



## الفصل الأول

### الاطار العام للدراسة

#### 1-1 المقدمة:

بلغت البدانة بين الأطفال والشباب مرحلة الوباء في الكثير من الأقطار - حوالي فرد واحد من بين كل 6 أفراد من الأطفال والشباب في المرحلة العمرية 6-19 سنة يعانون من البدانة. ومع تزايد أعمار هؤلاء الأطفال والشباب تزداد لديهم -مقارنةً بأقرانهم- الأصحاء - تزداد مخاطر الإصابة والموت من الأمراض المزمنة في مرحلة الرشد.

يذكر بعض الخبراء أنه بحلول العام 2105م فإن 75% من الراشدين سيكونون من أصحاب الوزن الزائد؛ و41% من البدناء. أحد الطرق الهامة لإيقاف هذا الإرتفاع في مستوى البدانة والأمراض المزمنة بين الأطفال والشباب يكون بإكسابهم عادات ممارسة النشاط البدني طوال العمر من خلال برامج تربية بدنية قوية وتوفير فرص منتظمة لممارسة النشاط البدني طوال اليوم الدراسي في مدارس المجتمع.

يتوجب أن يكون الأطفال والشباب ناشطين بدنياً في مدارسهم وأن يتعلموا كيفية الحفاظ علي صحتهم من خلال التدريبات البدنية والغذاء المتوازن. إن النشاط البدني المنتظم يرتبط بحياة أطول وأكثر صحية وانخفاض في أمراض الجهاز الدوري التنفسي وضغط الدم المرتفع ومرض السكر الخبيث (النوع الثاني) وبعض السرطانات. ومن الواضح أنه إذا تم التمسك بممارسة النشاط البدني طوال العمر مع تناول الغذاء الصحي والمشروبات السليمة علي مستوى كل من الأسرة والمدرسة فإن المتعلمين عندها سيكونون قد امتلكوا أفضل وأقوي أساس للحياة الصحية.

يشير البحث العلمي إلي أن المتعلمين الأصحاء يتعلمون بفاعلية أكبر ويكون تحصيلهم الأكاديمي أعلى ولسوء الحظ فإن العديد من المدارس أصبحت تقلل من الزمن المحدد لبرامج التربية البدنية بسبب مشكلات مالية وأيضاً التضارب بين متطلبات أكاديمية متنافسة.

وفي ما وراء تأثير الأمراض المزمنة فإن عدم ممارسة النشاط البدني والبدانة تضعان عبئاً ثقيلاً على المجتمع. في أمريكا - مثلاً - فإن 17% من التكاليف

المالية الطبية نخص بمعالجة البدانة وتقدر تكلفة معالجة بدانة الطفولة ب 14.3 مليون دولار. تؤثر البدانة ونقص اللياقة البدنية لدي الشباب على الأمن القومي أيضاً. يؤكد القادة العسكريون الأمنيون الأمريكيون السابقون أن 27% من الشباب الأمريكي أكثر وزناً من أن يخدموا في الجيش. يفشل 15 ألف شاب في الإلتحاق بالجيش للزيادة المفرطة في أوزانه. ولعل هذا ما دفع اتحاد القلب الأمريكي إلي مناصرة الدعوة لتربية بدنية متميزة في كافة مدارس المجتمع حتي تكون دفعة قوية إلي الأمام للمتعلمين في حياتهم.

## 2-1 مشكلة الدراسة:

تحتسب الباحثة أن الأنسان القديم كان اوفر صحة من إنسان اليوم.وكانت حركته البدنيه سر وجوده في الحياة فهو يمشي يومياً عشرات الكيلومترات بحثاً عن صيد يقتات به وقد يتسبب حرباً على وحش يترصده، وهو يتسلق الجبال والأشجار ويرمى الحيوانات بالأحجار والسهام كان الرياضيون يسافرون شهوراً على أقدامهم.من مدنهم إلي أولمبيا ليشاركوا وحتى ينفرجوا .لم تكن حينها هناك ازمة دواء . وكان الغذاء صحياً بحكم انه يأتي من الموارد الطبيعیه.كانت الغابه توفر كل شئ من ثمار الأشجار وحتى لحوم الحيوانات التي تعيش هناك. كل شئ تغيره المدينه آتيا بمظاهر غيرت نمط حياة الإنسان إنسان اليوم يصل إلي مكان عمله عبر وسائل المواصلات وعادة لا يتطلب العمل بذلجهداً يذكر. إنسان اليوم أوقات فراغه مشكلة فقد وفرت له التكنولوجيا كل ما يبقيه(صارفاً) للوقت وهو حقيقة مهروله من الجانب الصحي تقول الدراسات إن عدداً كبيراً من الساعات تصرف في مشاهدة التلفاز وشرائط الفيديو والعباب التكنولوجيا الحديثه الأخرى .لاغرو أن ازدادت الأمراض بسبب نمط حياة الجلوس التي يتبناها إنسان اليوم .

ترى الباحثة أن نمط الحياة الخاملة والخالية من النشاط البدني هو السبب فيما يعايشه إنسان اليوم.إنه مرض عدم اوقلة ممارسة النشاط البدني كما تتمثل في مرض السكر الخبيث (النوع الثاني)وارتفاع ضغط الدم والكولسترول والأخطر (ربما) البدانه القاتل الرئيس لإنسان اليوم وكلها امراض يمكن الوقايه منها بمقادير محددة علمياً من النشاط البدني.

طلابنا من الجنسين في المدارس هم عمار المستقبل، والدرجة التي تاتروا بها بنمط الحياة المدنية الجديدة (حياه الجلوس والخمول ) ستؤثر علي صحتهم وعلي تحصيلهم الأكاديمي وعلي حياتهم الإجتماعية.

ممارسه النشاط البدني لها اسهامات في كل هذه الجوانب وهي اسهامات موثوقة علمياً فممارسة في هذا القطاع الهام من الشباب يمثل جزء من هذه الدراسة. واذا كانت الحياة القديمه معنيه بطبيعته نشاط الإنسان البدني بحكم المساحات الواسعه التي عليالأنسان السيطره عليها مشياً وجرياً وتسلقاً ورمياً وغير ذلك فإن هذه البيئه لم تعد موجوده اليوم. ماهي البيئه المتاحه في مدارسنا الثانويه والتي تسهم في النشاط البدني المنتظم عبر ما يسمي التربيه البدنيه .يشكل هذا السؤال الجزء الثاني من مشكله هذه الدراسة بإيجاز مشكله هذه الدراسة تتلخص في معرفة مستويات ممارسةالنشاط البدني وبيئاته في المدارس الثانويه بمحلية ام درمان.

### 3-1 أهمية الدراسة:

- تلقي الضوء على مستويات ممارسه النشاط البدني لدى طلاب عينه الدراسه وتقارنها بالمستويات العلميه المحدده للممارسه.
- تستكشف بيئات التربية البدنيه المدرسية بالمدراس عينه الدراسية بهدف تقديم تقرير هوجز عن كفاءتها في توفير فرص الممارسة.
- تحاول المقارنة بين الطلاب من الجنسين في مستويات ممارسة النشاط البدني
- قد تشجع باحثين آخرين لتناول جوانب اخرى تتعلق بالنشاط البدني.

### 4-1 اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على مستويات ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصي بها بين افراد عينه قيد الدراسة
- 2- تحديد ما إذا كانت هناك فروق في مستويات ممارسة النشاط البدني بين افراد عينة البحث "من الجنسين .
- 3- إستكشاف وتقييم بيئات التربية البدنية في المدارس قيد البحث .

## 1-5 تساؤلات الدراسة:

في ضوء اهداف الدراسة تطرح الباحثة التساؤلات التالية:

1 ماهي مستويات ممارسة النشاط البدني وفقاً للمؤشرات العلمية الموصي بها لدي ا لطلاب

2. هل توجد فروق بين الجنسين في مستويات ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصي بها؟

3. ماهو واقع بيئات التربية البدنية في المدارس قيد الدراسة؟

## 1-6 حدود الدراسة:

المجال المكاني: محلية ام درمان.

المجال البشري: طلاب وطالبات المدارس الثانوية (الحكومية والخاصة) ومديرو المدارس الثانوية بالمحلية ومدرسوالتربية البدنية .

المجال الزمني:اجريت هذه الدراسة خلال العام 2014-2015م

المجال الموضوعي: تقتصر هذه الدراسة على التعرف علي مستويات ممارسة النشاط البدني لدي العينة وماإذا كانت هناك فروق بين الجنسين في الممارسة واإستكشاف بيئات التربية البدنية في المدارس مجال البحث ا لمكاني.

## 1-7 إجراءات الدراسة:

1-7-1 منهج الدراسة:إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وهو من المناهج الشائع استخدامها في بحوث التربية البدنية والرياضة.

1-7-2 مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية بالقطاع الحكومي والخاص بمحلية ام درمان

عينة الدراسة: تكونت من عينتين عشوائيتين من طلاب وطالبات المدارس الثانوية الحكومية والخاصة وقصدية لمعلمي ووكلا ومدرسي بمحلية ام درمان

1-7-3 أدوات الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة علي الإستبانة كادوات لجمع البيانات .

## 8-1 المعالجات الإحصائية :

تستخدم الباحثة اساليب معالجة إحصائية وصفية وتتمثل فى التكرارات والنسبة المئوية والمتوسطات وأختبار مربع كاي بالإضافة إلى الى المعالجات الارتباطية .

## 9-1 مصطلحات الدراسة :

النشاط البدني:أى حركات بدنيه تنتج عن إنقباض العضلات الهيكلية وتقود إلى زيادة الطاقه المصروفة إلى ماوراء المستوي الأساسي(Kenyon(1983 (علياء فايت،2004،ص 5) فى هذه الدراسة يشير إصطلاحالنشاط البدني عموماً إلى ذلك النوع الذي يبسر ويعزز الصحة وتستخدم الباحثة الاصطلاح بالتبادل مع اصطلاح الرياضة ليعنى نفس الشيء.

المستويات : ويقصد بها كمية الجهد المبذول فى الحركة او عدد السعرات الحرارية المستهلكة والمستويات إما قليلة الجهد أو معتدلة الجهد أو عالية الجهد ( المرتفع الشدة والمتوسط الشدة المنخفض الشدة (تعريف إجرائي).

البيئه التعليمية:الوسط الذى تنفذ فيه التربية البدنية من ادوات وملاعب وأجهزه (تعريف إجرائي).

طلاب وطالبات المدارس الثانوية:هم المسجلون رسمياً بسجلات المدارس الثانويه خلال العام 2014 - 2015م (تعريف إجرائي).



## الفصل الثانى الاطار النظرى والدراسات السابقة

اولاً: الاطار النظرى :-

### 1-2 التربية البدنية

#### 1-1-2 مفهوم التربية البدنية:

يفهم الكثير من الأفراد التربية البدنية على أنها تربية للأجسام فقط ويسبب عدم وضوح مصطلح التربية البدنية في اذهان الكثيرين فقد اصبح من الضروري إيضاح المقصود بالتربية البدنية كتطبيق للتربية العامه كذلك وضح (هينكتوه) ان التربية البدنية هى وسيله من وسائل التربية من خلال نشاط العضلات الكبيرة .

لاكتساب التنمى والتكيف فى المستوى الإجتماعي والصحي وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من خلال أستمرار العمليات الكبيرة دون معوقات ايضاً يرى إن التربية البدنية جزء من التربية العامة وأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل شخص للنمو من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والأنفعالية (عبدالحميد شرف، 1997م، ص48) ويوضح (الغالي:2007)

#### 2-1-2 اهمية التربية البدنية

إن التربية البدنية البدنية تساعد على تحسين الاداء الجسماني للتعلميز وإكسابه المهارات الاساسية ، وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية .  
إن الخبرات الاساسية لممارسة الانشطة الرياضية تمد التعلميز بالمتعة من خلال الحركات المؤداه فى المسابقات والتمرينات التى تتم من خلال تعاون التعلميز مع آخرين أو منفرداً .

أما المهارات التى يتم التدريب عليها بدون أستخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو بأستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدى إلى إكتساب المهارات التى تعمل على شعور التعلميز بقوة الحركة .

والتربية الرياضية هى عملية حيوية فى المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسى فى تنمية اللياقة البدنية للتعلميز ولذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية

هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ لمنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية .

إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات وبالتالي فإن قدراتهم أو عدم عقد صداقات مع زملائهم غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم .

\_ ومن الهام جداً أن نعمل على أنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية لتنمية مهاراتهم الشخصية وانتمائاتهم تجاه التربية الرياضية ، وأيضاً فإن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ لهو أمر هام جداً وعلى ذلك فمن غير المفترض أن جميع الاطفال سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة ونفس المستوى .

أهداف التربية الرياضية :

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية :

- تأمدهم بالمهارات الجسمانية المفيدة .
  - تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم .
  - المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها .
  - تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة .
  - قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف .
  - تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة .
  - تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية .
  - تحسين القدرة على أداء لأشكال المختلفة للحركة .
  - تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم .
- وعلى المدرس تعليم التلاميذ كيفية حل المشاكل كجزء من هذه العملية التربوية ، فمن الهام جداً أن يتعلم التلميذ خلفية علمية مناسبة أثناء

كل فصل تعليمى فى التربية الرياضية . وهدفنا كمدرسين أن نعمل على تدريس الأنشطة الرياضية التى تشجع التلاميذ وتساعدهم على أن يكونوا متحركين من خلال حركية سليمة لمواجهة كافة الظروف . والأنشطة الحركية مثل المنافسة والمتعة سوف تعمل على تأثير إيجابى لهم طوال حياتهم من خلال لياقتهم الجسمانية . ( أمين أنور الخولي وآخرون 999م ص 22-23 ) .

## المبحث الثاني النشاط البدني

### مفهوم النشاط البدني:

هو "حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي الهيكلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة اثناء الراحة (هزاع بن محمد هزاع:1997م : ص : 31م)

### تاريخ النشاط البدني والصحة :-

تحدث ابو قراط قبل 2000 سنة بأن التدريب البدني ليس الكثير منه مفيد للصحة. إلا أنهفى منتصف العشرينات قام بروفيسر (Germe) وزملائه بأستخدام تحليل كمي عالج من خلاله الخيارات الممكنة والتحيزات الكبيرة لتوضيح ان التدريب المجهد يقى ضد أمراض القلب .

لقد غيرت الأنتقالات من الصيد إلي الزراعة ثم إلى صناعة انماط النشاط البدني بطريقة ملحوظة منذ العصر الحجري وهو ماطور صحة الأنسان وحيويته وعمره . لقد ادركت أهمية النشاط البدني وربما اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعمر منذ وقت مضى طويل من خلال كتابات القدماء وعلي سبيل المثال ( نصح أبو قراط وجالين) بأن قلة التدريب البدني احد محددات الصحة .

وأن المقالةاه فى بذل الجهد البدني تعتبر ايضاً غير حكيمة كذلك فإن التدريبات المعاصرة اكثرأهمية من الأنشطة القديمة في تطوير الحيوية . لقد قال (pra) عند نهاية القرون الوسطى تمت كتابة أول مستند عن الأمراض التي تعاني منها احد المجموعات المهنيين و تحديدا المعدنين و اوضح Paraselsas ان كافة المواد و السلوكيات ( الأطفعة ، الدواء ، الشراب و ربما التدريب (البدني) تكون سموم إذا تم الإفراط في جرعتها .

و منذ العام 160م وحتى1730م قام الطبيب الإيطالي Ramazzimi الذي ربما يكون اول طبيب في علم الأوبئة خلال الأيام الباكرة لعصر النهضة بمقارنة امراض

المهن المختلفة ملاحظا ان العدائين ذوي الأقدام المفلطحة بما في ذلك المحترفين يتجنبون المخاطر الصحية المهنية التي يعاني منها التريزية و الإسعافين . و قد اوضح انه يتوجب نصح التريزية القيام بالتدريب البدني بأى معدل خلال عطلاتهم و ان عليهم إستخدام أحد الأيام بأفضل ما يستطيعون في النشاط البدني في مقاومة الازاء الذي تحدثه العديد من ايام حياة الجلوس .

وفي العام 1772م وصف Heprden مريضا حدد لنفسه مهمة نشر الخشب لمدة نصف ساعة و قد شفى تقريبا . و قد تكون هذه اول ملاحظة لتأثير النشاط البدني على Angina pectoris.

و كذلك في نهايات 1770م نصح بنجامين فرانكلين الذي كان يعاني من (القاوت) بالبعد عن لعب الشطرنج و أن يمارس التدريب البدني يوميا .

مع وصول الثورة الصناعية بأنجلترا بدا الباحثون في قياس الفوائد المصاحبة للنشاط البدني بموضوعية اكبر مستخدمين التكميم الرقمي . و في العام 1843م قام "Gluy" بمقارنة معدلات الوفاة بين العاميين في مهن تقوم على الجلوس و اخرى ناشطة بدنيا و كانت نتائجها في مصلحة الأخيرين .

في العام 1863م وجد splisth أن تريزية لندن لم يكونوا احسن صحة مقارنة بالحرفيين الناشطين بدنيا الذين وضعهم Modna قبل 160 سنة .

ربما أن علم التدريب البدني الحديث قد ظهر في منتصف سنوات 1800م مع تزايد الأهتمام بصحة وطول حياة لاعبي التجديف في جامعتي كمبردج وأكسفورد . وكان الإعتقاد بضرر التدريب البدني المجهد لازال سائداً منذ عهد Galen . وعلي خلاف ذلك الأعتقاد فإن دراسات لاعبي التجديف في الجامعات البريطانية وجامعات شرق الولايات المتحدة التي اتت لاحقاً في القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين أشارت إلي أن توقعات الحياة لهؤلاء تميل إلي أن تزداد مقارنة بالآخرين المؤمن علي حياتهم أو الجماهير العامة .

في عام 1915م ابلغ الدكتور Mec Smitl من مكتب الجراح الأمريكي عن إزدياد معدلات أمراض عدم أو قلة ممارسة النشاط البدني وخاصة تلك التي تتعلق بالكلي والقلب والأوعية الدموية .

وقد أوضح أن النشاط البدني ضروري للجميع وفي كافة الأعمار وللجنسين ويومياً فيما عدا هؤلاء الذين هم فعلاً مرضي وبدرجة حادة وبمقادير أقل قليلاً مما يوصل إلي مرحلة التعب والإرهاق . بعدها وفي العام 1920م تقريباً بدأت الدراسات المعاصرة للمهن في توضيح أن أحد متطلبات المهن التي تقوم علي بذل الجهد البدني تتمثل في نتيجة معاكسة هي انخفاض معدلات الوفيات.

### **أنواع النشاط البدني :**

**1-الرياضة:-** أحد أنواع النشاط البدني وتتميز باعتمادها علي التنافس وتطلبها مهارات عالية وخضوع الممارسين فيها إلي قوانين للعب ووجود اتحادات تنظم منافساتها .

### **2-التدريب البدني :-**

انشطة منظمة مخططة تستخدم بصورة رئيسة لاكتساب وتطوير اللياقه البدنيه

### **3- اللعب الحركي :-**

نشاط بدني لايتطلب مهارات عالية ويكون حراً تلقائياً محتكماً إلي قواعد عرفية بمعني وضعها من قبل الممارسين ولايترتب عنه حصائل جادة . مثل الحبله أو شدت أوكمبلت .

### **4- الترويح الناشط أو الإيجابي:**

قضاء أوقات الفراغ في أنشطة مثل المشي أو الجري مسافات طويلة وركوب الدراجات والسباحة الطويلة أو لفترة طويلة .

### **5- نمط الحياة الناشط بدنياً :**

- المشي حيث أمكن كبديل لركوب السيارة

- غسل السيارة شخصياً

- بأختصار القيام بالأعمال التي تتطلب صرف مزيد من الطاقة .(مبارك

محمد ادم 2013م).

## 6- الأنشطة التعبيرية:

هي الحركات البدنية المتميزة بطابع إيقاعي متتابع وتنفذ في الغالب الأعم بمصاحبة الموسيقى). وهي تعتبر من أقدم الأشكال الإجتماعية للنشاط البدني والحركي (أمين أنور الخولي : 1996م

### المؤشرات العلمية للنشاط البدني:

يوفر الفحص النظامي لأدبيات الشباب المتعلقة بالنشاط البدني والحصائل الصحية المختلفة في سياق الأدب المكثف للراشدين يوفر الخلفية لأكثر المؤشرات المستتيرة التي يمكن تصميمها في الوقت الراهن . وهناك عدد من الأعتبارات العامة التي تشكل الأساس للتوصيات .

هناك مسوغين يتصلان بالصحة لنشاط الشباب البدني . أحدهما هو تطوير الصحة البدنية والنفسية والعافية خلال مرحلة الشباب .  
الثاني هو تطوير ممارسة النشاط البدني لتيسير وتعزيز الصحة المستقبلية بزيادة إحتتمالات الاستمرار في ممارسة النشاط البدني في مرحلة الرشد .  
من المعتقد أن الشاب الذي يطور عادة المشاركة في الأنشطة البدنية التي يمكن ممارستها في مرحلة الرشد يزداد إحتمال أن يبقى ناشطاً بدنياً . وهذه أشياء يفكر فيها على أنها أنشطة يمكن للفرد أن يؤديها منفرداً أو مع آخرين .

هناك العديد من الفوائد الصحية للنشاط البدني والعديد من الفوائد الايجابية الأخرى المتوقعة لم تتم دراستها بعد في مرحلة الشباب . وفي حين أن النشاط البدني يتضمن احتمال التعرض للاصابة إلا أن هناك إجماع على أن فوائد تفوق المخاطر التي يمكن أن تترتب عنه . إن ممارسة عدد متنوع من الأنشطة البدنية التي تفعل أجزاء مختلفة من الجسم توفر فوائد صحية أكثر ،وتكسب المزيد في اللياقة البدنية وتعلم العديد من المهارات الحركية التي قد تسمح للشباب بأن يكون ناشطاً في العديد من المواقع أو بيئات النشاط البدني .

