

تأثير ممارسة درس التربية الرياضية العملي على الصحة النفسية وبعض
المؤشرات البدنية للطالبات بعمر (12-14) سنة

م.د. رشا عبد الرزاق عبد
المديرية العامة لتربية محافظة ديالى
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث كون الطلبة يواجهون عدد من المشكلات او الضغوطات خلال حياتهم الدراسية التي قد يقعون عرضة للاعراض والاضطرابات النفسية فعندما يسلك الانسان سلوكًا معينًا فان هذا السلوك ينتج عن شخصية واحدة متكاملة أي ان سلوكه يكون كوحدة جسمية ونفسية حين تتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية ولهذا فان ممارسة الرياضة تساعده على التخلص من الجانب النفسي وترفع من مستوى اللياقة البدنية المطلوبة لاكمال اعمالهم وواجباتهم الدراسية اليومية. وكانت اهم أهداف البحث: 1- التعرف على تأثير ممارسة درس التربية الرياضية العملي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطالبات بعمر (12-14) سنة. وعليه تم الاستنتاج: 1- درس التربية الرياضية العملي له تأثير ايجابي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطالبات بعمر (12-14) سنة. وتم التوصية: 1- اعتماد درس التربية الرياضية العملي لما له من تأثير ايجابي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطالبات بعمر (12-14) سنة .

The effect of practicing physical education practical lesson on mental health and some indicators

Physical fitness for female students aged (12-14) years

Dr. Rasha Abdel Razzaq Abdel

Ministry of Education / General Directorate of Education Diyala

Arabic summary:

The importance of the research was manifested in the fact that the students face a number of problems or pressures during their academic life, which may fall subject to symptoms and psychological disorders. Sport helps him to get rid of the psychological aspect and raise the level of physical fitness required to complete their daily work and duties. The most important objectives of the research: 1- To identify the effect of practicing the practical physical education lesson on mental health and some physical indicators for female students aged (12-14) years. Accordingly, the conclusion was made: 1- The practical physical education lesson has a positive effect on mental health and some physical indicators for female students aged (12-14) years. At the age of (12-14) years.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

يرتقي الانسان من خلال الاهتمام بصحته وخصوصا الجانب النفسي لكي يكون قادر على العمل والابداع في كافة المجالات بالاضافة على انجاز الاعمال المناطه به سواء تربوية او علمية او رياضية. ولهذا فان التربية البدنية وعلوم الرياضة هي جزء من التربية العامة التي تعمل على توفير البيئة الصحية والنفسية للطلبة لكي يكونوا بصحة نفسية وبدنية عالية تساهم في اكمال اعمالهم العلمية وتحقيق مستوى بدني مناسب.

كما تعد الصحة النفسية للطلاب مطلب مهم كونه في بيئة مليئة بالصعوبات منها النفسية والجسمية والفكرية والتي تؤدي خلل في التوازن وعدم الاستقرار نتيجة لزيادة الابعاء الفكرية ونمط الحياة من الدراسة والواجبات العلمية اليومية وهذه تنعكس بصورة سلبية على الحالة البدنية والاضطرابات النفسية . وان ممارسة النشاط البدني وخصوصا الدرس العملي في المدارس يساعد على انتقال الطلبة من ناحية الخمول والكسل البدني والجانب النفسي الى النشاط واللياقة البدنية وذلك سيتم المحافظة على سلامة الجسم والصحة النفسية ، ومن اجل تنفيذ المتطلبات اليومية .

اذ أكدت عدد من الدراسات علاقة الصحة النفسية بمتغيرات الصحة البدنية التي تعد انها " استجابة فسيولوجية ونفسية تقتضي تحدياً وتتضمن هذه الاستجابة اشارة وتعبئة لامكانيات الفرد لاجل المواجهة " . (10:35) (11 : 330)

وهنا نجد الحركات الرياضية مطلب مهم في الصحة النفسية لانها تساعده على رفع مستوى اللياقة البدنية وهذا يعكس على الجانب الصحي اولا والقدرة على تنفيذ الواجبات الدراسية ثانيا.

ومن هنا جاءت اهمية البحث كون الطلبة يواجهون عدد من المشكلات او الضغوطات خلال حياتهم الدراسية التي قد يقعون عرضة للاعراض والاضطرابات النفسية فعندما يسلك الانسان سلوكاً معيناً فان هذا السلوك ينتج عن شخصية واحدة متكاملة أي ان سلوكه يكون كوحدة جسمية ونفسية حين تتاثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية ولهذا فان ممارسة الرياضة تساعده على التخلص من الجانب النفسي وترفع من مستوى اللياقة البدنية المطلوبة لاكمال اعمالهم وواجباتهم الدراسية اليومية.

