

مستوى الوعي بمكونات الجسم لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية والخاصة

أ.د. الهام إسماعيل شلبي

أستاذ الصحة العامة المتفرغ بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان

rm3439401@gmail.com

أ.م.د. علياء عماد الدين فخري

أستاذ مساعد بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

mr3439401@gmail.com

روان محمد علي فايد

rawan.ali.fayed@pef.helwan.edu.eg

الملخص:

استهدف البحث التعرف على الفروق بين مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالمدارس الحكومية والخاصة مكونات الجسم ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تم اختيار عينة الدراسة الاساسية بالطريقة العمدية من الذين تنطبق عليهم شروط اختيار العينة وكان قوامها ٢٢٠ من مدرسي التربية الرياضييه، حيث كان عدد مدرسي التربية الرياضية في المدارس الحكومية ١٤٠ مدرس (٧٠ ذكور ، ٧٠ إناث)، وعد مدرسي المدارس الخاصه ٨٠ مدرس (٤٠ ذكور، ٤٠ إناث)،(العينة الاستطلاعية) وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (٣٠) مدرسي التربية الرياضية ، ، وأسفرت النتائج الى :

١. - أظهرت نتائج مكونات الجسم وجود قصور في مكونات الجسم لدى معلمي مدارس الحكومية عينة البحث.
٢. أظهرت نتائج الفروق بين القياس معلمي التربية الرياضية بين المدارس الحكومية والخاصة لمكونات الجسم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مكونات الجسم لدى لصالح معلمي المدارس الخاصة.

الكلمات الدالة: وعي- مكونات الجسم- معلمي التربية الرياضية

Level of awareness of body ingredients among sports education teachers in public and private schools

Abstract :

Research summary: The research aimed to identify the differences between the level of awareness of female sports education teachers in public and private schools and the components of the body. The researcher used the descriptive curriculum. The basic study sample was chosen in a deliberate manner from those who met the requirements of the selection of the sample and was made up of 220 sports education teachers. The number of sports education teachers in government schools was 140 (70 males, 70 females), 80 private school teachers promised (40 males, 40 females), (reconnaissance sample) and the exploratory experiment was conducted on the number of (30) sports education schools, and the results resulted in:

1. The results of the body components showed deficiencies in body components in the teachers of government schools sample research.
2. The results of the differences between measurement of sports education teachers between government and private schools for body components showed that there were statistically significant differences in body components in favor of private school teachers.

Keywords: Awareness - Body Ingredients - Sports Education Teachers

مستوى الوعي بمكونات الجسم لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية والخاصة

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الصحة العامة Public Health أحد فروع العلوم التي تدرس كيفية تطوير وترقية الحياة الطبيعية للإنسان سواء من ناحية دراسة الأمراض ومسبباتها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها أو ما يتعلق بنشر الوعي الصحي والاهتمام بصحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها، كما أن الصحة العامة تعتبر علم اجتماعي يربط الطب بالنواحي الاجتماعية ويعتني بالرعاية الصحية لأفراد المجتمع، والصحة من القضايا الأساسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل العلماء من مختلف التخصصات والمجالات. (٩ : ٣٤)

مكونات الجسم هي احد عناصر البناء الجسماني ويشكل حجر الأساس لتحديد الحالة الصحية، فزيادة أو قلة الدهون عن النسبة الطبيعية تعني المزيد من السمنة أو النحافة ويؤدي ذلك إلى زيادة المشاكل الصحية للفرد وانخفاض في مستوى اللياقة سواء كانت بدنية أو قواميه ، فالسمنة تعتبر مصدر لكثير من الأمراض وتسبب حملا زائدا على المفاصل للجسم ، أما النحافة لها تأثيرات سلبية على الجسم منها ما هو بسيط كسرعة الإصابة بالبرد وذلك لفقدان الجسم للطبقات الدهنية التي تعمل عازلا وقائيا للجسم ، ومنها ما هو شديد كسهولة التعرض للكسور أثناء الإصابات والحوادث . (٢: 410)

والتركيب الجسمي هو نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الأنسجة الأخرى غير الدهنية مثل العظام والعضلات أما نسبة دهن الجسم هي مقدار الدهن المخزون بالجسم نسبة إلى الوزن الكلي للجسم، ويتمثل في نسبة الشحوم وتوزيعها، وزيادة الشحوم تؤدي إلى خطورة الإصابة بأمراض القلب المزمنة، وتحديد الوزن المثالي تتم من خلال معرفة تقدير التركيب الجسمي، النسبة المئوية للشحوم وكذلك نسبة الوزن الصافي للنسيج الخالي من الشحوم.(1: 40)

ويتمثل التركيب الجسماني في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان، وهذه النسب تعبر عن صحة ولياقة الإنسان، والزيادة في الوزن لا تعني السمنة حيث انه يوجد العديد من الأفراد الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي، وان حدوث تغيرات في التكوين الجسماني عن طريق ممارسة النشاط الرياضي لفترة زمنية مستمرة وطويلة، حيث يعمل على زيادة الكتلة الخالية من الدهون في الجسم، وحجم هذه التغيرات يتوقف بشكل كبير على نوعية التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي. (٣: ٥٨)

ويذكر إيهاب إبراهيم (2016م) أن التركيب الجسمي هو عملية تحديد المكونات الدهنية وغير الدهنية في جسم الإنسان وله دور هام في التعرف على الوزن المثالي، وهو عملية تقدير المركبات الدهنية بالكيلو جرام، وتقدير المركبات الغير دهنية مثل النسبة المئوية للعضلات أو كتلة العضلات التي تشتمل على العضلات والعظام والماء بالكيلو جرام بالإضافة إلى تقدير متغيرات اخرى مثل نسبة

قيمة الماء، مستوى الحد الأدنى من الطاقة اللازمة للحفاظ على الوظائف الحيوية بالكيلو كالوري، متوسط الطاقة المطلوبة بالكيلو كالوري، مؤشر كتلة الجسم. (7: 411 : 413)

ويعرف مفتي حماد (2009م) تركيب الجسم بأنه مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترايط مع بعضها البعض، ويهتم تركيب الجسم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الجسم والطريقة التي تترايط بها تلك الأجزاء والعناصر لتشكل الكل، وكذلك التنظيم الذي يتكون منه هذا الجسم، ويرتبط تركيب الجسم باللياقة البدنية ويستهدف تقدير الكمية النسبية للدهون في الجسم، وهو العلاقة النسبية بين كل من العضلات والدهون والعظام والأنسجة الأخرى التي يتركب منها جسم الإنسان. (١٤ : 72، 73)

ويذكر ويلمز وكوستيل Wilmore & Castill (1994م) أن تكوين الجسم يتضمن كتلة الدهن Fat Mass وكتلة الجسم بدون دهون Free Mass Fat أو الكتلة الخالية من الدهن Lean Body Mass، وأنسجة الجسم الأخرى وهي العظام والعضلات والأعضاء والأنسجة. (18 : 64)

ويرى كريستوفر Chtistopher (1995م) أن التكوين الجسمي يحتوي على مجموع وزن الأنسجة المختلفة شاملة العظام والعضلات والدهون والسوائل والأنواع المختلفة من الأنسجة الضامة، وفي تقسيم آخر قسم إلى دهون الجسم Body Fat وحجم الجسم بدون دهن أو الأنسجة التي تبقى بعد استبعاد مقدار الدهن. (١٧ : 39)

ويشير أبو العلا ومحمد حسنين (1997م) أن كتلة الدهن والعضلات هي التي تزيد بصفة اساسية لذلك فان أي تغيير في الوزن الخالي من الدهن هو انعكاس عام للتغيير في كتلة العضلات. (4 : 153)

تشير فيفيان هيوارد Vian. Heyward (١٩٩٦) الى أهمية تحديد مكونات الجسم والوزن الصحي ومراقبة النمو وذلك باستخدام طرق المعرفة وحساب التكوين الجسماني، وأكدت الدراسات

بضرورة زيادة معلومات التي تتعلق بمستويات الصحة ولياقة الجسم والثقافة الغذائية واستخدام العلاقة بين الوزن والطول ونسبة الدهون بالجسم ومكونات الجسم أو ما يسمى بالتكوين الجسماني هذا يشار إليه دائماً بالوزن الصحي للجسم، والأفراد الذين يزيدون أو ينقصون في الوزن عن الحد الأعلى والحد الأدنى لهذا المدى ربما يواجهون مشاكل صحية إذا انحرفوا عن المدى الطبيعي للوزن، فالانخفاض الزائد عن معدل الوزن الطبيعي يعرضهم للوقوع في مشاكل

ويشير أبو العلا عبد الفتاح، ولى صلاح الدين (١٩٩٩م) الى أهمية دراسة التغير الحادث في المكونات الأساسية للجسم تحت تأثير الممارسة الرياضية حيث انها تعطي إمكانية الحكم على العمليات الوظيفية والمورفولوجيا والتي تتم في جسم الانسان بصورة أكثر تحديداً، إذ ان الزيادة في الكتلة العضلية وقوتها يصاحبها تغيرات واضحة في مستوى الجهد العضلي ونسبة الدهون، كما تعكس بصورة أكثر فاعلية الحالة التدريبية للفرد. (٣- ٢٢٢)

فالوعي الصحي للأفراد يلعب دوراً مهماً في الوقاية من الأمراض عن طريق حثهم على التخلي عن العادات والسلوكيات الخاطئة إلى أخرى سليمة، كما يوجد علاقة بين الصحة والتعليم، حيث توجد علاقة وثيقة وتبادلية، فالصحة ضرورية للتعليم، والتعليم ضروري للصحة، فالتعليم يؤثر إيجابياً على الصحة والتوجيه إلى أفضل أساليب العناية وتكوين العادات السليمة لديه في المأكل والمشرب .

(128)

ف نجد أن عند توجيه المعلمين وإرشادهم نحو العادات الغذائية السليمة سوف ينعكس بالإيجاب على العادات الصحية الغذائية وقد يساعدنا في خفض معدل ضربات القلب وزيادة تدفق الدم في الجسم والحد من الإصابة بتصلب الشرايين والمحافظة على الأوعية الدموية والمحافظة على معدل الكوليسترول في الجسم.

مما لا شك فيه ان مدرسين ومدرسات التربية الرياضية من اهم المتخصصين للذين يمكن الاعتماد عليهم في برامج مكافحة السمنة نظرا لان تخصصهم مرتبط بممارسة وتشجيع النشاط الرياضي في المدرسة الذي يقضي فيها الطالب فترة طويلة من يومه ؛ ومن المهم في المقابل ان يكون

هؤلاء المدرسين قدوة حسنة من حيث ممارستهم الصحية واوزانهم فهم النموذج الذي ينظر اليه الطالب، ولا توجد علي حد علم الباحثة اي ابحاث او دراسات منشورة وسهل الوصول اليها عن مدي الاصابة بالسمنة او العادات الصحية لمدرسين ومدرسات التربية الرياضية في المدارس الحكومية والمدارس الخاصة ومستوي اقبالهم علي الاستمرار في ممارسة بعض الانشطة الرياضية بحكم تخصصاتهم وخبراتهم في المجال البدني الرياضي.

وتذكر سميرة خليل محمد (2006) أن معلمة التربية الرياضية تنمى القدرات وتشبع الاهتمامات وتساعد الأطفال في تكوين ثقافة صحية إيجابية وخاصة فيما يتعلق بخطورة التغيرات التي تطرأ على الصحة العامة، وتعد من أهم العوامل المؤثرة في تربية الطفل وتكيفه فهي أول الراشدين الذين يتعامل معهم الطفل خارج حدود أسرته والمقربين منهم. (48:45)

ويشير فارسا (Frahsa) (2014م) إلى أن السياسات الداعمة للممارسة الرياضية والعادات الصحية والسلوك الغذائي السليم وما يستتبعها من برامج تدعم هذه الاتجاهات تمهد الطريق فعلياً نحو تنمية هذه السلوكيات الصحية حيث أكد الباحثون على أن البرامج الموضوعة للارتقاء بمستويات السلوك الصحي تؤثر بشكل قوى في تشكيل مجموعة من الاتجاهات الإيجابية والعادات الصحية التي تحافظ على مستويات السلوك الصحي. (127:148)

والصحة تاج فوق رؤوس الاصحاء والرسول صلي الله عليه وسلم وأوصى بالصحة والعناية بها ولقد ازدادت اهمية الاهتمام بها، وتمتع الافراد بالصحة هدف يسعى الي تحقيقه كل العاملين والمسؤولين عن هذا المجال والتقدم التكنولوجي في جميع المجالات المختلفة ادي الي قله حركه الانسان وبالتالي قله كفاءته البدنية والفيولوجية مما جعله عرضه للإصابة بالعديد من الامراض والتي تسمى بأمراض قله الحركة مثل امراض القلب والشرابين والسمنة والام أسفل الظهر والسكر وارتفاع ضغط الدم والكولسترول. (51:47)

ومن خلال عمل الباحثة وجدت ان عملية اعداد المعلم من الأمور الهامة التي تحظى بأولوية الاهتمامات لكل دول العالم، فالمعلم يعد اهم عنصر من عناصر العملية التربوية، ويعمل معلم التربية

الرياضية علي تنمية التلاميذ من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية من خلال الحركة والنشاط مما يتناسب مع استعدادهم وميولهم وتطويرهم ونموهم، وترتبط الصحة بالحياة ارتباطا جوهريا وتتداخل معها بصورة يصعب فيها الفصل فيما بينها، ولذا فان الصحة تمثل في نظر الكثيرين الوجه الاخر للحياة، فالحياة تتجدد وتنمو وتزدهر بالصحة وفي غيابها فإنها تدهور وتتلاشي، فالحياة بدون صحة تفقد قيمتها وتصبح غير ذات معني واول طرق الحفاظ على الصحة هي المعرفة بالأمراض والوقاية منها ومعالجتها، وتقدم المستوي الصحي لدي معلمات التربية الرياضية والمحافظة عليها هي مسئوليتهم قبل ان تكون مسؤوليه حكوماتهم، وقد عقد الدكتور رضا حجازي وزير التربية والتعليم الفني اجتماعا لمناقشه اليات تنفيذ خطه الأنشطة المدرسية بالمدارس خلال العام الدراسي الجديد (2022/2023) وأكد على ان الوزارة لابد ان تهتم بالكشف عن المبدعين من ابنائنا الطلاب في كافة المجالات الرياضية، علي اهميه الاستثمار في العنصر البشري، تنفيذا لتوجيهات القيادة السياسية، حيث تسعي الوزارة للاهتمام بالأنشطة المدرسية بمختلف انواعها وتطويرها. ووجه الوزير بأن يبدأ العام الدراسي الجديد بداية قوية، وتخصيص يوم نشاط لكل صف دراسي، لممارسه كافة الأنشطة الرياضية بشكل اسبوعي، في ضوء الموارد المتاحة لكل مدرسه، مؤكدا أن ممارسه هذه الأنشطة ليست بديلا عن حصص التربية الرياضية، وترى الباحثة أن مشكلة البحث تتمثل في ان غالبية خريجي التربية الرياضية من مدسين ومدرسات غالبا ما يعزفون عن ممارسة الانشطة البدنية بعد التخرج والعمل كمدرسين ومدرسات بالمداس (الحكومية، والخاصة) ويكتفون بأداء ادوارهم كمتخصصين في التربية البدنية وكمعلمين، ويمثل مجتمع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية اعدادا كبيرة جدا وهذا الكم الكبير من مدرسي التربية الرياضية يمثلون القدوة الحسنة من حيث الشكل المتناسق الرياضي والرشيقي والذي يحتذي به الطلاب وكما انه الوقت الحافز في سعي الدولة وخاصة وزارة التربية والتعليم لجعل مادة التربية الرياضية مادة اساسية (نجاح وسوب) ولها دور في المجموع الكلي لدرجات الطالب فكان لا بد من الاهتمام باللياقة والبدنية والصحية لهؤلاء المدرسين باعتبارهم القدوة الحسنة للطلاب وتشجيعهم علي ممارسة الأنشطة الرياضية وما يصاحبها من الالتزام بالعادات الصحية المتوازنة والاكل الصحي والبعد عن الوجبات السريعة والحث علي ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية وجعلها اسلوب حياة، لذا وجب على الباحثة التعرف على مستوى وعي معلمي التربية الرياضية بالمدارس الحكومية بمكونات الجسم.

