



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التربية البدنية
الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
الرقم التسلسلي:

الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة (الماستر أكاديمي)

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز اللياقة
المرتبطة بالصحة
"تلاميذ الطور المتوسط"
دراسة ميدانية لمتوسطات دائرة برج الغدير

إشراف الأستاذ:

د/ سعودي الجندي

إعداد الطالب:

بن عبيد سليم

السنة الجامعية: 2020/2019



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التربية البدنية
الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة (الماستر أكاديمي)

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز اللياقة
المرتبطة بالصحة
"تلاميذ الطور المتوسط"
دراسة ميدانية لمتوسطات دائرة برج الغدير

اشراف الأستاذ:

د/ سعودي الجندي

إعداد الطالب:

بن عبيد سليم

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: <<ولئن شكرتم لأزيدنكم>>

إلى من علمني الصبر و الصمود ، إلى من تحمل معاناة الزمان وشجعني في رفع شملة

العلم.

أبي العزيز.

إلى الشمعة التي انارت دربي، وسهرت الليالي لأجلي.

أمي الحبيبة.

إلى رفيقة الحياة زوجتي إلى أولادي

إلى جدي رحمه الله و جدتي الأعزاء و الكرماء إلى روح جدتي الطاهرة إلى جدي العزيز

إلى إخوتي والأحباء. إلى كل الأهل والأقارب.

إلى كل الأصدقاء و الأحبة جميعا دون استثناء

إلى من شاركوني بذرة هذا العمل

إلى العياشي مسعودان

إلى من مد لي يد العون والتوجيه د. سعودي جنيدي

إلى إداري وإطارات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى خريجي دفعة

2020-2019

أهدي لكم عملي هذا

وآخر قولي الحمد لله و الصلاة على رسول الله

سليم

الشكر

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه
وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .
نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله
{ { لنن شكرتم لأزيدنكم } { } (الآية 07 – سورة إبراهيم)
ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد
كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه : د . سعودي جنيدي
الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا
إلى الصواب فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل
المتواضع

بن عبيد سليم

—

الفهرس المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
ب	
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	تمهيد
05	1 - 1 - إشكالية الدراسة
05	1 - 2 - فرضيات الدراسة
06	1 - 3 - أهمية الدراسة
07	1 - 4 - أهداف الدراسة
08	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	1 - 6 - الدراسات السابقة
11	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية
13	تمهيد
14	1-2 - حصة التربية البدنية والرياضية

14	2-2- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
15	2-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
16	2-4- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
16	2-5- فوائد حصة التربية
17	2-6- شروط حصة التربية البدنية والرياضية
18	2-7- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
18	2-8- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
19	2-9- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
19	2-10- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية
20	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: اللياقة المرتبطة بالصحة
21	تمهيد
22	3-1- مفهوم اللياقة البدنية
22	3-2- مكونات اللياقة البدنية
23	3-3- أقسام اللياقة البدنية
23	3-4- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
24	3-5- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
27	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
29	تمهيد
30	4-1- الدراسة الاستطلاعية
30	4-2- منهج الدراسة
31	4-3- متغيرات الدراسة
31	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
32	4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
32	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

32	7-4 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
33	8-4 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
33	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
/	5-1 - عرض النتائج
/	5-2 - تحليل النتيج
/	5-3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
35	6-1 - الاستنتاج العام
38	6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
.....	1	
.....	2	
.....	3	

قائمة الاشكال:

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
.....	1	
.....	2	
.....	3	
.....	4	

ملخص البحث :

لقد تمثل بحثنا المعنون بـ :دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة . وكان الهدف هو الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة. وإبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحسين من اللياقة القلبية التنفسية . و اللياقة العضلية الهيكلية و في التحسين من التركيب الجسمي. و الاطلاع على الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في مجال البحث العلمي . و كانت إجراءات الدراسة في أخذ عينة : عينة قصدية تتكون من 8 اساتذة. بـ برج الغدير - برج بوعريريج اثناء فترة زمنية معينة باستخدام المنهج الوصفي بأداة الاستبيان.

و توصلنا الى النتائج التالية :

أثبتت الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحسين كل من اللياقة القلبية التنفسية . و اللياقة العضلية الهيكلية كما تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحسين من التركيب الجسمي.

Research Summary:

Our research entitled: "**The role of the physical education and sports class in promoting health-related fitness**".

The aim was to reveal the role of the physical education and sports class in promoting health-related fitness.

Highlighting the role of the physical education and sports class in improving cardiorespiratory fitness.

And musculoskeletal fitness and in improving the body composition.

And getting acquainted with the scientific benefit that this study carries in the field of scientific research.

The study procedures were to take a sample: an intentional sample consisting of 8 professors.

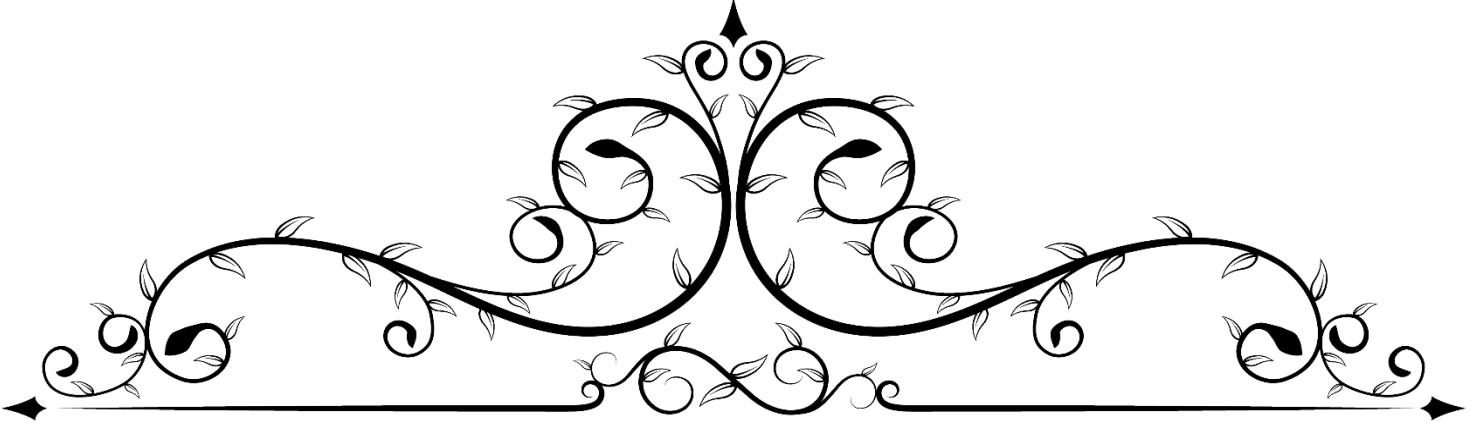
Bordj Ghedir - Bordj Bou Arreridj during a specific period of time, using the descriptive method.

And we reached the following results:

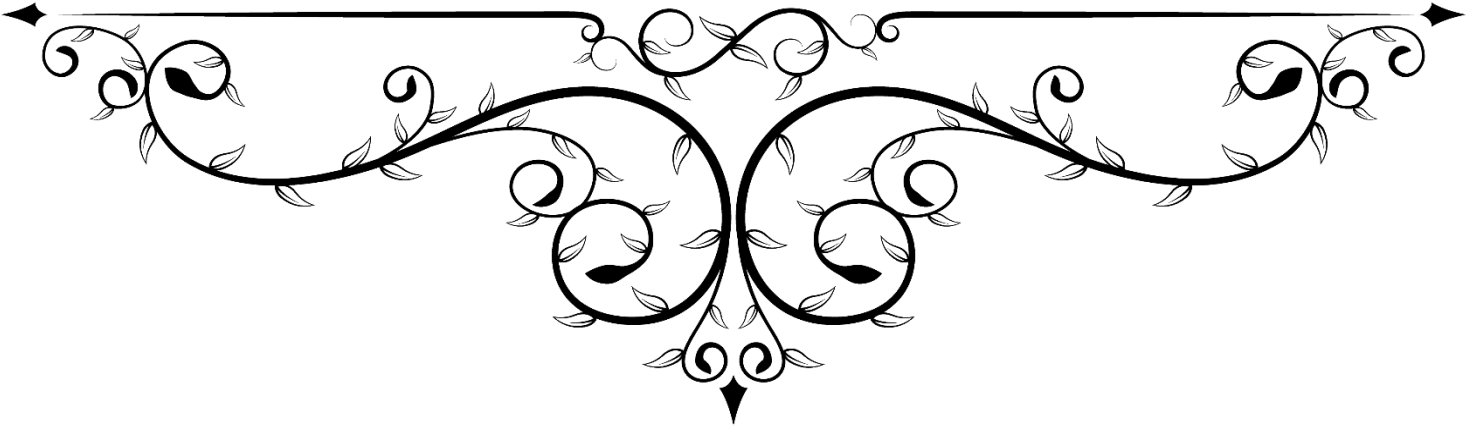
The study proved that the physical education and sports class has a role in promoting health-related fitness.

The Physical Education and Sports class contribute to improving both cardiorespiratory fitness.

And musculoskeletal fitness, the physical education and sports class also contributes to the improvement of the body composition



المقدمة



مقدمة:

تعد اللياقة الصحية ضرورية لكل فرد سواء أكان رياضياً أم غير رياضي فهي جزء من اللياقة العامة للإنسان ، وإحدى مكونات اللياقة الشاملة إلى جانب والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تؤهل الفرد للعيش وعلى النحو المتوازن داخل المجتمع .

ويشير كمال عبد الحسين ومحمد صبحي حسانين عن (لارسون ويوكم) إلى أن اللياقة البدنية تتطلب مراعاة متطلبات أوجه النشاط التي يسهم فيها الفرد في حياته ، وحالة الفرد تمثل إمكاناته في مواجهة متطلبات نشاطه الحياتي ، كون أن هذه المتطلبات قد تكون رياضية أو مهنية ، وأن وضع معيار نموذجي للياقة البدنية ليس بالشيء السهل ، و يمكن تعريف اللياقة البدنية: بأنها طبيعة التغير ودرجته (أو التكيف) في مواجهة أوجه النشاط التي تتطلب بذل مجهود بدني(إيمان نجم الدين عباس واخرون،ص2013،361)

فلياقة البدنية ذات دور مهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الخطط التدريبية ، ويمكن القول إن اللياقة البدنية هي المؤشر على مستوى الإعداد البدني للفرد الرياضي.

ان نقص اللياقة البدنية يؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان و ظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب و الشرايين. فضلا على إن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من التلميذ شخصا لائقا في المجتمع تكسبه ثقة في نفسه.

ولا شك في إن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في تحسين قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري الدموي والجهاز التنفسي بالإضافة إلى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأمراض الضغط والسكري وآلام أسفل الظهر وغيرها

ويمكننا القول في هذا المجال أنه في حالة الإعداد الصحيح لاستاذ التربية الرياضية في الكليات المختلفة ، وفي حالة ضمان أن يعمل في مدرسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية ، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد التلاميذ.