إن الشباب المشارك في عملية اتخاذ قرار تسمح له بأختيار أنشطة بدنية ممتعة ومفضلة يعتقد في الغالب أنهم سيستمرون في ممارسة النشاط مقارنة بنظرائهم الذين يشاركون في أنشطة يعتقدون أنها ممتعة (Aversive) من الناحيتين البدنية و السايكولوجية لهؤلاء الذين يبدأون بمستويات أدنى من النشاط مقارنة بالمستويات الموضوعية يقترح عليهم الزيادة التدريجية عبر الوقت .

معظم الشباب يمكنهم أن يفيدوا من زيادة ممارسة النشاط البدني . وقد يرغب العديد منهم في تجاوز المؤشرات بسبب الرغبة في الرياضات التنافسية أو الأنشطة الترويحية أو متطلبات العمل . قد تشارك نسبة صغيرة من الشباب في مقادير كبيرة من النشاط البدني المصاحب للاصابات أو اختلال التغذية أو عدم انتظام الدورة الشهرية لدى الإناث . المؤشرات التالية تعرض حجم النشاط البدني الكافي للمحافظة علي الصحة للمجتمع العام للشباب . أما أقصى قدر من النشاط البدني المفيد للصحة فلم يتم التعرف عليه بعد .

#### التوصيات العامة :

المؤشر رقم 1 : على جميع الشباب أن يكونوا ناشطين بدنياً يومياً أو كل يوم تقريباً كجزء من اللعب والألعاب والرياضات والعمل ، الانتقال ، الترويح، التربية البدنية أو التدريب المخطط وذلك في سياق الأسرة ، والمدرسة ، وأنشطة المجتمع . على الشباب ممارسة عدد من الأنشطة البدنية كجزء من نمط حياتهم اليومي ويتوجب أن تكون هذه الأنشطة ممتعة وتتضمن العديد من المجموعات العضلية إلى جانب بعض الأنشطة التي تقوم علي حمل وزن الجسم . ربما أن الشدة أو الزمن (الوقت ) أقل أهمية مقارنة بحقيقة أن هناك طاقة مصروفة وأنه قد تم أكتساب عادة الممارسة اليومية للنشاط البدني . يتم تشجيع الشباب على تضمين النشاط البدني في نمط حياتهم بالقيام بأشياء مثل صعود الدرج ، ركوب الدرجات ، المشي مع آخرين وتبادل الحديث أثناء المشي ، إيقاف السيارة بعيداً والمشى إلى المكان المقصود وانجاز المهام المنزلية اليدوية .

المسوغ : تعتبر الأنشطة البدنية التي تقوم على حمل وزن الجسم خلال مرحلة الشباب حتي ولو كانت محدودة في وقتها . تعتبر حيوية لتيسير وتعزيز نمو

العظام الذى يؤثر على صحة الجهاز العظمى الهيكلى طوال الحياة . ومن المتوقع أن يخفض الصرف اليومى المخطط للطاقة مخاطر التعرض للاصابة بالبدانة وقد تكون له فوائد ايجابية أخرى لم يتم توثيقها .

رغم أنه قد يكون من المرغوب تحديد كمية للنشاط البدنى اليومى إلا أن البيانات المتاحة لاتدعم توصية خاصة بهذا المعنى

يتشابه الهدف من وثيقة Healthy people (2004) مع هذه التوصية ويوفر مؤشر كمي يمكن استخدامه إلى أن يتم توفير المزيد من البيانات . والهدف هو : الزيادة على الأقل 30% من نسبة الأفراد من عمر 6 سنوات أو أكثر الذين يشاركون بانتظام ويفضل يومياً في أنشطة معتدلة إلى مرتفعة الشدة لمدة 30ق على الأقل يومياً . حديثاً قام مركز التحكم والوقاية من الأوبئة والأمراض الأمريكية (CDC) وكلية الطب الرياضى بتقديم مؤشرات تنص على وجوب أن يقوم الراشدون بتكميل ما لا يقل عن 30ق من النشاط البدنى المعتدل الشدة معظم الوقت ويفضل جميع أيام الأسبوع . وعليه فإنه من المعقول اعتبار هذه التوصية الحد الأدنى من النشاط البدنى للشباب .

المؤشر رقم (2):

يتوجب علي الشباب المشاركة في 3جلسات أو أكثر أسبوعياً من الأنشطة التي تستمر لمدة 20 ق أو أكثر لكل جلسة بمستويات من الجهد من معتدل إلي مرتفع الشدة .

الأنشطة معتدلة إلى مرتفعة الشدة هي تلك التي تطلب على الأقل بذل جهد كثير مثل المشى السريع . ويوصى بعدد متنوع من الأنشطة التي تطلب استخدام مجموعات العضلات الكبيرة كجزء من الرياضات ، الترويح ، التنقل ، العمل ، التربية البدنية المدرسية والتدريب البدنى المخطط . وتتضمن الأمثلة المشى السريع، الجري أو الهرولة ،صعود الدرج ، كرة السلة ، ألعاب المضرب، السباحة، التدريب على القوة العضلية باستخدام مقاومات، رعاية الحقائق، الأعمال المنزلية المجهدة وركوب الدراجات .

. المسوخ : توجد أدلة تدعم أن الممارسة المنتظمة لنشاط بدنى مستمر معتدل إلى مرتفع الشدة خلال مرحلة الشباب تيسر وتعزز الصحة البدنية وتحسن مستوى الكولسترول وتزيد اللياقة القلبية التنفسية . من المحتمل أن النشاط البدني يطور متغيرات صحية أخرى لم يتم البحث فيها بعد بالنسبة لمرحلة الشباب . ليس معروفاً ما إذا كانت الجلسات الأقصر زمناً وأكثر تكراراً من النشاط البدني سيوفر نفس الفوائد . (Salisamd pate.1994)

### أنواع ومستويات النشاط البدني:

بناء على المؤشرالذي ينص على أن يمارس الشباب فى عمر ( 6-17 سنة) نشاطاً بدنياً لمدة 60 ق ( ساعة واحدة ) أو أكثر يومياً جاءت التفاصيل من حيث النوع بأن يتضمن ذلك النشاط :

- نشاطاً هوائياً : معظم ال60 ق أو أكثر يومياً تستوجب أن تكون في شكل نشاط بدني هوائى معتدل أو مرتفع الشدة 3 أيام أسبوعياً على الأقل .

- تقوية العضلات كجزء من ال60 ق أو أكثر من النشاط البدنى اليومى يتوجب أن يتضمن برنامج النشاط البدنى تدريبات تختص بتقوية العضلات 3مرات على الأقل أسبوعياً .

أما من حيث مستويات النشاط البدني فإن الجهات الصحية والعلمية قامت بتصنيف النشاط البدنى إلى :

- نشاط بدني مرتفع الشدة (Vigorous) ويعرف بأنه نشاط بدني يمارس بمستوى شدة يعادل أو يزيد عن 3مكافئات أفضية ويمكن مقارنتها بالمشي السريع . ويعرف المكافئ الأيضى (met) بأنه مقياس للطاقة المصروفة يعادل 2.1 كيلو كالورى (وحدات سرعات حرارية ) كيلوجرام اساعة وتعتبر الطاقة المصروفة فى الراحة (1) مكافئى أفضى وعليه فإن 3 وحدات من المكافئات الأفضية ستطلب صرف طاقة بمستوى يعادل 3 أضعاف الطاقة المصروفة خلال الراحة.

- النشاط البدني معتدل إلى مرتفع النشاط (MVPA) .. نشاط بدني يمارس بشدة تعادل أو تزيد عن 3 مكافئات أفضية ويمكن تمثيلها تقريباً بالمشى السريع .
- النشاط البدني المجهد (VPA) نشاط بدني يمارس بمستوي شدة تعادل 6 مكافئات أفضية أو أكثر ويمكن تقريبها إلى الهرولة .

### قياس النشاط البدني :-

قبل أن يتمكن الباحثون الأخصائيون الصحيون من مساعدة الشباب في أن يصبحوا أكثر نشاطاً بدنياً فإنهم يحتاجون لأن يتعرفوا على النشاط بدنياً حالياً ومن هو غير النشط ومتى يكونون ناشطين وعدد مرات النشاط وكم الزمن الذي يستغرقه النشاط .

توجد حالياً العديد من طرق قياس النشاط البدني للشباب ولكل فوائدها ومحدداتها تستخدم " مسوحات المجتمع " الاستبانات التي تسأل المفحوصين تذكر نشاطهم البدني خلال اليوم السابق ، أو الأسبوع أو الشهر أو العام مثل هذه المسوحات تكون قليلة التكلفة وتسمح باشتراك عدد كبير من المفحوصين غير أنها تكون عرضة لأخطاء التذكر . ويعانى الأطفال على وجه الخصوص من تذكر مستوى نشاطهم خلال الأيام السابقة أو الأسابيع السابقة .

من جهة أخرى فإن المقاييس الموضوعية للنشاط البدني مثل " الملاحظة المباشرة " بواسطة ملاحظ مدرب وأجهزة ميكانيكية لقياس النشاط البدني مثل " جهاز ملاحظة معدل النبض ، المسراع ، تتجنب مساوئ التذكر الموجودة في الاستبانات غير أنها عالية التكلفة للباحثين وغير مريحة للمفحوصين . ورغم محدوداتها فإن عدد من الطرق الدقيقة والمقبولة تستخدم في البحوث ، والصحة العامة والبرامج العلمية لجمع بيانات عن مستويات النشاط البدني . الجدول رقم (1) يوفر معلومات عن الأدوات المستخدمة في قياس النشاط البدني .

جدول رقم ( 1 ) قياس النشاط البدني لدى الشباب

| المحددات  | نقاط القوة   | التكلفة           | درجة الموضوعية | المجموعة القياس                    |
|---|--|-------------------|----------------|------------------------------------|
| - عالية التكلفة<br>- لا يحدد أنماط النشاط<br>- غير مناسب للدراسات الكبيرة       | مؤشر فسيولوجي عالي الدقة   | مرتفعة            | مرتفعة         |                                    |
| - تحتاج إلى ملاحظين مدربين<br>- عرضة لردود الفعل<br>- غير مناسب للدراسات الضخمة | - دقيقة<br>- تحدد أنماط النشاط<br>- تراتب الحركة مباشرة                            | منخفضة إلى متوسطة | مرتفعة         | الملاحظة المباشرة                  |
| تتأثر بالنسبة وعوامل التغذية<br>- تطلب موافقة المفحوص                           | - مؤشر فسيولوجي<br>- دقيقة على مستوى المادة  | معتدلة            | مرتفعة         | القياسات الموضوعية معدل النبض      |
| . لاكتشف كافة حركات الجسم<br>. تطلب موافقة المفحوص                              | الموضوعية: أنماط النشاط  | معتدلة            | مرتفعة         | Motion sensors<br>المسراع          |
| . قد تطلب ملاحظات من الأفراد<br>لانماط النشاط                                   | . الموضوعية<br>. قد تطلب ملاحظات من الأفراد لانماط النشاط<br>. تطلب موافقة الأفراد | معتدلة إلى منخفضة | مرتفعة         | Pedometer                          |
| . يتوجب تحديد صدق اداة جمع البيانات<br>. توجد أخطاء                             | تناسب الدراسات الكبيرة غير مكلفة   | منخفضة            | منخفضة         | المقاييس الذاتية: التقارير الذاتية |
| . تحتاج لقائمين بالمقابلة مدربين<br>. توجد أخطاء تذكر معروفة                    | تناسب الدراسات الكبيرة غير مكلفة   | منخفضة            | منخفضة         | المقابلات                          |
| . إنخفاض صدق الاستبانة<br>. أخطاء التذكر  | تجنب الذاكرة المحدود للأطفال   | منخفضة            | منخفضة         | تقارير المواقع                     |
| . تقييد كبير للمفحوص<br>. ردود فعل المفحوص                                      | . دقيقة: أنماط النشاط  | منخفضة            | منخفضة         | اليوميات : التقارير اليومية        |

(Tate and sirard )

## مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة : (الفئة العمرية من 5 إلى 17 عاماً):

تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب في هذه الفئة العمرية: اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية، أو التنقل، أو الترفيه، أو التربية البدنية، أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية؛ يوصى بما يلي:

- ينبغي أن يزاول الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 17 عاماً مجموع 60 دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة.
- ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد عن 60 دقيقة يومياً، حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية.
- قصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.

### النشاط البدني للجميع :

تنطبق هذه التوصيات على جميع الأطفال الأصحاء من الفئة العمرية 5-17 سنة، ما لم توجد حالات مرضية تقتضي خلاف ذلك. ويشير مفهوم التجميع إلى بلوغ المرمى المتمثل في تكريس 60 دقيقة يومياً لممارسة أنشطة على هي فترات قصيرة متعددة طوال اليوم (فترتان تدوم كل منهما 30 دقيقة مثلاً)، وينبغي للأطفال والشباب المصابين بالعجز تلبية تلك التوصيات كلما أمكن ذلك. غير أنه ينبغي لهم العمل مع من يوفر لهم خدمات الرعاية الصحية على فهم نوع ومقدار النشاط البدني المناسب لحالة العجز التي يعانون منها. وتنطبق تلك التوصيات على جميع الأطفال والشباب ذكوراً واثناً مهما كانت أصولهم أو أعراقهم أو مستويات دخلهم.

ويوصى الأطفال والشباب الخاملون بالعمل، تدريجياً، على زيادة وتيرة النشاط للتمكّن، في نهاية المطاف، من بلوغ الهدف المبيّن أعلاه. ومن المستصوب البدء بمقادير صغيرة من النشاط البدني والعمل، تدريجياً مع مرور الوقت، على زيادة فترتها وتواترها وشدتها وينبغي الإحاطة علماً بأنّ قيام الأطفال الذين لا يمارسون حالياً أيّ نشاط بدني بمقادير دون المستويات الموصى بها سيُجلب منافع أكبر من العزوف تماماً عن النشاط. (www.google.com).

### فوائد ممارسة النشاط البدني:

- ممارسة النشاط البدني بطريقة مناسبة من الأمور التي تساعد الشباب على ضمان نمو الأنسجة العضلية الهيكلية (أي العظام والعضلات والمفاصل) بطريقة صحية.
- ضمان نمو الجهاز القلبي الوعائي (أي القلب والرئتين) بطريقة صحية.
- ضمان نمو الوعي العصبي العضلي (أي التنسيق والتحكّم في الحركة).
- الحفاظ على وزن بدني صحي.

وهناك علاقة أيضاً بين النشاط البدني وإمكانية جني الشباب لمنافع نفسية بتحسين قدرتهم على السيطرة على أعراض القلق والاكتئاب كما تبيّن أنّ المشاركة في نشاط بدني من الأمور التي يمكنها المساعدة في نماء الشباب من الناحية الاجتماعية بتزويدهم بفرص التعبير عن النفس، وبناء الثقة في الذات، والتفاعل والاندماج الاجتماعيين. ويرى البعض كذلك أنّ الشباب الذين يمارسون النشاط البدني يبدون استعداداً أكبر لاعتماد السلوكيات الصحية الأخرى تُجذب تعاطي التبغ والكحول والمخدرات) ويظهرون مستويات أحسن في الجوانب الأكاديمية مقارنة بغيرهم فيما يخص الأداء المدرسي.

وفي جامعة إنديانا ثبت أن التحصيل الأكاديمي يتحسن عندما يقل الوقت المكرس للمقررات الأكاديمية لصالح التربية البدنية .

فقد ثبت أن تخفيض 240 ق في الأسبوع من زمن المقررات الأكاديمية للسماح بالمزيد من الوقت للتربية البدنية قاد إلى إرتفاع متنسق في درجات الرياضيات (مبارك ادم 2014 م).

يشير البحث إلي: أن الحركة البدنية تستثير الاداء الوظيفي

- أن النشاط البدني يزيد قدرات التلاميذ علي التعلم وانا لاطفال الاوفر نشاطاً بدنياً يميلون إلي أن يؤدي علي نحو أفضل اكااديمياً . ،وهناك 140 دراسة منشورة حلت بيانات 58000 تلميذ تقريباً خلال الفترة 1967-2006 وبحثت في العلاقة بين المشاركة الكلية في النشاط البدني والاداء الأكاديمي.
- وجدت 11 من الدراسات ال 14 أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ترتبط بالتحسن في الأداء الأكاديمي (مبارك محمد ادم 2014).
- كما ان الزيادة في النشاط البدني تقود إلي زيادة التحصيل الأكاديمي .
- الزيادة في النشاط البدني تقود إلي زيادة درجات و قد تقود اللياقة الهوائية إلي تطوير الذاكرة .
- التدريب البدني قد يقوي أماكن معينة في المخ و استهلاك الأوكسين خلال التدريب البدني يبسر ويعزز إرتباطات أكبر بين الخلايا العصبية.

#### الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني:

- إنخفاض حالات مرض شريان القلب التاجي
- التحكم السليم في وزن الجسم وانخفاض ضغط الدم
- مقاومه العظام
- الوقاية من علاج مرض السكر الخبيث
- تقليل احتمالات الاصابة بمرض السرطان

#### الفوائد السايكولوجيا:

- ازدياد الثقة في النفس والشعور بالعافية .
- تقليل معدلات القلق .
- زيادة الرضا عن العمل.
- انخفاض معدلات التغيب في العمل .

#### الأدلة العلمية :

مايفوق الـ100 ورقة بحثية عالجت العلاقة المرضية بين قلة أو عدم ممارسة النشاط البدني والزيادة أو للقصر في العمر وجميعها توصلت إلي نتائج متسقة .

توصلت الدراسة الكلاسيكية والتي أجريت علي عمال المواصلات في لندن إلي ان كمأسرة البصات يتعرضون إلي النوبات القلبية بمعدل يقل عن 50 مقارنة بسائقي تلك البصات. وأن السائقين يتعرضون إلي نوبات قاتلة بمعدل يعادل ضعف مايتعرض له الكماسرة. ايضاً

كشفت أبحاث أخرى عن أن رجال البريد يتعرضون لحالات اقل من مرض القلب مقارنة بالعمالين الآخرين في نفس المجال (البرد) الذين يغلب عل عملهم طابع الجلوس وعليه ... كم من النشاط البدني يكفي لتحقيق فوائد صحية التوصية الرئيسية : لتحقيق فوائد صحية يتوجب على الراشدين في عمر 18-65 سنه ممارسة تدريبات معتدلة الشدة لمدة 30 ق على الأقل 5 مرات اسبوعياً . وفي حالة النشاط البدني المجهد يتوجب الممارسة لمدة 20 ق 3مرات أسبوعاً." التوصيات الثانوية :بسبب تأثير الجرعة على الأفراد الذين يرغبون في المزيد من التطوير للياقتهم البدنية وتقليل .مخاطر التعرض للأمراض زيادة الحد الأدنى من النشاط المشار إليه في التوصية الرئيسية .

- تكميل التدريب البدني في جلسات أصغر يكون في نفس فعالية التدريب في جلسة واحدة طويلة.

- المشي كنشاط يومي "غالباً كوسيلة المواصلات "يتم عادة في جلسات طويلة نسبياً .

- توجد أدلة علي إنخفاض مخاطر التعرض لمرض القلب المزمن CHD بنسبة 59% بين الرجال المسنين الذين يمشون لميلين أو أكثر يومياً مقارنة بهؤلاء الذين يمشون يوماً وأحداً أو اقل .

- تتخفف مخاطر التعرض بمرض القلب المزمن بنسبة 60% بين النساء اللاتي يمشين لمدة 45ق 3مرات في الاسبوع.

- تسلق الدرج يكون دائماً ضرورياً لأغراض العمل ولكن لايمارس أبداً باستمرار .  
معوقات ممارسة النشاط البدني :

تؤثر الكيفية التي يعرف بها النشاط البدني وما يكفي منه لتحقيق فوائد صحية على مدركات الفرد للمعوقات التي تحول دون الممارسة في المستوى الذي يحقق تلك

الفوائد . وقد تناولت الباحثة في مكان سابق مفهوم النشاط البدني وأحدث المؤشرات للممارسة العلمية التي تحقق الفوائد الصحية .

من حيث ماهية معوقات ممارسة النشاط البدني لا يبدو أن هناك حل وحيد لمشكلة عدم الممارسة . وبالمثل ، وتأسسا على الدراسات التي أجريت يكون صعبا تحديد عامل واحد يحمل نفس وزن التأثير السلبي على كل الجماعات أو حتى على كل الأفراد داخل تلك الجماعات . وعلى أية حال فإن البحث العلمي من مصادر مختلفه بما في ذلك المجلات الأكاديمية، والمستفيدين ووكالات تسويق النشاط البدني . تشير إلى أن المعوقات التي تؤثر على الممارسة يمكن تصنيفها تحت عدد من العناوين العامة رغم أن الكيفية التي ستعايش بها هذه المعوقات أو تعبر بها عن نفسها ستختلف باختلاف الجماعات والأفراد .

ولأغراض هذه الدراسة ترى الباحثة أنه سيكون مفيدا فحص معوقات ممارسة النشاط البدني تحت العناوين التالية :

. المعوقات الاجتماعية الثقافية socio cultural

. المعوقات العملية practical

. المعوقات الخاصة بالمعارف knowledge

ورغم احتمال وجود تداخل بين هذه العناوين فإن الباحثة ستتناولها على التوالي في علاقتها بالمرأة والتي تشكل محور الاهتمام الرئيسي لهذه الدراسة .

