

مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بالكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والأهلية النموذجية داخل محافظة اربيل

ا.م.د شريف قادر حسين م.د مريوان شفيق طاهر د رضوان حميد جميل

هدف البحث الى معرفة مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والأهلية النموذجية داخل محافظة اربيل، ومقارنة مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية بين طلاب المدارس الحكومية والأهلية النموذجية داخل محافظة اربيل.

واقترض الباحثون

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مؤشركتلة الجسم والكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والأهلية داخل محافظة اربيل .

تم اختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من مجموعة طلاب الصف الأول الثانوي من ثلاث مدارس الحكومية وهي (حميرين ، سيبر،درسيم)وثلاث مدارس أهلية نموذجية وهي (شويقات ، فاخرميركسوري ، جيهان)داخل محافظة اربيل للعام الدراسي(٢٠١٣-٢٠١٤) والبالغ عددهم (١٥٠) طالب بواقع (٧٥) طالبا للمدارس الحكومية و(٧٥) طالبا لمدارس الأهلية وقد تم اختيارهم عن طريق القرعة حيث استبعد عدد من الطلاب الذين يمارسون الرياضة على مستوى مراكزالشباب أو الأندية ، وقد اعتمد الباحثون على التوزيع الجغرافي لتوزيع المدارس لمدينة اربيل. وقام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية ، إذ تم قياس معدل ضربات القلب وقياس الكفاءة البدنية وقياس الطول والوزن لأجل تحديد مؤشر كتلة الجسم ، وأجريت التجربة الرئيسية خلال أسبوع حيث تم إجراء الاختبارات والقياسات على المدارس الحكومية بتاريخ (٢٠/١٠/٢٥) والمدارس الأهلية بتاريخ (١٠/١٧/٢٠١٣) ثم استخدم الباحثون الوسائلالإحصائية باستخدام نظام الـ SPSS وتوصل الباحثون إلى :

- يمتلك طلاب المدارس الحكومية كتلة اكبر من الجسم مقارنة مع طلاب المدارس الأهلية.
- إن الكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والأهلية كانت متقاربة ولم تتفوق احدهما على الأخرى، وأظهرت النتائج بان الطلاب يمتلكون درجة مناسبة من اللياقة البدنية ولكن لا ترتقي إلى درجة جيد جدا
- هناك زيادة في كتلة الجسم وبدرجة متفاوتة بين طلاب المدارس .

التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهمية

حقق التقدم العلمي في المجالات كافة قفزات نوعية كبيرة وعلى مستويات عدة وكان لعلوم التربية الرياضية نصيباً كبيراً من هذا التقدم والذي أدى إلى تحقيق مستويات رياضية عالية سواء كان ذلك في الألعاب الجماعية أم الفردية أو من اجل رفع القابلية البدنية لمختلف الفئات العمرية.

ونظرا لأهمية دروس التربية الرياضية فقد وضعها المختصين ضمن الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها وباعتبارها الأهداف الأساسية ضمن استراتيجيات التربية والتعليم، وتعد حكومة إقليم كوردستان واحدة من الحكومات التي تسعى إلى مواكبة التقدم والتطور من خلال الاعتماد على الأسس العلمية السليمة لرفع القابلية البدنية للطلاب، إذ إن تطور قابلية الفرد الرياضية واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه يجب بذل الجهود لتحقيق أفضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضة في كوردستان.

ونظرا لتطور نمط الحياة في وقتنا الحاضر من حيث سهولة الحصول على متطلبات العيش ووجود وسائل الراحة وقلة المنشآت الرياضية وأمور كثيرة من الحياة انعكس ذلك سلباً على الأشخاص الذين لا يمارسون اي نوع من النشاط الحركي وبذلك أصبح الإنسان لا يتحرك كما كان عليه من قبل وبذلك قلت الحركة وبالتالي أدى إلى هبوط قدرة الفرد على مواجهة متطلبات الظروف الحالية وبذلك زاد حاجة الإنسان الى ممارسة الأنشطة الرياضية لتعويض ذلك والمحافظة على الجسم السليم .

وتعد اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الضرورية للطلاب خلال مراحل الدراسة وان الباحثين يولون اهتماما كبيرا لتطوير العملية التدريسية لغرض الوصول الى مستوى طموح الأهداف المرسوم لها من خلال المناهج المقررة ، إذإن اللياقة البدنية ضرورية لطلاب المدارس ثانوية لأداء الفعاليات في الدروس التطبيقية ، والنقص في هذا الجانب يؤدي الى صعوبة التطبيق وتعليم المهارة وأحيانا الى الإصابة. " بأن كل زيادة في حمل البرامج من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والأعضاء بما يضمن النمو ويطور النتيجة الرياضية (المناوي، ١٩٨٧، ٣٧).

وللياقة البدنية أهمية كبيرة في حياتنا اليومية والفعاليات الرياضية كافة وهي ضرورية للرياضيين لأنه من القدرات الحيوية ، إذ يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث التغيرات الوظيفية المختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات ايجابية مما يحقق التكيف الوظيفي للأجهزة ، ووزارة التربية معنية برفع القابلية البدنية للطلاب وكذلك الاهتمام بناحية الجسمية من حيث الوزن المناسب هي من أولويات الشخص السليم وخاصة طلاب المدارس ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على مؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والاهلية النموذجية داخل محافظة اربيل من اجل الوصول الى حلول العلمية والموضوعية ولغرض الاستفادة منها مستقبلا .

