

البروفيل الصحي من منظور الدلالات الصحية لمعلمات التربية الرياضية بمحافظة القاهرة الكبرى

أ.د سوسن حسني
استاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنات ،
جامعة حلوان
sawsan.hosny@pef.helwan.edu.eg

أ.د حنان على حسنين
أستاذ الصحة العامة والتربية الصحية بقسم العلوم
الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية
بنات، جامعة حلوان
hanan_hassanien@pef.helwan.edu.eg

شاهيناز شوقي عطية احمد
shahenazshawky@pef.helwan.edu.eg

مستخلص:

استهدف البحث الى التعرف على مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني والاهتمام بالرعاية الصحية والبدنية من خلال عمل بروفيل صحي لهم لان ذلك سينعكس بشكل ايجابي على مستوى اللياقة الصحية لهم وبالتالي سيحدث تحسن في جميع النواحي وبالتالي يحدث تحسن في مستوى الأداء، كل هذا دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، يمثل مجتمع البحث بعض معلمات التربية الرياضية في المرحلة العمرية ما بين (٣٠: ٤٠) سنة وكان اجمالي عدد العينة (٢٥٠) معلمة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية (٢٠٠) معلمة كما قامت الباحثة بإجراء تقنين الاستبيان على عينة عددها (٥٠) وبنسبة ٢٠٪ من حجم المجتمع البحث وهم ومن خارج العينة الاساسية للبحث ، واسفرت النتائج الى :

١- إن مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالمتغيرات الفسيولوجيا (التحمل الدوري التنفسي، معدل النبض اثناء راحة، معدل النبض بعد المجهود ضغط الدم، انقباضي ضغط الدم_انقباضي) جاء بنسب متفاوتة.

٢- إن مستوى وعي معلمات التربية الرياضية مكونات الجسم (كتله الجسم، الماء، البروتين)، (المعادن)، (كتله الدهون)، (معدل الايض)، (نسبه الدهون)، (كتله العضلات).

الكلمات الرئيسية: وعي، الدلالات الصحية، متغيرات النمو البدني

The health profile from the point of view of health implications for physical education scholars in Greater Cairo Governorate

The research aimed to identify the level of physical education teachers' awareness of the health implications of physical growth variables and interest in health and physical care by creating a health profile for them because this will reflect positively on their level of health fitness and thus there will be an improvement in all aspects and thus an improvement in the level of performance. All of this prompted the researcher to conduct this study. The researcher used the descriptive approach. The research population represented some physical education teachers in the age group between (30 and 40) years. The total number of the sample was (250) female teachers, and the basic research sample was chosen (200). A teacher. The researcher also conducted a standardization of the questionnaire on a sample of (50), representing 20% of the size of the research population, who were from outside the basic sample of the research, and the results resulted in:

1- The level of physical education teachers' awareness of physiological variables (respiratory cyclic endurance, resting pulse rate, post-exertion pulse rate, blood pressure, systolic and diastolic blood pressure) came in varying degrees.

2- The level of awareness of 7 physical education teachers about body components (body mass, water, protein, minerals, fat mass), metabolic rate, fat percentage, muscle mass.

Key word: English Awareness ،Health Connotations ،Physical Development Variables

البروفيل الصحي من منظور الدلالات الصحية لمعلمات التربية الرياضية بمحافظة القاهرة الكبرى

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 الدلالات الصحية والاهتمام بصحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها، كما أن الصحة العامة تعتبر علم اجتماعي يربط الطب بالنواحي الاجتماعية ويعتني بالرعاية الصحية لأفراد المجتمع، وصحة الإنسان أعظم هبة أعطاها الله لنا والمحافظة على الوزن الصحي يساعدنا على تحقيق الصحة وذلك من خلال العديد من الطرق فمظهرنا يبدو أفضل، والحالة الصحية تكون أفضل، كما أنها تقلل من خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة. (١١ : ٤٠)