### **المعوقات الاجتماعية الثقافية :**

تشير عبارة المعوقات الاجتماعية الثقافية إلى ممارسات إجتماعية . ثقافية بعينها ، قناعات وعادات داخل مجتمع كبر أو صغر. قد تشجع أو تعوق ممارسة النشاط البدني . وعلى سبيل المثال فإنه وللمسلمات نلاحظ أن بعض الجوانب الدينية مثل قواعد الاختلاط ومتطلبات الزي إما أن تعوق أو تعطي الانطباع بحرمة ممارسة النشاط البدني . وقد تحدث المعوقات الاجتماعية الثقافية في الاتجاه الآخر ، بمعنى أنه قد يكون لموفري الخدمات إتجاهات سالبة ترتبط بحاجات ثقافية ودينية خاصة بالمرأة . وعموما فإن التركيز على المرأة . وتحديد المسلمة يشير إلى أن المعوقات الاجتماعية الثقافية قد تقود إلى نوعين من المعوقات ، الأول : ذلك الذي يؤثر

مباشرة على جماعة بعينها وعلى مدركاتها والثاني : ذلك الذي قد يقود الآخرين إلى تكوين أفكار نمطية عن جماعات معينة . محمد ولد للرياضيات مثلاً عندنا و tomboy في المجتمع الغربي .

للمرأة ، يمثل إدراك أن ممارسة النشاط البدني على إنه " سلوك غير أنثوي " أحد اكبر المعوقات المؤثرة على مستويات الممارسة . ويبدو ذلك واضحاً في عدم التوازن في النوع في الرياضات التنافسية وفي تغطية وسائل الإعلام للأحداث الرياضية وفي الخبرات التكوينية للعديد من النساء (مبارك آدم : 2010).

وفي هذا الصدد لاحظت دراسة لمؤسسة بريطانية للرياضة واللياقة البدنية (wsff: 2007) أن 29% فقط في المجالس والاتحادات الرياضية في بريطانيا تشغلها النساء وأن تغطية الصحف للأنشطة الرياضية النسائية لم تتجاوز 5% في العام 2006 وأن 23% من النساء افدن بأن خبراتهن الباكرة في التربية البدنية وضعتهن خارج الرياضة لاحقاً وأن 26% منهن لم يجدن التشجيع بدأً لممارسة الرياضة ويدرك 1 في كل 5 رجال النساء الرياضيات على أنهم فاقداً للأثوثة .

تشير نتائج الدراسة أعلاه إلى وجود جدل ثقافي يروج لفكرة أن الرياضة ليست حلاً للنساء حلاً لها . ويرى أن هذا الجدل قاد إلى تهميش النشاط البدني والرياضة النسوية وغرس اتجاهات سلبية نحوها في نسبة معتبرة من مجتمع النساء خلال سنواته التكوينية .

وبالإضافة إلى ما ذكر أعلاه فإن النساء قد يجدن أن من الضروري التنافس مع النمطيات الثقافية التقليدية مثل الدور " ربة الأسرة " و " الرعاية " والتي حيثما تسود قد تضع حدود مفاهيمية على المدركات الذاتية للمرأة ومدركاتها للآخرين بالإضافة إلى الحدود العلمية التي تضعها على الوقت الحر للمرأة .

وتسهم وسائل الإعلام المختلفة بدرجة ملحوظة في قعود المرأة عن ممارسة النشاط البدني ؛ فألى جانب فشلها في تسليط الضوء على نموذج رياضي أو قدوة ناشطة بديلاً فإن الوسائط الإعلامية . على المستوى العالمي . تسوق لنموذج نحيف ديكوري وغير ناشط لجسد المرأة . ومثل هذا النموذج يتناقض مع البدن الناشط . يلاحظ ذلك مما ورد في التقرير البريطاني المذكور في مكان سابق ، حيث ورد أن :

" بعض الفتيات يذكرن أنهن يجدن أن البدن العضلي ، الرياضي المصاحب لممارسة النشاط البدني غير مرغوب ويعتقدن أن مثل ذلك البدن غير مناسب لهن لأنه يبدو " رجالياً " . وبالإضافة إلى ذلك فإن ثلث من هن في المرحلة العمرية 18-24 سنة وحوالي نصف من هن في المرحلة 25 -34 سنة يشعرن بضغط أكبر لأن يكن نحيفات عن الشعور بتمتعهن بالصحة .

### المعوقات العملية :

تشير عبارة المعوقات العملية إلى عناصر الحياة اليومية للفرد التي قد تمنعه من المشاركة في النشاط البدني . وتتراوح هذه العناصر ما بين قلة الوقت والمتطلبات المالية للممارسة .

المرأة تعتبر قيود " الوقت " معوقاً هاماً لممارسة النشاط البدني . في الدراسة البريطانية وجد أن 66% من النساء يعانين من قيود الوقت والتي تكون أكثر حدة من النساء العاملات والأمهات على وجه التحديد .

ومن المعوقات العملية التي قد تواجهها النساء " الجوانب المالية " حيث يكون دخل الإناث عادةً أقل من الذكور . كذلك فإن النساء ممن لديهن أطفال صغار وهؤلاء اللاتي يقمن في الريف قد يعانين من " مشكلات الانتقال والوصول " إلى أماكن الممارسة . وتكمن في توفير " الأمان الشخصي " أن يكون مشكلة خاصة للمرأة كما أن " استخدام المشكلات الرياضية " أيضاً مشكلة حيث تعطي الأسبقية لرياضات الرجال .

ويعتبر " نقص اللياقة البدنية " في حد ذاته معوقاً حيث يمكن لنسبة كبيرة من النساء أن تعتبر نفسها مؤهلة صحياً للتدريب البدني وهذا رأى قد يرتبط في بعض الأحيان بقضايا " تقدير الذات البدنية " .

وكما ذكر في مكان سابق فإن " التتميط التقليدي للأنثى " على إنها " ربة بيت " و" راعية " قد يضع محددات عملية ومفاهيم على مستويات نشاط النساء البدني . وبالإضافة إلى ذلك فإن " المعوق الاجتماعي الإقتصادي " للنساء قد يؤثر على نوع ومستويات النشاط البدني الذي يمارسه . يبدو ذلك من وجود ميل نحو النشاط

البدني المجهد بين نساء الطبقة الإقتصادية والإجتماعية العليا ووجود حالات أكثر من نمط الحياة الخامل . حياة الجلوس . بين النساء الطبقة الإقتصادية الإجتماعية الدنيا .وعلى أي حال فإن هذا التقرير ينبغي ربطه بالأدلة التي تشير إلى أن نساء الطبقة الإقتصادية الإجتماعية الدنيا يمكن أن يتمتعن بنصيب أكبر من النشاط البدني في أنشطة الحياة اليومية (life style) كما تتمثل في الوجبات اليومية ورعاية (O) الحدائق وغير ذلك (wsff،2007 ) .

### المعوقات الخاصة بالمعارف :

تتضمن المعوقات الخاصة بالمعارف عدة جوانب ، منها مثلاً " الخبرات التعليمية التكوينية " معرفة الفوائد الصحية المترتبة على ممارسة النشاط البدني " وتفهم مقدمي الخدمات لحاجات المجموعات " .

في المجال السنوي . وكما ذكر في مكان سابق . تسود على نطاق واسع رؤية أن النشاط البدني بما في ذلك الرياضة " مجال ذكوري " حتى على مستوى المدارس . قاد هذا إلى مدركات سلبية لها بين العديد من النساء ووفقاً لذلك فإن الفرصة لإعادة إنتعاش النظام التربوي وإعادة مخاطبة المدركات الثقافية الأنثوية لا تزال قائمة . وبالمثل فإن قضية تقدير أو صورة البدن تشير إلى الحاجة إلى برامج تربوية تسوق لمفهوم " الجمال " يولي القيمة للجوانب الصحية بأكثر مما يولها للنحافة .

ومن المعوقات في هذا الجانب أيضاً ممانعة المسؤولين عن الرياضة في قبول مفاهيم جديدة أو مخالفة للهوية الرياضية " التنافس مثلاً " وعدم إمتلاك هؤلاء المسؤولين لقاعدة المعارف التي تستوعب حاجات النساء كذلك يعتبر نقص وعي الطالبات . وخاصة الطالبات في الأقاليم . فيما يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية والفرص المتاحة لممارسة النشاط البدني أحد المعوقات الكبيرة . وقد يرجع ذلك جزئياً لنقص في خدمات التسويق بالطريقة التي تستهدف هذه النوعية من الطالبات .

وفقاً للتصنيف الذي التزمت به الباحثة يمكن القول بأن معوقات ممارسة النشاط

البدني في المجموعات الثلاث تتمثل في :

## 1. المجال الإجتماعي الثقافي .

- . الثقافة الذكورية المسيطرة على النشاط البدني .
- . الإتجاهات والتحيزات نحو النوع .
- . الإتجاهات والتحيزات نحو العرق .
- . ارتداء رلي الرياضي وا استخدام الأجهزة الرياضية .

## 2. المعوقات العملية .

- . عدم وجود الوقت الكافي ومسئولية رعاية الأطفال .
- . عدم وجود المال الكافي .
- . الخوف على السلامة الشخصية .
- . عدم توفير التمويل .
- . عدم القدرة على الوصول إلى مكان الممارسلأوا استخدام المنشآت الرياضية .

## 3. المعوقات الشخصية .

- . صورة تقدير الذات البدنية .
- . الأفتقار إلى الثقة في النفس .
- . تأثير الوالدين الراشدين عموماً ( wsff، 2007 ) (علياء احمد إبراهيم، 2011، ص70 .74)

## المبحث الثالث

### بيئات التربية البدنية المتميزة

#### بيئات التربية البدنية:

#### البيئات النموذجية للتربية البدنية في المرحلة الثانوية:

يقصد ببيئات التربية البدنية النموذجية تلك التي تتوفر فيها معينات التعلم أو العناصر الرئيسية التي تسهم في توفير برامج تربية بدنية رفيعة النوعية على مستوى المدارس الثانوية . ويتضمن هذا المبحث العناصر البرمجية الرئيسية التي توفر أسس التعلم للطلاب. وتدعم هذه العناصر حصص التربية اليومية متميزه النوعية وجميعها تتطلب قياس للتدريس والتعلم في المجال والصحة .

سيفيد معلموا التربية البدنية من قراءة هذه المؤشرات خلال جهودهم لتوفير تربية بدنية متميزة النوعية وتسويقهم نمط الحياة الناشط بدنياً بين طلابهم .

الأدارات المدرسية وغيرهم من المهتمين بمقدورهم الإستعانة بمحتويات هذا المبحث في تحديد المدى الذي توفر إليه برامجهم فرص تعلم كافية لجميع الطلاب كما يستطيعون استخدام ايضا كأداة لتحديد نقاط القوة والضعف . وبعدها يستطيعون إستخدام النتائج في تطوير خطط خاصة لزيادة الدعم البرامجي لتعلم الطلاب في التربية البدنية .

#### 1- المعلم المؤهل:

في بيئات التربية البدنية التي تساعد على المتعلمين :

- يتم تدريس التربية البدنية بواسطة معلم عالي التأهيل حاصل على درجة علمية في التربية البدنية .

- يشارك معلم التربية البدنية كعضو في فريق يصمم خطط التعلم الفردي ، والخطط التي تعالج قضايا الطلاب ذوي الحاجات الخاصة . ويقوم المعلم أيضا بالمساعدة في تحديد الأهداف المناسبة للتربية البدنية ويكون على علم تام بالإتجاهات الخاصة لكل متعلم .

- معلم التربية البدنية ملم وكفاء في استخدام عدد من إستراتيجيات التدريس واساليبه لتيسير وتعزيز تحصيل الطلاب وقيادتهم باتجاه أقصى نمو شخصي.

- معلم التربية البدنية يعرف العلاقة بين منهج التربية البدنية ، التعليم والتقييم ، ويشجع المفاهيم المشتركة بين المناهج التي تتضمن النشاط البدني والعافية .
- يبرز المعلم الفهم لطلاب المرحلة الثانوية والخصائص المميزة لهم.
- يخدم معلم التربية البدنية كنموذج أو موديل لنمط حياة ناشط بدنياً.
- لايجهد معلم التربية البدنية بمسئوليات كثيرة في النشاط الخارجى يمكن أن تتداخل مع توقعاته الأكاديمية .
- مدرس التربية البدنية ملم بالمنشورات التي تصدرها الامكانات المهنية المخصصة مثل معايير التربية البدنية والبرامج النموذجية ويقوم بتنفيذها عند تخطيطه للتعلم.

## 2- المنهج:

- صممت الجهات المعنية منهج مكتوب يتأسس على المعايير المعروفة للتربية البدنية دولياً و يتميز ذلك المنهج بالشمول و التابع السليم بين فقراته و قيادته لتربية بدنية مناسبة تماماً في كافة المستويات التعليمية على مستوى المدرسة .
- المنهج المخطط مناسب لحاجات الطلاب الذين يخدمهم .
- يتضمن منهج المرحلة الثانوية خطة سنوية ووحدات تعليمية محددة وفقاً للمتويات الدراسية وأنواع النشاط كما تتوفر خطط لدروس اليومية لها مخرجات تعليمية محددة.
- معايير الصفوف الدراسية في التربية البدنية مثيرة للتحدي وقابلة للقياس وهادفة في إكتساب المفاهيم التعليمية الأساسية .
- يتضمن المنهج محتوى خاص لتطوير المهارات الحركية والإستراتيجيات التي توفر للطلاب فرص أن يصبحوا أكفاء في وحدات النشاط التي تقدم لهم .
- يوفر المنهج فرص كافية للطلاب للمشاركة المنتظمة في النشاط البدني وتحقيق محتوى جيد في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- يوفر المنهج الفرص للطلاب لإكتساب المهارات المطلوبة لتصميم برنامج شخصي للياقة البدنية .
- يوفر المنهج الفرص للطلاب للتعرف على فوائد النشاط البدني المنتظم واكتساب المعرفة والمهارات الضرورية لتحقيق هذه الفوائد خارج نطاق درس التربية البدنية .

يوفر المنهج الفرص للطلاب للمشاركة في عدد من الأنشطة المختارة الهادفة إلى إجادة الأهداف المهارية والمفاهيم الحركية في الإستمتاع والمشاركة في محتوى ذو طبيعة رياضية وأنشطة ترويحية وأنشطة لياقة بدنية .

- القرارات المتعلقة بالمنهج تعتمد على الوقت الكافي والفرصة لكل طالب للحصول على عدد كافي من المحاولات والتطبيق لتحقيق أهداف الدرس .

- يتم تدريس الطلاب ،ويقوم المعلمون بإبراز قيمة ممارسةالنشاط البدني واحترام الذات والأخرين وكل مفهوم يتم تعزيزه طوال تنفيذ البرنامج .

### 3. الصحة والأمان:

- الإمكانيات الداخلية والخارجية خالية من المخاطر (الطاولات،الكراسي،المياه الراكدة و غير ذلك حتى يمكن للطلاب المشاركة بأمان في أنشطة التربية البدنية) .  
- يراقب المعلمون باستمرار الظروف البيئية (درجة الحرارة ، الرطوبة ، البرودة وغير ذلك للتأكد من السلامة للجميع) .

- يتم الكشف علي محطات التدريب كل فترة قبل بدء النشاط للتأكد من سلامة المكان والأجهزة . يتم إستخدام الأجهزة للأهداف التي صنعت من أجلها .

- توجد خطط طوارئ مكتوبة تحدد إجراءات الطوارئ المتعلقة بالاصابات والحوادث الأخرى المتعلقة بالصحة في التربية البدنية

- إجراءات إبلاغ أولياء الأمور موجودة لإخطار الوالدين والأدارة ويتم إستخدامها .  
- تهتم الجهات المعنية ببيئة يكون فيها التعلم غير محدد ومجانا في نفس الوقت ويحدث في بيئة خالية من التهديد ويراعى عوامل العنصر واللون والدين ومكان الميلاد والنوع ونوع ودرجة الأعاقاة وغير ذلك مما له صلة عند تكوين مجموعات الصفوف الدراسية .

- يمتلك المعلمون شهادات في الأنعاش القلبي والإسعافات الأولية من جهات معترف بها وتتوفر وسائل الإسعافات الأولية للمعلم علي مستوى المدرسة .

- تتوفر أماكن وبيئات للراحة وصنابير مياه قبل وأثناء وبعد درس التربية البدنية .

- بمجرد الإبلاغ عن ظروف خطرة يتم إصلاحها أو إصلاحها بسرعة كافية يتم تسجيل البلاغات كما يحتفظ بتقارير الصيانة والكشف عن السلامة .

يتم تأمين مساحات التربية البدنية و تجهزتها خلال اوقات غير النشاط ما لم يتوفر الأشراف المناسب .

#### 4- عدد التلاميذ في الدرس:

- يتساوى عدد التلاميذ في دروس التربية البدنية مع اعدادهم في الدروس الأخرى .  
ويكون تقسيم الطلاب في مجموعات مرناً بما يكفي لمراعاة الفروق في رغبات الطلاب ومستويات نضجهم وأحجامهم وقدراتهم وحاجاتهم .

- يتناسب عدد التلاميذ في الدرس مع المساحة المتاحة للتدريس . وحتى عندما تتشارك عدة صفوف في الملعب يبقى محور الأهتمام وهو تعلم الطالب وأمانه .

#### 5- الأماكن:

الامكانات الخاصة بالبرامج الداخلية والخارجية كافية لإستيعاب التلاميذ المبرمجين لدرس التربية البدنية سواء كانوا صف واحد أو اكثر .

أن توفر المدارس الأماكن ويقترح الإتحاد الوطني للرياضة والتربية البدنية التالية ( NASPE ) :

- ملاعب ترابية خارجية .
- صالات تدريب .
- غرف تبديل الملابس .
- غرف حفظ الأدوات .
- مكاتب للمعلمين .

ومن الامكانات الإضافية التي يمكن أن توفر غرفة للجيمباز وحوض سباحة ومكان للوثب بالحبال ومركز للياقة البدنية وغرفة تدريب للأثقال ومضمار لألعاب القوى .

#### 6-الأجهزة والمواد:

يتوافق رئيس القسم ومعلمو التربية البدنية وإدارة المدراس على ميزانية كافية لتوفير الأجهزة والإعدادات لدعم برنامج التربية البدنية بصورة كاملة على أساس سنوى .

-جميع الأجهزة مصانة وفي حالة تشغيلية جيدة . تتيح الميزانية السنوية صيانة الأجهزة وأصلاحها في الزمن المحدد . كافة الأجهزة يتم الكشف عليها بانتظام ويتم إصلاحها أو إستبدالها وفقا لما هو مطلوب .

- تتيح الميزانية توفير الكتب المدرسية والمراجع التي تدعم التعليم والحصائل التعليمية.

- توفر الميزانية إمكانات لشراء المراجع التي يستخدمها معلمو التربية البدنية عند تخطيط محتوى المنهج .

- تتوفر أجهزة كافية في كل منشأة ، كما يتم توفير المواد التعليمية حتى يمكن لجميع الطلاب زيادة الزمن الذي يقضونه في المهام التعليمية والحصول علي التدريب الكافي لإكتساب الكفاءة في المهارات .

-في حالة عدم توفر الأجهزة والأدوات الكافية يتم تجنب النشاط الذي يتطلبها .

#### **7- الزمن المكرس للتربية البدنية:**

- يتوجب على الطلاب الإستجابة لمتطلبات التخرج التي تحددها السلطات في مقررالتربية البدنية .

- يتاح للطلاب المشاركة في برامج تربية بدنية إختيارية طوال سنوات الدراسة الثانوية .

- يشارك الطلاب في برنامج تربية بدنية تعليمي لما لا يقل عن 225 ق إسبوعيا أو 450 ق كل 10 أيام .

-غير مسموح للطلاب دراسة أي برنامج بديل للتربية البدنية كما لايسمح لهم الحصول علي درجات(CREDIT) غير طرق بديلة .

- يمتلك معلمو التربية البدنية فترة إعداد يومية تستخدم في التخطيط ،التواصل مع الطلاب،حفظ السجلات، والتقويم سواء مع الزملاء في تدريس التربية البدنية أو المقررات الأخرى .

- يملك المعلمون والطلاب الوقت الكافي للإنتقال بين غرف تبديل الملابس ،أماكن التدريب وغرف الصف المدرسي المستخدمة في تدريس التربية البدنية .

## 8- التقييم:

- التقييم عملية مستمرة في الدروس و يشكل مكونا حيويا في برنامج التربية البدنية. يستخدم المعلمون التقييم لقياس ما يعرفه الطلاب وما يستطيعون القيام به للمشاركة في الأنشطة البدنية طوال الحياة كذلك يحدد التقييم ما إذا كان الطلاب قد حققوا أهداف المنهج .
- تم ربط التقييم بالتعليم وهو-التقييم . يقود تدريس المفاهيم والمهارات ليعزز فهم الطلاب وتوفر فرص المسؤولية والمحاسبة في المجال النفس حركي والمعرفي والوحداني.
- يستخدم المعلمون أدوات التقييم (مثل: الملاحظات ، التقييم الذاتي وتقييم الزملاء، الإختبارات القبلية والبعدية ، الأختبارات الكتابية ، التقارير المعنية لتقييم المنهج المقاس على المعايير).
- يستخدم المعلمون التقييم الموضوعي كأحد أشكال التقويم الذي يستثير دافعية الطلاب لتطبيق المهارات والمعارف والإتجاهات المتصلة بالنشاط البدني في مواقف حقيقية.
- يستخدم الطلاب التقييم الذاتي للتأمل في و تقويم تعلمهم وأدائهم الشخصي .
- تستخدم الملاحظات المنتظمة للأداء اليومي للطلاب لتوفير أدلة تتعلق بسلوكهم وتطور أدائهم عبر الزمن والملاحظات تتأسس على معايير سليمة وموضوعية وليست آراء ذاتية.
- يتأسس تقويم الطلاب علي عدد من المقاييس المختلفة وكذا عدد من أدوات التقييم المناسبة نمائيا .
- يقود التقييم التخطيط للدروس المستقبلية لتستجيب لحاجات الطلاب .
- يقوم المعلمون بتعريف الطلاب وأولياء امورهم بمعايير منح الدرجات المعرفة بوضوح عند بداية ونهاية كل مقرر وطوال الفصل الدراسي .

-تحتزم إجراء التقييم الفردية والتتوع الثقافي والعرقى وتخلو من التحيزات الثقافية واللغوية وتلك الخاصة بالنوع .

