

حساب الطاقة المصروفة (السرعات الحرارية) من خلال درس التربية الرياضية، في المدارس الابتدائية

م.د. فراس طلعت حسين م.د. علي مسير ياسين

1433 هـ 2012 م

ملخص البحث باللغة العربية.

حساب الطاقة المصروفة (السرعات الحرارية) من خلال درس التربية الرياضية، في المدارس الابتدائية.

هناك دول متقدمة كرست أبحاثها، وعملت ما أمكنها لرفع مستوى النشاط البدني للطلاب، في أثناء درس التربية الرياضية، بطرائق علمية متقدمة، وتخطيط سليم، إذ يمكن بواسطتها استثمار الطاقة لدى الطلاب، وتكمن أهمية البحث من خلال درس التربية الرياضية، في زيادة النشاط البدني لدى الطلاب بصورة علمية مدروسة، وليس بطريقة عشوائية غير منتظمة، وإن الهدف من البحث معرفة الطاقة المصروفة، وعدد الأمتار المقطوعة لعينة البحث، من خلال درس التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب التتابع، وتم اختيار عينة البحث بطريقة العمد من طلاب الخامس الابتدائي، والبالغ عددهم (58 طالباً)، ولقد استنتج الباحثان: إن قياس الطاقة المصروفة، وعدد الأمتار المقطوعة، ساعدت في معرفة ما يفقده الطالب من سرعات حرارية، من خلال الدرس، والمسافة المقطوعة في اثنا عشر، فضلاً عن إن عدم الاهتمام في درس التربية الرياضية، بصورة كبيرة من قبل المربين، يؤدي إلى عدم رفع مستوى النشاط البدني، وكانت أهم التوصيات: الاهتمام بممارسة النشاط البدني في المدارس الابتدائية، على وفق أسس علمية صحيحة، والاعتماد على درس التربية الرياضية بصورة كبيرة، من أجل رفع مستوى النشاط البدني للطلاب.

الكلمات المفتاحية: الطاقة المصروفة من خلال درس التربية الرياضية

Abstract

The expense of energy expended (calories) during the studied physical education for primary schools.

There are advanced countries devoted its research and worked all their ability to raise the level of physical activity for students during the studied physical education in ways that advanced scientific and proper planning as it can through which energy investment in

students, and the lies the importance of searching through studied physical education can increase physical activity among students in a scientific thoughtful and not random irregular, and the objective of this research to know the energy expended and the number of meters harvested for research sample during the studied Physical Education, and the researchers used the descriptive style relay, was chosen as the research sample way intentional students from the fifth primary, totaling 58 students, and have concluded the researchers to measure the energy expended and the number of meters Mileage helped to know what make him lose a student of calories during the lesson and Kilometers which, in addition to the lack of interest in studying physical education dramatically by educators lead to not to raise the level of physical activity, and was the most important recommendations concern the exercise of physical activity in primary schools according to the basis of sound scientific , relying on physical education lesson dramatically in order to raise the level of physical activity for students.

Key words: Expended energy, Studied, Physical education

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث، وأهميته:

على الرغم من التطور التكنولوجي، والتقدم الهائل في انتشار الوسائل الحديثة، والآلات الميكانيكية على نطاق واسع، يعيش الفرد في معظم أنحاء العالم حياة خاملة من دون حركة، فهو يجلس بدلاً من الوقوف، ويركب بدلاً من أن يمشي، ويشاهد بدلاً من الممارسة، وبهذا أصبحت حياته خاملة من دون حركة، وهذا يؤدي إلى الكثير من الأمراض، لذلك لجا الباحثان إلى دراسات تحدد مستوى النشاط البدني، والطاقة المصروفة من خلال إيجاد المعدلات الرياضية، التي يمكن لأي فرد استخدامها في أثناء مزاولته التمارين الرياضية، فضلاً عن الاهتمام بالفروق الفردية بين أفراد المجتمع، من جانب إمكاناتهم وقدراتهم وميولهم في ممارسة التمارين الرياضية، لذلك يجب أن يدرك الفرد مهما كان مستواه، وإن كان في المدرسة الابتدائية، بأن النشاط البدني أصبح ضرورة مؤكدة في وقتنا المعاصر، من أجل المحافظة على الصحة أولاً، وتطور القدرة البدنية، والحركة لمختلف الأعمار ثانياً.