1 - 2 مشكلة البحث :

ممارسة درس التربية الرياضية العملي للطلبة وبصورة منتظمة وفعاله ومبرمجة لها تأثير فعال الجانب البدني والنفسيلانها تعمل على تقليل من التأثيرات الكثيرة التي تصيب الطلبة ومنها الجانب العلمي والحياة الاجتماعية .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في الجانب النفسي وممارسة العلمي لدرس التربية الرياضية لاحظت اغلب الطالبات لديهم جانب نفسي ضعيف ومستوى بدني متدني بسبب الضغوط العمل في الجانب الدراسي

والاجتماعي، وعند ممارسة درس التربية الرياضية كان لديهم الاندفاع والغربة والتشوق لهذا الدرس لانه المخرج والمعالج لهذه الجوانب النفسية ، هذا ما دعي الباحث الى برمجة الدرس في التربية الرياضية ومعرفة مدى تأثيره على الصحة النفسية والجانب البدني لكي يكون نموذج يطبق بصورة فعلية في المدارس .

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير ممارسة درس التربية الرياضية العملي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة.

1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي في ممارسة درس التربية الرياضية العملي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة.

3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالّبات الصف الثاني متوسط في متوسطة ام سلمه للبنات.

1-5-2 المجال المكاني: ساحة مدرسة متوسطة ام سلمه للبنات.

1-5-3 المجال الزمني: المدة 2021/3/1 ولغاية 2021/5/4

1-6 تحديد المصطلحات :

- الصحة النفسية: يعرفها الخالدي (2000) "بانها تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد , يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابة الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته " . (4 : 23)

- درس التربية الرياضية (النشاط الرياضي): " هو النشاط الحركي المنظم الذي يمارسه الفرد ممارسة ايجابية بحيث يساعده من احداث التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية ويمكنه من التكيف مع البيئة المحيطة . (2: 120)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تحديد مجتمع البحث بطالبات مدرسة (متوسطة ام سلمه للبنات) الصف الثاني متوسطة والبالغ عددهم (140) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) طالبة من شعبة واحدة وهم يشكلون نسبة (14.285 %) من المجتمع ، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) طالبات وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	38.356	1.235	3.219	38.456	1.345	3.497	0.164	غير معنوي
الطول/ سم	130.74	2.325	1.778	130.84	2.456	1.877	0.088	غير معنوي
الصحة النفسية /درجة	46.856	1.526	3.243	46.956	1.674	3.565	0.132	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	6.545	0.345	5.271	6.652	0.355	5.336	0.648	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ متر	2.562	0.21	8.196	2.456	0.325	13.232	0.828	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين/ عدد	12.235	0.452	3.694	12.365	0.557	4.504	0.543	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	15.265	0.687	4.5	15.323	0.788	5.142	0.166	غير معنوي
تحمل السرعة للرجلين/ ثانية	33.546	0.784	2.337	33.674	0.845	2.509	0.333	غير معنوي

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

3-2-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1- ساعة توقيت. 2- شريط قياس. 3- ميزان طبي. 4- أرض ملعب (ساحة مدرس) 5- صافرة. 6- حبال مطاط. 4-2 إجراءات البحث :

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب منهج درس مادة كرة السلة والتي أقرته وزارة التربية قسم النشاطات الرياضية للدراسة المتوسطة ، وشملت المهارات قيد الدراسة (المناولة والطبقة والتهديف)، بالإضافة لخصوصية الدراسة تم تحديد متغير الثقة بالنفس أيضا لغرض قياسه.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الصحة النفسية (3 : 87) : تكون المقياس الصحة النفسية من (24) فقرة ملحق (1)، وكانت بدائل الإستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحيانا ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الإيجابية كالآتي : (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما أرتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على إرتفاع الصحة النفسية، وكلما إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على إنخفاض مستوى الصحة النفسية . (ملحق رقم2). ويتكون المقياس من (24) فقرة موزعة على ستة مجالات هي :

- أ. المجال الاجتماعي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- ب. المجال النفسي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- ج. المجال الجسمي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- د. المجال الروحي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- هـ. المجال الصحي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- و. المجال العقلي : يتكون المجال من (4) فقرات .

