

تأثير برنامج صحي قائم باستخدام تطبيق الكتروني على الثقافة الرياضية**لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا***** أ.د/ ناصر مصطفى السوفي****استاذ دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا****** أ.م.د/ محمد صلاح هندراوي****استاذ دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا******* الباحث / مصطفى تمام عبدالرحمن****باحث بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا****المقدمة ومشكلة البحث :**

هناك علاقة وطيدة بين الصحة والممارسة الرياضية ، فممارسة التمرينات البدنية يخفض معدل سرعة النبض كما يزيد دفع الدم ، كما أن التمرينات البدنية النشطة ينتج عنها أثراً وقائياً واضحاً على أجهزة الجسم المختلفة كما أن ممارسة النشاط الرياضي يقوى ويحسن القدرات البدنية ويجعلها أساساً للقوام السليم وللأجهزة الداخلية مما يجعل وظيفتها أكثر فاعلية (٣ : ١٥٤) .

أن القيم الصحية من الأساسيات الهامة التي يجب أن نركز عليها في برامجنا الرياضية لدرس التربية الرياضية كما يجب أن نخصص لها مساحة كبيرة داخل الأنشطة الحركية وخصوصاً في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي حيث أنها الفترة التي يتكون فيها الشكل الأساسي و الرئيسي لحاله التلميذ والتي يجب أن تستغل فيها دوافعه الحركية في هذه المرحلة لتنمية تلك القيم أثناء النشاط الحركي الرياضي ، وللقيم الصحية أهمية واضحة في حياة الطلاب فهي تعد مؤشراً هاماً في التأثير الطيب علي عادات التلميذ وسلوكه واتجاهاته ومعارفه بغرض مساعدته علي رفع مستوي صحته ومقدرته علي حماية نفسه من المشاكل الصحية التي تعتبر معوقاً عن ممارسة حياته بصورة طبيعية أو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتبر مدخلاً هاماً للوقاية من الأمراض (٨ : ٢٧٢) .

ولقد أصبحت الصحة والمشكلات الصحية من أبرز الاهتمامات على المستوى العالمي والقومي ، وذلك لتعدد القضايا والمشكلات الصحية التي تهدد الدول سواء المتقدمة أو النامية ، فقط ظهرت في الآونة الأخيرة مشكلات صحية جيدة ملحة ، وتفاقت مشكلات أخرى موجودة بالفعل - التي تنشأ عن سلوكيات تؤدي إلى الأضرار بالصحة سواء بقصد أو بدون قصد - مثل الاليز ، الإدمان ، وإساءة استخدام العقاقير ، وسوء التغذية ، وإهمال ممارسة التمرينات الرياضية ، وانتشار الأمراض المتوطنة والأمراض المعدية ، بالإضافة إلى مشكلات صحية مرتبطة بالبيئة تمثل أولوية من أولويات العصر (التطور العلمي) وهي قضية التلوث ومالها من أبعاد صحية خطيرة تتمثل في: وجود الملوثات بأنواعها المختلفة في الهواء الذي يتنفسه الإنسان ، وفي المياه التي يشربها ، وفي الغذاء الذي يتناوله ، وبجانب هذه المشكلات والقضايا الصحية العالمية هناك قضايا ومشكلات صحية أخرى تمثل تحدياً لبعض المجتمعات خصوصاً النامية ومن هذه المشكلات نقص الغذاء وأمراض سوء التغذية ، ونقص الرعاية الصحية والتجهيزات الطبية الأساسية ، ونقص عديد من الأدوية الضرورية (٧ : ٣) .

أشار " امورى ميكا Omori Mika " (٢٠٠١) إلى أن المدركات الصحية غير السليمة تعتبر أحد أهم العوامل التي تهدد الصحة (١٢ : ٩٠) .