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال النواحي التالية:

الأهمية العلمية :

تأتي الأهمية العلمية للدراسة من أهمية موضوعها والفئة التي تناولتها، من خلال التعرف على الفرق بين مكونات الجسم بين معلمات التربية الرياضية في المدارس الخاصة والحكومية.

الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في التعرف على:

- لقاء الضوء على الفرق بين مكونات الجسم لمعلمات التربية الرياضية في المدارس الخاصة والحكومية.
- الإضافة العلمية
- تتمثل نتائج هذه الدراسة في اثبات أهمية احتفاظ مدرسي التربية الرياضية بالوزن الصحي والمثالي.
- نتائج هذه الدراسة سوف تسهم في عقد الندوات والمحاضرات لتوعية المعلمات بأهمية الاهتمام بالجانب الصحي.
- اعداد معلمات التربية الرياضية وتوجيههم الي أفضل السبل لرفع مستوى اللياقة الصحية لديهم.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على الفروق بين مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالمدارس الحكومية والخاصة مكونات الجسم.

تساؤلات البحث

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مكونات الجسم لصالح مدرسين المدارس الخاصة؟

مصطلحات البحث:

مكونات الجسم

هي مؤشر للحالة الصحية الوظيفية العامة التي عليها الجسم من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والصحية والبدنية والوظيفية والمورفولوجيا. (٣: ٥٦)

معلمات التربية الرياضية Physical education teachers

هي درجة وظيفية تشمل مجموعة من الأغراض الرئيسية في حياة التلاميذ وهي أكبر من كونها مجرد عمل أو وظيفة لكسب العيش، فهي تتيح الفرص ليستمر تقدم الفرد بشكل منفرد نحو تحقيق أهداف مهنية جديدة بالرضا والقبول خلال الحياة العملية المهنية للفرد، ومن خلال اكساب التلاميذ السلوكيات الصحية وتنمية عناصر اللياقة البدنية لهم. (تعريف اجرائي)

المدارس الحكومية

هي مدارس ابتدائية أو اعدادية أو ثانوية تم تكليفها لجميع الاطفال دون مقابل باعتبارها ممولة كلياً أو جزئياً من الضرائب الشعبية وتسيطر عليها الحكومة المحلية أو الوطنية. (تعريف اجرائي)

المدارس الخاصة

هي مدارس مستقلة في شؤونها المالية وحكومتها، والمدارس غير الحكومية أو الممولة من القطاع الخاص، ولا تدار من قبل الحكومات المحلية أو الحكومية أو الوطنية يكون لديهم مجلس حكام يتم انتخابهم بشكل مستقل عن الحكومة، ولديهم نظام حكم يضمن تشغيلهم المستقل. (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته بطبيعة البحث

مجتمع وعينة البحث

- تم اختيار عينة الدراسة الاساسية بالطريقة العمدية من الذين تنطبق عليهم شروط اختيار العينة وكان قوامها ٢٢٠ من مدرسي التربية الرياضية، حيث كان عدد مدرسي التربية الرياضية في المدارس الحكومية ١٤٠ مدرس (٧٠ ذكور ، ٧٠ إناث)، وعدد مدرسي المدارس الخاصة ٨٠ مدرس (٤٠ ذكور، ٤٠ إناث)، (العينة الاستطلاعية) وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (٣٠) مدرسي التربية الرياضية، من مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في المدارس الحكوميه والخاصة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة البحيره.

