

## تأثير تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات

طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني

الدكتور/ فيصل حميد الملا عبدالله

كلية التربية- جامعة البحرين

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر تدريس المساق على تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بحسب الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، والخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (75) طالباً وطالبة (منهم 61 من الإناث، و 14 من الذكور) من طلبة كلية التربية ممن سجلوا المساق في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2004/2005.

ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم استخراج معاملات الصدق والثبات لها، وتم تطبيقها في اليوم الأول للمقرر واليوم الأخير له. ولتحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية اللازمة كالمتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، واختبار "ت" واختبار تحليل التباين. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط البدني.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية تعزى لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني، وذلك لصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، وذلك لصالح طلبة تخصص علم النفس.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.
- واستنتج الباحث أن مساق الصحة والرياضة وما يتضمنه من مفاهيم ومعلومات لها تأثير إيجابي في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية. كما أوصى الباحث بضرورة طرح هذه المساق كمساق إجباري لجميع طلبة الجامعة بدلاً من أن تكون مقتصرة على طلبة كلية التربية.

#### مقدمة الدراسة

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة ( Hypokinetics diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (راتب وخليفة، 1998). ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلّة حركة الأفراد نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة (Corbin, & Lindsey, 1996; Stensel, 2003).

والنشاط البدني له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني ( Corbin, Lindsey, 2002 ).

كما أشار كل من فاhey وانسل وروث (Fahey, Insel, & Roth, 2005) إلى أن للأنشطة البدنية تأثيرات إيجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة. إضافة إلى ذلك فعن طريق الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم العضوية وبمستوى اللياقة البدنية يمكن لنا أن نحتفظ بمستوى مناسب من الصحة الشخصية.

وقد أكد كوربين وليندسي (Corbin, & Lindsey, 1996) على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والافتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو النشاط البدني. وقد أشار اندرسون (Andersen, 2005) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية. كما أكد على أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضيف على إدراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.

إن الاتجاه هو حالة من الاستعداد أو التهيؤ النفسي الذي يجعل الفرد يستجيب نحو موقف أو شيء ما بطريقة معينة تتراوح بين القبول المطلق إلى الرفض المطلق (علاوي، 1992؛ علاوي، 1998؛ Andersen, 2005; Mouty, 1982).

والاتجاه نحو النشاط البدني هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات أو معارضته لها (Silverman, & Subramaniam, 1999).

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني لدى الأفراد عامة وفي مملكة البحرين خاصة. حيث لوحظ مؤخراً اهتمام المسؤولين في المملكة بتوفير الإمكانيات من أندية رياضية ومضامير للمشهي لمزاولة الأنشطة البدنية.

وإدراكاً لأهمية النشاط البدني وتأثيراته على صحة الأفراد الجسمية والنفسية والاجتماعية قامت كلية التربية بجامعة البحرين في إطار خطتها الحديثة والمطورة بطرح مساق الصحة والرياضة ضمن متطلبات الكلية، واعتبرته مساقاً إجبارياً لجميع طلبة الكلية. وعلى الرغم من الاهتمام الكبير الذي حظي به هذا المساق من قبل إدارة الكلية والجامعة مازالت البيانات الموضوعية والعلمية المتعلقة بأثر تدريس مساق الصحة والرياضة على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية غير ملموسة. لذا حاول الباحث خلال دراسته التعرف على التغيير في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراسة هذا المساق.

مشكله الدراسة

نظراً لما لاتجاهات الأفراد الإيجابية نحو النشاط البدني من أثر قوي في توجيه سلوكهم نحو ممارستهم له والاقتناع به، كما أكده كل من كوربن ولينديسي (Corbin, & Lindsey, 1996)، وأندرسون (Andersen, 2005)، وفاهي وانسل وروث (Fahey, Insel, & Roth, 2005)، جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على اتجاهات طلبة كلية التربية في جامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر كل من الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، ومستوي ممارسة الأنشطة البدنية على اتجاهات

الطلبة. فمعرفة التغيير في اتجاهات الطلبة نحو مساق الصحة والرياضة بصورة مسبقة يساعد في زيادة فاعلية المساق من جهة، ويساعد في تحسين مستواهم التعليمي من جهة أخرى.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- 1- أن معرفة التغيير في اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني يمكن أن يكشف عن استعداداتهم لممارسة النشاط البدني في المستقبل، حيث إنه لم تهتم أي دراسة بحرينية- على حد علم الباحث- بتناول هذا الجانب بالدراسة.
- 2- تفيد الدراسة من خلال نتائجها في تقديم النصح والإرشاد لوضعي خطة ومحتوي مساق الصحة والرياضة حول درجة فعالية المفاهيم والمعلومات والخبرات التي تقدم من خلاله في تغيير اتجاهات الطلبة إيجابيا نحو ممارسة النشاط البدني.
- 3- تفسح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التعرف على أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني.
- 2- التعرف على أثر تدريس المساق على تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية بحسب الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، و الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني.

تساؤلات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي (قبل دراسة المساق) والقياس البعدي (بعد دراسة المساق) في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

محددات الدراسة

أجريت هذه الدراسة وفقا للمحددات التالية:

- 1- اقتصرت الدراسة على طلبة كلية التربية بجامعة البحرين ممن سجلوا في مساق الصحة والرياضة في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2005/2004 لذلك فإن نتائج هذا الدراسة تتحدد بحجم هذه العينة وفترة إجرائها.
- 2- تحددت نتائج الدراسة بخصائص أداة القياس المستخدمة في تحديد التغيير في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.

تعريف المصطلحات

فيما يلي المصطلحات الواردة في الدراسة التي نرى ضرورة تعريفها وهي

على النحو التالي:

- الاتجاه Attitude: عبارة عن حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة، نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة، تؤلف نظاماً معقداً تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة (Andersen, 2005).

- الاتجاه نحو النشاط البدني Attitude towards physical activity: هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد لهذا المعارف والخبرات أو معارضته له (تعريف إجرائي).

- النشاط البدني Physical activity: يقصد به كل ألوان النشاط البدني والحركي التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء فترة الراحة ( Jackson, Morrow, & Hill, 2004).

- الخبرة السابقة في النشاط البدني: يقصد به مستوي من اللياقة البدنية والحركية نتيجة لممارسة الفرد للأنشطة البدنية أو الرياضية خلال السنوات الماضية (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة

إن المتتبع للأدب التربوي والرياضي الذي له علاقة بدراسة أثر تدريس بعض المساقات الرياضية على تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني يجد أن هناك قلة في الدراسات السابقة التي أجريت في هذه الجانب في المجال الرياضي، وسنحاول في هذه الجزء أن نتناول بعضاً من هذه الدراسات وذلك على النحو التالي:

أولاً: الدراسات باللغة العربية

قام كل من عبد العظيم وذباب (1995) بدراسة هدفت التحقق من اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني. ولتحقيق هدف الدراسة وجمع البيانات استخدم الباحثان مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، حيث طبق على عينة الدراسة البالغة (357) منهم (163) طالباً و (194) طالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب وطالبات جامعة الكويت بكلياتها المختلفة لديهم اتجاهات ايجابية بوجه عام نحو النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات لصالح الطالبات نحو النشاط البدني.

وتناولت دراسة الطويل (2001) التعرف إلى أثر تدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبة (منهم 64 من الإناث، و 62 من الذكور). ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة الذين لم يشتركوا في أنشطة رياضية سابقاً، وطلبة الكليات الإنسانية نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي، والاجتماعي فقط.

أما بوصالح (2003) فقام بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي: الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي. وتم تصميم مقياس لهذا وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغة (150) طالبة في جامعة الملك فيصل في مدينة الأحساء. وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدي الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت

النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

ثانياً: الدراسات باللغة الإنجليزية:

قام كل من ماثيس ولانتز (Matthys and Lantz 1998) بدراسة هدفت إلى قياس التغيير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط البدني بعد دراسة مساق للأنشطة البدنية، حيث شملت عينة الدراسة (156) من الطلبة المسجلين في مقرر إجباري للأنشطة البدنية لمدة (8) أسابيع. وقام الباحث بجمع البيانات باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لقياس هدف الدراسة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو النشاط البدني على كل المجالات بناءً لدراساتهم لمساق الأنشطة البدنية.

وقد تناولت دراسة تولمان وبيكس ولانتز (Twellman, Biggs, and Lantz, 2000) أثر تدريس مساق التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (103) من الطلاب والطالبات. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

أما ماك (Mack, 2004) فقد قام بدراسة هدفت التعرف إلى التغيير في اتجاهات طلبة الجامعة المسجلين في مساق "العافية الشخصية" نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو النشاط والتدريب البدني (ATEPA) كأداة لجمع البيانات، حيث طبق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (1625) طالبة وطالباً في اليوم الأول واليوم الأخير من أيام المساق. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع

أفراد عينة الدراسة نحو النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط والتدريب البدني تعزى لمتغير الجنس والخبرة في النشاط البدني لصالح الطالبات.

ويتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة أن لتدريس بعض مقررات التربية الرياضية أثراً فعالاً في تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني، كما يتضح أيضاً أن هناك ندرة واضحة للدراسات العربية والمحلية التي تناولت دراسة أثر تدريس مساق جامعي على تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني. وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها جمعت بين عدة متغيرات، وتمثلت في متغير تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني باعتباره المتغير التابع ومتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، ومستوى ممارسة النشاط البدني السابق باعتبارها متغيرات مستقلة.

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث بعض الإجراءات المتبعة في تصميم منهج الدراسة ومعالجة متغيراتها، والأدوات المستخدمة لقياس بعض المتغيرات. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بما احتوته من الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة في تصميم وتنظيم الدراسة الحالية وتحديد متغيراتها التابعة والمستقلة.

إجراءات الدراسة

المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة كلية التربية في جامعة البحرين

ممن سجلوا مساق الصحة والرياضة في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2004 / 2005، والبالغ عددهم (81) طالباً وطالبة حيث تم اختيارهم من خلال حصر أعداد الطلبة المسجلين في هذه المقرر موزعين على ثلاث شعب دراسية. وقد استجاب للاستبانة (78) طالباً وطالبة، بحيث بلغت نسبة الاستبانات المعادة من قبل أفراد عينة التلاميذ (96%) من مجموع الاستبانات الموزعة على الطلبة البالغ عددهم (81) استبانة. وبعد استبعاد الاستبانات ذات البيانات الناقصة، وعددها (3) استبانات، أصبحت عينة الدراسة من الطلبة النهائية (75) طالباً وطالبة، منهم 61 (81.5%) من الإناث و 14 (18.5%) من الذكور. والجدول رقم (1) يوضح تصنيف أفراد عينة الدراسة طبقاً للمتغيرات.

جدول (1)

تصنيف أفراد عينة الدراسة طبقاً لمتغيرات الدراسة

النسبة	العدد	تصنيف أفراد عينة الدراسة	عينة الدراسة
81.5%	61	الطلبة الإناث	الجنس
18.5%	14	الطلبة الذكور	
100%	75	المجموع	
22.7%	17	السنة الأولى	السنة الدراسية
20%	15	السنة الثانية	
40%	30	السنة الثالثة	
17.3%	13	السنة الرابعة	
100%	75	المجموع	
29.3%	22	تكنولوجيا تعليم	التخصص الأكاديمي
24%	18	فنون تربوية	
20%	15	معلم الفصل	
16%	12	علم النفس	
10.7%	8	تربية رياضية	
100%	75	المجموع	
25.3%	19	لديهم خبرة	الخبرة السابقة في النشاط البدني
74.7%	56	ليس لديهم خبرة	
100%	75	المجموع	

أداة الدراسة:

نظراً لعدم توفر أداة مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، فقد قام الباحث بإعداد أداة (استبانة) لجمع المعلومات الضرورية للإجابة عن أسئلة الدراسة مستعينا بالمراجع والمصادر والدراسات السابقة في مجال أثر تدريس مساق جامعي على تغيير الاتجاهات نحو النشاط البدني. وتوصل الباحث إلى الاستبانة الحالية، بعد عدد من المراجعات تم خلالها عرضها على مجموعة من أساتذة قسم التربية الرياضية وقسم علم النفس بكلية التربية في جامعة البحرين. وقد اشتملت الاستبانة على الأجزاء التالية: جزء يتضمن بيانات أولية عن المستجيب، وجزء يتضمن فقرات الاستبانة. وقد تكونت فقرات الاستبانة في صورتها النهائية من (

#### **(45) فقرة موزعة على أربعة مجالات وفقاً للترتيب التالي:**

أولاً: النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية، ويتضمن 10 فقرات.

ثانياً: النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية، ويتضمن 8 فقرات.

ثالثاً: النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية، ويتضمن 9 فقرات.

رابعاً: النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي، ويتضمن 18 فقرة.

وقد صمم مقياس التقدير النهائي لهذه الاستبانة من 5 تقديرات أساسية وفق مقياس ليكرت الخماسي، حيث وضع أمام كل فقرة مقياساً متدرجاً يتكون من خمسة درجات، وهي: أوافق بشدة (5)، أوافق (4)، غير متأكد (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1). انظر الملحق رقم (1).

صدق الاستبانة:

تم التحقق من الصدق الظاهري لفقرات الاستبانة والمجالات الرئيسية لها من خلال عرض الاستبانة في صورتها الأولية على خمسة محكمين من المتخصصين المشهود لهم في مجال تدريس مساق الصحة والرياضة والذين لديهم خبرة لا تقل عن خمسة سنوات في تدريس هذا المجال، وهم على النحو التالي: واحد بدرجة أستاذ، واثنين بدرجة أستاذ مشارك، واثنين بدرجة أستاذ مساعد من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة البحرين. وقد طلب منهم تحكيم الاستبانة من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف التي وضعت من أجلها، ومدى ارتباط الفقرات بالمشور الذي تندرج تحته، ومدى دقة الفقرات لغوياً، ومدى صلاحيتها للتطبيق، وما إذا كان هناك اقتراحات لتعديل صياغة أي من الفقرات والمحاوير.

وبعد جمع الاستبانة والاطلاع على ملاحظات المحكمين، تم الأخذ بملاحظاتهم وتوصياتهم التي زودت فريق البحث بتغذية راجعة حول صياغة بعض الفقرات ومناسبتها لأهداف الدراسة ومن حيث انتمائها للمحور الذي يتضمنها، كما تم الأخذ باقتراح اقتصار عدد الفقرات إلى (45) فقرة بعد أن كانت في الأصل مكونة من (50) فقرة موزعة على أربعة المحاور هي: النشاط البدني وأثره على الناحية

الصحية، النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية، النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية، والنشاط البدني وأثره على الجانب العلمي. ثم عرضت الاستبانة في صورتها النهائية على نفس المحكمين وبلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم 95% مما يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري.

