دور منهج التمرينات والمعلم فى إكساب النواحى الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى

د / السعيد محمد السعيد العدل

دور منهج التمرينات والمعلم في إكساب النواحي الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

*السعيد محمد السعيد العدل

مقدمة وأهمية البحث :

تعتبر المناهج الدراسية هي الوسيلة التي يمكن بواسطتها تحقيق ما يرجوه النظام التعليمي من أهداف تعليمية وتربوية في أي مرحلة من مراحله ، ومن الضروري أن تكون تلك المناهج مرنة تقبل التعديل والتطوير لمواجهة التغيرات التي تحدث في فلسفة أي مجتمع وأيضا لضمان استمرارية فاعلية المادة التعليمية (١٨ : ١) لذلك تسعى معظم الدول المتقدمة إلى تطوير المناهج الدراسية لمسايرة تطورات العصر بما يتمشى مع أهدافها وأساليب تحقيقها ، حيث أن عملية تطوير المناهج الدراسية عملية مستمرة لا تقف عند حد معين ولا ترتبط بتوقيت محدد ولكنها تؤثر وتتأثر بجميع مظاهر التطور في نواحي الحياة المختلفة ، كما أن الهدف من تطوير المناهج الدراسية هو الوصول بها إلى أفضل صورة ممكنة في جميع النواحي التي يمكن عن طريقها تحقيق الأهداف المرجوة بدرجة عالية من الكفاءة والدقة .

وتعد التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة إحدى المناهج الدراسية التي تمثل جانبا هاما في العملية التربوية بالمدرسة ، فهي تهتم بصحة التلميذ وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية والانفعالية (١١ : ٤) وعلى ذلك فان منهج التمرينات يعتبر من مناهج التربية الرياضية الهامة لما لها من دور فعال في النمو الشامل والمتزن للتلميذ في جميع النواحي البدنية والصحية والحركية والعقلية وكذا تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية للتربية الرياضية .

ويعتبر المنهج والمعلم أهم دعائم العملية التربوية في مجال التربية الرياضية ، فالمنهج بمفهومه الحديث الواسع هو مجموعة الخبرات التربوية والاجتماعية والثقافية والفنية والعلمية التي تخططها الجهات المسئولة وتقوم المدرسة بتهيئتها للتلاميذ ليقوموا بتعلمها داخل المدرسة وخارجها بهدف إكسابهم أنماطاً من السلوك أو تعديل أو تغيير أنماط أخرى من السلوك نحو الاتجاه المرغوب من خلال ممارستهم لجميع الأنشطة اللازمة لنموهم ، أما المعلم في ضوء النظرية الحديثة للتربية يجب أن يكون لديه فهم شامل لنمو المتعلم وكيفية تعليمه وتطبيق ما هو جديد في مجال التربية الرياضية ، فالمعلم هو المسئول عن المستوى المعرفي والمهارات الحركية للتلاميذ وكذلك عن حياتهم الاجتماعية والمعرفة المتعلقة بصحتهم الجسمية (٢٥ : ٧٣) .

---

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس (تخصص تمرينات) - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وفي هذا الصدد يرى عباس الرملي وآخرون (١٩٨١) أن مدرس التربية الرياضية يعتبر من أجدر الأشخاص الذين يستعان بهم في تربية أطفالنا ، حيث أنهم يدرسون كل ما يتصل بالمدارس الابتدائية والإعدادية للعناية بتلاميذها ونشر الوعي والعادات الصحية السليمة بينهم وإكسابهم اللياقة البدنية من خلال درس التربية الرياضية (٩ : ٤٥) .

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه عنايات فرج (١٩٨٨) أنه في إطار درس التربية الرياضية يمكن اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالنواحي الصحية (١٣ : ١٤) .

ويشير محمد سعد زغلول ومحمد رمضان (١٩٩٧) إلى أن المعارف الصحية من المجالات الهامة لأهداف مناهج التربية الرياضية المدرسية ، حيث ترتبط بقدرة الفرد على اكتساب واستخدام المعلومات والمعارف النظرية بمستويات مختلفة ، ومن ناحية أخرى فإنها ترتبط بنوع معين من التعلم هو التعلم المعرفي (١٨ : ٣) ومن هنا نجد أن الارتقاء بالنواحي المعرفية الصحية ونشر العادات الصحية السليمة واكتساب اللياقة البدنية لا يتأتى إلا من خلال مواقف فعلية يتفاعل معها التلميذ ، لذلك نجد أنه من الضروري أن تكون هذه المواقف من خلال نشاط رياضي ، والتمرينات البدنية من أكثر الأنشطة الرياضية التي يمكن من خلالها اكتساب النواحي المعرفية الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية حيث يعتبر جزء التمرينات بالدرس هو الجزء الهام في هيكل الدرس اليومي ، لأنه يحتوي على تمرينات للعناية بصحة القوام للتلميذ وتنمية التوافق العضلي العصبي وزيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات ، لذلك يجب على المدرس الاهتمام بصحة الأداء الحركي للتمرينات وأن تصل الحركة لأقصى مدى لها (٧ : ١١٤) .

ويؤكد محروس قنديل وآخرون (١٩٩٨) أن ممارسة التمرينات بطريقة منتظمة من خلال دروس التربية الرياضية لها فائدة عظيمة في جميع المراحل العمرية المختلفة . فتحدث استجابة لهذه التمرينات تغيرات فسيولوجية مؤكدة للجسم . ويتوقف حجم هذه التغيرات على نوع التمرينات وعلى أنظمة الجسم المختلفة الخاضعة لهذا المجهود وتعمل التمرينات المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة وتقليل المخاطر الناشئة من كثير من الأمراض (١٥ : ٥٤) .

ونظراً للدور الهام الذي تلعبه التمرينات بأشكالها ومهاراتها وأدواتها وأجهزتها المختلفة في بناء الجسم وتشكيله وتنمية مختلف قدراته البدنية والحركية واكتساب العادات الصحية السليمة . فقد أصبح لزاماً على القائمين بتدريسها الإلمام بالكثير من الطرق والأساليب المختلفة في كيفية تدريسها وطرق إلقائها والنداء عليها حتى يتحقق الهدف المنشود من تدريسها (١٥ : ٦٥) .

مشكلة البحث :

يعتبر الاهتمام بصحة النشئ هدفا كبيرا تضعه الدولة نصب عينيها حيث أن هذا هو الطريق الصحيح للنمو الطبيعي والتقدم الحضاري للأمة الذي يقوم بناؤه على اكتشاف مواطنين أصحاء ، لا تمنعهم الأمراض ، ولا يعوقهم الضعف عن أداء واجباتهم نحو رقي أمتهم ، والنهوض بشئونها في كافة المجالات . وهذا هو ما تهدف إليه التربية الرياضية (٦ : ٧ ، ٨) . وبناء على ذلك فإن منهج التربية الرياضية وأسلوب المعلم في تدريسه يعد الركيزة الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية ، لذا يجب توجيه الاهتمام إليهما لبناء أجيال وتربيتهم تربية شاملة (٢٨ : ٣) .

ويذكر محمد سعد زغلول (١٩٩٥) أن محتوى مناهج التربية الرياضية ومعلميها بأساليبهم التدريسية يلعبان دورا هاما وفعالا في العملية التعليمية (١٧ : ٣) وتؤكد عطيات خطاب (١٩٩٢) على أن نجاح المعلم في عمله يتوقف على درجة إلمامه بالمبادئ الهامة التي تتأسس عليها عملية تدريس التمرينات (١٠ : ٥٧) .

وعملية التدريس عبارة عن عملية منظمة مخطط لها وتشتمل على ثلاثة عناصر هي " المعلم والمتعلم والمادة التعليمية " على أن تؤدي هذه العملية إلى تعلم المتعلمين وتنمية جوانب التعلم المختلفة المعرفية ، والنفسحركية ، والوجدانية . فالتدريس عملية ذات قواعد وأصول ، ولابد أن تسير وفق منهج لتحقيق أهداف محددة . فعملية التدريس الناجحة هي التي يتكامل فيها أداء المعلم مع أداء المتعلمين في تناول محتوى علمي محدد ومناسب ومنظم (٣٢ : ٢٩) .

ومن هذا المنطلق تعتبر النواحي المعرفية الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية من أهم العناصر الأساسية في تدريس التربية الرياضية ، وبالرغم من ذلك فقد لاحظ الباحث أن محتوى منهج التمرينات والطرق والأساليب التدريسية المتبعة من قبل المعلمين تولي اهتماما كبيرا بالنواحي المهارية والحركية على حساب النواحي المعرفية الصحية والبدنية التي تعد هدفا أساسيا من الأهداف التي يرمي إليها درس التربية الرياضية ، وذلك بالرغم الدور الهام الذي تلعبه هذه النواحي في إثراء العملية التربوية والتعليمية وكذا المساهمة الفعالة في تكوين وتكامل الشخصية المتزنة للتلميذ . ونتيجة لذلك ظهرت اتجاهات جديدة تدعو إلى الاهتمام بالنواحي

المعرفية الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية ، حيث يكون دور التربية الرياضية المدرسية وتدريسها أعم وأشمل من مجرد الاهتمام بالجانب الحركي والمهاري ، وبالرغم من ذلك فلا يزال التوازن مفقوداً بين الجوانب الحركية والمعرفية الصحية والبدنية .

ويؤكد ذلك نتائج الدراسة التي قام بها محمد سعد زغلول ، محمد رمضان (١٩٩٧) أن هناك قصورا كبيراً في تنمية الجوانب المعرفية لمناهج التربية الرياضية وبرامجها التنفيذية الحالية في مراحل التعليم العام وعدم اتساع تلك المناهج لكثير منها وأنه لا يوجد محتوى معرفي بالشكل العلمي السليم ، وأيضاً عدم الاهتمام بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنواحي الصحية ، وقد أكدوا على ضرورة الاهتمام باكتساب التلاميذ مقدار من المعرفة والحقائق والمفاهيم والمعلومات المتصلة بكافة الأنشطة الرياضية التي تحتويها مناهج التربية الرياضية (١٨ : ٣١ - ٣٤) .

ولقد أظهرت البحوث والدراسات التي قام بها كل من ياسر عبد العظيم (١٩٩٢) ، محمد الحماحمي (١٩٩٣) ، لوي Loui (١٩٩٥) ، ومحمد سعد زغلول وآخرون (١٩٩٨) ، ومحمد البيلي (٢٠٠١) أهمية محتوى المناهج الدراسية ،الأساليب التدريسية المتنوعة التي يستخدمها المعلم في إكساب المعارف لدى التلاميذ ، كما أظهرت أن التعرف على الدور الذي تلعبه مناهج التربية الرياضية ومعلميها في إكساب بعض النواحي المعرفية الصحية في مراحل التعليم المختلفة تستحق الاهتمام والدراسة والبحث نظرا لأهميتها في إعداد وتربية التلاميذ وتحقيق تكامل الشخصية المتزنة (٣٣) (٢٣) (٣٦) (١٩) (٢٤) .

ومن هنا كان الدافع لإجراء مثل هذه الدراسة العلمية على هذه المرحلة السنية كمحاولة من قبل الباحث للتعرف على ما يقدمه منهج التمرينات والمعلم من نواحي صحية وتطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، وذلك للوقوف على نقاط القوة وتدعيمها ونقاط الضعف وإصلاحها حتى يمكن تدعيم محتوى هذا المنهج بالمعارف الصحية والبدنية في حالة عدم توافرها بالشكل الذي يحقق أهداف التعليم في هذه المرحلة وكذا مساعدة المعلم على استخدام تلك المعارف الصحية والإشارة إليها وإكسابها للتلاميذ في مواقف فعلية أثناء التدريس حتى يسهم بطريقة فعالة ومباشرة في إكساب النواحي الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ هذه المرحلة السنية متمشيا في ذلك مع الآراء التي تنادي بإعادة دراسة وتحليل مناهج التربية الرياضية المدرسية وطرق تدريسها في ضوء الاهتمام بتطوير التعليم .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على دور منهج التمرينات والمعلم في إكساب النواحي الصحية وتطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وذلك من خلال :

١- تحليل محتوى منهج التمرينات بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) للتعرف على مدى توافر النواحي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية به .