يشهد العالم تطورات كبيرة في كل الميادين الحياة الأمر الذي ضاعف من مسؤولية المؤسسات التربوية ، ولاسيما المدارس في الارتقاء بالنواحي الصحية ، حيث يقع على عاتقها بناء الفرد من جميع جوانب ، وبما إن الصحة مطلب عزيز لهؤلاء الأفراد فقد كانت ولا زالت هدفا يسعى إليه كل فرد في كل مجتمع يطمح للوصول إلي درجات عالية من الرقي والاستقرار، ومن خلال التعليم يستطيع المجتمع تحقيق أهدافه والتي وضعها لأنه يتحمل العبء الأكبر فتتسنة الأجيال واعدادهم ليكونوا صالحين والتي منها إكساب الفرد الحياة الصحية السليمة ، وينظر إلي المدرسة على أنها من أفضل الوسائل المتاحة لتعزيز الصحة. (٤ : ٩)

ويعد اهتمام المسؤولين في أي مجتمع بالتربية الصحية ونشر الدلالات الصحية بين المواطنين من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي فيه والتي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية، ويساعد الاهتمام بالدلالات الصحية بين المواطنين في رفع المستوى الصحي ويساعد في الإلمام بالعادات والسلوك الصحي فيما يتعلق بالغذاء والنظافة الشخصية وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي، ويزداد المستوى الصحي بالدلالات الصحية من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها المطالعة، ووسائل الإعلام، المدرسة، الجامعة، الأصدقاء، الأنشطة الثقافية، المراكز الصحية، المدرس والمدرّب، الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني، فأن ما يتعلمه الطالب ويكتسبونه من خلال تلك المهارات لها الدور الأكبر في التأثير على معارفهم وسلوكهم. (٤٤ : ٦)

يعتبر معلم التربية الرياضية أحد أركان العملية التعليمية بالمدرسة فعالباً ما تتاح له الفرص التربوية العديدة والتي قد لا تتحقق لغيره من زملاءه في المواد الدراسية الأخرى، لذلك كان من الضروري العناية الكاملة بإعداده وتأهيله لمهنة التدريس تأهيلاً تجعله يتبوأ المكانة اللائقة التي تعينه على تحمل المسؤوليات الجسام الملقاة على عاتقه المتمثلة في تربيته وتنشئة الأجيال كونهم ذخيرة الوطن وعدته للمستقبل. (١٠ : ٨٧)

ويعتبر المعلم رأس العملية التعليمية، وذروة سنامها، وركنها الركين المتين، وأن المنهج الجيد، والكتاب المتميز، والمبنى النموذجي والوسائل المعينة المتطورة تتضاءل جميعها ولن تجدي نفعاً إذا لم يكن المعلم مقتدرًا قُدوة في علمه وعمله، حكيماً في مرتبته، متمكناً في مادته، جيداً في تدريسه، مشوقاً لطلابه، مؤثراً فيهم. (٣ : ١٨)

وهنا يبرز أهمية دور المعلمين بشكل عام ومعلمي التربية البدنية والرياضية بشكل خاص بالمدارس في تحقيق الأهداف الصحية بما يسهم في تعزيز صحة التلاميذ، ويرفع من مستوى الوعي

لديهم، ولهم دور في المجالات الوقائية من خلال القيام بترسيخ مجموعة متكاملة من المفاهيم الصحية والمبادئ والخدمات التي تهدف إلي تعزيز الوضع الصحي للمدارس . (٧ : ٢٢)

والتربية الصحية ترتبط بالتربية البدنية بعلاقة وثيقة فكليهما يهتم بتنمية شخصية الفرد تنمية متزنة وشاملة ويظهر ذلك من خلال توضيح مفهوم كلا منهما، لذا يأتي الاهتمام بالدلالات الصحية منسجما مع النظرة الكلية إلى التربية.

