تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة التكنولوجية

م. لمى أكرم جلول *

* قسم الرياضة الجامعية / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجامعة التكنولوجية / العراق / البريد الإلكتروني: lumajallu@yahoo.com

(الاستلام ٢٢ أيار ٢٠١٢ القبول ١٢ تشرين الثاني ٢٠١٢)

المخلص

أصبح الأفراد في العقد الأخير يتصفون بالضعف والترهل واعتلال الصحة بحيث لا يستطيعون التحمل ساعة من الضغوط التي تواجههم في حياتنا اليومية ويعد التعليم من أهم الأنظمة الإنسانية في المجتمعات المعاصرة؛ لذا هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية (معدل نبض القلب وعدد مرات التنفس واختبار القدرة الهوائية PWC170 واختبار القابلية الاوكسجينية Vo2 max) ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة التكنولوجية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على طلاب السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات الجامعة التكنولوجية والبالغ عددهم (١٥٠) طالب للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ وبعد استبعاد الرياضيين والطلاب الراسبين وأفراد العينة الاستطلاعية، أصبح عدد العينة (١٠٠) طالب، تم تقسيم العينة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٥٠) طالب لكل مجموعة. وبعد أن تم التأكد من تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية للمتغيرات الفسيولوجية فقط، لان التحصيل الدراسي صفر في بداية العام الدراسي لكلا المجموعتين ، وبعد ذلك خضعت المجموعة التجريبية للمنهاج الترويحي إما المجموعة الضابطة لم تمارس أي نشاط ترويحي وبعد انتهاء المنهاج الترويحي تم معالجة النتائج إحصائياً، اذ توصلت الباحثة إلى أن المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهاج الترويحي حققت نتائج أفضل من مجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والتحصيل الدراسي ؛ لذا توصي الباحثة بالاهتمام في النشاط الترويحي لطلاب الجامعة لما له من دور في تحسين المتغيرات الوظيفية ومن ثم التحصيل الدراسي. كما توصي بإرجاع درس التربية الرياضية في الجامعات لما له من تأثير ايجابي على الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الرياضة الترويحية - المتغيرات الوظيفية - نتائج التحصيل

The impact of recreational sports in numbers of functional variables and the results of academic achievement for students of the University of Technology

Assistant Lecturer. Luma Akram Jlllo

Abstract

In recent decade, weakness, slackness, and bad health are the common characteristics of individuals, consequently, they cannot endure an hour of daily pressure in their lives. Since education is considered one of the most important human systems in contemporary societies, this study aims to identify the impact of entertaining sport in a number of functional variables such as heart rate, number of breathing times, test of Air ability PWC 170, test of oxygen capability VO2 max, and the results of the academic achievement for the students of the university of technology. The researcher applied the experimental method to first year students of engineering construction and building department, university of Technology. The number of the sample was 150 students of academic year 2010/2011. This number is reduced to 100 after excluding of athletes, non-passing students, and pilot study

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

sample of students. The sample was divided randomly into two groups, experimental and control, each one has 50 students. Having checked the equality only in previous tests, since achievement of the students is zero at the beginning of the academic year, of physiological variables between the two groups, the experimental not the control group was subjected to the entertaining program. The results were processed statistically after finishing the program. The researcher found that the experimental group subjected to aforementioned program had achieved better results than the control group in both physiological variables and academic achievement. Consequently, the researcher recommended to focus on entertaining activities for university students because such activities play important role in improving the functional variables and academic achievement, in addition to that, the researcher also recommended to bring back the lessons of physical education at universities due to their positive impact on students.

Keywords: Recreational - Functional Variables - Results of Achievement

١ - التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث وأهمية:-

إن الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وإن يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض، فالنشاط البدني الترفيهي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف الجنس واللون والعقيدة، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالالتزان والترفيه. وبما أن الترويج جزء من النشاط الترفيهي ؛ لذا نجد أن الترويج له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترفيه والترويج و تصبح أكثر إشراقا و أكثر بهجة.

أن ممارسة النشاط البدني بأشكاله المتعددة ، أو نوع معين من الرياضة لا يقتصر على الأشخاص الذين يتمتعون باللياقة فحسب، ولكن يتوقع أن يمارس النشاط البدني جميع أفراد المجتمع بصرف النظر عن المستوى الصحي أو البدني وبصرف النظر عن العمر أو الجنس أو القدرة الرياضية ، مادام لا توجد محاذير طبية تمنع ذلك ، وعلى الرغم من ذلك يتوقع وجود فروق فردية كبيرة بين الأفراد في لياقتهم البدنية وحاجاتهم لاختيار نوع النشاط المناسب لهم^(١).