2-2-4-2 الاختبارات البدنية :

1-2-2-4-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (9 : 149)

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (10ثا) الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدتهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

3-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين : (9: 150)

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية.

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات :- شريط قياس - ساعة إيقاف - ارض ملعب - صافرة

طريقة الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان .

الشروط :- عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين .

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار:مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

التسجيل:يسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة.

3-4-2-2 اختبار تحمل القوة للذراعين. (12: 236)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

-غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

-يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

-ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

3-4-2-2 اختبار تحمل القوة للرجلين. (12: 237)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء .

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثبتيان نصفاء، يقوم المختبر بالوثب عاليا على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاء إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

3-4-2-2-5 اختبار تحمل السرعة للرجلين (الركض المكوكي (25 مترا×8) من البدء العالي: (8: 83)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية، طباشير ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .
الإجراءات : انظر شكل (2) ، رسم خطين متوازيين بطول (7) متر، والمسافة بينهما (25) مترا، داخل ملعب كرة السلة.

وصف الأداء :

*يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف احد الخطين الموازيين مباشرة.
*إعطاء إشارة البدء للاعبين اللذين يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين إلى الخط الموازي الآخر ليلمساه بقدميهما ، ثم يستديران بسرعة للعودة إلى الخط الموازي الأول والذي انطلقا منه.
*يستمر اللاعبان في تكرار هذا الأداء ثماني مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25 مترا×8) مرات تساوي 200 مترا.

تعليمات الاختبار :

*يأخذ اللاعبون الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة).
*يجب لمس الخطين الموازيين المحددين بالتقدمين في كل مرة يصل إليهما اللاعبان.
*الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.
*السرعة في الأداء .

*الاختبار للاعبين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.

*لكلا اللاعبين محاولة واحدة فقط.

*يعلن الرقمان اللذان يسجلهما اللاعبان على اللاعبين اللذين يليهما لضمان عامل المنافسة.

إدارة الاختبار :

*مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة أداء اللاعبين أولا وتسجيل النتائج ثانيا.

*مؤقت :إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء والعد.

حساب الدرجات : *تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعبان بركض (25) مترا.

*تحتسب وتسجل للاعبين الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بين الخطين الموازيين ذهابا وإيابا (8) مرات أو الزمن الذي سجله في قطع المسافة (25 مترا × 8) مرات.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/3/1 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5- التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2021/3/7

2-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2021/3/8 ولغاية 2021/5/3

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2021/5/4

2-6 التمرينات المستخدمة :تم إعداد مجموعة من التمرينات في درس التربية الرياضية العملي تعمل على جانب الصحة النفسية والمؤشرات البدنية للطلّبات بعمر (12-14) سنة، وتم برمجة هذه التمرينات الوحدات التعليمية والتطبيقية لدرس التربية الرياضية العملي ، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ، وبواقع وحدتين تطبيقية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية .

2-7 الوسائل الإحصائية :تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد 1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-اختبار ت للعينات المترابطة. 4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة. 5-النسبة المئوية.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2) يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصحة النفسية / درجة	46.856	52.523	1.784	3.176	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	6.545	8.652	0.984	2.141	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين / متر	2.562	3.124	0.214	2.626	معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	12.235	14.542	0.745	3.096	معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	15.265	17.541	0.778	2.925	معنوي
تحمل السرعة للرجلين / ثانية	33.546	31.235	0.829	2.787	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) =1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصحة النفسية / درجة	46.956	54.875	2.985	2.652	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	6.652	9.996	0.784	4.265	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين / متر	2.456	3.979	0.712	2.139	معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	12.365	16.745	0.991	4.419	معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	15.323	19.784	1.235	3.612	معنوي
تحمل السرعة للرجلين / ثانية	33.674	30.087	0.996	3.601	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) للفروقات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الصحة النفسية / درجة	52.523	0.784	54.875	0.965	5.681	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	8.652	0.542	9.996	0.562	5.169	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين / متر	3.124	0.235	3.979	0.236	7.772	معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	14.542	0.774	16.745	0.745	6.153	معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	17.541	0.874	19.784	0.887	5.404	معنوي
تحمل السرعة للرجلين / ثانية	31.235	0.711	30.087	0.652	3.576	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعيدة وهذا يدل على أن المجموعتين قد تحسنت الصحة النفسية وتم رفع المستوى البدني لديهم، ويعزو الباحث هذا التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجانب النفسي والبدني نتيجة الالتزام بتنظيم عمل الدرس العملي وكذلك بسبب انتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية وفيها مارس الطلاب الأسلوب التعلم الصحيح هذا ما تشير إليه عنايات محمد احمد (1998) " التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها " (7 : 92).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات المستخدمة للصحة النفسية والجانب البدني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل إندرس التربية