وتلعب حصة التربية البدنية دورا فعالا في تعديل وتنمية الدلالات الصحية للتلاميذ وتكمن أهمية الدلالات الصحية المعتمد على أسس علمية هو أن يؤدي إلى نتائج إيجابية يمكن بواسطتها التأثير في مستوى الفرد، وتغيير اتجاهاته، وعاداته، وسلوكه، وتنشئة جيل واع يتمتع بالصحة من جميع جوانبها ويعد الدلالات الصحية من الخدمات الوقائية التي يمكن بواسطتها إعطاء المعلومات الكافية واللازمة لتجنب الأمراض ومكافحتها، لذا وجب على المعلم أن يؤدي دورا مهما في غرس العادات الصحية لدى التلاميذ، يتعرفون من خلالها على المفاهيم الصحية، والمهارات التي تسهم في تكوين سلوك صحي لتحسين نمط الحياة، وتعزيز الصحة في المدرسة التي تمثل منطلقا أساسيا لسائر مشروعات التربية الصحية والبيئية.

وفي ظل التقدم التكنولوجي بالأجهزة الصناعية الضخمة ومرورا بتقنية المواصلات ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد إضافة إلى انخراط الشريحة الكبرى من الناس في الأعمال المكتبية التي تؤدي من وضع الجلوس واقتصار الأعمال الميدانية على الفئة القليلة كل ذلك أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير وبالتالي أدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم، حيث أن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة وللمحافظة على وظائف الجسم البدنية لابد من القيام بالأنشطة الحياتية المختلفة، والفرد اللائق بدنيا يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، ومستوى لياقة الفرد يحددها مستوى أدائه في اختبارات اللياقة البدنية وعرفت اللياقة البدنية بأنها قدرة الفرد على أداء الاختبارات المرتبطة بالتحمل الدوري التنفسي والتركيب الجسماني وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرورتها.

(٨ : ٤٥)

ويشير أبو العلا، احمد نصر الدين (٢٠٠٣م) إلى أن اللياقة من اجل الصحة تتكون من خمس جوانب أساسية وهي

- المكونات المورفولوجيا وتشمل كتلة الجسم بالنسبة للطول، التكوين الجسمي (تركيب الجسم)، الشكل التوزيعي للدهن تحت الجلد، الدهن الحشوي البطني، كثافة العظام، المرونة.

- المكونات القلبية والتنفسية وتشمل السعة، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، كفاءة وظائف القلب، كفاءة الرئتين، ضغط الدم. (١: ٢٩٧)

يذكر أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) اللياقة البدنية بهدف الصحة تختلف عن اللياقة البدنية بهدف تحسين الأداء الرياضي التنافسي، فاللياقة البدنية بهدف الصحة تعني ممارسة النشاط البدني بهدف الوقاية والتأهيل، فالنشاط البدني المنتظم يعمل على الوقاية من الأمراض القلبية والأوعية الدموية والسكر والآلام المفاصل وخاصة مفاصل الرقبة وأسفل الظهر وغيرها، أما اللياقة البدنية بهدف تحسين الأداء الرياضي التنافسي فهي تهتم برفع مستوى الصفات البدنية التي يتطلبها تحقيق أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي التخصصي. (١: ٥٨٩)

فالجهل الصحي ليس جهل فقط بالمعلومات الصحية بل يتضمن عدم تطبيق المعلومات الصحية في سلوك واتجاهات الأفراد وكذلك عدم الإلمام بمشكلات المجتمع الصحي والجهل بمسبباتها وبطرق الوقاية منها وعلاجها، كما يرجع جهل الإنسان بالسلوك الصحي السليم إلى عدم معرفة الفرد للعادات والاتجاهات الصحية التي تعمل على وقايته ووقاية غيره من الأمراض، وقد يرجع إلى الأفكار الخاطئة والمعتقدات التي لا يمكن نزعها من عقلية الأفراد والتعريف بالاتجاهات الصحية السليمة وذلك دور التربية التي تجعل الفرد على علم بالأسباب التي تدعوه لإتباع السلوك الصحي السليم واتباعه والاستمرار عليه، ولذلك البد من إكساب الفرد أنماط السلوك الصحية بالنسبة لنفسه ولمجتمعه والعمل على تنميتها وتدعيمها وعلى تفهم الأفراد لمشاكلهم ومشاكل مجتمعهم الصحية.