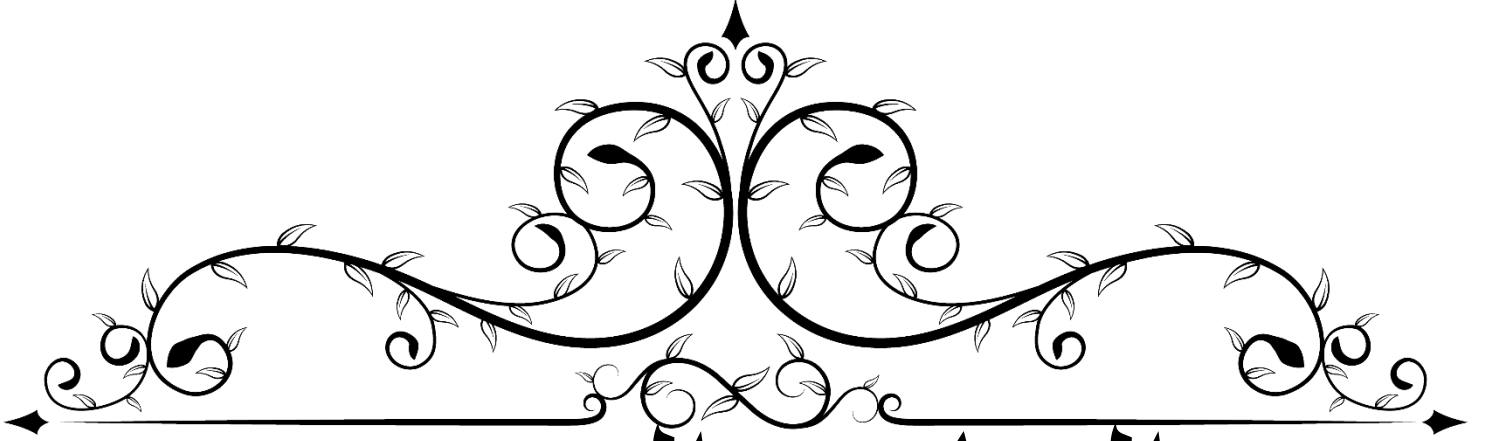
في هذه الحالة يستطيع أستاذ التربية الرياضية القيام بدور هام جداً في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المؤسسات التربوية ، وخاصة إذا كان هذا الأستاذ يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالته ، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ.

عموماً فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة.

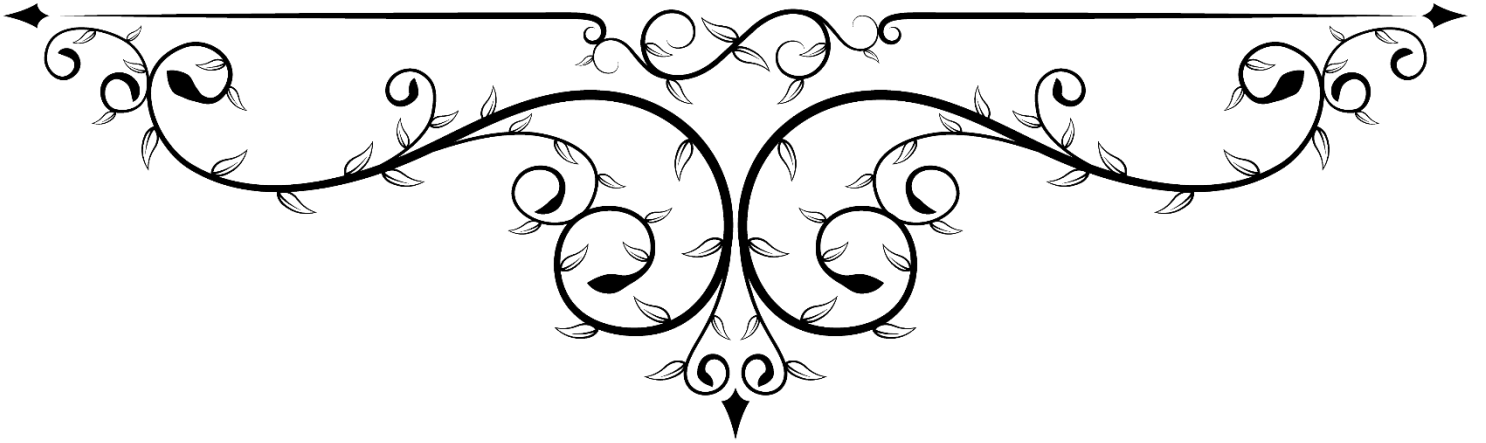
ولقد تطرقنا في الفصل الأول إلى الإطار العام للدراسة حيث تم طرح إشكالية بحثنا و تحديد الفرضيات و المفاهيم و المصطلحات و الدراسات السابقة و المشابهة .

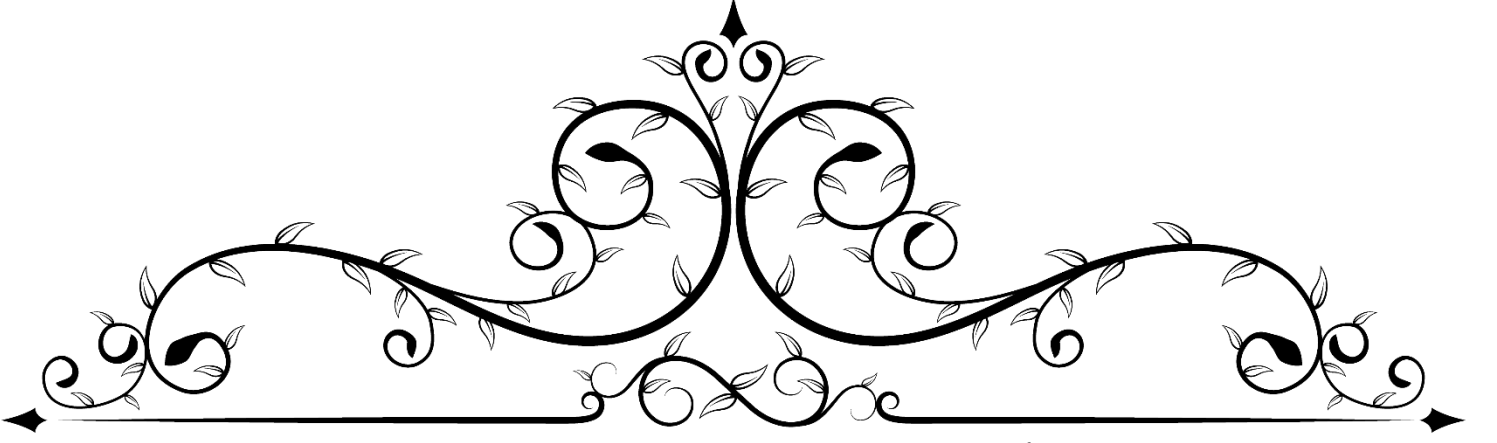
أما في الفصل الثاني فتطرقنا إلى حصة التربية البدنية و الرياضية و مفهومها و أهدافها و أهميتها .

أما الفصل الثالث فأتينا على ذكر اللياقة البدنية و مكوناتها و اللياقة المرتبطة بالصحة و عناصرها و في الفصل الرابع تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و تحديد عناصرها و الخصائص السيكومترية في الأخير عملنا تصور للنتائج و اقتراح توصيات.

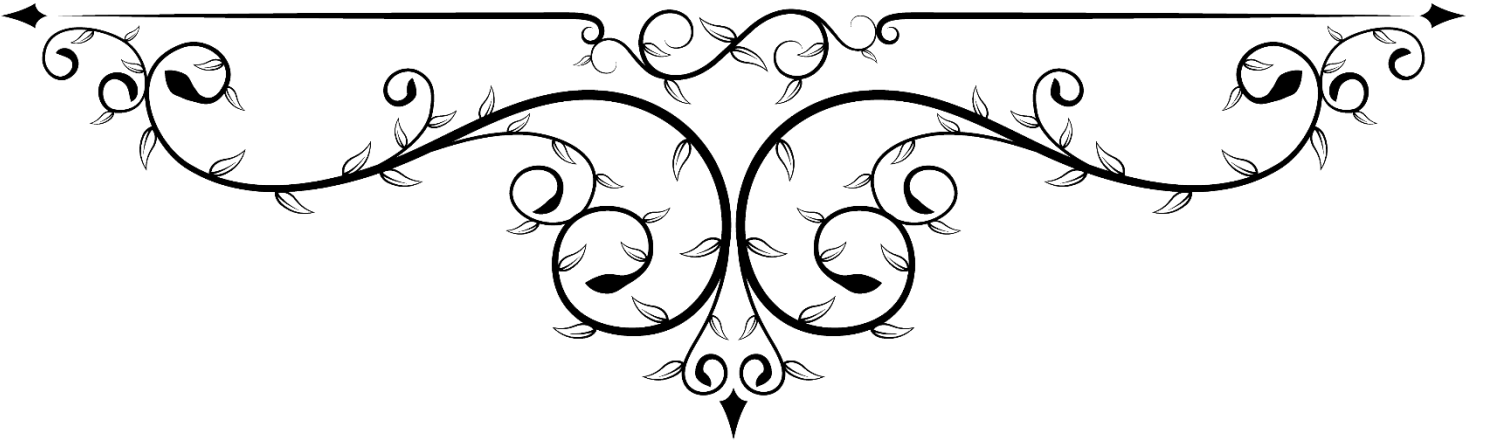


الجانب المنهجي





الفصل الأول: الاطار العام للدراسة



1 - 1 - إشكالية الدراسة:

لم تعد حياة الإنسان في عالمنا المعاصر كما كانت من قبل ، فقد حرم في كل موقع من الحركة والنشاط البدني ، فبعد أن كان الاعتماد علي النشاط والجهد البدني في الحركة والانتقال نجاز والأعمال حلت الأجهزة والتقنيات والوسائل الآلية والحديثة لتحل محل الجهد البدني إلي حد كبير . (حسانين،2001،ص5) ويهتم الأطباء وعلماء الصحة في معظم دول العالم وخاصة المتقدمة بضرورة أن يتمتع الفرد بمستوى أمثل من اللياقة البدنية و الفسيولوجية لان هذا المستوى يعكس مظاهر محدده للحالة الصحية للفرد. (رضوان،2000،ص16)

ولقد اشارت معظم تقارير المنظمة العالمية للصحة تتمحور حول الخمول وكيف انه يحتل المراتب الأولى ضمن عوامل الأخطار الكامنة وراء الوفيات التي تسجل على الصعيد العالمي وهو ما يعادل 6 بالمائة (الأحمدي،2004)،كما قدرت نفس المنظمة (WHO، 2012) أن 22 مليون طفل تحت سن الخامسة مصابون بزيادة الوزن حول العالم أغلبهم في الدول النامية، وهذا ما يؤثر سلبا على اقتصاد الدول حيث تهدر السمنة ما يقارب 7 بالمائة من إجمالي الصرف الصحي في عدد من الدول المتقدمة.

ففي الجزائر صرحت وزارة الصحة والسكان سنة 2010 أن نسبة الأمراض المرتبطة بنقص النشاط البدني ونقص الحركة هي في ازدياد من سنة لأخرى، وهذا ما أشارت إليه المنظمة العالمية للصحة أن 53% من النساء و 36% من الرجال في الجزائر يعانون من الوزن الزائد والسمنة وهي في وتيرة مستمرة (مصطفى،2010)

فاللياقة البدنية ضرورة صحية واجتماعية ونفسية واقتصادية، وهي مظهر من مظاهر اللياقة العامة التي تقيسها اختبارات اللياقة وفقا للظروف و الامكانيات، وهي قدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة متزنة، حيث يعرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج على أنها حالة من الكفاءة تعمل على أداء الواجبات اليومية وكذلك الشعور بالحد الأدنى من المشكلات الصحية المرتبطة بقلة التمرينات والتمتع بقدر من اللياقة التي تؤهل صاحبها للمشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة .(علاوي،1985،ص108)

كما ان حصة التربية البدنية والرياضية تمكننا من الكشف المبكر عن الحالة البدنية والجسمية للتلاميذ وذلك من خلال الوقوف عند نقاط الضعف والتركيز على تقويتها والبحث في أسبابها لأجل وضع الحلول المناسبة، حيث أجمعت معظم الدراسات تقريبا على أن المراهقين هم أكثر الفئات السنية نقصا في اللياقة البدنية (حماد،2010، صفحة68) كما تعتبر دعامة للرعاية والمتابعة الصحية التي غالبا ما تتوقف عند فترة المراهقة والتي تنحصر ما بين مرحلة التعليم المتوسط والثانوي.

