

**مدى وعي معلمات التربية الرياضية بالدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني****أ.د/ سوسن حسني محمود محمود**

أستاذ طرق التدريس ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية (الأسبق) كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

**أ.د/ حنان علي حسنين محمد**

أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

**الباحثة / شاهيناز شوقي عطيه احمد**

باحثة ماجستير بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان

**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، 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. (غرابه، ٢٠١٤، ص 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 ولازالت 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 فتنشئة الأجيال واعدادهم ليكونوا صالحين والتي منها إكساب الفرد الحياة الصحية السليمة ، وينظر إلي المدرسة على أنها من أفضل الوسائل المتاحة لتعزيز الصحة. (الانصاري، ٢٠٠٣، ص ٩)

ويعد اهتمام المسؤولين في أي مجتمع بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي فيه والتي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية، ويساعد انتشار الوعي الصحي بين المواطنين في المحافظة على نظافة البيئة ومكافحة الحشرات ويساعد أيضاً في الإلمام بالعادات والسلوك الصحي فيما يتعلق بالغذاء والنظافة الشخصية وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي، ويرتبط المستوى الصحي بالوعي الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي للطلاب مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم بقسط من الوعي الصحي، والذي يأتي 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. (الاحمدي، ٢٠١٢، ٤٤)

والوعي بوجه عام هو اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به، ويتضمن ذلك إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي وأيضاً إدراكه لذاته كعنصر في الجماعة. (الامامي، ٢٠١١، ص ٩)

والفهم للوعي لا يقتصر على مجرد عنصر الإدراك والمعرفة وما يرتبط بها من مشاعر واتجاهات فحسب، إنما يتضمن أيضاً عملية الفهم والتقييم من جانب والتصرفات وردود الأفعال من جانب آخر.

وبالتالي فالوعي كامن في الإنسان ويتم من خلال النشاط العقلي للفرد وينشأ من خلال علاقات الفرد مع البيئة واتصاله به ونظراً لذلك فالوعي هو إدراك الفرد لنفسه من خلال أعماله وقدراته وبذلك يستطيع الفرد الحكم على سلوكه والبيئة المحيطة به.

يعتبر معلم التربية الرياضية أحد أركان العملية التعليمية بالمدرسة فغالباً 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. (السايج، ٢٠٠٤)

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، حكيمًا في مرتبته، متمكنًا في مادته، جيدًا في تدريسه، مشوقًا لطلابه، مؤثرًا فيهم. (مفلح، ٢٠٠٥)

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 إلى تعزيز الوضع الصحي للمدارس . (عبدالحكيم، ٢٠١٨، 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 بالوعي الصحي منسجما مع النظرة الكلية إلى التربية.

وتلعب حصة التربية البدنية دورا فعالا في تعديل وتنمية الوعي الصحي للتلاميذ وتكمن أهمية الوعي الصحي 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 الوعي الصحي 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 وللحفاظ على وظائف الجسم البدنية لابد من القيام بالأنشطة الحياتية المختلفة، والفرد اللائق بنديا يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، ومستوى لياقة الفرد يحددها

مستوى أداءه في اختبارات اللياقة البدنية وعرفت اللياقة البدنية بأنها قدرة الفرد على أداء الاختبارات المرتبطة بالتحمل الدوري التنفسي والتركييب الجسماني وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. (جيوسي، ٢٠١٥، 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 الأوكسجين، كفاءة وظائف القلب، كفاءة الرئتين، ضغط الدم. (أبو العلا، نصر الدين، ٢٠٠٨: 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. (عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ص 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 الافراد 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 كمعلمة 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 الفسيولوجيا ومكونات الجسم بما لهما من تأثير أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المنهجية واللامنهجية، ولذلك رأت الباحثة إجراء هذه دراسة لمعرفة مستوى مدى وعي معلمات التربية الرياضية بالدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني في ذلك للوقوف على نقاط الضعف في التعرف على الدلالات الصحية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على

(١) مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني.

