

## أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان

د. جهاد علي سالم الجازي

وزارة التربية والتعليم

### الملخص

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان وهي (مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء)، وأيضا فيما إذا كان هناك فروق في أهمية ممارسة النشاط الرياضي تعزى للمتغيرات التالية: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، والمؤهل العلمي). ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، تم بناء أداة الدراسة (الاستبيان) وتم التحقق من صدقها وثباتها، وبلغ حجم عينة الدراسة (123) معلماً ومعلمة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- إن أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية جاءت مرتفعة.
- 2- احتل المجال الصحي المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية جاء المجال الاجتماعي وفي المرتبة الثالثة جاء المجال الأكاديمي.
- 3- كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية على المجالات والدرجة الكلية تعزى لمتغيري: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس).
- 4- وجود فروق في أهمية ممارسة النشاط الرياضي تبعاً للمؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط الرياضي، التربية الرياضية، معلّمو التربية الرياضية، المرحلة الثانوية.

## **The Importance of Practicing Sports Activities for Secondary School Students by physical Education Teachers' Perspective in Ma'an Educational Directorates**

### **Abstract**

This study aims to identify the importance of practicing sports activity among secondary school students by physical education teachers' perspective in the Education Directorates in Ma'an governorate, which are Ma'an Education Directorates, Southern Badia Education Directorate, Shobak Education Directorate, Petra Education Directorate. The study also investigates the differences in the importance of practicing sports activity affects by variables: (gender, teaching experience, and educational qualification). To achieve the goal of the study, the study used the descriptive survey method. The validity and reliability of the study tool were verified. The sample size of the study was (123) male and female teachers. The study has concluded the following results:

- 1- The importance of physical activity for secondary school students by the physical education teachers' perspective was high.
- 2- The health field took first place, followed by the social field, and finally came in the academic.
- 3- The results show that there were no statistically significant differences in the importance of sports activity among secondary school students by physical education teachers' perspective on the domains and the total degree that affects by two variables: (gender, teaching experience).
- 4- There are differences in the importance of practicing sports activity according to the educational qualification and post graduate studies.

According to the results, the researcher recommends the necessity of encouraging secondary school students to practice sports activities because of its role in improving the academic level, health and social aspects of students.

**Keywords:** sports activity, physical education, physical education teachers, secondary stage.

## المقدمة

لقد أصبح النشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة ليس فقط من أجل التمتع بالوقت الحر الذي ازداد مع التقدم التكنولوجي الذي نمر به، بل من أجل بناء شخصية الفرد؛ فهو يؤدي دوراً هاماً في أن يصبح الرياضي متزناً انفعالياً، ويساعده على التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة ( بدران، 2005: 200).

وتأتي أهمية ممارسة الرياضة في أن أجسامنا تتأثر كثيراً في طبيعة الحياة التي نعيشها والأعمال التي نؤديها فقد أوضحت نتائج إحدى الدراسات التي قامت بها الجمعية الأمريكية للقلب؛ للتعرف على نسبة حدوث الأزمات القلبية بين مختلف المهن أن أصحاب المهن التي لا تتطلب طبيعة عملهم أي مجهود بدني يتعرضون لأمراض القلب بنسبة أعلى كثيراً من غيرهم، ممن يقومون بأعمال تتطلب الحركة ( عبدالوهاب، 1995: 17 ).

إن ممارسة النشاط الرياضي حاجة عضويه تتطلب من الفرد محاولة إشباعها فيصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة لدى الفرد، حيث يكتسب الفرد قدرات خاصة في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية مما يجعله يسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على هذا النشاط، إذ إن إتقان الفرد للمهارات الحركية الرياضية لنوع من أنواع النشاط الرياضي يجذبه إلى الممارسة، ويدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل والارتقاء بمستوى قدراته، فيصبح النشاط عادة مهمة في حياة الفرد (العمايه ومقدادي، 2003: 50).

وقد أشار (ياسين، 2008: 54) إلى أن النشاط الرياضي يحتوي على ألعاب فردية وألعاب جماعية طبقاً للتصميم التنافسي لها والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعاً من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.

ويرى (Cavill, &Kahlmeier and Racioppi, 2006,2) أن أنواع الأنشطة الرياضية جميعها ذات أهمية، بما في ذلك المشي وركوب الدراجات والرقص والألعاب التقليدية والأعمال المنزلية بالإضافة إلى التمارين الرياضية المختلفة فهي عادة من أهم أسباب تحسين اللياقة والصحة.

ويذكر كل من (Corbin, Lindsey, Welk, and Corbin, 2002)، أنّ ممارسة النشاط الرياضي لها فوائد عديدة لارتباطها بالعديد من الجوانب الصحية والجوانب العقلية والبدنية، ممّا يحتمّ على الفرد أن يعمل على تنميتها ممّا يساعد على تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض السكري وأمراض القلب والسمنة وغيرها من الأمراض.

ويشير كثير من الباحثين إلى أنّه من أهمّ السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق في الرياضة هو تعرف اتجاهاتهم ودوافعهم تجاه الاشتراك في النشاط الرياضي (Ebbeck, Gibbons, and Loken- Dahle, 2000, 262-275). ويرى (الربضي، 2008: 7)، أن أطباء كثيرين أجمعوا على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية لها فوائد عديدة تعود على الفرد علاجاً ووقاية، ويعتبرونها وسيلة هامة لتعزيز مناعة الفرد وتحسين لياقة البدنية لمقاومة الأمراض بكافة أشكالها، وماذا يجري لأعضاء الجسم عند ممارستها.

إنّ ممارسة النشاط البدني المنتظم معتدل الشدة مفيد لصحة الإنسان، حيث تؤكد عديد من التوصيات المعنية بصحة الإنسان ومنها منظمة الصحة العالمية إلى ارتباط النشاط البدني بالصحة العضوية والنفسية للفرد، بما في ذلك في أهميته في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوقاية من داء السكري، ومكافحة السمنة، والوقاية من هشاشة العظام وغيرها من الأمراض. وفي الوقت الحاضر أصبح إتباع نمط الحياة الصحي وسيله مهمة للوقاية من العديد الأمراض المزمنة؛ فهو يعتمد على التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام (الهزاع، 2010: 15).

ويرى كلّ من (Howley&Don Franks,1992)، أنّ ممارسة النشاط البدني تقلل من القلق الناتج عن الإرهاق في العمل، ويحقق التوازن النفسي للفرد، ويعمل على الارتقاء بوظائف الجسم الحيوية، كما يقلل من احتمالية الإصابة ببعض الأمراض.

وممارسة النشاط الرياضي له دور كبير في تهيئة الفرد للقيام بالأعمال اليومية ولها أهمية كبيرة على جميع جوانب الحياة المختلفة مثل الجانب الاجتماعي، والجانب النفسي، والجانب الصحي، والجانب البدني، والجانب العقلي، وأصبح التركيز عليها كثيراً خاصة في المدارس التي تشكل البيئة الخصبة لنمو الفرد ذهنياً وجسدياً.