وانطلاقاً من هذا جرننا الفضول الى طرح التساؤل التالي:

"هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط؟"

هذا التساؤل جرننا إلى طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تعزيز الجهاز القلبي التنفسي؟
2. هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تعزيز الجهاز العضلي الهيكلي؟
3. هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحسين التركيب الجسمي؟

1 - 2 - فرضيات الدراسة:

تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث وأنها نقطة التحول في البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص56)

انطلاقاً من طرحنا للإشكالية يمكن صياغة الفرضية الرئيسية على النحو التالي:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الفرعية:

- 1- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين اللياقة التنفسية القلبية.
- 2- تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين العضلية الهيكلية.
- 3- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين التركيب الجسمي.

1 - 3 - أهمية الدراسة:

تكتسي التربية البدنية والرياضية دوراً كبيراً في عملية تطوير وبناء التلميذ بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

وبما إن التلميذ يحتاج إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزته الداخلية ويتكيف مع جميع الظروف الحياتية.

وتعد التربية الرياضية وسيلة للحفاظ على الصحة وتعزيز اللياقة للطفل أو التلميذ من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.لذا وجب الاهتمام بالحصة من خلال توفير الظروف المناسبة و المتطلبات المادية و البشرية من أجهزة و برامج و مناهج وطرق لهذا الموضوع من اجل :
إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث وإعطاء التوجيهات تغيير نظرة ومفهوم المجتمع للتربية البدنية والرياضية من برنامج ترفيهي ترويحي بل قبل كل هذا هو برنامج صحي تكويني تقويمي.

1 - 4 - أهداف الدراسة:

تكمن أهداف الدراسة التي نحن يصدها في الكشف عن مدى التأثير الذي تحدثه حصة التربية البدنية والرياضية لتعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة، و هذا ما يكمن في الكشف عن مدى تعزيز عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة المتمثلة في اللياقة التنفسية القلبية-العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1. الدور:

* هو مفهوم سوسولوجي يشير إلى نمط من الفعل المتوقع في كل أعضاء الجماعة الذين يشغلون مركزا معيناً، بصرف النظر عن أشخاصهم.

ويعرف الدور كذلك بأنه المطالب المعينة بحكم تركيب الجماعة والمرتبطة بوضع اجتماعي معين.
وبهذا المعنى فهو شيء خارج الفرد المعين لأن الذي يحدد هذه المطالب هو الجماعة وليس الفرد بذاته.

* إجرائياً: وعليه فمفهوم الدور من منطلق دراستنا هو الوظيفة التي يلعبها درس التربية البدنية والرياضية من خلال برامجه بهدف تهيأت الفرد أو الأفراد لتغيير عادات وسلوكيات خاطئة وجعلها سلوكيات صحيحة وسليمة.

1-5-2. حصة التربية البدنية والرياضية:

هي مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق اغراضها عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتوازن من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية حتى تمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت اشرا قيادة واعية.(مناهج التربية البدنية و الرياضة في التعليم الثانوي ، مديريةية التعليم الثانوي ، جوان 1996 ، ص 11).

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد التعليم بسيط في اطار منضم و مهيكّل تعمل على تحسين وتطوير البدن ومكوناته من

جميع الجوانب العقلية النفسية الاجتماعية والصحية. (ابراهيم عبد الهادي المليجي 1997، ص 127)

*إجرائيا: هي الفترة الزمنية المقدرة ب ساعتان في الاسبوع لكل قسم.

1-5-3. اللياقة البدنية :

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب.

لغة: استعداد الفرد .

اصطلاحا: تصف اللياقة مقدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ، ومدى استعداده الفعلي النجاز الأنشطة المستهدفة

وضع " كيورين" التعريف التالي للياقة البدنية هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد ، والتي تشمل اللياقة العاطفية ، اللياقة العقلية ، اللياقة الاجتماعية ، واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية ، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ، وباستطاعته معالجة الأعمال الشاقة لمدة طويلة ومن دون جهد زائد(ابو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، ، 2003 ، ص12).

*إجرائيا :هي جزء من اللياقة العامة ويعني سلامة البدن وخلوه من الأمراض المختلفة ، وكفاءته على القيام بدوره على أكمل وجه لمواجهة ظروف الحياة اليومية دون إجهاد زائد أو تعب مفرط.

"مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها اجهزته الفسيولوجية من الوقاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة وفاعلية".

ويتضح من هذا التعريف العلاقة المباشر للياقة الشخص و بين تمتعه بالصحة و مقدرة جسمه على مقاومة امراض نقص الحركة والوفاء بالأعمال و المجهودات الطارئة على حياته .

1-5-4. الصحة:

هناك قبول عام للتعريف الذي وضعته منظمة الصحة العالمية عام 1964 و ينص هذا التعريف على أن: الصحة هي حالة الرفاهة أو السعادة الجسمية و النفسية والاجتماعية التامة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف.

*إجرائيا: هي سلامة الجسم والعقل وسوية الأحاسيس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار بالعيش والحياة.

1-5-5. اللياقة المرتبطة بالصحة:

يُعرّف الأخصائيون عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على أنها مجموعة من العناصر التي ترتبط بالصحة وتؤثر عليها، أما من الناحية الإجرائية فتكون عبارة عن مقدرة الإنسان الفردية على أداء واجتياز الاختبارات المتعلقة بمدى التحمل الدوري التنفسي، أي اللياقة القلبية، والقوة الخاصة بالعضلات الهيكلية من حيث تحملها ودرجة مرونتها، وهذا ما يعرف باللياقة العضلية الهيكلية، إضافةً للتركيب الجسدي للإنسان.

***اجرائيا:** هي المستوى الجيد والطبيعي لسلامة عناصر اللياقة وأجهزة الجسم.

1-5-6. تلاميذ الطور المتوسط:

هي الفئة التي تتوسط المرحلة الابتدائية و الطور الثانوي وتتراوح أعمار هذه الفئة بين 12 إلى 15 سنة.

1 - 6 - الدراسات السابقة:**-الدراسات السابقة و المشابهة:**

لقد قمنا بالاطلاع على أهم الدراسات التي تناولت موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ودور الحصة وكيفية بنائها المرتبطة بموضوع دراستنا وسيتم عرضها على النحو التالي:

1-6-1. الدراسة الأولى:

دراسة دحون عومري (2013) : رسالة ماجستير عنوانها "تقييم عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية 19 - 16 سنة باستخدام برنامج حاسوبي "

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق البرنامج الحاسوبي المقترح، ولتحقيق ذلك اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة عشوائيا من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لبعض ثانويات ولاية غليزان والبالغ عددهم (1013) تلميذ، وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية واشتملت على 6 اختبارات (مؤشر كتلة الجسم، المائل، 7 اختبار رفع الجذع، اختبار الانبطاح المائل، اختبار الجلوس من الرقود واختبار ثني الجذع من الجلوس)، وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث وهذا يعني فاعلية البرنامج الحاسوبي المقترح في تسريع عملية التقييم .وعلى ضوء الدراسة

أوصى الباحث بتوظيف هذا البرنامج المقترح فعملية التقييم لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وإجراء المزيد من البحوث عند تلاميذ المراحل التعليمية الأخرى ذكور وإناث.

1-6-2. الدراسة الثانية:

(دراسة لطفي أبوصلاح 2011) : رسالة ماجستير وعنوانها " بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1200) طالبا من صفوف العاشر والحادي والثاني عشر، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من محافظة طولكرم. وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات المرونة والتحمل والجلد الدوري التنفسي وسمك طيه الجلد، وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بالمستويات العالمية لدى الطالب ووضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل، وأوصى الطالب ان بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة محافظة طولكرم ووزارة التربية والتعليم و الاستفادة منها في بناء المناهج الدراسية واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

1-6-3. الدراسة الثالثة:

(دراسة بن مرطازة بلقاسم 2012) :دراسة لنيل شهادة الماستر عنوانها "دراسة تقييمية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ 12 و 13 سنة ذكور وإناث بمتوسطة عين البية 1 بطيوة".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث افترض الباحث أن تلاميذ السنة الثانية متوسط لديهم مستوى مقبول في هذه العناصر. وأجريت هذه الدراسة على عينة من 60 تلميذ (ذكور وإناث) يمثلون نسبة 60 بالمائة من تلاميذ المؤسسة لنفس السن، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائمته لغرض البحث كما استخدم مجموعة من الاختبارات والقياسات (اختبارات اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حيث بلغ عددها 13 مابين اختبارات وقياسات. وأوضحت نتائج الدراسة على أن مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة للعينة مقبول، وعلى ضوء هذا أوصى الباحث على ضرورة توسيع الدراسة

إلى الفئة العمرية 15 - 14 سنة المكملة لمرحلة المراهقة الأولى مع استفاضة أساتذة التربية البدنية والرياضية من هذه العناصر في التشخيص لاكتشاف الاضطرابات وإثراء البرنامج الدراسي.

1-6-4. الدراسة الرابعة:

(دراسة حسن علان جود الله وآخرون) تحت عنوان:

أثر ثمانية أسابيع للتدريب الفكري مرتفع الشدة (HIIT) في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

هدفت الدراسة التعرف الى أثر ثمانية أسابيع للتدريب الفكري مرتفع الشدة (HIIT) في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتكونت عينة الدراسة من طالبات مدرسة عبوين البالغ عددهم 33 طالبة (العمر 15±1؛ الطول 1.55±8؛ الوزن 45±2) قسموا الى ثلاث مجموعات بالتساوي 11 طالبة لكل مجموعة، المجموعة الأولى استخدمت (HIIT) لمدة 8د، المجموعة الثانية استخدمت (HIIT) لمدة 10د والمجموعة الثالثة استخدمت (HIIT) لمدة 12د . أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن لدى افراد المجموعة الأولى، الثانية و الثالثة لصالح الاختبار البعدي لجميع متغيرات الدراسة، بينما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير المجموعة في لك من المتغيرات التالية: (تحمل القوة لعضلات الصدر ولصالح المجموعة الثانية(10د) حيث بلغ المتوسط الحسابي (20.25 /مره)، نسبة الشحوم بين المجموعة الأولى (8دقائق) والمجموعة الثالثة (12دقيقة) ولصالح المجموعة الأولى حيث بلغ المتوسط الحسابي 14.5% وايضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير تحمل القوة لعضلات البطن ولصالح المجموعة الثانية(10د) حيث بلغ المتوسط الحسابي (29.85 /مره). يوصي الباحثون بضرورة استخدام التدريبات الفترية مرتفعة الشدة (HIIT) للازمان الثلاثة المستخدمة في الدراسة الحالية (8دقائق، 10دقائق، 12دقيقة) كونها ازمان مناسبة لتحسين عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى المراهقين.