هناك دول متقدمة كرسّت أبحاثها، وعملت بإمكاناتها لرفع مستوى النشاط البدني للطلاب، في أثناء درس التربية الرياضية، بطرائق علمية متقدمة وتخطيط سليم، إذ يمكن بواسطتها استثمار الطاقة لدى الطلاب وقياسها، وهذا ما (أوصى به المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض، والوقاية منها CDC في تقريره عام 1997: بضرورة قياس مستوى النشاط البدني لدى الأطفال والناشئة، مع تطوير برامج التربية البدنية المدرسية) (8: 46)، لذلك أصبح درس التربية الرياضية في دول العالم، من الوسائل المهمة في تنمية قدرات الطلاب، في النواحي البدنية، والحركية، والنفسية، والاجتماعية، فضلاً عن الحصول على قوام مقبول، وإصلاح العيوب والتشوهات، وأثره في الأجهزة الحيوية، واكتساب الخبرات الأساس في الأنشطة الرياضية المتنوعة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث: من خلال درس التربية الرياضية، يمكن زيادة النشاط البدني لدى الطلاب بصورة علمية مدروسة، وليس بطريقة عشوائية غير منتظمة، إذ هناك كثير من دول العالم، تعمل بنشاط جدي لتطوير

هذا الدرس، من أجل إعداد جيل قوي، واكتشاف المواهب، لتحقيق أفضل الإنجازات العالمية، في المحافل الدولية، في الألعاب الفرعية، والفردية.

2-1 مشكلة البحث:

بدأ العالم يعتمد ما يستهلكه الفرد من طاقة في أثناء حياته اليومية في مجمل الأعمال، التي تكون في البيت، أو المعمل، أو في الدائرة، أو في المدارس، وفي أثناء درس التربية الرياضية، أو من خلال مزاوله الرياضة الترويحية، أو المستويات العليا، ونرى هذا من خلال مشاهدة مباريات كرة القدم، وكرة السلة، فضلا عن الرياضات الأخرى في شاشات التلفزيون، فيتبين لنا ما عدد الأمتار المقطوعة، والطاقة المصروفة لكل لاعب، في أثناء المباراة.

ومن خلال مشاهدة الباحثين درس التربية الرياضية في قطرنا، لاحظنا في الكثير من الأحيان، أن الدرس يجرى بصورة غير منتظمة، وذلك لعدم وجود التخطيط النموذجي للدرس، وهذا يؤدي إلى عدم استثمار الطاقة الفائضة للطلاب، لذا ارتأى الباحثان، معرفة ما العدد المصروف من السرعات الحرارية، والمسافة المقطوعة في أثناء الدرس لهذه المرحلة العمرية ؟

3-1 هدف البحث:

◀ حساب الطاقة المصروفة، وعدد الأمتار المقطوعة لعينة البحث، من خلال درس التربية الرياضية.

4-1 فرض البحث:

◀ هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في متغيرات البحث.

5-1 مجالات البحث:

1- المجال البشري: عينة من طلاب الصف الخامس في المدارس الابتدائية في بغداد.

2- المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول، من 2012/10/15 - 2012/12/26.

3- المجال المكاني: ساحات المدارس المختارة لعينة البحث.

2- الدراسات النظرية، والمشابهة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 النشاط البدني:

يحظى النشاط البدني باهتمام بالغ في معظم دول العالم، إذ ليس هناك أسلم من اللجوء إلى ممارسة النشاط البدني المنظم والمرتز، للوصول إلى حياة سليمة خالية من الأمراض، التي قد تصيب الإنسان في أية مرحلة عمرية، فالنشاط البدني يعني قدرة الفرد على العيش في جوانب الحياة كافة، ولا تقتصر على النواحي البدنية فقط، ولكنه يشمل اللياقة الفسيولوجية لأجهزة الجسم، واللياقة العقلية، والاجتماعية، والنفسية، إذ تكمل كل واحدة منهما الأخرى، لذلك فالنشاط البدني هو قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بكل كفاءة من دون الشعور بالإرهاق، التي تعني حركة الجسم المعتدلة، والتي ينتج عنها استهلاك الطاقة.