وبذلك أطلق جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين مشروع جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في المدارس الأردنية الذي يهدف إلى تحفيز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وإكساب الطلبة سلوكاً صحياً وأنماطاً حياتية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بصورة يومية، وتمكينهم من مواجهة الأعباء اليومية والمواقف الطارئة بنجاح.

## مشكلة الدراسة

لنشاط البدني العديد من الآثار الحميدة على جسم الطالب ونفسيته؛ فممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسن الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق. ولقد سعت فلسفة وزارة التربية والتعليم لتكامل العملية التربوية ومن مبدأ العقل السليم في الجسم السليم، فجعلت الرياضة جزءاً أساسياً من يوميات الطالب ابتداء من فعاليات الطابور الصباحي، ووصولاً إلى الحصص الأسبوعية على البرنامج الدراسي؛ لأنّ مرحلة الثانوية هي من أهم المراحل الدراسية وأدقها؛ فأنها مشوبة بالقلق والتوتر والخمول وبحاجة إلى مزيد من الاهتمام والتركيز، والتماس الأسباب المؤدية لاجتيازها بسلام ونجاح؛ ولقد ظهرت مشكلة الدراسة من طبيعة عمل الباحث كمعلم في وزارة التربية والتعليم ومن خلال الخبرات التي مر بها في التدريس، في أكثر من مدرسة ومن خلال التحكيم في المسابقات الرياضية وإعطاء حصص التربية الرياضية، لاحظ الباحث أن كثيراً من طلبة المرحلة الثانوية مصابون بنوع من الخمول والكسل، الأمر الذي يؤثر في نشاطهم الحركي داخل المدرسة وخارجها، ولاحظ أيضاً من خلال مجتمعات التعلم، ومجموعات التركيز مع معلّمي التربية الرياضية خلال مسيرة دراسته وإجرائه لأبحاث عديدة تتعلق بموضوعات الرياضة، عزوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي سواء كان أثناء حصة التربية الرياضية أو أثناء وقت الفراغ لديهم بسبب تركيزهم على الدراسة. كما أنّ المتابع لبرنامج الحصص اليومية لطلبة المرحلة الثانوية يجده خالياً من حصة الرياضة؛ مما ينعكس سلباً على صحة وسلوك الطلاب في المرحلة الثانوية التي هي بحد ذاتها تشكل قلقاً وتوتراً، فضلاً عن أنّ لممارسة النشاط الرياضي دوراً إيجابياً على الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية جميعها، من هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لمعرفة أهمية ممارسة طلبة المرحلة الثانوية للنشاط الرياضي في مديريات التربية والتعليم في محافظة معان من وجهة نظر معلّميهم وهي ( مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء).

## تساؤلات الدراسة

1. ما أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان وهي: (مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء)؟
2. هل هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان وهي: (مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء)، تعزى لمتغيرات: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي)؟

## أهداف الدراسة

1. معرفة أهمية ممارسة طلاب المرحلة الثانوية للنشاط الرياضي من قبل معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم في محافظة معان وهي: (مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء).
2. التعرف على الفروق في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم في محافظة معان وهي: (مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء) تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي، الخبرة، المؤهل العلمي).

## أهمية الدراسة

1. تعد هذه الدراسة من وجهة نظر الباحث وفي حدود علمه من أوائل الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في مديريات محافظة معان.
2. قد تساعد هذه الدراسة التربويين والمختصين على معرفة أهمية ممارسة طلبة المرحلة الثانوية للنشاط الرياضي وما له من دور إيجابي على الجوانب العقلية والبدنية والنفسية.

3. يؤمل أن تسهم هذه الدراسة في تقديم اقتراحات وتوصيات مبنية على أسس واضحة لإثراء وتزويد المكتبة الرياضية

بدراسات جديدة في المجال الرياضي.

4. تفتح المجال أمام الباحثين والدارسين في هذا الحقل لإجراء دراسات مشابهة تنبثق عن نتائج هذه الدراسة.

## مصطلحات الدراسة النظرية والإجرائية:

### 1- النشاط الرياضي

اصطلاحاً: يرى (بدران، 2005: 195)، أن النشاط الرياضي بأشكاله هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه

الإنسان ممارسة إيجابية فردية أو جماعية، وفقاً لقوانين وقواعد محدده بحيث يحدث تغيرات بدنية-عقلية-اجتماعية- نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة.

إجرائياً: هو أي نشاط رياضي يقوم به الفرد أثناء حصة الرياضة أو خارج أوقات الدوام (وقت الفراغ)، ويعود على

الفرد بنتائج إيجابية في جميع الجوانب، مثل المشي وممارسة الألعاب الجماعية أو الفردية وغيرها.

### 2- المرحلة الثانوية: اصطلاحاً: عرفها (الخالدي، 2008: 128) بأنها مرحلة مكونة من سنتين تشمل المجال

الأكاديمي والمهني، حيث يدرس الطلاب (4) مواد مشتركة بين الأكاديمي والمهني، ومواد التخصص مواد علمية وأدبية، ويمكن هذا النظام الطالب الملتحق بالتعليم الثانوي المهني الحصول على شهادة التعليم الأكاديمي عن طريق اجتياز الاختبارات في المواد الإلزامية والاختيارية متى أراد، ويتألف التعليم الثانوي من التعليم الثانوي الشامل (أكاديمي ومهني)، والتعليم الثانوي التطبيقي الإعداد والتدريب المهني.

إجرائياً: يعرفها الباحث بأنها أحد مراحل التعليم في الأردن يلتحق بها الطالب وفق قدراتهم وتحصيلهم الأكاديمي،

وتساعد الطلاب في الالتحاق بمراحل التعليم العالي أو الاتجاه إلى سوق العمل عن طريق مؤسسات التدريب المهني.

### 3- التربية الرياضية: اصطلاحاً: نظام تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة لها، تعمل على تحقيق

أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة والمتكاملة سواء كانت حركية أو معرفية أو اجتماعية أو وجدانية تبعاً لقدرات الفرد واهتماماته واحتياجاته (الشحات، 2007: 31).

ويعرفها الباحث: بأنها جزء من التربية العامة وتهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية.

**معلم التربية الرياضية:** هو المعلم المسؤول عن تدريس منهاج التربية الرياضية النظري والعملي، وهو الذي يقوم بالإشراف على تدريب الطلبة والفرق الرياضية على جميع الألعاب الرياضية واستخدام التكنولوجيا الحديثة في شرح وتطبيق المهارات الرياضية، ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري والنفسي والاجتماعي والعقلي لدى الطلاب.

### الإطار النظري

لقد كان النشاط البدني ولا يزال جزءاً متكاملاً من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة، ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني (الخولي، 1996: 17).

**ويعرف (العروي، 2019: 58) الأنشطة الرياضية بأنها:** نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة يكتسبها اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية، وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية، وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي النمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة.