#### تساؤلات البحث

- ما مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالمتغيرات الفسيولوجيا؟
- ما مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بمكونات الجسم؟

#### مصطلحات البحث

#### 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)

#### دلالات النمو البدني

هي درجة معيارية يمكن من خلالها التنبؤ بالمتغيرات الفسيولوجيا ومكونات الجسم التي يمر بها الفرد من مرحلة الطفولة الى الشيخوخة.

## الدراسات المرجعية

قام (الخليلي والشيخ سالم وأبو دهيس، ١٩٨٧) بدراسة بهدف الكشف عن مستوى الوعي الصحي للطلبة الأردنيين في المرحلة الإعدادية بمختلف فروعها (العلمي، والأدبي، والمهني)، في ثلاث مناطق جغرافية هي (المفرق، وأربد، والأغوار الشمالية)، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٠٢)، طالباً وطالبة، وقد أستعمل الباحث مقياس الوعي الصحي، 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 إحصائياً 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)، بدراسة بعنوان مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي 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 الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، تكون المقياس من (٥٧)، فقرة لقياس الوعي الصحي 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 الوعي الصحي العام لدى أفراد عينة البحث كان عالياً، وجود فروق دالة إحصائياً بين مجالات الوعي الصحي لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي 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) 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، واستخدم 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 الحكومية والتجريبي التابعة لوزارة التربية والتعليم المصرية في عدد (١٠٠) مدرسة من مدارس محافظة القاهرة والجيزة في المرحلة العمرية ما بين (٣٠ : ٤٠) سنة وكان اجمالي 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 الاستبيان 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 ببيانات العينة.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية قيد البحث (ن=١٠٠)

المتغيرات	م	ع	ل
السن	35.77	2.65	0.578
الطول	161.8000	1.51090	.276
الوزن	69.6100	2.68514	.267

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 الفسيولوجيا. (مرفق ١)

- قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع السادة الخبراء لعرض استمارة مكونات الجسم. (مرفق ٢)  
الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز in body.
- 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، تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠٠) معلمة من 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 وذلك اثناء اليوم الدراسي في الفترة من يوم الخميس الموافق ١٢-١٠-٢٠٢٣ م الى يوم الخميس الموافق ٢١ - ١٢ - ٢٠٢٣ م .

**المعالجات الإحصائية:**

قامت الباحثة بإجراء التجميع التكراري للبيانات المستخرجة من نتائج تطبيق الاستبيان 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 العينة على المتغيرات

الفسولوجية قيد البحث (ن=٢٠٠)

المتغيرات	الحد الأدنى	الحد الأقصى	م	ع	ل
التحمل الدوري التنفسي	54.30	68.18	63.0640	4.48708	-0.739
معدل النبض_اثناء راحه	65.00	73.00	70.0000	2.03505	-0.756
معدل النبض_بعد المجهود	164.00	166.00	165.3800	.73553	-0.739
ضغط الدم_انقباطي	100.00	115.00	108.3200	4.81974	-0.534
ضغط الدم_انيساطي	66.00	79.00	69.5200	3.52618	1.304

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

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاستجابات العينه على المتغيرات  
ان بدى للجسم قيد البحث (ن=١٠٠)

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 (٢) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (التحمل الدوري التنفسي)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (63.0640)، وبانحراف معياري مقداره (4.48708)، يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (معدل النبض\_اثناء اراحة)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (63.0640)، وبانحراف معياري مقداره (4.48708) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (معدل النبض\_بعد المجهود)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (165.3800)، وبانحراف معياري مقداره (7.73553). يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (ضغط الدم\_انقباطي)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (108.3200)، وبانحراف معياري مقداره (4.81974) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (ضغط الدم\_انقباطي)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (69.5200)، وبانحراف معياري مقداره (3.52618) كما تشير قيمة معامل الالتواء الصفرية إلى حسن المتغيرات الفسيولوجيا 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 الفسيولوجيا لدى معلمات البحث .