شروط اختيار عينة البحث

تتطلب طبيعة هذه الدراسة أن تتوفر في افراد العينة الشروط الآتية

- الموافقة على الاشتراك في إجراءات البحث.
- لا يعاني من أى أمراض مزمنة (سكر - ضغط - قلب)
- لا يعمل بعد الدوام بأى نادى أو مركز لياقه بدنية أو غيرها.
- السن من ٢٥ : ٤٥ سنة

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث (مدرسين المدارس الحكومية)
 فى المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٧٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	47.784	46.500	7.742	2.147-	0.498
2	الطول	سم	1.782	1.790	0.276	0.413-	0.087-
3	الوزن	كجم	86.163	86.000	3.632	1.147-	0.135
	متغيرات مكونات الجسم						
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	كجم/م ²	27.133	27.300	0.840	1.135-	0.108
2	نسبة الدهون%	%	28.553	28.000	2.628	0.017	0.483
3	نسبة المياه%	%	49.913	49.300	6.189	1.231-	0.361
4	وزن الكتل العضلية	كجم	51.129	51.000	2.675	1.203-	0.190

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٦٢

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى

(مدرسين المدارس الحكومية)

فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين

(3±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالى

مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث (مدرسات المدارس الحكومية)
 فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٧٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	48.125	49.500	4.372	1.262	0.944-
2	الطول	سم	1.670	1.675	0.311	0.176-	0.048-
3	الوزن	كجم	84.764	85.000	4.368	0.878	0.162-
	متغيرات مكونات الجسم						
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	كجم/م ²	30.393	30.600	1.074	1.461-	0.327-
2	نسبة الدهون%	%	33.473	33.600	1.815	1.056-	0.342-
3	نسبة المياه%	%	40.173	39.900	0.854	1.200-	0.122-
4	وزن الكتلة العضلية	كجم	42.929	43.000	1.591	0.849-	0.009

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٢٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٦٢

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى

(مدرسات المدارس الحكومية)

فى المتغيرات الأساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين

(3±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما

يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث (مدرسين المدارس الخاصة)
 فى المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	27.875	28.000	2.387	1.163	0.157-
2	الطول	سم	1.815	1.800	0.347	0.611	0.130
3	الوزن	كجم	73.117	73.500	3.721	0.479	0.309-
	متغيرات مكونات الجسم						
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	كجم/م ²	22.195	22.555	1.152	1.375-	0.376-
2	نسبة الدهون%	%	21.760	21.600	2.081	0.872-	0.355
3	نسبة المياه%	%	34.260	34.300	1.756	1.140-	0.199-
4	وزن الكتل العضلية	كجم	57.600	56.500	4.043	1.263-	0.042

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٣٧٤

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٣٣

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى
 (مدرسين المدارس الخاصة)

فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين
 (3±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى
 مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (4)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث (مدرسات المدارس الخاصة)
 فى المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	26.121	26.000	1.267	0.716	0.287
2	الطول	سم	1.708	1.700	0.284	1.154-	0.085
3	الوزن	كجم	63.247	64.000	3.608	0.327-	0.626-
	متغيرات مكونات الجسم						
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	كجم/م ²	21.680	21.400	0.887	1.703-	0.182
2	نسبة الدهون%	%	18.000	20.600	4.346	1.208-	0.685-
3	نسبة المياه%	%	32.580	32.400	0.971	0.933-	0.637
4	وزن الكتل العضلية	كجم	46.600	47.000	2.010	1.144-	0.134-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = 0.374

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 0.733

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى (مدرسات المدارس الخاصة)

في المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- جهاز تحليل مكونات الجسم. مرفق (٢)

المقابلة الشخصية:

- المقابلة الشخصية مع بعض معلمي التربية الرياضية لشرح طبيعة البحث والهدف منه

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها عدد العينة (١٤٠) معلم ومعلمة، للمرحلة السنية (٢٥ : ٤٥) سنة وذلك في بعض المدارس الحكومية بمحافظة البحيرة في الفترة من يوم الخميس الموافق 11/11/2024 م الى يوم الخميس الموافق 11/4/2024 م.

جمع وتفريغ البيانات

بعد الانتهاء من تطبيق استمارة الاستبيان، قامت الباحثة بجمع الاستمارات وتم تفريغ البيانات وتنظيمها في كشوف التفريغ المعدة لذلك وتصحيح الاستبيان وذلك لرصد درجات استجابات العينة لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتماشى مع اهداف البحث.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإجراء التجميع التكراري للبيانات المستخرجة من نتائج تطبيق جهاز تحليل مكونات الجسم وذلك تمهيدا لمعالجة البيانات احصائيا وقد ارتضت الباحثة نسبة دلالة عند مستوى معنوية 0.05 واستخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا، استعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل ألفا.
- صدق الإتساق الداخلي.