**ويعرف ( الحراملة وآخرون، 2017: 18) النشاط البدني بأنه** حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف إثناء الراحة.



### فوائد ممارسة النشاط الرياضي

يسهم النشاط الرياضي في زيادة مستوى كفاءة القلب والرئتين، وزيادة مستوى كفاءة العضلات ومرونة الجسم، كما أن للنشاط دوراً مهماً في خفض نسبة الشحوم في الجسم والمحافظة على الوزن الطبيعي، وهو مهم في صحة العظام وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وزيادة القدرات الإدراكية، مما ينعكس إيجاباً على تحسين الصحة النفسية للناشئين وزيادة الشعور بالثقة (وزارة الصحة، 2020: 9).

ويشير (الدرايع وآخرون، 2016: 61)، إلى أنّ النشاط الرياضي يتيح فرص اللقاء والتعارف والعطاء وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعامل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة كما تساعد الأنشطة الرياضية على إقامة أواصر الصداقة واكتساب الصفات الاجتماعية فتزول الميول الفردية والأنانية وتحل محلها صفات اجتماعية كالتعاون ويحدث ذلك في إثراء النشاط الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي النشاط الرياضي وسيلة لشغل أوقات الفراغ، ولتنشيط الذهن، وتنمية مهارات القيادة والتفكير، (العروي، 2019: 61).

ويرى (الفقيري، 2014: 22) أنّ النشاط الرياضي يساعد في إقبال الطلبة على الدراسة بحيوية ونشاط، ويحافظ على لياقتهم البدنية؛ مما يساهم إيجابياً في تحصيل الطلبة ورفع مستواهم الأكاديمي.

### مجالات ممارسة النشاط الرياضي:

أولاً: الألعاب الجماعية: مثل كرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة.

ثانياً: الألعاب الفردية: مثل لعبة التنس الطاولة، لعبة الريشة الطائرة، ألعاب القوى، التنس الأرضي، السباحة.

### الدراسات السابقة

أجرى البطاينة وآخرون (2004)، دراسة هدفت إلى المقارنة بين اتجاهات طلبة جامعة اليرموك وجامعة عجمان نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وتكونت عينة الدراسة من (2618) طالباً وطالبة، استخدم الباحث فيها المنهج الوصفي،

وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي لطلبة جامعة اليرموك، أما اتجاهات طلبة جامعة عجمان فكانت سلبية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وقام جابر (2009) بإجراء دراسة تهدف إلى معرفة اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (208) طلاب وطالبات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة أن اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة كانت إيجابية بدرجة كبيرة جداً، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في جميع الأبعاد لمتغير النوع الاجتماعي.

وفي دراسة للجعافرة (2013)، هدفت التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية في محافظة معان نحو ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (527) طالباً وطالبة، استخدم الباحث المنهج الوصفي لجمع بيانات الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية بدرجة كبيرة جداً لدى طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية الرياضية في محافظة معان.

وهدف دراسة الجفري (2014)، التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة، استخدم فيها لباحث المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز نحو ممارسة النشاط البدني كانت إيجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.77).

وتوصلت دراسة الذنبيات وآخرين (2019)، التي هدفت التعرف على مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة. وتكونت عينة الدراسة من (946) طالباً وطالبة، استخدم الباحث فيها المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين الذكور والإناث ولصالح الذكور ذي النسبة المئوية الأعلى مقارنة بالإناث.

كما بينت دراسة آل عقمران (2020)، التعرف إلى ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز - المملكة العربية السعودية، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت نتائج الدراسة أنّ 42.8% من أفراد عينة الدراسة يمارسون الرياضة أحياناً، وأشارت إلى أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية زادت جودة الصحة العامة.

وفي دراسة قام بها ماثيو لاننز (Matthy & Lantz 1998) هدفت إلى أثر الاشتراك في برنامج للنشاط الرياضي على اتجاهات الطالب نحو النشاط الرياضي وقد تكونت العينة من طالب جامعة ترومان الحكومية وطبق عليها مقياس (كينون) للنشاط الرياضي قبل الاشتراك وبعده في برنامج رياضي مدته ثمانية أسابيع. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي.

وكشفت دراسة كل من (Rajappan, et,al.2015)، التي كان هدفها التعرف على مستويات النشاط البدني لدى طلبة آسيا جامعة مترو بوليتان في ماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالباً و(50) طالبة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي وأشارت نتائج هذه الدراسة أنّ مستوى النشاط البدني جاء مرتفعاً لدى عينة الذكور مقارنة بالإناث حيث كانت نسبة الذكور (56.5%)، وكانت نسبة الإناث (43.5%).

وأجري كل من (Fagarasa,et,al.2015)، دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى النشاط البدني لدى طلبة الجامعة في رومانيا، وتكونت عينة الدراسة من (334) طالباً وطالبة، استخدم فيها المنهج الوصفي لملائته طبيعة الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنّ الطلبة الذكور أكثر نشاطاً من مقارنة مع الإناث.

**واستفاد الباحث من الدراسات السابقة:** أموراً مهمة منها: استخدام المقياس المناسب للدراسة، والمنهج البحثي الملائم وطبيعة الدراسة، واختيار العينة المناسبة، وكيفية السير في إجراءات الدراسة، وكيفية تنظيمها وترتيبها بالطريقة الصحيحة.

وتميزت هذه الدراسة: بأنها جاءت بعنوان أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة معان. وتعد من الدراسات القليلة التي تناولت هذا الموضوع في محافظة معان وتأتي أهميتها في بناء مقياس أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم في محافظة معان وهي: (مديرية تربية محافظة معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء)، من قبل الباحث.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتضمن هذا الجزء وصفاً لمجتمع الدراسة، وعينتها، ومنهجية الدراسة، وأداتها، وطرق التحقق من صدقها، وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في استخراج النتائج.

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي لتحقيق أهدافها والإجابة عن تساؤلاتها.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان جميعاً: (مديرية تربية معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء)، خلال العام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (125) معلماً ومعلمة.

#### عينة الدراسة:

بعد استثناء العينة الاستطلاعية البالغ عددها، (20) معلماً ومعلمة، التي شكلت (16%) من مجتمع الدراسة، فقد بلغ حجم عينة الدراسة (105) معلمين ومعلمات، وزعت الاستبانة عليها إلكترونياً باستخدام تطبيق جوجل درايف (Google Drive)، وتم استعادتها (103) استبانات، وبفقد استبانتي (2)، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة على متغيراتها الشخصية والوظيفية:

الجدول (1) توزيع خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها الشخصية والوظيفية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية (%)
النوع الاجتماعي	معلم	51	49.5
	معلمة	52	50.5

100.0	103	المجموع	
33.0	34	5 سنوات فأقل	الخبرة في التدريس
20.4	21	من 5 إلى أقل من 10 سنوات	
46.6	48	10 سنوات فأكثر	
100.0	103	المجموع	
68.9	71	بكالوريوس	المؤهل العلمي
31.1	32	دراسات عليا	
100.0	103	المجموع	

### مجالات الدراسة

- المجال المكاني: أجريت الدراسة على عينه عمدية من معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم في محافظة معان وهي موزعة على أربع مديريات:(مديرية تربية معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء).
- المجال الزمني: 2021/2022م.
- المجال البشري: عينه عمدية من معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديريات تربية محافظة معان وهي: مديرية تربية معان، مديرية تربية البادية الجنوبية، مديرية تربية لواء الشوبك، مديرية تربية لواء البتراء.

