

# تأثير خطة درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة للبنين على بعض المتغيرات الوظيفية

م.د. كريم عبد الحسين الجابر      م.م. احمد حسن عليوي      م.م. رياض جاسم محمد  
تربية ذي قار      جامعة القادسية

[reeadh1975@gmail.com](mailto:reeadh1975@gmail.com)

## ملخص البحث :

التي تمت مناقشتها مناقشة علمية مدعومة  
بالمصادر الرصينه من اجل تحقيق الهدف  
المنشود من البحث ، وكذلك احتوى البحث  
على اهم الاستنتاجات التي ظهرت من  
خلال الدراسة والتي تؤكد على الاهتمام  
بالدروس التعليمية والتدريبية التي تساعد  
على تطوير الحالة الفسيولوجية لدى افراد  
عينه البحث .

**الكلمات المفتاحية :** المتغيرات الوظيفية ،  
درس التربية الرياضية في المدارس  
المتوسطة

هدفَ البحث إلى التعرف على عدد من  
المتغيرات الوظيفية كمؤشر مهم لمعرفة تأثير  
المفردات العملية لخطه درس التربية  
الرياضية بقسميه التعليمي والتدريبي واثره  
على تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلاب ،  
ومعرفة تأثير هذه الانشطة على قدرات  
الطلاب ومستوياتهم والتي يمكن من خلالها  
معرفة مستوى التطور الحاصل لدى عينه  
البحث التي تم اختيارها بالطريقه العشوائية  
وهم طلاب المدارس المتوسطة في محافظة  
القادسيه ، كذلك احتوى البحث على النتائج

## Thesis Synopsis

**Sections of the physical education lesson plan and its effect on the  
(pulse – vital capacity) index of students**

The target of this thesis is to  
identify some of the functional

changes as an important sign to  
know the influence of the

scientific vocabularies for the lesson plan in both its practical and theoretical branches and its influences in developing the physical fitness for the students and how to develop their mental capabilities which can be measured by the samples of students that have been chosen in Al-Qadisiyah governorate . this thesis consists of results that

we have discussed it practically which is supported by resources to achieve this aim in this thesis , this thesis consists of some conclusions which have appeared throughout researching that emphasizes upon practical parts as well as theatrical one that could develop the physiological cases for those samples .

مواطنين صالحين في المجتمع الذي يعيشون فيه ، ولما كانت المرحلة المتوسطة هي مرحلة المراهقة المهمة والاساسية لتكوين الطلاب واعدادهم للمرحلة الدراسية اللاحقة ، لذلك اصبح من الضروري الاهتمام باختيار المناهج والبرامج واستخدام طرائق واساليب تعليمية تتسجم مع حاجات ورغبات الطلاب وتوفير الفرص لاكتسابهم الخبرة والمعرفة والاستمرار بفهمهم ونموهم وينبغي على مدرسي التربية الرياضية العاملين في المدارس الاهام باعداد خطط دروس التربية الرياضية مع الأخذ بنظر الاعتبار الخصائص التكوينية للطلاب والفروق الفردية بين الطلبة وذلك باتباع افضل الطرائق والاساليب الحديثة في التدريب لإثارة اهتمام الطلبة واستثمار كافة الامكانيات المتوفرة ،

### التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

ان درس التربية الرياضية كسائر الدروس العلمية والإنسانية الاخرى ، وقد واكب التطور بحيث ابح اداة فعالة لتحقيق اغراض المجتمع الحديث واتجه اتجاهاً علمياً وتربوياً سواءً في اعداده ام في وسائله التعليمية واساليبه الحديثة ، فأصبح تبعاً لذلك فرصة سامحة لتنمية الطلبة من كافة النواحي الجسمية ، والمهارية والصحية، والفسولوجية ، فضلاً عن ذلك فانه يحقق غرضاً مهماً لتوجيه الطلاب واكتشاف قدراتهم ومهاراتهم الرياضية المختلفة التي تتفق وهذه القدرات والمهارات ، وبهذا قد حققنا ممارسة واسعة تساعد على اشغال اوقات الفراغ لدى الطلاب كي يكونوا

لتحقيق هدف درس التربية الرياضية الذي يعد الحلقة الالهة التي من خلالها يتم رفع مستوى اداء الطلبة ولان هذا الدرس هو النشاط البدني الذي يمارسه الطلبة والذي من خلاله نستطيع معرفة تأثير هذه الانشطة على قدرات الطلبة البدنية والفسولوجية ، لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذا الموضوع .

### ٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير اقسام خطه درس التربية الرياضيه على بعض المتغيرات الوظيفية .

### ٤-١ فروض البحث

١. ان لخطة درس التربية الرياضية تأثير وفق متغير النبض بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة.

٢. يفترض الباحثون ان مستوى المتغيرات الوظيفية في الاحماء اقل منه بعد انتهاء القسم التدريبي .

٣. يفترض الباحثون ان هناك زياده في مؤشر الحالة الوظيفية للطلاب بعد القسم التدريبي لخطة درس التربية الرياضية افضل من القسم التعليمي .

٤. يفترض الباحثون ان هناك زياده في مؤشر الحالة الوظيفية للطلاب بعد القسم التعليمي .

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلاب متوسطة حمورابي للبنين في محافظة القادسية .

من التجهيزات والادوات والساحات الرياضية داخل المدرسة لاجراخ درس التربية الرياضية بصورة جميلة ومشوقة لتحقيق اهداف العملية التعليمية ، وتكمن اهمية البحث في معرفة الحالة الوظيفية والتي تعد من المؤشرات الفسيولوجية المهمة التي يمكن من خلالها معرفة كفاءة الفرد البدنية من خلال الانشطة الرياضية التي يمارسها داخل المدرسة ومستوى التطور الذي حصل خلال ممارسة هذه الأنشطة والذي يمكن معرفته من خلال المتغيرات الوظيفية التي تعد كمؤشر لقياس الحالة التدريبية للطلبة ومدى تأثير مفردات خطة درس التربية الرياضية على الجوانب الفسيولوجية للطلبة والذي يروم الباحثون دراستها .

### ٢-١ مشكله البحث

بالنظر لعدم اعطاء الالهية لدرس التربية الرياضية وغير المسؤول لبعض ادارات المدارس المتوسطة ، وعدم الاهتمام به يطرح السؤال الاتي

- هل هناك تأثير لدرس التربية الرياضية ، من الناحية البدنية والفسولوجية ؟

من خلال مؤشر بعض المتغيرات الوظيفية يمكن معرفة تقييم كفاءة اداء الطلبة من الناحية البدنية والفسولوجية وتعد هذه المتغيرات التي يجب متابعتها من قبل المدرس لمعرفة مدى مساهمة هذه الانشطة في التأثير على اجهزة الجسم الداخلية

- صافره نوع فوكس
  - جهاز قياس السعة الحيويه الاسبروميتر
  - جهاز قياس النبض
- ٣-٤ الاختبارات المستخدمة

### التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية على نفس العينه بتاريخ ١ / ١٠ / ٢٠١٦ لغرض الوقوف على السليبيات التي يمكن ان تواجه الباحثون اثناء تطبيق التجربة الرئيسة ومعرفة الوقت المستغرق لقياس الحالة الوظيفية لكل طالب وتسجيله بالاستمارة الخاصة بذلك لتجاوز الاخطاء والمعوقات .

### ٣-٥ التجربة الرئيسة

قام الباحثون باجراء التجربة وهي قياس المتغيرات الوظيفية لكل طالب عن طريق الأجهزة الخاصة وتسجيله بالاستمارة الخاصة بذلك على عينة البحث وذلك بتاريخ ٢ / ١ / ٢٠١٦ والبالغ عددهم عشرين طالباً من متوسطة حمورابي للبنين وهم عينة يمثلون المدارس المتوسطة لمركز محافظة القادسية .

### الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- اختبار (T) للعينات المتناظرة<sup>٢</sup>

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢ / ١٠ / ٢٠١٦ - لغاية ٢ / ١ / ٢٠١٧

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة متوسطة حمورابي للبنين

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ، إذ يعد المنهج التجريبي واحد من افضل المناهج التي تعتمد التجربة كمؤشر لمعرفة النتائج والتي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات .

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلاب المدارس المتوسطة لمركز محافظة القادسية وقد تم اختيار احدى هذه المدارس من المجتمع الاصلي بالطريقة العشوائية حيث تم اختيار عشرين طالباً من متوسطة حمورابي للبنين .

#### ٣-٣ الادوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

- المصادر العربية
- الكادر المساعد
- استمارة المعلومات

#### ٤ . النتائج والمناقشة

##### جدول (١)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة لمتغير النبض

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
مستوى تحت 0.05	٢.٤	٨٤.٧٤	٩٠.٨	٦٦.٨٢	٧١.٦	النبض قبل الاحماء والنبض بعد الاحماء

الاحماء فقد بلغ الوسط الحسابي (٩٠.٨) والانحراف المعياري (٨٤.٧٤) وقيمة (ت) (٢.٤) تحت درجة حرية (٢.١٥) والتي تساوي (٢.١٦٠) تحت مستوى (٠.٠٥) و (٣.٠١٢) تحت مستوى (٠.٠١) .

يوضح الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) ومستوى الدلالة لمتغير النبض قبل الاحماء فقط بلغ الوسط الحسابي (٧١.٦) والانحراف المعياري (٦٦.٨٢) و متغير النبض بعد

##### جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته (ت) لمتغير النبض قبل الاحماء وبعد التمارين

البدنية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
دالة تحت المستويين	٥.٦	١١٨.٣٤	١٢٦.٨	٦٦.٨٢	٧١.٦	النبض قبل الاحماء والنبض بعد التمارين البدنية

التمارين البدنية فقد بلغ الوسط الحسابي ١٢٦.٨ والانحراف المعياري ١١٨.٣٤ وقيمة (ت) (٥.٦) تحت درجة حرية (٢.١٥) والتي تساوي (٢.١٦٠) تحت

يوضح الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) ومستوى الدلالة لمتغير النبض قبل الاحماء فقط بلغ الوسط الحسابي (٧١.٦) والانحراف المعياري (٦٦.٨٢) و متغير النبض بعد



خلال ملاحظتنا للجدول (٣)، والذي يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة البالغة (١.٤٦)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢.١٦٠) ظهرت غير دالة ويعزو الباحثون سبب ذلك الى حالة التكيف التي حصلت لدى افراد عينة البحث نتيجة الدروس التدريبية المتكررة التي نفذتها عينة البحث والتي احدثت حالة التطور في النبض وهذا يتفق مع ما اشار اليه (محمد علي القط )، إلى ان المناهج التعليمية او التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني<sup>٣</sup>.

التوالي (١٢٦.٨) و (١١٨.٣٤)، وقيمة (ت) (٥.٦) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية تحت درجة حرية (٢.١٥) والتي تساوي (٢.١٦٠) تحت مستوى (٠.٠٥) و (٣.٠١٢) تحت مستوى (٠.٠١) ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان التمرينات التي تضمنتها مفردات درس التربية الرياضية كانت فاعلة ومؤثرة، مما تسبب في زيادة سرعة النبض وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (ماثيوس ، تايلر ) (١٩٧٠ ، ١٩٧٦)، الى ان التدريب المنتظم يؤدي الى نقص معدل النبض وان بذل الجهد الميداني تنتج عنه زيادة في قدرة القلب على النمو والتمدد اضافة الى حجم الناتج القلبي أما من