يذكر نجيب الكيلاني (٢٠١٣) أن التثقيف الصحي عملية تربوية تتكون من إعطاء معلومات صحية مؤثره لفرد أو مجموعة من الأفراد، تحظى بالقبول والإقناع ، وتتعاكس على العادات والسلوك ، فتسهم في رفع المستوى الصحي ، بخلق الدافع القوي للوقاية أو العلاج عند الضرورة ، وذلك باستخدام أساليب تثقيفية مناسبة والواقع أن المعلومات الصحية تهتم بالدرجة الأولى بموضوع اتخاذ الإجراءات الوقائية ضد الأمراض المعدية وغير المعدية ، وكذلك عدم الوقوع في براثن بعض التصرفات والممارسات التي تجر إلى مشاكل صحية ، مثل التدخين وتعاطي المسكرات والمخدرات ، والوقوع في كوارث الحوادث وغيرها ، والتثقيف الصحي يشمل حياة الإنسان من شتى جوانبها ، في مختلف الأعمار والظروف وفي حالة الصحة والمرض ، وحيال الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، ولأن " السلامة-كما نعلم- لا تعني الخلو من المرض أو العجز فحسب ولكنها تشمل النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية" حسبما جاء في تعريف منظمة "الصحية العالمية" سابقا (٩ : ٥) .

ولقد أضاف التطور العلمي التقني كثيرا من المستحدثات التكنولوجية التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للمتعلمين حتى يتم أعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة التي تؤهلهم لمواجهة تحديات العصر لذا أصبح استخدام المستحدثات التكنولوجية أمرا ضروريا لأنها تنقل التعلم إلى المتعلمين وتبسطه وتوفر لهم خبرات قد يصعب الوصول إليها بدونها (٧ : ٤) .

تعد الصحة أغلى ما يمتلكه الفرد ، فالصحة هي هدف كل إنسان وهي مؤشر لجودة حياته فالشخص الذي يتمتع بصحة جيدة يكون قادرا على ممارسة حياته بنشاط وسعادة ورضا ويكون قادر على القيام بالأعمال اليومية وممارسة أنشطة حياته بكفاءة عالية على عكس بعض الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية ، والصحة تأتي من التزام الأفراد بالمعلومات الصحية وتنمية الثقافة الصحية لديهم وإتباع السلوكيات الصحية السليمة.

وتعد الثقافة الصحية والرياضية ذات أهمية بالغة ، حيث يؤدي نقص الثقافة الصحية والرياضية لدى الأفراد إلى الإصابة ببعض الأمراض الناتجة عن سلوكيات وعادات صحية خاطئة ، ولذلك فإن نشر الثقافة الصحية والرياضية والعمل على زيادتها لدى الأفراد يعد من الأشياء الهامة ، ونظرا لأهميتها كان لابد من تصميم البرامج التي تعمل على نشر الثقافة الصحية والرياضية بين الأفراد ، ومع التقدم العلمي الحادث في المجتمع كأن لابد من تطوير هذه البرامج وإيجاد طرق سهلة وغير مكلفة في نشر هذه البرامج بين الأفراد ، ومن خلال إطلاع الباحثون على الدراسات المتخصصة والدراسات السابقة والمرتبطة وجد أن هناك الكثير من الطلاب يعانون من إتباع بعض السلوكيات والعادات الصحية و الرياضية الخاطئة نتيجة أنهم يعانون من نقص في الثقافة الصحية والرياضية تجاه بعض السلوكيات والعادات ، ولم يجد الباحثون في حدود عملهم وإطلاعهم دراسة استغلت تطبيق الكتروني في تصميم برنامج صحي ودراسة تأثيره على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا مما دفع الباحثون إلى إجراء هذه البحث.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج صحي باستخدام تطبيق الكتروني ودراسة تأثيره على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة الصحية لعينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢- تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة الرياضية لعينة البحث.

المصطلحات المستخدمة في البحث :**الثقافة الصحية : Health education**

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين (٤ : ٢٤) .

التطبيق الالكتروني : Applications

هو تطبيق أو برنامج يعمل من خلال الحاسب الآلي أو من خلال شبكة الإنترنت أو أي الوسائل التكنولوجية ، ويتم تصميمها بواسطة لغات البرمجة وتكون ذات واجهة تفاعلية يمكن للمستخدم التعامل معها وإدخال البيانات والحصول على المعلومات (٥ : ٧٦) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " أحمد عطيتو ، فارس محمود" (٢٠٢٠) (١) بعنوان "برنامج تثقيف صحي بالبدائل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق الكتروني لدى لاعبي كمال الأجسام" ، واستهدفت الدراسة معرفة تأثير برنامج تثقيف صحي بالبدائل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق الكتروني لدى لاعبي كمال الأجسام ، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم (القياس القبلي-القياس البعدي) لمجموعة واحدة ، وتتمثل مجتمع وعينة البحث في لاعبي كمال الأجسام بمحافظة قنا ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التوعية الصحية المقترح باستخدام التطبيق الالكتروني له تأثير فعال في رفع الوعي الصحي بالمنشطات وأضرارها وبدائلها في رفع الوعي الصحي لدى مبتدئ رياضة كمال الأجسام.

٢. دراسة "إسراء إسماعيل" (٢٠٢٠) (٢) بعنوان "تأثير برنامج لنشر الثقافة الصحية ببعض الوسائل التكنولوجية الحديثة للاعبين الألعاب الجماعية الناشئين بنادي الشمس الرياضي"، واستهدفت تصميم برنامج للثقافة الصحية ببعض الوسائل التكنولوجية الحديثة للاعبين الألعاب الجماعية الناشئين بنادي الشمس الرياضي، واستغلال وسائل التواصل الاجتماعي كالتساب والماسنجر واستخدام شاشات العرض لنشر الثقافة الصحية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي، هناك تحسن في مستوى الثقافة الصحية للعينة قيد البحث في جميع محاور مقياس الثقافة الصحية حيث جاء في الترتيب الأول (المحور الخامس) بينما جاء في الترتيب الأخير (المحور الأول)، هناك تحسن في مستوى الثقافة الصحية للعينة قيد البحث في التغذية الصحية، النظافة الشخصية، مصادر إنتاج الطاقة، السمنة والنحافة والوقاية الصحية، هناك تحسن كبير في الثقافة الصحية بعد تطبيق البرنامج ووصولها إلى مستوى عالي من الثقافة مما يساعدهم في الوصول إلى الفكرة الرياضية المثلى في المنافسات نتيجة إتباعهم السلوكيات الصحية المناسبة.

٣. دراسة "هبة أبو عقيله" (٢٠١٦) (١٠) بعنوان "برنامج للثقافة الغذائية باستخدام موقع الكتروني وتأثيره على العادات الغذائية لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، واستهدفت الدراسة معرفة تأثير برنامج للثقافة الغذائية باستخدام موقع الكتروني على العادات الصحية الغذائية لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ويتمثل مجتمع وعينة البحث في طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وكانت أهم النتائج بناء مقياس العادات الصحية الغذائية وتصميم برنامج للثقافة الغذائية باستخدام موقع الكتروني.

٤. دراسة "عصام مهدي" (٢٠١٤) (٦) بعنوان "برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية"، واستهدفت تصميم برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني ودراسة أثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وبعد جمع البيانات عن طريق القياسات المستخدمة تم معالجتها إحصائياً، وتم التوصل إلى أهم النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي للمحاور الأربعة

لبرنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني ولصالح القياس البعدي ، وقد أوصى بتطبيق برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات الكلية الفرقة الأولى لتزويدهم بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية وإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة مختلفة.

٥. دراسة " لابن ولوجن Luggin , Lappin " (٢٠٠٤) (١١) بعنوان " استخدام الكمبيوتر في تغيير السلوكيات الصحية والأخلاقيات " ، واستهدفت التعرف على العلاقة بين التكنولوجيا والتغير السلوكي والأخلاقيات ، وأهمية استخدام الكمبيوتر في تعديل بعض السلوكيات الصحية ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وتم استخدام الملاحظة والتجريب ، جهاز الكمبيوتر ، التقارير ، وتوصلت أهم نتائج البحث إلى أن الكمبيوتر يمكن أن يكون أفضل لنشر المعلومات الخاصة بالرعاية الصحية ، كما أظهرت النتائج أن المعلومات الفردية الناتجة عن أي نظام مميز بغض النظر عن وسيلة التوصيل وما يفضله المشاركون قد ينتج عنها زيادة هامة في النشاط البدني عند مقارنته بمجموعة التحكم.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا والبالغ عددهم (٧٢١٥) طالب ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا وبلغ عددهم (١٠٠) طالب ، كما بلغ عدد العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مقياس مستوى الثقافة الصحية ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينات قيد البحث
في مقياس مستوى الثقافة الصحية (ن = ١٠٠)

المقياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الصحة الشخصية	٢٤.٩٩	٢٥.٠٠	٣.٢٢	-٠.٠١
الصحة الرياضية	٢٥.٨٢	٢٦.٠٠	٤.٩٣	-٠.١١
الصحة الغذائية	٢٥.١٢	٢٥.٠٠	٣.٠٩	٠.١٢
السمنة والنحافة	٢٤.٧٣	٢٥.٠٠	٢.٨٨	-٠.٢٨
الصحة القوامية	٢٥.٤٦	٢٥.٠٠	٣.٠٣	٠.٤٦
الدرجة الكلية	١٢٦.١٢	١٢٦	١٧.١٥	٠.١٨

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في مقياس مستوى الثقافة الصحية ما بين - (٠.٢٨ : ٠.٤٦) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات البحث :

أولاً : مقياس معرفي للثقافة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا : (إعداد الباحثون)

لبناء المقياس قام الباحثون بعدة خطوات توصل من خلالها إلى وضع الصورة المبدئية للمقياس ، وقد تم التحقق من المعاملات العلمية للمقياس لكي يصبح أداة مقننة صالحة للتعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

أهداف المقياس :

يهدف مقياس الثقافة الرياضية إلى التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

ومن خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث العلمية المرتبطة ، تمكن الباحثون من تحديد المحاور الأساسية للثقافة الرياضية .

المعاملات العلمية للاستبيان :

أ. الصدق :

(١) صدق المحتوى :

قام الباحثون بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (١٠) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وقد تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الاستبيان ما بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وبذلك تم الموافقة علي جميع العبارات النهائية للاستبيان والمكونة من (٥٥) عبارة .

(٢) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (٥٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان ، والجدول (٢) ، (٣) ، (٤) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ٥٠)

الصحة الشخصية		الصحة الرياضية		الصحة الغذائية		السمنة والنحافة		الصحة القوامية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٠	١	٠.٧٤	١٢	٠.٧٢	٢٣	٠.٦٧	٣٤	٠.٦٧	٤٥
٠.٥٩	٢	٠.٦٧	١٣	٠.٧٨	٢٤	٠.٥٥	٣٥	٠.٦٧	٤٦
٠.٦٣	٣	٠.٥٠	١٤	٠.٤٧	٢٥	٠.٦٠	٣٦	٠.٧٠	٤٧
٠.٦٦	٤	٠.٦٥	١٥	٠.٦٩	٢٦	٠.٦٨	٣٧	٠.٦٠	٤٨
٠.٧٠	٥	٠.٦٥	١٦	٠.٦٧	٢٧	٠.٦١	٣٨	٠.٧٥	٤٩
٠.٧٣	٦	٠.٦٦	١٧	٠.٦٧	٢٨	٠.٥٢	٣٩	٠.٥٤	٥٠
٠.٧٣	٧	٠.٦٦	١٨	٠.٧٠	٢٩	٠.٦٦	٤٠	٠.٧١	٥١
٠.٦٦	٨	٠.٦٨	١٩	٠.٦٠	٣٠	٠.٦٣	٤١	٠.٦٤	٥٢
٠.٧٣	٩	٠.٧٠	٢٠	٠.٦٠	٣١	٠.٧٢	٤٢	٠.٦٣	٥٣
٠.٥٢	١٠	٠.٧٣	٢١	٠.٦٥	٣٢	٠.٦٧	٤٣	٠.٧٣	٥٤
٠.٦٤	١١	٠.٦٧	٢٢	٠.٦٦	٣٣	٠.٦٤	٤٤	٠.٥٨	٥٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ما بين (٠.٤٧:٠.٧٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاستبيان .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان (ن = ٥٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٥١	١٢	٠.٦٥	٢٣	٠.٥٩	٣٤	٠.٦١	٤٥	٠.٦٠
٢	٠.٥٢	١٣	٠.٥٢	٢٤	٠.٦٣	٣٥	٠.٥٥	٤٦	٠.٥٨
٣	٠.٦١	١٤	٠.٥٣	٢٥	٠.٥١	٣٦	٠.٥٩	٤٧	٠.٦٣
٤	٠.٥٢	١٥	٠.٥٨	٢٦	٠.٦١	٣٧	٠.٦٥	٤٨	٠.٥٥
٥	٠.٦٨	١٦	٠.٥٥	٢٧	٠.٥٩	٣٨	٠.٦١	٤٩	٠.٧٠
٦	٠.٦٨	١٧	٠.٥٢	٢٨	٠.٦٦	٣٩	٠.٥٣	٥٠	٠.٥٢
٧	٠.٥٣	١٨	٠.٦٩	٢٩	٠.٦٢	٤٠	٠.٦٤	٥١	٠.٦٢
٨	٠.٥٨	١٩	٠.٦٠	٣٠	٠.٥١	٤١	٠.٦٣	٥٢	٠.٦٢
٩	٠.٥٨	٢٠	٠.٦١	٣١	٠.٦٧	٤٢	٠.٦٩	٥٣	٠.٦٣
١٠	٠.٥٢	٢١	٠.٧٤	٣٢	٠.٥٩	٤٣	٠.٦٦	٥٤	٠.٧١
١١	٠.٦٧	٢٢	٠.٥٦	٣٣	٠.٦٩	٤٤	٠.٥٧	٥٥	٠.٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ما بين (٠.٥١:٠.٧٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاستبيان .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان (ن = ٥٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الصحة الشخصية	٠.٨٩
٢	الصحة الرياضية	٠.٩٠
٣	الصحة الغذائية	٠.٩٣
٤	السمنة والنحافة	٠.٩٤
٥	الصحة القوامية	٠.٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستبيان .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحثون باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٥٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للاستبيان (ن = ٥٠)