ويدخل النشاط البدني من ضمن حياة الطلاب في المدرسة، ومن المهم لنا نحن المربين، أن نشجع الطلاب على ممارسة النشاط البدني ونهتم به، لما له من فوائد كثيرة، وآثار ايجابية في صحتهم، وذلك باستخدام الأساليب العلمية، التي تشجعهم على ممارسة التمارين الرياضية التي تنظم داخل المدرسة، أو خارجها، والتمتع بها من دون ضغط على الطلاب، ويدافع ذاتي منهم، وذلك إذا بدأ الطالب ممارسة النشاطات البدنية في وقت مبكر، فإنه سيكون في أوج نشاطه، ويعرف النشاط البدني: بأنه حركة الطفل بواسطة الجهاز العضلي، والتي تؤدي إلى بذل طاقة تتجاوز الطاقة في أثناء الراحة (1: 411). وكلما كان هناك تنوع في ممارسة النشاطات يكون هنالك اكتشاف لميول الطالب، وبحسب رغبته في اللعب، لذلك فإن ممارسة النشاطات البدنية المبنية على أسس علمية صحيحة تساعد في حدوث أثر ايجابي في جسم الطالب، وأجهزته الداخلية المختلفة، وكلما كان هنالك مبادئ للتدرج في الأداء، والاهتمام بالفروق الفردية، والتوازن والراحة، والاسترخاء، والمتابعة، والاستمرار، أدى ذلك كله إلى اكتشاف الطالب الموهوب.

2-1-2 أنواع النشاط البدني (2: 103):

هناك أنواع من النشاط البدني، لها أثر ايجابي في الجهاز العضلي، إذ تؤدي إلى زيادة قدرة العضلة، وزيادة بيوت الطاقة، وزيادة سمك العضلات وحجمها ووزنها، فضلا عن أثر الجهاز العصبي في تحسين التوافق العصبي العضلي، وسرعة رد الفعل، وتنمية التوقع الحركي، وأثر النشاط البدني في الجهاز الدوري والتنفسي، إذ يعمل على زيادة حجم الدم المدفوع في الدقيقة الواحدة، وزيادة القدرة على استخدام الأوكسجين، وتحسين السعة الحيوية للرئتين.

2-1-3 درس التربية الرياضية:

المطلوب من الكثير من المهتمين في الرياضة بصورة عامة، وفي الرياضة المدرسية بخاصة، أن يولوا درس التربية الرياضية الاهتمام المجدي، لأنه الطريق إلى تفوق الطلاب في مختلف العلوم الأخرى، انطلاقا من الحديث النبوي الشريف: (العقل السليم في الجسم السليم)، إذ يعد درس التربية الرياضية هو المادة الأساس في الخطة الدراسية للمراحل التعليمية كافة، من المرحلة الابتدائية إلى نهاية المرحلة الجامعية، لذا يتطلب من الطالب الممارسة، والمشاركة الفاعلة فيه، لأنه يساهم في بناء، وتطوير النواحي الجسمية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، وهذا يعمل على وجود البنية الأساس للرياضة في المدارس وتطويرها، لذلك فإن درس التربية الرياضية هو عملية تربية هادفة وموجهة، وذات تخطيط علمي لأعداد الطلاب، وبحسب قدراتهم في مستوياتهم المختلفة، إذ يتكون من إعداد متعدد الأغراض يخص البدن، والحركة، والمهارة، والفن، والنفوس، بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في المستقبل، كذلك يعد درس التربية الرياضية عملية تحسن وتقدم، وتطوير مستمر لمستوى الطلاب في المجالات المختلفة، وعلى وفق المبادئ العلمية، والتربوية التنموية، التي تهدف إلى تنشئة، وإعداد الطلاب من خلال التخطيط، والتطبيق الميداني، ويعرفه عباس أحمد، أنه: (الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، في الخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة، تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه النشاطات (5: 123). إن لدرس التربية الرياضية دورا أساسيا في تكوين الطلاب، للانطلاق نحو التفوق، إذ يعد القاعدة الأساس في الرياضة في المنتديات الشبابية، والرياضة الجامعية، والنوادي الرياضية، والمنتخبات الوطنية، لأن ممارسة الرياضة