عرض النتائج ومناقشتها

تتناول الباحثة فيما يلي عرض ومناقشة النتائج التفصيلية

جدول (٥)

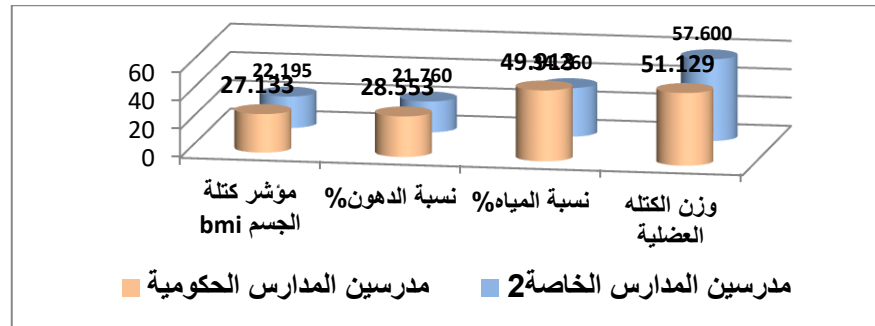
دلالة الفروق بين متوسطات درجات (مدرسين المدارس الحكومية و مدرسين المدارس الخاصة)
فى متغيرات مكونات الجسم

ن1 ≠ ن2

م	متغيرات مكونات الجسم	مدرسين المدارس الحكومية ن=70		مدرسين المدارس الخاصة ن=40		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسب معدل التغير
		ع±	س	ع±	س			
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	27.133	0.840	22.195	1.152	4.938	23.749	22.248
2	نسبة الدهون %	28.553	2.628	21.760	2.081	6.793	14.019	31.217
3	نسبة المياه %	49.913	6.189	34.260	1.756	15.653	19.809	45.688
4	وزن الكتل العضلية	51.129	2.675	57.600	4.043	6.471	10.087	11.235

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.734

يوضح جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطات درجات (مدرسين المدارس الحكومية و مدرسين المدارس الخاصة) فى متغيرات مكونات الجسم قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (10.087 الى 23.749) كما حققت فروق نسب معدل التغير المئوية قيمة تراوحت ما بين (11.235 % الى 45.688 %)



شكل بياني (1)

يوضح شكل بياني (1) متوسط درجات (مدرسين المدارس الحكومية و مدرسين المدارس الخاصة)
فى متغيرات مكونات الجسم

جدول (٦)

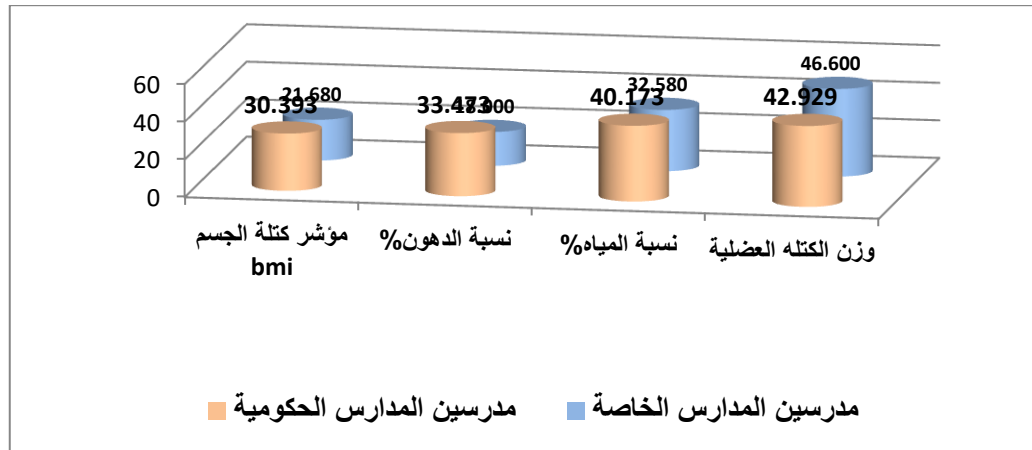
دلالة الفروق بين متوسطات درجات (مدرسات المدارس الحكومية و مدرسات المدارس الخاصة)
في متغيرات مكونات الجسم

ن1 ≠ 2ن

م	متغيرات مكونات الجسم	مدرسات المدارس الحكومية ن=70		مدرسات المدارس الخاصة ن=40		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسب معدل التغير
		ع±	س	ع±	س			
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	30.393	1.074	21.680	0.887	8.713	45.836	40.188
2	نسبة الدهون%	33.473	1.815	18.000	4.346	15.473	26.130	85.960
3	نسبة المياه%	40.173	0.854	32.580	0.971	7.593	41.198	23.305
4	وزن الكتل العضلية	42.929	1.591	46.600	2.010	3.671	10.561	7.879

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.734

يوضح جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطات درجات (مدرسات المدارس الحكومية و مدرسات المدارس الخاصة) في متغيرات مكونات الجسم قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (10.561 الى 45.836) كما حققت فروق نسب معدل التغير المئوية قيمة تراوحت ما بين (7.879 % الى 85.960 %)



شكل بياني (2)

يوضح شكل بياني (2) متوسط درجات (مدرسات المدارس الحكومية و مدرسات المدارس الخاصة)
في متغيرات مكونات الجسم

للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على التعرف على فروق ذات دلالة احصائية في مكونات الجسم لصالح مدرسين المدارس الخاصة للإجابة على التساؤل الأول يتبين من نتائج التحليل الاحصائي للكشف عن مستوى مكونات الجسم ظهرت متمثلة في يوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات (مدرسين المدارس الحكومية و مدرسين المدارس الخاصة) في متغيرات مكونات الجسم قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (10.087 الى 23.749) كما حققت فروق نسب معدل التغير المئوية قيمة تراوحت ما بين (11.235 % الى 45.688 %)، يوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات (مدرسات المدارس الحكومية و مدرسات المدارس الخاصة) في متغيرات مكونات الجسم قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (10.561 الى 45.836) كما حققت فروق نسب معدل التغير المئوية قيمة تراوحت ما بين (7.879 % الى 85.960 %)، ويتضح مما سبق تفاوت المتوسطات الحسابية للاستجابات المعلمات على مكونات الجسم.

يشير محمد الحماحمي (٢٠٠٠م) بأن عدم الإلمام بمكونات الجسم والعادات الغير صحية، وزيادة الأنفاق المادي على الغذاء الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي على حدوث البدانة. (16: 72)

ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠٤م) بأن أسلوب حياة الفرد بما يتضمنه من تناول الطعام والعادات الغذائية وممارسة النشاط الرياضي والنوم وكمية الطاقة المستهلكة له تأثير على الدهون بالجسم سواء كان هذا التأثير إيجابي او سلبي ولذلك من المهم الالتزام بالإرشادات الصحية واتباع النظام الغذائي المناسب. (13: 55)

ويشير إبراهيم سلامة (2000م) ان التدريبات الرياضية المنتظمة تؤدي الى خفض النسيج الدهني حول الالياف العضلية، ولذلك فان نقص القياسات المحيطية ومؤشر كتلة الجسم والوزن ونسبة الدهون يرجع الى نقص النسيج الدهني وغالبا ما يكون اكثر من الزيادة في حجم الكتلة العضلية. (1: 44)

ويرى بوب واخرون (Bob Et , al 2000م) ان التمارين التي تمارس بشكل منتظم ولمدة طويلة تزيد من الاستهلاك الطاقة مما يؤدي الى تناقص نسبة الشحوم بالجسم، والنشاط البدني

الرياضي المتواصل يؤدي إلى زيادة الاعتماد في إنتاج الطاقة على حرق الدهون، خلال ما يسمى بعملية التمثيل الغذائي في حلقة كريس (Cribs Cycle) وترى الباحثة ان انخفاض نسبة الدهون في الجسم نتيجة الاستمرار في اداء التمرينات البدنية لفترات زمنية طويلة تزيد عن (20) دقيقة، وهذا يؤدي إلى زيادة الاعتماد على الدهون في إنتاج الطاقة وبالتالي انخفاض نسبة الدهون الحرة في الجسم، كما تؤدي إلى زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين ويضيف سميث وآخرون (2013 Smith et al.)، إلى أن هناك ارتباط دال احصائياً بين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وانخفاض نسبة الدهون في الجسم في الانشطة ذات المدة الزمنية الطويلة.

القوام السليم هو نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى التي أعطاها للإنسان وهو احد علامات الصحة الجيدة ، تشير إقبال رسمي (2007م) القوام السليم هو الذي يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة ، والقوام له علاقة بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان ومنها الصحة الشخصية والقيام بالمتطلبات اليومية وأداء التدريب بشكل منتظم فهو احد مقومات لتحقيق الانجاز المطلوب . (22 : 45)

وتشير صفاء الخربوطلي أن دراسة الحالة القوامية تعكس حالة النمو البدني والمستوى الصحي ، حيث ان طريقة بناء الجسم والطول والوزن كلها عوامل لا يمكن تجاهلها ، والقوام مؤشر من مؤشرات الحالة الصحية للفرد ، وأضافت حياة عياد ، صفاء الخربوطلي (1991م) القوام الجيد هو حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية ، ويمكن ترتيب العضلات والعظام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان حتى يستطيع الفرد القيام بجميع الحركات التي يحتاج إليها دون أي تعب وبأقل مجهود . (53 : 60)

وأشارت العديد من الأبحاث على أن القوام الجيد له تأثير على الحالة الصحية ففي دراسة كلاين وتوماس عن تأثير القوام على صحة الفرد قد توصلوا إلى أن تحسين ميكانيكية الجسم مرتبط بتحسين الصحة والكفاءة الوظيفية والأداء والمهارات الحركية وتحسين قدرة انقباض العضلات أسفل البطن ينتج عنه حماية من سقوط المعدة ، دراسة محمود محمد احمد جمعة (2019م) (122) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الممارسات والعادات الصحية السليمة التي تساعد على الحفاظ على جسم مثالي وقوام رياضي متناسق يخدم الحياة العامة والفرص والحياة الرياضية بصفة خاصة ، أشارت نتائج دراسة ميرفت عاهد ذيب