إن الترويج يعمل على إثراء حياة الفرد من خلال ممارسته للرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية، إذ إن الترويج يساهم في توفير احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف حياته العصرية ، فإن أي نشاط في أوقات الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية ذكائه وإحساسه بالمسؤولية ، إذ تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التي ينمو خلالها إحساس الفرد بوجوده و بقيمته كإنسان و كعضو منتج في مجتمعه . إن الترويج يعني التجديد و الخلق و الابتكار وهناك نظريات و تفسيرات لها إذ إنها تفوق في مفهومها اصطلاح (اللعب) و يفسر الترويج والترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل وفي أثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا، ويتم

^١ محمد محمد ، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص٢٩.

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

في أثناء وقت الفراغ و أن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية و يتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي أن الترويح والترفيه أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد؛ لذا تكمن أهمية الدراسة في أن النشاط الترويحي له نتائج ايجابية على حياة الفرد الصحية والعلمية والعملية فهو يساعده في إعادة نشاطه وتجديد طاقاته لمواكبة الأعمال اليومية والابتعاد عن الروتين اليومي سواء للعمل أم للدراسة كما انه يسهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الأفراد و انخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية ومن ثم المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها^(١).

١-٢ مشكلة البحث:

لقد ابتعد المجتمع الحديث من عادات الأعمال الشاقة ، نحن في العصر الذي تغلبت فيه الأعمال المكتبية على الأعمال الحركية ، وأصبحت أكثر قيمة منها واخذ الناس يقضون ساعات العمل في أوضاع خاملة غير نشطة ، وأصبحت واجبات الحياة اليومية أكثر سهولة نتيجة تدفق المخترعات التكنولوجية الحديثة . فإننا نعتد على السيارات عند الانتقال بدلا من المشي ، وأصبح الأغلب مشاهدين بدلا من ممارسين؛ لذا أصبح الأفراد في العقد الأخير يتصفون بالضعف والترهل واعتلال الصحة بحيث لا يستطيعون التحمل ساعة من الضغوط التي نواجهها في حياتنا اليومية؛ لذا فان دور التعليم مهم جداً في تحقيق أهداف التربية ، كما أن للترويح أهدافا يسعى إلى تحقيقها تمثيا مع فلسفة التربية، ومن الأمور الخطيرة أن الضعف البدني يؤدي إلى التأثير سلباً على الجهاز الدوري ويضعف الدورة الدموية كما يمنع من امتصاص العناصر الحيوية للغذاء بطريقة كافية خلال الجسم ؛ لذا تكمن مشكلة البحث في العمل على إرشاد الطلاب في كيفية استغلال أوقات الفراغ، من خلال إيجاد الفروقات بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط الترويحي في المتغيرات الوظيفية وما ينعكس على التحصيل الدراسي لديهم .

١-٣ أهداف البحث:

✓ التعرف إلى تأثير المنهاج الترويحي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية* قيد الدراسة والتحصيل الدراسي لدى المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والانشاءات.

✓ التعرف إلى الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والانشاءات.

✓ التعرف إلى الفروقات في التحصيل الدراسي بين المجموعة التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والانشاءات.

١-٤ فروض البحث :

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة بين المجموعة التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والانشاءات.

^١ أسامة كاتب : النشاط البدني والاسترخاء، القاهرة، ط١ دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤، ص ٣٩ .

* المتغيرات الوظيفية هي: معدل نبض القلب ، عدد مرات التنفس، الكفاءة البدنية PWC170 ، القابلية الاوكسجينية Vo2max.

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج التحصيل الدراسي بين المجموعة التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات.

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث من خلال اختبار معامل الالتواء في بعض المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	73,3	٧٣	2,8	0,10
الطول	سم	75,2	٧٥	1,4	0,14

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداءً من ١٧-١١-٢٠١٠ ولغاية ٢٥-٥-٢٠١١.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب الجامعة التكنولوجية.

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

٢-١ منهج البحث:- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة.