ثبات الاستبانة:

تم حساب ثبات الاستبانة عن طريق اختبار إعادة التطبيق حيث طبقت الاستبانة على (20) طالباً وطالبة (10 طالبات و10 طلبة) من خارج عينة الدراسة الذين درسوا المساق خلال الفصول الدراسية السابقة، ثم تمت إعادة تطبيق الاستبانة على نفس المجموعة بعد 15 يوماً وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني، حيث تم أولاً حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الأداة الأربعة. وقد تراوحت معاملات الثبات بين 0.70 – 0.89. ومن ثم تم حساب معامل الثبات الكلي للأداة، وقد بلغ 0.77 وهو معامل ارتباط مناسب يدل على ثبات الاستبانة. والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معامل ثبات لكل محور من محاور الأداة والدرجة الكلية للأداة بين التطبيق وإعادة التطبيق

المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط
النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية	10	0.89
النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية	8	0.75
النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية	9	0.72
النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي	18	0.70
قيمة معامل الارتباط الكلي	45	0.77

الأساليب الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد استعان الباحث في إجراء الدراسة واستخراج النتائج بالأساليب الإحصائية التالية:

- النسب المئوية، والتكرارات، والمتوسطات الحسابية.
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة.
- اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired t- test) وللعينات المستقلة (Groups t-test)
- اختبار ANOVA لقياس الفرق بين اتجاهات الطلبة وفقاً لمتغير الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمي، والخبرة السابقة في النشاط البدني.

#### عرض النتائج

سيتم استعراض نتائج الدراسة طبقاً لترتيب أسئلة الدراسة المكونة من:  
السؤال الأول: وينص على ما يلي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس والبعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتم إجراء اختبار "ت" للعينات المرتبطة لدراسة الفروق بين متوسط اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني لكل محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً للقياس القبلي والبعدي.

والجدول رقم (3) يوضح هذه النتائج.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية لاستجابات الطلبة على كل محور من

محاور الأداة والأداة ككل وفقاً للقياسين القبلي والبعدي

المجال	قبل دراسة المساق		بعد دراسة المساق		قيمة ت	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م		
	النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية	42.46	4.84	49.24		

"تأثير تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني"

النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية	32.95	5.12	36.56	4.89	2.85	دالة *
النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية	36.58	4.24	40.32	4.51	2.00	دالة *
النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي	58.68	4.63	60.47	4.78	1.60	غير دالة
المجموع الكلي	170.6	4.71	186.5	4.69	2.30	دالة *
	7		9			

\* ذات دلالة عند مستوي (0.05)، حيث قيمة "ت" عند مستوي 0.05 = 1.65

ويتضح من نتائج الجدول (3) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مجالات "النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية" و"النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية" و"النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي" إضافة إلى مجموع المجالات الكلي لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة "ت" تساوي 3.21، و 2.85، و 2.00، و 2.30 للمجالات والمجموع الكلي على التوالي، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوي 0.05. أما بالنسبة لمجال "النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي" فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثاني: وينص على ما يلي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتم إجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني لكل محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير الجنس. والجدول رقم (4) يوضح هذه النتائج.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها لاستجابات الطلبة على كل محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير الجنس

المجال	الذكور	الإناث	قيمة ت	مستوي
--------	--------	--------	--------	-------

"تأثير تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني"

الدلالة		ع	م	ع	م	
غير دالة	1.21	3.45	41.1 4	3.08	39.39	النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية
غير دالة	1.45	5.10	34.5 0	4.89	33.71	النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية
دالة *	2.20	4.23	39.3 3	4.01	36.79	النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية
غير دالة	1.26	6.15	60.7 0	6.45	59.62	النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي
غير دالة	1.58	4.73	43.9 1	4.60	42.37	المجموع الكلي

\* ذات دلالة عند مستوي (0.05)، حيث قيمة "ت" عند مستوى 0.05 = 1.65

وتشير نتائج الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس في مجال "النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية" لصالح الإناث، حيث إن قيمة "ت" تساوى 2.20، للمجال، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوي 0.05. أما بالنسبة لمجالات "النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية" و"النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية" "النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي" وإضافة إلى مجموع المجالات الكلي فقد أظهرت النتائج عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثالث: وينص على ما يلي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة

النشاط البدني تعزى لمتغير الخبرة السابقة في النشاط البدني؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتم إجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني لكل محور من محاور

الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني.

والجدول رقم (5) يوضح هذه النتائج.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها لاستجابات الطلبة على كل محور

من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني

المجال	لديهم خبرة		ليس لديهم خبرة		قيمة ت	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م		
النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية	3.45	40.23	44.52	3.69	2.11	دالة *
النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية	4.77	36.58	37.89	4.26	1.52	غير دالة
النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية	5.02	34.52	38.48	4.89	2.09	دالة *
النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي	5.14	60.08	60.25	5.53	1.13	غير دالة
المجموع الكلي	4.59	42.85	45.28	4.59	2.05	دالة

\* ذات دلالة عند مستوى (0.05)، حيث قيمة "ت" عند مستوى 0.05 = 1.65

وتشير نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني في مجالي "النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية" و "النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية" إضافة إلى مجموع المجالات الكلي لصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة، حيث إن قيمة "ت" تساوى 2.11، و 2.09، و 2.05، للمجالين والمجموع الكلي على التوالي، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى 0.05. أما بالنسبة لمجال "النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية" و "النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي" فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الرابع: وينص على ما يلي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط

البدني تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One-way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني لكل محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي.