- تبقى نتائج تقييم أداء الطلاب سرية وغير معرصة للنشر العام أو الإعلان .

### **9- تقويم البرنامج**

- يتم تقويم البرنامج الكلى (مثلا : الفلسفة، المنهج ، المتعلمين، التقييم ، الحاجات الفردية للطلاب ، الإمكانيات ، الأجهزة ، الدعم الإدارى، مصادر المدرسة والمشاركة مع المجتمع، يتم التقويم سنويا للتأكد من التعديل السليم والتطوير الذى يقود إلى تربية بدنية متميزة.

- يستخدم المعلمون أدوات التقييم والتقويم فى التخطيط لفاعلية البرامج التعليمية .

- تتم مشاركة نتائج مرجعة وتقويم البرنامج مع أولياء الأمور والجهات المعنية الأخرى لزيادة الوعي وفعالية البرنامج .

- يجرى إداريو المدرسة تقويمات سنوية للبرنامج لابقاء المعلمين مسئولين عن تعلم الطلاب وتحصيلهم.

## المبحث الرابع: الدراسات السابقة

1-دراسة Howard (2012م) بعنوان: تقييم مستويات النشاط البدني لتلاميذ

المرحلة الابتدائية المشاركين فى برنامج "صباحات في الحركة"،

هدفت الدراسة إلى تقييم مستويات النشاط البدني للطلاب خلال 3 فترات زمنية مختلفة في أيام تقديم برنامج صباحات في الحركة قبل بدء اليوم الدراسي وأيضاً في الأيام التي لايقدم فيها .

تكونت العينة من 69 من أطفال المرحلة الابتدائية (متوسط الأعمار 8 -5)وجميعهم يبدون في حالة صحية جيدة جميع أفراد العينة هم مشاركون فى برنامج صباحات في الحركة قبل بدء اليوم الدراسي والذي يقدم أيام الأثنين والأربعاء والجمعة من كل إسبوع .

يركز البرنامج على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال تنفيذ أنشطة هوائية وإطالات وتطوير المرونة الكلية إلى جانب تمارينات لتطوير القوة العضلية والتحمل العضلي .

تم قياس شدة النشاط البدني وأنماطه طوال 5 أيام ( الأثنين إلى الجمعة ) باستخدام المسراع accelerometer .

أجريت مقارنات بين الايام التي نفذ فيها برنامج صباحات في الحركة قبل الدراسة (مجموعه تجريبية والايام التي لم ينفذ فيها البرنامج (مجموعه ضابطة).

تمت المقارنه بين 3 وحدات زمنية ( قبل بدء اليوم المدرسي )و( خلال اليوم المدرسي)و(بعد اليوم المدرسي).أجريت اختبارات (ت) زوجيه لحساب المقارنات بين هذه الوحدات الزمنية في كل من الأيام التجريبية الضابطة .

أشارت النتائج إلى أن أفراد العينه حققوا زيادة ملحوظة (داله إحصائياً) تبلغ (4-5) دقائق في الساعه في النشاط البدني معتدل إلي مرتفع الشدة خلال وحدة زمن قبل بدء الدراسة خلال أيام المعالجة /التجريب وذلك مقارنة بالأيام الضابطة (مستوى الدالة =05) وعند ضبط زمن الوصول إلى البرنامج قضى المفحوصون

( 2-76 ) من وقتهم في النشاط البدني(5-22) في نشاط معتدل إلى مرتفع الشدة(7-53) في نشاط منخفض الشدة خلال جلسات برنامج (صباحات في الحركة).

المشاركون الذين حضروا " صباحات في الحركة " لأكثر من أو ما يساوي 15 دقيقة أيام التجريب حققوا زيادة قدره (3-6) دقيقة في نشاط معتدل إلى مرتفع الشدة مقارنة بنظرائهم الذين حضروا لأقل من 15 دقيقة .

الإستنتاجات : بصورة عامه قادت المشاركة في برنامج "صباحات في الحركة " إلى زيادة في النشاط البدني معتدل إلى مرتفع الشدة مقارنة بالأيام الضابطة . فرض الحضور الإجباري الكامل البرنامج سيزيد من تأثيره علي مستويات النشاط البدني يتوجب الاستمرار في استخدام المقاييس الموضوعية للنشاط البدني إلى جانب الملاحظة الموضوعية وفحص مجموعه أكبر من المتعلمين .

**2- دراسة Molt And Others (2006) بعنوان: مدركات المتغيرات المادية والاجتماعية البيئية والشعور بالكفاءة عوامل مرتبطة بالنشاط البدني المبلغ عنه لدى الفتيات المراهقات .**

هدف هذه الدراسة المقطعية فحص التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمدركات "إمكانية الوصول إلي الإمكانيات الرياضية " ، "الأمان في البيئة الحركية " ، "الدعم الأجتماعي " علي النشاط البدني المبلغ عنه من المراهقات الأكبر سناً . أكملت فتيات مراهقات ( ن = 1655 ) في الصف الثاني عشر بطارية استبانات تضمنت مقاييس للبيئة المادية المدركة ، الدعم الاجتماعي ، الشعور بالفاعلية الذاتية في مواجهة المعوقات للنشاط البدني .

أوضحت النتائج أن الأمان" البيئي " المدرك ليس له تأثير سواء مباشرة أو غير مباشرة علي النشاط البدني المبلغ عنه . ثبت أن مدركات "الوصول إلي الإمكانيات المادية لها تأثيرا غير مباشر علي النشاط البدني المبلغ عنه .والذي يسأل عنه الشعور بالفاعلية الذاتية في مواجهة المعوقات . ثبت أن للدعم الأجتماعي تأثيرات مباشرة وغير مباشرة علي النشاط البدني المبلغ عنه وأتضح أن التأثيرات

غير المباشرة تأتي في الشعور بالكفاءة في مواجهة المعوقات. استنتج الباحثون ان العوامل الاجتماعية و البيئية تاتر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على النشاط البدنى

**3- دراسة :- (مصعب عبد الرؤوف عبد الرحمن): بعنوان "واقع ممارسة النشاط الرياضي لدي العاملين بمدينة جياذ الصناعية ولاية الجزيرة " 2011م، "رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا".**

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدي العاملين بمدينة جياذ الصناعية (ولاية الجزيرة).

أستخدم الباحث المنهج الوصفي مستخدماً الاستبانة كأداة لجمع البيانات وأختار الباحث عينة عشوائية من العاملين بمدينة جياذ الصناعية (ولاية الجزيرة) وبلغ عددهم 97 فرد.

#### **نتائج الدراسة :-**

- ان العاملين بمدينة جياذ الصناعية يمارسون نشاطاً رياضياً واحداً وهو كرة القدم.
- عدم وجود تخطيط لممارسة النشاط الرياضي .
- عدم وجود كادر مؤهل للتخطيط لممارسة النشاط الرياضي .
- عدم وجود دعم للأنشطة الرياضية الاخرى .
- عدم توفير الدعم المعنوي لممارسي النشاط الرياضي.

#### **أهم التوصيات :-**

- 1-على الادارة الإهتمام بالنشاط الرياضي لأنه يعمل علي تهيئة الفرد وتحسين مستوى الأداء وتهيئة الأجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها .
- 2-إنشاء وتوفير مراكز وملاعب وصالة جمنازيوم مغلقة لممارسة النشاط الرياضي الاستراتيجي .
- 3-توجيه إهتمام خاص بالنشاط الرياضي داخل مدينة جياذ وذلك بالتخطيط السليم وتأهيل الكوادر المختصة والآخذ بأرائهم عند اعداد البرنامج الرياضي .
- 4-تفعيل النشاط من خلال المشاركة الداخلية والخارجية للأنشطة الرياضية المختلفة .

4- دراسة :- علياء أحمد ابراهيم فايت 2004" ماجستير" بعنوان (أسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني) (دراسة ميدانية)، م2004.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني .

#### منهج الدراسة :-

أستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والأستبانة كاداة لجمع البيانات تم اختيار عينة عشوائية من المدن والريف .

#### نتائج الدراسة:

كل ما ورد في محاور في الدراسة تعتبر أسباب قوية جداً لعزوف طالبات عينة الدراسة عن ممارسة النشاط البدني .

- تمثل الامكانيات والمصدر الثاني لاسباب العزوف عن ممارسة النشاط البدني بالنسبة للطالبات عينة الدراسة .

- لا تشكل المفاهيم سبباً لعزوف الطالبات الجامعيات في ممارسة النشاط البدني .

- من أهم الأسباب التي تقود إلى عزوف الطالبات الجامعيات هي :-

- اهمال المؤسسات الحكومية والأهلية للناشط البدني.

- ضعف دور الهيئات النسوية في تشجيع الطالبات على ممارسة النشاط البدني.

- قلة المدربات المؤهلات .

- إفتقار أماكن الممارسة في السكن الداخلي.

- لا توجد برامج اعلامية خاصة بنشاط المرأة البدني .

من التوصيات التي توصلت إليها الدارسة:

- ان توجه المؤسسات الحكومية والاهلية إهتماماً اكبر نحو النشاط البدني النسوي .

- تفعيل دور الهيئة النسوية في تشجيع الطالبات الجامعيات على ممارسة النشاط

البدني النسوي.

- وضع برامج تثقيف وتوعية خاصة بالنشاط البدني

- توجيه الجامعات بتنظيم الجداول الدراسية بحيث تسمح للطالبات بممارسة النشاط البدني دون أن يؤثر ذلك علي أدائهم الأكاديمي .

5- أحسان احمد مصطفى "دكتوراة": بعنوان دوافع ممارسة الانشطة الرياضية في أوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار 2008م.

هدفت هذه الدراسة للتعرف على نوع الانشطة الترويحية والرياضية التي تمارس في أوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار ، والتعرف على مدركات الطلاب لفوائد الانشطة البدنية في أوقات الفراغ.

استخدمت المنهج الوصفي المسحي وأختيرت العينة عشوائياً ممثلة من المجتمع الكلي للدراسة مكونة من 50 طالب وطالبة حصرت في ست كليات مختلفة من الجامعه أستخدمت الباحثة لجمع البيانات الأدوات التالية:

1- أستمارة استبانة من ثلاث محاور محور للانشطة والهوايات الترويحية لحجم وقت الفراغ ومحور لفوائد النشاط البدني ، وقد استخدمت الباحثة الاساليب الأحصائية المناسبة وكانت أهم النتائج :

- يتوفر لدى طلاب جامعة سنار وقت فراغ كافي (متوفر).
- يقبل طلاب جامعة سنار على ممارسة الأنشطة الرياضية في المرتبة الأخيرة
- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعة سنار في نوع الانشطة الترويحية .

#### أهم التوصيات:

- 1- توفير الادوات والاجهزه المرتبطة بالأنشطة الرياضية .
  - 2- توفير المشرفين المتخصصين في كافة مناشط الترويج للاشراف التربوي على الممارسين من الطلاب .
  - 3- على الإدارة الإهتمام بتنظيم برامج النشاط لكافة الطلاب دون قصر.
  - 7- دراسة Marquez and McCauley (2006) بعنوان العوامل الإجتماعية المعرفية المرتبطة بنشاط أوقات الفراغ بين اللاتينين .
- هدف هذه الدراسة فحص العلاقة بين نشاط أوقات الفراغ والفاعلية الذاتية في التدريب البدني والفاعلية الذاتية في مواجهة معوقات ممارسة النشاط البدني ، الدعم

الإجتماعي والأهمية المدركة للنشاط البدني . تم الحصول على بيانات 153 لاتيبي (ن = 86 أنثى و 67 ذكر) تم إجراء مقارنات بين الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني بمستويات عالية ونظرائهم الذين يمارسون بمستويات منخفضة . أشارت النتائج إلى أن المفحوصين الذين يمارسون نشاط بدني في مستويات عالية يتمتعون بدرجات أعلى من الفاعلية الذاتية في التدريب ومواجهة المعوقات وأنهم يتلقون دعماً أكبراً من الاصدقاء للممارسة وأنهم يولون أهمية أكبر لحصائل النشاط البدني وذلك مقارنة بالمفحوصين الذين يمارسون بمستوى منخفض . لم تظهر فروق دالة في الدعم الإجتماعي من الأسرة بين الذكور والإناث في المتغيرات النفس اجتماعية . ويرى الباحثان وجوب إجراء المزيد من الدراسات عن تأثير المتغيرات البيئية والثقافية علي أنشطة أوقات الفراغ وكيفية تفاعلها مع العوامل النفس - إجتماعية .

#### 6- دراسة Lafler And Other (2013) بعنوان: التربية البدنية ونشاط تقويم

تنفيذ سياسة جديدة في مدارس مدينة لوس أنجلس العامة .

حدد القانون في ولاية كاليفورنيا مستويات أو معايير لتعليم التربية البدنية في المدارس العامة (را - 12) وقد وجد أن المنطقة التعليمية للمدارس الموحدة في لوس انجلس لم تطبق المعايير الموضوعية . في العام 2009 تبنت المنطقة سياسة للتربية البدنية لتستجيب للمعايير المذكورة . هدفت الدراسة إلي تقويم نتائج سياسة التربية البدنية في مدارس المنطقة .

أجريت ملاحظات باستخدام نظام ملاحظة زمن تعليم اللياقة البدنية خلال السنوات الدراسية

لعينة طبقية عشوائية متنوعة الدخل المالي تتكون من 34 طالب من مراحل التعليم الثلاثة (ابتدائي - متوسط - وثانوي) لتقييم التغيرات في عدد التلاميذ في درس التربية البدنية زمن درس التربية البدنية والزمن المصروف في ممارسة أنشطة بدنية معتدلة إلي مرتفعة الجهد.

أشارت النتائج إلى أن زمن درس التربية البدنية يزداد في المدارس الابتدائية مرتفعة الدخل . يقل عدد التلاميذ في الدرس في المدارس المتوسطة منخفضة الدخل.

-استنتج الباحثون وجود تنفيذ محدود لسياسة التربية البدنية بعد عامين من اجازاتها.  
-توجد فرص للاستمرار في مراقبة وتطوير حجم ونوعية التربية البدنية .  
المصدر م 2012م.

#### 8- دراسة:(Trudeau And Shephard)2006) بعنوان : إسهام البرامج

الموسمية في مستويات النشاط البدني و الإتجاهات لدى الأطفال و الراشدين .  
في الدول المتقدمة هناك نزعة ملحوظة نحو الزيادة في نمط حياة الجلوس بين  
الأطفال في عمر المدارس .

هدف هذه الدراسة تحديد تأثير برامج التربية البدنية المدرسية على :

- ممارسة النشاط البدني للمشاركين كأطفال و راشدين .

- الإتجاهات نحو التربية البدنية و النشاط البدني في نفس المجموعات .

تأسس على البيانات التي تم تحليلها يمكن القول بأن قدرا كافيا من برامج التربية  
البدنية المتميزة يمكن ان تسهم بما يكفي في الحجم الكلي من النشاط البدني معتدل  
مرتفع الشدة للتلاميذ في عمر المدارس كذلك تملك المدارس إحتمالا مؤثر على  
النشاط البدني التلقائي للأطفال لتشجيع زيادة المشاركة في رياضات النشاط الخارجي  
وأيضاً يفضل الإنتقال الناشط " المشي " إلى المدارس و ايضاً توفير الأجهزة و  
الأدوات و الإشراف للشباب في احياءهم او المناطق المجاورة .

يمتلك معظم الأطفال إتجاها إيجابيا قويا نحو التربية البدنية . و على اي حال فإنه  
مع التقدم في العمر تصبح مدركاتهم للتربية البدنية كخبرة إيجابية اكثر غموضاً .

من الدراسات القليلة المتوفرة يبدو غالبا ان برامج التربية البدنية المتميز النوعية  
تساعد في المحافظة على المدركات الإيجابية و الإبتدائية .

يتوجب إهتمام البحث المستقبلي بالعوامل التي تؤثر على تغير المدركات مع

نضج مكتفى. بالإضافة الى تقديم برنامج تربية بدنية لهتميزة فإنه يتوجب على  
المدارس التأكد من أن حجم الزمن الكلي الأسبوعي للتربية البدنية المدرسية كافٍ  
ليس فقط للمحافظة و إنما أيضا لتيسير و تعزيز لياقة الطفل البدني .

هناك حاجة للمزيد من البحث لتحديد قدرة برامج التربية البدنية المدرسية للتأثير على سلوك النشاط البدني في حياة الكبار و ايضا تقويم الإستراتيجيات التي ستقود الى أقصى إستخدام لزمن المناهج المحددة للتربية البدنية .

## 9- دراسة صالح العيفان بعنوان : معوقات الإشتراك الإيجابي في درس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

اشتملت عينة الدراسة على 1928 تلميذاً من الدارسين بالمدارس الحكومية والاهلية بمدينة الرياض والذين لا يشاركون بايجابية في درس التربية البدنية ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (23) مدرسة ثانوية وأهلية بمدينة الرياض .

وبعد المعالجة الأحصائية لبيانات الدراسة أشارت النتائج إلى مايلي :

اولاً : وجود معوقات للإشتراك الإيجابي لتلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة الرياض في درس التربية البدنية ترتبط بكل من المتعلم ذاته وأهداف ومحتوى الدرس وإمكانات تنفيذه وطرق تدريسه .

أهم المعوقات المرتبطة بالمتعلم . عدم وجود رغبة للمشاركة في الدرس ، تفضيل القيام باعمال أخرى اكثر فائدة بدلاً من المشاركة في الدرس والتي لن تضيف شيئاً جديداً له عدم الاستفادة من الدرس في تنمية المعلومات المرتبطة بالثقافة البدنية ، أشباع الدافع للعب لدى التلاميذ ، تنمية اللياقة البدنية .

أهم المعوقات المرتبطة بالمحتوى: عدم تنوع أوجه النشاط في الدرس ، عدم شموله على بعض الأنشطة الحرة ، اوجه النشاط التنافسية ، اوبعض الأنشطة الترويحية .عدم مناسبة اوجه الدرس للوقت المخصص لتعليمها أولميول التلاميذ ، عدم إمكانية تنفيذها بالامكانات المتاحة.

اهم المعوقات المرتبطة بالامكانات. عدم توفير الأدوات والأجهزة التي تنمي اللياقة البدنية او التي تسهم في تعلم المهارات الحركية ، والتي تستخدم في اداء التمرينات البدنية ، عدم توافر الملاعب المناسبة لأنواع النشاط الممارس في الدرس. اهم المعوقات بطرق التدريس كانت، عدم تخصيص المعلم لوقت كافٍ لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ، استخدام طرق تدريس غير مشوقة في الدرس .عدم إستعانة المعلم بالوسائل التعليمية في أثناء الدرس. او عدم ربط الخبرات التي يتيحها

الدرس بحاجات التلاميذ ونزعاتهم الابتكارية، والفروق الفردية بين التلاميذ في تدريسهم . عدم مناسبة التشكيلات لطبيعة أنشطة الدرس .  
ثانياً : وجود فروق دالة احصائياً بين استجابة التلاميذ في الصفوف الدراسية الثلاثة بالمرحلة الثانوية وذلك في كل من المعوقات المرتبطة بالمتعلم وأهداف ومحتوى الدرس وإمكانات تنفيذه وطرق تدريسه والتي تحدد من اشتراكهم الايجابي في درس التربية البدنية ، وذلك لصالح تلاميذ الصف الدراسي الأعلى .  
ثالثاً : وجود فروق دالة احصائياً بين أستجابات التلاميذ عينة الدراسة الكلية في كل من المدارس الحكومية والأهلية في معوقات الإشتراك الإيجابي في درس التربية البدنية المرتبط بكل من المتعلم وإمكانات تنفيذ الدرس لصالح تلاميذ المدارس الأهلية . وكذلك فروق دالة احصائياً في ذات الدافع بين تلاميذ كل من المدارس الحكومية والأهلية في المعوقات المرتبطة بتحقيق أهداف الدرس ولصالح تلاميذ المدارس الحكومية .

وفي ضوء نتائج الدراسة اوصى الباحث بالعديد من التوصيات المرتبطة بكل من المتعلم ذاته، والأهداف، المحتوى، الامكانات، طرق التدريس وكان اهمها مايلي:  
إهتمام المؤسسات التعليمية والاعلامية بتقديم برامج تهدف الى تغيير المفاهيم الخاطئة لدى المتعلمين عن التربية البدنية والإهتمام بتكوين اتجاهات إيجابية لديهم نحو المشاركة في اوجه نشاط التربية البدنية بوجه عام وفي درس التربية بوجه خاص مراعاة أن يتم تحديد أهداف برامج التربية البدنية وفقاً لنتائج الدراسة العلمية التي تتناول التعرف على احتياجات المجتمع والمتعلمين . إتاحة الوقت للمتعلمين للاستفادة من موضوع التعلم، ضرورة أهتمام الادارة المدرسية بتوفير الإمكانيات البديلة. ضرورة اهتمام معلم التربية البدنية في تدريسه بتحفيز المتعلمين، ضرورة أهتمام وزارة المعارف بزيادة الموارد المالية المخصصة لبرامج التربية البدنية المدرسية وتعميم تدريس التربية البدنية في مدارس المرحلة الثانوية بحيث يتم مراعاة توافر ساحات اللعب.

- دراسة Marquez and McAuley (2006) بعنوان العوامل الإجتماعية والمعرفية المرتبطة بنشاط أوقات الفراغ بين اللاتنيين .

هدف هذه الدراسة فحص العلاقة بين نشاط أوقات الفراغ والفاعلية الذاتية في التدريب البدني والفاعلية الذاتية في مواجهة معوقات ممارسة النشاط البدني , الدعم الاجتماعي والأهمية المدركة للنشاط البدني . تم الحصول على بيانات 153 لاتيبي (ن = 86 أنثى و 67 ذكر) تم إجراء مقارنات بين الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني بمستويات عالية ونظرائهم الذين يمارسون بمستويات منخفضة .