ومن خلال عمل الباحثة في كمعلة تربية رياضية في احد المدارس ومن خلال خبرتها وتخصصها وجدت أن مستوى الوعي بالدلالات الصحية ضئيل جداً لدى العديد من معلمات المدارس بشكل عام ومعلمات التربية الرياضية بشكل خاص وذلك بضعف مستوى الوعي بالمتغيرات الصحية ومكونات الجسم بما لهما من تأثير أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المنهجية واللامنهجية، ولذلك رأت الباحثة إجراء هذه دراسة لمعرفة البروفيل الصحي من منظور الدلالات الصحية لمعلمات التربية الرياضية بمحافظة القاهرة

هدف البحث:

يهدف البحث الي وضع البروفيل الصحي لمعلمات التربية الرياضية بالقاهرة الكبرى في ضوء الدلالات الصحية من خلال التعرف علي

- ١- المتغيرات الصحية (التحمل الدوري التنفسي، معدل النبض (اثناء راحة)، معدل النبض (بعد المجهود)، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي).
- ٢- مكونات الجسم (كتله الجسم، الماء، البروتين، المعادن، كتله الدهون، معدل الايض، نسبة الدهون، كتله العضلات) .

تساؤلات البحث

- ١- ما مستوى المتغيرات الصحية (التحمل الدوري التنفسي، معدل النبض (اثناء راحة)، معدل النبض (بعد المجهود)، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي) لدى معلمات التربية الرياضية؟
- ٢- ما مستوى مكونات الجسم (كتله الجسم، الماء، البروتين، المعادن، كتله الدهون، معدل الايض، نسبة الدهون، كتله العضلات) لدى معلمات التربية الرياضية؟

مصطلحات البحث

البروفيل الصحي Health profile

هو مجموعة من الخصائص الصحية التي تميز معلمات التربية الرياضية من خلال متغيرات بدنية وظيفية ومغناطيسية ومورفولوجية أي ان البروفيل الصحي بمثابة وصف عام وشامل للصحة. (تعريف اجرائي)

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)

الدلالات الصحية Indicators Health

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

الدراسات المرجعية

قام (الخليلي والشيخ سالم وأبو دهيس، ١٩٨٧) بدراسة بهدف الكشف عن مستوى الدلالات الصحية للطلبة الأردنيين في المرحلة الإعدادية بمختلف فروعها (العلمي، والأدبي، والمهني)، في ثلاث

مناطق جغرافية هي (المفرق، وأريد، والأغوار الشمالية)، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٠٢)، طالباً وطالبة، وقد أستعمل الباحث مقياس الدلالات الصحية، كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، أستنتج الباحثون أن مستوى الوعي عند أفراد عينة الدراسة متدن، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وتبعاً لمتغير نوع الدراسة لصالح الفرع العلمي، وتبعاً لمتغير المنطقة الجغرافية لصالح طلبة المفرق.

وفي دراسة عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (٢٠٠٤)(٥) بدراسة بعنوان مستوى الدلالات الصحية، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الدلالات الصحية، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وتحديد الفروق في مستوى الدلالات الصحية تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٠)، لاعباً من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرون في الأردن، وقد أستعمل الباحث مقياس الدلالات الصحية، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، تكون المقياس من (٥٧)، فقرة لقياس الدلالات الصحية موزعة على أربعة مجالات هي: (التغذية، والتدريب الرياضي، والاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، والعناية الصحية)، بالإضافة إلى (٨)، فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، خرجت الدراسة بالاستنتاجات الآتية أن مستوى الدلالات الصحية العام لدى أفراد عينة البحث كان عالياً، وجود فروق دالة إحصائية بين مجالات الدلالات الصحية لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق في مستوى الدلالات الصحية لعينة البحث على وفق متغيري الخبرة في اللعب، و المؤهل العلمي، وأن أكثر مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى عينة البحث هي وسائل الإعلام.

