

اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم  
لدى طلاب الصف الثاني المتوسط  
الباحثان

م.م. علي فتاح

أ.م.د. طلال نجم

م ٢٠٠٩

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية، والتعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من (٣٥) طالب بواقع (٧) طلاب من كل شعبة دراسة تم اختيارهم بصورة عمدية وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (العمر، الوزن، الطول) استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T-Test).

واستنتج الباحثان

- ١- تحدث دروس التربية الرياضية تحسنا في معدل ضربات القلب .
- ٢- تظهر دروس التربية الرياضية في عدد مرات التنفس .
- ٣- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في كل من مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم .
- ٤- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية على عدد من عناصر اللياقة البدنية .

وأوصى الباحثان

- ١- ضرورة مراعاة تقنين محتوى درس التربية الرياضية وفقا للأسس التدريسية الفسيولوجية وبما ينسجم مع المرحلة العمرية للتلاميذ .
- ٢- ضرورة إدخال عناصر اللياقة البدنية كمتغير والوقوف على تطورها .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة التي تضمن محتوى مقترح لدرس التربية الرياضية يراعى فيه تحسين مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة .

## ABSTRACT

**Effect of physical Education lesson on certain variables of respiratory circulation device , Non – aerobic ability and body mass and some physical fitness elements for second intermediate class pupils**

**Researchers**

**Assist . Prof . Dr . Talal Najm**

**Assist . Lect . Ali Fatah**

٢٠٠٩

The current researcher aims to reveal the effect of physical Education lesson on certain variables of respiratory circulation device , non-aerobic ability , body mass and some physical fitness elements .

Descriptive method was used . The sample consisted of total (٥٣) students falling in (٧) pupils from each division chosen intentionally , and equivalence between groups was done in (age, weight, height)variables. The following statistical tools were used: mathematical means, standard deviation, T-test.

The researchers found out that:

- ١- physical education lessons make improvement in heart beat rate.
- ٢- physical education lessons increases breathing times.
- ٣- physical education lessons affect non-aerobic ability and mass.
- ٤- physical education lessons affect certain physical fitness elements.

The Researchers recommend:

- ١-The necessity of lessening physical education lesson content according to physicalological training basics coincided with age of the pupils.
- ٢- The necessity of introducing elements of physical fitness as variable and observing its development.
- ٣-The necessity of initiating similar studies dealing with the content of physical education lesson regarding the idea of developing physical and functional fitness level for different organs and devices of the body.

#### المصادر العربية والأجنبية :

- ١-الأوسي، وسن سعيد (٢٠٠٥) : تأثير منهج هوائي في بعض متغيرات الدم المناعية وصور الدهون ومكونات الجسم لدى المشاركات في برامج الرشاقة والصحة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
- ٢-التكريتي ، وديع ياسين والحجار ، ياسين طه ( ١٩٨٦ ) : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٣-الحجار ، ياسين طه محمد علي (١٩٩٤): الاستجابات الوظيفية العضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ٤-الحياي، مؤيد عبد الحميد داؤد(١٩٨٧): اثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية في مستوى الكفاية الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي للطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.

- ٥-الديري ، علي ( ١٩٩٩ ) طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية ( التربية الحركية ) ، ط١ ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .
- ٦-رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٨) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧-سلامة، ابراهيم احمد(٢٠٠٠): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية،كلية التربية البدنية، جامعة الفتح، طرابلس-ليبيا.
- ٨- عبد الفتاح ، ابو العلا ، حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٧) : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩-العودات ، جبريل جريد حمد ( ١٩٩٩ ) ائز برنا مج مقترح للتربية الحركية في الكفاءة الادراكية الحركية لدى طلبة الصف الثالث الابتدائي في مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٠-العاصي وحديث (١٩٨٧) : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل .
- ١١-فرج ، ألين وديع ( ٢٠٠٢ ) : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٢-قبع ، عمار عبد الرحمن (١٩٨٩) : الطب الرياضي ، دار الطباعة والنشر جامعة الموصل .
- ١٣-ملحم ، عائد فضل ، دغش ، محمد اسماعيل (١٩٩٩) : دراسة مقارنة لتأثير حصص التربية الرياضية على لياقة الجهاز الدوري التنفسي لطلاب المرحلة الابتدائية العليا ، مجلد بحوث المؤتمر العلمي ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، كلية التربية – قسم التربية الرياضية .
- ١٤-الهزاع ، هزاع محمد (١٩٩٧) : الاطفال وبرامج التربية الرياضية المدرسية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي .

- ١٥-Astrand, p.o. and Rodahl, K. (١٩٧٧). Textbook of would physiology, McGraw-Hill Book Company, U.S.A.
- ١٦-Deurenbeery and athers (١٩٩١) : Boy mass indexas ameasure of body fitness : age – and sex specific prediction formulos J of Natrition . ٦٥ .
- ١٧-Everhant B, and others (١٩٩٨) : The effects of combining afitness emphasis during motor skill practice on third graders enjoyment of physical education lesson , The physice educate<sup>٥٥</sup>(٣).
- ١٨-Haywood K. M. (١٩٩١): The role of physical education in the development of active lifestyle. Res. Quart. Exer. Sport(٦٢).
- ١٩- Koslow R. B. (١٩٩٨): Can physical fitness be a primary objective in balanced physical education program? J.phys. edue. Rec dance.<sup>٥٩</sup>(٤).
- ٢٠-Lix. D., and Dunham P.(١٩٩٣): fitness load and exercise time in secondary physical education classes. J. teaching phys. Edu<sup>١٢</sup>.  
Macardlr, W.O. et al , (١٩٨١). Exercise physiology, energy, Nutration and Human performance Lea and febiger.

٢١-Michaud T. J. and Andres F. F. (١٩٩٠): should physical education programs be responsible for making our youth fit? J. phys edue. Rec. dance٦١(٦).

٢٢-Nikolicz and Ilic N. (١٩٩٢): Maximal Oxygen uptake in trained and untrained ١٠-years-old boys. Bri. Sport med٢(٦).

٢٣-Sallis J. F. and Patrick K. (١٩٩٤): Physical activity guidelines or adolescents consensus statement pd. Exerc. Sport.(٦).

٢٤-Sallis J. F. and Patrick Mckenzie T.L. (١٩٩١): Physical education role in public health. Res. Quart. Exerc. Sport.(٦٢).

٢٥-Simons B. G. and others(١٩٨٧): Children and fitness. A public health perspective. Res, quart. Exerc. Sport.(٥٨).

٢٦-Stratton G. (١٩٩٧): Children's heart rate during British physical education lesson. J. teach. Phys. Edu.(١٦).

٢٧-Stratton G. (١٩٩٦): Children's heart rate during British physical education lesson. Ped. Exerc.. sci. (٨).

٢٨-Sundberg S. and Solvainio R. (١٩٨٧):Cardio respiratory function competitive boys. Acte. Pediatric. Scand.(٧١).

٢٩-Ziegler E. F. (١٩٩٤): Physical Education ١٢ principal principles J. Phys. Educ. Res. Dance. ٦٥. (٧)

٣٠-<http://www.g١١١g.com/vb/t١٢٥٣٦٨-post٢١٨٣٥٠٠.html>

٣١--<http://www.khayma.com>