(2013م) (126) وجود تفاعل بين نسبة الشحوم في الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، دراسة نادي محمد احمد حمدان (2006م) (145) وتري الباحثة أن الاختلاف في التركيب الجسمي يرجع إلى الفروق الفردية بين الأفراد سواء كانت في الطول والوزن ونمط الجسم وتوزيع ثقل الجسم ، ويجب العناية بتوجيه الفرد لممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم منذ مراحلها الأولى للمحافظة على تركيب الجسم ورفع الحالة الصحية والبدنية، وأن التركيب الجسمي هو نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم ، فالجسم يتكون من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والأنسجة والماء ، وزيادة نسبة الشحوم أمر غير مرغوب فيه لارتباطها بالإصابة بأمراض نقص الحركة وأمراض القلب والشرايين وأيضا لتأثيرها السلبي على الحركة والنشاط .

وبهذا قد تحقق التساؤل الاول للبحث فيما يخص التعرف على فروق ذات دلالة احصائية في مكونات الجسم لصالح مدرسين المدارس الخاصة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث واستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، قد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1. أظهرت نتائج مكونات الجسم وجود قصور في مكونات الجسم لدى معلمي مدارس الحكومية عينة البحث.
2. أظهرت نتائج الفروق بين القياس معلمي التربية الرياضية بين المدارس الحكومية والخاصة لمكونات الجسم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مكونات الجسم لدى لصالح معلمي المدارس الخاصة.

ثانيا: التوصيات:

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث تقدم الباحثة التوصيات التالية:

1. تطبيق استبيان الوعي بمكونات الجسم قيد البحث.
2. تصميم برنامج للتوجيه والارشاد الصحي للعادات الصحية لمعلمي التربية الرياضية.

3. تطبيق برنامج للتوجيه والارشاد الصحي للعادات الصحية لمعلمي التربية الرياضية.
4. الاهتمام بنشر العادات والسلوكيات الصحية بين معلمي التربية الرياضية.
5. عمل دورات تثقيفية للمدرسين لتزويدهم بأهمية العادات الصحية .
6. زيادة الوعي بأهمية وجود برامج صحية للممارسين لمعلمي التربية الرياضية .
7. ضرورة العمل على تقويم العادات الصحية لمعلمي التربية الرياضية في المدارس مما يساعد على تحسين المستوى الصحي لهم، وتطبيق برنامج صحي شامل وفعال .

المراجع

أولا المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد سلام(2000م). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأه المعارف الإسكندرية ص ١٢٢
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين (٢٠٠٣م) . فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م) . فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٤- ابوالعلا عبدالفتاح، وليلى صلاح الدين (1999م).الرياضة والمناعة، دار الفكر العربي، القاهرة. ص222
- ٥- أحمد أحمد إبراهيم (1999م). دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية فى البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1999م .
- ٦- أنيتا بين" (٢٠٠٣ م). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، ترجمة خالد العمري، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.

- ٧- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم (٢٠١٦م) . القياسات المعملية الحديثة بدنية ، فسيولوجيا ، قواميه ، تكوين جسماني ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، دار الوفاء لدنيا النشر ، الإسكندرية
- ٨- رنا أحمد جمال، ايناس محمد(2018م). الرياضة والصحة لحياة أفضل، دار من المحيط إلي الخليج للنشر والتوزيع، عمان. ص٧٦: ٨٠
- ٩- زكي محمد محمد حسن (2010م). المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الأولى، القاهرة .
- ١٠- زياد زايد (2010م). علاقة مؤشر كتلة الجسم ببعض عناصر اللياقة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الانسانية، 24(9).
- ١١- علاء الدين عليوة (٢٠١٣م) . التربية الصحية في المجال الرياضي ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- ١٢- قيس نعييرات وحمارشة، عبد السلام حمارشة (2011). مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس " ابو ديس ". مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (للعلوم الانسانية)، المجلد 25
- ١٣- ليلي عبدالمنعم السباعي(2004م): النحافة والعلاج ، منشأة المعارف، الإسكندرية ص9
- ١٤- مفتي حماد (٢٠٠٩م) . اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٥- مهجة زايد " (٢٠١٠م). النحافة وطرق زيادة الوزن، دار الملتقى للنشر والتوزيع
- ١٦- محمد أبو العلا (٢٠٠٤م). التغذية وصحة الانسان، دار المعارف، القاهرة.

ثانيا المراجع الأجنبية

- 17- Christopher,M,N,, ١٩٩٥: Weight training principals and practice black publishing London
- 18- Frédéric D , Olivier C. (2009). Prescription des activités physiques: enprévention et en thérapeutique. Pays Bas: Elsevier Masson.
- 19- Rendos, N., Anthony, M. & Joseph, S. (2015). Interactive Effects of Body Position and Perceived Exertion During Spinning Exercises.

- 20- Smith, MM. Sommer, AJ. Starkoff, BE. & Devor, ST.(2013).Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. J Strength Cond Res 27(11), 3159–3172.
- 21- V.Vian. H. Heyward (1996) Applied body com position Assessment, Human Kinetics.