في المدارس هو عملية ملازمة للتعلم الحركي، فضلاً عن دوره في تطوير الصفات، والقدرات البدنية، والحركة، من قوة، وسرعة، ورشاقة، وتوافق... وغيرها، إذ يؤدي إلى تنمية الصفات الفسيولوجية التي تعمل على تحسين النواحي الوظيفية، والمساعدة في تعلم المهارات الرياضية، فهو الأساس لجميع الرياضات البدنية، نظراً لما يشمله من صنوف متعددة من الحركات، وهذا ما أكده (اوليغ كولودي): إن الغرض من درس التربية الرياضية، هو الوصول إلى مستويات عالية من المهارة، في أفعال الحركة المرتبطة بإظهار أقصى قدرة من القوة، والسرعة، والتحمل (3: 61).

لذلك يعمل درس التربية الرياضية في تحسين أداء حركة الطلاب من خلال الممارسة، وتكرار التمارين الرياضية المتنوعة، وتنوع صورة الممارسة، كأن تكون فردية، أو ثنائية، أو جماعية، ويسهم المربي الماهر في اختيار الخبرة التعليمية بحسب الجنس، والعمر، والفروق الفردية بين الطلاب، إذ هنالك اختلاف في قدرة الطلاب، من خلال المرحلة العمرية الواحدة، وقد تصل هذه الفروق في المرحلة الواحدة إلى أربع سنوات، فهناك طالب له قدرات بدنية، وجسمية، وعقلية، وتختلف من طالب إلى آخر، وعلى المدرس أن يعي، أن كل واحد منهم له مطالبه وحقوقه، في أن يتعلم على وفق قدراته، وتذكر نوال إبراهيم، وآخرون (2008) إذا بدأنا تعلم الخبرة من مستوى واحد وانتهينا بها عند مستوى آخر لجميع التلاميذ، فإن التلميذ المتقدم لن يجد ما يحفزه على العمل والتطور، لأنها أقل من مستواه، ولا ترضي طموحه، والتلميذ المتأخر لن يجد فيها ما يشجعه على العمل (7: 81).

يرى الباحثان، أن درس التربية الرياضية هو نظام تربوي تعليمي، يعتمد بصورة أساس الإمكانات المتوافرة والمختلفة، المتعلقة بوزارة التربية، وإدارة المدرسة، والمربي، والطالب، أي أنه نظم، وأساليب متكاملة في التربية من أجل تنمية الطالب وتقييمه، ونكيفة بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، ووجدانياً عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية، فهي تنمية روح العمل التعاوني بين الطلاب، ويعطي الثقة بالنفس من أجل إنجاز وجبه بكل ثقة عالية، وتحقق ذاته.

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب التتابع، كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها، ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها.

3-2 عينة البحث:

ضمّ مجتمع البحث المدارس الابتدائية في بغداد، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة العمد، من طلاب الخامس الابتدائي، وتكونت عينة البحث من طلاب المدارس في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية (مدرسة الهجرة الابتدائية)، وهي تمثل المجموعة الأولى، وفي مديرية تربية الرصافة الثانية (مدرسة اليرموك الابتدائية)، وهي تمثل المجموعة الثانية، إذ كان عدد العينة (65 طالباً)، وتم استبعاد كل طالب يمارس الرياضة بصورة مستمرة ومرضية لأي سبب، وبعد ذلك أصبح عدد العينة (58 طالباً)، بعد أن تم تحديد العينة أجرى الباحثان تكافؤ على أفراد المجموعتين في متغيرات البحث، كما مبين في الجدول (1) يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين.