١-٢ مشكلة البحث :

لقد أصبح من الضروري حصول الطلاب على إمكانية إدارة أمور الحياة والواجبات اليومية وتنفيذ متطلبات الحياة اليومية في المدرسة والبيت ومن خلال اطلاع الباحثون على الحياة اليومية لكثير من الطلاب لاحظوا وجود قلة الحركة لدى أكثر الطلاب وقلة ممارسة الرياضة بشكل منتظم بسبب عدم وجود الساحات المناسبة والقاعات وكذلك قلة المنشآت الرياضية نتيجة التطور العمراني الذي حدث بشكل سريع دون اعتماد على الأسس الصحيحة لتوفير الخدمات من هنا تكمن مشكلة البحث في دراسة المؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والاهلية النموذجية باعمار (١٣_ ١٤)

سنة ويرى الباحثون ان زيادة الوزن وقلة نشاطات الرياضية في المدارس الاهلية والنموذجية لربما يوتر بشكل سلبي على كفاءة البدني ومما ينعكس ذلك على نشاطات اليومية والمدرسية ومهارات الحياتية لدى الطلاب المدارس داخل محافظة اربيل من اجل تغلب على خذخ المعوقات مستقبلا لخدمة اجيال مجتمعنا في هذا الوطن .

٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- ١ - التعرف على مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية لطلاب للمدارس الحكومية والأهلية النموذجية داخل محافظة اربيل.
- ٢ - مقارنة مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية بين طلاب المدارس الحكومية والأهلية النموذجية داخل مركز محافظة اربيل.
- ٣- التعرف على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والاهلية النموذجية لدئعينة البحث.

٤-١ فرضية البحث

- ١ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية بين المدارس الحكومية والأهلية النموذجية داخل محافظة اربيل .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المدارس الحكومية والاهلية النموذجية في مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية لدى عينة البحث .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

طلاب المرحلة الأولى للمدارس الثانوية (الحكومية والأهلية) النموذجية داخل محافظة اربيل.

١-٥-٢ المجال المكاني

الساحة والقاعات المغلقة بالمدارس.

٣-٥-١ المجال الزمني

من ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣ ولغاية ٢٠ / ١١ / ٢٠١٣

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ المتطلبات الوظيفية :

١-١-٢ معدل ضربات القلب

تعتمد عملية التدريب بصورة اساسية اثناء التدريب على المعلومات التي توضح حالة الاجهزة الوظيفية، وان لمعدل ضربات القلب اهمية خاصة لتوجيه او تحديد الشدة وفترات الراحة خلال اداء الجرعات التدريبية او في الوحدات التدريبية، ويعد النبض احد المؤشرات الوظيفية الهامة نظرا لسهولة استخدامه ويمكن تحديد شدة التمرين ويعطي للاعب او المدرب معلومات سريعة لردود الاجهزة الوظيفية .

يمكن قياس معدل ضربات القلب لمدة (١٠ ث × ٦ , ١٥ ث × ٤ ، ٣٠ ث × ٢ ، ٦٠ ث) لحصول على معدل ضربات القلب في دقيقة واحدة . ويمكن قياس معدل ضربات القلب في اماكن الاتية (الشريان السباتي و الشريان الصدغي والشريان الكعبري) . فمعدل نبض القلب وقت الراحة يتراوح في القلب من (٥٠ - ٧٠) نبضة في الدقيقة وقد يصل عند بعض الرياضيين إلى ما دون (٤٠) نبضة في الدقيقة (سيد،٢٠٠٣).

2-1-2 القابلية الهوائية:

إن المقصود بها هو ذلك العمل العضلي الذي يعتمد بشكل أساس على الأوكسجين في انتاج الطاقة ، كبعض العمليات الكيميائية بداخل الجسم يتطلب أجراؤها بحضور الأوكسجين والذي من خلاله تتم عملية تحليل الكلايكوجين إلى H_2O , CO_2 بالإضافة إلى الطاقة والتي تكفي لتصنيع مركب ATP من الجدير بالذكر هنا بأن المركبات الغذائية الدهنية والبروتينات هي الأخرى تستخدم كمصدر لتميرير الطاقة بوجود الأوكسجين ، فإن تكوين ATP من خلال الوقود الموجود داخل العضلة مثل الاحماض الدهنية الحرة الكلايكوجين والوقود الموجود خارج العضلة مثل الأحماض الحرة من النسيج الدهني في الجسم والجلوكوز من الكبد إذ يلزم أمداد الميتاكوندريا في سيتوبلازم الخلية العضلة بكمية الأوكسجين المناسب للقيام بعمليات التمثيل الغذائي اللازمة لإنتاج الطاقة . فقابلية الجسم على استهلاك الأوكسجين تعتبر من القدرات المهمة التي يتطلبها النشاط البدني ذو صفة المطاولة في الأداء

لفترة طويلة ، وأن تطور مؤشر القدرة الهوائية " سلاح اللاعب ضد التعب الذي يمثل المعوق الأول للإنجاز وإن كان قليلا وعلى النقيض من ذلك فأن انخفاض مستوى القدرة الهوائية يعني زيادة في معدل التعب لدى اللاعب والذي يؤدي بدوره إلى حمايته من التأثيرات السلبية ١-تقل القدرة العضلية . ٢- يطول وقت رد الفعل(عبد القادر،١٩٩٩،١١٦). وعليه "فقد أصبحت زيادة تحمل اللاعب لأداء جرعات تدريبية مرتفعة الشدة في الفترات التالية خلال الرسم التدريبي يتم بواسطة تنمية القدرة الهوائية وقد أشار مصطفى محمد دياب وعبد المنعم بدير الى ان القدرة الهوائية ((تعد من أهم المؤشرات الوظيفية التي يمكن بواسطتها التعرف على مدى كفاية الفرد حيث ان أقصى استهلاك للأوكسجين يعبر بصورة واضحة الإمكانية القصوى للتنفس والدورة الدموية " (دياب، ١٠٠، ١٩٨٢) .

٢-٢ المتطلبات البدنية :

تعد اللياقة البدنية احدى المحددات الاساسية لانجاز المسابقات والفعاليات الرياضية ، فالاداء المهاري و الخططي الجيد لا يمكن ان يظهر الا من خلال الارتفاع بمستوى العناصر للياقة البدنية (علاوي،٢٠٠٠،٣٦) . تعد اللياقة البدنية من اهم المتطلبات الضرورية لطالب خلال المرحل الدراسة خلال السنوات الاربعة وان الباحثين والدراسين يولون اهتماما كبيرا لتطوير العملية التدريسية لغرض الوصول الى مستوى طموح الاهداف المرسوم اليها من خلال المناهج المقررة .حيث ان اللياقة البدنية ضرورية لطلاب الكلية التربية الرياضية لاداء الفعاليات في الدروس التطبيقية اذ ان النقص من هذا الجانب يؤدي الى صعوبة التطبيق وتعليم المهارة واحيانا الى الاصابة . " ان اللياقة البدنية من اهم الاركان لتعليم المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية " عبد الفتاح ،٢٠٠٣،١١٣) . . نظرا لتعدد انواع المهارات والفعاليات الرياضية وقد تتميز كل منها بمتطلبات عالية في بعض الفعاليات دون غيرها. تتباين اهمية ونسبة كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية في الالعب الرياضية ، وكذلك لكل مهارة من مهارات تلك الالعب وتعد القوة العضلية ,من اهم واكثر العوامل المرتبطة بالاداء المهاري في جميع الالعب الرياضية، وتكمن هذه الاهمية

بصفة خاصة في الدور التي تؤديه القوة في اداء المهارات اثناء المنافسة واثناء اكتساب المهارة ، وفي الابقاء على مستوى المهارة بصورة جيدة، ولايقل التحمل اهمية عن ذلك فهو يسهم في الالعب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على اهمية كل من التحمل والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي ، وتظهر الدراسات المختلفة ان الزيادة في مرونة المفاصل الى حد ما يؤدي الى تحسين مستوى الاداء ، وتعد السرعة بمفهومها العام من المكونات المهمة في الاداء في معظم الانشطة و الالعب الرياضية ، وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما يمكن ان نطلق عليه سرعة تغيير الاتجاه ، اذ ان اللعب ضد المنافس يظهر لنا مواقف مختلفة للعب الى سرعة في الاداء وسرعة رد الفعل فعالة تجاه ما يبديه الخصم . (علاوي، ٢٥٩، ٢٠٠٠) .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهجية البحث

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحثون في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقية ، وإن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه (احمد وعلي ، ١٩٩٩ ، ٤٧) ، لذا اختار الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته وحل مشكلة البحث ، وهو أحد المناهج الأساسية في البحوث الوصفية الذي يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة (علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ١٤٠) .

3-2 مجتمع البحث وعينته

ويقصد بالعينة " هي الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله " (محبوب ، ١٩٩٣ ، ١٨١) ، وإن " اهداف البحث والاجراءات التيستخدمها الباحثون تحدد طبيعة العينة التي سيختارونها والتي تمثل مجتمع الدراسة " (مجيد ، ١٩٨٧، ٤١) ، لذا فقد أختار الباحثون العينة بالطريقة العمدية من طلاب الصف ثانوي من ثلاث مدارس الحكومية وهي (حميرين ، سيبر، درسيم

(وثلاث مدارس أهلية وهي (شويقات ، فاخرميركسوري ، جيهان) داخل محافظة اربيل للعام الدراسي(2013-2014) والبالغ عددهم (150) طالب ،وبواقع(75) طالبا لمدارس الحكومية و(75) طالبا لمدارس الأهلية، وقد تم اختيارهم عن طريق القرعة حيث استبعد عدد من الطلاب الذين يمارسون الرياضة على مستوى مراكزالشباب أو الأندية ، وقد اعتمد الباحثون على التوزيع الجغرافي لتوزيع المدارس في محافظة اربيل.

الجدول (1) يوضح معلومات عن أفراد العينة

المدارس الحكومية		المدارس الأهلية		المتغير
±ع	-س	±ع	-س	
1	164	1	163	الطول
2.78	75	1.90	73.3	الوزن
1.6	14.5	1	14	العمر

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحثون الأجهزة والأدوات الاتية لحل مشكلة البحث

- صافرة
- ميزان طبي
- ساعات توقيت الكترونية عدد (3)من نوع (omega)
- شريط القياس
- مستطبة بارتفاع(50) سم
- جهاز الكتروني لقياس معدل ضربات القلب من نوع (Philips)

3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15/10/2013 على (4) طلاب من مدرسة درسيم لغرض :

- 1- تعرف على الصعوبات التي قد تواجه فريق العمل المساعد أثناء قيامهم بالتجربة الرئيسية ومعرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبار .
- 2- اكتساب فريق العمل الخبرة الميدانية في كيفية إجراء الاختبارات لتسهيل عملهم .

۳- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وسلامتها .

3-5 قياس المتغيرات الوظيفية

3-5-1 قياس الكفاءة البدنية :

اختبار جامعة هارفارد للخطوة على الصندوق (Harvard Step Test)

١٠٠ زمن اختبار بالثواني

القدرة الهوائية = -----

٢ مجموعة عدد دقات القلب بعد الاختبار

هدف الاختبار : قياس قدرة وكفاءة القلب والرئتين على الأداء الأفضل

الأدوات المستخدمة :

* صندوق خشب ارتفاعه ٥٠سم

* ساعة إيقاف

* جهاز لقياس عدد دقات القلب وهذا الجهاز اختياري ففي حالة عدم الحصول

عليه يمكن استخدام طريقة جس النبض بالأصابع .

خطوات الاختبار :

١- توضع الساعة الإيقاعية على ١٢٠ دقة لتعادل عملية الصعود والهبوط

بمعدل ٣٠ خطوة في الدقيقة .

٢- عمل نموذج بحيث يراعي الرياضي الخطوات التعليمية مع الوضع في

الاعتبار أن كل عملية صعود وهبوط تمثل دورة واحدة وتؤدي بأربع خطوات

وهي كالتالي :

ففي العدة الأولى : يضع الرياضي قدم واحد على صندوق .

العدة الثانية : ترفع قدم الأخرى وتوضع على صندوق ويكون الرياضي واقفا

منتصبا على الصندوق بعد هذه العدة .

العدة الثالثة : القدم التي وضعت على الصندوق أولا ترجع وتلامس الأرض .

العدة رابعة :القدم الأخرى ترجع وتلامس الأرض .

التسجيل :

عملية الصعود والهبوط يجب أن تكون بمعدل ٣٠ مرة في الدقيقة ولمدة خمس دقائق أو حتى عدم قدرة الرياضي على الاستمرار (حالة التعب) ويمكن التعرف على هذه الحالة عندما يعجز في المحافظة على عملية الصعود والهبوط المنتظمة لمدة ١٥ ثانية، وفي هذه الحالة يضل الرياضي جالساً حتى انتهاء فترة الاختبار ويبدأ في قياس النبض مع باقي زملائه، ولكن يحسب له في المعادلة الزمن الذي استغرق في الاختبار فقط ، وبعد انتهاء من الاختبار يجلس الرياضي ويبدأ الباحثون بجس النبض

يقوم الباحثون بحساب وتسجيل عدد دقات القلب وذلك في ٣٠ ثانية بعد نهاية الدقيقة الأولى إلى ١،٥ ، ومن ٢ الى ٢،٥ ، ومن ٣ الى ٣،٥ أثناء فترة الاستشفاء ويمكن أن نطلق عليها (ض ١ ، ض ٢ ، ض ٣) (عبدالفتاح، ٧٨، ٢٠٠٠).

3-5-2 قياس معدل ضربات القلب

هدف الاختبار : قياس معدل ضربات القلب .

الأدوات المستخدمة :

جهاز الكتروني لقياس معدل ضربات القلب من نوع (Philips) الإجراء: وضع الجهاز على شريان الكعبري ويلف شريط الجهاز حول الساعد ويضغط على مفتاح start ليبدأ بعملية القياس . التسجيل : يتم التسجيل النتائج من خلال قراءة النتائج على شاشة الجهاز الالكتروني ويتم هذا القياس قبل الجهد في الراحة.

جدول (٢)

تحديد معدل القدرة الهوائية بالمقارنة مع مستوى اللياقة البدنية

المعدل	مستوى اللياقة البدنية
أكثر من ٩٠	ممتاز
٨٩ - 80	جيد جدا
٧٩ - 65	جيد
٦٤ - 55	متوسط
أقل من ٥٥	ضعيف

3-5-3 قىياس وزن الجسم

تم قياس وزن كل طالب حافيا القدمين مع لبس شورت وتم احتساب الوزن الى اقرب نصف كيلوغرام باستخدام ميزان طبي.

3-5-4 قىياس طول

وضع شريط قياس بطول مترين على الحائط ثم يقف الطالب باستقامة وظهره على الحائط ويتم تأشير طوله بوضع مسطرة على أعلى نقطة من الرأس ويتم احتساب طوله .

3-6 تقدير مؤشركتلة الجسم

تعتمد طريقة التكوين الجسمي مؤشر كتلة الجسم على نوع العلاقة ارتباطية بين قياسي طول الجسم ووزنه وهي طريقة جيدة للتعبير عن درجة البدانة لدى الشخص مجري عليه القياس ، تعرف هذه الطريقة باسم مؤشر "كتيليت" $let\ Index\ Quete$ ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم فيها بواسطة هذه المعادلة .

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن}}{\text{مربع الطول بالمتري}} \\ \text{BMI} = \frac{\text{BW}}{\text{Ht}^2} \text{ (سيد ، ٢٥١، ٢٠٠٣) .}$$

3-7 اجراءات التجربة

بتاريخ ١٠ الى ١٧ / ١٠ / ٢٠١٣ ولمدة ثلاثة ايام مستمرة تم اجراء القياسات على المدارس الاهلية .