1-6-5. الدراسة الخامسة:

(دراسة بشرى محمد ميزان دارجول، مبارك محمد ادم 2016-2017)

واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان

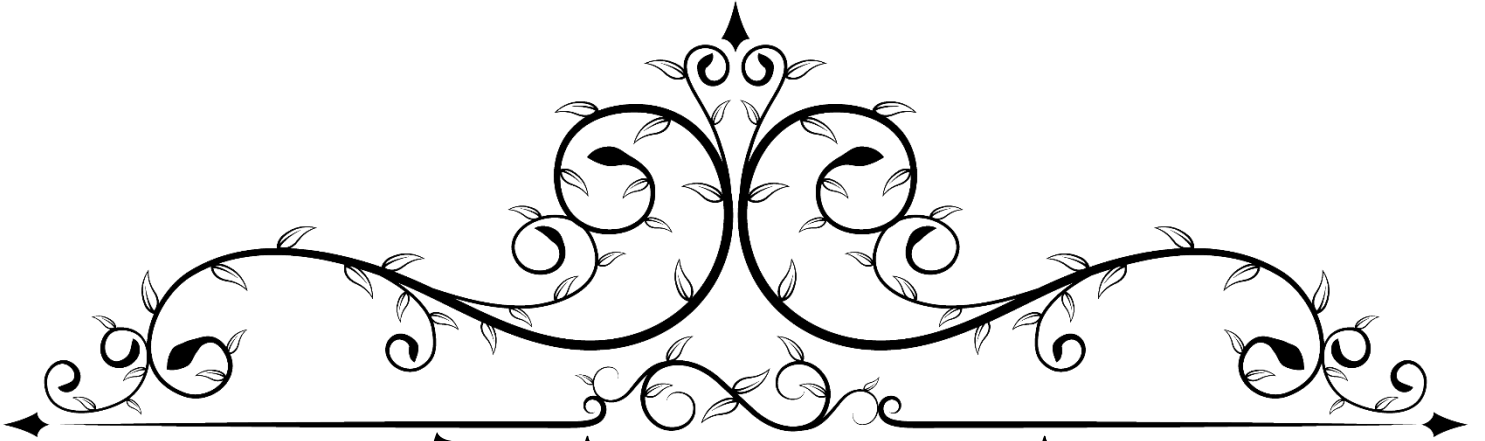
هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان. إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي وأجريت علي عينة قوامها (386) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم جمع البيانات عبر بعض الأختبارات البدنية الشائعة الاستخدام في المجال، أستخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات الدراسة. توصلت الدراسة إلي نتائج اهمها ان المستوى العام للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب عينة الدراسة أقل من المتوسط. يوجد إختلاف في مستوى عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة بين أفراد عينة الدراسة عند تصنيفهم في ضوء الصفوف الدراسية. تميّز أفراد عينة الدراسة بمستوى جيد في عنصر المرونة. أوصى الباحث بضرورة توجيه إهتمام أكبر نحو ممارسة الأنشطة البدنية التي تطور عناصر اللياقة البدنية للصحة.

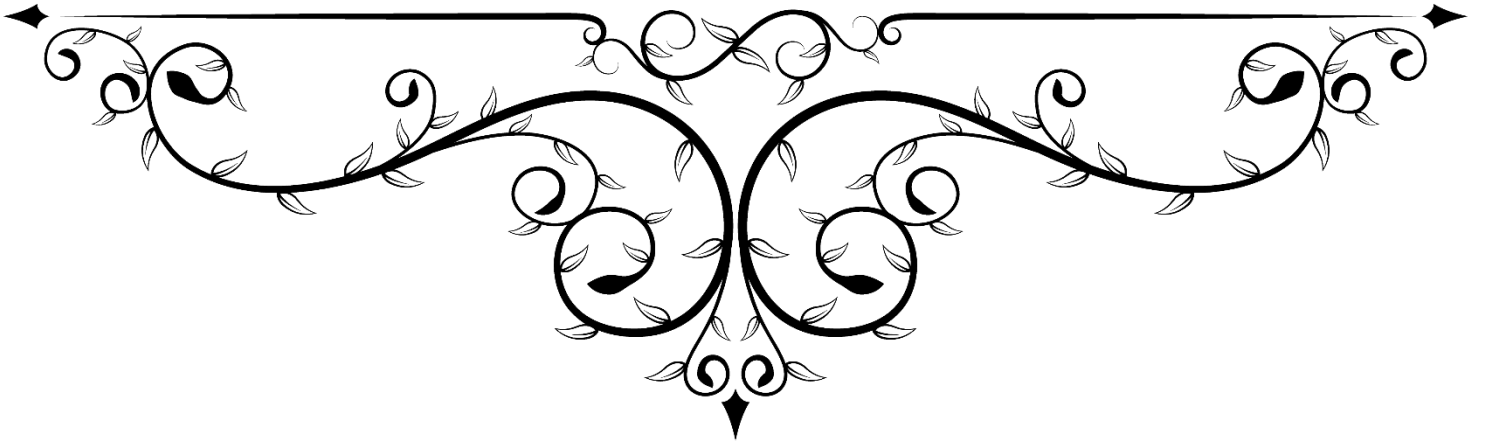
1-7. مميزات الدراسة الحالية:

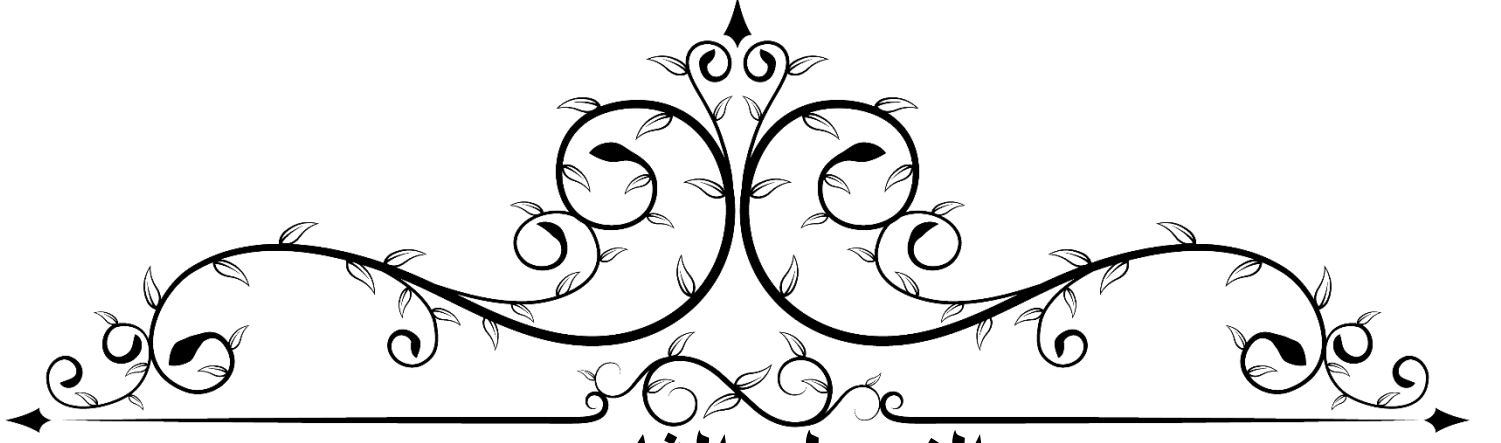
ان دراستنا الحالية تطرقت الى وجهة نظر الأساتذة على الأنشطة المستعملة في حصة التربية البدنية والرياضية وكيف ان لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة و من أهمها:

- ❖ الكشف عن مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على اللياقة البدنية .
- ❖ ابراز اهمية النشاط الرياضي على صحة التلميذ .
- ❖ تحديد الاستاذ لنقاط الضعف و المعوقات الموجودة في الحصة.
- ❖ التعرف على واقع مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط.



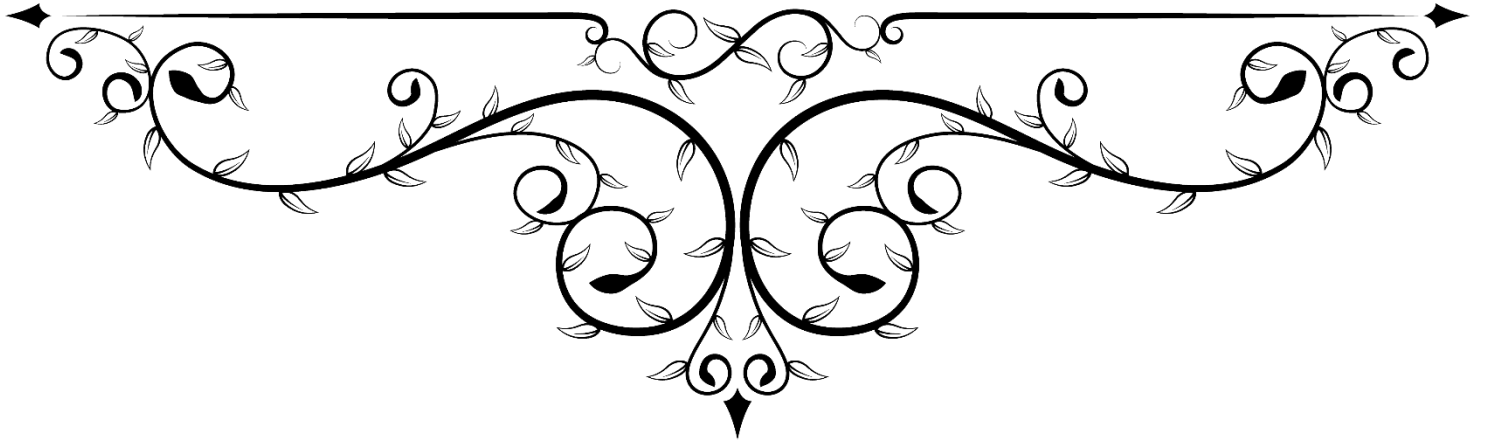
الجانب النظري





الفصل الثاني:

حصة التربية البدنية و الرياضية



تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضا التربوية كماليا من الأغراض بدنية، معيارية ومعرفية، إذ يميزنا عن غيرنا من الدروس في الوحدة التعميمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي لمتمربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية لمؤسسة التربية، التي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعميمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

1-2. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدّه أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الاشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمود عوض بسيوني وآخرون . الجزائر، 1992، ص 94) وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر. (حسن شلتوت، حسن معوض، الماهرة، ص102) من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود

أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

2-2. ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم " محمود عوض البسيوني " والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل العموم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) ، التي تتم تحت الاشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، 1992، ص 09) ويحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم. (أحمد خاطر : المياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988، ص 18) أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كمال عبد الحميد " إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي في توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والقيم. (كمال عبد الحميد :، 1994، ص177) ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وكذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مرا حله الثلاثة.

2-3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعميمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية لمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

2-3-1. أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الاهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة ، التحمل ، السرعة، الرشاقة ، والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي
- تدريس واكتساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية، (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي ، 1968 ، ص64)

والتي يتطلب انجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي ازاء الموقف.

2-4. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس عمى العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الاغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمرائي و "بسطويسي أحمد بسطويسي " أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي ، الصفات الخلقية الحميدة ، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود عمى العادات الصحية السليمة ، النمو العقمي، التكيف الاجتماعي (عدنان درويش وآخرون ، 1994 ، ص30) ومن جهة أخرى اشارت " عنيات محمد أحمد فرج " إلى مايلي...وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوي (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، ، ص67) ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

2-4-1. تنمية الصفات البدنية:

يرى " عباس أحمد السمرائي " و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة ، التحمل ، الرشاقة، وتقع اهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها

بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية حاجة التلميذ إليها في المجتمع (عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي ، 1984 ، ص 80) وتقول " عنيات محمد أحمد فرج " الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية . ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد .(لاسم المندلاوي وآخرون، 1989 ، ص 21) يقول " محمد حسن العلاوي وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية 15-18 سنة" مايلي :تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.(محمد حسن علاوي:1992 ، ص 21)

2-4-2. تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل :العدو ، المشي،القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية(عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، نفس المرجع،ص 27) وترى " عنيات محمد أحمد فرج " في هذا الموضوع مايلي :ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية) .
عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق ، ص 12

2-4-3.النمو العقلي

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية ، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

2-5. فوائد حصة التربية:

لقد تحددت فوائد ووجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- لمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل : القفز ، الرمي ، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة، السرعة، المرونة...الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.

- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسموك اللائق.

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية.

2-6. شروط حصة التربية البدنية والرياضية :

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة ، وعامل السن والجنس من جهة أخرى ، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة ، لذا يجب أن تخضع لمشروط التالي:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.

- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في حصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع

التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملاً إذا كانت بعض حركات التمرين تدرج جية واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي ، وبصورة خاصة تمارين الجذع ، فمثلاً إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن ، وذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم. يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.

-تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في نظام و طاعة ومرح.

- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب (فايز مهند، 1987، ص 124)

2-7. خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي

- قائمة الأستاذ للتلاميذ.

- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.

- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.

- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.

- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.

2-8. متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة، وتتمثل فيما يلي:

- 1- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- 2- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- 3- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك.
- 4- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرونه.
- 5- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة
- 6- أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية الرياضية بعيداً عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية
- 7- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
- 8- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثاً على النشاط، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.
- 9- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك.
- 10- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- 11- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً وخالياً من العوائق.
- 12- يجب على الأستاذ استعمال الصفرة، بشكل مناسب وفي الوقت المناسب أثناء تنفيذ الحصة.

2-9. الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وامكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدام ولعبتين معاً، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج.

ولا يقتصر على عدم محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم (محمد عوض البسيوني وآخرون، ص 120).

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة عمى الأقل ملعب ، حفرة وثب ، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كلغ إلى واحد كلغ) ، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب ، ساعة ميكاتية، شريط قياس، كرات صغيرة أعلام صغيرة، شواخص ، كرات السلة والطائرة واليد(صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1982 ،ص 312).

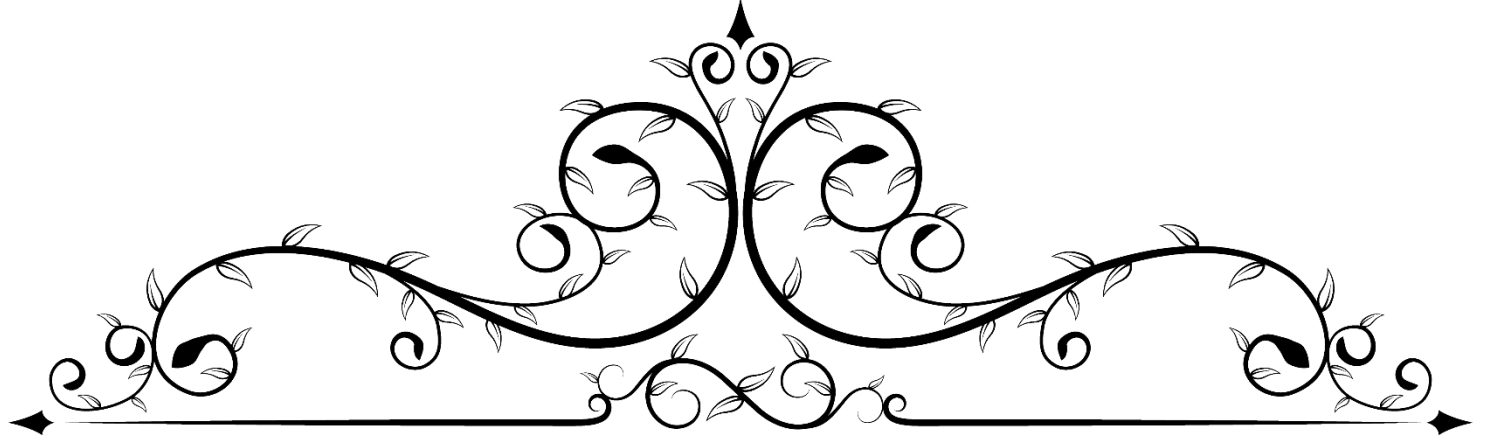
2-10. تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب عمى معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل عمى تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال مايلي:

- *التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).
- *قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- *استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة
- *استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- *تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- *استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيمايلي :بطاقة التسجيل -التقرير - الملاحظة.

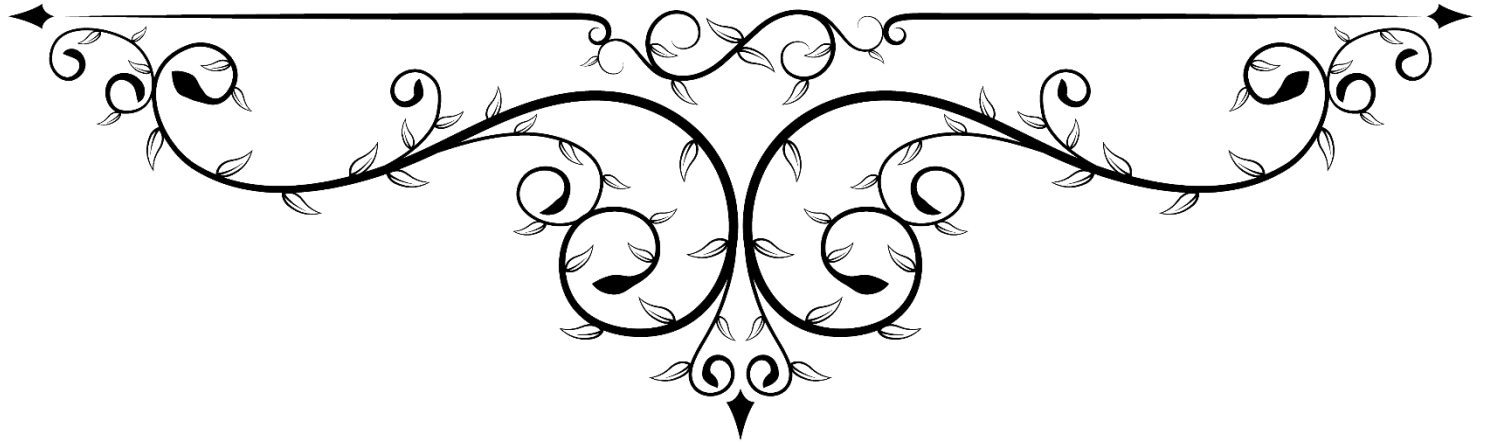
خلاصة:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون أكبر خسارة عرفتها ولا تزال تعرفها حصة التربية البدنية والرياضية، ذلك لطبيعة العلاقة بين الحصة والنشاط.



الفصل الثالث:

اللياقة المرتبطة بالصحة



تمهيد :

تعتبر اللياقة البدنية محل بحث من قبل العديد من العلماء والباحثين والمختصين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها، هذا كله من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه، من أجل تدعيم المستوى الفني ولخططي، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية، أو حتى في تحسين طريقة أدائه البدني في جميع جوانب حياته الشخصية والمهنية. على هذا الأساس جاء هذا الفصل ليوضح بعضاً من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها وكذا اللياقة المرتبطة بالصحة.

3-1. مفهوم اللياقة البدنية:

يعرفها (KORYAKVRSKI) بأن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية ،فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى (حنفي محمود مختار، 1985، ص 62-63) و حسب رأي كل من (BOCHER et LLARON) من أمريكا وكذلك الخبيرين (KOZIK.J) (PAVCK.FR) من تشيكوسلوفاكيا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية (كمال درويش، محمد صبحي حسنين 1984ص 35)

ويرى بسطويسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية، القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته و نموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة و الرشاقة، أما المدرسة، الامريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح، 1984 ص 241)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم "ردك أندرسون" فجاء على النحو التالي : هي قدرة الجهاز التنفسي و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين .(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسني، ص37، 1997) إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الاداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يذكر "تشارلز بيوكر " أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة ، وتتوقف هذه اللياقة على الامكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية و الثقافية و النفسية ، و عرفها العالم الفسيولوجي "كالنج أندرسون " بأنها قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها " ليلي فرحات" على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد ، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو (ليلي السيد فرحات ، 2001 ، ص 189)

3-2. مكونات اللياقة البدنية:

3-2-1. حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثالث مكونات:

القوة العضلية - الجهد العضلي - الجهد الدوري (أبو العال عبد الفتاح أحمد نصر الدين ، 1993 ، ص 17) كما أنه ذهب إلى إبراز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي :القدرة العضلية- الرشاقة - المرونة- السرعة.

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي - :توافق الذارعين و العينين - .توافق القدم و العينين- .كما أنه أشار " تشارلز بيوكر 1974- 1960 أن " لارسون "و" يوكم" قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية و وضعا قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية أنه فينظرهما يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

-مقاومة المرض

- القدرة العضلية والجهد العضلي

-القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

- الجهد الدوري التنفسي.

- المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، ص17 (1993).

3-2-2. حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية(سابقا) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير (HARRE)في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي : القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

أما في الإتحاد السوفياتي سابقا فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي :القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة .ثم يلي ذلك من الأهمية: الاسترخاء العضلي، التوازن ، الإحساس بالمسافة (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1997 ص.56. 55)

3-3. أقسام اللياقة البدنية : تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

3-3-1. اللياقة البدنية العامة:

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن ، و إعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب

3-3-2. اللياقة البدنية الخاصة:

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.
(صباح رضا جابر، 1990 ، ص 9) .

3-4. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

ذكر (النجار عبد الوهاب، 1989) أن اللياقة نوعين: الأولى اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي والثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

ويشير (المزيني، وصفة النشاط البدني لمختلف الأعمار، 2003) إلى أن هناك فرق بين اللياقة البدنية واللياقة البدنية من أجل الصحة لذا يجب مراعاة نوعية التمرين لتحقيق الفوائد الصحية وتحدد بأنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة و تتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي. بينما نجد الكلية الأمريكية للطب الرياضي تعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر (ACSM) التي تقتصر على اللياقة الهوائية (الاستهلاك الأقصى للأكسجين) والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات وتحملها ومرونتها) (د الهزاع ه.، وصفة النشاط البدني، بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، 2010)

3-5. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

3-5-1. اللياقة القلبية التنفسية :

تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي. ويمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي (بواسطة الجهاز التنفسي)، ثم نقله (بواسطة القلب والأوعية الدموية) ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (وخاصة العضلات) لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي كما يعرف (المزيني، وصفة النشاط البدني لكبار السن، 2005) اللياقة القلبية التنفسية - الهوائية بأنها المؤشر على كفاية الجهاز الدوري التنفسي ومقدرة الفرد على الاستمرار في أداء الأنشطة دون الشعور بتعب مفرط .

3-5-2. اللياقة العضلية الهيكلية:

و تتمثل في القوة العضلية و التحمل العضلي و القدرة العضلية، و تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية و الهيكلية و تسمى لياقة القوة Fitness Strength تقاس عادة بتمارين الضغط، أما التحمل العضلي أو الجلد العضلي يعرف على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسجينية اللازمة للانقباض، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر زخم من القوة في لحظة معينة كالقفز و الرمي .

