

اثر حصص التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من 12 الى 15 سنة

عبد الله ميمي /طالب دكتوراه/ مخبر تقويم الانشطة البدنية والرياضية /جامعة مستغانم /minouminou385@gmail.com

بن يوسف دحو /أستاذ محاضرأ/ مخبر العلوم المطبقة على حركة الانسان /جامعة مستغانم /docteurdahou27@gmail.com

مدني رقيق/أستاذ محاضرأ/مخبر العلوم المطبقة على حركة الانسان /جامعة مستغانم /reguieg.madani5@gmail.com

**Abstract :**

Cette étude visait à étudier l'effet des cours d'éducation physique et de sport sur certaines caractéristiques physiques des collégiens de 12 à 15 ans. École intermédiaire des Frères Barakat (82 élèves) Une batterie de tests pour les traits physiques a été utilisée, qui est un test médical de poussée de balle pour mesurer la force et un test de saut à la corde pour mesurer la compatibilité. Statistiques des cours d'éducation physique et de sport dans le développement du trait de compatibilité chez les collégiens

**Keywords :** cour, éducation physique et sports, qualités physiques

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة الى دراسة اثر حصص

التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من 12 الى 15 سنة واعتمد الباحثون على المنهج التجريبي واشتملت على عينة دراسة (165) تلميذا تم اختيارهم من متوسطتين (متوسطة 17 أكتوبر 1961) 83 تلميذ و (متوسطة الاخوة بركات ) 82 تلميذ

وتم استخدام بطارية اختبارات للصفات البدنية وهي اختبار دفع كرة طبية لقياس صفة القوة و اختبار نط الحبل لقياس صفة التوافق. وقد اسفرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لخصص التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لخصص التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة  
الكلمات المفتاحية : الحصص ، التربية البدنية والرياضية ، الصفات البدنية

## مقدمة وإشكالية:

تغيرت ملامح حياة الإنسان في السنوات الأخيرة تغيراً واضحاً و بوتيرة متسارعة وتشير كل المعطيات الى ان التغيرات و التحديات القادمة ستكون أكثر حدة و خلقت العديد من المشكلات التي ستفرض نفسها في جميع مجالات و جوانب حياة الإنسان المختلفة النفسية منها والاجتماعية والاقتصادية والصحية. وقد صاحب كل هذا انتشار واسع للتكنولوجيا الحديثة مما أثر على طريقة تفكير الأفراد و ساهم في ظهور إيديولوجيات متعددة مما أثر على نمط عيشهم ( Life Style ) و بالأخص التغير الحاصل في النظام الغذائي للإنسان ( Food System ). وعلى الرغم من أن الرياضة بصورتها النمطية قد سيطرت على برامج التربية البدنية المدرسية، إلا أن اللياقة البدنية عادة تعتبر الهدف الأساسي للتربية البدنية، وعلى الرغم من أن مناهج التربية البدنية بشكل عام تتضمن أهدافاً محددة تختص باللياقة البدنية يعتمد في تحقيقها بشكل كبير على المعلمين والذين يرجع إليهم الفضل الكبير في صنع القرارات التي تكون أثناء اليوم الدراسي، إلا أن المعلمين يطبقونها بدرجات متفاوتة بشكل كبير لدرجة تثير الدهشة تبعاً للأولوية القيمة من منهج التربية البدنية. وعلى أية حال فإن معظم المعلمين يضمنون حصصهم قدرًا من اللياقة البدنية، فبعضهم يخصص دقائق قليلة لأنشطة اللياقة البدنية من كل درس، والبعض الأخر يعمل على المزج بين أنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية أثناء التدريس، أما الصنف الأخير فإنه يخصص وحدات خاصة باللياقة البدنية تشتمل على اختبارات محددة ودورية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى تطبيق المفاهيم ذات العلاقة باللياقة البدنية (Pangrazi, 1998). لأن مرحلة المتوسط مهمة في حياة التلميذ كونها فترة المراهقة و ما يصاحبها من تغيرات جسمية و عقلية و نفسية ، وهي أهم مراحل النمو في حياة الفرد ، ويرتبط تاريخ التعليم المتوسط بحركات الإصلاح و التجديدات التعليمية، كما يهدف إلى تعهد قدرات التلميذ المختلفة ، و التي تظهر في هذه الفترة و توجيهها وفق ما يناسبه ، و ما يحقق أهداف التربية بمختلف مفاهيمها .