وفي دراسة محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧)(٩) بعنوان "بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم"، وتهدف إلى معرفة بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، وأستخدم المنهج المسحي، وقد اشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الإعدادية. ومن أهم النتائج قد توصل إلى أنه توجد مدركات صحية جيدة لدى التلاميذ وكذلك تحسن في حالة اللياقة البدنية عندهم.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

- يمثل مجتمع البحث بعض معلمات التربية الرياضية في بعض المدارس الحكومي والتجريبي التابعة لوزارة التربية والتعليم المصرية في عدد (١٠٠) مدرسة من مدارس محافظة القاهرة والجيزة في المرحلة العمرية ما بين (٣٠ : ٤٠) سنة وكان إجمالي عدد العينة (٢٥٠) معلمة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (٢٠٠) معلمة وبنسبة (٨٠٪) من حجم المجتمع البحث، كما قامت الباحثة بإجراء تقنين الاختبارات على عينة عددها (٥٠) وبنسبة ٢٠٪ من حجم مجتمع البحث وهم ومن خارج العينة الأساسية للبحث.

شروط اختيار العينة:

وقد روعي عند اختيار عينة البحث التالي:

- ان تتراوح أعمار المشتركات (٣٠ : ٤٠) سنة.
- ان تكون لديهم الرغبة في التطوع والاشتراك في إجراءات البحث.
- جميع المشتركات في البحث من معلمات التربية الرياضية المعينات بوزارة التربية والتعليم.
- جميع المشتركات في البحث من المعلمات العاملین بالمدارس الحكومية والتجريبية بمحافظة القاهرة والجيزة.
- العينة لائقة من الناحية الصحية ولا تعاني من أي امراض مزمنة مثل السكر والضغط والقلب والغدة.
- العينة ليست حامل.
- موافقة مدير المدرسة على إجراء البحث.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

قامت الباحثة من التأكد من خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية بيانات العينة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية قيد البحث

(ن=٢٥٠)

المتغيرات	م	ع	ل
السن	٣٥,٧٧	٢,٦٥	٠,٥٧٨
الطول	١٦١,٨٠٠٠	١,٥١٠٩٠	٠,٢٧٦
الوزن	٦٩,٦١٠٠	٢,٦٨٥١٤	٠,٢٦٧

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء ينحصر ما بين (+٣، -٣) للمتغيرات الوصفية قيد البحث مما يدل على اعتدالية البيانات

أدوات جمع البيانات:

- من خلال اطلاع الباحثة على الكتب والمراجع العلمية المتخصصة لبناء استمارة تسجيل الوعي بدلالات متغيرات النمو البدني.

المقابلة الشخصية:

- قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع السادة الخبراء لعرض استمارة المتغيرات الصحية. (مرفق ١)
 - قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع السادة الخبراء لعرض استمارة مكونات الجسم. (مرفق ٢)

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز تحليل مكونات الجسم.
- صندوق الخطوة بارتفاع ٢٠ بوصة (٥١سم).
- ساعة إيقاف Stop Watch.
- سماعة طبية .
- جهاز قياس ضغط الدم (مانوميتر زئبقي) .

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية كان الهدف منها التأكد من المعاملات العلمية صلاحية الاجهزة، حيث قامت الباحثة بتطبيق القياسات على " العينة الاستطلاعية" والتي قوامها (٥٠) حيث تم اختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة في الفترة من يوم الأربعاء ٤ - ١٠ - ٢٠٢٣ الى يوم الاثنين ٩ - ١٠ - ٢٠٢٣، وتم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٢٠٠) معلمة من معاملات التربية

الرياضية في بعض المدارس الحكومي والتجريبي التابعة لوزارة التربية والتعليم المصرية في عدد (١٠٠) مدرسة من مدارس محافظة القاهرة والجيزة في المرحلة العمرية ما بين (٣٠ : ٤٠) سنة وذلك اثناء اليوم الدراسي في الفترة من يوم الخميس الموافق ١٠-١٢-٢٠٢٣ م الى يوم الخميس الموافق ٢١ - ١٢ - ٢٠٢٣ م .

