

الآية

قال تعالى:

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا
عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ
الْحَكِيمُ
)

صدق الله العظيم

سورة البقرة، الآية (32)

الإهداء
اهدى هذا البحث إلى

- أبي وعبارة ترن في دواخلي: أنت ومالك لأبيك.
 - إلى أمي ريحانة عطرت أرجاء حياتي ولا زالت تعطي.
 - إلى عائلتي الكبيرة، ومعارفي وزميلاتي أقول شاكرة: (يا سماء ما طاولتها سماء).
 - وإلى كل من أعانني على أن استلهم بحثي ورسّخ في ذهني حقيقة ذلك البحث ومضمونه.
- وإلى كل باحث للعلم لعله يجد فيه ما يعينه

الباحثة

شكر وتقدير

الشكر من قبل ومن بعد على ما أنعم عليّ من نعم وآلاء ، وأسأله تبارك وتعالى أن يتم نعمته فينير لي بالعلم طريقاً إلى الجنة إنه وليّ ذلك والقادر على كل شيء.

ثم الشكر الكثير لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا منبر العلم وكل القائمين على أمرها، ممثلة في كلية التربية البدنية والرياضة.

وأخص بالشكر الدكتورة / هنادي المشرفة على البحث، والتي كانت توجيهاتها بالغ الأثر في إخراجها بهذه الصورة.

والشكر موصول للبروفيسور / مبارك محمد الويلدي يسرّ المعسرّ بنصحته وإرشاده، ووجدت منه كل الأريحية والدافعية لتحقيق هذا البحث، حيث ذلل لي الدرب بفكره الثاقب وعلمه المستفيض ونصحته الكريم وقوله الحليم.

والشكر موصول لأختي ندي وابنة أخي اسلام اللتان قدمتا كل الممكن لمساعدتي في إخراج هذا البحث بهذه الصورة.

والشكر لكل من أسهم ولو بكلمة في هذا الجهد المتواضع والذي أحسب أنه جهد المقل فإن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمني ومن الشيطان.

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة ام درمان ولاية الخرطوم وكذا تقييم البيئة التعليمية الخاصة بالتربية البدنية في مدارس المرحلة الثانوية بالمحلية المذكورة.

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي. تم إختيار عينة من الطلاب من الجنسين (204 طالب + 213 طالبة) بالطريقة العشوائية. كما تم إختيار عينة الإدارة المدرسية (مديرين ونوابهم ومعلمو التربية البدنية) بالطريقة العمدية (من الجنسين). إستجاب افراد العينة من الطلاب إلى إستبانة مستويات النشاط البدني Godin and Shephard (1997) واإستجابت مجموعة الإدارة المدرسية إلى استبانة البيئة المدرسية التي صممتها الباحثة. طبقت الاستبانتان بعد خضوعها للتقنين العلمي.

عولجت البيانات عبر إحصاء وصفي تمثل في التكرارات والنسبة المئوية والانحراف المعياري وإحصاء استدلالى لآبارامترى تمثل في مربع كاي.

تمثلت أهم النتائج في الآتي :

. 169 طالب وطالبة بنسبة 40.53% من العينة يمارسون نشاط بدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية.

. 248 طالب وطالبة بنسبة 59.47% يمارسون نشاط بدني دون الحدود الموصى بها.

- يتفوق عدد الطلاب على الطالبات في عدد الممارسين للنشاط البدني في الحدود الموصى بها بدرجة ملحوظة. (طلاب 159 طالب بنسبة 77.94% و الطالبات 10 طالبات فقط يمارسن في الحدود الموصى بها بنسبة 4.65%).

- فيما يتعلق بالبيئة المدرسية الخاصة للتربية البدنية تعترض أغلبية العينة تماماً أو إلى حد كبير (15+40= 46.61 %) على توفر عوامل الأمان وإمكانات الإسعافات الأولية فى دروس التربية البدنية .

- تري أغلبية أفراد العينة أن بيئة التربية البدنية تتوفر فيها فرص كبيرة لمعايشة النجاح 58 مفحوص بنسبة 49.15% يرون أن العبارة موضوع الإستفتاء صحيحة تماماً

أوصيحة إلى حد كبير مقابل 60 بنسبة 50.85% يرون عكس ذلك .

- الخبرات التعليمية في منهج التربية البدنية ممتعة وتشجع على المشاركة المنتظمة تجد قبول أغلبية افراد العينة 67 فرداً بنسبة 56.77% .

تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- على الجهات المسؤولة الاهتمام بتوفير مناهج تربية بدنية متميزة النوعية يقضي فيها الطلاب ما لا يقل عن 50% من وقت كل درس في نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة.
- جميع طلاب المدارس الثانوية يجب أن يقضوا ما لا يقل عن 45 دقيقة يومياً في دروس التربية البدنية، وللسماح بالمرونة في برمجة المناهج فإن ما لا يقل عن 225 دقيقة اسبوعياً يتوجب أن تركز للتربية البدنية
- يتوجب توفير الفرص للطلاب للمشاركة في نشاط إضافي معتدل إلى مرتفع الشدة خلال اليوم الدراسي في فترات الراحة والبرامج الداخلية والخارجية.
- تعتبر بيئة التعليم الآمنة ضرورة للبرامج الناجحة ويتوجب العمل على فحص الإمكانيات والأجهزة بأسس منتظمة.
- يتوجب أن تتوفر اجهزة وأدوات كافية لأكثر عدد من الطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية.
- تنظيم الصف والدرس يجب أن يحقق أقصى وقت في إنجاز المهام التعليمية كما يجب أن يخطط بحيث يتحقق الأمان والإشراف على جميع الطلاب طوال الوقت.