لذا أراد الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة إذا كان لحصص التربية البدنية و الرياضية المبرمجة لتلاميذ المتوسط أي تأثيرات بدنية و على بعض عناصر اللياقة البدنية في هذه المرحلة المهمة ، من هنا نطرح التساؤل التالي

ما مدى تأثير حصص التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

### 1 - الفرضيات العامة:

إن لتربية البدنية والرياضة أثر في تحسين بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

### 1 2 - الفرضيات الجزئية :

- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في تنمية صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

### 3 - أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على اثر ودور التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة القوة
- ✓ التعرف على اثر ودور التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة التوافق

4 - المصطلحات ذات الصلة

4-1 - حصة التربية البدنية والرياضية :

اصطلاحا:

✓ ويعرفها محمود عوض بسيونيو فيصل ياسين الشاطي : هو أصغر وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها التلاميذ في المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر .  
( محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين ، 1992 ، صفحة 94 )

4-2 - تعريف الصفات البدنية:

4-2-1- القوة:

اصطلاحيا :

يعرفها الدكتورة سامية جميل عاصي سنة 2017 إن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (أمر الله الباسطي، 2001، صفحة 47)

4-2-2- التوافق

اصطلاحيا :

ويعرفه فليشمان fleishman إن التوافق هو القدرة الفرد على أداء عدد من الحركات والتكتيكات في وقت واحد  
(أمر الله الباسطي، 2001، صفحة 54)

4-3 - المرحلة العمرية (12-15 سنة)

ويعرفها أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين : تتميز هذه المرحلة بزيادة سرعة مقياس الجسم و يتخللها فترة نمو سريعة مفاجئة تبدأ بالنسبة للإناث من 10 الى سن 13 سنة وقد تنتهي في العمر 14 سنة بينما تبدأ هذه الفترة بمقدار سنتين تقريبا بالنسبة للبنين حيث تبدأ وتستمر من سنة 12 سنة إلى 15 سنة يصاحبها زيادة في لقدرة العضلية و كتلة الجسم

(عبد العالي الجسماني ، 1994 ، صفحة 65)

5 - الدراسات السابقة والمشاركة:

5-1 - الدراسة الأولى

دراسة عصام أحمد يحيى 1993 عنونها ( أثر المواد التطبيقية على بعض الصفات البدنية و الوظيفية لطلبة كلية التربية الرياضية بور سعيد ) تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير المواد التطبيقية على مستوى بعض الصفات البدنية و الوظيفية لطلبة الكلية وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 280 طالب و تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة ولقد خلصت النتائج إلى أن المواد التطبيقية تعمل على رفع مستوى بعض

الصفات البدنية للصف الأول والثاني وأوضحت النتائج تفوق مستوى بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة الصف الثاني عن طلبة الصف الأول.

2 5 - الدراسة الثانية

الدراسة راشد محمد أبو صواوين وزياد سليمان مقداد سنة 2009 عنوانها (فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية البدنية الرياضية بجامعة الأقصى) تهدف الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى بغزة وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 40 طالبا من طلبة المستوى الأول وتم استخدام المنهج التجريبي وأوضحت النتائج إمكانية التوصل إلى 5 اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد لدراسة

3 5 - الدراسة الثالثة

الدراسة بورشيد هشام سنة 2014.2015 عنوانها دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة السرعة القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضيات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 13.12 سنة تهدف الدراسة معرفة أهمية العناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية ومعرفة أهمية العناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط 13.12 سنة وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 60 تلميذ (30 تلميذ 30 تلميذة) تم استخدام المنهج الوصفي وتجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي .

6 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1 6 - مجتمع وعينة الدراسة :

1 1 6 - مجتمع البحث

تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة المتوسطة والمقدر عددهم 546 وهم موزعون على مدارس المتوسطة لمقاطعة ولاية بسكرة وهم : ( 17 أكتوبر 1961) و( الاخوة بركات )

2 1 6 - عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من 33 تلميذ من مدرستين هما( متوسطة 17 أكتوبر 1967 و متوسطة الاخوة بركات )مما يشكلون نسبة 20 من المئة من مجتمع الدراسة

2 6 - أدوات البحث

استعان الباحث بالمصادر والمراجع المتخصصة التي محتواها حول موضوع دراستنا في الموضوع البحث متعلق بمتغير اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية والتي توصله الى تطبيق اختبارات عن الصفات البدنية والمصادق عليها من طرف المحكمين

جدول رقم (1): يبين الاختبارات البدنية التي يقيسها كل اختبار

التسلسل	الاختبار	الصفة
01	اختبار دفع كرة طبية 3 كغ	قياس القوة العضلية لعضلة لطرف العلوي
02	اختبار نط الحبل	قياس قدرة التوافق بين العين والرجل

- 1 2 6 - اختبارات اللياقة البدنية حيث تتضمن الاختبارات على التالي :
- 1 اختبار دفع كرة طبية 3 كغ (12 الى 15 سنة ) لقياس القوة العضلية للطرف العلوي
- 2 اختبار نط الحبل (12 الى 15 سنة ) لقياس التوافق بين العين والرجل لمختبر
- 1-1-2-6 - اختبار دفع كرة طبية 3 كغ : الغرض من الاختبار: لقياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتف. الأجهزة و الأدوات : كرة طبية وزنها 3كغ ، شريط قياس ، رايات ، كرسي
- 2-1-2-6 - اختبار نط الحبل: الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجل : الأدوات والأجهزة : حبل طوله 24 بوصة

3 6 - الإجراءات الميدانية للعينة الأساسية للبحث :

1. المجال البشري: طبقة الدراسة على عينة (33) تلميذ وتلميذة التي تتراوح اعمارهم بين (12 سنة الى 15 سنة ) في متوسطتين (متوسطة 17 اكتوبر 1961 و متوسطة الاخوة بركات )
2. المجال الزمني: شرعنا في انجاز الجانب النظري لبحثنا هذا من بداية شهر فيفري الى شهر أفريل من سنة 2022 أتم اجراء الدارسة الميدانية في الفترة الممتدة من يوم الاثنين 2022/02/06 الى غاية يوم الاثنين 2022/04/07 حيث تم في هذه الفترة تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها (دراسة الاستطلاعية )
3. المجال المكاني :

تم تطبيق الاختبارات الصفات البدنية (اختبار دفع كرة طبية واختبار نط الحبل) في الملعب المخصص للمؤسسة

4 6 - الأساليب الإحصائية :

- المتوسط الحسابي :

- اختبار التجانس Z لستودنت في حالة عينتين مرتبطتين :

- 7 عرض النتائج :

1 7 - النتائج المتعلقة بل الفرضية الأولى :