٢-٢ عينة البحث:- حدد مجتمع البحث بشكل عمدي من طلاب السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات الجامعة التكنولوجية والبالغ عددهم (١٥٠) طالب للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ وبعد استبعاد الرياضيين والطلاب الراسبين وأفراد العينة الاستطلاعية أصبح عدد العينة (١٠٠) طالب، ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبشكل عشوائي وبواقع (٥٠) طالباً لكل مجموعة ، ثم أجرت الباحثة التجانس لعينة البحث من حيث الطول والوزن كما هو مبين في الجدول رقم (١).

وتبين أن عينة البحث متجانسة كون قيم معامل الالتواء محصورة بين (+١).

كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات الوظيفية القبلية وكما هو مبين في الجدول (٢) فتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية، وهذا يعني أن عینتی البحث متكافئتين في المتغيرات الوظيفية.

جدول (٢)

المعالم الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لبعض المتغيرات الوظيفية

الوسائل الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
معدل سرعة النبض	٧٩	6,5	78,8	6,33	0,21	غير معنوي
عدد مرات التنفس	22,7	5,3	21,9	6,3	1,3	غير معنوي
PWC170 (كغم.لتر)	811,21	١١٦	813,6	٢١٤	0,09	غير معنوي
Vo2max (ملي لتر/د)	2290,3	٣٤٤	٢٢٨٩	٢٨٩	0,02	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٩٨ واحتمال خطأ 0,01 = 2,63

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

٢-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

☞ شبكة المعلومات الدولية الانترنت .

☞ المصادر والمراجع.

☞ الاختبارات والقياسات

☞ الحاسبة الكترونية.

☞ كرسي+صندوق خشبي بارتفاع (٣٣)سم.

☞ ساعة توقيت الكترونية.

☞ سماعة طبية.

☞ نتائج التحصيل الدراسي.

☞ كرات (طائرة وسلّة وقدم ويد وتتنس).

٢-٤ الاختبارات المستخدمة:-

٢-٤-١ التحصيل الدراسي للمواد: (الميكانيكا الهندسي والرياضيات ومبادئ الحاسبات والجيولوجيا الهندسي) مواد نظرية) والمعامل والرسم الهندسي(مواد عملية)) (وهي المواد المنهجية لطلبة السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والانشاءات)، وقد تم الحصول على درجات طلاب مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المواد المذكورة آنفاً للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م من سجل الدرجات(وحدة التسجيل) والمعدل النهائي لتلك المواد فقط من (١٠٠%).

٢-٤-٢ الاختبارات الوظيفية:

٢-٤-٢-١ معدل سرعة النبض^(١)

يتم حساب معدل ضربات القلب (Heart Rate) بالطريقة المباشرة أي طريقة قياس النبض من القلب مباشرة باستخدام السماعة إذ يضع القائم بالقياس السماعة في أذنيه ويفحص السماعة ليتأكد من أنها غير مقفلة ويضع الطلبة على منطقة الضلع الخامس تحت الثدي الأيسر للمفحوص مع مراعاة أن المفحوص جالس على الكرسي بوضع مريح، ويقوم بحساب معدل ضربات القلب خلال دقيقة واحدة.

ويؤكد(المولى) انه يمكن قياس النبض لـ(١٥) أو (١٠) أو (٣٠) ثانية ونضرب هذه القيم بـ(٤) أو (٦) أو (٢) على التوالي للحصول على عدد النبضات بالدقيقة، وكلما كان وقت القياس أكبر قلت أخطاء القياس.

٢-٤-٢-٢ عدد مرات التنفس^(٢)

تم حساب عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة وذلك بمتابعة حركة عملية التنفس للمفحوص من وضع الجلوس على الكرسي من خلال مراقبة عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن مع مراعاة الإيحاء للمفحوص بان القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج علمية دقيقة وغير متحكم فيها من قبل المفحوص.

١ - موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفية بكرة القدم-فسيولوجية- تدريب-مناهج-خطط. ط١، دار الفكر، عمان. ١٩٩٩. ص٧٨.
٢ - مؤيد عبد الرزاق الغريزي : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بعدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. ٢٠٠٠، ص٤٠.