### متغيرات الدراسة

- المتغيرات المستقلة: معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم في محافظة معان.
- المتغيرات التابعة: ممارسة النشاط الرياضي.

### أداة الدراسة:

- 1- بعد مراجعة الأبحاث والدراسات السابقة كدراسة(جابر،2009)، ودراسة( الجعافرة،2013)، ودراسة (الذنيبات وآخريين،2019)، ودراسة (آل عقران،2020).
- 2- قام الباحث ببناء أداة الدراسة المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية والتعليم محافظة معان.
- 3- تألفت أداة الدراسة من الأجزاء التالية:

أ- الجزء الأول: ويتضمن المتغيرات الشخصية والوظيفية التالية: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي).

ب- الجزء الثاني: ويتألف من (21) فقرة تقيس أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة معان.

4- تم توزيع أداة الدراسة على ثلاثة مجالات وهي:

1. المجال الأكاديمي: ويقاس بالفقرات (1-7).

2. المجال الصحي: ويقاس بالفقرات (8-14).

3. المجال الاجتماعي: ويقاس بالفقرات (15-21).

#### صدق المقياس:

تم التحقق من صدق الأداة باستخدام الطريقتين التاليتين:

**صدق المحكمين:** تم عرض الأداة على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية: (الجامعة

الأردنية، ومؤتة، والهاشمية، وآل البيت)، لبيان مدى دقة العبارات وانتمائها للمجال الذي تقيسه، ومناسبتها لقياس ما بنيت

لقياسه، وسلامة الصياغة اللغوية، وتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل المحكمين من حذف وزيادة، وإعادة صياغة

للفقرات، وبنسبة اتفاق (85%).

**صدق البناء الداخلي:** تم التأكد من صدق البناء الداخلي للأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من

مجتمع الدراسة وخارجها، بلغ حجمها (20) معلماً ومعلمة، ومن ثم حساب معاملات ارتباط الفقرات مع المجالات والدرجة

الكلية ولمجالات مع الدرجة الكلية، والجدول (2) يعرض النتائج:

الجدول (2) نتائج معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Coefficients) بين الفقرة والمجال والدرجة الكلية وبين المجال والدرجة الكلية

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع المجال		ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية		ارتباط المجال مع الدرجة الكلية	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
<b>المجال الأكاديمي</b>						
1	**0.94	0.000	**0.90	0.000	0.000	0.000
2	**0.59	0.006	**0.57	0.009	0.000	0.000

	0.000	**0.89	0.000	**0.93	3
	0.013	*0.54	0.001	**0.66	4
	0.000	**0.79	0.000	**0.74	5
	0.049	*0.45	0.05	*0.44	6
	0.042	*0.46	0.004	**0.62	7
<b>0.000</b>	<b>**0.89</b>	<b>المجال الصحي</b>			
	0.025	*0.50	0.020	**0.52	8
	0.000	**0.71	0.006	**0.59	9
	0.000	**0.88	0.000	**0.84	10
	0.005	**0.61	0.001	**0.70	11
	0.005	**0.61	0.000	**0.84	12
	0.000	**0.72	0.000	**0.88	13
	0.001	**0.67	0.000	**0.74	14
<b>0.000</b>	<b>**0.88</b>	<b>المجال الاجتماعي</b>			
	0.000	**0.87	0.000	**0.85	15
	0.004	**0.61	0.000	**0.80	16
	0.043	*0.46	0.001	**0.70	17
	0.016	*0.53	0.001	**0.68	18
	0.000	**0.85	0.000	**0.79	19
	0.000	**0.87	0.000	**0.83	20
	0.000	**0.88	0.000	**0.85	21

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2)، أن معاملات الارتباط الفقرة مع المجال الذي تنتمي له قد تراوحت ما بين (0.44 - 0.94)، أما بين الفقرات والدرجة الكلية، فقد تراوحت ما بين (0.45 - 0.90)؛ وبين المجالات والدرجة الكلية فقد تراوحت ما بين (0.88 - 0.94) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يشير إلى صدق الأداة ومناسبتها لإجراء الدراسة.

**ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس بمفهوم الاتساق الداخلي، باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وذلك من خلال تطبيق الأداة (الاستبانة) على عينة استطلاعية بلغ حجمها (20) معلماً ومعلمة، ويبين الجدول (3) معاملات الثبات:

الجدول (3) نتائج قيم معاملات الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
1	المجال الأكاديمي	7	0.77
2	المجال الصحي	7	0.86
3	المجال الاجتماعي	7	0.88

0.93	21	الدرجة الكلية	-
------	----	---------------	---

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) بأن قيم معاملات الثبات للمجالات تراوحت ما بين (0.77- 0.88) وللدرجة الكلية (0.93)، وهي قيم مناسبة، وتدلل على ثبات أداة الدراسة.

الوزن النسبي: تم توزيع استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، حيث أعطيت الاستجابة دائماً (5) درجات، وغالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، ونادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة واحدة، وتم استخدام المتوسطات الحسابية، كمؤشرات لتفسير تقديرات أفراد العينة على الدرجة الكلية والمجالات والفقرات، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4) الوزن النسبي لتفسير تقديرات أفراد عينة الدراسة على كل من الدرجة الكلية والمجالات والفقرات

المتوسط الحسابي	المستوى
2.33 - 1	منخفض
3.67 - 2.34	متوسط
5 - 3.68	مرتفع

الأساليب الإحصائية المستخدمة في استخراج النتائج: تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لتحليل بيانات الدراسة، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Coefficient) وكرونباخ ألفا (Alpha Cronbach) للتحقق من صدق أداة الدراسة وثباتها، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن سؤالي الدراسة الأول والثاني وتحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني.

#### عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول ونصه: ما أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلم التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، للمجالات والدرجة الكلية، والجدول (5) يعرض النتائج:

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتبة والدرجة لأهمية ممارسة النشاط الرياضي

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
1	المجال الأكاديمي	4.03	0.706	3	مرتفعة
2	المجال الصحي	4.33	0.630	1	مرتفعة



مرتفعة	2	0.606	4.22	المجال الاجتماعي	3
مرتفعة	-	0.594	4.19	الدرجة الكلية	-

تظهر نتائج الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لأهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية قد بلغ (4.19) بانحراف معياري (0.594)، وهذا يمثل درجة تقدير مرتفعة، ويشير إلى أن أهمية ممارسة النشاط الرياضي مرتفعة، واحتل المجال الصحي المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.33)، وانحراف معياري (0.630)، تلاه في المرتبة الثانية المجال الاجتماعي بمتوسط حسابي (4.22)، و انحراف معياري (0.606) وفي المرتبة الثالثة والأخيرة جاء المجال الأكاديمي بمتوسط حسابي بلغ (4.03) وانحراف معياري (0.706)، وكانت درجة أهمية ممارسة النشاط الرياضي لجميع المجالات مرتفعة.