والجدول رقم (6) يوضح هذه النتائج.

جدول (6)

نتائج اختبار ANOVA وقيمة "ف" ودلالاتها لاستجابات الطلبة على كل محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي

المجال	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية	بين المجموعات	0.72	4	2.18	0.98	غير دالة
	داخل المجموعات	307.19	71	4.33		
	المجموع	307.91	75			
النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية	بين المجموعات	26.25	4	6.65	1.06	غير دالة
	داخل المجموعات	281.67	71	3.96		
	المجموع	307.91	75			
النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية	بين المجموعات	8.02	4	8.91	3.67	دالة *
	داخل المجموعات	299.89	71	5.23		
	المجموع	307.91	75			
النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي	بين المجموعات	7.59	4	1.29	0.87	غير دالة
	داخل المجموعات	300.32	71	5.23		
	المجموع	307.91	75			
المجالات ككل	بين المجموعات	10.64	4	3.53	1.45	غير دالة
	داخل المجموعات	297.26	71	2.15		
	المجموع	307.91	75			

\* ذات دلالة عند مستوي (0.05)

ويتضح من الجدول رقم (6) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزي لمتغير التخصص الأكاديمي في مجال "النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية"، حيث إن قيمة "ف" لهذا المجال تساوى

(3.67)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوي 0.05. أما بالنسبة لمجالات "النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية" و"النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية" "النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي" وإضافة إلى مجموع المجالات الكلي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وللكشف عن مصدر الفروق في التخصصات الأكاديمية تم استخدام (اختبار شيفيه)، وأشارت نتائج هذا الاختبار إلى أن طلبة تخصص علم النفس كانوا أكثر اتجاهها نحو ممارسة النشاط البدني من طلبة التخصصات الأخرى، ويليه طلبة التربية البدنية، وطلبة الفنون التربوية، وطلبة تكنولوجيا التعليم، وأخيراً طلبة معلم الفصل.

السؤال الخامس: وينص على ما يلي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One-way ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني لكل محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

والجدول رقم (7) يوضح هذه النتائج.

جدول (7)

نتائج اختبار ANOVA وقيمة "ف" ودلالاتها لاستجابات الطلبة على كل

محور من محاور الأداة والأداة ككل وفقاً لمتغير السنة الدراسية في القياس البعدي

المجال	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية	بين المجموعات	2.09	3	4.02	0.65	غير دالة
	داخل المجموعات	290.56	72	4.10		

			75	292.65	المجموع	
غير دالة	1.03	3.51	3	4.55	بين المجموعات	النشاط البدني وأثره
		4.07	72	288.10	داخل المجموعات	على الناحية الاجتماعية
			75	292.65	المجموع	
غير دالة	1.14	4.23	3	2.22	بين المجموعات	النشاط البدني وأثره
		4.06	72	290.43	داخل المجموعات	على الناحية النفسية
			75	292.65	المجموع	
غير دالة	0.87	5.14	3	7.24	بين المجموعات	النشاط البدني وأثره
		5.05	72	285.41	داخل المجموعات	على الجانب العلمي
			75	292.65	المجموع	
غير دالة	1.01	2.60	3	4.05	بين المجموعات	المجالات ككل
		3.07	72	288.62	داخل المجموعات	
			75	292.65	المجموع	

ويتضح من الجدول رقم (7) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية في جميع مجالات الأداة وكذلك بالنسبة إلى مجموع المجالات الكلي، حيث إن قيم "ف" تساوى (0.65) و(1.03) و(1.14) و(0.87) و(1.01)، للمجالات والمجموع الكلي على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوي 0.05.

#### مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين بعد دراسة مساق الصحة والرياضة، إذ أظهرت تغيراً في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني على المجالات "النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية" و"النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية" و"النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية" إضافة إلى مجموع المجالات الكلي. وتظهر هذه النتيجة أن المفاهيم والمعلومات والخبرات الرياضية المتعلقة بالنشاط البدني وأثره على الناحية الصحية والاجتماعية والنفسية التي قدمت للطلبة خلال

دراستهم للمساق لم تكن موجودة عندهم في الأصل بنفس الكم والنوع، وبالتالي كان لها أثر ملموس في تغيير اتجاهات هؤلاء الطلبة نحو النشاط البدني. وهذه النتائج تتفق مع بعض النتائج التي توصلت لها كل من دراسة الطويل (2001) ودراسة ماثيس ولانتز (Matthys and Lantz 1998) التي أظهرت وجود تغيير إيجابي في اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي، بينما لم تظهر أي تغييرات إيجابية في اتجاهات الطلبة في المجال العلمي.

بالنسبة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المجال العلمي، يمكن أن يعزى إلى طبيعة المفاهيم والمعلومات والخبرات التي تضمنتها المادة الدراسية في هذا المجال باعتبار أن ما يقدم في المجال العلمي عبارة عن حقائق أكثر منه مفاهيم، وقد يكون الطلبة قد حرصوا على الاهتمام بها قبل دراسة المساق، وإن ما قدم لهم بهذا الخصوص لم يتضمن حقائق جديدة علاوة على ما يمتلكه الطلبة. ويمكن أن تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى أن المعلومات الرياضية والصحية وما يتعلق بالجانب العلمي عند الطلبة واتجاهاتهم نحو النشاط البدني تتكون كمحصلة لعدة عوامل أبرزها ممارستها للأنشطة البدنية، إضافة إلى وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية، والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية وكذلك المجتمع المحيط بالطالب مثل الأسرة والأصدقاء. هذه العوامل وغيرها يمكن أن تكون قد لعبت دوراً في إكساب الطلبة المفاهيم والمعارف الرياضية المتعلقة بالجوانب العلمية، وبالتالي فإن ما قدم لهم بهذا الخصوص خلال دراستهم للمساق لم يتضمن معلومات جديدة.

أما فيما يتعلق بالفروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس بالنسبة لمجالات أداة الدراسة والأداة ككل، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس في مجال "النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية"

لصالح الإثبات. أما بالنسبة لبقية المجالات وكذلك بالنسبة لمجموع المجالات الكلية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ومثل هذه النتيجة يمكن أن تفسر على أساس أن الطالبات لديهن اهتمام في أثر النشاط البدني على الناحية النفسية أكثر منه في المجالات الأخرى، أو ربما لأن الطالبات أقدر من الطلاب في استيعاب المفاهيم والمعارف نظراً لاتساع قاعدتهن المعرفية في مجال أثر النشاط البدني على الصحة النفسية، أو ربما لأن نسبة الطالبات إلى نسبة الطلبة كبيرة (61 الى 14) لذا كانت اتجاهاتهن أكثر إيجابية من اتجاهات الطلاب. وهذه النتائج تتفق مع النتائج التي توصلت لها دراسة ماك (Mack, 2004) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، بينما هذه النتيجة لا تتفق مع دراسة تولمان وبيكس ولانتز (Twellman, Biggs, and Lantz, 2000) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس.

أما بالنسبة للفروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير الخبرة السابقة في مجالي "النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية" و "النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية" لصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة. أما بالنسبة لبقية المجالات وكذلك بالنسبة لمجموع المجالات الكلية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ومثل هذه النتيجة تبدو منطقية باعتبار أن الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة في ممارسة النشاط البدني لم يكتسبوا مفاهيم ومعارف وخبرات رياضية كنتيجة لعدم المشاركة. ويمكن تفسير عدم وجود تغيير في اتجاهات الطلبة الذين لديهم خبرة سابقة نحو النشاط البدني على أساس تشابه المعلومات والمعارف الرياضية والبدنية الموجودة لدى هؤلاء الطلبة باعتبار أن المشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة

تقود إلى إكساب المشارك بعض المفاهيم والمعارف والخبرات المتعلقة بالجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

أما عن الفروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي في مجال "النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية"، حيث أشارت النتائج أن اتجاهات طلبة تخصص علم النفس أكثر إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراستهم لمقرر الصحة والرياضة مقارنة بطلبة بقية التخصصات الأخرى. أما بالنسبة لبقية المجالات وكذلك بالنسبة لمجموع المجالات الكلية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. إن هذا التغيير الإيجابي بالنسبة لطلبة تخصص علم النفس يمكن تفسيره على أساس أن هؤلاء الطلبة لم تكن موجودة عندهم من قبل تلك المفاهيم والمعارف الرياضية المتعلقة بأثر النشاط البدني على الجوانب النفسية كتلك التي تلقوها في مساق الصحة والرياضة. ومن جانب آخر يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن طبيعة مواد تخصص علم النفس التي يدرسها هؤلاء الطلبة تتطلب الكثير من المفاهيم والمعارف المتعلقة بالجوانب النفسية والاجتماعية لتساعد على تفسير وربط الكثير من ظواهر النمو والتطور، ولذلك فقد انصب اهتمامهم على المعارف والمفاهيم النفسية أكثر من المفاهيم والمعارف الرياضية المتعلقة بالمجالات الصحية والاجتماعية والعلمية كون مثل هذه المعارف تتعلق بمعلومات مجردة قد لا يحتاجونها أو يمارسونها بقدر طلبة الأقسام الأخرى.

أما عن الفروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير السنة الدراسية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني في جميع المجالات وكذلك بالنسبة لمجموع المجالات الكلية، مما يشير إلى أنه بغض النظر عن السنة الدراسية

للطلبة فقد أظهرت تغییراً في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني. إن هذه النتيجة تعني أن الطلبة بغض النظر عن السنة الدراسية قد اكتسبوا معارف ومعلومات جديدة عن النشاط البدني أثرت بشكل إيجابي في تغییر اتجاهاتهم نحو النشاط البدني.

#### استنتاجات الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدریس مساق الصحة والریاضة علی تغییر اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر تدریس المساق علی تغییر اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بحسب الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، والخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني. ومن خلال تحليل النتائج ومناقشتها تم تحقيق أهداف الدراسة، حيث يمكن استخلاص النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغییر اتجاهات الطلبة عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط البدني.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغییر اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغییر اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية تعزى لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني، وذلك لصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة في ممارسة النشاط البدني.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغییر اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، وذلك لصالح طلبة تخصص علم النفس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغییر اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.

#### توصيات الدراسة

- في ضوء نتائج الدراسة وفي ضوء حدود ما توصلت إليه، فإن الباحث يوصى بالآتي:
- الإبقاء على طرح مساق الصحة والرياضة الذي تقدمه كلية التربية كمتطلب إجباري لجميع طلبة كلية التربية.
  - ضرورة طرح هذه المساق كمساق إجباري لجميع طلبة الجامعة بدلاً من أن تكون مقتصرة على طلبة كلية التربية.
  - ضرورة إعادة النظر في بعض محتوى المادة العلمية لمساق الصحة والرياضة عامة ومحتوى مذكرة المساق خاصة من حيث الكم والنوع والحدثة وتحسينها للوصول بها إلى مستوى أفضل.
  - ضرورة تطوير طرق التدريس المستخدمة في هذا المساق بحيث تتضمن الجانب النظري والعملي بدلاً من اقتصارها على الجانب النظري فقط.

المراجع العربية:

- 1- بوصالح، كاظم (2003). اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 4 (1)، 103-120.
- 2- راتب، أسامة و خليفة، إبراهيم (1998). رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- الطويل، حسن (2001). تأثير تدريس مساق مبادئ التربية الرياضية على تغيير الاتجاهات لدى طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. مؤتة للبحوث والدراسات، 16 (4)، 87-109.
- 4- عبد العظيم، مرفت و ذياب، عبد الرحيم (1995). اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. 22 (يناير)، 271-290.
- 5- علاوي، محمد حسن (1992). علم النفس الرياضي (ط6). القاهرة: دار المعارف.
- 6- علاوي، محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المراجع الأجنبية:

- 1- Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 2- Corbin, C & Lindsey, R. (1996), Concepts of physical fitness (9<sup>th</sup> ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- 3- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. (2002). Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach (4<sup>th</sup> ed.). St. Louis: McGraw-Hill
- 4- Fahey, T.; Insel, P; & Roth, W. (2005). Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness & wellness. New York: McGraw-Hill
- 5- Jackson, A. W., Morrow, J. R. & Hill, D. W. (2004). Physical activity for health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 6- Mack, M. C. (2004). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. College Student Journal, 38 (4), 364-387.
- 7- Matthys, J. M., & Lantz, C. D. (1998). The effects of different activity modes on attitudes toward physical activity. Iowa Association of Health Physical Education, Recreation and Dance Journal, 31(2), 24-26.
- 8- Mouly, G. J. (1982). Psychology of teaching. Boston: Allyn & Bacon.
- 9- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. Journal of Teaching in Physical Education 19, 97-125.
- 10- Stensel, D. J. (2003). Physical activity and health. New York: Routledge.
- 11- Twellman, A. K., Biggs, C. C., & Lantz, C. D. (2000). The effects of required health education on attitudes toward exercise. Iowa Association of Health Physical Education Recreation and Dance Journal. 33(2), 23-25.



## الملحق رقم (1)

عزيزتي الطالبة / عزيزي الطالب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،، وبعد

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهك نحو ممارسة الأنشطة البدنية. ونرجو أن تجيب على جميع فقرات الاستبانة بطريقة تعبر فيها عن حقيقة هذه الاتجاهات، ودرجة موافقتك أو معارضتك لما ورد في تلك الفقرات، وذلك بوضع إشارة (x) داخل العمود المناسب الذي يتفق ودرجة الموافقة أو المعارضة أمام كل فقرة من فقرات الاستبانة. ونأمل أن تجيب بكل حرية ودقة، مؤكداً أن هذه الإجابات ستبقى سرية ولن يطلع عليها أحد غير الباحث، كما إنها لن تستخدم إلا لإغراض البحث والدراسة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث

أستبانة التعرف إلى أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية نحو ممارسة الأنشطة البدنية

أولاً: بيانات شخصية:

الرجاء وضع إشارة (x) في المربع المناسب أو كتابة المعلومات الصحيحة في

الفراغ المناسب.