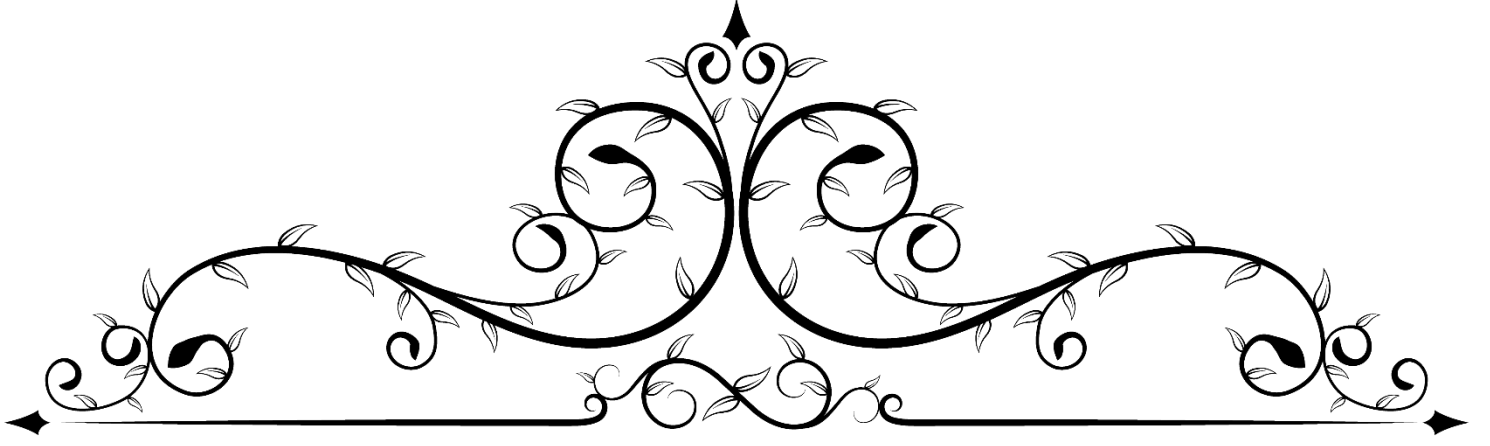
يذكر (الخولي و الشافعي، 2005) أن القوة العضلية هي: قدرة العضلات على إنتاج قوة ذات شدة عالية خلال فترة زمنية قصيرة، كما يراد بالتحمل العضلي قدرة العضلات على تحمل عضلي مستمر بشدة من منخفضة إلى متوسطة على فترة طويلة من الزمن.

3-5-3. التركيب الجسمي:

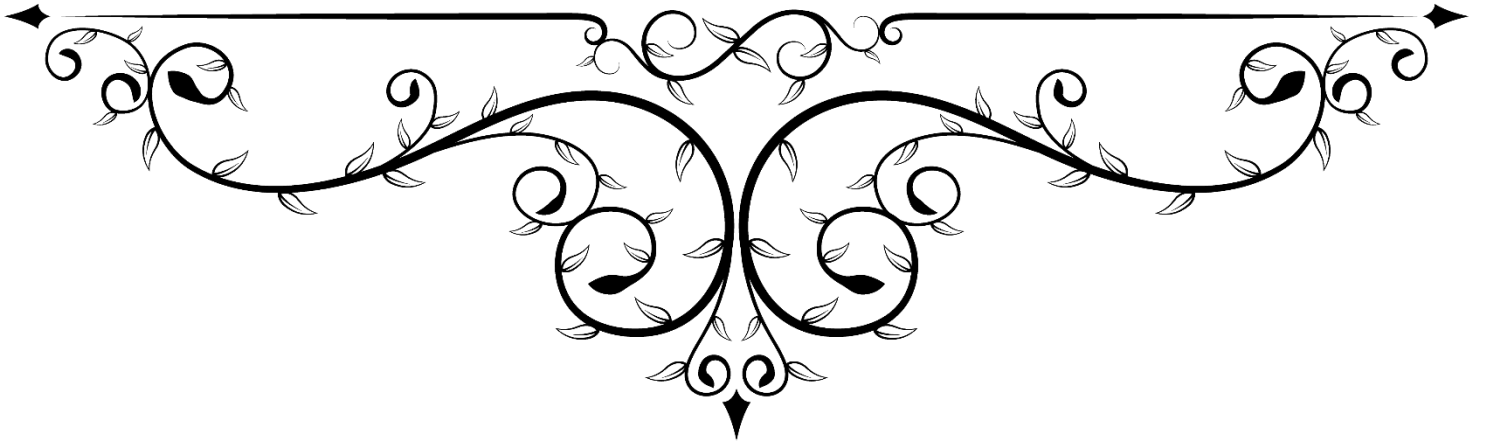
و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضاً تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط، و هذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، و النسبة المقترحة للدهون في الجسم 12-18% للذكور و 15-22% للإناث و هذا ما يسمى بالدهون الأساسية .

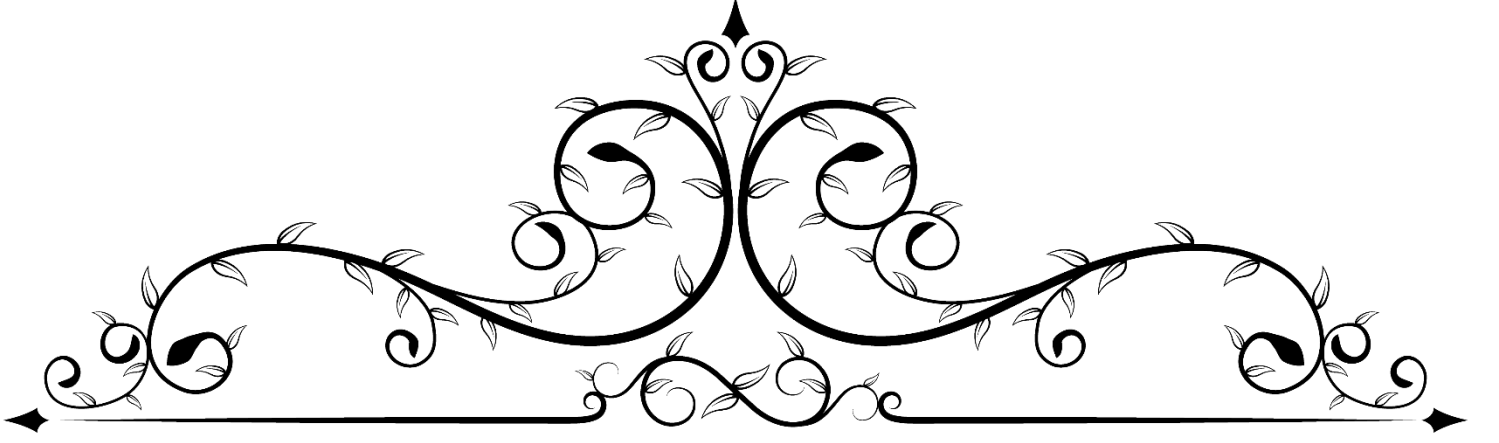
خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض عناصر اللياقة البدنية، ووضحنا عدة مفاهيم واسعة وشاملة من مختلف المدارس الشرقية والغربية من خلال معرفة مفهوم اللياقة البدنية، وتقسيماتها، كما تم التعرض إلى مفهوم المداومة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، تعريفها، وأنواعها. إضافة إلى ذلك تعرضنا في هذا الفصل إلى بعض طرق تنمية هاته العناصر.

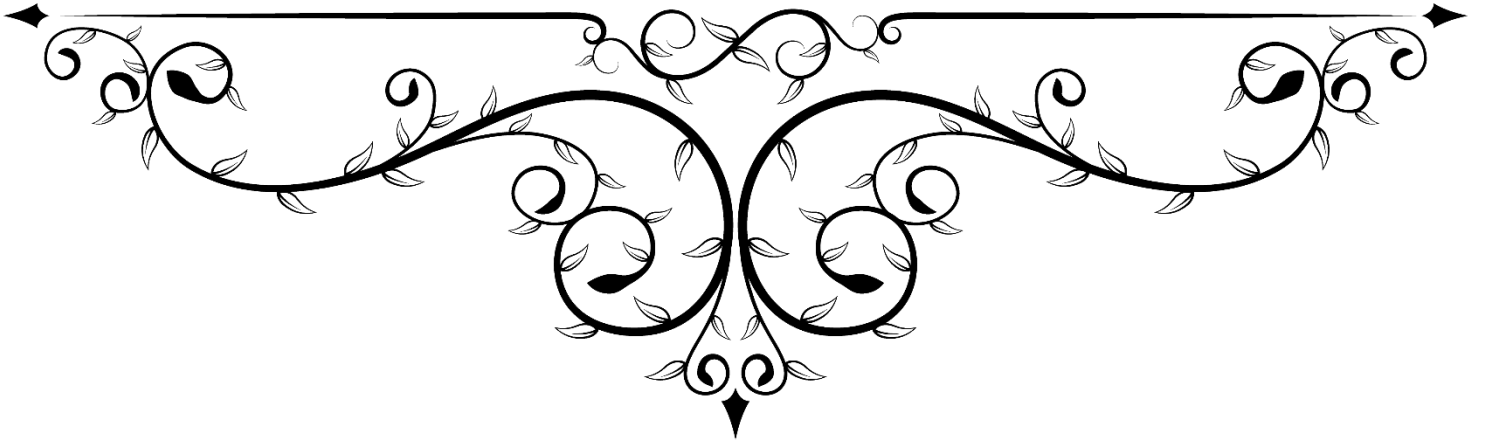


التطبيقي الجانب





الفصل الرابع: منهجية الدراسة



تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض الجانب النظري سنحاول في هذا الفصل، تغطية الموضوع من جانبه التطبيقي، حيث سنتطرق الى التعرف على المنهج المتبع فب هذه الدراسة وعينة البحث، مجالات البحث، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث، أدوات البحث و الاسس العلمية للبحث، ثم التنقل الى عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضية بالنتائج المتحصل عليها.

4. الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا لموضوع " دور حصة التربية البدنية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة - تلاميذ الطور المتوسط -

توجهنا إلى عدد من المتوسطات على مستوى دائرة برج الغدير ولاية برج بوعرييج، واتصلنا بالأساتذة من أجل الوقوف على واقع وأهمية حصة التربية البدنية التي يقومون بها وعن دورها في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة للتلاميذ.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للأساتذة وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

4-1. المنهج المستخدم:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى " وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية (تركي رابح ، 1984، ص 19).

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنتهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (كمال ايت منصور ورايح ظاهير، 2003، ص18) .

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

4-3. متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

4-3-1. المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

أ - المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

ب- المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: دور حصة التربية البدنية والرياضية.

- المتغير التابع يتمثل في: تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة

4-4. عينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من الاساتذة المقدره ب:20 استاذًا. على مستوى دائرة برج الغدير

ولاية برج بوعرييج .

وتمثلت في:

- متوسطة الشهيد بالواعر بلدية العناصر .
- متوسطة سويسي عبد الهادي بلدية بليمور .
- متوسطة بشأن لخضر بلدية بليمور .
- متوسطة علي شخشوخ بلدية برج الغدير .
- متوسطة حروز الشريف بلدية برد الغدير .
- متوسطة الاخوة خيتاتي بلدية برج الغدير .
- متوسطة عيد الكريم العقون بلدية برج الغدير .
- متوسطة الشهيد بالكعلول بلدية برج الغدير .
- متوسطة بن حميميد الميلود بلدية غيلاسة .
- متوسطة الشهيد صيودة بلدية غيلاسة .

4-5. أساليب جمع البيانات :

تم الاعتماد في دراستنا على : الاستبيان.

4-5-1. الاستبيان:

مجموعة من الأسئلة المتنوعة والتي ترتبط فبعضها البعض بشكل يحقق الهدف الذي يسعى إليه الباحث من خلال المشكلة التي يطرحها بحثه. ويرسل الاستبيان بالبريد أو بأي طريقة أخرى إلى مجموعة من الأفراد أو المؤسسات التي اختارها الباحث لبحثه لكي يتم تعبئتها ثم إعادتها للباحث.

وقد تكن استبياننا من ثلاثة محاور وذلك حسب فرضيات بحثنا و المتمثلة في:

- اللياقة القلبية التنفسية.
- اللياقة العضلية الهيكلية.
- التركيب الجسمي .

4-5-2. صدق وثبات الاداة:

يعتبر الصدق أهم الشروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا الاسئلة تم اعدادها و اعادة النظر فيها مع المشرف ، وتم توزيعها على مجموعة من الاساتذة المختصين في المجال وقياس صدق الاتساق الداخلي و معامل الارتباط.

4-5-3. اجراءات توزيع الاستبيان :

تم توزيع الاستبيان على مجموعة افراد العينة المتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدد من المتوسطات المذكور سابقا.