فالباحث يعتقد أن هذه النتيجة نابعة من قناعة معلمي التربية الرياضية بأن ممارسة طالب المرحلة الثانوية للنشاط الرياضي يزيد من مستوى الصحة النفسية لديه؛ من خلال تقليل مستوى الضغوط النفسية وتحسين مستوى الاتزان الانفعالي، والشعور بالراحة، وهذا يؤدي دوراً في تحسين تحصيل الطالب ويزيد من إقباله على الدراسة، وزيادة ساعات الدراسة، كما أنه يساهم في استثمار وقت فراغ الطالب بشكل إيجابي، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل طلبة المرحلة الثانوية يزيد من مستوى التعاون والتفاعل بينهم، فهذه المرحلة الدراسية من أكثر المراحل الدراسية حاجة للتعاون والتفاعل فيها يتبادل الطلبة المواد الدراسية، وحلول المسائل والمعضلات الدراسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جابر (2009)، والجعافرة (2013)، الجفري (2014)، آل عقران (2020).

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأهمية ممارسة النشاط الرياضي على مستوى

فقرات المجالات، والجداول التالية تعرض النتائج:

الجدول (6) المتوسطات لحسابية والانحرافات المعيارية، والرتبة ودرجة الأهمية لفقرات المجال الأكاديمي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
1	يساهم النشاط الرياضي في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة.	3.82	1.055	6	مرتفعة
2	يساهم النشاط الرياضي في استغلال حصص الفراغ للطلاب.	4.17	0.923	2	مرتفعة
3	النشاط الرياضي ينمي قدرات التفكير العليا لدى الطلبة.	4.08	0.825	4	مرتفعة
4	النشاط الرياضي يخفف من قلق الامتحانات عند الطلبة.	3.90	0.985	5	مرتفعة
5	ممارسة النشاط الرياضي وسيلة لتنمية مواهب الطلبة .	4.20	0.901	1	مرتفعة
6	ممارسة النشاط الرياضي تزيد من دافعية الطلبة للتعلم.	3.90	0.902	5	مرتفعة

7	تقلل ممارسة النشاط الرياضي من ملل المنهاج الدراسي.	4.11	1.047	3	مرتفعة
-	الدرجة الكلية للمجال الأكاديمي.	4.03	0.706	-	مرتفعة

تظهر نتائج الجدول (6) أنّ المتوسط الحسابي لأهمية ممارسة النشاط الرياضي في المجال الأكاديمي كأحد مجالات ممارسة النشاط الرياضي لطلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية، قد بلغ (4.03) بانحراف معياري (0.706)، وهذا يمثل درجة تقدير مرتفعة، واحتلت الفقرة (5) التي تنص على "ممارسة النشاط الرياضي وسيلة لتنمية مواهب الطلبة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.20)، وانحراف معياري (0.901) تلتها في المرتبة الثانية الفقرة (2) وهي "يساهم النشاط الرياضي في استغلال حصص الفراغ للطلاب" بمتوسط حسابي (4.17) وانحراف معياري (0.923)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة (7) التي نصها "تقلل ممارسة النشاط الرياضي من ملل المنهاج الدراسي" بمتوسط حسابي قد بلغ (4.11)، وانحراف معياري (1.047)، أمّا في المرتبة الأخيرة، فقد جاءت الفقرة (9) وهي "يساهم النشاط الرياضي في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة" بمتوسط حسابي (3.82)، وانحراف معياري (1.055)، وكانت درجة أهمية الممارسة مرتفعة لجميع فقرات المجال.

فهذه النتيجة تعكس اتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو أنّ ممارسة النشاط الرياضي يحسن من الصحة العقلية للطلاب وينشط الذهن، كما أنّه يعكس على حياة الطالب فيجعلها أكثر راحة وجودة، ويكسر الروتين الدراسي، ويقلل من الشعور بالملل، وهذا يعكس على تحصيل الطالب؛ فيقبل على الدراسة بحيوية ونشاط ويقلل من الخوف والقلق من الامتحانات، كما أنّ النشاط الرياضي ينظم وقت الطالب، ويعلمه الاستثمار الأفضل لوقت فراغه، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Rajappan, et,1.2015) ودراسة آل عقران(2020).

الجدول (7) المتوسطات لحسابية والانحرافات المعيارية، والرتبة ودرجة الأهمية لفقرات المجال الصحي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
8	لممارسة النشاط الرياضي دور في تحسين الصحة النفسية للطلاب.	4.40	0.809	4	مرتفعة
9	ممارسة النشاط الرياضي تقلل خطر إصابة الطالب بالأمراض الجسمية.	4.27	0.819	5	مرتفعة
10	للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات العقلية.	4.14	0.852	6	مرتفعة
11	ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى رفع الكفاءة الحركية للطلاب.	4.42	0.707	3	مرتفعة
12	ممارسة النشاط الرياضي وسيلة للعناية بالصحة الجسدية	4.45	0.737	2	مرتفعة
13	ممارسة النشاط الرياضي تطور لياقته البدنية	4.51	0.698	1	مرتفعة
14	المساعدة على أداء متطلبات الحياة اليومية.	4.14	0.841	6	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمجال الصحي	4.33	0.630	-	مرتفعة

تظهر نتائج الجدول (7) أن المتوسط الحسابي لأهمية ممارسة النشاط الرياضي في المجال الصحي كأحد مجالات ممارسة النشاط الرياضي لطلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية، قد بلغ (4.33) بانحراف معياري (0.630)، وهذا يمثل درجة تقدير مرتفعة، ويشير إلى أن درجة أهمية ممارسة النشاط الرياضي مرتفعة، وقد احتلت الفقرة (13) التي نصها "ممارسة النشاط الرياضي تطور لياقته البدنية" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.51) وانحراف معياري (0.698) تلتها في المرتبة الثانية الفقرة (12) التي نصها "ممارسة النشاط الرياضي وسيلة للعناية بالصحة الجسدية" بمتوسط حسابي قد بلغ (4.45) وانحراف معياري (0.737)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة (11) التي نصها "ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى رفع الكفاءة الحركية للطلاب" بمتوسط حسابي (4.42) وانحراف معياري (0.707) أما في المرتبة الأخيرة، فقد احتلتها الفقرتين (10) و(14) وهما "للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات العقلية" و"المساعدة على أداء متطلبات الحياة اليومية" بمتوسط حسابي (3.14) لكل منهما، وانحراف معياري (0.852) و(0.841)، وكانت درجة أهمية الممارسة مرتفعة لجميع الفقرات.