٢- التعرف على النواحي المعرفية الصحية اللازمة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومدى إكسابها لهم .

٣- التعرف على مدى مساهمة منهج التمرينات في تطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

تساؤلات البحث :

١- ما مدى توافر النواحي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية في محتوى منهج التمرينات للحلقة الثانية من التعليم الأساسي ؟

٢- ما هي النواحي المعرفية الصحية اللازمة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ؟ ما مدى إكسابها لهم ؟

٣- ما مدى مساهمة منهج التمرينات في تطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام المسح والتحليل (كأحد أنماطه) ، وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث معلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) بجمهورية مصر العربية في العام الدراسي ٢٠٠١ - ٢٠٠٢م ، وقد تم إجراء هذا البحث على عينة عشوائية من معلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) وقد بلغ قوامها (٣٧٠) معلما من محافظات (الغربية - الدقهلية - كفر الشيخ -

المنوفية – الإسكندرية – الإسماعيلية – القاهرة – شمال سيناء – المنيا) . حيث قـــام البـــاحث بتطبيق استمارة الاستبيان عليهم .وقد راعى الباحث الشروط التالية عند اختيار عينة البحث :-

١-الحصول على بكالوريوس التربية الرياضية .

٢-القيام بالتدريس مدة لا تقل عن ثلاث سنوات .

كما يشمل مجتمع هذا البحث أيضاً عينة عشوائية ممثلة من تلاميذ الحلقـــة الثانيـــة مـــن التعليم الأساسي بمحافظة الغربية بلغ قوامها (٤٥٠) تلميذاً للصفوف الدراسية الثـــلاث بواقـــع (١٥٠) تلميذاً لكل صف دراسي من الإدارات التعليمية (شرق طنطا – غرب المحلة الكـــبرى – قطور التعليمية – بسيون التعليمية – سمنود التعليمية – زفتى التعليمية) ، وقد أجريت عليـــهم بطارية اختبارات اللياقة البدنية لفليشمان .

أدوات جمع البيانات :

تطلبت طبيعة هذا البحث استخدام عدة وسائل لجمع البيانات تمثلت فيما يلي :-

أولا : استمارة استبيان لمعلمي التربية الرياضية حول بعض النواحي الصحية اللازمـــة لتلاميـــذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومدى إكسابها لهم . (من تصميم الباحث)

ثانيا : تحليل محتوى منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية لمرحلـــة التعليـــم الأساســـي (الحلقـــة الثانية) وذلك من أجل التعرف على مدى توافر النواحي الصحية ومكونات اللياقة البدنية به .

ثالثا : بطارية اختبارات اللياقة البدنية لفليشمان للتعرف على مدى مساهمة منهج التمرينات فـــي تطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

أولا : استمارة استبيان لمعلمي التربية الرياضية حول بعض النواحي الصحية اللازمة لتلاميـــذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومدى إكسابها لهم . مرفق (٢)

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لتحديد أهم النواحي الصحية اللازمة لتلاميذ الحلقـــة الثانية من التعليم الأساسي وذلك حتى يتسنى لمعلمي التربية الرياضية إمكانيـــة تحديـــد أهميتـــها ودرجة إكسابها للتلاميذ ، هذا وقد تضمنت هذه الاستمارة على البيانات الأولية مثل " اسم الخبـــير ، المؤهل ، الوظيفة ، سنوات الخبرة ، رأى الخبير في النواحي الصحية " مرفق (١) .

محتوى الاستمارة :

- من خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات والمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة (٤) (٦) (٨) (١٢) (١٨) (١٩) (٢٦) (٣٦) (٣٧) . تم تحديد عبارات النواحي الصحية التي تتضمنها الاستمارة والتي تمثلت في (١٧) عبارة يمكن توضيح بعضها فيما يلي :-
- تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم وتركيبه (الوقوف – الجلوس – الرقود – المشى) وأهمية ذلك في ممارسة التمرينات .
- تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة في (الوقوف – الجلوس – المشى – النوم) .
- وقد تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠) خبراء من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصص مناهج وطرق تدريس وتمرينات وصحة رياضية . مرفق (٤) وقد تم وضع خانتين (موافق – غير موافق) أمام كل عبارة من عبارات النواحي الصحية التي تتضمنها الاستمارة ويبدي الخبير رأيه بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي اختارها تحت خانة (موافق) في حالة موافقته وتحت خانة (غير موافق) في حالة عدم موافقته .

ولقد اتفق الخبراء على أن هذه العبارات مناسبة بنسبة (٨٩%) وذلك بعد إجراء بعض التعديلات وفقا لآرائهم حيث بلغت أعلى نسبة موافقة (١٠٠ %) وأقل نسبة موافقة (٤٠ %) . وقد استخدم الباحث العبارات التي حصلت على أكثر من (٧٠ %) من موافقة الخبراء وذلك بعد حساب النسبة المئوية كما يوضحها جدول (١) .

جدول (١)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في النواحي المعرفية الصحية

م	النواحي المعرفية الصحية	عدد الخبراء الموافقون	رأي الخبير: نسبة الموافقة (%)	رأي الخبير: نسبة عدم الموافقة (%)
١	تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف – الجلوس – الرقود – المشي) .	١٠	١٠٠ %	صفر
٢	أن يتعرف التلاميذ على تركيب جسم الإنسان وأهميته في ممارسة التمرينات .	٨	٨٠ %	٢٠ %
٣	تعريف التلاميذ كيفية الوقاية من السمنة المفرطة وأهمية التمرينات في ذلك .	١٠	١٠٠ %	صفر
٤	معرفة التلاميذ بأصول التغذية السليمة وكيفية اتباع الممارسات الغذائية وأثر ذلك على تحسين الأداء في ممارسة التمرينات .	٨	٨٠ %	٢٠ %
٥	أن يتعرف التلاميذ على الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء التمرينات .	٧	٧٠ %	٣٠ %
٦	تعريف التلاميذ بعض الإسعافات الأولية والتمرينات العلاجية الخاصة بإصابات الملاعب .	٦	٦٠ %	٤٠ %
٧	تعريف التلاميذ بالقواعد الصحية السليمة قبل وأثناء وبعد ممارسة التمرينات .	٩	٩٠ %	١٠ %
٨	تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة في (الوقوف – الجلوس – المشي – النوم) والتمرينات العلاجية لها .	١٠	١٠٠ %	صفر
٩	تعريف التلاميذ بالمفاهيم والخصائص التي ترتبط بعمليات الجسم الأساسية التي تسبب التعب الناتج عن أداء التمرينات .	٥	٥٠ %	٥٠ %
١٠	أن يتفهم التلاميذ أهمية الإحماء الجيد قبل أداء التمرينات في جزء الإعداد البدني بالدرس .	١٠	١٠٠ %	صفر
١١	أن يتفهم التلاميذ أهمية الاستحمام بعد ممارسة النشاط البدني وأداء التمرينات .	٦	٦٠ %	٤٠ %
١٢	تعريف التلاميذ بأساليب الأمن والسلامة أثناء ممارسة التمرينات بالدرس وبعض الإسعافات الأولية الخاصة بإصابات الملاعب .	٩	٩٠ %	١٠ %
١٣	تعريف التلاميذ بالجهات المختصة التي تقدم الخدمات الصحية سواء بالمدرسة أو خارجها .	٥	٥٠ %	٥٠ %
١٤	أن يتفهم التلاميذ قيم العادات والاتجاهات الصحية الجيدة .	٤	٤٠ %	٦٠ %
١٥	أن يتفهم التلاميذ بعض المبادئ الأساسية لفسيولوجيا النشاط البدني المرتبطة بأداء التمرينات .	٨	٨٠ %	٢٠ %
١٦	أن يتفهم التلاميذ أن ممارسة التمرينات تزيد من حركة المفاصل ومرونتها وتقوية العضلات والأربطة .	١٠	١٠٠ %	صفر
١٧	تعريف التلاميذ بالمفاهيم الضرورية عن مسئولية الفرد والتخطيط لصحته .	٤	٤٠ %	٦٠ %

يوضح جدول (١) نسبة موافقة الخبراء على عبارات النواحي الصحية .

وفـــي ضوء ما أسفرت عنه موافقة الخبراء في مدى مناسبة العبارات الخاصة بالنواحي الصـــحية طبقاً للأهمية النسبية لآرائهم تمكن الباحث من تجميع تلك العبارات فبلغ عددها (١١) عـــبارة تم وضعها في صورة استبيان لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) لإبداء آرائهم في مدى أهمية هذه النواحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وكذا مـــدى إكســـابها لهـــم مرفق (٢) . هذا وقد تم وضع ثلاث خانات أمام كل عبارة من عبارات الاستبيان بالنسبة لأهمية العبارة (مهمة – مهمة إلى حد ما – غير مهمة) وثلاث خانات أخرى بالنسبة لمدى إكساب تلك النواحي من قبل المعلم (يتم إكسابها – يتم إكسابها إلى حد ما – لا يتم إكســـابها) ويـــترك للمعلم حرية إبداء الرأي بوضع علامة (√) أما العبارة التي وقع اختياره عليها وفق ميزان تقدير ثلاثي مكون من ثلاث مستويات هي على النحو التالي :-

بالنسبة لأهمية العبارة	بالنسبة لمدى إكساب المعلم لها :
* مهمـــــة : ويقـــــدر لهـــــا درجـــــتان .	* يـــتم إكـــــابها : ويقـــــدر لهـــــا درجـــــتان .
* مهمـــة إلـــى حـــد مـــا : ويقـــدر لهـــا درجـــة .	* يـتم إكـــابها إلـــى حـــد مـــا : ويقـــدر لهـــا درجـــة .
* غـــــير مهمـــــة : ويقـــــدر لهـــــا صـــــفر	* لا يـــتم إكـــــابها : ويقـــــدر لهـــــا صـــــفر

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان :

صدق الاستمارة :

للـــتأكد مـــن وضـــوح الاستمارة ومدى تحقيقها للغرض التي وضعت من أجله استخدم الباحـــث (الصدق المنطقي) حيث تم أخذ آراء بعض الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطـــرق التدريس والتمرينات والصحة الرياضية وبلغ عددهم (١٠) خبراء مرفق (٤) وذلك فـــي الفـــترة مـــن ٣ / ١١ / ٢٠٠١م إلى ٢٧ / ١١ / ٢٠٠١م ، وقد أجمع الخبراء على صلاحية الاستمارة للتطبيق .

