التجريبية قيد البحث على أن يتم مشاهدة البرنامج التدريسي في صورته الإلكترونية خارج حدود المحاضرة النظرية بالكلية ، لذا يتاح للطلاب مشاهدة الجزء المراد تعلمه داخل الموقع التعليمي في أي مكان سواء في المنزل أو أي مكان آخر .
 - ٢- تدريس مقرر تربية القوام باستخدام الطريقة المتبعة التقليدية للمجموعة الضابطة قيد البحث من خلال المحاضرات النظرية بالكلية فقط .
- ومرفق (٩) يوضح السيناريو الخاص بالمقرر الإلكتروني لتربية القوام .

ج- القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة من خلال تطبيق الاختبار المعرفي للثقافة القوامية على العينة قيد البحث يوم الخميس الموافق ١٠/٥/٢٠١٨م .

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

- تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج " SPSS 22 " لإيجاد مايلي :
- المتوسط الحسابي
 - الوسيط - الانحراف المعياري
 - اختبار كولمغروف - سميرونوف
 - اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وغير مرتبطتين
 - نسبة التحسن المطلق %

عرض النتائج Results

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث "

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث ن=١٥٠

نسب التحسن %	القيمة الإحتمالية	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		محاور الإختبار المعرفى للثقافة القوامية
				ع	س	ع	س	
%٤١,٢٣	٠,٠	*١٩,٨٦-	٣,٢٢-	١,٣٤	١١,٠٣	١,٥٦	٧,٨١	القوام المثالى
%٣٧,٧٤	٠,٠	*١٦,٢٨-	٢,٥٧-	١,٣٠	٩,٣٨	١,٤٠	٦,٨١	العادات القوامية
%٤٠,٧٧	٠,٠	*١٣,٨٩-	١,٨١-	٠,٨٢	٦,٢٥	١,٣٠	٤,٤٤	السلوك الصحى القوامى
%٤٢,٨٦	٠,٠	*١٧,١٤-	٢,٢٥-	١,٠٥	٧,٥٠	١,٠٧	٥,٢٥	التغذية الصحية السليمة
%١٠٠,٦١	٠,٠	*٣٨,١١-	٨,٦١-	١,٧٠	١٦,٩٢	١,٩٨	٨,٣١	الانحرافات القوامية
%١١٠,٤٩	٠,٠	*١٧,٦٧-	١,٥٨-	٠,٧٧	٣,٠١	٠,٨٩	١,٤٣	النشاط الرياضى الممارس
%٥٩,٠٨	٠,٠	*٤٨,٤٨-	٢٠,١١-	٣,٥٣	٥٤,١٥	٣,٩٥	٣٤,٠٤	المجموع الكلى للاختبار المعرفى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤٩ = ١,٩٨٤

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت المحسوبة بين (-٤٨,٤٨ : -١٣,٨٩) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، بينما انحصرت نسب التحسن بين القياسين بين (٣٧,٧٤ % : ١١٠,٤٩ %) .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث "

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث ن=١٥٠

نسب التحسن %	القيمة الإحتمالية	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		محاور الإختبار المعرفى للثقافة القوامية
				ع	س	ع	س	
%٢٦,٧٢	٠,٠	*١٤,٤٨-	٢,٠٦-	١,٣٦	٩,٧٧	١,٤١	٧,٧١	القوام المثالى
%٣٣,٢٨	٠,٠	*١٢,٨٢-	٢,٠٥-	١,٣٩	٨,٢١	١,٦٥	٦,١٦	العادات القوامية
%١٨,٢٢	٠,٠	*٥,٥٣-	٠,٨٠-	١,٢١	٥,١٩	١,٣٦	٤,٣٩	السلوك الصحى القوامى