فالباحث يعتقد أن معلمي التربية الرياضية لديهم إدراك بأن تحسين الصحة الجسدية والنفسية للطلاب، وخاصة لطلاب المرحلة الثانوية ينبع من ممارسته للنشاط الرياضي، فالتركيز في هذه المرحلة يكون للجانب الدراسي على حساب الجانب الترويحي الذي يقلل من مستوى الضغط النفسي، ويحد من مخاوف الطالب وقلقه الدراسي، فالطالب في هذه المرحلة يحتاج إلى زيادة مساحة الجانب الترويحي لزيادة نشاطه وحيويته وتنشيط الذاكرة، فالنشاط الرياضي يصلل القوى العقلية، ويهذب سلوك الطالب، ويضبط الجوانب الانفعالية والنفسية فهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة جابر (2009)، ودراسة الجفري (2014)، ودراسة آل عقمران (2020).

الجدول (8) المتوسطات لحسابية والانحرافات المعيارية، والرتبة ودرجة الأهمية لفقرات المجال الاجتماعي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الأهمية
15	تنمية العمل بروح الفريق.	4.35	0.776	2	مرتفعة
16	تنمية المهارات القيادية للطلبة.	4.33	0.733	3	مرتفعة
17	تحسين التكيف الاجتماعي للطلاب.	4.26	0.740	4	مرتفعة
18	رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب.	4.38	0.659	1	مرتفعة
19	تعزيز الاتجاهات الإيجابية في نفوس الطلبة(المنافسة الشريفة، الاحترام، الاتصال الفعال).	4.33	0.759	3	مرتفعة

مرتفعة	5	0.907	4.04	ساهم في تحسين نظرة المجتمع الإيجابية للطالب.	20
مرتفعة	6	1.010	3.86	التعرف على الثقافات الأخرى .	21
مرتفعة	-	0.606	4.22	الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي	

تظهر نتائج الجدول (8) أنّ المتوسط الحسابي لأهمية ممارسة النشاط الرياضي في المجال الاجتماعي كأحد مجالات ممارسة النشاط الرياضي لطلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية، قد بلغ (4.22) بانحراف معياري (0.606)، وهذا يمثل درجة تقدير مرتفعة، ويشير إلى درجة أهمية ممارسة النشاط الرياضي في المجال الاجتماعي مرتفعة، وقد احتلت الفقرة (18) التي نصها "رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.38) وانحراف معياري (0.659)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة (15) التي نصها "تنمية العمل بروح الفريق" بمتوسط حسابي قد بلغ (4.35) وانحراف معياري (0.776)، وفي المرتبة الثالثة جاءت كل من الفقرة (16) التي نصها "تنمية المهارات القيادية للطلبة" والفقرة (19) التي تنص "تعزيز الاتجاهات الإيجابية في نفوس الطلبة (المنافسة الشريفة، الاحترام، الاتصال الفعال)" بمتوسط حسابي (4.33) لكل منهما وانحراف معياري (0.733) و(0.759) أما في المرتبة الأخيرة، فقد احتلتها الفقرة (21) التي تنص على "التعرف على الثقافات الأخرى" بمتوسط حسابي (3.86) وانحراف معياري (1.010)، وكانت درجة أهمية الممارسة مرتفعة لجميع الفقرات.

فالباحث يعتقد أنّ ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي الإيجابي، كما يحسن من تكيف الطالب مع زملائه والبيئة المدرسية، ويزيد من تعاون الطلبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يزيد من أواصر الصداقة بينهم، ويعلمهم العمل بروح الفريق، وينمي الجوانب القيادية في شخصياتهم، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة آل عقران (2020).

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني: الذي نصه: هل هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان تعزى لمتغيرات: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليلًا لتباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) والجدولين (9) و(10)

توضح النتائج:

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات لأهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من

وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان تعزى لمتغيرات: (النوع الاجتماعي، الخبرة في

التدريس والمؤهل العلمي)

الانحراف	المتوسط	العدد	مستويات المتغير	المتغير المستقل	المتغير التابع	
0.766	3.94	51	معلم	النوع الاجتماعي	المجال الأكاديمي	
0.639	4.11	52	معلمة			
0.521	4.08	34	5 سنوات فأقل	الخبرة بالتدريس		
0.652	4.24	21	6-9 سنوات			
0.820	3.90	48	10 سنوات فأكثر			
0.775	3.92	71	بكالوريوس	المؤهل العلمي		
0.443	4.27	32	دراسات عليا			
0.670	4.28	51	معلم	النوع الاجتماعي		المجال الصحي
0.590	4.38	52	معلمة			
0.436	4.44	34	5 سنوات فأقل	الخبرة بالتدريس		
0.634	4.33	21	6-9 سنوات			
0.737	4.26	48	10 سنوات فأكثر			
0.680	4.26	71	بكالوريوس	المؤهل العلمي		
0.470	4.50	32	دراسات عليا			
0.637	4.19	51	معلم	النوع الاجتماعي	المجال الاجتماعي	
0.579	4.26	52	معلمة			
0.490	4.30	34	5 سنوات فأقل	الخبرة بالتدريس		
0.680	4.31	21	6-9 سنوات			
0.646	4.13	48	10 سنوات فأكثر			
0.659	4.12	71	بكالوريوس	المؤهل العلمي		
0.369	4.44	32	دراسات عليا			
0.640	4.14	51	معلم	النوع الاجتماعي		الدرجة الكلية
0.547	4.25	52	معلمة			
0.419	4.27	34	5 سنوات فأقل	الخبرة بالتدريس		
0.603	4.29	21	6-9 سنوات			
0.686	4.10	48	10 سنوات فأكثر			
0.652	4.10	71	بكالوريوس	المؤهل العلمي		
0.370	4.40	32	دراسات عليا			

تظهر نتائج الجدول (9) وجود فروق ظاهره بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي)، وللتأكد فيما إذا كانت الفروق دالة إحصائياً وحقيقية، فقد تم تطبيق اختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) والجدول (10) يعرض النتائج:

الجدول (10) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) لبيان دلالة الفروق في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلّم التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان تعزى لمتغيرات: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي)

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي	المجال الأكاديمي	0.420	1	0.420	0.890	0.348
	المجال الصحي	0.189	1	0.189	0.491	0.485
	المجال الاجتماعي	0.044	1	0.044	0.125	0.725
	الدرجة الكلية	0.185	1	0.185	0.555	0.458
الخبرة في التدريس	المجال الأكاديمي	1.196	2	0.598	1.267	0.286
	المجال الصحي	1.031	2	0.516	1.335	0.268
	المجال الاجتماعي	0.909	2	0.455	1.302	0.277
	الدرجة الكلية	0.878	2	0.439	1.313	0.274
المؤهل العلمي	المجال الأكاديمي	2.387	1	2.387	5.058*	0.027
	المجال الصحي	1.836	1	1.836	4.754*	0.032
	المجال الاجتماعي	2.496	1	2.496	7.148**	0.009
	الدرجة الكلية	2.230	1	2.230	6.672**	0.011
الخطأ	المجال الأكاديمي	46.240	98	0.472		
	المجال الصحي	37.844	98	0.386		
	المجال الاجتماعي	34.217	98	0.349		
	الدرجة الكلية	32.749	98	0.334		
الكلية	المجال الأكاديمي	1720.633	103			
	المجال الصحي	1972.959	103			
	المجال الاجتماعي	1873.429	103			
	الدرجة الكلية	1847.098	103			
الكلية المصحح	المجال الأكاديمي	50.847	102			
	المجال الصحي	40.499	102			
	المجال الاجتماعي	37.499	102			
	الدرجة الكلية	36.013	102			

\*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ).