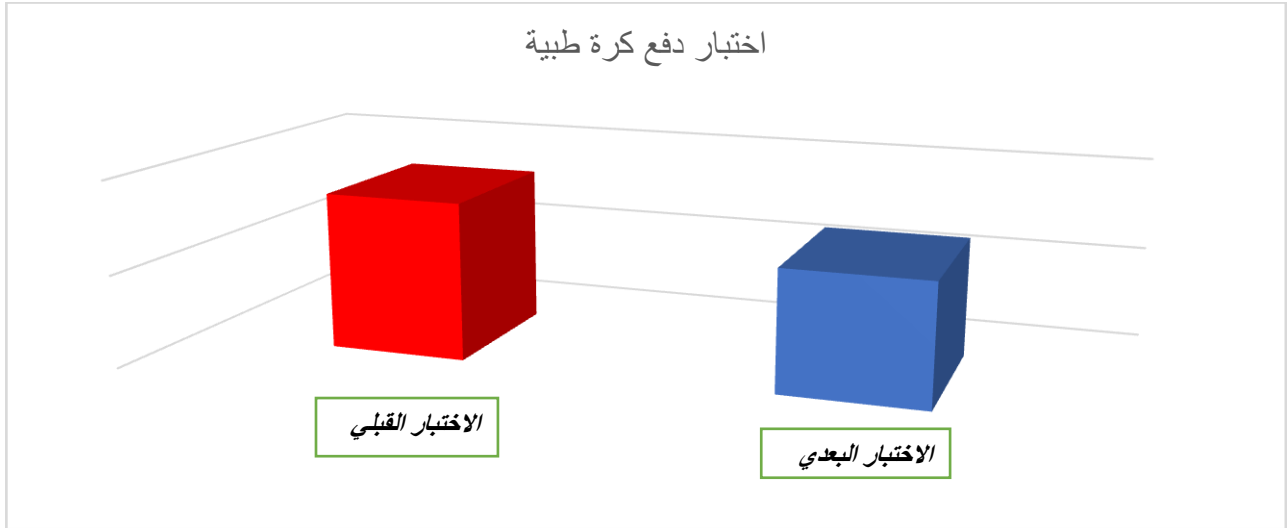
(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حصص التربية البدنية والرياضية على تنمية صفة القوة

وللتحقق من صحة الفرضية تم احتساب المتوسط الحسابي واختبار Z استودنت (Z-test) لعينة للاختبار الصفة القوة

الجدول (2): الجدول التالي يبين المتوسط الحسابي واختبار Z استودنت (Z-test) للاختبار صفة القوة

قيمت Z الجدولية: 1.96 عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )

اختبار صفة القوة					
مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	
غيردالة	2.08	0.03	43,3	73,3	اختبار دفع كرة طبية



شكل 1 يوضح المتوسط الحسابي واختبار Z استودنت (Z-test) لاختبار صفة القوة

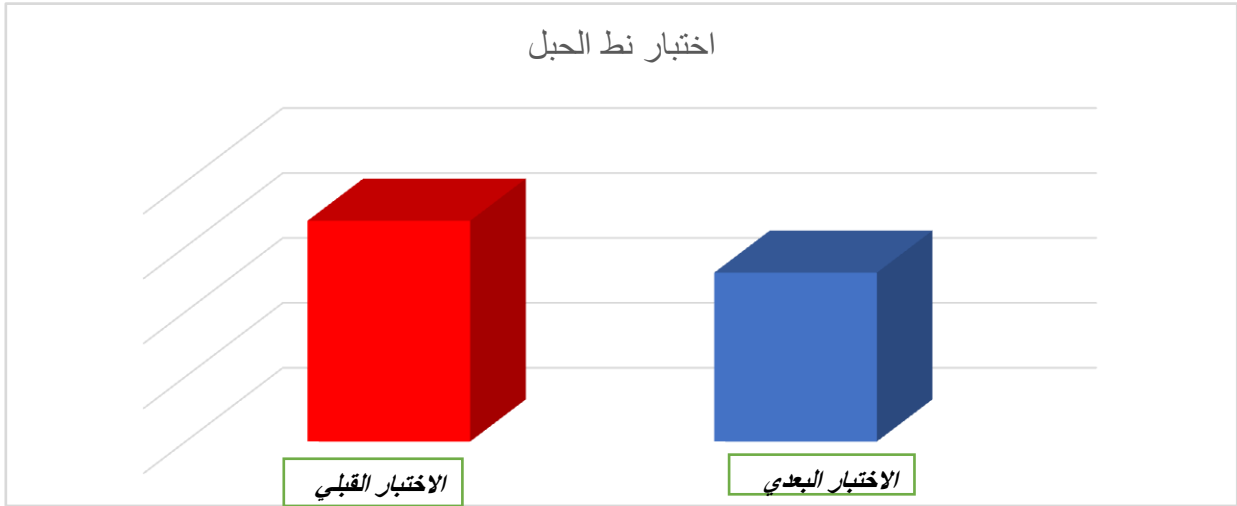
من خلال نتائج الجدول يتضح ان قيمت Z استودنت المحسوبة لاختبار صفة القوة تقع في منطقة القبول Z الجدولية والتي بلغة 1.96 عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الاختبار القبلي لصف القوة والاختبار البعدي لنفس الصفة