جدول (1)

يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث، في القياس الأول

المتغيرات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
الطاقة المصروفة	1.878	33.206	1.751	32.931	0.579	0.565	عشوائية
الأمطار المقطوعة	13.241	762.482	12.384	761.344	0.338	0.737	عشوائية

في الجدول (1)، يتبين: عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05)، قبالة درجة حرية (56)، إذ ظهرت مستويات الخطأ أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث، في المتغيرات قيد البحث، في القياس الأول.

3-3 أدوات البحث:

تم الاستعانة بالوسائل البحثية الآتية :

- 1- المصادر العربية، والأجنبية.
- 2- الاستعانة بآلة تصوير فيديو عدد (1)، نوع سامسونج.
- 3- جهاز OMRON عددها (58).

4-3 أسلوب تطبيق البحث :

قام الباحثان بقياس أول لعدد السرعات، وعدد الأمطار، لعينة البحث في بداية العام الدراسي، من خلال درس التربية الرياضية، وعن طريق جهاز OMRON، إذ كان كل طالب يحمل هذا الجهاز خلال الدرس الذي وقته (45 د)، ويستخدم القياس لأسلوب الركض ومقداره، أي عدد الأمطار المقطوعة، وحدة قياسه (المتراً)، فضلاً عن قياس الخطوات، وعدد السرعات الحرارية المحترقة، وحدة قياسها (كلوري، kcal)، وبعد هذا الجهاز دليلاً مفيداً في التخطيط لبرنامج رياضي، وتعليمي يستند إلى قوة معرفة النشاط البدني ومقداره، وفي نهاية الفصل أخذ أيضاً القياس الثاني لهم، و كان الدرس يعتمد مفردات المدرسين، من خلال تطبيق خطة الدرس المعدة من قبلهم.

5-3 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة نتائج البحث.

4- عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، في القياس الثاني، وتحليلها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة، بين مجموعتي البحث، في متغيرات الطاقة المصروفة، والأمتار المقطوعة، في القياس الثاني.

المتغيرات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
الطاقة المصروفة	29.275	1.161	28.965	1.238	0.984	0.329	عشوائية
الأمتار المقطوعة	806.206	6.218	804.586	6.678	0.956	0.343	عشوائية

في الجدول (2) يتبين:

- ◀ في قياس الطاقة المصروفة: بلغ فرق الوسط الحسابي للمجموعة الأولى في القياس الثاني (29.275)، وانحراف معياري قدره (1.161) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الثانية في القياس الثاني (28.965)، وانحراف معياري قدره (1.238)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.984)، وبما إن قيمة الدلالة (0.329)، هي أعلى من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يدل على عشوائية في القياس الثاني.
- ◀ في قياس الأمتار المقطوعة: بلغ فرق الوسط الحسابي للمجموعة الأولى في القياس الثاني (806.206)، وانحراف معياري قدره (6.218)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الثانية في القياس الثاني (804.586)، وانحراف معياري قدره (6.678)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.956)، وبما إن قيمة الدلالة (0.343)، هي أعلى من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يدل على عشوائية، في القياس الثاني.

2-4 عرض نتائج اختبارات (t)، وتحليلها، ومناقشتها :

1-2-4 عرض، وتحليل، ومناقشة فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t)

المحسوبة، ودلالة الفروق بين القياسين: الأول والثاني، (الطاقة المصروفة) لمجموعتي

البحث:

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين القياسين : الأول،

والثاني، (الطاقة المصروفة) لمجموعتي البحث :

المجموعات	ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	دلالة الفروق
المجموعة الأولى	3.931	0.432	9.090	0.000	28	معنوي
المجموعة الثانية	3.965	0.392	10.108	0.000	28	معنوي

في الجدول (3) يتبين :

◀ في المجموعة الأولى، قياس الطاقة المصروفة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج القياسين: الأول والثاني (3.931)، وانحراف معياري قدره (0.432)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.090)، وبما إن قيمة الدلالة (0.000)، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين القياسين: الأول والثاني، ولمصلحة القياس الثاني.