أشارت النتائج إلى أن المفحوصين الذين يمارسون في مستويات عالية يتمتعون بدرجات أعلى من الفاعلية الذاتية في التدريب ومواجهة المعوقات وأنهم يتلقون دعماً أكبراً من الاصدقاء للممارسة وأنهم يولون أهمية أكبر لحصائل النشاط البدني مقارنة بالمفحوصين الذين يمارسون بمستوى منخفض .

لم تظهر فروق دالة في الدعم الاجتماعي من الأسرة بين الذكور والإناث في المتغيرات النفس الاجتماعية . ويرى الباحثان وجوب إجراء المزيد من الدراسات عن تأثير المتغيرات البيئية والثقافية علي أنشطة أوقات الفراغ وكيفية تفاعلها مع العوامل النفس -اجتماعية .

دراسة Johnston, Etal (2007) بعنوان "المشاركة الرياضية والتربية البدنية في المدارس الثانوية الأمريكية .

هدف هذه الدراسة تحديد المستويات الراهنة للتربية البدنية والمشاركة في النشاط البدني بين طلاب المدارس الأمريكية الثانوية وكذا تحديد المدى الذي تختلف به هذه المستويات باختلاف الصفوف الدراسية والخلفية العرقية والحالة الاقتصادية والاجتماعية للطلاب .

بيانات ممثلة علي المستوى القومي تم جمعها من 500 مدرسة و 54.000 طالب تم استفتاءهم خلال الأعوام 2003، 2004، 2005 كجزء من دراسة الشباب والتربية والمجتمع (yes) ودراسة مراقبة المستقبل (MTF) كجزء من دراسة الشباب والتربية والمجتمع قام مديرو المدارس بالإستجابة لاستبانات تتعلق بالنشاط البدني (بما في ذلك معدلات مشاركة الطلاب في الرياضة والتربية البدنية في مدارسهم . قام الطلاب في نفس المدارس بالإستجابة لاستبانات معلومات شخصية في نفس العام

كجزء من دراسة مراقبة المستقبل حيث تم توفير بيانات تتعلق بخلفية الأفراد بما في ذلك نوعهم وأعرافهم ومستوى تعليم الوالدين . تم تحليل البيانات خلال العام 2006 . تمثلت النتائج في أن تتطلب دراسة التربية البدنية ومعدلات المشاركة الفعلية للطلاب تتناقص بدرجة ملحوظة بين الصفوف 8 إلى 12 . حوالي 87% من طلاب الصف الثامن يدرسون في مدارس تتطلب دراسة مقرر التربية البدنية مقارنة ب 20% فقط من طلاب الصف الثاني عشر . اتضح أن العروق بين المجموعات الفرعية في المشاركة في التربية البدنية كانت صغيرة . عدد محدود جداً من جميع الطلاب يشاركون في النشاط الرياضي الخارجي التنافسي خلال العام الدراسي مع مشاركة الطالبات بدرجة أقل قليلاً من مشاركة الطلاب (33% مقابل 37%) ترتبط المشاركة في التربية البدنية والرياضة عكسياً مع الطبقة الاقتصادية الإجتماعية وهي أقل مستوى بين الطلاب السود الاتيني والـ Hispanic وذلك مقارنة بالطلاب البيض حتى عند التحكم في المتغيرات الأخرى .

كانت معادلات المشاركة في النشاط الداخلي ( أقل ) وتتناقص في الصفوف الأخيرة وكانت أيضاً منخفضة بين الطلاب من الطبقة الاقتصادية الاجتماعية المنخفضة والطلاب الهنود Hispanic (بعد التحكم في المتغيرات الأخرى) .

استنتج الباحثون أنه ولدرجة ملحوظة في المدارس الأمريكية الثانوية لكافة المجموعات تحظى الاقليات الاثنية والشباب في الطبقة الاقتصادية الاجتماعية المنخفضة والذين يعانون من خطورة تفوق المتوسط للتعرض للزيادة في الوزن في مرحلة الشباب ( يحظون ) بدرجة أقل من التدريب اليومي بسبب انخفاض مستوى مشاركتهم في الرياضات المدرسية . قد تساعد الاختلافات في المصادر المتاحة للاقليات وشباب الطبقة الاقتصادية الاجتماعية المنخفضة - قد تساعد في تفسير الفروق في معدلات المشاركة .

دراسة Jenkins on and Benson التاريخ عنوان : معوقات توفير التربية

البدنية والنشاط البدني في المدارس الثانوية بولاية فكتوريا باستراليا .

أكمل 115 مدرس تربية بدنية استبانة خاصة بالمعوقات التي تواجههم في تنفيذ

التربية البدنية في مدارس الولاية . إضافة إلى ذلك تم فحص المعوقات المدركة

كمؤثرات من قبل المعلمين كمؤشرات على مشاركة فى التربية البدنية المدرسية والنشاط البدنى .

أتضح أن معوقات توفير التربية البدنية مكانية الطابع إلى حد كبير رغم أن ثلثى المستجيبين إعترفوا بأن الصعوبات التى يواجهونها فى إشراك الطلاب فى أنشطة الدرس هى المانع الرئيس لمشاركة الطلاب .

كذلك تم إدراك الطلاب على أنهم يتأثرون بانخفاض ميولهم (45%) وانخفاض ميول أقرانهم (62%) . وأفادت الباحثتان بأن إدراك هذه المعوقات لها مضامينها فى تدريس التربية البدنية وتصميم المنهج وتدريب المعلمين ومشاركة الشباب فى البيئة المدرسية .

الخصائص البيئية والميول كعوامل مرتبطة بالنشاط البدنى فى المدارس الترويجية الثانوية : دراسة السلوك الصحى لدى الاطفال فى سن المدارس .

عرفت المدرسة كساحة رئيسة لترويج النشاط البدنى بين الشباب . ويتطلب التغيير الفعال لسلوك النشاط البدنى التعرف على العوامل المرتبطة المنسقة والقابلة للتعديل

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف ميول الطلاب فى النشاط البدنى المدرسى والامكانيات المتاحة فى بيئة المدارس وفحص أرتباطاتها بمستويات ممارسة النشاط البدنى خلال فترات الفسح وتأثيراتها التفاعلية .

تأسست هذه الدراسة المسحية على عينة قومية ممثلة للمدارس الثانوية الترويجية وطلاب الصف الثامن الذين شاركوا فى دراسة السلوك الصحى لدى الطلاب فى عمر المدرسة الثانوية 2005-2006م .

خصائص البيئة المدرسية تم تقييمها من خلال استبانات قام بتعبئتها المديرون بينما تم تقييم نشاط الطلاب البدنى وميولهم نحو النشاط البدنى من خلال استبانات قام الطلاب بتعبئتها .

أشارت النتائج إلى أن معظم الطلاب يرغبون فى المزيد من فرص النشاط البدنى فى المدرسة . وأشارت نتيجة تحليل الانحدار الخطى ( الاحصائية ) إلى أن الطلاب الذين يدرسون فى مدارس بها العديد من الامكانيات الرياضية ( ملاعب

واجهه وأدوات ) يملكون بما يعادل 4.49 مرة (حدود ثقة 95% ) إحتتمالات اكبر فى أن يكونوا ناشطين بدنياً مقارنةً بزملائهم الذين يدرسون فى مدارس فقيرة الامكانات وذلك يعد التحكم فى عوامل الطبقة الاقتصادية الاجتماعية ، النوع والميول نحو التربية البدنية المدرسية . كذلك أتضح ان توفر الملاعب المفتوحة أو الساحات والاجهزة والادوات وغرف التدريب بالاتقال جميعها ترتبط بالزيادة فى ممارسة النشاط البدنى . اسهمت الميول الكلية فى التنبؤ بالنشاط البدنى خلال الفسح (فترات الراحة) . أوضح التفاعل بين المتغيرات أن ميول الطلاب قد تقلل من تأثير الامكانات على النشاط البدنى خلال فترات الراحة .

تدعم النتائج استخدام مدخل بيئى وتحليل متعدد المستويات فى دراسة العوامل المرتبطة بالنشاط البدنى التى تسمح بفهم اوسع لتأثير و التفاعل بين العوامل فى عدة مستويات على سلوك النشاط البدنى . وتقترح الدراسة فى التشجيع على ممارسة النشاط البدنى فى الصفوف الدنيا للمرحلة الثانوية توجيه الاهتمام نحو مزايا التيسير والتعزيز البيئى وتضمين استراتيجيات لزيادة ميول الطلاب نحو النشاط البدنى المدرسى .

#### **التعليق على الدراسات السابقة :-**

استفادت الباحثه من الدراسات السابقة العربية والأجنبى فى خطوات دراستها إبتداءً من إختيار العنوان وكذلك صياغة الأحداث والتساؤلات والمنهجية المستخدمة والمعالجات الإحصائية وأدوات جمع البيانات وإستخلاص النتائج والتوصيات .



## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

يوضح هذا الفصل جميع الإجراءات والخطوات التي اتبعتها الباحثة حيث تم تناول منهج الدراسة ومجتمعها وعينتها والادوات المستخدمة في جمع بياناتها. كذلك تناول هذا الفصل الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات.

#### 3:1 منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة وباعتباره المنهج الشائع الاستخدام في بحوث التربية البدنية والرياضة. يهدف المنهج الوصفي إلي جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالمشكلة وذلك للإجابة على تساؤلات الدراسة أو اختبار الفروض. كما يهتم بجمع البيانات العلمية الدقيقة للظاهرة المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره والتعرف على آراء واتجاهات ومعتقدات الأفراد وفحصها وتحليلها وذلك بغرض التعرف على نقاط القوة والضعف فيها وأيضاً من أجل معرفة أهمية هذا الوضع أو مدى حاجته لإحداث تغييرات (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى الباهي، 2002 م).

#### 3:2 مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة على الإدارة المدرسية (المديرون ووكلاؤهم ومدرسو التربية البدنية من الجنسين) كما اشتمل أيضاً علي الطلاب والطالبات بالمدارس الثانوية الحكومية والخاصة بمحلية ام درمان حسب آخر إحصائية لإدارة التعليم الثانوي بوزارة التربية والتعليم (2014-2015م). طلاب

وقد بلغ عدد الأفراد في الإدارة المدرسية 118 مدير ووكيل في حين بلغ عدد الطلاب 7689 والطالبات 7482 وجميعهم تضمهم 26 مدرسة أولاد و 16 مدرسة بنات ثانوية بمحلية أم درمان.

#### 3:3 عينة الدراسة:

يورد (2007) Cohe et al (في علياء محمد ابراهيم/ 2011) أنه لا توجد إجابة قاطعة عن الحجم السليم لعينة الدراسة وأن تحديد حجم العينة يعتمد علي الهدف من الدراسة وطبيعة المجتمع الذي يتم اختيار العينة منه (ص93). ويؤكد

أنه ومع زيادة حجم مجتمع الدراسة يزداد حجم العينة بمعدل تناقصي حتى يبقى ثابتاً تقريباً عند الرقم 380 مفحوصاً. ويقترح نفس المؤلف (ص 94) أنه وعند اختيار عينة الدراسة في ضوء حدود الثقة وخطأ المعاينة فإن الحدود 95 و 99% ونسبة الخطأ 05. و 01. تتطلبان أن يكون حجم العينة 384 مفحوص عندما يكون حجم مجتمع البحث مليون مفحوص. ويبدو أن احمد بدري (في :محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب :1999م ) يدعم هذا الرأي حيث ورد أنه في حالة تكون مجتمع البحث من (75000 فرداً ) فإن العينة المناسبة عدداً عندها ستكون (382) منهم.

تكونت عينة هذه الدراسة من مجموعتين. مجموعة الإدارة المدرسية وتضم المديرين ووكلاء المدارس ومعلمو التربية البدنية فيها. تم اختيار هذه المجموعة بالطريقة القصدية وقد بلغ عدد أفرادها 72 منها 28 مدير ووكيل و 24 معلم تربية بدنية من الذين يعملون بمدارس محلية أم درمان خلال العام الدراسي 2014-2015م.

من جهةٍ أخرى مثل الطلاب من الجنسين مجالاً آخر لعينة الدراسة. تم اختيار الطلاب والطالبات عينة هذه الدراسة بالطريقة العشوائية من طلاب وطالبات المدارس الثانوية الحكومية والخاصة بمحلية ام درمان للعام الدراسي 2014-2015م.

#### **تم اختيار عينة الطلاب في مرحلتين :**

اولاً : تم تحديد الخصائص التي تميز المجتمع الكبير والتي يتوجب أن تظهر ايضاً في العينة لتقسيم المجتمع الكبير إلي مجموعات متناسقة واذا أمكن منفصلة ).  
ثانياً : اختيار المفحوصين والمفحوصات عشوائياً داخل هذه المجموعات وتم تحديد حجم كل مجموعة وفقاً لما أورده (Cohen et al 2007, p) إما من خلال حكم يصدره الباحث أو استناداً علي أدب المعاينات .

مثلت الخاصية الرئيسة التي تميز مجتمع الدراسة في النوع كما يشير إليه وجود طلاب وطالبات في المدارس الحكومية والخاصة. وأعتامناً علي هذه الخاصية تم تصنيف مجتمع الدراسة إلي طلاب وطالبات في المدارس الحكومية والخاصة. وبناءاً على إحصاءات التعليم الثانوي والتي تحدد عدد الطلاب والطالبات في كل من

النوعين استقر رأي الباحثة علي تمثيل المدارس الحكومية والخاصة بعدد(204) طالباً وعدد(213) طالبة وبلغ العدد الكلي للعينة (417) مفحوص.

### 3:4 أدوات الدراسة :

أعتمدت الباحثة على الإستبانة كأداة لجمع البيانات .وفيما يلي يتم تناول الخطوات التي اتخذت في إعداد كلٍ من الاستبانتين اللتين استخدمتا في جمع بيانات هذه الدراسة.

### 3:4:1 الاستبانة

الاستبانة وفقاً ل(خير الدين علي عويس ,1997م) أداة من أدوات البحث العلمي معدة لجمع البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المكتوبة في نموذج أعد لهذا الغرض ليقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

تم جمع بيانات هذه الدراسة عبر استبانتين هما استبانة مستويات النشاط البدني (Godin and Shephard 1985) واستبانة البيئة التعليمية للتربية البدنية. تتناول الباحثة فيما يلي كل من الاستبانتين مقدمةً وصفاً لكلٍ منهما والخطوات التي استخدمت في تقنيتهما وإعدادهما النهائي للتطبيق وكذا تطبيقهما.

### 3:4:1:1 استبانة مستويات النشاط البدني في أوقات الفراغ :

استخدمت الباحثة استبانة النشاط البدني في اوقات الفراغ لمؤلفيها ( Godin and Sheppard) لتقييم مستويات ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصي بها بين المفحوصين.

تتكون الاستبانة من جزئين . في الجزء الاول يطلب من المفحوصيين تحديد عدد المرات الأسبوعية التي مارسوا فيها نشاطاً بدنياً بأحد مستويات الممارسة المعروفة ( المجهد أو عالية الشدة، و المعتدلة الجهد أو متوسطة الشدة ، والمنخفضة الجهد أو قليلة الشدة) . تم تعريف المرة الواحدة على أنها تلك التي لاتقل فيها مدة الممارسة بالشدة المحددة عن 15 دقيقة .

في الجزء الثاني طلب من المفحوصين تحديد تكرارات الممارسة الاسبوعية بالاختيار من مقياس يتكون من دائماً (أكثر من 5 مرات) وكثيراً (حتى 4 مرات) ونادراً (مرة أو مرتين) و لا يحدث إطلاقاً (ولامرة).

يتم أولاً تحديد زمن الممارسة وذلك بضرب عدد مرات الممارسة بالشدة العالية أو المجهدة في 30 ق وبالشدة المعتدلة في 15 ق ولا يحسب زمن للممارسة بالشدة المنخفضة. ويتم جمع حاصل الممارسة بالشدتين العالية والمعتدلة.

بعدها يتم تحديد الممارسة في الحدود الموصي بها أو عدمها اعتماداً علي معيار الكلية الأمريكية للطب الرياضي والذي ينص على الممارسة لما لا يقل عن 150 ق أسبوعياً بشدة معتدلة إلى عالية تقود إلى تحقيق فوائد صحية.

### 3:4:1:2 استبانة بيئة التربية البدنية:

كما ورد في الفصل الثاني فإن بيئات التربية البدنية اصطلاح شامل يتضمن كافة الأفراد والتجهيزات والمناهج والبنى التحتية التي تخدم التربية البدنية. قامت الباحثة بإجراء مسح على كافة العوامل التي تؤثر تأثيراً واضحاً على نشاط الطلاب البدني على مستوى المدرسة باعتبارها المكان الذي يقضي فيه الطلاب الجزء الأكبر من الوقت خارج منازلهم.

تمثلت العوامل البيئية المؤثرة التي تم تحديدها في الملاعب والأجهزة والأدوات ومعلم التربية البدنية ومنهجها وأهدافها وتوفر فرص المشاركة.

قامت الباحثة بمراجعة الأدب الخاص ببيئات التربية البدنية بما في ذلك الدراسات السابقة ومنها تم تحديد العناصر الرئيسية والفقرات التي سيتم تضمينها الاستبانة ممثلةً لهذه العناصر. تمت استشارة الخبراء في سلامة هذه العناصر والفقرات قبل تضمينها استبانة خاصة تحت مسمى " استبانة بيئة التربية البدنية" وعرضها للتقنين بواسطة الخبراء.

تضمنت الاستبانة في صورتها الأولية 20 عبارة يقوم المفحوص بالإستجابة لها عبر مقياس تقدير خماسي يتدرج من (صحيح تماماً إلى خطأ تماماً).

3:4:1:2 تقنين أداتي جمع البيانات:-

أ/ استبانة مستويات النشاط البدني:-

تعتبر استبانة " مستويات النشاط البدني التي استخدمتها الباحثة من الاستبانات شائعة الاستخدام في بحوث النشاط البدني.

تم تعريب الأستبانة بطريقة الترجمة الحرفية حيث تمت أولاً ترجمة الأستبانة إلى اللغة العربية ثم عرضت النسخة المعربة على عدد من الأخصائيين لإعادة ترجمتها إلى اللغة الإنجليزية. بعد مراجعة الترجمة تمت الاستجابة لكافة التعليقات والمقترحات والمفارقات التي وردت في النصين وبذلك توصلت الباحثة إلى صورة معربة من الاستبانة.

تم عرض الاستبانة المعربة على عدد من الخبراء من داخل كلية التربية البدنية والرياضة وخارجها وأفادت استجابات الخبراء بصلاحيه الاستبانة لقياس ما وضعت من أجله. ويجدر بالذكر أن الاستبانة كانت قد قننت بواسطة مؤلفيها لتحديد معامل صدقها وتم التأكد من ارتباطها الدال مع أقصى إستهلاك للأكسجين (  $r = .38$  ) ومع نسبة دهون الجسم (  $r = .21$  ) كذلك ارتبطت الاستبانة ارتباطاً دالاً مع قراءات المسراع accelerometer (  $r = .32$  )، ومع زمن الجري علي السير المتحرك (  $r = .57$  ) ومع نسبة دهون الجسم (  $r = .43$  ) وأقصى استهلاك للأوكسجين (  $r = .56$  ).

ولتحديد معامل ثبات استبانة مستويات النشاط البدني قامت الباحثة بتطبيقها علي عينة مختارة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية مرتين بفواصل زمني قدره أسبوع وأشارت النتائج إلي معاملات ارتباط دالة تدعم صلاحية المقياس للكشف عن مستويات النشاط البدني في مجتمع البحث. يستدل على ذلك من التحليل الاحصائي لمعاملات الثبات والذي بلغ 93. لمقياس المستوى المرتفع الشدة و 42. لمقياس المستوى المعتدل الشدة و 46. لمقياس المستوى المنخفض الشدة.

## ب/ استبانة بيئات التربية البدنية:-

بعد تصميم استبانة بيئات التربية البدنية والتي تكونت من 20 عبارة شملت معلم التربية البدنية والمنهج الذي يدرسه والوقت المتاح للتربية البدنية والبنى التحتية المتاحة في المدارس إلي جانب الأجهزة والأدوات قامت الباحثة بعرض الاستبانة علي مجموعة من الخبراء وأساتذة التربية البدنية بالمدارس الثانوية . للحكم علي مدي تعبير وقياس الفقرات المقترحة في الاستبانة لما وضعت من أجله (صدق المضمون أو المحتوي)؛ وارتباطها بموضوع البحث (البيئة التعليمية للتربية البدنية) ودرجة أهمية كل عبارة. تم تسليم الاستبانات للخبراء واستلامها منهم خلال الفترة من 8 ديسمبر إلي 15 ديسمبر 2014م. بلغ عدد الخبراء الذين تم استفتاءهم 24 خبيراً استجابوا جميعهم لمفردات الاستبانة.

تم جمع الاستبانات من الخبراء ومراجعتها والاستجابة لجميع الملاحظات التي قدمها الخبراء وقد تم الرجوع إليهم مرةً أخرى للتأكيد علي أن ملاحظاتهم قد تمت الاستجابة لها. بذلك توصلت الباحثة إلي استبانة صادقة تقيس بيئات التربية البدنية في المدارس عينة البحث.

بعد التأكد من صدق محتوى الاستبانة تم الانتقال إلي تحديد ثباتها. ولإنجاز ذلك قامت الباحثة بتجريب تطبيق الاستبانة على عينة من الإدارات التربوية ومعلمي التربية البدنية مرتين خلال الفترة من الأسبوع الأخير من ديسمبر إلي منتصف يناير 2015م.