Abstract

The aim of this study is to identify levels of physical activity participation among secondary school students (both genders) in Omdurman locality, Khartoum state and to assess the school physical education environment.

The researcher used the descriptive method. Data was collected through 2 questionnaires. The 1st one "Levels of physical activity participation" was used to collect participation levels data. The 2nd "Physical Education Environments" was used to collect data from administrators and physical education teachers. Both instruments were standardized. A random sample of 417 students (both genders) responded to the physical activity levels questionnaire, while a purposive sample of 118 administrators responded to the "Physical Education Environments" questionnaire.

Results of the study include:

- 169 students (both genders) participate in physical activity at the recommended level to achieve health benefits.
- 248 students (59.4%) don't participate in physical activity at the recommended level.
- boys are more active in physical activity participation than girls (159=77.94% versus 0= 4.65%).
- Regarding school physical education environment the majority of the sample believes in the scarcity of safety and first aid resources in schools.
- the majority of the sample believe that success opportunities are abundant in Omdurman secondary schools.
- The sample believes that the learning experiences are enjoyable and promotes regular participation in physical activity.

Some of the recommendations presented include:

- School locale, should provide high quality physical education curriculum during which student spent at least 50% of class time engaged in moderate to vigorous intensity physical activity.
- All secondary school students should spend an average of 45 minutes per day in physical education class.
- Students should engage in additional moderate to vigorous intensity physical activity throughout the school day through recess, interclassroom and interschool athletic program.
- A safe learning environment is essential to a success program, indoor equipment and facilities should be inspected on regular bases.
- The teacher to student, ratio in physical education should be comparable to other subject Area teacher to student ratio.
- There should be sufficient equipment for a maximum number of student to participate in activities.
- Classroom organization and lesson must be conducive to maximum time on task and should be planned for the safety and supervision of all student at all times

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص البحث باللغة العربية
هـ	ملخص البحث باللغة الإنجليزية Abstract
ح	فهرس المحتويات
ك	قائمة الجداول
الفصل الأول	
الاطار العام للدراسة	
2	1-1 المقدمة
3	2-1 مشكلة الدراسة
4	3-1 أهمية الدراسة
4	4-1 اهداف الدراسة
5	5-1 تساؤلات الدراسة
5	6-1 حدود الدراسة
5	7-1 جرائع الدراسة
5	1-7-1 منهج الدراسة
5	2-7-1 مجتمع الدراسة
5	3-7-1 أدوات الدراسة
6	8-1 المعالجات الإحصائية
6	9-1 مصطلحات الدراسة
الفصل الثانى	
الاطار النظرى والدراسات السابقة	
48-8	ولاً : الاطار النظرى

	<ul style="list-style-type: none"> - التربية البدنية - النشاط البدنى - بيئات التربية البدنية ثانياً : الدراسات السابقة - الدراسات العربية - الدراسات الاجنبية
28-11	المبحث الثاني: النشاط البدنى
35-29	المبحث الثالث: بيئات التربية البدنية المتميزة
48-36	المبحث الرابع:الدراسات السابقة
الفصل الثالث	
إجراءات الدراسة	
50	1:3 منهج الدراسة
50	2:3 مجتمع الدراسة
50	3:3 عينة الدراسة
52	4:3 أدوات الدراسة
52	1:4:3 الاستبانة
52	1:1:4:3 إستبانة مستويات النشاط البدني في أوقات الفراغ
53	2:1:4:3 استبانة بيئة التربية البدنية
54	3:1:4:3 تقنين أدواتي جمع البيانات
59	3-5 التطبيق النهائي لأداتي البحث
60	3-6 المعالجات الإحصائية
الفصل الرابع	
عرض ومناقشة النتائج	
63	1:4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بسؤال الدراسة الأول
65	2:4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بسؤال الدراسة الثاني
69	4:3 عرض ومناقشة السؤال الثالث الخاص ببيئة التربية البدنية
الفصل الخامس	

الإستنتاجات والتوصيات	
84	الإستنتاجات
85	التوصيات والمقترحات
87	الخلاصة
90	المصادر والمراجع

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
19	قياس النشاط البدني لدى الشباب	.1
56	معامل الثبات والصدق الإحصائي لاستبانة البيئة التعليمية للتربية البدنية في المدارس الثانوية بمحلية أم درمان.	.2
63	مستويات النشاط البدني لدى الطلاب عينة البحث من الجنسين كما تشير إليها التكرارات ونسبتها المئوية	.3
66	عدد الطلاب والطالبات الممارسين والممارسات للنشاط البدني في ودون الحدود الموصي بها كما تشير إلي ذلك التكرارات والنسبة المئوية.	.4
69	تقييم عينة الدراسة لمفردات البيئة التعليمية للتربية البدنية في المدارس عينة البحث كما تشير إليها التكرارات ومتوسطها الحسابي وقيمة مربع كاي.	.5