تظهر نتائج الجدول (10):

1. عدم وجود فروق دالة إحصائية في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان على المجالات (الأكاديمي والصحي، والاجتماعي) والدرجة الكلية تعزى لمنغيري: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس) اعتماداً على قيم (ف) المحسوبة الظاهرة في الجدول السابق ومستوى الدلالة المناظر لها، وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

إن معلمي التربية الرياضية من واقع ممارستهم العملية والعلمية، بغض النظر عن النوع الاجتماعي وخبرتهم، يتفقون على أهمية ممارسة النشاط الرياضي لطلبة المرحلة الثانوية؛ لمساهمتهم في تحسين الجوانب الأكاديمية والصحة النفسية، والجسدية والعقلية، والاجتماعية فهو يهذب سلوكياتهم ويصقل شخصياتهم، وله دور كبير في عملية التكيف الاجتماعي.

2. وجود فروق دالة إحصائية في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديريات تربية وتعليم محافظة معان على المجالات (الأكاديمي والصحي، والاجتماعي) والدرجة الكلية تعزى لمنغيري: المؤهل العلمي، اعتماداً على قيم (ف) المحسوبة الظاهرة في الجدول السابق، ومستوى الدلالة المناظر لها، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ). وكانت الفروق في جميع المجالات والدرجة الكلية لصالح الدراسات العليا حيث بلغ متوسطهم الحسابي على المجال الأكاديمي (4.27)، والصحي (4.50)، والاجتماعي (4.44)، والدرجة الكلية (4.40) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للبيكالوريوس والبالغ على المجال الأكاديمي (3.92)، والصحي (4.26)، والاجتماعي (4.12)، والدرجة الكلية (4.10).

فالباحث يفسر هذه النتيجة انطلاقاً من أن معلمي التربية الرياضية من حملة الدراسات العليا تخصصوا في مجال التربية الرياضية، وأكثر معرفة بأهمية النشاط الرياضي وأساليب ممارسته والاستفادة القصوى من نتائجه، كما أن طلبة الدراسات العليا أكثر حضوراً للدورات الرياضية وأكثر تدريباً، وأكثر احتكاكاً مع المتخصصين.

## الاستنتاجات

1. إن أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلّمي التربية الرياضية جاءت مرتفعة.
2. ممارسة النشاط الرياضي لها دور مهم في الجانب الصحي والاجتماعي.
3. أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلّمي التربية الرياضية على المجالات والدرجة الكلية تعزى لمتغيري: (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس).
4. وجود فروق في أهمية ممارسة النشاط الرياضي تبعاً للمؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا.

## التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة، فإن الباحث يوصي بالتالي:

- 1- ضرورة تشجيع طلبة المرحلة الثانوية على ممارسة الأنشطة الرياضية لدورها في تحسين المستوى الأكاديمي ولجوانب الصحة والاجتماعية للطلبة.
- 2- ضرورة تنظيم البطولات الرياضية وبما يتناسب مع وقت طلبة المرحلة الثانوية الدراسي نظراً للاهتمام في الجانب الدراسي على حساب الجانب الترويحي.
- 3- إجراء مزيد من الدراسات والأبحاث على المتغيرات التي تناولتها الدراسة على مراحل دراسية أخرى للاستفادة من نتائج الدراسة الحالية وتعميماتها.
- 4- إجراء الدراسات المشابهة على الطلبة أنفسهم وأخذ آرائهم.



## المصادر والمراجع

### المراجع باللغة العربية:

- بدران، عمرو حسن. (2005). علم النفس الرياضي، القاهرة، الطبعة الثانية.
- البطاينة، تيجان وشمروخ، نبيل وحتاملة، مازن. (2004). "دراسة مقارنة بين اتجاهات طلبة جامعتي اليرموك وعجمان نحو ممارسة النشاط الرياضي"، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- جابر، رمزي رسمي (2009). " اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة"، الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 17، العدد2، ص 385-417.
- الجعافرة، إبراهيم عطا الله (2013). "اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية الرياضية في مدارس محافظة معان"، مجلة الطفولة والتربية، المجلد 5، العدد 15، 2013، ص 17-60.
- الجفري، علي (2014). "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، المجلد 28، 8 العدد، ص1899-1922.
- الحراملة، أحمد وجباري علي (2017). الصحة واللياقة البدنية، الطبعة الأولى، مكتبة المتنبّي، المملكة العربية السعودية.
- الخالدي، مريم إرشيد (2008). نظام التربية والتعليم، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخولي، أمين أنور (1996). الرياضة والمجتمع، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، عالم المعرفة، الكويت.
- الدرايع، أحمد وأبو سرحان (2016). عيادة وصالحات، ياسمين، دليل المعلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، وزارة التربية والتعليم، الأردن.
- الذنبيات، بكر ومببطين، لؤي (2019). "مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة"، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، المجلد 33، العدد 8، ص 1-30.
- الربضي، كمال جميل (2008). الرياضة لغير الرياضيين، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- الشحات، محمد محمد (2007) تدريس التربية الرياضية، الطبعة الأولى، العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- عبد الوهاب، فاروق (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية، الطبعة الأولى، دار الشروق، القاهرة.
- العروي، عبد العزيز (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.

- آل عقران، أريج أحمد (2020). "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة". المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد12، ص 137-163.
- العمائير، علي ومقدادي، يوسف (2003). علم النفس الرياضي، المكتبة الوطنية، عمان.
- الفقيري، عبدالعزيز (2014). المتجدد في النشاط المدرسي، الطبعة الأولى، فهرسة مكتبة الملك فهد إنشاء النشر، المملكة العربية السعودية.
- الهزاع، هزاع (2010). فسيولوجيا النشاط والأداء البدني، النشر العلمي والمطابع، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- وزارة الصحة (2020). دليل النشاط البدني للممارس الصحي، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض.
- ياسين، رمضان (2008). علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.1.