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإجراء التجميع التكراري للبيانات المستخرجة من نتائج تطبيق الاختبارات وذلك تمهيدا لمعالجة البيانات احصائيا وقد ارتضت الباحثة نسبة دلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ واستخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا، استعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

١-الإحصاء الوصفي

٢-معامل الارتباط بيرسون

٣-معامل الفا كرونباخ

عرض النتائج ومناقشتها

تتناول الباحثة فيما يلي عرض ومناقشة النتائج التفصيلية

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاستجابات العينه على المتغيرات الصحية

ل	ع	م	الحد الاقصى	الحد الادنى	المتغيرات
- .739	4.48708	63.0640	68.18	54.30	التحمل الدوري التنفسى
- .756	2.03505	70.0000	73.00	65.00	معدل النبض_اثناء راحه
- .739	.73553	165.3800	166.00	164.00	معدل النبض_بعد المجهود
- .534	4.81974	108.3200	115.00	100.00	ضغط الدم_انقباضى
1.304	3.52618	69.5200	79.00	66.00	ضغط الدم_انبساطى

يتضح من جدول (٢) انه تفاوتت المتوسطات الحسابية للاستجابات المعلمات على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاستجابات العينه على المتغيرات
 تحليل مكونات الجسم للجسم قيد البحث (ن=٢٠٠)

المتغيرات	الحد الأدنى	الحد الأقصى	م	ع	ل
كتله الجسم	24.84	28.58	26.4404	1.14959	.675
الماء	28.90	36.95	35.6634	2.31885	-2.489
البروتين	7.20	10.50	8.2880	.82735	1.306
المعادن	2.41	3.60	2.9399	.37819	.120
كتله الدهون	26.00	34.00	30.5940	2.33475	-.316
معدل الايض	1225.00	1470.00	1322.0800	66.10088	.452
نسبه الدهون	55.00	64.00	58.1200	2.96879	.640
كتله العضلات	24.00	31.00	27.0600	2.39452	.482

يتضح من جدول (٣) انه تفاوتت المتوسطات الحسابية للاستجابات المعلمات على المتغيرات ان بدى قيد البحث

مناقشة النتائج

الجدول (2) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (التحمل الدوري التنفسي)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (63.0640)، وانحراف معياري مقداره (4.48708)، يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (معدل النبض_اثناء راحه)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (63.0640)، وانحراف معياري مقداره (4.48708) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (معدل النبض_بعد المجهود)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (165.3800)، وانحراف معياري مقداره (7.73553). يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (ضغط الدم_انقباطي)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (108.3200)، وانحراف معياري مقداره (4.81974) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (ضغط الدم_انبساطي)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار

(69.5200)، وبانحراف معياري مقداره (3.52618) كما تشير قيمة معامل الالتواء الصفرية إلى حسن المتغيرات الصحية عند متغير البحث، وتحقق المنحنى الأعتدالي. كما أن قيمة الخطأ المعياري الصغيرة جاءت لتؤكد أن حسن اختيار العينة وعددها المناسب.

إن قيمة الوسط الحسابي تشير إلى تفاوت مستوى المتغيرات الصحية لدى معلمات البحث . وبهذا قد تحقق التساؤل الأول للبحث فيما يخص مستوى المتغيرات الصحية (التحمل الدوري التنفسي، معدل النبض (اثناء راحة)، معدل النبض (بعد المجهود)، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي) لدى معلمات التربية الرياضية؟

الجدول (٣) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (كتله الجسم)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (26.4404)، وبانحراف معياري مقداره (1.14959)، يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (الماء)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (35.6634)، وبانحراف معياري مقداره (2.31885) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (البروتين)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (8.2880)، وبانحراف معياري مقداره (0.82735). يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (المعادن)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (2.9399)، وبانحراف معياري مقداره (0.37819). يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (كتله الدهون)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (30.5940)، وبانحراف معياري مقداره (2.33475)، يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (كتله الدهون)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (69.5200)، وبانحراف معياري مقداره (3.52618)، يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (معدل الايض)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (1322.0800)، وبانحراف معياري مقداره (66.10088).

يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (نسبه الدهون)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (58.1200)، وبانحراف معياري مقداره (2.96879)، يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (كتله العضلات)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (27.0600)، وبانحراف معياري مقداره (2.39452) كما تشير قيمة معامل الالتواء الصفرية إلى حسن المتغيرات مكونات الجسم عند متغير البحث، وتحقق المنحنى الأعتدالي. كما أن قيمة الخطأ المعياري الصغيرة جاءت لتؤكد أن حسن اختيار العينة وعددها المناسب.

إن قيمة الوسط الحسابي تشير إلى تفاوت مستوى المتغيرات مكونات الجسم لدى معلمات البحث .

وبهذا قد تحقق التساؤل الثاني للبحث فيما يخص: مستوى مكونات الجسم (كتله الجسم، الماء، البروتين، المعادن، كتله الدهون، معدل الايض، نسبة الدهون، كتله العضلات) لدى معلمات التربية الرياضية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصلت الباحثة إلى:

- ١- إن مستوى معلمات التربية الرياضية بالمتغيرات الصحية (التحمل الدوري التنفسي، معدل النبض اثناء راحة، معدل النبض بعد المجهود ضغط الدم، انقباضي ضغط الدم_انقباضي) جاء بنسب متفاوتة.
- ٢- إن مستوى معلمات التربية الرياضية مكونات الجسم (كتله الجسم، الماء، (البروتين)، (المعادن)، (كتله الدهون)، (معدل الايض)، (نسبه الدهون)، (كتله العضلات) جاء بنسب متفاوتة.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة:

- ١) ضرورة اهتمام معلمي التربية الرياضية بمعرفة المتغيرات الصحية من الناحية العملية، وضرورة ان يدرس مساق المتغيرات الصحية النظري والعملية.
- ٢) ضرورة اهتمام معلمي التربية الرياضية بمعرفة مكونات الجسم من الناحية العملية.
- ٣) إجراء دورات تدريبية للمدرسين في اختبارات المتغيرات الصحية.
- ٤) إجراء دراسات مشابهة على المعلمين بشكل عام ومدرسي التربية الرياضية بشكل خاص على التعرف على الدلالات الصحية.

المراجع

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين (٢٠٠٣م) . فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- بسام الأمامي (٢٠١١) : مستوى الدلالات الصحية ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٤٥ ، جامعة الازهر .
- ٣- راغدة فتحي قاسم مفلح (٢٠٠٥): تأثير الأسلوب التطبيقي في تدريس مهارة حركية منتقاة باستخدام إستراتيجية التدريس المحفز للطلبة المعلمين رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية .
- ٤- صالح الأنصاري (٢٠٠٣) : المدخل إلي الصحة المدرسية ، مؤسسة خالد أمين ، الرياض
- ٥- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي(٢٠٠٥): مستوى الدلالات الصحية، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م٦، ١ع: (كلية التربية - جامعة البحرين)
- ٦- علي الأحمدى (٢٠١٢) : مستوى الدلالات الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى
- ٧- عمر عبدالحكيم (٢٠٠٨) : درس التربية الرياضية ، مكتبة الرائد العلمية ، الطبعة الأولى ، الأردن .
- ٨- مجدي جيوسي (٢٠١٥) مستوى الوعي بالصحة النفسية لدى طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس المفتوحة من وجهة نظر الطلبة ، جامعة فلسطين التقنية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد ٤٥ .
- ٩- محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧) بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم.
- ١٠- مسعود كمال غرابية (٢٠١٤م) . التربية الصحية ، الجزء الثاني ، حقوق النشر محفوظة للمؤلف.
- ١١- يوسف لازم كماش (٢٠٠٩) : الصحة والتربية الصحية ، الصحة المدرسية و الرياضة ، دار الخميح للنشر والتوزيع ، عمان.