ثبات الاستمارة :

تـــم إيجـــاد معـــامل ثبات الاستمارة بطريقة (التطبيق وإعادة التطبيق) Test - Retest وذلـــك علـــى عينة من خارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (٢٠) معلماً من معلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) وذلك في الفترة من ٤ / ١٢ / ٢٠٠١ إلى ١٢ / ١٢ / ٢٠٠١م مـــن بعـــض مـــدارس محافظـــة الغربية وبفارق زمني مدته أسبوع بين التطبيقيـــن الأول والثاني ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوح معـــامل الارتـــباط مـــا بين (٠,٨١ ، ٠,٩٧) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية كما يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ومعامل الارتباط والاغتراب بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة استبيان معلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) في النواحي الصحية

ن = ٢٠

م	النواحي المعرفية الصحية	المتغير	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ت)	معامل الارتباط	معامل الاغتراب
			س	± ع	س	± ع			
١	تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف – الجلوس – الرقود – المشي) .	أهميتها	١,٤٠	٠,٦٨	١,٣٥	٠,٦٧	٠,٢٣	٠,٨٣	٠,٥٦
		إكسابها	١,٤٣	١,٠٧	١,٣٣	٠,٩٦	٠,٢٠	٠,٩٦	٠,٢٨
٢	أن يتعرف التلاميذ على تركيب جسم الإنسان وأهميته في ممارسة التمرينات .	أهميتها	١,٦٠	٠,٥٠	١,٦٣	٠,٦١	٠,١٧	٠,٨٦	٠,٥١
		إكسابها	٠,٨٣	٠,٣٨	٠,٨٠	٠,٤١	٠,٢٣	٠,٨٩	٠,٤٦
٣	تعريف التلاميذ كيفية الوقاية من السمنة المفرطة وأهمية التمرينات في ذلك .	أهميتها	١,١٣	٠,٣٥	١,١٠	٠,٣١	٠,٢٧	٠,٨٥	٠,٥٣
		إكسابها	١,٢٧	٠,٥٢	١,٣٣	٠,٥٥	٠,٣٥	٠,٨٩	٠,٤٦
٤	معرفة التلاميذ بأصول التغذية السليمة وكيفية اتباع الممارسات الغذائية وأثر ذلك على تحسين الأداء في ممارسة التمرينات .	أهميتها	١,٦٠	٠,٥٠	١,٥٠	٠,٥١	٠,٦٣	٠,٨٢	٠,٥٧
		إكسابها	٠,٨٠	٠,٤٨	٠,٨٣	٠,٥٣	٠,١٩	٠,٩٤	٠,٣٥
٥	أن يتعرف التلاميذ على الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء التمرينات .	أهميتها	١,١٧	٠,٣٨	١,٢٣	٠,٤٣	٠,٤٦	٠,٨١	٠,٥٨
		إكسابها	١,٣٧	٠,٦٧	١,٤٠	٠,٧٢	٠,١٣	٠,٩٧	٠,٢٤
٦	تعريف التلاميذ بالقواعد الصحية السليمة قبل وأثناء وبعد ممارسة التمرينات .	أهميتها	١,٥٥	٠,٧٦	١,٧٠	٠,٦٦	٠,٦٥	٠,٨٨	٠,٤٧
		إكسابها	٠,٧٠	٠,٤٧	٠,٦٧	٠,٤٨	٠,٢٠	٠,٩٣	٠,٣٧
٧	تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة في (الوقوف – الجلوس – المشي – النوم) والتمرينات العلاجية لها .	أهميتها	١,٥٥	٠,٧٦	١,٥٠	٠,٧٦	٠,٢٠	٠,٩٦	٠,٢٨
		إكسابها	٠,٩٣	٠,٣٧	٠,٨٧	٠,٤٣	٠,٤٦	٠,٨١	٠,٥٨
٨	أن يتفهم التلاميذ أهمية الإحماء الجيد قبل أداء التمرينات في جزء الإعداد البدني بالدرس .	أهميتها	١,٨٠	٠,٦٢	١,٧٠	٠,٦٦	٠,٤٨	٠,٨٨	٠,٤٧
		إكسابها	٠,٧٣	٠,٤٥	٠,٧٧	٠,٤٣	٠,٢٩	٠,٩١	٠,٤١
٩	تعريف التلاميذ بأساليب الأمن والسلامة أثناء ممارسة التمرينات بالدرس وبعض الإسعافات الأولية الخاصة بإصابات الملاعب .	أهميتها	١,٣٥	٠,٧٥	١,٤٠	٠,٦٨	٠,٢٢	٠,٩٥	٠,٣١
		إكسابها	٠,٨٠	٠,٦٢	٠,٧٥	٠,٥٥	٠,٢٦	٠,٩٣	٠,٣٧
١٠	أن يتفهم التلاميذ بعض المبادئ الأساسية لفسيولوجيا النشاط البدني المرتبطة بأداء التمرينات.	أهميتها	١,٥٥	٠,٥١	١,٦٠	٠,٥٠	٠,٣١	٠,٩٠	٠,٤٤
		إكسابها	٠,٤٠	٠,٥٠	٠,٣٥	٠,٤٩	٠,٣١	٠,٩٠	٠,٤٤
١١	أن يتفهم التلاميذ أن ممارسة التمرينات تزيد من حركة المفاصل ومرونتها وتقوية العضلات والأربطة.	أهميتها	١,٢٥	٠,٥٥	١,٣٠	٠,٤٧	٠,٢٩	٠,٩٢	٠,٣٩
		إكسابها	٠,٣٠	٠,٤٧	٠,٣٥	٠,٤٩	٠,٣١	٠,٨٩	٠,٤٦

يتضح من جدول (٢) أن استمارة استبيان معلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) في النواحي الصحية قد حصلت على معاملات ارتباط عالية ومعاملات اغتراب منخفضة وقيمة (ت) غير معنوية مما يدل على ثبات الاستمارة .

ثانـــياً : تحلـــيل محتوى منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية لمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) :-

قـــام الباحث بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية الخاصة بكيفية تحليل المناهج (١) (١٤) (١٦) (١٧) (١٨) (١٩) (٢٦) (٣٣) (٣٥) (٣٧) وكذلـــك المراجع الخاصة بالتمرينات وطرق تدريسها (٧) (١٠) (١٥) (٢٧) (٣٤) حتى يتسنى للباحث الاستفادة من المهارات والمعارف والمعلومات الصحية المرتبطة بجـــزء التمريـــنات عـــند إجـــراء عملـــية تحليل المحتوى ، كما تم الرجوع إلى بعض الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس والتمرينات والصحة الرياضية وذلك للاستفادة منهم في هذا المجال .

وقـــد قـــام الباحـــث بتحلـــيل محتوى منهج التمرينات الحالي بمرحلة التعليم الأساسى (الحلقة الثانية) مرفق (٥) وذلك من أجل التعرف على :

- اتســـاع المحتوى المعرفي إلى النواحي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية التي يضمها منهج التمرينات الحالي بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .
- النواحـــي المعرفـــية الصـــحية ومكونات اللياقة البدنية التي لم تأخذ الاهتمام الكافي بمحتوى منهج التمرينات الحالي بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .

ولتحليل المحتوى قام الباحث باتباع ما يلي :-

١- تحديـــد النواحـــي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية لكي يتم على أساسها التحليل من خلال ما سبق ذكره .

٢- حساب صدق التحليل .

٣- حساب ثبات التحليل .

وقد تم معالجة هذه النواحي على النحو التالي :

١- بعـــد تحديـــد النواحـــي المعرفية الصحية وعناصر اللياقة البدنية قام الباحث بالاطلاع على محـــتوى منهج التمرينات لمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) مرفق (٥) وذلك من خلال قراءة محتوى مجموعات التمرينات وأرقام كل مجموعة في كل وحدة دراسية لكل صف دراسي كـــل على حدة لتحديد النواحي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية في كل برنامج (٢٩) (٣٠) (٣١) وذلك في الفترة من ٧ / ١٠ / ٢٠٠١ إلى ٢٥ / ١٠ / ٢٠٠١م .

٢- صدق التحليل :-

تم حساب صدق التحليل بحساب مدى الاتفاق بين نتائج التحليل التي توصل إليها الباحث والنتائج التي توصل إليها زميل آخر تخصص مناهج وطرق تدريس التمرينات وذلك بعد قيامه بعملية التحليل بشكل مستقل في ضوء تعليمات ومتطلبات هذا البحث ومعرفته بالنواحي المعرفية الصحية وعناصر اللياقة البدنية ، وقد بلغت نسبة الاتفاق (٩٥ %) وهي نسبة مرتفعة لصدق التحليل .

٣- ثبات التحليل :-

تم حساب ثبات التحليل بإعادة التحليل مرة أخرى بفارق زمني مدته أسبوعين من التحليل الأول ، وحساب النسبة المئوية للاتفاق بين نتائج التحليل الأول والثاني ، وقد بلغت نسبة الاتفاق (٩٤ %) وهي نسبة مرتفعة الثبات التحليلي .

ثالثاً : بطارية اختبارات اللياقة البدنية لفليشمان :-

استخدم الباحث بطارية اختبارات اللياقة البدنية لفليشمان والمناسبة لهذه المرحلة السنية والبالغ عدد أختباراتها (٧) اختبارات طبقا لما أورده محمد صبحي حسانين (١٩٩٦) علاوة على أن هذه الاختبارات قد طبقت في بعض الدراسات فحصلت على معاملات علمية عالية مرفق (٣) (٢٠ : ٢٤٥ - ٢٥٤) .

المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية المختارة :-

١- ثبات الاختبارات Test – Reliability

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادته Test Retest على عينة بلغ قوامها (٩٠) تلميذاً من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومن غير أفراد عينة البحث الأساسية وذلك بفارق زمني مدته (أسبوع) بين التطبيق الأول والثاني ، وذلك في الفترة من ١٩ / ١٢ / ٢٠٠١ إلى ٢٧ / ١٢ / ٢٠٠١م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وتراوحت معاملات الثبات للاختبارات ما بين (٠,٨٢ ، ٠,٩٠) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية كما يوضحها جدول (٣) .

٢- صدق الاختبارات Test Validity

يشير الباحث إلى أن الاحتبارات المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث وخاصة في مجال التمرينات واللياقة البدنية وقد حظيت على معاملات صدق عالية ، وهذا ما يعضد صدق محتواها . وقد قام الباحث بحساب الصدق الذاتي لهذه الاختبارات عن طريق الجذر التربيعي لمعاملات الثبات حيث تراوحت قيمته ما بين (٠,٩١ ، ٠,٩٥) مما يدل على أنها ذات معاملات صدق عالية كما يوضحها جدول (٣) .

جدول (٣)

معاملات صدق وثبات اختبارات اللياقة البدنية المختارة

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق
١	المرونة	عدد	٠,٨٥	٠,٩٢
٢	السرعة	ثانية	٠,٨٩	٠,٩٤
٣	الرشاقة	ثانية	٠,٩٠	٠,٩٥
٤	القوة العضلية	عدد	٠,٨٥	٠,٩٢
٥	التوافق	عدد	٠,٨٣	٠,٩١
٦	التوازن	ثانية	٠,٨٧	٠,٩٣
٧	التحمل	ثانية	٠,٨٢	٠,٩١

يتضح من جدول (٣) أن اختبارات اللياقة البدنية - قيد البحث - حصلت على معاملات ثبات وصدق عالية .

التطبيق الأساسي :

تم إجراء التطبيق الأساسي لاستمارة الاستبيان الخاصة بمعلمي التربية الرياضية في الفترة من ١٦ / ٢ / ٢٠٠٢ إلى ١٥ / ٥ / ٢٠٠٢ وكذلك طبقت بطارية اختبارات اللياقة البدنية لفليشمان (وحدات البطارية) أربع مرات تتبعية كل أسبوعين للتلاميذ عينة البحث خلال وحدة دراسية مدتها شهر ونصف وذلك في الفترة من ١٦ / ٢ / ٢٠٠٢ إلى ٣١ / ٣ / ٢٠٠٢م

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :-

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

تحليل التباين .

أقل فرق معنوي L . S D.

معامل الارتباط .

معامل الاعتراب .

الوزن النسبي .

النسبة المئوية .