### المراجع الأجنبية:

- Badran, A.(2005). Sports Psychology, Cairo, second edition.
- Batayneh, T and Shamroukh, N and Hatamleh, M.( 2004)."A comparative study between Yarmouk and Ajman university students' attitudes towards sports activity", Master's thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Jaber, R.( 2009). "Attitudes of secondary school students towards practicing sports activities in the schools of the governorates of the Gaza Strip," Islamic University, Human Studies Series, Vol. 17, No. 2 , pp. 385-417.
- Al-Jaafrah, A.(2013). "Attitudes of secondary school students towards practicing physical activity in the physical education class in Ma'an Governorate schools," Journal of Childhood and Education, Vol. 5, No. 15, pp. 17-60.
- Al-Jafri, A.( 2014). "Attitudes of King Abdulaziz University students in the Kingdom of Saudi Arabia towards physical activity", An-Najah University Journal for Research, Humanities, Volume 28, Number 8, pp. 1899-1922.
- Harmala, A and Jabari A.(2017). Health and Fitness, First Edition, Al-Mutanabbi Library, Saudi Arabia.
- Al-Khalidi, M.(2008). Education System, first edition, Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Al-Khouli, A(1996 ). Sports and Society, a monthly cultural book series issued by the National Council for Culture, Arts and Literature, The World of Knowledge, Kuwait,
- Darabi', A and Abu Sarhan, C and Salahat, Y.(2016). Physical Education Teacher's Guide, first edition, Ministry of Education, Jordan.

- Al-Thneibat, B and Mobaideen, L.( 2019). "The Extent of Physical Activity Among Mutah University Students, An-Najah University Journal for Human Sciences, Volume 33, Issue 8, pp, 1-30.
- Al-Rabadi, K.(2008). Sports for Non-Athletes, first edition, Amman, Jordan.
- Al-Shahat, M.(2007) Teaching Physical Education, first edition, Science and Faith for Publishing and Distribution, Desouk.
- Abdel Wahab, F.( 1995). Sports, Health and Fitness, first edition, Dar Al-Shorouk, Cair.
- ALaroui, A.( 2019). School sports activity between theory and practice, first edition, indexing of King Fahd National Library during publication, Medina, Saudi Arabia.
- Al-Aqran, A.(2020). "Practicing sports activities and their relationship to the quality of life of university students". International Journal of Humanities and Social Sciences, No. 12, pp, 137-163.
- Al-Amayrah, A and Miqdadi, Y.(2003). Mathematical Psychology, National Library, Amman.
- Al-Faqiri, .(2014).The Renewed in School Activity, first edition, indexing the King Fahd Library during publication, Saudi Arabia.
- Al-Haza'a, H.(2010). Physiology of Activity and Physical Performance, Scientific Publishing and Printing Press, King Fahd National Library in Publishing, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.
- Ministry of H.(2020). Physical Activity Guide for the Health Practitioner, King Fahd National Library during publication, Riyadh.
- Yassin, R.(2008). Sports Psychology, first edition, Osama House for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Cavill,N.Kahlmeier,S. and Racioppi, F.(2006).Physical activity and health in Europe. evidence for action. WHO Library Cataloguing in publication Data. World Health.ISBN 92 890 13877.
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., and Corbin, W. (2002) Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach (4th ed.) St. Louis: McGraw-Hill.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. L., and LokenDahle, L.J.(2000) Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach, International Journal of sport psychology, 26: 262-275.
- FagarasaSimona-Pia, RadubLiliana-Elisabeta, GynettaVanvuc. (2015). The Level of Physical Activity of University Students Procedia - Social and Behavioral Sciences (197) 1454 – 1457.
- Howley, E. T., & Don Franks, B., .(1992). Health fitness (second edition), Champaign, Illinois, Canada: Human Kinetics Books.

- Matthys, Jill & Lantz, Christopher. (1998). The effects of defferent activity modes on attitudes toward physical activity. AHPERD Journal, Vol. 31. No. 2 Spring.
- Rajappan Roshini, Karthikeyan Selvaganapathy, Lola Liew (2015). PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG UNIVERSITY STUDENTS, A CROSS SECTIONAL SURVEY, International Journal of Physiotherapy and Research, Int J Physiother Res 2015 Vol 3(6):1336-43. ISSN 2321-1822.

## الملاحق

### ملحق (أ)

#### أسماء السادة المحكمين والخبراء

الاسم	الجامعة
الأستاذ الدكتور حازم النهار	الجامعة الأردنية
الأستاذ الدكتور عبدالباسط الشerman	الجامعة الهاشمية
الأستاذ الدكتور حسن الطويل	جامعة مؤتة
الدكتور عصام أبو شهاب	جامعة مؤتة
الدكتور محمد دبابسة	الجامعة الأردنية
الدكتور حسن العوران	الجامعة الأردنية
الدكتور عبدالحافظ النوايسة	جامعة مؤتة
الدكتور بلال الضمور	جامعة مؤتة
الدكتور عبدالله الخطايبية	جامعة آل البيت
تغريد دخيل الله	وزارة التربية والتعليم

## ملحق (ب)

### الاستبانة

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي المعلم/ المعلمة تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان (أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة معان)، لذا أرجو من حضرتكم قراءة فقرات الاستبانة والإجابة عنها بأمانة وموضوعية، علماً بأنّ استجاباتكم ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكر لكم حسن تعاونكم.

الباحث

## الجزء الأول: البيانات الشخصية

أولاً: النوع الاجتماعي:  معلم  معلمة

ثانياً: خبرة المعلم/ه:  1 سنة  5 سنوات  من 5 إلى أقل من 10 سنوات  10 سنوات فأكثر

ثالثاً: المؤهل العلمي:  بكالوريوس  دراسات عليا

## الجزء الثاني:

أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة معان.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
<b>أولاً المجال الأكاديمي</b>						
1	يساهم النشاط الرياضي في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة.					
2	يساهم النشاط الرياضي في استغلال حصص الفراغ للطلاب.					
3	النشاط الرياضي ينمي قدرات التفكير العليا لدى الطلبة.					
4	النشاط الرياضي يخفف من قلق الامتحانات عند الطلبة.					
5	ممارسة النشاط الرياضي وسيلة لتنمية مواهب الطلبة .					
6	ممارسة النشاط الرياضي تزيد من دافعية الطلبة للتعلم.					
7	تقلل ممارسة النشاط الرياضي من ملل المنهاج الدراسي.					
<b>ثانياً المجال الصحي</b>						
8	لممارسة النشاط الرياضي دور في تحسين الصحة النفسية للطلاب.					
9	ممارسة النشاط الرياضي تقلل خطر إصابة الطالب بالأمراض الجسمية.					
10	للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات العقلية.					
11	ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى رفع الكفاءة الحركية للطلاب.					
12	ممارسة النشاط الرياضي وسيلة للعناية بالصحة الجسدية .					
13	ممارسة النشاط الرياضي تطور لياقته البدنية .					
14	المساعدة على أداء متطلبات الحياة اليومية.					
<b>ثالثاً المجال الاجتماعي</b>						

					تنمية العمل بروح الفريق.	15
					تنمية المهارات القيادية للطلبة.	16
					تحسين التكيف الاجتماعي للطلاب.	17
					رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب.	18
					تعزيز الاتجاهات الإيجابية في نفوس الطلبة (المنافسة الشريفة ، الاحترام ، الاتصال الفعال).	19
					ساهم في تحسين نظرة المجتمع الإيجابية للطلاب.	20
					التعرف على الثقافات الأخرى.	21