م	المحاور	معامل ألفا
١	الصحة الشخصية	٠.٨٦
٢	الصحة الرياضية	٠.٨٧
٣	الصحة الغذائية	٠.٨٦
٤	السمنة والنحافة	٠.٨٤
٥	الصحة القوامية	٠.٨٦

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا للاستبيان ما بين (٠.٨٤:٠.٨٧) مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

ثانياً : البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني على مستوى الثقافة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا : (إعداد الباحثون)

محاور البرنامج :

- المحور الأول : الصحة الشخصية
- المحور الثاني : الصحة الرياضية
- المحور الثالث : الصحة الغذائية
- المحور الرابع : السمنة والنحافة
- المحور الخامس : الصحة القوامية

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- . المتوسط الحسابي .
 - . الوسيط .
 - . الانحراف المعياري .
 - . معامل الالتواء .
 - . معامل الارتباط .
 - . معامل الفا لكرونباخ .
 - . اختبار " ت " لدلالة الفروق . . اختبار ايتا .
 - . نسبة التحسن المئوية .
- وقد ارتضي الباحثون مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٠٥ ، ٠.٠٠١) ، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى الثقافة الصحية (ن = ١٠٠)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة ايتا ^٢
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الصحة الشخصية	٢٤.٩٩	٣.٢٢	٢٩.٤٩	٢.٢٥	١٦.٧٠	٠.٠٠٠	٠.٧٤
الصحة الرياضية	٢٥.٨٢	٤.٩٣	٣٠.٣٦	١.٥٧	٩.٤١	٠.٠٠٠	٠.٤٧
الصحة الغذائية	٢٥.١٢	٣.٠٩	٢٩.٩٤	٢.٠٨	١٧.٧٧	٠.٠٠٠	٠.٧٦
السمنة والنحافة	٢٤.٧٣	٢.٨٨	٣٠.٠٧	٢.٢٥	١٦.٨٥	٠.٠٠٠	٠.٧٤
الصحة القوامية	٢٥.٤٦	٣.٠٣	٣٠.٠٣	٢.٦٩	١٥.٢٤	٠.٠٠٠	٠.٧٠
الدرجة الكلية	١٢٦.١٢	١٧.١٥	١٤٩.٨٩	١٠.٨٤	٧٥.٩٧	٠.٠	٣.٤١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = ٢.٠٠ (٠.٠٠١) = ٢.٦٦

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة الصحية في اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت قيم ايتا ما بين (٠.٧٤:٠.٤٧) ، مما يشير إلى إيجابية البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني في تحسين مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المجموعة التجريبية .

يرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن برامج التثقيف الصحي المعتمدة علي التكنولوجيا الحديثة تؤدي إلى ارتفاع مستوى الثقافة الرياضية للطلاب ، فتلك البرامج تساعد تعريف الطلاب بأهمية ممارسة الرياضة وكيف أنها تساعدهم علي حصولهم علي القوام السليم والبعد عن الأشياء التي قد تضر بحياتهم ، وكذلك التعرف علي طبيعة الأمراض القوامية وكيفية تجنب الإصابة بالأمراض والمحافظة علي الصحة العامة .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد عطيتو ، فارس محمود" (٢٠٢٠) (١) حيث أشارت نتائجها إلي أن برنامج التوعية الصحية المقترح باستخدام التطبيق الالكتروني له تأثير فعال في رفع الوعي الصحي بالمنشطات وأضرارها وبدائلها في رفع الوعي الصحي لدى مبتدئ رياضة كمال الأجسام، ودراسة "عصام مهدي" (٢٠١٤) (٦) حيث أشارت نتائجها إلي تطبيق برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات الكلية الفرقة الأولى لتزويدهم بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية وإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة مختلفة.

جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مقياس الثقافة الصحية (ن = ١٠٠)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
الصحة الشخصية	٢٤.٩٩	٢٩.٤٩	١٨.٠١%
الصحة الرياضية	٢٥.٨٢	٣٠.٣٦	١٧.٥٨%
الصحة الغذائية	٢٥.١٢	٢٩.٩٤	١٩.١٩%
السمنة والنحافة	٢٤.٧٣	٣٠.٠٧	٢١.٥٩%
الصحة القوامية	٢٥.٤٦	٣٠.٠٣	١٧.٩٥%
الدرجة الكلية	١٢٦.١٢	١٤٩.٨٩	٩٤.٣٢٠%

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة الصحية ما بين (١٧.٥٨% : ١٧.٥٨%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني في تحسين مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المجموعة التجريبية .

يرجع الباحثون هذا التحسن إلى أن البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني أدى إلى تحسين المعرفة الصحية والرياضية لدى الطلاب ، فممارسة العادات الصحية الملائمة للرياضي تساعد علي تحسين كافة وظائف الجسم كما أنها تساعد علي ممارسة حياته اليومية بصحة كافية وكذلك إتباع كافة الإرشادات الصحية التي تساعد علي قوام معتدل وصحة ولياقة بدنية تساعد علي أداء الواجبات التدريبية داخل الكلية وخارجها.

وهذا ما أكدته دراسة "إسراء إسماعيل " (٢٠٢٠) (٢) حيث أشارت نتائجها إلي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي ، هناك تحسن في مستوى الثقافة الصحية للعينة قيد البحث في جميع محاور مقياس الثقافة الصحية ، هناك تحسن كبير في الثقافة الصحية بعد تطبيق البرنامج ووصولها إلى مستوى عالي من الثقافة مما يساعدهم في الوصول إلى الفرمة الرياضية المثلى في المنافسات نتيجة إتباعهم السلوكيات الصحية المناسبة ، ودراسة " لابن ولوجن ، Lappin Lugen" (٢٠٠٤) (١١) حيث أشارت نتائجها إلي أن المعلومات الفردية الناتجة عن أى نظام مميز بغض النظر عن وسيلة التوصيل وما يفضله المشاركون قد ينتج عنها زيادة هامة في النشاط البدني عند مقارنته بمجموعة التحكم.

الاستخلاصات :

١. البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني له أثر في تحسين مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المجموعة التجريبية.
٢. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة الصحية في اتجاه القياس البعدي.
٣. إيجابية البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني في تحسين مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المجموعة التجريبية .

التوصيات :