عرض ومناقشة النتائج :-

أولا : عرض النتائج :

جدول (٤)

مدى توافر النواحي المعرفية الصحية بمحتوى منهج التمرينات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	الصف الدراسي / محتويات النواحي المعرفية الصحية	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث
١	تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف – الجلوس – الرقود – المشي) .	✓		
٢	أن يتعرف التلاميذ على تركيب جسم الإنسان وأهميته في ممارسة التمرينات .			
٣	تعريف التلاميذ كيفية الوقاية من السمنة المفرطة وأهمية التمرينات في ذلك .			
٤	معرفة التلاميذ بأصول التغذية السليمة وكيفية اتباع الممارسات الغذائية وأثر ذلك على تحسين الأداء في ممارسة التمرينات .			
٥	أن يتعرف التلاميذ على الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء التمرينات .			
٦	تعريف التلاميذ بالقواعد الصحية السليمة قبل وأثناء وبعد ممارسة التمرينات .			
٧	تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة في (الوقوف – الجلوس – المشي – النوم) والتمرينات العلاجية لها .		✓	
٨	أن يتفهم التلاميذ أهمية الإحماء الجيد قبل أداء التمرينات في جزء الإعداد البدني بالدرس .			
٩	تعريف التلاميذ بأساليب الأمن والسلامة أثناء ممارسة التمرينات بالدرس وبعض الإسعافات الأولية الخاصة بإصابات الملاعب .	✓	✓	
١٠	أن يتفهم التلاميذ بعض المبادئ الأساسية لفسيولوجيا النشاط البدني المرتبطة بأداء التمرينات			
١١	أن يتفهم التلاميذ أن ممارسة التمرينات تزيد من حركة المفاصل ومرونتها وتقوية العضلات والأربطة	✓		

ملحوظة : (✓) تعني وجود عبارات النواحي المعرفية الصحية بالمنهج .

يتضح من جدول (٤) أن منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي لا يتسع لجميع المحتويات المعرفية الصحية وأن تلك المحتويات لم تأخذ حقها بالشكل الذي يجب أن تكون عليه إذ تبين عدم وجود الكثير منها في محتوى هذا المنهج بينما تمثلت المعارف والمعلومات الصحية الموجودة بالمنهج فيما يلي : -

تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف – الجلوس – الرقود – المشي) حيث لم توجد إلا في الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، وكذلك تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة في (الوقوف – الجلوس – المشي – النوم) والتمرينات العلاجية لها حيث لم ترد إلا في الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، وأيضا تعريف التلاميذ بأساليب الأمن والسلامة أثناء ممارسة التمرينات بالدرس وبعض الإسعافات الأولية الخاصة بإصابات الملاعب لم توجد إلا في الصفين الأول والثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، بينما لم ترد أي معلومات عن أن يتفهم التلاميذ أن ممارسة التمرينات تزيد من حركة المفاصل ومرونتها وتقوية العضلات والأربطة إلا في الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

جـدول (٥)

مكونات اللياقة البدنية بمحتوى منهج التمرينات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	مكونات اللياقة البدنية	وجوده بالمنهج	العدد	محتوى التمرينات: نوع المكون	نوع التمرين	العضلات العاملة عليه	الأدوات المستخدمة	الوضع الابتدائي
١	السرعة	✓	٤	٢- سرعة انتقالية . ١- سرعة رد الفعل . ١- سرعة حركية .	٢- فردي . ٢- جماعي	٢- للرجلين. ٢- أجزاء الجسم .	٤- حره .	وقوف .
٢	المرونة	✓	٤	٤- حركية .	٣- فردي . ١- زوجي .	٣- رجلين . ١- ذراعين . ١- جذع .	٣- حره . ١- عصا . ١- كره .	وقوف .
٣	التوافق	✓	٤	٢- عين وذراعين . ١- عين ورجل . ١- ذراعين ورجلين .	فردي .	١- ذراعين . ٣- رجلين .	١- حره . ٣- كره .	وقوف
٤	التوازن	✓	٤	٢- ثابت . ٢- حركي .	فردي .	٤- رجلين .	٢- حره . ١- مقعد . ١- كره .	٣- وقوف . ١- جثو أفقي .
٥	القوة والجلد العضلي	✓	٤	٣- تحمل قوه . ١- قوة مميزة بالسرعة .	فردي .	٢- ذراعين . ١- جذع . ١- رجلين .	٤- حره .	انبطاح - رقود جلوس على أربع وقوف ثبات الوسط.
٦	الرشاقة	✓	٤	الرشاقة .	١- فردي . ٣- جماعي	١- رجلين . ٣- أجزاء الجسم .	٤- حره.	وقوف .
٧	القدرة	✓	٤	القدرة .	فردي .	٣- رجلين . ١- ذراعين .	٢- حره . ١- كره طبيه . ١- مقعد .	وقوف .
٨	الدقة	✓	٤	الدقة .	فردي .	٣- ذراعين . ١- رجلين .	٣- كره . ١- طوق .	وقوف .
٩	الجلد الدوري التنفسي	✓	٤	الجلد الدوري التنفسي .	فردي .	أجزاء الجسم.	٣- حره . ١- مقعد .	وقوف .

يتضح من جدول (٥) أن محتوى منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية يتسع لجميع عناصر اللياقة البدنية ولكن بالرغم من وجودها بالمنهج إلا أن محتوى التمرينات لتلك العناصر لم تأخذ حقها بالشكل الذي يجب أن تكون عليه إذ تبين أن جميع التمرينات كانت من وضع الوقوف (٣٢) تمرين فيما عدا أربع تمرينات فقط من أوضاع (جلوس على أربع - رقود - جثو أفقي - انبطاح) علاوة على أن هذه التمرينات لم تراعي جميع العضلات العاملة في الجسم حيث كانت أغلبها للرجلين بلغت (١٧) تمرين أما الذراعين فبلغت (٨) تمرينات ، والجذع (٢) تمرين أما أجزاء الجسم كله فبلغت (٩) تمرينات ، كما أن هذه التمرينات أغلبها تمرينات حرة بلغت (٢٢) تمرين أما التمرينات بالأدوات تمثلت في (٩) تمرينات بالكرة ، (٣) تمرينات بالمقعد ، تمرين واحد بالطوق وآخر بالعصا ، كما أن أغلب هذه التمرينات كانت فردية بلغ عددها (٣٠) تمرين أما التمرينات الزوجية والجماعية فبلغت (٦) تمرينات .

جدول (٦)

الوزن النسبى والنسبة المئوية لآراء معلمى التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الاساسى حول اهمية النواحى المعرفية الصحية ومدى اكسابها للتلاميذ

م	محتويات النواحى المعرفية الصحية	اهمية النواحى المعرفية الصحية					اكساب النواحى المعرفية الصحية				
		مهمة	مهمة الى حد ما	غير مهمة	الوزن النسبى	النسبة المئوية %	يتم اكسابها	يتم اكسابها الى حد ما	لا يتم اكسابها	الوزن النسبى	النسبة المئوية %
		العدد	العدد	العدد			العدد	العدد	العدد		
١	تعريف التلاميذ بالاوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف – الجلوس – الرقود – المشى)	٣٤٧	٢٣	-	٧١٧	٩٦,٨٩	٢٨٥	٧٧	٨	٦٤٧	٨٧,٤٣
٢	ان يتعرف التلاميذ على تركيب جسم الانسان واهميته فى ممارسة التمرينات	١٥٧	١٤٣	٦١	٤٨٤	٦٥,٤١	٦٨	١٤٠	١٦٢	٢٧٦	٣٧,٣٠
٣	تعريف التلاميذ كيفية الوقاية من السمنة المفرطة واهمية التمرينات فى ذلك	٢٨٥	٧٠	١٥	٦٤٠	٨٦,٤٩	٧٩	١٧٨	١١٣	٣٦٣	٤٥,٤١
٤	معرفة التلاميذ باصول التغذية السليمة وكيفية اتباع الممارسات الغذائية واثر ذلك على تحسين الاداء فى ممارسة التمرينات	٢٢٠	١١٩	٣١	٥٥٩	٧٥,٥٤	١٠٠	٩٥	١٧٥	٢٩٥	٣٩,٨٦
٥	ان يتعرف التلاميذ على الانماط الجسمية وعلاقتها باداء التمرينات	١٤٧	١٣٩	٨٤	٤٣٣	٥٨,٥١	٦٧	١٢٩	١٧٤	٢٦٣	٣٥,٥٤
٦	تعريف التلاميذ بالقواعد الصحية السليمة قبل واثناء وبعد ممارسة التمرينات	٢٣٥	١١٨	١٧	٥٨٨	٧٩,٤٦	٧٧	١٧٨	١١٥	٣٣٢	٤٤,٨٦
	تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة فى (اوقوف – الجلوس – المشى – النوم) والتمرينات العلاجية لها	٣٠٥	٦٥	-	٦٧٥	٩١,٢٢	١٣٢	١٨٥	٥٣	٤٤٩	٦٠,٦٨
٨	ان يتفهم التلاميذ اهمية الاحماء الجيد قبل اداء التمرينات فى جزء الاعداد البدنى بالدرس	٣٣٨	٣٢	-	٧٠٨	٩٥,٦٨	٢٥٠	١٠٨	١٢	٦٠٨	٨٢,١٦
٩	تعريف التلاميذ باساليب الامن والسلامة اثناء ممارسة التمرينات بالدرس وبعض الاسعافات الاولية الخاصة باصابات الملاعب	٢٤٠	١١١	١٩	٥٩١	٧٩,٨٦	٩٩	١٨٤	٨٧	٣٨٢	٥١,٦٢
١٠	ان يتفهم التلاميذ بعض المبادئ الاساسية لفسيولوجيا النشاط البدنى المرتبطة باداء التمرينات	٣١٩	٤٧	٤	٦٨٥	٩٣,٥٧	٢٧	٩٩	٢٤٤	١٥٣	٢٠,٦٨
١١	ان يتفهم التلاميذ ان ممارسة التمرينات تزيد من حركة المفاصل ومرونتها وتقوية العضلات والاربطة	٢٨٢	٧٥	١٣	٦٣٩	٨٦,٣٥	١١٣	٢٠٠	٥٧	٤٢٦	٥٧,٥٧

يتضح من جدول (٦) ان محتويات النواحى المعرفية الصحية والتى تمثلت فى العبارات رقم (١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١) كانت جميعها على درجة عالية من الاهمية طبقا لاراء معلمى الحلقة الثانية من التعليم الاساسى حيث تراوحت النسبة المئوية لدرجة اهميتها مابين (٧٥,٥٤ % ، ٩٦,٨٩ %)كما يتضح انه لا يتم اكساب جميع تلك المحتويات من قبل المعلمين رغم اهميتها فيما عدا العبارة رقم (١ ، ٨) حيث كانت النسبة المئوية لدرجة اكسابهما (٨٧,٤٣ % ، ٨٢,١٦ %) على الترتيب بينما العبارات الاخرى التى لايتم اكسابها تراوحت النسبة المئوية لدرجة اكسابها ما بين (٢٠,٦٨ % ، ٦٠,٦٨ %) .