تم جمع الاستبانات واخضاعها للتحليل الإحصائي لحساب معامل الثبات. ورغم تيقن الباحثة من صدق الاستبانة (صدق المحتوي) والذي أفاد به تحكيم الخبراء إلا أن الباحثة قامت أيضاً بحساب معامل الصدق الإحصائي لفقرات الاستبانة وبدأت النتائج على النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول رقم (2) التالي:

جدول رقم (2) يوضح معامل الثبات والصدق الإحصائي لاستبانة البيئة التعليمية للتربية البدنية في المدارس الثانوية بمدينة أم درمان

| عبارات المقياس  | متوسط القياس الأول | متوسط القياس الثاني | معامل الثبات | الصدق الإحصائي |
|---|--------------------|---------------------|--------------|----------------|
| 1- تصمدر وسائل التربية البدنية للمساعدة في اكتساب المتعلمين المتعلمات المهارات الحركية والمعارف والاتجاهات المطلوبة. تبنحياً نشاطاً بدنياً طويلاً لعمر                          | 3.83               | 3.50                | .832         | .912           |
| 2- دروس التربية البدنية في المدرسة تصمم وتنفذ بحيث يمارس متعلمون المتعلمات أنشطة بدنية معتدلة إلى مرتفعة الشدة في البيت لئلا يقلعن 50% من وقت الدرس.                            | 4.29               | 4.17                | .813         | .901           |
| 3- تهتم التربية البدنية في المدرسة بتعديل برامجها بحيث تستوعب حاجات المتعلمين الذين يعانون من محدودات المشاركة في الأنشطة البدنية مثل الأمراض المزمنة والإصابات البدنية وغيرها. | 3.58               | 3.42                | .910         | .953           |
| 4- الخبرات الحركية المقدمة في دروس التربية البدنية مترابطة ووز مائة الطابع بما يخدم انتقال أثر التعلم داخل المقرر وبينه وبين المقررات الأخرى.                                   | 3.71               | 3.54                | .923         | .961           |
| 5- تحرص التربية البدنية على إشراك الآباء والأمهات وأولياء الأور في برامجها المختلفة وتشجعهم على دعم نشاط أبنائهم وتترفدورهم المؤثر كنموذجاً وقدوة في الحياة النشطة بدنياً.      | 3.50               | 3.62                | .931         | .965           |

|     |      |      |      |      |   |
|-----|------|------|------|------|---|
| 6-  | 3.46 | 3.71 | .807 | .898 | تتبنى المدرسة المواصفات المحددة علمياً للشخص المتردد نياً كأهداف لبرنامجها المحدد للتربية البدنية.  |
| 7-  | 4.12 | 3.79 | .861 | .930 | معلم التربية البدنية في المدرسة مؤهل ومدرّب في مجال التخصص صوحي يصعّلت تطوير مستوي قدراته.  |
| 8-  | 3.75 | 3.67 | .881 | .940 | جميع الطلاب في المدرسة يحصلون على فرص كافية للمشاركة في الأنشطة البدنية بغض النظر عن الفروق في المستويات المهارية أو البدنية أو غيرها.  |
| 9-  | 3.96 | 3.71 | .839 | .916 | تحرص التربية البدنية المدرسية على الالتزام بحجم الوقت المحدد للتربية البدنية في جدول المدرسة.   |
| 10- | 3.50 | 3.46 | .867 | .931 | تحرص التربية البدنية في المدرسة على إجراء تعقيدات من نظامها حصيلاً كجزء رئيسي من العملية التعليمية في المقرر.   |
| 11- | 3.96 | 3.87 | .927 | .963 | يوجد منهج للتربية البدنية بمحتوى يتابعه المعلمون ونمائياً لجميع المستويات الدراسية ويخضع المنهج المذكور للمراجعة الدورية.   |
| 12- | 3.71 | 3.83 | .820 | .910 | تهتم المدرسة بمشاركة جميع المتعلمين بما لا يقل عن 30 دقيقة يومياً في أنشطة بدنية معتدلة اليمر تفعلة الشدق معالاستفادق من الخيارات الأخرى المتاحة في برامج النشاط الداخلي الخارجي. |
| 13- | 3.87 | 3.79 | .868 | .931 | تتميز بيئة التربية البدنية في المدرسة بالأمان وتشجع على النجاح والتعبير الإيجابي عن   |

|      |      |      |      |  |
|------|------|------|------|--|
|      |      |      |      | الذات واحتراما لآخرين وغير ذلك من الأهداف الاجتماعية.  |
| .924 | .855 | 3.29 | 3.25 | 14- تدارد دروس التربية البدنية اليومية بطريقة تركز سقيما العدالة والمساواة والحزم وتقدير الإنجاز واحتراما لآخر والروح الرياضية ضية .                   |
| .922 | .851 | 3.29 | 3.37 | 15- تتوفر في دروس التربية البدنية ببرامجها الداخلية والخارجية عوامل السلامة بما في ذلك إمكانات الإسعافات الأولية حالات الاصابات .                      |
| .954 | .911 | 4.00 | 4.04 | 16- توجه التربية البدنية من خلال برامجها المختلفة اهتماماً خاصاً صاباكتساب المتعلمين العافية wellness بما في ذلك اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .     |
| .941 | .886 | 3.55 | 3.37 | 17- تحرص التربية البدنية في المدرسة على تربية المتعلمين على المشاركة الدائمة المنتظمة في الأنشطة البدنية بتطوير ميولهم وتعديلاتها تهتممحتلكا الأنشطة . |
| .978 | .956 | 3.00 | 3.08 | 18- تتوفر في المدرسة مناطق تعليمية آمنة ومنظمة تقدمتقدديما لأنشطة الحركية التعليمية المختلفة أيًا كان نوعها .  |
| .962 | .926 | 2.87 | 2.83 | 19- يوجد في المدرسة ميدان واحد أو أكثر للأنشطة البدنية والرياضية ضية المختلفة الخاصة بالتربية البدنية .  |
| .954 | .912 | 3.68 | 3.60 | 20- تتوفر في المدرسة أجهزة وأدوات مختلفة للتدريب البدني (جبالوثوب المطاطة وكراتلرياضات المختلفة وأجهزة الـ جمباز وألعاب القوب وغير ذلك .               |

من بيانات الجدول رقم (2) أعلاه يتضح الآتي:

- حصلت جميع العبارات على معاملات ثبات عالية. 8 عبارات من العبارات العشرين حصلت على معامل ارتباط قوي تجاوز ال 9. بينما حصلت بقية العبارات (12 عبارة) على معامل ارتباط في حدود 8. إلي أقل من 9. ويبدو ثبات فقرات الاستبانة واضحاً من التقارب الشديد في المتوسطات التي حصلت عليها الفقرات.
- معاملات الصدق الإحصائي كانت جميعها عالية ومتقاربة وبلغ أعلى معامل صدق إحصائي 963. في العبارة 12 "مستويات النشاط البدني عالية وتتوفر للمتعلمين فرص النجاح" بينما حصلت على أدنى معامل صدق إحصائي 898. عبارة رقم 7 "تضم المدرسة معلمين مدربين جيداً للتدريب وملتزمين يحرصون على زيادة كفاءتهم في تطوير وصقل مهاراتهم التدريسية .

هكذا توصلت الباحثة إلي استبانة بيئات التربية البدنية المدرسية والتي تتمتع بالشروط العلمية الواجب توافرها في أدوات جمع بيانات الدراسات العلمية. استفادت الباحثة استفادة بالغة من مرحلة تقنين الاستبانتين حيث أجابت على تساؤلات أفراد عينتي التقنين والعبارات التي تحتاج لإعادة صياغة والوقت المطلوب للأستجابة للعبارات.

### 3- 5 التطبيق النهائي لأداتي البحث:

تم تطبيق أداتي البحث بالتزامن خلال الفترة من 22 إلي 4 فبراير وقد قامت الباحثة بالإشراف علي التطبيق بنفسها حيث بدأت بتحديد المدارس التي ستمثل في عينة البحث ثم وضع برنامج لزيارة هذه المدارس وتسليم استبانات الإدارة ومعلمي التربية البدنية ثم تحديد الصفوف الدراسية الذي سيستجيب لاستبانة مستويات النشاط البدني. زارت الباحثة الصف الدراسي للتعرف عليه بنفسها ومن ثم تشرح للمتعلمين أهداف وأهمية البحث وطريقة الاستجابة لمفردات الاستبانة وتبدأ بعد ذلك الاستجابة

مع وجود الباحثة للرد على أي استفسارات. بعد إكمال الاستجابات تم تسلم الاستبانة ومراجعتها لتأكد من سلامتها وصلاحيتها للتليل الإحصائي. إستجابت الإدارة المدرسية لاستبانة بيانات التربية البدنية كانت تتم في نفس الوقت الذي يقوم فيه الطلاب بتسجيل نشاطهم البدني. كانت تتم زيارة المسؤولين أولاً وتسليمهم الاستبانة وتوضيح أهدافها وكيفية الاستجابة لمفرداتها ثم تتصرف الباحثة إلي الصفوف الدراسية لمعالجة استبانة مستويات النشاط البدني وبعد إنجاز المهمة تعود للإدارة والمعلمين لاستلام استجاباتهم ومراجعتها للتأكد من سلامتها.

### 3- 6 المعالجات الإحصائية:-

لمعالجة بيانات هذه الدراسة تم استخدام إحصاء وصفي تضمن التكرارات ونسبتها المئوية والمتوسطات الحسابية كما تم استخدام إحصاء مربع كاي للتعرف على الفروق بين استجابات المفحوصين في العبارات المختلفة. كذلك تم استخدام معامل ارتباط الرتب ل Spearman Brown لتحديد معامل الثبات. وفيما يلي تعرض الباحث أهم المعادلات الإحصائية التي استخدمت في البحث.

$$\text{معامل ارتباط الرتب } r = \frac{1 - 6}{2} \text{ م ج 2}$$
$$n(2-1)$$

حيث:

ف تشير إلي مربع الفروق بين القياسين الأول والثاني خلال مرحلة التقنين.  
ن تشير إلي عدد الأفراد في العينة (محمد نصر الدين رضوان 2002 ص323)..

$$\text{مربع كاي } 2 \text{ م ج ك ر - ك م}$$

حيث:

كاي 2 = قيمة مربع كاي المحسوبة.

مج = مجموع القيم لكل الخلايا.

ك ش = التكرار المشاهد.

ك م = التكرار المتوقع (سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى 2001).



## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

تقوم الباحثة في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج وسيتم ذلك في ضوء أسئلة الدراسة.

#### 1:4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بسؤال الدراسة الأول :

والذى تحدد فى : " ماهي مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طلاب عينة الدراسة؟".

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بسؤال الدراسة الأول بدت النتائج علي النحو الذى تشير إليه بيانات الجدول رقم (3) التالي:-

#### جدول رقم (3) يوضح مستويات النشاط البدني لدى الطلاب عينة البحث

من الجنسين كما تشير إليها التكرارات ونسبتها المئوية

| النسبة % | العدد | تصنيف الطلاب                          |
|----------|-------|---------------------------------------|
| 40.53    | 169   | مارسون وممارسات في الحدود الموصى بها  |
| 59.47    | 248   | مارسون وممارسات دون الحدود الموصى بها |
| 100      | 417   | المجموع                               |

#### من بيانات الجدول رقم (3) أعلاه يتضح الآتي:

بلغ عدد الطلاب الذين يمارسون نشاطاً بدنياً في الحدود الموصى بها 169 طالباً وطالبة من مجموع الطلاب البالغ عددهم 417 طالباً وطالبة بنسبة 40.53% في حين بلغ عدد الممارسون والممارسات دون الحدود الموصى بها 248 طالباً وطالبة بنسبة 59.47%.

ووفقاً لما تشير به هذه الأعداد يمكن القول بأن مايزيد عن نصف الطلاب عينة الدراسة يمكن تصنيف ممارستها للنشاط البدني على أنها دون الحدود الموصى بها

والتي تتمثل - كما أكدت الجهات المسؤولة عن صحة الإنسان - في 150 دقيقة إسبوعياً من النشاط البدني معتدل إلى مرتفع الشدة.

تبدوا النتائج المتعلقة بحجم الممارسة الكلية للنشاط البدني في الحدود الموصى بها مزعجة بعض الشيء ، إناً من الواضح أن أغلبية أفراد العينة لا تلزم بالمؤشر الصحي الموصى به في ممارسة النشاط البدني . ويمكن التخمين بأن الأغلبية ليست بمنأى عن التعرض لأمراض عدم أو قلة ممارسة النشاط البدني hypokinetic diseases لاسيما في عصرنا الراهن الذي تزداد فيه إمكانات فضاء أوقات الفراغ في أنشطة يغلب عليها طابع حيال الجلوس Sedentary livestule . مثل مشاهدة التلفاز والتعامل مع الهواتف المحمولة وغير ذلك .

يبدو أن تطوير مستويات ممارسة النشاط البدني يتطلب مجهودات مكثفة تتضمن قياس المستويات وتطوير وسائل التطوير ومراقبة تنفيذها . يتأكد ذلك مما تقوم به الولايات المتحدة الأمريكية (مركز التحكم في الأمراض والايوية (CDC) من دراسات كل عامين على المستوى القومي تتعلق بمراقبة مستويات النشاط البدني كما يتمثل في مراقبة المشاركة في جولات من النشاط البدني المرتفع الشدة وتدريبات المرونة والقوة العضلية . وعلى عكس نتائج هذه الدراسة فإن الدراسة الأمريكية التي أجريت في العام 1996م أوضحت أن قدراً كبيراً من الشباب الأمريكي ناشطون بدنياً غير أنه يوجد نسبة معتبرة فشلت في الأستجابة المعايير المحددة لوصف بأنه ناشط بدنياً في شكل الدراسة أبلغ ثلثا (63.8%) طلاب المدارس الثانوية بممارستهم لثلاثة جولات أو أكثر من النشاط البدني المجهد خلال الأيام السبعة الماضية وهذه نتيجة -كما يقول المصدر - مشجعه ومحبطه في نفس الوقت من الجانب الأيجابي تشير إلى نسبة ممارسة عالية مقارنة بما لوحظ من ممارسة الكبار والذين تبلغ نسبة ممارسة البدني المنتظم الجهد فمنهم فقط 12.15% . أما الجانب المحبط فيتمثل في أن ثلث طلاب المدارس الثانوية لم يستجيبوا لمعايير تدريبات المرونة والقوة العضلية .

نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن الأغلبية بنسبة 59.28% تفشل في ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها الشيء الذي قد يقبل التغيير بأن نمط حياة

الجلوس هو الأكثر شيوعاً بين طلاب عينة هذه الدراسة وها ما يجعل نتائج الدراسة أقرب إلى النتائج التي توصل إليها Wang والتي تفيد بأن التقدم في العمر يرتبط عكسياً بمستويات ممارسة النشاط البدني وكانت MYNRAM قد توصلت إلى أن طلاب المدارس الثانوية في المدن يستجيب معظمهم للمعايير الموضوعية للنشاط البدني (64%) أي يمارسون في الحدود الموصى بها وذلك مقارنة بطلاب القرى . واتفق هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة Howard (2012) تقييم مستويات النشاط البدني للطلاب خلال 3 فترات زمنية مختلفة في أيام تقديم برنامج صباحات في الحركة قبل بدء اليوم الدراسي وأيضاً في الأيام التي لا يقدم فيها البرنامج حيث ثبات إلتزام الطلاب من خلال تنفيذ أنشطة هوائية وإطالات وتطوير المرونة الكلية إلي جانب تمارين لتطوير القوة العضلية والتحمل العضلي. تم قياس شدة النشاط البدني وأنماطه طوال 5 أيام ( الأثنين إلي الجمعة ) باستخدام المسراع . acclerowmetr

#### 2:4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بسؤال الدراسة الثاني:

يقراً سؤال البحث الثاني: هل توجد فروق في مستويات ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بين أفراد عينة الدراسة عند تصنيفها علي أساس النوع؟ بعد تصنيف العينة من حيث النوع إلي طلاب وطالبات وتبويب وتحليل بياناتها المتعلقة بمستويات ممارستهم للنشاط البدني في الحدود الموصى بها بدت النتائج على النحو الذي تشير إليه بيانات الجدول رقم (4) التالي:

جدول رقم (4) يوضح عدد الطلاب والطالبات الممارسين والممارسات للنشاط البدني في ودون الحدود الموصي بها كما تشير إلى ذلك التكرارات والنسبة المئوية.

| النوع    | ممارسة في الحدود الموصي بها | النسبة % | ممارسة دون الحدود الموصي به | النسبة % | المجموع |
|----------|-----------------------------|----------|-----------------------------|----------|---------|
| الطلاب   | 159 لتكرار                  | 77.94    | 45 لتكرار                   | 22.05    | 204     |
| الطالبات | 10 لتكرار                   | 4.69     | 203 لتكرار                  | 95.30    | 213     |
| المجموع  | 169 لتكرار                  | 40.53    | 248 لتكرار                  | 59.47    | 417     |

يلاحظ من بيانات الجدول (4) أعلاه أن الذين يمارسون نشاطاً بدنياً في الحدود الموصي بها من الطلاب بلغ 159 طالباً بنسبة 77.94 % بينما كانت ممارسة 45 منهم (22.05%) منهم دون الحدود الموصي بها . أما الطالبات فإن عدد اللاتي يمارسن النشاط البدني في الحدود الموصي بها لم يتجاوز الـ 10 طالبات فقط بنسبة 4.69% وأبدت الأغلبية (169 طالبة بنسبة 95.30% بعدها عن الممارسة في الحدود الموصي بها. من الواضح اتساع المسافة بين عدد الممارسين في الحدود الموصي بها بين الجنسين عند تصنيف العينة على أساس النوع (159 من الذكور) مقابل (10 فقط من الإناث).

تتفق هذه النتائج مع ما أورده Pate and Sirard (222) من أن الدراسة المسحية للسلوك الخطر لدي الشباب الأمريكي YRBS والتي قاست مستويات نشاط الأطفال والشباب البدني للعام 1999م بعد فحص 15.349 شاب من الجنسين توصلت إلى أن الطلاب أبلغوا عن المشاركة في جولات من النشاط البدني بمعدل 3.0 إلى 4.5 يوم في الأسبوع. ويعتبر هذا المعدل مقبول جداً عند مقارنته بالمؤشرات التقليدية لممارسة النشاط البدني. غير أن الباحثان أشارا إلى وجود فروق كبيرة عند تصنيف الممارسة على أساس النوع حيث أشارت بيانات الإناث إلى مستوى منخفض من الممارسة للنشاط البدني. كذلك أشارت النتائج إلى أن معدلات الممارسة تتخفض بانتظام مع التقدم في المستويات الدراسية في المرحلة الثانوية لدي

الطلاب من الجنسين. ويبدو أن انخفاض مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الإناث شائع بصورة عامة. في دراسة (Han et al 2008) والتي تناولت التغيرات في نشاط النساء البدني خلال الانتقال إلى الكليات الجامعية توصل فريق البحث إلى انخفاض حجم الوقت الأسبوعي المصروف في ممارسة النشاط البدني خلال الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الدراسة الجامعية. كذلك مستويات الممارسة بين الطالبات باختلاف الفصل الدراسي مع انخفاض كبير خلال الفصل الصيفي الواقع بين نهاية المرحلة الثانوية ودخول الكلية كما حدث انخفاض إضافي خلال الفصل الدراسي الأول في الدراسة الجامعية وقد أكد الباحثون أن وقت الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الجامعة يعتبر وقت هام وحرص لتسويق النشاط البدني بين الطالبات.

رغم الفارق الكبير بين عدد ونسبة الممارسين للنشاط البدني من الجنسين إلا أن الباحثة تبدو قلقة من حالة العوامل التي تقود إلى قلة أو زيادة حجم المشاركة بين أفراد العينة. الصحيح هو أن المدارس تعتبر المكان المثالي للتأثير على صحة الشباب من خلال برامج تتيح المشاركة المتطورة في النشاط البدني وذلك بحكم الوقت الطويل الذي يقضيه الطلاب فيها عندما يكونون خارج منازلهم. ويعني هذه أن تلك المدارس مطالبة بإرسال رسائل متنسقة وفرص وافرة لممارسة النشاط البدني عبر بيئاتها المدرسية تشجع وتدعم بل وتعزز الممارسة على مستوى الأسرة والمجتمع حتي يمكن الاستجابة لمعيار ال 60 ق من النشاط البدني يومياً والتأثير على السلوكيات المرتبطة بصحة الشباب. والباحثة ستتناول البيئات المدرسية في سؤال دراستها التالي ليبقي موضوع انخفاض الممارسة بين الطالبات يحتاج للتأمل.

ربما أن الثقافة هي المسئول الأول عن انخفاض مستويات ممارسة الطالبات للنشاط البدني. في السودان تشيع مدركات بأن النشاط البدني مسألة ذكورية بحته ولا تزال مقولة "محمد ولد" للرياضيك وكل من تبدى قدراً وافراً من الحركة البدنية - لا تزال - النمط الأكثر شيوعاً بغض النظر عن مستوى تعليم الفتيات. كذلك - وهذه خاصة بالجنسين - يبدو أن انتشار وسائل التكنولوجيا يأتي علي حساب الوقت الذي يمكن تكريسه لممارسة النشاط البدني والأكثر أهمية قلة التوعية من الجهات المسؤولة ووسائل الإعلام بأهمية وفوائد ممارسة النشاط البدني.

درج المهنيون في مجالى التربية والصحة على مراقبة نشاط ولياقة للشباب الامريكى واجريت فى هذه العدد العديد من الدراسات السنوية .

فى دراسة 1999 م والتي استجاب لها 15349 طالب ثانوى اشار أفراد العينة على ممارستهم لجولات من النشاط البدنى مرتفع الشدة مره فى الاسبوع . وتتفق هذه المعدلات مع مؤشرات التدريب البدنى التقليدية . غير أن من المهم على اية حال ملاحظة وجود إختلافات واضحة فى الممارسة فى ضوء متغير النوع . ابلغت الفتيات عن مستويات بالغة الانخفاض لممارسة النشاط البدنى 1.0 واتضح أن معدلات الممارسة تتخفف بأستمرار عبر سنوات المدرسة الثانوية لدى الطلاب والطالبات معاً .

وتشير المشاركة للنشاط البدنى معتدل الشدة ايضاً إلى انخفاض فى ضوء متغيرى النوع والعمر على الرغم من ان الانخفاض كان أقل قوةً من ذلك الذى لوحظ للنشاط البدنى مرتفع الشدة .