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

٢-٤-٣ اختبار القدرة الهوائية بالطريقة غير المباشرة (PWC_{170}):

بعد أن يجلس المختبر على كرسي لغرض الراحة والتعود على جو الاختبار لمدة (٥-١٠) دقائق، وبعد أن يتم قياس معدل النبض وقت الراحة، يقف المختبر أمام الصندوق الخشبي بارتفاع (٣٣) سم لأداء الجهد الأول (N) ومدته ثلاث دقائق، إذ يبدأ المختبر بالصعود والنزول على الصندوق بسرعة تم تحديدها خلال التجربة الاستطلاعية بحيث يكون معدل نبض القلب بعد (٣) دقائق من الصعود والنزول على الصندوق ويحدود (١٣٠) ضربة بالدقيقة، ويتم حساب عدد مرات الصعود والنزول في هذه المدة، إذ تعد كل أربع حركات خطوة واحدة، فيبدأ المختبر بوضع القدم اليمنى على الصندوق ثم تتبعها القدم اليسرى ثم تنزل القدم اليمنى وتليها اليسرى أي (١، ٢، ٣، ٤) وتعد جميعها خطوة واحدة. ويتم حساب عدد الخطوات بوساطة الفريق المساعد للباحثة، وقياس معدل النبض في نهاية الـ (٣) دقائق من الجهد المذكور آنفاً وبعدها مباشرة يتم أداء الجهد الثاني (N_2) بسرعة اكبر وبالطريقة الأولى نفسها، ويفضل أن يتراوح معدل النبض بعد (٣) دقائق من الجهد الثاني بحدود (١٥٠-١٦٠) ضربة/دقيقة، ويتم ذلك أيضاً عن طريق التجربة الاستطلاعية التي أجريت قبل الاختبارات، وبعدها يتم قياس معدل النبض في نهاية الجهد الثاني، وبعدها يتم استخراج قيمة الكفاية الوظيفية (PWC_{170}) بواسطة

المعادلة الآتية لكاريمان^(١):

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \left(\frac{170 - Ps_1}{Ps_2 - Ps_1} \right)$$

إذ إن: PWC_{170} الكفاية الوظيفية عند نبض (١٧٠) ضربة دقيقة

N_1 الشغل المبذول خلال الجهد الأول

N_2 الشغل المبذول خلال الجهد الثاني

Ps_1 معدل النبض في نهاية الجهد الأول

Ps_2 معدل النبض في نهاية الجهد الثاني

علماً أن الباحثة تمكنت من الحصول على قيمة كل جهد باستخدام المعادلة الآتية: $N = 1.5 \times Wt \times h$:^(٢)

إذ إن: N = الشغل المبذول بالكغم متر/دقيقة

نسبة ثابتة هو يعكس فرق الجهد الذي يبدله المختبر بين حالتي الصعود والنزول من الصندوق الخشبي $1.5 =$

وبتأثير الجاذبية الأرضية

وزن الجسم بالكغم = Weight (wt)

ارتفاع الصندوق الخشبي بالمتري = Hight (H)

عدد مرات الصعود والنزول في الدقيقة = (N)

1-Karpman L. V. et.al "Testing of Physical Working Capacity in Athletes " , Physical Culture & Sport, Moscow, 1974.

(2)Mudhafar A. Shafiq: Mechanical Activity of the heart & Sinus Arrhythmia in Evaluation of Physical Working Capacity in Athletes " , Ministry of Health. Moscow, 1979, p(59).

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

٢-٤-٢: اختبار القابلية الاوكسجينية (Vo₂ max) ^(١) :

قامت الباحثة باستخراج قيمة القابلية الاوكسجينية (Vo₂ max) أي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) بالطريقة غير المباشرة وباستخدام معادلة (كاريمان) لتحديد الكفاية الاوكسجينية للرياضيين من ذوي المستويات

المحدودة في المطاولة: $Vo_2max = 1.7 \times PWC_{170} \div T \times 1240$

إذ إن Vo₂max = الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مقاساً باللتر/دقيقة
رقم ثابت = 1.7

الكفاية الوظيفية عند نبض (١٧٠) ضربة/دقيقة = PWC_{170}

نسبة ثابت = 1240

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجريت دراسة تجريبية أولية استطلاعية على عينة مكونة من (١٥) طالباً تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. وذلك في يوم الأربعاء الموافق ١٧-١١-٢٠١٠، إذ تعد التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" ^(٢) .

٢-٦ إجراءات التجربة الميدانية:

٢-٦-١ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية الوظيفية للمجموعتين وعلى مدى أربعة أيام من تاريخ ٢٤-٢٧/١١-٢٠١٠ الساعة (الثامنة صباحاً) في ملاعب الجامعة التكنولوجية ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ^(٥) . أما التحصيل الدراسي فلم يكن لدى الطلاب تحصيل في المواد الدراسية في بداية العام الدراسي ، لذا تمت المقارنة في الاختبارات البعدية فقط.