4-6. حدود الدراسة :

اقتصرت الدراسة على المتوسطات المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ونظرا لضيق الوقت بحكم انتشار الوباء كوفيد 19 وكذلك تقاديا للأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة.

4-6-1. المجال الزمني والمكاني :

- المجال الزمني : أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر مارس الى غاية شهر أبريل.
- المجال المكاني: أجري بحثنا و اقتصر على المتوسطات المذكور أعلاه و التابعة لدائرة برج الغدير ولاية برج بوعرييج

4-7. التقنية الإحصائية المستعملة :

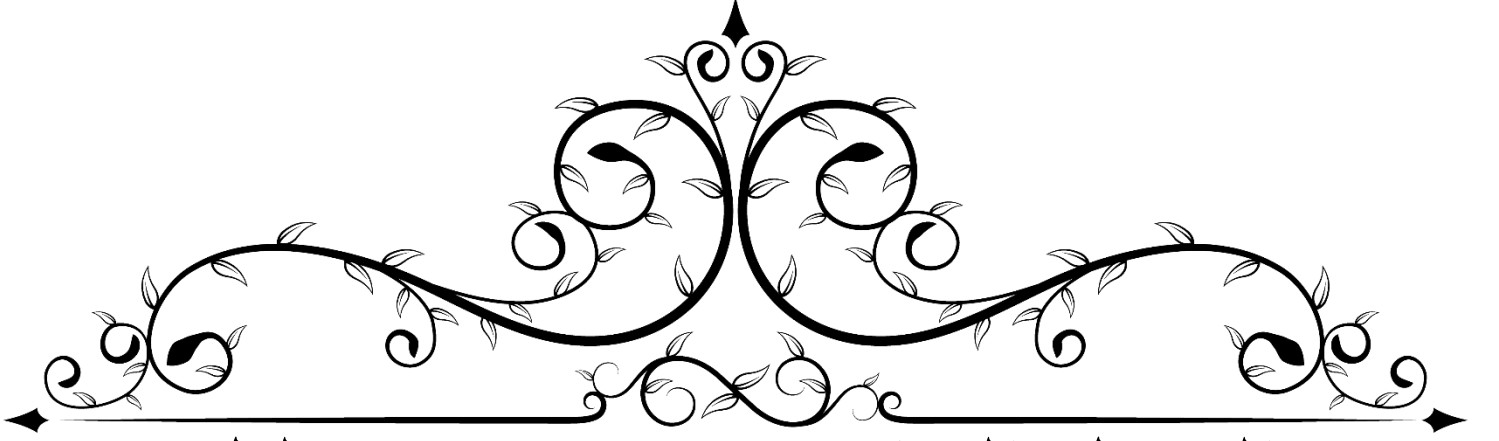
لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا هذا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الاداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستصقاء، وعلى ضوء ذلك استخدمنا برنامج الـ spss الاحصائي و ذلك لدقة نتائجه.

4-8. إجراءات التطبيق الميداني :

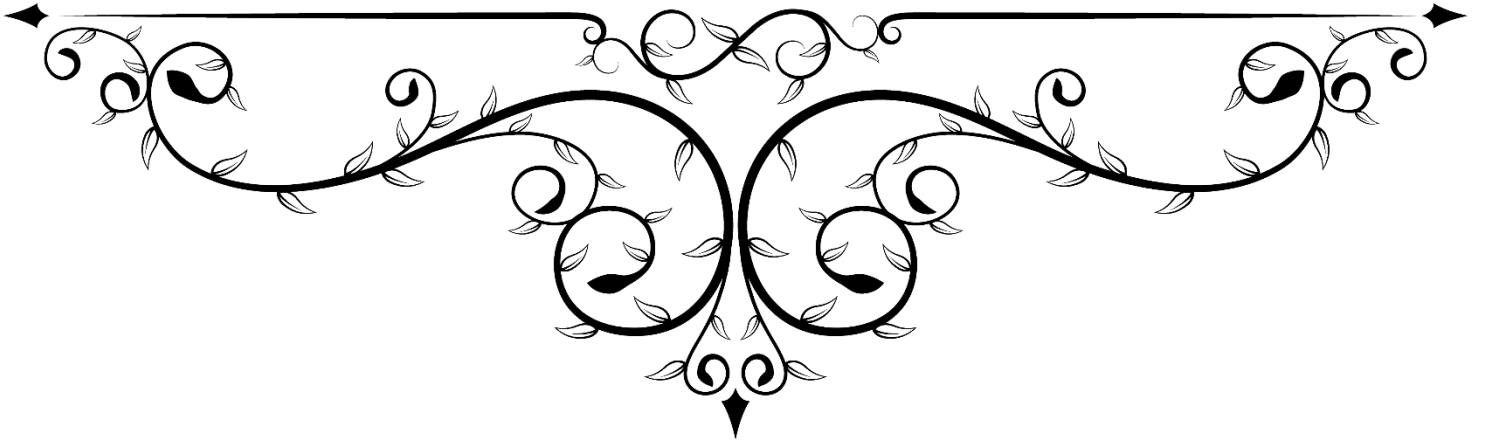
في دراستنا حول موضوع: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة حيث توجهنا إلى المؤسسات التربوية (المتوسطات) على مستوى دائرة برج الغدير ولاية البرج من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات والتحقق من الفرضيات .
ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهناه إلى اساتذة هذه المؤسسات.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشرع في انجاز التحليل و المناقشات و الاستنتاجات كما انه يهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، و لازمة في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهلة المنهج المتبع في هذا الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة و مجالات البحث و الوسائل الاحصائية.



الفصل الخامس: عرض وتحليل
ومناقشة النتائج





الفصل السادس: الاستنتاجات
والاقتراحات

التصور النهائي للنتائج:

من خلال دراستنا لموضوع البحث تحت عنوان: "دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة" ، ودراستنا الميدانية التي أجريناها بالمؤسسات التربوية و المتمثلة في متوسطات دائرة برج الغدير ولاية برج بوعرييج و في ضل انتشار وباء كوفيد 19 جاء تصورنا للنتائج وفق الخطة التالية:

بالنسبة للفرضية الاولى:

لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تعزيز اللياقة القلبية التنفسية محققة وهذا من خلال وجهة نظر الاساتذة من خلال وضع الاساتذة لمختلف الانشطة التي لها دور في تعزيز اللياقة القلبية التنفسية.

الفرضية الثانية:

لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تعزيز اللياقة العضلية الهيكلية محققة وهذا من خلال وجهة نظر الاساتذة من خلال وضع الاساتذة لمختلف الانشطة التي لها دور في تعزيز القوة العضلية والتمارين المدعمة للهيكل ككل.

الفرضية الثالثة:

لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تعزيز التركيب الجسمي محققة وهذا من خلال وجهة نظر الاساتذة من خلال وضع الاساتذة لمختلف الانشطة كالكارديو وغيرها.

إلا ان هذا لا يعني ان تحقق الفرضيات كان بالسهولة فبعد معرفتنا و اطلعنا على واقع الحصة ظهرت بعض المتغيرات المشوشة و نذكر منها ما يلي:

- وقت الحصة اختلاف وقت الحصة من نشاط الى اخر
- الفترة الزمنية للحصة اختلاف قدرة التلاميذ من الفترة الصباحية و الفترة المسائية.
- عدد التلاميذ فالعدد الكبير من شأنه ان يقلل تحكم الاستاذ في زمن النشاط و المجموعة.

التوصيات و الاقتراحات:

من خلال النتائج المحصل عليها و من المتغيرات المشوشة التي صادفناها نوصي:

- تمديد وقت الحصة إلى وقت أطول
- تحديد الفترة الصباحية للحصة بدلا من المسائية
- من الأحسن أن عدد التلاميذ لا يتجاوز الـ 12 فرد لكل جنس
- وضع برامج لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- عمل الاستاذ على توعية التلاميذ وزرع الثقافة الصحية فيهم.
- القيام بالدورات و المنافسات بين المتوسطات.

الاستنتاج العام:

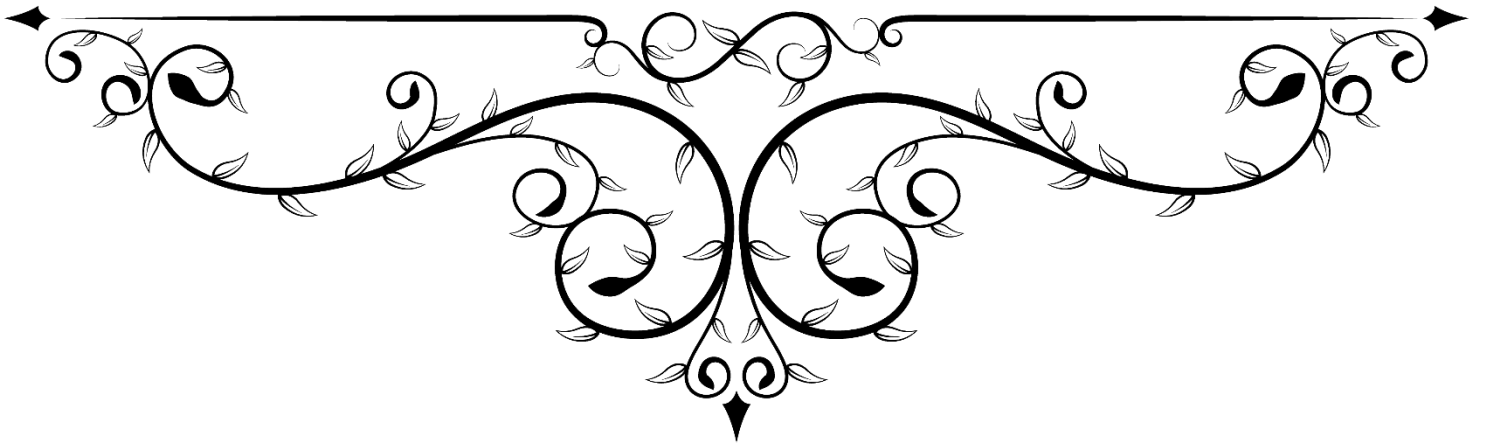
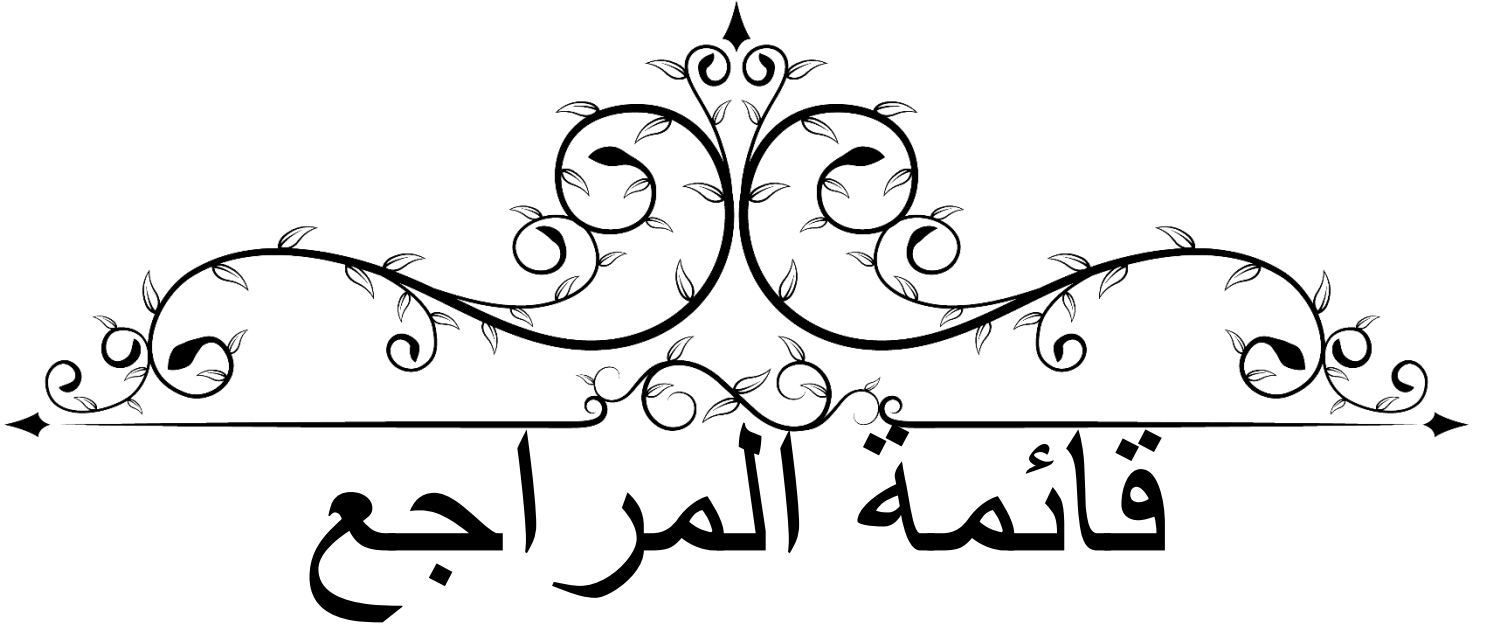
انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية ، و استناداً الى النتائج المحصل عليها نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية عنصر اساسي و ذو أهمية بالغة في حياة الفرد و هو يعتبر متنفس التلاميذ حيث تهدف الى تنمية القدرات الجسدية و العقلية و الاجتماعية و زرع الثقة في نفوسهم.