وأشارت المشاركة فى تدريبات القوه العضلية إلى إتجاهات نحو الانخفاض فى ضوء متغيرى العمر والنوع أيضاً .

فى عام 2005 م قامت إدارة الصحة والخدمات الانسانية بإعادة تعريف مستويات النشاط البدنى الموصى بها من 20 ق من النشاط مرتفع الشدة 3 مرات اسبوعياً على الأقل إلى 60 ق من النشاط البدنى " الذى يتضمن تدريبات عالية الشدة فى بعض الوقت على الأقل 5 ايام على الأقل فى الاسبوع . من العام 1993 و2005 م فإن النسبة المئوية لطلاب المدارس الثانوية الذين استجابو للمستوى السابق الموصى به للنشاط البدنى ظل ثابت مثالياً متراوحاً بين 63-69 يوماً . من العامين 2005-2009 حقق حوالى ثلث طلاب المدارس الثانوية مستويات النشاط البدنى الموصى مع عدم وجود فروق كبيرة خلال الفترة . تم تغيير صياغة السؤال فى 2011 مما جعل النتائج غير قابلة للمقارنة .

خلال العامين 2011-2012 م حقق نصف الطلاب التوصيات الموضوعه مع عدم وجود فروق كبيرة خلال المدة .

يشارك نسبة اكبر من الشباب الذكور في النشاط البدني مرتفع الشدة مقارنة بالطلبات . في كافة المجموعات الفرعية الاثنية والعرقية كانت مستويات النشاط بين الذكور اعلى بمعدل 19-25 % مقارنة بالاناث . وكانت الفروق بين الجنسين دالة ايضاً على مستوى الصفوف الدراسية .

#### 3-4 عرض ومناقشة السؤال الثالث الخاص ببيئة التربية البدنية :-

والذي ينص على ماهو تقييم الإدارة المدرسية ومعلمي التربية البدنية لواقع بيئات التربية البدنية في المدارس عينة الدراسة ؟  
بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بواقع بيئات التربية البدنية في المدارس عينة البحث بدت النتائج على النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (4) التالي.  
جدول رقم (4) يوضح تقييم عينة الدراسة لمفردات البيئة التعليمية للتربية البدنية في المدارس عينة البحث كما تشير إليها التكرارات ومتوسطها الحسابي وقيمة مربع كاي.

| عبارات المقياس |        | استجابات المفحوصين والمتوسط الحسابي |    |    |    |    |    | ربيع كاي و الدلالة  |
|----------------|--------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|---|
| الدلالة        | القيمة | المتوسط                             | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |   |
| .021           | 11.576 | 3.38                                | 11 | 24 | 26 | 23 | 34 | 1- تصمم دروس التربية البدنية للمساعدة في اكتساب المتعلمين والمتعلمات المهارات الحركية والمعارف والاتجاهات المطلوبة لتبني حياة ناشطة بدنياً طوال العمر   |
| .449           | 3.595  | 3.57                                | 23 | 23 | 23 | 31 | 18 | 2- دروس التربية البدنية في المدرسة تصمم وتنفذ بحيث يمارس المتعلمون والمتعلمات أنشطة بدنية معتدلة إلي مرتفعة الشدة عالية لما لا يقل عن 50% من وقت الدرس. |

|      |       |      |    |    |    |    |    |   |
|------|-------|------|----|----|----|----|----|---|
| .899 | 1.055 | 2.92 | 26 | 23 | 27 | 20 | 23 | 3- تهتم التربية البدنية في المدرسة بتعديل برامجها بحيث تستوعب حاجات المتعلمين الذين يعانون من محددات المشاركة في الأنشطة البدنية مثل الأمراض المزمنة والإصابات والبدانة وغيرها. |
| .182 | 6.273 | 2.83 | 34 | 20 | 20 | 20 | 24 | 4- الخبرات الحركية المقدمة في دروس التربية البدنية مترابطة ونمائية الطابع بما يخدم انتقال أثر التعلم داخل المقرر وبينه وبين المقررات الأخرى.                                    |
| .514 | 3.271 | 3.14 | 19 | 20 | 30 | 24 | 25 | 5- تحرص التربية البدنية علي إشراك الآباء والأمهات وأولياء الأمور في برامجها المختلفة وتشجعهم على دعم نشاط أبنائهم وتعترف بدورهم المؤثر كنموذج أو قدوة في الحياة لناشطة بدنياً . |
| .000 | 25.73 | 2.45 | 43 | 23 | 25 | 10 | 17 | 6- تتبنى المدرسة المواصفات المحددة علمياً للشخص المتربي بدنياً كأهداف لبرنامجها المحدد للتربية البدنية.   |
| .127 | 7.169 | 2.97 | 30 | 20 | 15 | 30 | 23 | 7- معلم التربية البدنية في المدرسة مؤهل ومدرب في مجال التخصص وحريص علي  |

|      |        |      |    |    |    |    |    |  |
|------|--------|------|----|----|----|----|----|--|
|      |        |      |    |    |    |    |    | تطوير مستوي قدراته.  |
| .00  | 22.424 | 3.33 | 9  | 29 | 30 | 14 | 36 | 8- جميع الطلاب في المدرسة يحصلون علي فرص كافية للمشاركة في الأنشطة البدنية بغض النظر عن الفروق في المستويات المهارية أو البدنية أو غيرها.                            |
| .14  | 12.42  | 2.83 | 15 | 15 | 15 | 30 | 21 | 9- تحرص التربية البدنية المدرسية على الالتزام بحجم الوقت المحدد للتربية البدنية في جدول المدرسة.   |
| .541 | 3.102  | 2.94 | 27 | 27 | 20 | 18 | 27 | 10- تحرص التربية البدنية في المدرسة علي إجراء تقويم نظامي للتحصيل كجزء رئيس من العملية التعليمية في المقرر.  |
| .029 | 10.814 | 3.29 | 14 | 17 | 33 | 29 | 25 | 11- يوجد منهج للتربية البدنية بمحتوي وتتابع سليم علمياً ونمائياً لجميع المستويات الدراسية ويخضع المنهج المذكور للمراجعة الدورية.                                     |
| .369 | 4.203  | 2.78 | 28 | 30 | 20 | 20 | 20 | 12- تهتم المدرسة بمشاركة جميع المتعلمين بما لا يقل عن 30 دقيقة يومياً في أنشطة بدنية معتدلة إلي مرتفعة الشدة مع الاستفادة من الخيارات الأخرى المتاحة في برامج النشاط |

|      |        |      |    |    |    |    |    |  |
|------|--------|------|----|----|----|----|----|--|
|      |        |      |    |    |    |    |    | الداخلي والخارجي.  |
| .135 | 7.000  | 3.24 | 21 | 20 | 22 | 20 | 35 | 13- تتميز بيئة التربية البدنية في المدرسة بالأمان وتشجع علي النجاح والتعبير الإيجابي عن الذات واحترام الآخرين وغير ذلك من الأهداف الاجتماعية.            |
| .437 | 3.780  | 3.03 | 22 | 20 | 27 | 30 | 19 | 14- تدار دروس التربية البدنية اليومية بطريقة تركز قيم العدالة والمساواة والحزم وتقدير الإنجاز واحترام الآخر والروح الرياضية.                             |
| .001 | 17.678 | 2.65 | 40 | 15 | 27 | 18 | 18 | 15- تتوفر في دروس التربية البدنية وبرامجها الداخلية والخارجية عوامل الأمن والسلامة بما في ذلك إمكانات الإسعافات الأولية لحالات الاصابات .                |
| .091 | 9.017  | 3.17 | 26 | 12 | 23 | 29 | 28 | 16- توجه التربية البدنية من خلال برامجها المختلفة اهتماماً خاصاً باكتساب المتعلمين العافية <b>wellness</b> بما في ذلك اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.   |
| .357 | .559   | 3.07 | 21 | 24 | 24 | 23 | 26 | 17- تحرص التربية البدنية في المدرسة علي تربية المتعلمين علي المشاركة الدائمة المنتظمة في الأنشطة البدنية بتطوير ميولهم وتعديل اتجاهاتهم نحو تلك الأنشطة. |

|    |    |    |    |    |      |        |      |   |
|----|----|----|----|----|------|--------|------|---|
| 19 | 21 | 28 | 9  | 41 | 2.73 | 23.854 | .000 | 18- تتوفر في المدرسة مناطق تعليمية آمنة ومنظمة تدعم تقديم الأنشطة الحركية التعليمية المختلفة أياً كان نوعها.                              |
| 27 | 20 | 23 | 25 | 23 | 3.03 | 1.153  | .875 | 19- يوجد في المدرسة ميدان واحد أو أكثر للأنشطة البدنية والرياضية المختلفة الخاصة بالتربية البدنية.  |
| 23 | 20 | 25 | 15 | 35 | 2.84 | .054   | .54  | 20- تتوفر بالمدرسة أجهزة وأدوات مختلفة للتدريب البدني (حبال وثب وحبال مطاطة وكرات للرياضات المختلفة وأجهزة الجمباز وألعاب القوى وغير ذلك. |

درجات المقياس: موافق تماماً 5 و موافق إلي حد كبير 4 ومحايد أو لا رأي محدد 3  
ومعترض إلي حدٍ ما 2 ومعترض تماماً 1.

#### من بيانات الجدول رقم (4) أعلاه يلاحظ الآتي :

كمقدمة فإن التربية البدنية المدرسية مسئولة عن منهج التربية البدنية وتنفيذ محتواه التعليمي والذي يركز على المشاركة الممتعة فى النشاط البدنى ويساعد المتعلمين من الجنسين فى إكتساب المعارف والإتجاهات والمهارات السلوكية والحركية والثقة بالنفس المطلوبة لتطوير اللياقة البدنية وتبنى والمحافظة على حياة ناشطة بدنياً .

بيانات الجدول رقم (4) أعلاه تحدد تقييم الإدارة المدرسية ومعلمى التربية البدنية للمكونات المختلفة لبيئة التربية البدنية المدرسية من حيث توفرها أو كفاءتها و حجمها .

تضمنت الأستبانة 5محاور وستقوم الباحثة باستعراض المحاور وفقراتها وفقاً للدرجات التى حصلت عليها ونتائج التحليل الاحصائى للفروق بين استجابات المفحوصين فى كل فقرة .

احتل محور العلاقات مع المتعلمين المركز الأول من حيث رضى المفحوصين عنها. يتضح ذلك من حصوله على 12.57 درجة من أصل 20 درجة بنسبة 62.58% .

تكون المحاور من 4 عبارات ويبدو أن المفحوصين يشعرون بالرضاء عن الأداء فيها جميعاً، يتضح ذلك من حصول عبارات المحور على درجات تراوحت بين 3.03 بنسبة 60.6% كأقل درجة و 3.33 بنسبة 66.6% كأعلى درجة .

جاءت عبارة : يحصل جميع الطلاب فى المدرسة على فرص كافية للمشاركة فى الأنشطة البدنية بغض النظر عن الفروق فى المستويات المهارية والبدنية وغيرها فى المركز الاول فى محور العلاقات بمتوسط 3.33 درجة بنسبة 66.6% بينما احتلت الترتيب الثالث بين العبارات الكلية .

وتشير بيانات الجدول إلى وجود فروق في إستجابات المفحوصين لهذه العبارة تتضح هذه الفروق من قيمة مربع كاي 22.42 الدالة أحصائياً عند مستوى معنوية 0.51 وبتأمل مصدر هذه الفروق يتضح أن أغلبية العينة تدعم حصول جميع الطلاب على فرص مشاركة كافية في حين كان عدد الذين لايدعمون العبارة 38 مفحوص فقط بنسبة 23.20% واختارت أقلية 30 مفحوص بنسبة 36.31% الحياد وهكذا يمكن القول أنه وفقاً لبيانات هذه الدراسة فإن أغلبية المفحوصين يدعمون وجود فرص متساوية لجميع الطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية دونما أى تمييز ومن المعروف في بيئات التربية البدنية السودانية أن الرياضيين وحدهم هم الذين يسيطرون على الملاعب بغض النظر عن نوع النشاط . وفقاً لهذه النتيجة يفترض أن فرص الوجود الناشط بديناً في المدرسة متوفرة للجميع ويبقى على الطلاب تعريف كيفية هذا الوجود الناشط من خلال ممارستهم . ترى الباحثة أن مسألة قضاء 30 ق يومياً في نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة يحتاج إلى معالجة .

وفقاً للاتحاد الوطني الامريكى للعلوم فإن دروس التربية البدنية في أفضل الحالات ستوفر ما بين 10-20 ق من النشاط البدني معتدل إلى مرتفع الشدة في الجلسة الواحدة وبذلك فإنها لاتستطيع - رغم أهميتها - أن تكون المصدر الوحيد لما لا يقل عن 60 ق يومياً للنشاط البدني معتدل إلى مرتفع الشدة الموصى به للمحافظة على صحة الشباب ويعنى هذا وجوب العمل على استكشاف طرق أخرى لتطوير النشاط البدني لزيادة فرص الممارسة . وهنا يمكن للاسرة ورفاق الحي وبرامج المجتمع ، تكون مصادراً إضافية للفرص . أكثر من ذلك هناك فرص اضافية على مستوى المدرسة بما في ذلك برامج للنشاط الداخلي والخارجي والانتقال الناشط من و إلى المدرسة والفسح خلال اليوم الدراسي والبرامج الصباحية والمسائية .كل هذه يمكن أن تساعد في تكميل الوقت المحدد ب 60 ق يومياً أو أكثر خلال التواجد بالبيئة المدرسية .

تبدو الادارة المدرسية ومعلمو التربية البدنية في المدارس عينة البحث أكثر اهتماماً بالعلاقات مع الآباء والأمهات وأولياء الأمور باشراكهم في برامجها المختلفة

والأعتراف بدورهم الإيجابي في تكيف حياة أبنائهم على الحياة الناشطة بدنياً .  
يتضح ذلك من حصول هذه الفقرة على متوسط 3.14 درجة بنسبة 62.6% ( درجة  
ونسبة وسط ) .

لا توجد فروق دالة بين المفحوصين في الموافقة على صحة هذه العبارة . يتضح ذلك  
من قيمة مربع كاي 3.271 غير الدالة على فروق معنوية . والتي ترتبت عن الموافقة  
التامة أو على الأقل إلى حد كبير لـ 49 مفحوص وقد اختار 30 مفحوصاً الحياد .  
تناولت العبارة الثالثة في هذا العبارة في محور العلاقات مع المتعلمين مشيرة إلى  
اهتمام التربية البدنية المدرسية بتربية المتعلمين على المشاركة الدائمة والمنظمة في  
الانشطة البدنية عن طريق التعديل في الميول والاتجاهات .

قيم المفحوصون اهتمام التربية البدنية بهذا الجانب بمتوسط درجات 3.07 بنسبة  
61.4 واحتلت الفقرة الترتيب الثامن من حيث دعمها في مجموع فقرات الاستبانة  
العشرين .

تتضح فروق دالة إحصائياً في تقييم العبارة . يتضح ذلك من قيمة مربع كاي  
23.85 المترتبة عن دعم 49 مفحوص للعبارة واعتراض 45 عليها واختيار 24  
مفحوص الحياد .

تشير نتائج هذه الدراسة إلى اهتمام المدرسة بإدارة أنشطة التربية البدنية في  
اطار من القيم التي تركز المساواة والعدالة وأحترام الآخرين والروح الرياضية .  
يتضح هذا الاهتمام من حصول العبارة على متوسط درجات 3.03 بنسبة 60.6%  
وكان ترتيبها التاسع بين فقرات الاستبانة العشرين .

لم تتضح فروق معنوية بين استجابات المفحوصين . فقد دعم 49 منهم وجود  
والاهتمام بالقيم وأيدى 42 منهم رفضاً تاماً أو إلى حد كبير لوجودها بينما اختار 27  
مفحوصاً الحياد .

احتل محور إدارة دروس التربية البدنية بفقراته الستة المركز الثاني من حيث موافقة  
المفحوصين على قضاياها . وقد حصل المحور على 18.38 درجة من أصل 30  
درجة بنسبة كلية بلغت 61.2% .

أكدت النتائج أن دروس التربية البدنية فى بيئات التربية المدرسية عينة البحث تصمم وتنفذ بحيث يمارس المتعلمون أنشطة بدنية معتدلة إلى مرتفعة الشدة لما لا يقل عن 50% من وقت الدرس. يتضح هذا التأكيد من حصول الفقرة على المركز الاول من بين جميع الفقرات بمتوسط 3.73 ونسبة مئوية 71.4% .

اغلبية أفراد العينة ترى أن من الصحيح تماماً أو الصحيح الى حد كبير ( 18+ 31مفحوص ) ان الانشطة البدنية معتدلة إلى مرتفعة الشدة لما لا يقل عن 50% من وقت الدرس هى الشائعة . بينما يناهضهم الراى 46 مفحوصاً (23 يعترضون إلى حد كبير ومثلهم يعترضون تماماً على نمط الحياة النشاط البدنى ووقته فى دروس التربية البدنية .واختارت البقية الحياد .

لم يكشف اختيار مربع كاي عن وجود فروق فى تقييم المفحوصين (مربع كاي 3.595) غير دالة على وجود فروق .

تدعم نتائج هذه الدراسة أن بيئات التربية البدنية فى المدارس عينة البحث تقييم فيها الدروس بحيث تسهم فى النمو النفس - حركى والمعرفى والوجدانى المطلوب لعيش حياة نشطة بدنياً طوال العمر . يتضح ذلك من خلال متوسط الدرجة التى حصلت عليها الفقرة 3.38 درجة بنسبة مئوية 67.6% .

وقد حصلت الفقرة على الترتيب الثانى فى فقرات ادارة درس التربية البدنية والثانى أيضاً فى ترتيب الفقرات الكلية للاستبانة .

أكد 57 مفحوصاً صحة العبارة (تماماً أو إلى حد كبير ) بينما أفاد 35 مفحوصاً بخطأها إلى حد كبير أو تماماً . وبلغت قيمة مربع كاي 11.576 مشيرة إلى وجود فروق معنوية .

تهتم المدارس عينة البحث فى بالوفاء بحاجات الطلاب ذوى الحاجات الخاصة بالاعتراف يتضح ذلك من حصول الفقرة على متوسط درجات 2.92 درجة بنسبة 58.4% . وحصلت الفقرة على الترتيب الثالث عشر بالنسبة للفقرات الكلية .

أشار 43 مفحوصاً بصحة العبارة التى تشير إلى الاهتمام بذوى الحاجات الخاصة أما تماماً (23 مفحوص ) أو إلى حد كبير ( 20 مفحوص ) ومن الجانب

الآخر فان 23 أشارو بخطأ العبارة إلى حد كبير و 26 أشارو إلى الخطأ الكامل للعبارة نافين بذلك حصول ذوى الحاجات الخاصة على ما يستحقونه من اهتمام بحكم حالتهم.

بلغت قيمة مربع كاي 1.055 وهى قيمة غير دالة على وجود فروق بين استجابات المفحوصين .

بيانات الدراسة تفيد بأن أفراد العينة من المديرين ووكلائهم ومعلمى التربية البدنية يحملون رؤى مختلفة عن ترابط ونمائية محتوى المنهج سوء داخله أو بينه وبين المقررات الدراسية الأخرى كمقررات العلوم مثلاً . يتضح ذلك من المتوسط التى حصلت عليه العبارة 2.83 درجة بنسبة 56.6%.

ويبدو التقييم المتفاوت لسلامة محتوى المنهج فى تكرارات المفحوصين على درجات المقياس الخمسة . فى حين دعم 54 مفحوصاً (37.29%) اعترض على تلك السلامة (خطأ تماماً وخطأ إلى حد كبير) 31 مفحوصاً واختار 20 مفحوصاً (16.95%) الحياد.

وتشير مشاهدات الباحثة لواقع مايقدم وماهو مرصود فى المنهج كمحتوى ومايقدم فى الدروس إلى إنتفاء عاملى الترابط والنمائية .

ربما لأن التركيز يتم إما على تعليم المهارات الحركية فى الأنشطة المختلفة أو ممارسة المتعلم دونما أى اعتبار للاسس العلمية التى يقوم عليها الأداء البدنى . جميع أنواع الحركة البدنية تقوم على مبادئ التشريح , وتتداخل وظائف أعضاء الجهد البدنى بدرجة ملحوظة فى أنشطة اللياقة البدنية ، غير أن الكثير فى محتوى المنهج وفى الدروس المقدمة بتجاوز هذه المعلومات ، والغالب أن المبادئ الفسيولوجية والتشويحية فى حركة الانسان البدنية لاتحظى بكبير اهتمام فى مقررات العلوم (الكيمياء و الطبيعة).

تبدو رؤى عينة البحث فيما يتعلق بالزمن المحدد لحصص التربية البدنية متقاربة إلى حد كبير على طرفى المقياس . 51 مفحوص (43.22%) يرون أنه (صحيح إلى حد كبير) أن المدارس عينة البحث تلتزم بالزمن المحدد لحصة التربية البدنية فى الجدول المدرسي. بينما يرى 50 مفحوص (42.37%) أن هذا الالتزام

غير موجود إلى حد كبير أو غير موجود إطلاقاً . اختار 15مفحوصاً (12.71%) الحياء . وبلغ متوسط درجات الفقرة (2.83 بنسبة 56.6) ، وهى نسبة متوسطة . أشار إحصاء مربع كاي إلى وجود فروق دالة بين استجابات المفحوصين (قيمة مربع كاي (12.74).