٢-٦-٢ المنهاج الترويحي: تم إعداد منهاج ترويحي يتضمن ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة ولمدة نصف ساعة

يوميًا وعلى مدى خمسة أيام (من الأحد إلى الخميس). اعتباراً من ٣١-١١ ولغاية ١٥-٥-٢٠١١

اليوم الأول: كرة سلة .

اليوم الثاني: كرة قدم .

اليوم الثالث: كرة الطائرة .

اليوم الرابع: تمارين سويدية .

اليوم الخامس: لياقة بدنية في قاعة الحديد .

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية الفسيولوجية وعلى مدى أربعة أيام من تاريخ ٢٢-٢٥/٥-

٢٠١١ الساعة (الثامنة صباحاً) في ملاعب الجامعة التكنولوجية ، وبمساعدة فريق العمل المساعد. كذلك تم

الحصول على نتائج التحصيل الدراسي من شعبة التسجيل.

(1)Karpman V.L., Estimation Of Vo₂max In Book ' Sports Medicine ', Physical Cultures & Sport pub, Moscow, 1987, p.136.

^٢ - قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة، ١٩٨٩، ص ١٠٧.

• تكون فرق العمل المساعد من :

- م.م شيرين ولسن- ماجستير تربية رياضية /الجامعة التكنولوجية.

- م.م منى طه إدريس ماجستير تربية رياضية /الجامعة التكنولوجية.

- مؤيد وليد نافع - ماجستير تربية رياضية/الجامعة التكنولوجية.

- عبد الله عدنان - بكالوريوس تربية رياضية/الجامعة التكنولوجية.

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

٢-٧ الوسائل الإحصائية :- اعتمد البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج، وباستخدام القوانين الآتية:-

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الالتواء.
- ✓ قانون (ت) للعينات المترابطة والمستقلة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

٣-١ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية ومناقشتها:

الجدول (٣)

المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الوظيفية

تبين من الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية ولصالح الاختبار البعدي لجميع المتغيرات الوظيفية وهذا يعني أن مجموعة التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي حققوا نتائج أفضل في المتغيرات الوظيفية.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الحاجة لممارسة النشاط الترويحي حاجة إنسانية، ولها أهميتها فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة

المجاميع	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
المجموعة التجريبية	معدل سرعة	78,8	6,33	69,71	9,5	9,09	3,2	٢٠,٢	معنوي
المجموعة الضابطة	النبض	٧٩	6,5	78,85	8,7	0,15	7,3	0,18	غير معنوي
المجموعة التجريبية	عدد مرات	21,9	6,3	18,14	1,7	3,76	4,7	٥,٦	معنوي
المجموعة الضابطة	التنفس	22,7	5,3	22,14	2,3	0,7	٣,١	١,٦٢	غير معنوي
المجموعة التجريبية	PWC170	813,6	٢١٤	993,89	٢١٢	180,29	٢٠١	6,34	معنوي
المجموعة الضابطة	(كغم.لتر)	811,21	١١٦	814,23	119,3	3,02	112,8	0,18	غير معنوي
المجموعة التجريبية	Vo2max	٢٢٨٩	٢٨٩	2989,9	٢٢٥	700,9	٢١٦	22,9	معنوي
المجموعة الضابطة	(ملي لتر/د)	2290,3	٣٤٤	2293,5	٣٤٢	3,2	٣١١	0,07	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٤٩ وإحتمال خطأ = 0,01 = 2,68

الفسولوجية والجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض^(١). وهذا ما تميزت به المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي من خلال المؤشرات الوظيفية. إذ إن النشاط الترويحي يرفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات النشاط الترويحي مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة

^١ - اسامة كامل راتب: المصدر السابق، ص ١٢٤.

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

القلب وقوته والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من معدلتهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد^(١).

كما وتبين من الجدول نفسه عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية وهذا يعني أن المجموعة الضابطة غير الممارسين للنشاط الترويحي لم يحققوا نتائج في المتغيرات الوظيفية. وتعزو الباحثة عدم تطور المتغيرات الوظيفية لدى المجموعة الضابطة إلى عدم ممارستهم للنشاط الترويحي. إذ إن النشاط البدني الترفيهي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرفي بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي يؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه^(٢)، فالنشاط البدني والرياضي الترفيهي يهتم بالفرد كموضوع ومادة ويدرسه من جوانبه العديدة، وهو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية والرياضية، يسهم في بناء المكانة العلمية للتربية البدنية والرياضية ضمن العلوم الإنسانية والاجتماعية. وهذا ما يؤكد (شريدة) في " أن استخدام المؤشرات الفسيولوجية كسرعة التنفس ونبض القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أصبح من الأمور العامة في عملية قياس مقدار التطور الوظيفي ومستوى اللياقة للفرد " ^(٣) .