• قياس وزن الجسم .

• قياس معدل ضربات القلب بعد دقيقة واحدة ثم دقيقتين و ثم ثلاث دقائق .

• اجراء اختبار القدرة الهوائية وقياس وزن الجسم .

وبتاريخ ٢٠ الى ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٣ ولمدة ثلاثة ايام مستمرة تم اجراء القياسات على المدارس الحكومية وكالاتي .

• قياس وزن الجسم

• قياس معدل ضربات القلب بعد دقيقة واحدة ثم دقيقتين و ثم ثلاث دقائق .

• إجراء اختبار القدرة الهوائية وقياس وزن الجسم .

3-8 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

4- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها

1-3 عرض مؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية بين الطلاب مدارس الحكومية والأهلية

الجدول (3)

يبين مقارنة لمؤشر كتلة الجسم والكفاءة البدنية بين المدارس الحكومية والأهلية

المتغير	الأهلية		الحكومية		t	Sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
كتلة الجسم	٢٢,٤	٨	٢٤,٣	٥,٨١	٢,٩٧	٠,٠٠٣	معنوي
الكفاءة البدنية	٧٣,٤	٨	٧٤,٥	٨,٠٢	١,٢٢	٠,٢٢٤	غير معنوي

يبين الجدول (3) بان هناك فرق معنوي ولصالح المدارس الحكومية في مؤشر كتلة الجسم حيث يمتلك طلاب المدارس الحكومية كتلة اكبر من وزن الجسم مقارنة مع طلاب المدارس الأهلية ويرى الباحثون بان تغير نمط الحياة في كوردستان وخاصة الأهالي الذين يعيشون داخل المدينة اذ أثرت توسيع المدينة وزيادة وسائل النقل الى عدم اعتماد على المشي للوصول الى المدارس وكذلك تحسن الوضع الاقتصادي كان سببا آخر في ازدياد الوزن لدى الطلاب حيث توفرت الألعاب الالكترونية داخل البيوت وهذه إحدى أسباب قلة الحركة لدى الطلاب ، وهناك عامل آخر قد ساعد على زيادة الوزن هو وجود الأطعمة واكلات كثيرة والمتنوعة وخاصة الوجبات السريعة قد ساعد على زيادة الوزن ، وان زيادة الوزن عن حدود الطبيعية تعد مؤشرا غير صحية لدى الطلاب مما

یوثر علی أداء الواجبات اليومية بشكل مطلوب، "فقابلية الجسم على استهلاك الأوكسجين تعتبر من القدرات المهمة التي يتطلبها النشاط البدني ذو صفة المطاولة في الأداء لفترة طويلة، وأن تطور مؤشر القدرة الهوائية سلاح اللاعب ضد التعب الذي يمثل المعوق الأول للإنجاز وإن كان قليلا وعلى النقيض من ذلك فأن انخفاض مستوى القدرة الهوائية يعني زيادة في معدل التعب لدى اللاعب والذي يؤدي بدوره إلى حمايته من التأثيرات السلبية تقل القدرة العضلية". (عبد القادر، ١٩٩٩، ١١٦).

إن مستوى اللياقة البدنية بدرجات كبيرة بين المدارس قيد الدراسة علما بان مستوى اللياقة البدنية لجميع الطلاب تقع ضمن درجة المتوسط، وهذا يدل على عدم تأثير درس التربية الرياضية على تطوير الأجهزة الوظيفية الداخلية للطلاب ورفع الكفاءة البدنية لديهم لأجل تنفيذ متطلبات الحياة اليومية. "تعد اللياقة البدنية إحدى المحددات الأساسية لانجاز المسابقات والفعاليات الرياضية، فالأداء المهاري والخططي الجيد لا يمكن أن يظهر إلا من خلال الارتفاع بمستوى العناصر للياقة البدنية (علاوي، ٢٠٠٠، 36)، تعد اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الضرورية للطلاب خلال المراحل الدراسية خلال سنوات دراسة وان الباحثين والدراسين يولون اهتماما كبيرا لتطوير العملية التدريسية لغرض الوصول الى مستوى طموح الاهداف المرسوم اليها من خلال المناهج المقررة. حيث ان اللياقة البدنية ضرورية للطلاب لاداء الفعاليات في الدروس التطبيقية اذ ان النقص من هذا الجانب يؤدي الى صعوبة التطبيق وتعليم المهارة واحيانا الى الاصابة. " ان اللياقة البدنية من اهم الاركان لتعليم المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية " عبد الفتاح (١١٣، ٢٠٠٣).

إن قلة ممارسة الرياضة من قبل الطلاب داخل المدارس نظرا لقلة الحصص لدرس التربية الرياضية الذي لا يتجاوز حصتين في كل أسبوع ناهيك عن عدم خروج الطلاب للدرس لأسباب كثيرة منها الذي يرتبط بالطقس حيث الأمطار في الشتاء ودرجة حرارة في فصل الربيع والخريف التي تكون عائقا

لطلاب لممارسة درس التربية الرياضية، وكذلك عدم وجود الساحات المناسبة التي تؤمن جانب السلامة للطلاب .

4-2 عرض كتلة الجسم والكفاءة البدنية لطلاب لمدارس الحكومية والأهلية ومناقشتها .

الجدول (٤)

يبين العلاقة بين كتلة الجسم والكفاءة البدنية لمدارس الحكومية والأهلية

الدالة	Sig	R	الكفاءة البدنية		كتلة الجسم	
			ع	س	ع	س
معنوي	٠،٠١٥	٠،١٣٩	٨،٥١	٧٣،٩٩	٥،٤٧	٢٣،٤٠

من خلال الجدول (٤) يتبين إن الكفاءة البدنية لجميع أفراد العينة معنوية مقارنة مع كتلة الجسم ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى ممارسة التمارين الرياضية وان لم يكن بشكل يرتقي إلى مستوى الجيد أو جيد جدا إلى قلة الساحات والقاعات الرياضية مناسبة في مناطق قريبة من بيوتهم وعدم وجود ساحات مكشوفة في مناطق السكنية وكذلك قلة الأندية الرياضية بهذه المناطق او مراكز الشباب التي تنسجم مع الواقع السكاني الذي يشهده المحافظة والتي يجعل من الفرد الجلوس في البيت او أماكن أخرى.

من خلال الجدول رقم (٣) يبين ان الكفاءة البدنية لجميع افراد العينة معنوية مقارنة مع كتلة الجسم ويعزو الباحثون على الرغم من قلة الساحات والقاعات الرياضية مناسبة من مناطق قريبة من بيوتهم وقلة وجود الساحات المكشوفة وكذلك قلة الاندية الرياضية او مراكز الشباب التي تنسجم مع الواقع السكاني الذي يشهده محافظة اربيل .

ومن خلال ذلك نستطيع القول بان المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة هي المرحلة المهمة وحساسة من الناحية الفسلجية , وتعد هذه المرحلة مرحلة تطوير مهارات الحياتية , لذا يتم تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارت الفنية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الاداء الافضل , وهذه

الفئات العمرية التي يفترض النظر اليها بشكل دقيق كونها المرحلة مهمة في حياة الفرد .

كما ان الفرق بين الاوساط الحسابية بين طلاب المدارس الالهية والحكومية فرق قليل جدا وهو(١٠١٨) وهذا يدل على تقارب المستوى البدني على رغم وجود فرق في مؤشر كتلة الجسم .

ويعد هذه المرحلة فترة جيدة للنمو الحركي وفيها يتم الذكور في هذه المرحلة من زيادة القوة فضلا عن زيادة مرونة العضلات حيث تعد من العناصر التي تساعد على مزاولة بعض فعاليات الرياضيات معينة وتزداد القوة العضلية لدى الذكور في هذه المرحلة وتعد من مستلزمات التي تساعد على مزاولة انواع متعددة من الفعاليات الرياضية التي تتطلب الى مزيد من القوة العضلية , وكما لزيادة تطور القوة يكون اكثر في هذه المرحلة مع زيادة نوم قيام قابلية مستوى القوة العضلية في هذه الفترة الزمنية (حسين ,١٩٩٨,١٣٦) . ويشير(حسين) يحدث تطور السرعة بشكل كبير لدى الافراد في هذه المرحلة من العمر , وذلك بسبب تطور مرونة العمليات العصبية التي تنتهي في نهاية مرحلة المراهقة كما يظهر اقتراب تكامل الهيكل البدني في العمر(١٤-١٥) سنة (حسين ,١٩٩٨,١٣٦).

كما تؤكد الدراسات ان تطور المطاولة الاوكسجينية يتم بين العمر (١٢_١٤) سنة بمقدار ٥٠% , اذ يرتبط ذلك بتنظيم القلب و وزن الجسم , من ممكن زيادة حجم العباء زيادة ملحوظة في هذه المرحلة العمرية (valik,1985,17) .

" يحدث نتيجة التدريب الرياضي المبني على أسس علمية سليمة نتيجة تغيرات ايجابية في الكفاءة الوظيفية للقلب .. فالرياضي يتميز بان معدل ضربات قلبه في الدقيقة تصل إلى اقل من ٦٠ ضربة في الدقيقة, وعند لاعبي التحمل يصل الى اقل من ٥٠ ضربة في الدقيقة... في حين عند شخص غير الرياضي يصل الى ٧٢ ضربة في الدقيقة " (الكعبي,٢٠٠٧, ٦٠)

"وان اكتساب اللياقة الهوائية يؤدي إلى تحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقوية العضلات والأوتار والأربطة والعظام وحركة المفاصل كما يعمل

على خفض مستوى التوتر والضغوط والتعب وتحسن السمات الشخصية للفرد فتزداد لديه درجة الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس" (عبد الفتاح، ١٩٩٣، ١٩).

إن تطور النمو في المراحل المتقدمة تظهر الحاجة إلى المشاركة بالأنشطة المختلفة في الأماكن المفتوحة، ففي سن يتراوح بين الحادية والثالثة عشر تصبح أعضاء التلميذ بحاجة اكبر إلى الطاقة والأوكسجين نظرا للتطورات السريعة في التغيرات الكيميائية داخل الخلايا ، ومن الخطأ في هذه المرحلة زيادة حجم التدريب لان ذلك يؤدي إلى بطئ وإيقاف النمو الجسمي .

مما سبق توضيحه على مدرسين إن التربية الرياضية ان يستمروا في إعطاء الحصص لدروس التربية الرياضية بحيث ينسجم مع قدرات البدنية لطلاب لكي يحدث التكيف الوظيفي لأجهزة الجسم لجهاز الدوران والقلب ، فأن الأجهزة الوظيفية وأعضاء الجسم الحيوية ستتكيف بشكل جيد للتمرين الذي يتجاوز بشكل معتدل قابلية اللاعب الوظيفية وفقا لقاعدة التدرج بالحمل التدريبي والتي تؤكد " بأن كل زيادة في حمل البرامج من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والأعضاء بما يضمن النمو ويطور النتيجة الرياضية " (المندلأوي، ٣٩، ١٩٨٧)

نظرا لتعدد أنواع المهارات والفعاليات الرياضية وقد تتميز كل منها بمتطلبات عالية في بعض الفعاليات دون غيرها، تتباين أهمية ونسبة كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية في الألعاب الرياضية ، وكذلك لكل مهارة من مهارات تلك الألعاب وتعد القوة العضلية ، من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء المهاري في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة في الدور التي تؤديه القوة في أداء المهارات أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة ، وفي الإبقاء على مستوى المهارة بصورة جيدة، ولا يقل التحمل أهمية عن ذلك فهو يساهم في الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي ، وتظهر الدراسات المختلفة ان الزيادة في مرونة المفاصل الى حد ما يؤدي الى تحسين مستوى الأداء ، وتعد السرعة بمفهومها العام من المكونات المهمة في الأداء في معظم الأنشطة والألعاب الرياضية ،

وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما يمكن ان نطلق عليه سرعة تغيير الاتجاه ، إذ ان اللعب ضد المنافس يظهر لنا مواقف مختلفة للعب الى سرعة في الأداء وسرعة رد الفعل فعالة تجاه ما يبديه الخصم .
(علاوي، ٢٥٩، ٢٠٠٠)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- يمتلك طلاب المدارس الحكومية كتلة اكبر من الجسم مقارنة مع الطلاب المدارس الأهلية.
- ن الكفاءة البدنية لطلاب المدارس الحكومية والأهلية كانت متقاربة ولم تتفوق احدهما على الأخرى، وأظهرت النتائج بان الطلاب يمتلكون درجة مناسبة من اللياقة البدنية ولكن لا ترتقي إلى درجة جيد جدا .
- هناك زيادة في كتلة الجسم وبدرجة متفاوتة بين طلاب المدارس . وقد أوصى الباحثون بما يأتي:
- إنشاء القاعات الرياضية وتوسعة البنى التحتية الرياضية داخل المدارس لكي يتم استمرار بممارسة النشاط الرياضي طوال فصول السنة .
- من اجل حفاظ على القوام السليم لابد من إتباع نظام الغذائي المناسب وعدم الإفراط في تناول السعرات الحرارية زائدة .
- تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضية وإقامة مختلف المسابقات والأنشطة الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بإعادة دراسة تصاميم الأبنية المدرسية لعدم إضافة تصاميم القاعات الرياضية التي تلائم المدارس في محافظة اربيل .

يبين مستوى القابلية البدنية بين المدارس الحكومية والأهلية

المدارس	القدرة الهوائية بالمقارنة مع مستوى اللياقة البدنية
الأهلية	57 درجة متوسط
الحكومية	55 درجة متوسط

المصادر والمراجع

- ابو العلا احمد عبد الفتاح بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، ٧٨، ٢٠٠٠.
- احمد نصرالدين سيد فسيولوجيا الرياضة دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٣ ص ٢٥١.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصرالدين رضوان (٢٠٠٣)، فسيولوجيا اللياقة البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة .
- المندلأوي، قاسم محمد(١٩٨٧) ، محمود الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة الموصل .
- حسين ،قاسم حسن :علم التدريب الرياضي في الاعمار مختلفة ،ط ١ (دار الفكر للطباعة والنشر ،عمان،١٩٩٨).
- عبد القادر،حسن عصري (١٩٩٩) : دراسة مقارنة لبعض المؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .
- عبد الفتاح،ابو العلا أحمد / محمد صبحي حسانين ، (١٩٩٧)، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- الكعبي، جبار رحيمة (٢٠٠٧) : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، (مطابع قطر الوطنية ، الدوحة).
- حسن احمد وسوزان علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩، ص ٤٧
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٠
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٣ (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٣) ص ١٨١
- ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث في التربية الرياضية (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص ٤١.
- Valik,2:Descriti Anatomie,Munchenm1985.

ئامازەي بارستايي جەستەو پەيۋەندى بە تۋانستى جەستەيى بۇ قوتاببيانى
قوتابخانە حكومى وئەھلى يە نمونەيى يەكان لەناو پارىزگاي ھەولپىر

م.د. رەزۋان ھەمىد

م.د. مەريوان شفيق تاهير

پ.د. شەريف قادر ھوسين

جەمبىل

ئامانجى تويژىنە ۋەكە ناسىنى ئامازەي بارستايي جەستەو پەيۋەندى بە تۋانستى جەستەيى بۇ قوتاببيانى قوتابخانە حكومى وئەھلى يە نمونەيى يەكان لەناو پارىزگاي ھەولپىر و بەراۋردكىردنى ئامازەي بارستايي جەستەو پەيۋەندى بە تۋانستى جەستەيى بۇ قوتاببيانى قوتابخانە حكومى وئەھلى يە نمونەيى يەكان لەناو پارىزگاي ھەولپىر. تويژەرەكان ئەم گريمانانەيان كىردوۋە:

- پەيۋەندىيەكى بەلگەدارى ئامارى ھەيە لەنيوان ئامازەي بارستايي جەستەو پەيۋەندى بە تۋانستى جەستەيى بۇ قوتاببيانى قوتابخانە حكومى وئەھلى يە نمونەيى يەكان لەناو پارىزگاي ھەولپىر.

نمونەيى تويژىنە ۋەكە ھەلبىژىردراۋە بەرپىگەي ئەنقەست لەكۆمەلئىك لە قوتاببيانى پۆلى ھەوتەمى بنەرەتى لە سى قوتابخانەي حكومى ئەوانىش (ھەمرىن ، سىيەر ، دەرسىم) و سى قوتابخانەي ئەھلى ئەوانىش (شوەيفات ، فاخىر مىرگەسۆرى ، جىھان) لەناو پارىزگاي ھەولپىر بۇ سالى خويىندى (۲۰۱۳-۲۰۱۴) كەژمارەيان (۱۵۰) قوتابى كورە بەرپادەي ۷۵ قوتابى بۇ قوتابخانە حكومى يەكان ۷۵ قوتابى بۇ قوتابخانە ئەھلى يەكان ولەپىگەي تىروپىشك دەست نىشانكراۋن بەجۆرى ژمارەيەك قوتابى دوورخراۋنەتەۋە كە ۋەرزىش ئەنجام دەدەن لەئاستى بنكەكانى لاۋان ويانەكان ، تويژەرەكان پشتيان بە دابەشى جوگرافى بەستوۋە بۇ دابەش كىردنى قوتابخانەكان لەشارى ھەولپىر. ئەزموونى پىشۋەختە ئەنجامدراۋە و پىۋانەي تىكراي لىدانەكانى دل پىۋانەي تۋانستى جەستەيى ۋىرژىيى بالا ۋكىش كراۋە بەمەبەستى ديارىكىردنى ئامازەي بارستايي جەستە لەسەر نمونەيەك لەھەمان قوتاببيان تاكو تويژەرەكان بتۋان

ئەزمونەكە بەباشی ئەنجام بەدەن، ئەزمونی سەرەکی لەماوەی هەفتهیهك ئەنجام دراوه كاتی تاقیکردنەوهكان و پێوانەكان لەسەر قوتابخانە حكومی یەكان كراوه لەبەررواری ۲۰ تا ۲۰۱۳/۲۵ و قوتابخانەكانی ئەهلی لەبەررواری ۱۰ تا ۱۷ / ۲۰۱۳ ئنجا توێژەرەكان شیوازی ئاماری Spss یان بەکارهێناوه وگەیشتون بە:

- قوتابیانی قوتابخانە حكومی یەكان خاوەن بارسنتایی یەکی گەرەتری جەستەن بە بەراورد لەگەل قوتابخانە ئەهلی یەكان.
- توانستی جەستەیی قوتابیانی قوتابخانە حكومی یەكان و ئەهلی یەكان لەیەكتری نزیك بوو و هیچ كامیكیان سەرکەوتوو نەبوو بەسەر ئەوی تریان. ئەنجامەكان دەریان خستوو كەپلەیهکی گونجاویان هەیه لە لێهاتویی جەستەیی بەلام نەگەیشتۆتە پلە ی زۆر باشە.
- زیادەیهك هەیه لەبارسنتایی جەستە و بەپلە ی لێك جیاواز لەنێوان قوتابیانی قوتابخانەكان.

The index of body mass and its relationship with physical efficiency for students of government and private pilot schools in the governorate of Erbil

**Asst Prof. Dr. Sharif Kader Hussein Dr.
MariwanShafiqTahir , Dr. Radwan Hamid jamil**

The aims of the research are to know the index of body mass of physical efficiency for the students of the typical government and private pilot schools in the governorate of Erbil, and compared the body mass index and physical efficiency between the typical governmental and private pilot school students in the governorate of Erbil.

The researcher's hypotheses:

There is a statistically significant relationship between the body mass index and physical efficiency for students of government and private pilot schools in the governorate of Erbil.

The researchers chose intentional sample from the first grade secondary students from three governmental schools. namely, (Hamrin, Sabre, Dersim) and three typical civil schools, namely, (Choueifat, Fajrmirxwora, Ceyhan) in the governorate of Erbil for the academic year (2013-2014) totaling (150) student rate of (75) students of government schools and 75 students for privet pilot schools and have been selected through a lottery where exclude a number of students who play sports at the level of Youth centers or clubs, researchers have depended on the geographical distribution of the distribution of schools for the city of Erbil. The researchers conducted exploratory experiment, as was heart rate measurement and measurement of physical efficiency and measurement of height and weight to determine body mass index and conducted the main experience during the week where they were conducting tests and measurements on government schools on (20 to 10/25/2013) and private schools on (10 to 10/17/2013) and the researchers use Statistical methods using the SPSS system. The researchers found:

The government school students have a mass greater of bodies compared with students of private pilot schools.

The physical efficiency for students of government and private pilot schools were close and did not excel, one to the other, and the results showed that students have the appropriate degree of physical fitness but do not live up to a very good degree.

There is an increase in body mass and to varying degrees among the school stud.