جدول (٧)
تحليل التباين بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	المعاملات الإحصائية / مكونات اللياقة البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
١	المرونة	بين القياسات	٢٠٨٤,٩٣	٣	٦٩٤,٩٨	٣٦,٣٦ *
		داخل القياسات	١١٣٩١,٠٦	٥٩٦	١٩,١١	
		المجموع الكلي	١٣٤٧٥,٩٩	٥٩٩		
٢	السرعة	بين القياسات	٢٢١,٤٦	٣	٧٣,٨٢	٤٥,٦٠ *
		داخل القياسات	٩٦٤,٨	٥٩٦	١,٦٢	
		المجموع الكلي	١١٨٦,٢٦	٥٩٩		
٣	القوة	بين القياسات	٩٨٤,٠٥	٣	٣٢٨,٠٢	١٠,٤٣ *
		داخل القياسات	١٨٧٣٧,٩	٥٩٦	٣١,٤٤	
		المجموع الكلي	١٩٧٢١,٩٩	٥٩٩		
٤	الرشاقة	بين القياسات	٥١٩,٩٦	٣	١٧٣,٣٢	١٠,٩١ *
		داخل القياسات	٩٤٦٦,٦٨	٥٩٦	١٥,٨٨	
		المجموع الكلي	٩٩٨٦,٦٤	٥٩٩		
٥	الاتزان	بين القياسات	١٥٩٧,٢٦	٣	٥٣٢,٤٢	٧,٢٥ *
		داخل القياسات	٤٣٧٧٣,٤٨	٥٩٦	٧٣,٤٥	
		المجموع الكلي	٥٤٣٧٠,٧٤	٥٩٩		
٦	التوافق	بين القياسات	١٦٢,٤٨	٣	٥٤,١٦	٢٢,٥٤ *
		داخل القياسات	١٤٣٢,٠٨	٥٩٦	٢,٤٠	
		المجموع الكلي	١٥٩٤,٥٦	٥٩٩		
٧	التحمل	بين القياسات	٤٦٩,٠١	٣	١٥٦,٣٤	٢٠,٨١ *
		داخل القياسات	٤٤٧٧,٣٨	٥٩٦	٧,٥١	
		المجموع الكلي	٤٩٤٦,٣٩	٥٩٩		

* قيمة (ف) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - لتلاميذ الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

جدول (٨)
مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	مكونات اللياقة البدنية	القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات				أقل فرق معنوي L.S.D
				القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	القياس الرابع	
١	المرونة	القياس الأول	١٦,١٠		٣,٦٤	٤,٢٢٠	٤,٧٦٠ ▲	٤,٣٢
		القياس الثاني	١٩,٧٤			٠,٥٨	١,١٢	
		القياس الثالث	٢٠,٣٢				٠,٤٥	
		القياس الرابع	٢٠,٨٦					
٢	السرعة	القياس الأول	٩,٧٨		١,١٢ ▲	١,٣٢ ▲	١,٦٠ ▲	٠,٣٧
		القياس الثاني	٨,٦٦			٠,٢٠	٠,٤٨ ▲	
		القياس الثالث	٨,٤٦				٠,٢٨	
		القياس الرابع	٨,١٨					
٣	القوة	القياس الأول	١٣,٤٦		٢,٠٠	٢,٧٨	٣,٤٠	٧,١١
		القياس الثاني	١٥,٤٦			٠,٧٨	١,٤٠	
		القياس الثالث	١٦,٢٤				٠,٦٢	
		القياس الرابع	١٦,٨٦					
٤	الرشاقة	القياس الأول	٤٥,٦٢		١,٣٤	٢,٠٦	٢,٤٤	٣,٥٩
		القياس الثاني	٤٤,٢٨			٠,٧٢	١,١٠	
		القياس الثالث	٤٣,٥٦				٠,٣٨	
		القياس الرابع	٤٣,١٨					
٥	الاتزان	القياس الأول	٣٥,٠٠		٢,٥٠	٣,٧٢	٤,٢٢	١٦,٦٢
		القياس الثاني	٣٧,٥٠			١,٢٢	١,٧٢	
		القياس الثالث	٣٨,٧٢				٠,٥٠	
		القياس الرابع	٣٩,٢٢					
٦	التوافق	القياس الأول	٢,٣٢		٠,٩٢ ▲	١,١٦ ▲	١,٣٦ ▲	٠,٥٤
		القياس الثاني	٣,٢٤			٠,٢٤	٠,٤٤	
		القياس الثالث	٣,٤٨				٠,٢٠	
		القياس الرابع	٣,٦٨					
٧	التحمل	القياس الأول	١٥٢,٦٢		١,٦٠	٢,٠٤ ▲	٢,٢٦ ▲	١,٦٩
		القياس الثاني	١٥٠,٥٨			٠,٤٤	٠,٦٦	
		القياس الثالث	١٥٠,٥٨				٠,٢٢	
		القياس الرابع	١٥٠,٣٦					

يتضح من جدول (٨) وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في المرونة بين القياسين الأول والرابع فقط لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات التي تمثلت في (القياس الأول والثاني - وكذلك الأول والثالث - وأيضا الثاني والثالث - القياس الثاني والرابع - وكذلك الثالث والرابع) ، أما في السرعة فقد ظهرت الفروق المعنوية بين القياسين الأول والثاني وكذلك الأول والثالث والأول والرابع وأيضا الثاني والرابع فقط بينما لم تظهر أي فروق معنوية بين القياسين الثاني والثالث وكذلك الثالث والرابع ، بينما في التوافق قد اتضح وجود فروق معنوية بين القياسين الأول والثاني والقياسين الأول والثالث وكذلك الأول والرابع فقط بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات . وبالنسبة للتحمل فقد ظهرت فروق معنوية بين القياسين الأول والثالث وكذلك الأول والرابع فقط ، بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات . كما اتضح عدم وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في مكونات القوة والرشاقة والاتزان في جميع القياسات الأربع لتلاميذ الصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

جدول (٩)

تحليل التباين بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	المعاملات الإحصائية / مكونات اللياقة البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
١	المرونة	بين القياسات	١٣٣٩,٨٠	٣	٤٤٦,٦٠	١٦,٣٦ *
		داخل القياسات	١٦٢٦٩,٩٦	٥٩٦	٢٧,٣٠	
		المجموع الكلي	١٧٦٠٩,٧٦	٥٩٩		
٢	السرعة	بين القياسات	١٨٨,٦٩	٣	٦٢,٩٠	٢,٨٠ *
		داخل القياسات	١٣٤١٢,٠٣	٥٩٦	٢٢,٥٠	
		المجموع الكلي	١٣٦٠٠,٧٢	٥٩٩		
٣	القوة	بين القياسات	٩٠٠,٧٧	٣	٣٠٠,٢٦	١٦,٦٤*
		داخل القياسات	١٠٧٥٣,٠٢	٥٩٦	١٨,٠٤	
		المجموع الكلي	١١٦٥٣,٧٩	٥٩٩		
٤	الرشاقة	بين القياسات	٥٦٧,١٧	٣	١٨٩,٠٦	١٥,٠٤*
		داخل القياسات	٧٤٩٣,٤٦	٥٩٦	١٢,٥٧	
		المجموع الكلي	٨٠٦٠,٦٣	٥٩٩		
٥	الاتزان	بين القياسات	٢٤٩٠,٧٨	٣	٨٣٠,٢٦	٥,٧٥ *
		داخل القياسات	٨٦١٣١,٠٨	٥٩٦	١٤٤,٥٢	
		المجموع الكلي	٨٨٦٢١,٨٦	٥٩٩		
٦	التوافق	بين القياسات	١٦٣,٧٤	٣	٥٤,٥٨	١٩,٧٢*
		داخل القياسات	١٦٤٩,٤٠	٥٩٦	٢,٧٧	
		المجموع الكلي	١٨١٣,١٤	٥٩٩		
٧	التحمل	بين القياسات	٥٠١,٤٨	٣	١٦٧,١٦	١٢,٧٦ *
		داخل القياسات	٧٨٠٨,٥٢	٥٩٦	١٣,١٠	
		المجموع الكلي	٨٣١٠,٠٠	٥٩٩		

* قيمة (ف) عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٦

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - لتلاميذ الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

جدول (١٠)

مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	مكونات اللياقة البدنية	القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات				أقل فرق معنوي L.S.D
				القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	القياس الرابع	
١	المرونة	القياس الأول	١٧,٥٠		٢,٦٢	٣,٥٤	٣,٧٦	٦,١٧
		القياس الثاني	٢٠,١٢			٠,٩٢	١,١٤	
		القياس الثالث	٢١,٠٤				٠,٢٢	
		القياس الرابع	٢١,٢٦					
٢	السرعة	القياس الأول	١٢,٢٤		١,١٦	١,٥٠	١,٠٥٣	٥,٠٩
		القياس الثاني	١١,٠٨				٠,١٠٦٧	
		القياس الثالث	١٠,٧٤				٠,٤٨	
		القياس الرابع	١١,١٩					
٣	القوة	القياس الأول	١٥,٩٦		٢,٠٠	٢,٨٤	٣,١٤	٤,٠٨
		القياس الثاني	١٧,٩٦				١,١٤	
		القياس الثالث	١٨,٨٠				٠,٣٠	
		القياس الرابع	١٩,١٠					
٤	الرشاقة	القياس الأول	٤٦,٨٢		١,٦٤	٢,٢٤	٢,٥٠	٢,٨٤
		القياس الثاني	٤٥,١٨				٠,٨٦	
		القياس الثالث	٤٤,٥٨				٠,٢٦	
		القياس الرابع	٤٤,٣٢					
٥	الاتزان	القياس الأول	٢٧,١٨٠٠		٢,٨٦	٤,٧٠	٥,٢٠	٣٢,٧٠
		القياس الثاني	٣٠,٠٤٠٠				٢,٣٤	
		القياس الثالث	٣١,٨٨٠٠				٠,٥٠	
		القياس الرابع	٣٢,٣٨٠٠					
٦	التوافق	القياس الأول	٢,٢٢٠٠		٠,٩٤ ↑	١,٢٠ ↑	١,٣٤ ↑	٠,٦٢
		القياس الثاني	٣,١٦٠٠			٠,٢٦	٠,٤٠	
		القياس الثالث	٣,٤٢٠٠				٠,١٤	
		القياس الرابع	٣,٠٩٠٠					
٧	التحمل	القياس الأول	١٥٢,٨٤٠٠		١,٧٤	٢,٠٨	٢,٣٤	٢,٩٦
		القياس الثاني	١٥١,١٠٠٠			٠,٣٤	٠,٦٠	
		القياس الثالث	١٥٠,٦٨٠٠				٠,٢٦	
		القياس الرابع	١٥٠,٥٠٠٠					

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في التوافق فقط بين القياسين الأول والثاني لصالح القياس الثاني وكذلك القياسين الأول والثالث لصالح القياس الثالث وأيضا الأول والرابع لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية بين باقي القياسات التي تمثلت في القياسين الثاني والثالث وكذلك القياسين الثاني والرابع وأيضا الثالث والرابع ، كما اتضح أيضا عدم وجود فروق معنوية في جميع مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - والمتمثلة في (المرونة - السرعة - القوة - الرشاقة - الاتزان - التحمل) لتلاميذ الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي في جميع القياسات الأربع .

جدول (١١)

تحليل التباين بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	المعاملات الإحصائية / مكونات اللياقة البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
١	المرونة	بين القياسات	٧٨٤,٩٧	٣	٢٦١,٦٦	٦,٨٣ *
		داخل المجموعات	٢٢٨٢١,٦٦	٥٩٦	٣٨,٢٩	
		المجموع الكلي	٢٣٦٠٦,٦٣	٥٩٩		
٢	السرعة	بين المجموعات	١٠٩.٣٢	٣	٣٦,٤٤	٢٥,٣٩ *
		داخل المجموعات	٨٥٥,٢٤	٥٩٦	١,٤٤	
		المجموع الكلي	٩٦٤,٥٦	٥٩٩		
٣	القوة	بين المجموعات	١٣٣٧,٤٦	٣	٤٤٥,٨٢	١٠,٣١ *
		داخل المجموعات	٢٥٧٧٧,٢٠	٥٩٦	٤٣,٢٥	
		المجموع الكلي	٢٧١١٤,٦٦	٥٩٩		
٤	الرشاقة	بين المجموعات	٥٧٩,٤٢	٣	١٩٣.١٤	٧,٢٠ *
		داخل المجموعات	١٥٩٩٦,٨٤	٥٩٦	٢٦,٨٤	
		المجموع الكلي	١٦٥٧٦,٢٦	٥٩٩		
٥	الاتزان	بين المجموعات	٢٤٤٥,٤١	٣	٨١٥,١٤	٣,٩٨ *
		داخل المجموعات	١٢٢١٤٨,٧٨	٥٩٦	٢٠٤,٩٥	
		المجموع الكلي	١٢٤٥٩٤,١٩	٥٩٩		
٦	التوافق	بين المجموعات	٥٦,٦٩	٣	١٨,٩٠	٨,٦٦ *
		داخل المجموعات	١٣٠٠,٥٠	٥٩٦	٢,١٨	
		المجموع الكلي	١٣٥٧,١٩	٥٩٩		
٧	التحمل	بين المجموعات	٧٥١٤,٦٥	٣	٢٥٠٤,٨٨	٠,٨٨
		داخل المجموعات	١٦٩٨٤٧٢,٩٠	٥٩٦	٢٨٤٩,٧٩	
		المجموع الكلي	١٧٠٥٩٨٧,٥٠	٥٩٩		

* قيمة (ف) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٦

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في التحمل لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ولكن الفروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في باقي مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث .

جدول (١٢)

مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	مكونات اللياقة البدنية	القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات				أقل فرق معنوي L.S.D
				القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	القياس الرابع	
١	المرونة	القياس الأول	٢٣,٨٤		٢,٢٠	٢,٦٦	٢,٨٨	٨,٦٦
		القياس الثاني	٢٦,٠٤			٠,٤٦	٠,٦٨	
		القياس الثالث	٢٦,٥٠				٠,٢٢	
		القياس الرابع	٢٦,٧٢					
٢	السرعة	القياس الأول	١١,٥٢		٠,٧٢ ↑	٠,٩٨ ↑	١,١٠ ↑	٠,٣٢
		القياس الثاني	١٠,٨٠			٠,٢٦	٠,٣٨ ↑	
		القياس الثالث	١٠,٥٤				٠,١٢	
		القياس الرابع	١٠,٤٢					
٣	القوة	القياس الأول	١٤,٩٢		٢,٢٦	٣,٤٤	٣,٤٤	٩,٧٨
		القياس الثاني	١٧,٢٨			١,٠٨	١,٤٨	
		القياس الثالث	١٨,٣٦				٠,٤٠	
		القياس الرابع	١٨,٧٦					
٤	الرشاقة	القياس الأول	٤٦,٨٤		٢,٣٦	٣,٤٤	٣,٨٤	٦,٠٧
		القياس الثاني	٤٥,١٦			١,٠٨	١,٤٨	
		القياس الثالث	٤٤,٦٦				٠,٤٠	
		القياس الرابع	٤٤,٢٦					
٥	الاتزان	القياس الأول	٢٨,٠٨		٣,٦٦	٤,٦٠	٥,٢	٤٦,٣٨
		القياس الثاني	٣٨,٧٤			٠,٩٤	١,٥٤	
		القياس الثالث	٣٤,٦٨				٠,٦٠	
		القياس الرابع	٣٣,٢٨					
٦	التوافق	القياس الأول	٣,٢٠		٠,٥٠ ↑	٠,٦٦ ↑	٠,٨٢ ↑	٠,٤٩
		القياس الثاني	٣,٧٠			٠,١٦	٠,٣٢	
		القياس الثالث	٣,٨٦					
		القياس الرابع	٤,٠٢					

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في السرعة بين القياسين الأول والثاني وكذلك الأول والثالث والأول والرابع وأيضا الثاني والرابع لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات الثاني والثالث وكذلك الثالث والرابع ، أما في التوافق فقد ظهرت فروق معنوية بين القياسين الأول والثاني وكذلك الأول والثالث وأيضا الأول والرابع لصالح القياس الرابع ، بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات الثاني والثالث وكذلك الثاني والرابع وأيضا الثالث والرابع .

كما اتضح أيضا عدم وجود أي فروق معنوية في باقي مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - المتمثلة في (المرونة - القوة - الرشاقة - الاتزان) بين جميع القياسات الأربع لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

ثانيا : مناقشة النتائج : -

(١) مناقشة نتائج تحليل محتوى منهج التمرينات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي للتعرف على مدى توافر النواحي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية .

أ - النواحي المعرفية الصحية :

يتضح من النتائج الخاصة بالنواحي المعرفية الصحية بمنهج التمرينات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي والموضحة بجدول (٤) أن منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية لا يتسع لجميع المحتويات المعرفية الصحية وأن تلك المحتويات لم تأخذ حقها بالشكل الذي يجب أن تكون عليه إذ تبين عدم وجود الكثير منها في محتوى هذا المنهج بينما تمثلت المعارف والمعلومات الصحية الموجودة بالمنهج فيما يلي :-

تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم (الوقوف - الجلوس - المشي - الرقود) حيث لم توجد إلا في الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي وكذلك تعريف التلاميذ بانحرافات القوام الناتجة عن العادات الخاطئة في (الوقوف - الجلوس - المشي - النوم) والتمرينات العلاجية لها لم تأخذ الاهتمام الكافي حيث لم ترد إلا في الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي . ويرى الباحث أن تعريف التلاميذ بالمعارف والمعلومات الصحية الخاصة بالأوضاع الصحيحة للجسم في هذه المرحلة السنية تساعد التلاميذ على التعود على الوقوف والجلوس والمشي بطريقة صحيحة هذا بالإضافة إلى اكتساب العادات القوامية السليمة وتجنب العادات القوامية الخاطئة وبالتالي يمكن تربية قوام النشئ وحفظه من الانحرافات والتشوهات القوامية .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه السعيد العدل (٢٠٠٠) أنه يقع على عاتق العاملين بميادين التربية الرياضية أمانة نشر الوعي القوامي والاهتمام بصحة الطفل وغرس العادات القوامية السليمة ومحاربة العادات القوامية السيئة وخاصة أثناء الوقوف والجلوس والمشي (٢ : ٣) .

أما بالنسبة لتعريف التلاميذ بأساليب الأمن والسلامة أثناء ممارسة التمرينات بالدرس وبعض الإسعافات الأولية الخاصة بإصابات الملاعب لم توجد إلا في الصفين الأول والثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي . بينما لم ترد أي معلومات عن أن يتفهم التلاميذ أن ممارسة التمرينات تزيد من حركة المفاصل ومرونتها وتقوية العضلات والأربطة إلا في الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومن ذلك يتضح أن المحتوى المعرفي الصحي بمنهج التمرينات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لم يغطى بالصورة المطلوبة وأن هناك

قصورا كبيرا فيها لذلك يجب على القائمين على مناهج التربية الرياضية ضرورة الاهتمام بهذا الجانب الفعال لكي يعرف التلاميذ أهمية الالتزام بالقواعد الصحية السليمة قبل وأثناء وبعد ممارسة التمرينات وكذا عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارستها وبعض الإسعافات الأولية والعوامل الفسيولوجية المرتبطة بأداء التمرينات والحاجة إلى القواعد الغذائية السليمة ، وكيفية الوقاية من السمنة ، وأيضا أن يعرفوا الكثير عن تركيب أجسامهم وعلاقتها بأداء التمرينات .

ويرى الباحث أن الممارسات الصحية ترتبط بغايات محددة وهذا سوف يساعد التلميذ على أن تصبح حياته صحية هادفة الأمر الذي أشار سليمان حجر ومحمد الأمين (١٩٨٨) أنه لابد أن يقوم تكوين العادات الصحية السليمة في حياة التلاميذ على فهم وإدراك عقلي تام ، مهما كان مستوى هذا الإدراك من الناحية العملية ، فالتلميذ الصغير تبسط له الحقائق الصحية حتى يفهمها ويعرفها بعناية ، ولتحقيق ذلك يستعان بأحدث الطرق والوسائل التربوية التي تساعد على تدعيم الممارسة وتكوين العادات الصحية الثابتة والمستقرة (٦ : ٩ ، ١٣) .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه محمد سعد زغلول ، محمد رمضان (١٩٩٧) ، أن هناك قصورا واضحا في مناهج التربية الرياضية بمراحل التعليم العام في المعلومات والمعارف المتعلقة بالجانب الصحي أو عدم وجودها على الإطلاق (١٨ : ٣٢) .

ومن كل ما سبق يرى الباحث أن عدم تضمن محتوى منهج التمرينات على بعض النواحي المعرفية الصحية إنما يعبر عن اختلال في محتوى هذا المنهج ، ونقطة ضعف كبيرة في سبيل الممارسة الحقيقية والفعالة للتلاميذ بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي تحول دون التقدم بهذا النشاط لمسايرة ركب التطور .

ب – مكونات اللياقة البدنية :

يتضح من النتائج الخاصة بجدول (٥) والتي توضح مدى توافر مكونات اللياقة البدنية بمنهج التمرينات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي أن محتوى منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية يتسع جميع مكونات اللياقة البدنية ولكن بالرغم من وجودها بالمنهج إلا أن محتوى التمرينات لتلك المكونات لم تأخذ حقها بالشكل الذي يجب أن تكون عليه إذ تبين أن تمرينات السرعة والتي بلغ عددها (٤) تمرينات شملت أنواع السرعة المختلفة (الحركية والانتقالية وسرعة رد الفعل) وقد اعتمدت تمرينات السرعة على تمرينات العدو والسباقات ولكن يؤخذ على هذه التمرينات أنها جميعا تمرينات حرة بدون أدوات أثناء الجري ولكنها لم تحتوى على

أنواع مختلفة للجري ولم تراعي هذه التمرينات زيادة مسافة الجري مع إقلال الزمن المحدد للجري وكذلك لم تراعي زيادة الفترة الزمنية للجري في المكان كما لم تضع ضوابط لارتفاع الركبة أثناء الجري في المكان واعتمدت هذه التمرينات على الأداء من وضع واحد فقط هو وضع الوقوف ، كما اتضح أن تمرينات المرونة تنوعت فاهتمت بمفاصل وعضلات الجسم المختلفة (رجلين – ذراعين – جذع) فمنها التمرينات الحرة ومنها ما هو بأدوات (كالعصا – الكرة) ولكن يؤخذ عليها أنها كانت جميعها من وضع واحد فقط هو الوقوف وأيضا كانت جميعها فردية فيما عدا تمرين واحد فقط زوجي كما يؤخذ عليها أيضا أنها كانت جميعا تمرينات للمرونة الحركية ولا يوجد أي تمرين للمرونة الثابتة .

هذا وقد تبين أن تمرينات التوافق كانت متنوعة تشمل أجزاء الجسم (الذراعين – الرجلين) وتضمنت تمرينات توافق بين (العين والذراعين – العين والرجلين – الذراعين والرجلين) وكلها كانت تمرينات فردية منها ثلاثة تمرينات حرة وتمرين واحد فقط بالأدوات مستخدما الكرة وكانت كلها من وضع واحد هو الوقوف أما تمرينات التوازن فتنوعت لتشمل التوازن بنوعيه الثابت والحركي تمرينين لكل نوع ويؤخذ عليها أنها كانت كلها تمرينات فردية منها ما هو حر ومنها ما هو بالأدوات (مقعد سويدي – كرة) ويؤخذ عليها أيضا أنها كلها كانت للرجلين وأهملت المجموعات العضلية الأخرى للذراعين والجذع كما يؤخذ عليها أنها كانت ثلاثة منها من وضع الوقوف وتمرين واحد فقط من الجثو الأفقي وبالنسبة لتمرينات القوة والجلد العضلي اشتملت على ثلاث تمرينات لتحمل القوة وتمرين واحد فقط للقوة المميزة بالسرعة وأهملت تمرينات القوة القصوى ويؤخذ عليها أنها كانت جميعها تمرينات فردية حرة وبدون أدوات تنوعت لتشمل المجموعات العضلية (للذراعين – الجذع – الرجلين) وكانت من أوضاع مختلفة (الانبطاح – جلوس على أربع – رقود – وقوف ثبات الوسط) .