٣-٢ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي ومناقشتها:

الجدول (٤) المعالم الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي

الوسائل الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبارات	65,4	3,6	73,8	4,2	18,6	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٩٨ واحتمال خطأ $0,01 = 2,63$

لغرض التعرف إلى أي المجموعتين أفضل في التحصيل الدراسي الممارسين ام غير الممارسين للنشاط الترويحي تم معالجة نتائج التحصيل الدراسي للمجموعة التجريبية والضابطة بواسطة اختبار (ت) للعينات المستقلة فتبين من الجدول (٥) وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي والضابطة غير الممارسين للنشاط الترويحي في التحصيل الدراسي ولصالح المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي، إذ إن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية تحت درجة حرية (٩٨) واحتمال خطأ (0,01) وهذا يعني أن المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي هم أفضل في التحصيل الدراسي من المجموعة الضابطة غير الممارسين للنشاط الترويحي، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن التفوق في المتغيرات الوظيفية يعطي لياقة صحية جيدة ومن ثم القدرة على تحمل الأعباء اليومية وأداء الأنشطة الفكرية والعملية بصورة جيدة مما جعلهم أفضل في التحصيل الدراسي. إذ إن الترويح هو ذلك النشاط الجسماني الذي يشترك فيه الشباب داخل جدران الجامعة لغرض تحقيق نموهم في جميع

^١ -تهاني عبد السلام: الشباب والترويح والحياة ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ص

^٢ - كمال درويش وامين الخولي: الترويح واوقات الفراغ ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م، ص١٩٨-١٩٩.

^٣ - فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط٢، سوريا. ١٩٩٠، ص٦٩.

تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب...

الاتجاهات البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية. والنشاط الرياضي جزء من أنواع النشاط الترويحي الذي يقضي فيه الإنسان وقت فراغه ذلك اذا كان النشاط الرياضي يشترك فيه الفرد ليس ورائه دافع سوى مجرد الاشتراك^(١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٤ الاستنتاجات:

- ❖ كان لممارسة الرياضة الترويحية التأثير الايجابي في تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي والكفاءة البدنية.
- ❖ كان لممارسة الرياضة الترويحية التأثير الايجابي في التحصيل الدراسي نتيجة لتحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة نتيجة لممارسة الرياضة الترويحية.

٢-٤ التوصيات:-

- ❖ الاهتمام بالنشاط الترويحي لدى طلاب الجامعة لما له من دور في تحسين المتغيرات الوظيفية.
- ❖ العمل على إرجاع درس التربية الرياضية في الجامعات لما له من تأثير ايجابي على المتغيرات الوظيفية ومن ثم على نتائج التحصيل الدراسي
- ❖ الاهتمام بالمتغيرات الوظيفية لما لها من دور في تحسين اللياقة الصحية ومن ثم التحصيل الدراسي.

المصادر

١. أسامة كاتب: النشاط البدني والاسترخاء، القاهرة، ط١ دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
٢. تهاني عبد السلام: الشباب والترويح والحياة، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، .
٣. عادل علي حسن : الرياضة والصحة، ط١، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥م.
٤. فاضل سلطان : وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط٢، سوريا. ١٩٩٠.
٥. قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة، ١٩٨٩.
٦. كمال درويش وامين الخولي: الترويح واولقات الفراغ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
٧. محمد محمد، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
٨. موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفي بكرة القدم-فسيولوجية- تدريب-مناهج-خطط. ط١، دار الفكر، عمان. ١٩٩٩.
٩. مؤيد عبد الرزاق الغريزي : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بعدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. ٢٠٠٠.
10. Karpman V.L.,. Estimation Of Vo₂max In Book ' Sports Medicine ', Physical Cultures & Sport pub, Moscow, 1987.
- 11.-Karpman L. V. et.al "Testing of Physical Working Capacity in Athletes", Physical Culture & Sport, Moscow, 1974.
- 12.-Mud afar A. Shafiq: Mechanical Activity of the heart & Sinus Arrhythmia in Evaluation of Physical Working Capacity in Athletes Ministry of Health. Moscow, 1979.

^١ - عادل علي حسن : الرياضة والصحة، ط١، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥م، ص٥١-٥٢.