ي دعم آدب آدريس آلآرببة البدنية آلآصيص 225 دقيقة أسبوعية لطلاب المرحلة الثانوية أى بما يعادل 3 حصص أسبوعية . بعض الدول آكرس حصة يومية . وآقعدنا يشهد ممارسات مختلفة . بعض المدارس تقدم حصة واحدة لبعض الفصول وليس جميعها ، عادة آلغى آحصص آلآرببة البدنية فى الصفوف النهائية بدعوى الأهتمام بآمآحانات الشهادة السودانية . يضاف إلى ذلك أن المادة ليست إجبارية ، بمعنى أن الطالبة أو الطالب يمكنه أن يشارك أو لا يشارك . آختص الجزء الأول من هذه الدراسة بمستويات نشاط الطلاب البدني . وآدعم نتائج السؤال الأول للطلاب من الجنسین استجابات مجموعة الإدارة المدرسية ومدرسي آلآرببة البدنية لمستويات النشاط البدني للطلاب فى برامج آلآرببة البدنية المدرسية فى سؤال الدراسة الأول أفاد 40.53% من الطلاب بممارستهم للنشاط البدني فى الحدود الموصى بها ، بينما أآترف 59.4% بالممارسة دون الحدود الموصى بها . وآد قيمت الإدارة المدرسية ومعلمى آلآرببة البدنية لمستويات النشاط البدني آلال الدروس اليومية بمتوسط 2.68 درجة ونسبة 55.6% .

آحتلت العبارة الآرتيب 14 من آيآ موآفة العينة عليها فى أطار العبارات الكلية العشريین للاستبانة . عند مراجعة استجابات العينة على درجات المقياس آتضح بصورة أوضآ الاتفاق بين استجابات الطلاب على استبانة مستويات النشاط البدني واستجابات الإدارة المدرسية لمستويات النشاط البدني آلال الدروس .

فى الآخير يوفق 50 مفحوصاً (42.37%) على أن المدرسة تهتم بمشاركة المتعلمين يومياً لما لا يقل عن 30 ق يومياً فى أنشطة معتدلة إلى مرتفعة الشدة مع الاستفآة من الخيارات الآخرى المتاحة فى برامج النشاط الداآلى والآرجى . غير أن عدد الذين يرون آطأ العبارة إلى حد كبير أو تماماً كان أكبر (30 آطأ إلى حد كبير و28 آطأ تماماً) . وآختار 20 مفحوصاً آليآد وبناءً على هذه الآختلافات

فى التقييم ظهرت قيمة مربع كاي (4.203) وهى دالة على وجود فروق معنوية بين استجابات المفحوصين على درجات المقياس الخمسة.

معلم التربية البدنية هو العنصر الاكثر أهمية فى بيئات التربية البدنية . وهو الوحيد القادر على التأثير على كافة العناصر الأخرى فى تلك البيئات .

تم تمثيل المعلم بعبارة واحدة أهتمت بتأهيله وتدريبه وحصلت على متوسط 2.97 درجة بنسبة 59.4% احتل المعلم الترتيب الحادى عشر من بين الفقرات الكلية للاستبانة.الأغلبية من أفراد العينة (53=44.92%) ترى أنه صحيح تماماً أو صحيح إلى حد كبير ، أن معلم التربية البدنية مؤهل ومدرب غير أن 50 فرد ( 42.37%) وقفوا على الجانب الاخر من المقياس مشيرين إلى أن القول بتأهيل وتدريب معلمى التربية البدنية فى المدارس عينة البحث غير صحيح إلى حد كبير أو غير صحيح إطلاقاً . اختار 15 مفحوصاً (12.71% )الحياد.

على الطبيعة تشعر الباحثة بمنطقية إستجابات أفراد العينة . اللذين بالتدريس أغلبيتهم من خريجي الجامعات تخصص التربية البدنية . والكثيرون منهم إما حصلوا أو فى طريقهم للحصول على درجات فوق الجامعية فى التربية البدنية وعلى الطبيعة أيضاً توجد اليوم 3 مؤسسات جامعية متخصصة فى إعداد معلم التربية البدنية . فى المدارس الحكومية يمكن القول بأن تلك المدارس تقييم معلمين مؤهلين ومدرسين رغم القصور الواضح فى أعدادهم على مستوى المدارس . حصص لبعض الصفوف الدراسية دون الصفوف الأخرى . قد تلجأ المدرسة إلى مدرس الصف لتدريس والإشراف على المادة ؟ مدارس أخرى تقوم بتعيين مدرسين للقيام بالمهمة بينما نوع ثالث قد يلغى التربية البدنية كلياً من برنامجه الدراسى.

فى تقرير الدراسة الدولية للتربية البدنية المدرسية ورد أن تدريس التربية البدنية يتطلب بصورة عامة الحصول على درجة البكالوريوس أو الدبلوم أو مايعادل اى منها فى كل من المدارس الابتدائية والثانوية . وفى بعض الدول يكون ضرورياً الحصول على مؤهل الماجستير لوظائف التدريس وخاصة فى المرحلة الثانوية . وعلى المستوى العالمى ولى حد مستوى المناطق نجد فى المدارس الابتدائية هناك خليط من المدرسين المتخصصين وغير المتخصصين فى تدريس حصص التربية البدنية

وفى المرحلة الثانوية فإن الغالبية من مدرسى التربية البدنية من المتخصصين رغم ان بعض المدارس فى بعض الدول توظف معلمين غير متخصصين لتدريس التربية البدنية . ويشير التقرير إلى وجود نقص فى أعداد المعلمين المتخصصين وأعداد غير كافي لهم كما يشير إلى اتجاهات سلبية ومستويات منخفضة من الدافعية لبعض المعلمين المسؤولين عن تدريس التربية البدنية . ويبدو أن المخاوف المتعلقة بنوعية إعداد المعلمين والموارد المطلوبة للتدريس والاشراف غير الكافي على المعلمين خلال عملية التدريس والافتقار إلى المهنية والأخلاقيات غير المناسبة - يبدو - أن جميعها متوفرة على المستوى الدولى.

وفقاً لنتائج هذه الدراسة يبدو أن افراد العينة يقدمون رأياً سالباً فيما يتعلق بأهداف برامج التربية البدنية . يوثق الأدب المتخصص أن الشخص المترى بدنياً يكون قد تعلم المهارات الضرورية فى عدد من الانشطة البدنية الشائعة فى الثقافة المحلية؛ وان يتمتع بقدر جيد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ويمارس النشاط البدنى بانتظام ويعرف فوائده ويولى القيمة لتلك الفوائد.

قيمت العينة مدى الإهتمام لهذه الأهداف فى بيئات التربية البدنية فى المدارس عينة البحث تقيماً سلبياً . حصلت العبارة على متوسط درجات 2.45 درجة بنسبة 49 % . واحتلت العبارة الترتيب الأخير فى قائمة العبارات العشرين للاستبانة من حيث التحقيق .

أفاد 37 مفحوصاً بنسبة (31.35 %) بأن أهداف التربية البدنية فى المدارس عينة البحث تتبنى مواصفات الشخص المترى بدنياً (تماماً أو إلى حد كبير ) . إلا أن 56 مفحوصاً بنسبة 55.93 % دعموا القول بهذا التبنى ( إلى حد كبير أوتماماً ) اختار 15 مفحوص بنسبة 12.17 % الحياد .

أتضح وجود فروق دالة بين استجابات العينة عند مستوى معنوية 0.05 . حيث بلغت قيمة مربع كاي 25.73 وهى قيمة أكبر من قيمتها الجدولية .ويمكن تفسير هذه الفروق بأن الأغلبية فى العينة ترى أن الأهداف التى تشير إليها مواصفات

الشخص المترى بدنياً لاتشكل السلوك القائد للتربية البدنية فى المدارس عينة البحث.

لاتزال مسألة إعتبار مقرر التربية البدنية مقرر أكاديمى له درجات نجاح ورسوب كيفية المقررات الأخرى أم مقرر نشاط -لاتزال مسألة مثيرة للجدل فى الكثير من البلاد . المقررات الأكاديمية يخضع فيها الطلاب لتقويم نظامى لتحصيلهم عبر الإختبارات المقاييس جزء رئيس فى برنامج إعداد معلم التربية البدنية ، والمبرر الوحيد لتدريسها هو تطبيقها على المتعلمين .

نتائج هذه الدراسة تقيم أهتمام المدارس عينة البحث بتطبيق الإختبارات والقيس الخاصة بالتربية البدنية بدرجة متوسط 2.94 بنسبة 58.8 % . وأحتلت الفقرة الترتيب الثانى عشر من حيث رضاء أفراد العينة عليها .

أغلبية أفراد العينة (53 مفحوص =44.91%) يرون أنه من الخطأ إلى حد كبير أوالخطأ التام القول بأن المدارس عينة البحث تحرص على إجراء تقديم نظامى للمتعلمين .

من جهة أخرى فإن الأغلبية الثانية (45 طالب =44-15 ) ترى أن القول بوجود تقويم نظامى صحيح تماماً أو على الأقل صحيح إلى حد كبير . أختار (20 طالباً =16.95) الحياد .

بلغت قيمة مربع كاي 3.02 وهى قيمة غير دالة على وجود فروق بين استجابات المفحوصين .



## الفصل الخامس

### الإستنتاجات والتوصيات

#### 5- 1 الإستنتاجات:

في ضوء اهداف هذه الدراسة والنتائج التي توصلت إليها وما حظيت به نقاش تقدم الباحثة الإستنتاجات التالية .:

1- أغلبية طلاب المدارس عينة البحث لا يمارسون نشاط بدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية .

2 - معظم الطالبات لا يمارسن نشاط بدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية .

3- يتفوق الطلاب على الطالبات في عدد الممارسين للنشاط البدني في الحدود الموصى بها

4- أن بيئة التربية البدنية في المدارس عينة البحث تتوفر فيها فرص كبيرة لمعايشة النجاح .

5-الخبرات الضمنية في منهج التربية البدنية ممتعة وتشجع على المشاركة المنتظمة.

## 5- 2 التوصيات والمقترحات :

في ضوء أهداف هذه الدراسة ونتائجها وإستنتاجاتها توصي الباحثة بما يلي :

- على المسؤولين عن النشاط البدني بإدارات التعليم الثانوي الإعتماد على سياسات تكسب الطلاب والطالبات الفاعلية الذاتية والثقة بالقدرات الشخصية وإمكانية ممارسة النشاط البدني طوال العمر .
- على المهنيين في اقسام التربية البدنية بالتعليم الثانوي بالتنسيق مع الجهات الصحية تعميم برامج نشاط بدني للمجموعات المختلفة من الطلاب ومتابعة تنفيذها وتقييم حصائلها كخطوة ضرورية للتقدم بها .
- على إدارات المدارس الثانوية ان يضعوا إمتحاناً شاملاً لمقرر التربية البدنية في الفصلين الأول والثاني وحتى الشهادة السودانية ويجعلوها كأحد المواد الأخرى
- يتوجب أن توفر برامج النشاط البدني للفتيات التعليم والخبرات التي تزيد من ثقتهن في قدرتهن لى المشاركة في النشاط البدني ومن فرص مشاركتهن والبيئات الاجتماعية التي تدعم مشاركتهن في عدد من الانشطة البدنية .
- على المدارس توفير ميزانية كافية للصرف على متطلبات التربية البدنية .
- علي مدرسي التربية البدنية الاهتمام بإستغلال اغلب الوقت لدرس التربية البدنية في أنشطه بدنية معتدلة الى مرتفعة الشدة .
- على إدارات المدارس الثانوية توفير الأدوات والإمكانات المطلوبة لدرس التربية البدنية.
- توعية طلاب المدارس الثانوية بأهمية والفوائد المترتبة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني.

- تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط البدني بتوفير فرص إضافية للمدرسة سواء من خلال البرامج الداخلية والخارجية أو الفترات قبل بدء اليوم الدراسي ويعد إنتهائه.

على المدارس الاهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات، وبناء ملاعب للأنشطة المختلفة.

- تحتاج المدارس إلى الحرص على تقويم نظامي لتحصيل الطلاب وتنفيذ المنهج وتعريف الطلاب بالإختبارات والمقاييس المختلفة للنشاط البدني.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع مستويات ممارسة النشاط البدني وبيئات التربية البدنية بين طلاب وطالبات المدارس الثانوية وقد جاءت في خمسة فصول .

إشتمل الفصل الأول على مقدمة الدراسة ومشكلتها كما تتمثل في تحديد واقع النشاط البدني من حيث مستويات ممارسة الطلاب والطالبات . وتضمن الفصل أيضاً الأهداف ووسائلها وقد كانت التساؤلات على النحو التالي .:

ماهي مستويات ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها لدى الطلاب عينة الدراسة .

. هل توجد فروق في مستويات ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها بين طلاب وطالبات عينة الدراسة

. ماهو واقع بيئات التربية البدنية في المدارس عينة الدراسة .

كما اشتمل الفصل ايضاً على أهمية الدراسة والحدود البشرية والمكانية والزمانية و المصطلحات المستخدمة في الدراسة .

تضمن الفصل الثاني اربعة مباحث حيث تناول المبحث الاول التربية البدنية من حيث المفهوم أنماط درس واهداف وطرق ووسائل درس التربية البدنية ومدرس التربية البدنية من حيث واجباته . واشتمل المبحث الثاني علي النشاط البدني من حيث التاريخ والمفهوم وأهميته وأنواعه وفوائده ومعوقاته والقياس والمؤشرات العلمية للنشاط البدني .وتحدث المبحث الثالث عن بيئة التربية البدنية والتي اشتملت على المعلم المؤهل ،والمنهج ، والصحة والأمان ، وعدد التلاميذ في الدرس، والامكانيات

الداخلية والخارجية . وتناول الفصل أيضاً في المبحث الرابع الدراسات السابقة والمشابهة.

في الفصل الثالث تناولت الباحثة إجراءات الدراسة حيث وضحت استخدامها للمنهج الوصفي المسحي كمنهج واعتمادها على عينة عشوائية في جمع بيانات الدراسة، مثلت الإستبانة أداة جمع البيانات وقد اشتمل الفصل أيضاً على الخطوات التي اتبعتها الباحثة في تقنين أدوات جمع البيانات من حيث الصدق والثبات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة النتائج في ضوء التساؤلات وقد أشارت النتائج إلى أن غالبية الطالبات لا يمارسن النشاط البدني في الحدود الموصى بها وأن أغلبية أفراد العينة من الجنسين يمارسون نشاطاً بدنياً دون الحدود الموصى بها نتائج البيئة المدرسية .

وأخيراً جاء الفصل الخامس مشتملاً على الاستنتاجات والتوصيات والتي كان منها :

-معظم طلاب المدارس الثانوية لا يمارسون النشاط البدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية .

- الأغلبية الغالبة من الطالبات ممارستن للنشاط البدني دون الحدود الموصى بها

- لا تتوفر عوامل الأمان وأماكن الأسعافات الأولية في دروس التربية البدنية .

- إستنتاجات البيئة المدرسية

- لا يوجد ارتباط بين ممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها بين الطلاب والطالبات .

كذلك خرجت الدراسة بعض التوصيات ومنها

- الأهتمام بتوعية الطلاب بأسس المحافظة على سلامة البدن وتجنب ومعالجة وباء البدانة .

- على مدرسي التربية البدنية الأهتمام بحجم الوقت المحدد المخصص للتربية البدنية بإستخدام....في أنشطه معتدله الى مرتفعة الشدة

- على إدارات المدارس الثانوية توفير الادوات اللازمة لدرس التربية البدنية .

- على إدارات المدارس الثانوية الاهتمام بتيسير وتعزيز وصول واستخدام الطلاب للمشآت الرياضية بتوفير سبل النقل وأدوات الممارسة .

1-على المسؤولين عن التربية البدنية بإدارات التعليم الثانوي الإعتماد على سياسات تكسب الطلاب والطالبات الفاعلية الذاتية والثقة بالقدرات الشخصية وإمكانية ممارسة النشاط البدني طوال العمر .

2-على المهني في اقسام التربية البدنية بالتعليم الثانوي بالتنسيق مع الجهات الصحية تعميم برامج نشاط بدني للمجموعات المختلفة من الطلاب ومتابعة تنفيذها وتقييم حصائلها كخطوة ضرورية للتقدم بها .

3-بناءً على الأدلة العلمية المتوفرة عن فوائد النشاط البدني على إدارات التعليم الثانوي الاهتمام بوضع خطط إشراك الطلاب في الحياة الناشطة بدنياً وتدريب مهارات الذات والترويج للنشاط البدني بالمدارس الثانوية.

#### 5- 4 قائمة المراجع العربية :

1. ابراهيم عبدهرية، خليفة 1999م ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، ط1، القاهرة دار الفكر العربي.
3. إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : 2002م ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية . ط2 القاهرة مركز الكتاب للنشر . .
- 5 إكرام زكي خطايبه 1418، 1997هـ ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية القاهرة . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
6. الغالي الحاج محمد 2002م ، أساسيات التربية البدنية والرياضية . ط 1 منشورات جامعة السودان المفتوحة . السودان - جامعة السودان المفتوحة
7. امين أنور الخولي 1996هـ ، الرياضة والمجتمع . الكويت المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .
9. حسن سعد معوض 1970م ، طرق التدريس في التربية الرياضية القاهرة الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية الطبقة الثالثة دار النشر . .
10. سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبى : 2001م ، المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء القاهرة مكتبة ومطبعة اشعاع الفنية .
11. عبد الفتاح لطفي 1970م ، المرجع في طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة القاهرة . دار الكتب الجامعية . .
12. عبد الحميد شرف 1997م ، التخطيط في التربية الرياضية الحديثة . بيروت دار الجيل . مكتبة المحسنين ..
13. عصام الدين متولي عبد الله 2012م ، النشاط المدرسي بين النظرية والتطبيق العلمي الاسكندرية . دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ..
14. علياء احمد أبراهيم 2011م مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الطالبات الجامعياتدراسة دكتور ة غير منشورة - جامعة السودان للعلوم والتلوجيا - كلية التربية .

16. محمد نصر الدين رضوان 2007م، الإحصاء الوصفي في التربية البدنية والرياضة القاهرة . دار الفكر العربي .
17. محمد حسن علاوة واسامة كامل راتب 1999م، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة ، دار الفكر العربي .
18. هزاع بن محمد هزاع، 1997م، فيسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين الرياض السعودية، الإتحاد السعودي للطب الرياضي.
19. ناهد محمد سعد ونيلي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية الرياضية القاهرة . مركز الكتاب للنشر .

5- 5 قائمة المراجع الأجنبية:

20. Mynarski, W. And Others (2012). Physical activity of male and female adolescent's living in a town and a city in the context of public health recommendations، Biomedical Human Kinetics، v.4، pp. 18- 23.
21. Howard, Andraw.M. (2012).Assessment of physical activity levels of elementary school students participating in the "mornings in motion program". master thesis، University of of Tennessee 2012.
22. Hauge, E., And Others (2008). Physical environmental charactererstic in Norwegian secondary schools. The Health Behaviour in school aged children Study. The International J. of Behaioural Nutrition and Physical Avtivity. V.5, p. 47.
23. Johnston. L., And Others (2009)، sport participation and physical education in American secondary schools. Am j. Prev Med. V23 (45).

24. Laeur, M., (2013). physical education and student activity: evaluating implementation of a new policy in los angles public school An Beh. Med. V.45 (supple).
25. Jenkinson, K and Benson, Amanda (2010). Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian State secondary schools, Australian Journal of Teacher Education. V. 35. No.8, pp.1.
26. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children.
27. Paffenbarger, blairs, M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity. The Scientific Contribution of Jeremy Marris. International J. of Epidemiology, V. 30.
28. Pate. R. and sirard, J. (N.D), physical activity and young people. Hersey Food Corporation, issue 8.
29. Sallies, J. Patrick K. (1994). physical activity guidelines, for adolscents. consensus statement. Pediatric exercise science, V.6.
30. American Heart Association (2012). learning for life. Physical education in public school. Retrieved: [www.heart.org/advocacy](http://www.heart.org/advocacy).
31. National Association for sport and physical education (2010). Opportunity to learn: Guidelines for elementary, middle and high school physical education.

32. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (2013). World-wide survey of school physical education.
33. Mackawley, D., (1994) A history of physical activity health, and medicine, J. of the Royal Society of Medicine, v. 87.
34. Action for Healthy Kids, (2005). Physical education and physical activity tool kit.

#### 5- 6 الدوريات والمنشورات:

- 1- إدارات التعليم الثانوي 2014م ، محلية ام درمان مقابلة شخصية .
- 2- مبارك محمد ادم 2013م، النشاط البدني ، الماهية الكم والكيف؟ محاضرة غير منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية.

#### 5- 7 الرسائل الجامعية:

- 1- دراسة Howard (2012) بعنوان :تقييم مستويات النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية المشاركين في برنامج "صباحات في الحركة"،
- 2- دراسة Molt And Others (2006) بعنوان: مدركات المتغيرات المادية والاجتماعية البيئية والشعور بالكفاءة عوامل مرتبطة بالنشاط البدني المبلغ عنه الفتيات المراهقات .
- 3- دراسة :- (مصعب عبد الرؤوف عبد الرحمن): بعنوان "واقع ممارسة النشاط الرياضي لدي العاملين بمدينة جياذ الصناعية ولاية الجزيرة " 2011م، "رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا".
- 4- دراسة :- علياء أحمد ابراهيم فايت 2004م "ماجستير" بعنوان (اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني) (دراسة ميدانية)، 2004م.
- 5- أحسان احمد مصطفى "دكتورة": بعنوان دوافع ممارسة الانشطة الرياضية في أوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار 2008م.
- 6- دراسة Lafleur And Other (2013) بعنوان: التربية البدنية ونشاط تقويم تنفيذ سياسة جديدة في مدارس مدينة لوس أنجلس العامة .

- 7- دراسة Johnstan et al (2007م): بعنوان:المشاركة الرياضية والتربية البدنية فى المدارس الثانوية الأمريكية.
- 8- دراسة:(Trudeau And Shephard)(2006) بعنوان : إسهام البرامج المدرسية فى مستويات النشاط البدني و الإتجاهات لدى الأطفال و الراشدين .
- 9- دراسة صالح العيفان بعنوان : معوقات الأشتراك الأيجابي فى درس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.