١. دعوة القائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية بالحث والتشجيع على استخدام البرنامج الصحي الالكتروني لتحسين الثقافة الرياضية للطلاب .
٢. الاهتمام بتغيير وتعديل بعض المعتقدات والعادات الصحية حتى ينعكس ذلك على سلوك الطلاب في حياتهم اليومية .
٣. تقديم معلومات ثقافية صحية تتناسب مع مراحل العمر المختلفة وخاصة الطلاب ومحاولة تقويم بعض العادات الصحية الخاطئة عند ممارسة الطلاب للرياضة .
٤. ضرورة التوسع في استخدام الوسائل التكنولوجية في التعليم بصفة عامة لما لها من تأثير ايجابي فعال علي عملية التثقيف الصحي .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد عبد السلام عطيتو ، فارس حسن محمود (٢٠٢١) : برنامج تثقيف صحي بالبدايل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق الكتروني لدى لاعبي كمال الأجسام ، مجلة جامعة جنوب الوادي المقالة ٩ ، المجلد ١٨ ، العدد ١١ .
٢. إسماعيل عبد الوكيل آدم (٢٠٢٠) : تأثير برنامج لنشر الثقافة الصحية ببعض الوسائل التكنولوجية الحديثة للاعبين الألعاب الجماعية الناشئين بنادي الشمس الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٣. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٢) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١) : الصحة الشخصية والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. عاطف السيد (٢٠١٠) : تكنولوجيا التعليم والمعلومات ، مطبعة رمضان ، الإسكندرية .
٦. عصام صالح مهدي (٢٠١٤) : برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٧. محمد أحمد ناجي خليفة (٢٠١٥) : فاعلية برنامج رياضي صحي باستخدام الحاسب الآلي على الثقافة الصحية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٨. ناصر مصطفى السويفي ، عصام محمد عزمي (٢٠٠٣) : تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية والقيم الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينة المنيا ، بحث منشور بمجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد العشرون ، الجزء الأول .

٩. نجيب الكيلاني (٢٠١٣) : التثقيف الصحي للطلاب وأفراد المجتمع ، دار الصحة للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٠. هبة فتحي فتح الله أبو عقيله (٢٠١٦) : برنامج للثقافة الغذائية باستخدام موقع الكتروني وتأثيره على العادات الغذائية لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

11. Lappin , Lugen (2004) : computer Based Interventions , Health behaviourChange , and athics , Slave regind university, United States , Rhode Island .
12. Omori Mika (2001): Health endangering behaviors qmong japance adolescents , test of model of rink Laing behaviors

تأثير برنامج صحي قائم باستخدام تطبيق الكتروني على الثقافة الرياضية

لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

* أ.د/ ناصر مصطفى السويقي

** أ.م.د/ محمد صلاح هندراوي

*** الباحث/ مصطفى تمام عبدالرحمن

يهدف البحث الي تصميم برنامج صحي باستخدام تطبيق الكتروني ودراسة تأثيره على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا المقيدين بالفرقة الأولى والبالغ عددهم (٧٢١٥) طالب ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا وبلغ عددهم (١٠٠) طالب ، كما بلغ عدد العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

واستخدم الباحث المقياس المعرفي للثقافة الرياضية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا والبرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية كأدوات للبحث .

وكانت من أهم النتائج البرنامج الصحي باستخدام تطبيق الكتروني له أثر في تحسين مستوى الثقافة الرياضية لدي طلاب المجموعة التجريبية، وكانت من أهم التوصيات دعوة القائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية بالحث والتشجيع على استخدام البرنامج الصحي الالكتروني لتحسين الثقافة الرياضية للطلاب .

* أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** باحث ماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

The impact of a health program using an electronic For students of the Faculty application on sports culture of Physical Education, Minya University

*Professor Dr. Nasser Mustafa Al-Suwaifi

**Prof. Dr. Mohamed Salah Hindawi

***Researcher/ Mustafa Tamam Abdel Rahman

The research aims to design a health program using an electronic application and study its impact on the level of sports culture among students of the Faculty of Physical Education, Minya University

The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the research. The researchers used one of the experimental designs, which is the experimental design for one group, following the pre- and post-measurements. The research population included students from the Faculty of Physical Education, Minya University, enrolled in the first year, who numbered () students, and the research sample was chosen randomly. Among the students of the Faculty of Physical Education, Minya University, their number was (100) students, and the number of the exploratory sample was (50) students from the research community and outside the basic sample

The researcher used the cognitive measure of sports culture among students of the Faculty of Physical Education at Minya University and the health program using an electronic application on the level of sports culture among students of the Faculty of Physical Education as research tools

One of the most important results was the health program using an electronic application that had an impact on improving the level of sports culture among the students of the experimental group. One of the most important recommendations was calling on those in charge of the educational process in the field of physical education to urge and encourage the use of the electronic health program to improve the sports culture of students

*Prof. of Health Education, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education – Minya University

**Assistant Professor in the Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education – Minya University

***Master's researcher in the Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education – Minya University