2 7 - النتائج المتعلقة بل الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حصص التربية البدنية والرياضية على تنمية صفة التوافق . وللتحقق من صحة الفرضية تم احتساب المتوسط الحسابي واختبار Z استودنت (Z-test) لعينة للاختبار الصفة التوافق الجدول(3):الجدول التالي يبين المتوسط الحسابي واختبار Z استودنت (Z-test) لاختبار صفة التوافق

اختبار صفة التوافق					
مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	اختبار نط الحبل
غير دالة	2.43	4,55	27,26	82,30	

قيمت Z الجدولية: 1.96 عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )



شكل 2 يبين بين المتوسط الحسابي واختبار Z استودنت (Z-test) لاختبار صفة التوافق

من خلال نتائج الجدول يتضح ان قيمت Z استودنت المحسوبة لاختبار صفة التوافق تقع في منطقة القبول Z الجدولية والتي بلغة 1.96 عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط

8 - مناقشة نتائج الفرضيات :

1 8 - مناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على انه لحصة التربية البدنية والرياضية اثر في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من 12 الى 15 سنة للاختبار القبلي والبعدي

ويوضح الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الحسابي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي لعنصر من عناصر اللياقة البدنية وهي صفة القوة.

ويعزي الباحث ذلك الى ان هناك ميول للتلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية وكذا نقص الوسائل والمرافق البيداغوجية للتعليم والتعلم والتي تسمح للتلاميذ بالتعلم خلال الحصة وكذا المناخ ودرجة الحرارة التي تعيق العملية التعليمية وقلت الوقت الساعي للحصة وهذا مما سمح بظهور نتائج دقيقة وأيضاً مناسبة الاختبارات لمتغيرات الدراسة ولخصائص المرحلة المراهقة المبكرة من 12 الى 15 سنة

ومن خلال النتائج الدراسة الإحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي كانت النتائج المتحصل عليها لصالح الاختبار القبلي ومنه الفرضية القائلة ان لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ليست محققة

2 8 - مناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على ان: لحصة التربية البدنية والرياضية اثر في تنمية صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة . ويوضح الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي لعنصر من عناصر اللياقة البدنية وهي صفة التوافق .

ويعزي الباحث ذلك الى ان هناك ميول للتلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية وكذا نقص الوسائل والمرافق البيداغوجية للتعليم والتعلم والتي تسمح للتلاميذ بالتعلم خلال الحصة وكذا المناخ ودرجة الحرارة التي تعيق العملية

التعليمية وقلت الوقت الساعي للحصة وهذا مما سمح بظهور نتائج دقيقة وأيضاً مناسبة الاختبارات لمتغيرات الدراسة ولخصائص المرحلة المراهقة المبكرة من 12 إلى 15 سنة ومن خلال النتائج الدراسة الإحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي كانت النتائج المتحصل عليها لصالح الاختبار القبلي ومنه الفرضية القائلة ان لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في تنمية صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ليست محققة

9 - الاستنتاجات: من خلال هذه الدراسة المتواضعة نكون قد توصلنا الى النقاط التالية :

- ✓ لا توجد فروق ذات دالة إحصائية لحصص التربية البدنية في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ✓ توجد فروق ذات دالة إحصائية لحصص التربية البدنية في تنمية صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وانه لا يوجد اثر لحصص التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

## المصادر والمراجع

- (1) حسن معوض ، حسن شلتوت. (1996). التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- (2) محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين . (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (3) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ومحمد حسنين. (1997). فسيولوجيا ومرفلوجيا الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (4) أمر الله الباسطي. (2001). الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. دار الفكر الجامعة الجديدة للنشر.
- (5) عبد العالي الجسماني. (1994). سيكلوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الاساسية. الكويت: الدار العربية للعلوم.