◀ في المجموعة الثانية، قياس الطاقة المصروفة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج القياسين: الأول والثاني (3.965)، وانحراف معياري قدره (0.392)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (10.108)، وبما إن قيمة الدلالة (0.000)، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين القياسين: الأول والثاني، ولمصلحة القياس الثاني.

2-2-4 عرض، وتحليل، ومناقشة فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين القياسين: الأول والثاني، (الأمطار المقطوعة) لمجموعي البحث :

الجدول (4)

فرق الأوساط الحسابية، وانحرافه المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين القياسين : الأول والثاني، (الأمطار المقطوعة) لمجموعي البحث :

المجموعات	ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	دلالة الفروق
المجموعة الأولى	43.724	2.507	17.437	0.000	28	معنوي
المجموعة الثانية	43.241	3.049	14.182	0.000	28	معنوي

من الجدول (4) يتبين :

◀ في المجموعة الأولى، قياس الأمطار المقطوعة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج القياسين: الأول والثاني (43.724)، وانحراف معياري قدره (2.507)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (17.437)، وبما إن قيمة الدلالة (0.000)، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين القياسين: الأول والثاني، ولمصلحة القياس الثاني.

◀ في المجموعة الثانية، قياس الأمطار المقطوعة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج القياسين: الأول والثاني (43.241)، وانحراف معياري قدره (3.049)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.182)، وبما إن قيمة الدلالة (0.000)، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين القياسين: الأول والثاني، ولمصلحة القياس الثاني.

3-4 مناقشة النتائج :

نرى من خلال الجداول، هناك تطور في درس التربية الرياضية، في النشاط البدني بين القياسين الأول والثاني، ولكن هذا لا يوازي التطور والتقدم الحاصل في كثير من دول العالم، إذ تشير الكثير من البحوث العلمية إلى أن الأطفال في دول العالم يستهلكون من السرعات الحرارية ما يعادل (120) سعرة حرارية، ويقطعون من المسافة ما يعادل (3 كيلو) من الأمطار، وهذه النتائج تمثل لنا نسبة كبيرة من النتائج التي حصلنا عليها من خلال الدرس، والسبب يعود إلى عدم وجود أسس علمية صحيحة، يبني عليها الدرس في كثير من المقومات، إذ نرى الكثير من المدرسين يهتمون بنشاط بدني وحركي واحد، مع تجاهل الكثير من النشاطات الأخرى، إذ تختلف نسبة استهلاك الطاقة في النشاطات الرياضية تبعاً لحجم، ونوع النشاط والممارسة، وتشير الأبحاث العلمية إلى: (إن لاعب كرة اليد يفقد (11 kcal) في

الدقيقة، في حين لاعب كرة السلة يفقد (8.6 kcal) في الدقيقة، وعداء 10000 يفقد في الدقيقة الواحدة (8.2 kcal)، لذا إن الطاقة المصروفة تختلف حسب الفعالية) (4 : 196)، إن عدم الاهتمام من قبل كثير من المربين بالفروق الفردية بين الطلاب من جهة رغباتهم وقدراتهم وميولهم وتحقيق الذات، إذ يسبب لهم الملل ويجعل الدرس هدفا لا ينسجم مع طموحهم فيقبلون على النشاط بروح غير عالية، لذلك من الضروري أن تكون جوانب النشاط ممتعة، وفي قدرة الطلاب، مما يعمل على زيادة في دوافعهم نحو الرياضة، مما يجعل التنافس عادلاً، ومن ثم سيعملون على بذل الجهد وصرف طاقة أكبر، والركض لأطول مسافة من خلال النشاط البدني والحركي، فيتمكن الطلاب من تأدية واجباتهم بكل سهولة، ومن دون عناء كبير، ويشير مروان عبد المجيد (2002) : على المدرس أن يدرس السبل التي تؤدي إلى تحقق أهداف درس التربية الرياضية، إذ يدرس الطلاب من جانب، السن، والميول، والرغبات والاحتياجات، والاستعدادات، والمستوى الذي وصلوا إليه في ممارسة النشاطات البدنية، وتعلم المهارات (6 : 128)، لذلك من الضروري أن يشعر الطالب بالفائدة من الدروس التي تلقاها، وأن يكون متهيئاً، ومنتشوقاً للدرس القادم، من أجل ممارسة النشاطات البدنية التي تعود عليه بالفائدة الصحية، وتنمية الكفاءة البدنية والحركية.