ويرى الباحث ضرورة أن يتم الفصل بين تمرينات القوة العضلية والجلد العضلي ضمن محتوى منهج التمرينات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي كما اتضح أن تمرينات الرشاقة كانت جميعها تمرينات حرة ولا يوجد أي تمرينات باستخدام أدوات ثلاثة منها جماعية وواحد فقط فردي وكانت كلها متنوعة من الجري فيما عدا تمرين واحد فقط من الوثب والدوران كما يؤخذ عليها أنها كانت تؤدى من وضع واحد فقط هو (الوقوف) وشملت المجموعات العضلية (الرجلين – أجزاء الجسم) وأهملت المجموعات العضلية للجذع والذراعين .

وقد تبين أن تمرينات القدرة كانت كلها تمرينات فردية ولا يوجد أي تمرين زوجي منها ما هو حر ومنها ما هو باستخدام أدوات (كرة طبية – مقعد) وكانت ثلاثة منها للرجلين وواحد فقط للذراعين وأهملت المجموعات العضلية للجذع وكانت جميعها من وضع الوقوف ، ولا يوجد تمرينات من الأوضاع الأخرى وكانت كلها من الوثب وتمرين واحد فقط للرمي .

وبالنسبة لتمرينات الدقة كانت كلها تمرينات فردية ولا يوجد أي تمرين زوجي كانت جميعها تمرينات باستخدام أدوات ثلاثة بالكرة وواحد فقط بالطوق ولا توجد تمرينات حرة وشملت تمرينات الدقة على ثلاثة تمرينات للمجموعات العضلية للذراعين وتمرين واحد فقط للرجلين وكانت جميعها من وضع الوقوف والتصويب باليد والقدم وأهملت الأوضاع الأخرى .

أما تمرينات الجلد الدورى التنفسي كانت كلها تمرينات فردية ولا يوجد أي تمرين زوجي اعتمدت على تمرينات الجري وتضمنت ثلاثة تمرينات حرة وتمرين واحد فقط للصعود والنزول على مقعد وهو التمرين الوحيد الذي اعتمد على استخدام أدوات (مقعد) وأهملت المجموعات العضلية (الجذع – الذراعين – الرجلين) وكلها من وضع واحد فقط هو الوقوف وأهملت الأوضاع الأخرى في حين أن تكرارات التمرين يجب أن تحدد طبقا لمستوى وقدرات التلاميذ فيؤخذ على التمرين الرابع أنه حدد التكرار أربع مرات بين كل منها راحة ولم يحدد زمن الراحة .

ويرى الباحث في ضوء ما سبق ونظرا لأهمية موضوع اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ضرورة الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي ومراعاة محتوى التمرينات في جزء الإعداد البدني بالدرس عن وضع وتطوير منهاج التربية الرياضية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد أبو ريا (١٩٩٥) عن إبراهيم سلامة وهو ضرورة تطوير البرامج المستخدمة وطرق التدريس والظروف البيئية المختلفة باللياقة الحركية من أجل وصول التلاميذ إلى لياقة حركية أفضل (٢١ : ٢١) .

الأمر الذي أكده مصطفى السايح (١٩٩٤) أن من أهم التعديلات أو التغيرات هو ما يتعلق بالعملية التعليمية والتقدم التكنولوجي في مجال التربية البدنية واتجاهات التعليم وبرامجه ومناهجه المتطورة والحديثة في هذا المجال كما يرى ضرورة تزويد التمرينات بدرس التربية الرياضية كما يجب دعم التمرينات الحركية بالنماذج الرياضية وإدخالها في الدروس اليومية

حيث يزيد ذلك من حيوية واهتمام التلميذ بدرس التربية الرياضية وبالتالي رفع مستوى اللياقة البدنية (٢٥ : ٧٥) .

ومن خلال مناقشة نتائج جدول (٤) ، (٥) يتم الإجابة على التساؤل الأول للبحث والذي ينص على " ما مدى توافر النواحي المعرفية الصحية ومكونات اللياقة البدنية في محتوى منهج التمرينات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ؟ " .

(٢) مناقشة نتائج آراء معلمي التربية الرياضية حول أهمية النواحي المعرفية الصحية ومدى إكسابها لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

يتضح من النتائج الخاصة بآراء معلمي الحلقة الثانية من التعليم الأساسي حول أهمية مناقشة نتائج آراء معلمي التربية الرياضية حول أهمية النواحي المعرفية الصحية ومدى إكسابها لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي والموضحة بجدول (٦) أن محتويات النواحي المعرفية الصحية والتي تمثلت في العبارات رقم (١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١) كانت جميعها على درجة عالية من الأهمية طبقا لآراء معلمي الحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث تراوحت النسبة المئوية لدرجة أهميتها ما بين (٧٥,٥٤ % ، ٩٦,٨٩ %) ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى أنه لو تم تقديم هذه المعلومات الصحية إلى التلاميذ وتهيئة الفرص الكاملة لهم لكي يتعرفوا على هذه المعارف الخاصة بالنواحي الصحية من خلال المنهج فإن ذلك سوف يؤدي إلى اكتسابهم للعادات الصحية السليمة والوقاية من بعض الأمراض وحمايتهم من حدوث الإصابات الرياضية المختلفة ويمكن الاستفادة من ممارسة التمرينات في ترسيخ هذه العادات والمبادئ لدى التلاميذ حيث أن التمرينات تساعد على المحافظة على الصحة العامة والعناية بالقوام لممارسيها .

كما يرى الباحث أن معرفة التلاميذ بالنواحي الصحية مثل القواعد الصحية السليمة والأوضاع الجسمية الصحيحة وعوامل الأمن والسلامة أثناء أداء وممارسة التمرينات بالدرس وبعض الإسعافات الأولية يساعد ذلك على فعالية الأداء وكذلك سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها الأمر الذي أشارت إليه عنايات فرج (١٩٨٨) على ضرورة تعريف التلاميذ القواعد الأساسية للعناية بصحتهم البدنية ووقايتهم الصحية وأسلوب التغذية السليمة والعناية بالقوام (١٣ : ١٥) ويؤكد ذلك نتائج دراسة (لوي) Louie (١٩٩٥) وهو ضرورة التركيز على الثقافة الرياضية وخاصة المعارف الصحية للتلاميذ أثناء تطبيق البرنامج المدرسي وذلك لحماية التلاميذ من حدوث أي إصابات (٣٦) .

كما يتضح أيضا أنه لا يتم إكساب تلك المحتويات جميعها من قبل المعلمين رغم أهميتها فيما عدا كل من تعريف التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجسم وكذلك أن يتفهموا أهمية الإحماء الجيد قبل ممارسة التمرينات حيث كانت النسبة المئوية لدرجة إكسابهما (٨٧,٤٣ % ، ٨٢,١٦ %) على الترتيب بينما العبارات الأخرى التي لم يتم إكسابها ما بين (٢٠,٦٨ % ، ٦٠,٦٨ %).

ويرى الباحث أنه بالرغم من تأكيد معلمي الحلقة الثانية من التعليم الأساسي على أهمية تلك الجوانب المعرفية الصحية للتلاميذ في هذه المرحلة إلا أنهم لا يقوموا بإكسابها أثناء جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية . وفي هذا الصدد تؤكد جوليانا برانتوني على ضرورة غرس الوعي الصحي واكتساب النواحي الصحية للتلاميذ حتى تلازمهم طيلة حياتهم (٥ : ١٤١) .

ويرجع الباحث ذلك إلى افتقار المنهج أساسا إلى تلك النواحي المعرفية الصحية بالإضافة إلى أن المعلمين يقوموا بالاهتمام بالنواحي المهارية وتعليم المهارات الحركية على حساب النواحي المعرفية الصحية ولذلك فهي تحتاج لمجهود وبحث مستمر من المعلم لكي يقوم بإكسابها للتلاميذ مما يتطلب اهتمام وعناية خاصة بالإضافة إلى ضرورة تأهيل المعلم نفسه لكي يستطيع أن يقوم بهذا الدور على أكمل وجه كما يعزي الباحث إكساب التلاميذ مفاهيم أهمية الإحماء الجيد قبل ممارسة التمرينات إلى اهتمام المعلمين بالإحماء كجزء أساسي من أجزاء الدرس ذلك الأمر الذي يضفي عليه أهمية خاصة مما يساهم بصورة مباشرة في إكساب التلاميذ بعضا من المعارف عن أهمية الإحماء الجيد قبل ممارسة التمرينات .

وتؤكد ذلك آمال فؤاد (١٩٩٠) على ضرورة صياغة الأهداف ومحتويات المنهاج المقرر على تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومراجعة أساليب التدريس والمعارف والمعلومات في محتوى المنهاج من خلال العملية التعليمية وذلك لزيادة حصيلة المعارف والمعلومات الصحية في منهاج التربية الرياضية (٣).

ومن خلال مناقشة نتائج الجدول (٦) يتم الإجابة على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على " ما هي النواحي المعرفية الصحية اللازمة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وما مدى إكسابها لهم ؟ " .

٣- مناقشة نتائج مدى مساهمة محتوى منهج التمرينات في تطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

ومن خلال نتائج جدول (٧) ، (٩) ، (١١) الخاصة بتحليل التباين بين القياسات الأربع لمكونة اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في كل صف دراسي على حدة يتضح وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الأربع في جميع مكونات اللياقة البدنية في كل الصفوف الدراسية الثلاث حيث اتضحت المعنوية في قيمة (ف) فيما عدا اختبار الجلد الدوري التنفسي لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث لم تظهر أي فروق معنوية بين القياسات الأربع لهذا المكون .

وجدير بالذكر أنه إذا وجدت قيمة (ف) المحسوبة من جداول تحليل التباين دالة معنوية فإن الباحث سوف يقارن بالفرق بين متوسطات القياسات الأربعة بقيم (L.S.D) للوقوف على معنوية مكونات اللياقة البدنية التي اتضحت فيهم معنوية قيمة (ف) .

وباستعراض نتائج جدول (٨) ، (١٠) ، (١٢) والتي توضح دلالة الفروق بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية للصفوف (الأول ، الثاني ، الثالث) بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث تبين من جدول (٨) وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في المرونة بين القياسين الأول والرابع فقط لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات التي تمثلت في (القياس الأول والثاني - وكذلك الأول والثالث - وأيضا الثاني والثالث - القياس الثاني والرابع - وكذلك الثالث والرابع) ، أما في السرعة فقد ظهرت الفروق المعنوية بين القياسين الأول والثاني وكذلك الأول والثالث والأول والرابع وأيضا الثاني والرابع فقط بينما لم تظهر أي فروق معنوية بين القياسين الثاني والثالث وكذلك الثالث والرابع ، بينما في التوافق قد اتضح وجود فروق معنوية بين القياسين الأول والثاني والقياسين الأول والثالث وكذلك الأول والرابع فقط لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات . وبالنسبة للتحمل فقد ظهرت فروق معنوية بين القياسين الأول والثالث وكذلك الأول والرابع فقط لصالح القياس الرابع ، بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات . كما اتضح عدم وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في مكونات القوة والرشاقة والاتزان في جميع القياسات الأربع لتلاميذ الصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

كما يتضح من جدول (١٠) وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في التوافق فقط بين القياسين الأول والثاني لصالح القياس الثاني وكذلك القياسين الأول والثالث لصالح القياس

الثالث وأيضا الأول والرابع لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية بين باقي القياسات التي تمثلت في القياسين الثاني والثالث وكذلك القياسين الثاني والرابع وأيضا الثالث والرابع ، كما اتضح أيضا عدم وجود فروق معنوية في جميع مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - والمتمثلة في (المرونة - السرعة - القوة - الرشاقة - الاتزان - التحمل) لتلاميذ الصف الثاني بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي في جميع القياسات الأربع .