وبهذا قد تحقق التساؤل الاول للبحث فيما يخص: (التعرف على مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالمتغيرات الفسيولوجيا).

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 (8.2735). يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (المعادن)، لمعلمات التربية الرياضية - جاء بمقدار (2.9399)، وبانحراف معياري مقداره (3.7819). 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 الصفوية 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: (التعرف على مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالمتغيرات مكونات الجسم).

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصلت الباحثة إلى:

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\_انبساطي) 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).

##### التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث:

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

## المراجع

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين (٢٠٠٣م) . فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- بسام الأمامي ( ٢٠١١ ) : مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٤٥ ، جامعة الأزهر .
- ٣- صالح الأنصاري ( ٢٠٠٣ ) : المدخل إلي الصحة المدرسية ، مؤسسة خالد أمين ، الرياض
- ٤- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي(٢٠٠٥) ؛ مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة:، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م٦، ع١: (كلية التربية - جامعة البحرين)
- ٥- علي الأحمدى ( ٢٠١٢ ) : مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى
- ٦- عمر عبدالحكيم ( ٢٠٠٨ ) : درس التربية الرياضية ، مكتبة الرائد العلمية ، الطبعة الأولى ، الأردن .
- ٧- 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 .
- ٨- محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧) بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم.
- ٩- مسعود كمال غرابة (٢٠١٤م) . التربية الصحية ، الجزء الثاني ، حقوق النشر محفوظة للمؤلف .
- ١٠- يوسف لازم كماش ( ٢٠٠٩ ) : الصحة والتربية الصحية ، الصحة المدرسية و الرياضة ، دار الخميح لمنشر والتوزيع ، عمان .

## مدى وعي معلمات التربية الرياضية بالدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني

أ.د/ سوسن حسني محمود محمود (\*)

أ.د/ حنان علي حسنين محمد (\*\*)

شاهيناز شوقي عطيه احمد (\*\*\*)

ملخص البحث: استهدف البحث الى يهدف البحث الى التعرف على مستوى وعي معلمات التربية الرياضية بالدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني. 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) ونسبة ٢٠٪ من حجم المجتمع البحث وهم ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وأسفرت 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\_انبساطي) 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 الدالة: وعي - الدلالات الصحية - متغيرات النمو البدني

(\*) أستاذ طرق التدريس ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية (الأسبق) كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

(\*\*) أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .

(\*\*\*) باحثة ماجستير بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.

## Abstract

### **Female sports education teachers' awareness of the health implications of physical growth variables**

**Dr. Susan Hosni Mahmoud mah hmoud<sup>1</sup>**

**Dr. Hanan Hasanin Ali Mohamed<sup>2</sup>**

**Shahinaz Shawqi Attia Ahmed<sup>3</sup>**

Research summary: The research aims to identify the level of awareness of sports education teachers of the health connotations of physical growth variables. Using the descriptive curriculum, the research community represents some female sports education teachers at the age of 30:40. The total number of the sample (250) was a female teacher. The basic research sample (200) was selected. The researcher rationed the questionnaire on a sample number (50) and 20% of the size of the research community and from outside the basic sample of the research. 1. The level of awareness of sports education teachers of physiological variables (respiratory periodicity tolerance, pulse rate during rest, pulse rate after effort blood pressure, contraction of blood pressure \_ dip) is in varying proportions. 2. The level of awareness of sports education parameters components of the body (body mass, water, (protein), (minerals), (fat mass), (metabolic rate), (fat ratio), (muscle mass).

**Keywords: Awareness - Health Connotations - Physical Development Variables**

---

Professor of Teaching Methods and Head of Curriculum and Teaching Methods Sports Education (former) Faculty of Sports Education for Girls Helwan University

Professor of Health Education Department of Biosciences and Sports Health – Faculty of Physical Education for girls – Helwan University

<sup>3</sup> Master Researcher - Department of Biosciences and Sports Health – Faculty of Physical Education for girls – Helwan University