إن درس التربية الرياضية في كثير من العالم تكون مدته (3 ساعات) في أثناء الأسبوع، أما في العراق فإنه في نصف هذا الوقت، أي إن وقت الدرس (45 دقيقة) وقد لا يعطى هذا الدرس في الكثير من المدارس لعدة أسباب، ومن هذه الأسباب : تعدد الدوام في المدرسة الواحدة، إذ نرى في الوقت الحاضر، إن البناية الواحدة فيها ثلاث مدارس، فيكون لكل مدرسة من الدوام (3 ساعات) فقط، وهذا الوقت لا يغطي سوى (4 دروس) وهذه الحال تؤدي إلى إهمال درس التربية الرياضية، في حين نرى في الكثير من دول العالم، أن هناك دروساً تزداد على درس التربية الرياضية، ويشير (اوليغ كولودي) إلى المدارس العامة، التي تزيد على الدروس الإلزامية دروساً ذاتية، واختيارية، ويكون تدريس المجموعات الأكبر عمراً (4 مرات) في الأسبوع، في كل مرة (90 دقيقة)، ويكون تدريس المجموعات الأصغر عمراً مرتين في الأسبوع، من أجل رفع المستوى البدني للطلاب (3 : 148)، لذلك فإن هذا الوقت لا يكفي لإشباع حاجة الطلاب من الحركة والنشاط، في أية مرحلة عمرية، كما أنه لا يكفي لتعلم المهارات، والفعاليات بمستوى مقبول، بسبب الهبوط في مستوى النشاط البدني لدى الطلاب.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ساعد قياس الطاقة المصروفة، وعدد الأمتار المقطوعة، في معرفة ما يفقده الطالب من سرعات حرارية، من خلال الدرس، والمسافة المقطوعة من خلاله.
- 2- عند قياس الطاقة المصروفة، وعدد الأمتار المقطوعة، ظهر أن هناك تزايداً قليلاً جداً في المتغيرات، في القياس الثاني لعينة البحث.
- 3- عدم الاهتمام بدرس التربية الرياضية بصورة كبيرة، من قبل المربين يؤدي إلى عدم رفع مستوى النشاط البدني.

4- استخدام نشاط بدني في أثناء الفصل الدراسي، لا يسهم في تطور الطلاب بدنياً، وحركياً.

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بممارسة النشاط البدني في المدارس الابتدائية، على وفق أسس علمية صحيحة.
- 2- الاعتماد على درس التربية الرياضية صورة كبيرة، من أجل رفع مستوى النشاط البدني للطلاب.
- 3- استخدام نشاطات بدنية متعددة، من أجل زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية، أجهزة الدوري التنفسي، والجهاز العضلي... وغيرها.
- 4- حث القائمين بالعملية التعليمية، والمربين على الاهتمام بدرس التربية الرياضية.
- 5- إجراء دراسات مشابهة لمرحلة دراسية أخرى.

المصادر

- 1- أسامة كامل راتب، النمو الحركي: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1999).
- 2- أكرم خطايبية، أسس وبرامج التربية الرياضية: (عمان، دار الازوري، 2011).
- 3- اوليغ كولودي، وآخرون، ألعاب القوى، ترجمة: مالك حسن: (موسكو، دار رادوغا، 1986).
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجيا الرياضية والأداء البدني، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- 5- عباس احمد صالح، طرق تدريس التربية الرياضية، ج1، ط2: (المصل، جامعة الموصل، 1987).
- 6- مروان عبد المجيد إبراهيم، إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، ط1: (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002).
- 7- نوال إبراهيم شلتوت، ومحسن محمد حمص، طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة، ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008).
- 8- Centrs for disease control and prevention 1997 Guidelines for school and community programs to promotliflang physical activity among young people, morb mort weekly rep, 46: 1-36.