هذا وقد أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في السرعة بين القياسين الأول والثاني وكذلك الأول والثالث والأول والرابع وأيضا الثاني والرابع لصالح القياس الرابع بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات الثاني والثالث وكذلك الثالث والرابع ، أما في التوافق فقد ظهرت فروق معنوية بين القياسين الأول والثاني وكذلك الأول والثالث وأيضا الأول والرابع لصالح القياس الرابع ، بينما لم تظهر أي فروق معنوية في باقي القياسات الثاني والثالث وكذلك الثاني والرابع وأيضا الثالث والرابع . كما اتضح أيضا عدم وجود أي فروق معنوية في باقي مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - المتمثلة في (المرونة - القوة - الرشاقة - الاتزان) بين جميع القياسات الأربع لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

وهذا يدل على أن برنامج التمرينات المدرسي الحالي يحتاج إلى تطوير أو تعديل فيما يخص تلك المكونات ذلك لأن التحسن في مكونات اللياقة البدنية بالخطة الدراسية حدث في بداية البرنامج الدراسي أي في الأسبوعين الأول والثاني من الوحدة الدراسية فقط (بين القياسين الأول والثاني) ويلاحظ ثبات في مستوى التحسن لبعض مكونات اللياقة البدنية بعد ذلك أي بين القياسين (الثاني والثالث) وكذلك القياسين (الثالث والرابع) ويرجع الباحث ذلك إلى أن جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية يفتقر كما وكيفا لمحتوى التمرينات وأن هناك قصورا واضحا فيها حيث اشتمل كل مكون من مكونات اللياقة البدنية على أربع تمرينات فقط تدرس لتلاميذ الصفوف الثلاث بالتناوب داخل الوحدات الدراسية طوال العام الدراسي بدون مراعاة لعامل النمو البدني لكل سن على حدة ، وكذلك لم يراعي شدة حمل التمرين ونوع العمل العضلي وهذا لا يتناسب مع تنمية كل مكون من مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ هذه المرحلة السنية التي تعتبر مرحلة انتقاء واختيار الناشئين للعديد من الأنشطة الرياضية ويؤكد ذلك يس كمال حبيب (١٩٩١) أن التمرينات البدنية جزء هام وإحدى المكونات الرئيسية في الدرس ، إذ من خلالها تنمي جميع مكونات اللياقة البدنية المحددة في الخطة المدرسية التي بدورها لها دور بارز وجوهري في تحسين الصحة العامة للفرد ، وتشارك في الأداء الناجح للمهارات الرياضية (٣٤ : ٩١) حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المكونات الأساسية للياقة البدنية ، وهذا يعطي مؤشرا على أن

برنامج التمرينات الحالي دون المستوى في تحقيق تحسن واضح في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (٣٤ : ١٠٠) .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد عبد الغني عثمان (١٩٨٧) ضرورة أن يكون أسلوب التدريب على مكونات اللياقة البدنية المختلفة مناسبا لنوع العمل العضلي السائد في الحركات المؤداة بالإضافة إلى أن تنمية مكونات اللياقة البدنية لها أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء للمهارات الحركية (٢٢ : ٢١٦) .

ومن خلال مناقشة نتائج جدول (٧) ، (٩) ، (١١) الخاصة بتحليل التباين بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية للصفوف الدراسية الثلاث وجداول (٨) ، (١٠) ، (١٢) والتي توضح دلالة الفروق بين القياسات الأربع لمكونات اللياقة البدنية للصفوف الدراسية الثلاث بقيم (L.S.D) يتم الإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على " ما مدى مساهمة منهج التمرينات في تطوير معدل اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ؟ " .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات :

في ضوء هدف البحث ووفقا لما تم التوصل إليه من النتائج يمكن للباحث استخلاص ما يلي :

١-أن منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي لا يتسع لجميع النواحي المعرفية الصحية وأن تلك المحتويات لم تأخذ حقها بالشكل الذي يجب أن تكون عليه إذ تبين عدم وجود الكثير منها في محتوى هذا المنهج .

٢-أن منهج التمرينات وبرامجه التنفيذية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي يتسع لجميع عناصر اللياقة البدنية ولكن بالرغم من وجودها بالمنهج إلا أن محتوى التمرينات لتلك العناصر لم تأخذ حقها بالشكل الذي يجب أن تكون عليه .

٣-أن محتويات النواحي المعرفية الصحية كانت أغلبها على درجة عالية من الأهمية طبقا لآراء معلمي الحلقة الثانية من التعليم الأساسي كما اتضح أنه لا يتم إكساب جميع تلك المحتويات من قبل المعلم .

٤-يساهم محتوى منهج التمرينات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي مساهمة طفيفة في تطوير معدل اللياقة البدنية للتلاميذ حيث ظهرت فروق معنوية بين القياسين الأول والثاني فقط في بعض المكونات بينما لم تظهر أي فروق معنوية بين القياسين الثاني والثالث وكذلك لم تظهر أي فروق معنوية بين القياسين الثالث والرابع في جميع مكونات اللياقة البدنية - قيد البحث - لكل من الصف الأول والثاني والثالث بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

ثانيا : التوصيات :

أ – توصيات تتعلق بالمنهج :-

١-ضرورة اتخاذ النواحي المعرفية الصحية – قيد البحث – محورا رئيسيا عند التخطيط لمنهج التمرينات بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) حتى يمكن إحداث توازن بين الجوانب الحركية والمعرفية والوجدانية .

٢-يجب إشراك المعلمين والموجهين والمتعلمين وخبراء التمرينات من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في التخطيط لمنهج التمرينات بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .

٣-تنقيح منهج التمرينات بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) بنماذج توضح كيفية قياس قدرة التلاميذ على التطبيق العملي وممارسة النواحي المعرفية الصحية مع ضرورة تزويد التمرينات وتقنينها لتساهم في تطوير معدل اللياقة البدنية للتلاميذ .

٤-وضع نسق للنواحي المعرفية الصحية بمحتوي منهج التمرينات بمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .

كما يوصي الباحث بضرورة تطبيق نتائج هذا البحث ومحاولة تنفيذها عند تخطيط برامج ومناهج التمرينات في جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .

ب – توصيات تتعلق بالمعلم :

١-ضرورة إعداد دليل للمعلم يتضمن النواحي المعرفية الصحية وكيفية إكسابها للتلاميذ من خلال جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .

٢-الاهتمام بعقد دورات تدريبية دورية لتأهيل معلمي التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي للتعرف على النواحي المعرفية الصحية حتى يمكن رفع كفاءتهم التربوية وبالتالي يساهم في إكساب تلك النواحي .

٣-ضرورة تدريب طلاب كليات التربية الرياضية على استخدام طرق وأساليب تدريسية تسهم في إكساب تلك النواحي المعرفية الصحية .

٤-يجب أن يعمل المعلم على ابتكار طرق وأساليب تدريسية لإكساب التلاميذ المعارف والمعلومات الصحية المرتبطة بجزء التمرينات بدرس التربية الرياضية .

كما يوصي الباحث بضرورة استرشاد معلم التربية الرياضية بنتائج هذا البحث ومحاولة تنفيذها أثناء جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) .

قائمة المراجع :

١ - **أحمد حسين اللقاني** : المناهج بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٢ - **السعيد محمد العدل** : تأثير برنامج تمرينات علاجية على تشوه تقوس الساقين ودرجة الاتزان لدى التلاميذ من (٦ - ٨) سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

٣ - **أمال فؤاد سعيد** : بناء اختبار معرفي للتربية الرياضية للصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي " بنات " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .

٤ - **بلوم وآخرون** : نظام تصنيف الأهداف التربوية ، ترجمة محمد محمود الخوالده ، دار الشروق ، جده ، ١٩٨٥م .

٥ - **جوليانا برانتوني** : التربية النفسحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال (النظرية والتطبيق) ، ترجمة عبد الفتاح حسن ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١م .

٦ - **سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الأمين** : الأسس العامة للصحة والتربية الصحية ، مكتبة ومطبعة الغد ، الجيزة ، ١٩٩٨م .

٧ - **سمير وجدى وآخرون** : العروض والتمرينات واللياقة البدنية ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان ، بنغازي ، ١٩٩٠م .

٨ - **عادل على حسن** : الرياضة والصحة وعرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، ط١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .

٩ - **عباس الرملي وآخرون** : تربية القوام ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨١م .

١٠ - **عطيات محمد خطاب** : التمرينات للبنات ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

١١ - **عفاف عبد الكريم** : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .

١٢ - ــــــــــــ : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .

١٣ - **عنايات محمد فرج** : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

١٤ - **ليلى عبد العزيز زهران** : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٩١م .

١٥ - محروس محمد قنديل وآخرون : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .

١٦ - محمد زيدان حمدان : تطوير المنهج - مع استراتيجيات تدريسه ومواده التربوية المساعدة ، دار التربية الحديثة ، عمان ، ١٩٨٥م .

١٧ - محمد سعد زغلول : دور محتوى منهج التربية الرياضية وطريقة تدريسه في إكساب بعض القيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .

١٨ - محمد سعد زغلول ، محمد رمضان مسلوب : دراسة تحليلية لجوانب المجال المعرفي لمناهج التربية الرياضية بمراحل التعليم العام ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧م .

١٩ - محمد سعد زغلول وآخرون : دراسة تحليلية لمناهج الجمباز في مراحل التعليم العام في ضوء الاهتمام بتطوير التعليم ، المؤتمر العلمي للرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٢٠ - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الثاني ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٢١ - محمد عبد السلام أبو ريا : وضع مستويات معيارية للياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م .

٢٢ - محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٧م .

٢٣ - محمد محمد الحماحمي : رؤية مستقبلية لمناهج التربية الرياضية المدرسية في الوطن العربي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م .

٢٤ - محمد وهبة البيلي : دور منهج كرة السلة والمعلم في إكساب النواحي المعرفية والقيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ مراحل التعليم العام في ضوء الاهتمام بتطوير التعليم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .

٢٥ - **مصطفى السايح محمد** : الاتجاهات العصرية والاقتراحات في تعديل برامج التربية البدنية ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة ، عدد خاص بالمقالات العلمية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

٢٦ - **مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول** : مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٢٧ - **موسى فهمي إبراهيم ، عادل على حسن** : التمرينات والعروض الرياضية ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٢٨ - **ميرفت على حسن** : تأثير الأنماط المختلفة لدروس التربية الرياضية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .

٢٩ - **وزارة التربية والتعليم** : المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الإعدادية ، بنين - بنات ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٣٠ - ــــــــــــــ : دليل المعلم للتربية الرياضية - الصف الأول الإعدادي ، دار الطباعة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣١ - ــــــــــــــ : دليل المعلم للتربية الرياضية - الصف الثاني الإعدادي ،الدار الهندسية للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٣٢ - **وفيقه مصطفى سالم** : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، ط١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م .

٣٣ - **ياسر عبد العظيم سالم** : دراسة تحليلية لواقع التربية الرياضية المدرسية ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٢م .

٣٤ - **يس كامل حبيب** : تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية للتلاميذ من ١٣ - ١٤ سنه ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة ، العدد الحادي عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .

35 – **Higgins & Ann** : Teaching as a moral Activity listening to teachers in Russia and the united states , Journal of moral Education , v. 24 , N-2 , p. 143 – 158 , May , 1995 .

36 – **Louie , L.H.** : Knowledge of Physical Education and Volu – ntary coches in Hong Kong secondaey schools , liponski W. and siunski w., Hong Kong , 1995 .

37 – **Margarite , Arrghi** : Successful teaching – a view from the schools the physical Educator., Research Quarterly for Exercise and sport , volum 47 , Number 2 , May , 1984 .