#### جدول (٤)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى القسم الدلالة

لمتغير السعة الحيوية بعد التدريب

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت محتسبة	قيمة ت جدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
السعة الحيوية	٤.٣٩	٠.٧١	٤.٤٧	٢.٢٦	٢.٧٩	٢.٢٦	معنوي

من القيمة الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ان الفروق وزيادة عضلات التنفس وكبر حجم هواء التنفس، مما ادى الى زيادة تبادل الغازات مع الدم بشكل اكبر

يوضح الجدول (٤)، ان الوسط الحسابي لمتغير السعة الحيوية في الاختبارات بعد القسم التدريبي قد بلغ (٤.٣٩) لتر وانحراف المعياري (٠.٧١) وكانت قيمة ( ت ) المحتسبة بين الاختبارين (٢.٧٩) وهي اكبر

بعد القسم التدريبي لدرس التربية الرياضية  
والذي دام (١٦) اسبوعاً وبواقع حصتين في  
الاسبوع وذلك حسب المنهج المعد من قبل  
وزارة التربية<sup>٤</sup> .

جدول (٥)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت محتسبة	قيمة ت جدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
السعة الحيوية	٣.٦٤	٠.٦٤	٣.٥٦	٠.٣٩	٠.٤١	٢.١٠	غير معنوي

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته (ت). المحتسبة والجولية ومستوى القسم الدلالة  
لمتغير السعة الحيوية، بعد القسم التعليمي

#### ٥ . الاستنتاجات والتوصيات

##### ٥-١ الاستنتاجات

١. اثر درس التربية الرياضية على  
فسيولوجيه- النبض لدى افراد عينة البحث .
٢. اثرت تمرينات القسم التدريبي على  
استثاره- الاجهزة الداخلية للارتقاء بمستوى  
الاداء.

٣. زيادة كفاءة الرئتين من خلال- التمارين  
في القسم التدريبي .

##### ٥-٢ التوصيات

١. التأكيد على القسم التدريبي اكثر من  
التعليمي .
٢. اجراء بحوث مشابهة على متغيرات  
فسيولوجية اخرى .
٣. التأكيد على اهمية درس التربية  
الرياضية من قبل الادارة والمدرس .

يوضح الجدول (٥)، ان الوسط الحسابي  
لمتغير السعة الحيوية في الاختبارات بعد  
القسم التعليمي قد بلغ (٣.٥٦) وانحراف  
المعياري (٠.٣٩) ، وكانت قيمة ( ت )  
المحتسبة (٠.٤١) وهي اصغر من القيمة  
الجولية البالغة (٢.١٠) ، عند درجة حرية  
(٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على  
ان الفروق غير معنوية ويعزو الباحثون  
سبب ذلك الى قلة الحركة في القسم  
التعليمي، وهذا يتوجب على القائمين على  
هذا العمل ،مراعاة اقسام خطة درس التربية  
الرياضيه .



## الهوامش:

- (٣) عبد الرزاق كاظم- الزبيدي واخرون : دليل مدرس التربية الرياضية ، ط ١ ، وزارة التربية ، مديرية المناهج والكتب ، ٢٠١٢ .
- (٤) محمد علي القط ، وظائف- اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

١ اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين ، طرائق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربويه والنفسيه الرياضيه ، مصر ، القاهره ، ٢٠٠٠ / ص ١٠٧ .

٢ قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الاساليب الاحصائية ، ط ١ ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ / ص ٦٤ .

٣ محمد علي القط ، وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ : ص ١٢ .

٤ عبد الرزاق كاظم الزبيدي واخرون : دليل مدرس التربية الرياضية ، ط ١ ، وزارة التربية ، مديرية المناهج والكتب ، ٢٠١٢ : ص ٧٤ .

## المصادر والمراجع

- (١) اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين ، طرائق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربويه والنفسيه الرياضيه ، مصر ، القاهره ، ٢٠٠٠ .
- (٢) قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الاساليب الاحصائية ، ط ١ ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .