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث ن=١٥٠

نسب التحسن %	القيمة الإحتمالية	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور الإختبار المعرفى للثقافة القوامية
				ع	س	ع	س	
%٣٥,٣٨	٠,٠	*١٣,٣٧-	١,٦٧-	١,٢٢	٦,٣٩	١,٢١	٤,٧٢	التغذية الصحية السليمة
%٦٢,١١	٠,٠	*٢٠,١٦-	٥-	٢,٥٧	١٣,٠٥	١,٧٣	٨,٠٥	الانحرافات القوامية
%٦٧,٨٦	٠,٠	*٩,٦٤-	٠,٩٥-	٠,٩٨	٢,٣٥	٠,٧٣	١,٤٠	النشاط الرياضى الممارس
%٣٨,٦١	٠,٠	*٢٤,٩٠-	١٢,٥٢-	٥,٠١	٤٤,٩٥	٤,٤٠	٣٢,٤٣	المجموع الكلى للاختبار المعرفى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤٩ = ١,٩٨٤

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (-٢٤,٩٠ : -٥,٥٣) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، بينما انحصرت نسب التحسن بين القياسين بين (١٨,٢٢ % : ٦٧,٨٦ %) .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث "

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث ن = ٢ + ١ = ١٥٠

القيمة الإحتمالية	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		محاور الإختبار المعرفى للثقافة القوامية
			ع	س	ع	س	
٠,٠	*٨,١٠	١,٢٦	١,٣٦	٩,٧٧	١,٣٤	١١,٠٣	القوام المثالى
٠,٠	*٧,٢٤	١,١٧	١,٣٩	٨,٢١	١,٣٠	٩,٣٨	العادات القوامية
٠,٠	*٨,٨٣	١,٠٦	١,٢١	٥,١٩	٠,٨٢	٦,٢٥	السلوك الصحى القوامى
٠,٠	*٩,٦٦	١,١١	١,٢٢	٦,٣٩	١,٠٥	٧,٥٠	التغذية الصحية السليمة
٠,٠	*١٥,٤١	٣,٨٧	٢,٥٧	١٣,٠٥	١,٧٠	١٦,٩٢	الانحرافات القوامية
٠,٠	*٧,١١	٠,٦٦	٠,٩٨	٢,٣٥	٠,٧٧	٣,٠١	النشاط الرياضى الممارس
٠,٠	*١٨,٣٧	٩,٢	٥,٠١	٤٤,٩٥	٣,٥٣	٥٤,١٥	المجموع الكلى للاختبار المعرفى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤٩ = ١,٩٨٤

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (٧،١١ : ١٨،٣٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها.

مناقشة النتائج وتفسيرها Results discussion

- للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث "

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث ، كما انحصرت نسب التحسن بين القياسين بين (٣٧،٧٤% : ١١٠،٤٩%) ، ويعزو الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابى للمقرر الإلكتروني لتربية القوام والذى يقدم المعلومات مقترنة بالوسائل التوضيحية لها والتي تؤدي إلى الترابط بين المعلومات المقدمة فى أشكال متعددة من (نصوص ، صوت ، صور ثابتة ومتحركة ، مقاطع فيديو ، مؤثرات صوتية ، ، إلخ) حيث أدى ذلك إلى:

- ١- تنمية المعارف الإيجابية نحو القوام المثالى .
- ٢- اتباع العادات القوامية السليمة .
- ٣- اتباع السلوكيات الصحية السليمة .
- ٤- اتباع قواعد التغذية الصحية السليمة .
- ٥- الوقاية من الانحرافات القوامية .
- ٦- ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل سليم .

كما يوضح الباحث بأن استخدام غرف الدردشة والبريد الإلكتروني فى الاستفسار عن محتويات المقرر الإلكتروني لتربية القوام يفيد الطلاب فى تحسين ثقافتهم القوامية .

ويوضح إيهاب عماد (٢٠١٤م) أن استخدام المستحدثات التكنولوجية فى العملية التعليمية بصفة عامة وفى تدريس مقرر تربية القوام بصفة خاصة يعمل على تحسين الثقافة القوامية لطلاب كلية التربية الرياضية . (٥ : ٢٠٥)

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من " كاي ليفينجستون ، راي كوندى " (٢٠١٠م) (١٨) ، " مارسين كوماندا ، هيلينا كاجانوفنا " (٢٠١٣م) (١٩) ، محمد سيد " (٢٠١٣م) (١٢) ، " زهرية كيخاي وآخرون " (٢٠١٤م) (٢٠) ، " محمد سيف الإسلام " (٢٠١٥م) (١٣) ، " محمد عبد الحميد " (٢٠١٥م) (١٤) ، " عمر بدر " (٢٠١٧م) (١٠) على أن استخدام المقررات

الإلكترونية لطلاب كلية التربية الرياضية أدى إلى تحسن الجوانب المعرفية للطلاب بالإضافة إلى وجود تأثير إيجابي في عملية التعلم .

- للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث "

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث ، كما انحصرت نسب التحسن بين القياسين بين (١٨،٢٢% : ٦٧،٨٦%) ، ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية الطريقة التقليدية لتدريس مقرر تربية القوام حيث قام الباحث بتقديم المعارف والمعلومات المرتبطة بمقرر تربية القوام خلال النصف الدراسى الثانى من العام الجامعى ٢٠١٧م / ٢٠١٨م مما أدى إلى تحسين الثقافة القوامية لطلاب المجموعة الضابطة قيد البحث.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة " نضال عمر " (٢٠١٢م) (١٥) على أن استخدام الطريقة المتبعة التقليدية خلال المحاضرات النظرية بالكلية والتي تفتقر إلى التشويق والإثارة وجذب الإنتباه لطلاب كلية التربية الرياضية يؤدي إلى تحسن الجوانب المعرفية للطلاب ولكن ليس بنفس تحسن الطلاب المستخدمين للمقرر الإلكتروني .

- للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث "

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى للثقافة القوامية قيد البحث، ويعزو الباحث ذلك إلى استخدام أفراد المجموعة التجريبية للمقرر الإلكتروني لمقرر تربية القوام حيث تميز بالأتى :

- ١- استخدام العديد من الوسائل التعليمية السمعية والبصرية والتي قد لا تتوفر دائماً فى حالات التعليم التقليدى .
- ٢- اشراك جميع حواس الطلاب مثل (السمع ، البصر ، اللمس ، ... ، إلخ) .
- ٣- استثارة دوافع الطلاب نحو العملية التعليمية .
- ٤- مساعدة الطلاب على التفكير العلمى المنظم .
- ٥- توفير مصادر معلومات متنوعة ومنتاسبة مع كافة مستويات الطلاب .
- ٦- التفاعل الإيجابى بين الطلاب والباحث ، والطلاب بعضهم مع بعض .

٧- توفير بيئة للتفاعل تمكن الطالب من التفاعل مع البرنامج التعليمي لمقرر تربية القوام عن طريق تلقى الأوامر وتنفيذها والحصول على تقييم لأدائه.
ويشير كل من إبراهيم جابر وحشمت رزق (٢٠١٨ م) إلى أن المقرر الإلكتروني يتميز عن المقرر التقليدي كالأتي :

١- المقرر الإلكتروني من الممكن الإستفادة منه في كل مكان وزمان ، بينما المقرر التقليدي

محصور في العملية التعليمية في المحاضرات فقط .

٢- يساعد المقرر الإلكتروني في الوصول إلى كم هائل من المعلومات بسهولة ، بينما المقرر

التقليدي يقيد الطالب بالمادة المتوفرة بين يديه.

٣- يستخدم المقرر الإلكتروني العديد من طرق التدريس تتجاوز في تنوعها طرق تدريس المقرر

التقليدي .

٤- المقرر الإلكتروني يسهل على الطالب عملية البحث من خلال توفير المراجع التي تدعم

صحة المعلومات الالكترونية ، بينما المقرر التقليدي يكون غالبا جامد. (١ : ١٤٥-١٤٦)

ويتفق هذا مع نتائج دراسة " عبد الله عبد اللطيف " (٢٠١٦ م) (٩) والتي أظهرت أن استخدام

المقررات الإلكترونية في العملية التدريسية له نتيجة أفضل من استخدام الطريقة التقليدية في تدريس المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية .

الاستنتاجات Conclusions

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج

وتفسيرها توصل الباحث إلى الأتي :

١- بناء مقرر إلكتروني لتربية القوام لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها .

٢- التأثير الإيجابي للمقرر الإلكتروني لتربية القوام يؤدي إلى تحسن الثقافة القوامية للمجموعة التجريبية

أكثر من المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية .

التوصيات Recommendations

في ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها وفي ضوء عينة البحث

يوصى الباحث بالأتي :

١- استخدام المقرر الإلكتروني لتربية القوام لتحسين الثقافة القوامية لطلاب كليات التربية الرياضية.

٢- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول تأثير استخدام التعليم الإلكتروني في تحسين الثقافة القوامية

لطلاب المدارس والجامعات .

٣- العمل على إنتاج العديد من المقررات التعليمية الإلكترونية بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين في

تكنولوجيا التعليم.

٤- تدعيم الاتجاه نحو استخدام وتفعيل مقررات التعليم الإلكتروني على شبكة الانترنت بكليات التربية

الرياضية.

٥- ضرورة تبنى مشروع يهدف إلى الانتقال التدريجي إلى الجامعة الإلكترونية بكليات التربية الرياضية وفق خطة تشمل برمجة المناهج التعليمية الخاصة بالتربية الرياضية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم جابر ، حشمت رزق (٢٠١٨ م) : تقنيات التعليم وتطبيقاتها فى المناهج ، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢- أسامة سعيد على ، حمادة محمد مسعود ، إبراهيم يوسف محمود (٢٠٠٩ م) : تكنولوجيا التعليم والمستحدثات التكنولوجية ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٣- اقبال رسمى محمد (٢٠٠٧ م) : القوام والعناية بأجسامنا ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٤- ألاء بكرى محمد (٢٠١٧ م) : دليل إرشادى للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٥- إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٤) : القوام المثالى للجميع ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٦- إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٨ م) : تربية القوام ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٧- صفاء صفاء الدين الخربوطلى (٢٠١٦ م) : اللياقة القوامية والتدليك ، دار الجامعيين للطباعة والتجليد ، الإسكندرية .
- ٨- طارق عبد الرؤوف عامر (٢٠١٥ م) : التعليم الإلكتروني والتعليم الافتراضى ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة .
- ٩- عبد الله عبد اللطيف عبد الله (٢٠١٦ م) : تصميم مقرر الكترونى لتعليم أساسيات التمرينات وأثره على نواتج التعلم لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٠- عمر بدر حسين (٢٠١٧ م) : تصميم مقرر إلكترونى مقترح فى مادة التربية الترويحية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١١- محمد أحمد سليمان (٢٠١٠ م) : برنامج للتربية القوامية باستخدام الوسائط الفانقة للوقاية من التشوهات القوامية لدى الصم و البكم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٢- محمد سيد حامد (٢٠١٣ م) : مقرر إلكترونى مقترح للإحصاء التطبيقى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

- ١٣- محمد سيف الإسلام عبد الغفار (٢٠١٥ م) : بناء مقرر إلكتروني للتربية الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية في ضوء الجودة الشاملة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٤- محمد عبد الحميد أبو المكارم (٢٠١٥ م) : تصميم مقرر الكتروني للمصارعة لطلبة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٥- نضال عمر حسن (٢٠١٢ م) : تصميم إلكتروني لمقرر أساليب تدريس التربية الرياضية وأثره على التحصيل المعرفي والاتجاه نحو التدريس لطلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 16- David Miller (2018). Measurement by the Physical Educator "Why and How", 7th edition, McGraw-Hill Education, New York, U.S.A.
- 17- Jane Johnson (2018). Postural correction (An illustrated guide to 30 pathologies), library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A.
- 18- Kay Livingston, Rae Condie (2010). The impact of an online learning program on teaching and learning strategies, Journal of Theory into Practice, Aug; 45(2):150-158.
- 19- Marcin Komanda , Helena Kajanova (2013). E-Learning in the system of higher education in Poland and Slovakia, The scientific journal "Social and Economic Revue", Jan; 24(4):68-76.
- 20- Zohreh Keykhaie, Iraj Zareban, Mahnaz Shahrakipoor, Maryam Hormozi, JavadSharifi-Rad, Gholamreza Masoudi & Fatemeh Rahimi (2014). Implementation of internet training on posture reform of computer users in Iran , Journal of Academy of Medical Sciences of Bosnia and Herzegovina, Dec; 22(6):379-384.