1- الجنس:

1-  ذكر      2-  أنثى

2- السنة الدراسية:

1-  أولي      2-  ثانية      3-  ثالثة

4-  رابعة

3- التخصص الأكاديمي:

1-  فنون تربوية      2-  تكنولوجيا تعليم      3-  رياضيات      4-  معلم الفصل      5-  علم النفس

ثانياً: فقرات الاستبانة:

فيما يلي بعض الفقرات التي تقيس أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهك نحو ممارسة الأنشطة البدنية. والمطلوب منك أن تجيب على جميع فقرات الاستبانة بطريقة تعبر فيها عن حقيقة هذه الاتجاهات، ودرجة موافقتك أو معارضتك لما ورد في تلك الفقرات، وذلك بوضع إشارة (x) داخل الخانة المناسب الذي تتفق ودرجة الموافقة أو المعارضة أمام كل فقرة من فقرات الاستبانة.

م	العبارات	مستوي التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق بشدة

أولاً: النشاط البدني وأثره على الناحية الصحية						
					1 الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة	
					2 الأنشطة البدنية تساعدني في الحصول على قوام سليم	
					3 ممارسة الأنشطة البدنية اليومية ليست ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	
					4 لا أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية لأجل الصحة فقط	
					5 الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية هو الحصول على قوة جسمية	
					6 الأنشطة البدنية يجب ان تكون للأشخاص ذوي المهارات العالية فقط	
					7 الأنشطة البدنية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض	
مستوي التقدير					م	العبارات
لا أوافق بشدة	لا أوافق	غير متأكد	أوافق بشدة	أوافق بشدة		
					8 الأنشطة البدنية تساعدني على رفع مستوي مهاراتي الرياضية	
					9 الأنشطة البدنية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية	
					1 عند اختياري لنشاط بدني يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية	
0						
ثانياً: النشاط البدني وأثره على الناحية الاجتماعية						
					1 الأنشطة البدنية تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	
					1	
					1 ممارسة الأنشطة البدنية تعتبر بالنسبة لي أفضل فرصة للتعرف على الآخرين	
					2	

					1 3	لأفراد أسرتي دور كبير في ممارستي للأنشطة البدنية
					1 4	ثقافة المجتمع الدينية تعيقني من ممارسة الأنشطة البدنية
					1 5	من بين الأنشطة البدنية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين
					1 6	أفضل الأنشطة البدنية التي يستطيع الفرد ممارستها بمفرده
					1 7	إن العلاقات الاجتماعية التي تتيحها ممارسته الأنشطة البدنية لا تمثل بالنسبة لي أهمية
					1 8	ممارسة الأنشطة البدنية تتناسب مع الذكور أكثر من الإناث
ثالثاً: النشاط البدني وأثره على الناحية النفسية						
					1 9	تعمل الأنشطة البدنية على إكساب الفرد الثقة بالنفس والتغلب على المخاوف التي قد يشعر بها
					2 0	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تخفيف التوتر العصبي الشديد
					2 1	لا توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتقليل نسبة القلق والاكتئاب
					2 2	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على الاسترخاء من ضغوط الحياة
					2	ممارسة الأنشطة البدنية احد الطرق للتحرر من الصراعات

					3	النفسية
					2	عدم ممارسة الأنشطة البدنية تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء
					4	
					2	ممارسة الأنشطة البدنية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح
					5	
					2	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تنمية الشعور بالسرور والمتعة
					6	
					2	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على ضبط النفس
					7	
						رابعاً: النشاط البدني وأثره على الجانب العلمي
					2	أعتقد أن الأفراد الأذكياء لا يميلون إلى دراسة مقررات رياضية
					8	
					2	للأنشطة الرياضية تطبيقات محدودة في حياة الإنسان
					9	
					3	أقدر كل من يعمل في المجالات ذات العلاقة بالأنشطة البدنية
					0	
					3	مقرر الصحة والرياضة ليس ضروري لغير المتخصصين في الرياضة
					1	
					3	دراسة مقرر الصحة والرياضة في الجامعة مضيعة للوقت
					2	
					3	حبذا لو تزيد جامعة البحرين من عدد مقررات الصحة والرياضة التي ينبغي على الطلبة دراستها كمتطلبات جامعة أو كلية
					3	

				مقررات الصحة والرياضة بشكل عام مقررات سهلة	3
					4
				دراسة مقرر الصحة والرياضة معناه تعلم كيفية ممارسة الألعاب الرياضية	3 5
				لا أعتقد أن دراسة مقرر الصحة والرياضة تعمل على زيادة ثقافة الشخص	3 6
				مقرر الصحة والرياضة ليس له قيمة أكاديمية مثل المواد الأخرى	3 7
				ينظر للمتخصصين في الصحة والرياضة نظرة متدنية من قبل المجتمع	3 8
				ليس هناك ضرورة لوجود مقرر الصحة والرياضة كمقرر إجباري	3 9
				محاضرات مقرر الصحة والرياضة من المحاضرات المحببة لِنفسي	4 0
				تساعدني دراسة مقرر الصحة والرياضة في فهم الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان وكيف تعمل	4 1
				فهم المعارف والمفاهيم المرتبطة بمجال الصحة والرياضة أمر صعب	4 2
				مقرر الصحة والرياضة من العلوم ذات الفائدة والمنفعة الكبيرة	4 3
				يتطلب مقرر الصحة والرياضة مني جهدا كبيرا من أجل النجاح فيه	4 4
				لا أحب مقرر الصحة والرياضة	4