الرياضي العملي المطبق بصورة منتظمة وبصورة علمية صحيحة أدى الى حصول هذه الفروقات ويرى ساندر ليموين (2001) " يظهر تأثير النشاط الرياضي على تحسن المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد الصحة النفسية جيدة ". (6: 930)

بالاضافة ان درس التربية الرياضية حقق مطلب نفسي واضح واستطاع ان يعدل السلوك الحركي والشخصي للطلّابات وهذا ما يراه حامد عبد السلام (2003) ان "الصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة". (5: 147)

كذلك ان علمية التعليم داخل الدرس سواء البدني او المهاري فان من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (13: 237).

كذلك استخدام الجانب النفسي وخصوصا الصحة النفسية من خلال التمرينات الموضوعة إذ الثقة بالنفس عززت نجاح الأداء البدني إذ يرى أسامة كامل راتب " إن الأداء بثقة هو إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة وان يحرص الرياضي على تميز أدائه بالثقة وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك تتأثر كل واحد بالآخر فانه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة" (1 : 347) .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- 1-درس التربية الرياضية العملي له تاثير ايجابي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة .
- 2- الصحة النفسية مطلب مهم في التخلص من الاجواء النفسية المتعبة اثناء الدراسة او الحالات الاجتماعية التي يمر فيها الطالب ويكون ذلك بممارس درس التربية الرياضية العلمي.

5-2 التوصيات :

- 1-اعتماد درس التربية الرياضية العملي لما له من تاثير ايجابي على الصحة النفسية وبعض المؤشرات البدنية للطلّابات بعمر (12-14) سنة .
- 2- التأكيد على الصحة النفسية لانه مطلب مهم في التخلص من الاجواء النفسية المتعبة اثناء الدراسة او الحالات الاجتماعية التي يمر فيها الطالب ويكون ذلك بممارس درس التربية الرياضية العلمي.

المصادر:

- 1- أسامة كامل راتب. الأعداد النفسية للناشئين: ط1 القاهرة، دار الفكر العربي، 2011.
- 2- أسامة كامل راتب. تطبيقات في المجال الرياضي: ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 3- اسو محمود رضا . علاقة الصحة النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية ومؤشر كتلة الجسم لديممارسي النشاط الرياضي: بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 42 ، 2015.
- 4- أديب الخالدي . المرجع في الصحة النفسية: الدار العربية للنشر والتوزيع ، مدينة نصر والمكتبة الجامعية ، ليبيا ، 2002 .
- 5- حامد عبد السلام زهران . دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي: ط1، القاهرة، عالم الكتب 2003
- 6- ساندرا ليموين ؛ تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات : المؤتمر العلمي ، الرابع عشر ، الإسكندرية ، أكتوبر 2001.
- 7- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998 .
- 8- فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- 9- كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- 10- لمى اكرم جلولو . دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للرياضيين الانجاز السابقين ومزاولي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين بأعمار (45 - 55) سنة : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- 11- محمقاسم عبد الله. مدخل الى الصحة النفسية: ط2، عمان، دارالفكر، ٢٠٠٤.
- 12- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ج1، 2001 .
- 13-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273
10/<https://mawdoo3.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85 %D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA%D9%8A>

ملحق (1)

نموذج من (درس علمي متنوع)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية:تحسين الصحة النفسية ورفع المستوى البدني

الوحدة التعليمية: 1

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي				
القسم الرئيسي:	85 دقيقة	- مع الهولة بقاطرتين يتم اداء حركات للذراعين والرجلين بتنسيق.	2×3	
1-التعليمي	50 دقيقة	- أداء لعبة صغيرة الجلوس على الكرسي	2×5	
2-التطبيقي		-اداء سباق ركض 50 متر بين مجموعتين بالتعاقب.	2×2	
		-رمي كرات طبيه بتنافس زنة الكرة 1كغم	2×1	
		- اداء لعبة الكرة الطائرة بين فريقين.	1×5	
القسم الختامي				