يهدف هذا البحث الى الاطلاع على حقيقة حصة التربية البدنية و الرياضية من عدة أوجه و الكشف عن المشوشات و النقصات التي تعرقل الاستاذ من تطبيق البرامج التي من شأنها تعزز اللياقة المرتبطة بالصحة .

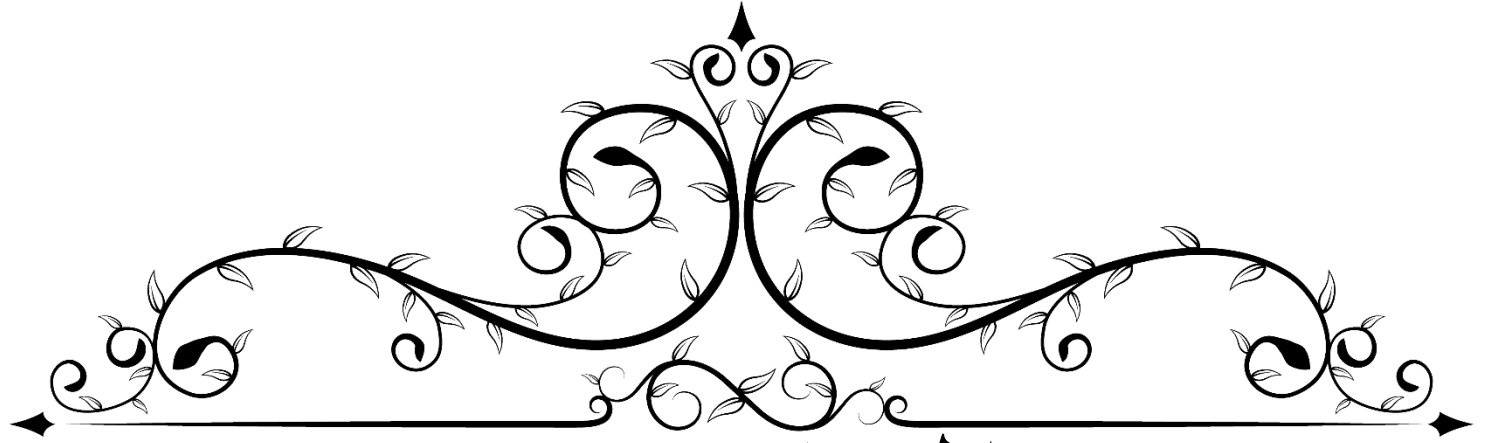
كما انه يسعى الى تحسين و تكوين شخصية الفرد و يقوي لديه روح المثابرة و المنافسة و الحماس كما انه يعمل على توعية التلاميذ بضرورة الاهتمام باللياقة الصحية و تقادي الامراض و الخمول و القيام بواجباته دون الاحساس بالتعب .

وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في دراستنا هذه، وجدنا أن النشاط البدني لحصة التربية البدنية و الرياضية له أهمية بالغة في الحياة خاصة من الناحية الصحية ، بحيث يساعد على الحفاظ على الوزن الصحي المثالي و الانقاص من نسبة الشحوم و الدهون كما انه يكسب قوة التحمل العضلي وغيرها من المحاسن الاجتماعية و النفسية ، لكن يبقى المشكل المطروح وهو نقص الاهتمام بحصة التربية البدنية و الرياضية في بلادنا مقارنة مع البلدان المتطورة ما غير نظرة المجتمع اليها على انها نشاط ترفيهي فقط .

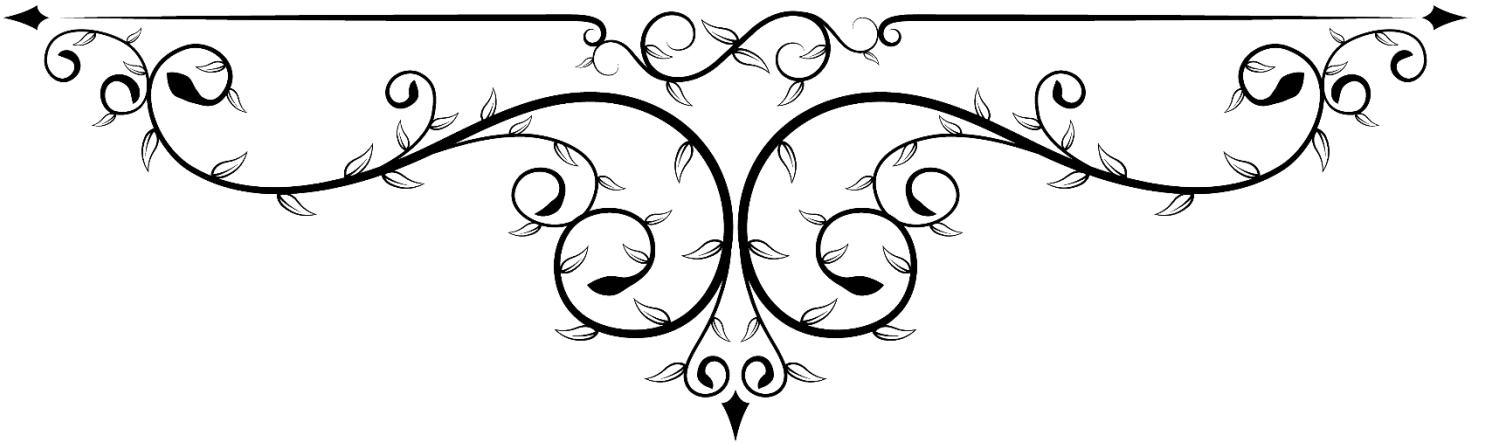
و في الاخير نتمنى ان نكون قد ابرزنا اهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة.



- 1- ابراهيم عبد الهادي المليجي: تنظيم المجتمع بين النظرية والتطبيق, رؤية واقعية، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 1997، ص127.
- 2- أحمد خاطر : المياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988 .
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، 2000،ص56.
- 4- تركي رابح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 19.
- 5- حسن شلتوت، حسن معوض : التنظيم والإدارة في التربية ،دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس ، دار المعارف، الماهرة، 1982.
- 7- عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984 ، الجزائر، 1992 .
- 8- عدنان درويش وآخرون :التربية الرياضية المدرسية، ط3 ،دار الفكر العربي، الماهرة، 1994 ،
- 9- عميل عبد الله وآخرون ، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل ،بغداد.
- 10- عنايات محمد أحمد فرح :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي ،الماهرة ، 1988.
- 11- فايز مهند :التربية الرياضية الحديثة ،دار الملايين، دمشق، 1987 .
- 12- كمال ايت منصور و رابح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص18.
- 13- كمال عبد الحميد :مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994 .
- 14- لاسم المندلأوي وآخرون : أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد، 1989.
- 15- محمد حسن علاوي :علم النفس التربوي، ط2 ، دار المعارف، الماهرة، 1992 .
- 16- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي :نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2 ،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
- 17- محمود عوض بسيوني وآخرون :نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية .
- 18- مكارم حلمي ابو هرجة ،محمد سعد زغول :منهاج التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- 19- مناهج التربية البدنية و الرياضة في التعليم الثانوي ، مديرية التعليم الثانوي ، جوان 1996 ، ص 11.
- 20- ابو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، " فيزيولوجية اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط1 ، 2003، ص12.
- 21- محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها دار الفكر العربي ، ط1 ، 1997.
- 22- محمد نصر الدين رضوان ، أمحد متولي المنصور ، اللياقة البدنية للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، طد ، القاهرة 2000 ، م



الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية الرياضية
قسم التربية الحركية

استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى اساتذة الطور المتوسط دائرة برج الغدير , ولاية برج بوعرييج
في إطار انجاز مذكرة لنيل الماستر الاكاديمي في التربية البدنية والرياضية فرع التربية الحركية تحت
عنوان:

"دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة تلاميذ الطور المتوسط "
نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن
إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

- تحت إشراف:
د. سعودي جنيدي

- من إعداد الطلبة :
ك. بن عبيد سليم.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة

السنة الجامعية: 2019 - 2020م

الرقم	العبارة	نعم	لا	احيانا
1-	تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الأداء القلبي من خلال الانشطة			
2-	هل لاحظتة تغير الي الاحسن في عملية التنفس للتلميذ اثناء قيامه بالنشاط الرياضي؟			
3-	يشعر التلميذ بالتعب الشديد اثناء ممارسته للأنشطة الرياضية			
4-	هل وجدت تحسن في الأداء من خلال قياسك لنبضات القلب للتلاميذ؟			
5-	هل يمكن للتلميذ المصاب بمرض القلب ان يمارس الرياضة؟			
6-	هل لحصة التربية البدنية اثر سلبي على الجهاز القلبي التنفسي؟			

الرقم	الفقرة	نعم	لا	احيانا
-1	تعزز حصة التربية البدنية و الرياضية البنية العضلية للتعلم .			
-2	تعمل حصة التربية البدنية و الرياضية على تعزيز الأداء الوظيفي للجهاز العضلي الهيكلي .			
-3	هل يؤثر الجهد العضلي الممارس في حصة التربية البدنية و الرياضية تأثير سلبي على الجهاز الهيكلي؟			
-4	هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تقويم التشوهات الخلقية للتعلم؟			
-5	من خلال بطاقة الملاحظة هل وجدت تحسنا في أداء التلاميذ من حيث التحمل العضلي؟			
-6	تحد حصة التربية البدنية و الرياضية من قدرات التعلم العضلية.			

الرقم	الفقرة	نعم	لا	احيانا
1-	تعزز حصة التربية البدنية و الرياضية من اللياقة الجسدية للتلميذ؟			
2-	هل حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من الوزن الزائد للجسم بالنسبة للتلميذ؟			
3-	لحصة التربية البدنية و الرياضية اثر إيجابي في بناء جسم مثالي؟			
4-	تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة المرونة و الرشاقة؟			
5-	من خلال بطاقة الملاحظة هل وجدت تحسنا في النمط الجسمي للتلاميذ؟			
6-	لاتؤدي حصة التربية البدنية و الرياضية الى تحسين البنية الجسمانية للتلاميذ؟			