



دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب

الصادق سالم السائح
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية

a.alsaeih@zu.edu

<https://orcid.org/0009-0008-6325-0329>

The Role of Physical Education and Sports Activities in Improving Posture and Balancing Obesity Rates and Physical Health Among Primary School Students in the Western Zawiya Municipality

Al-Siddiq Salem Al-Sayeh

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawiya

تاريخ الاستلام: 2026/05/30 - تاريخ المراجعة: 2026/06/18 - تاريخ القبول: 2026/06/28 - تاريخ النشر: 2026/07/23

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية، وعلاقتها بالقوام البدني والصحة البدنية وتوازن معدلات السمنة لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية بمدريتي الحرش المركزية وأبو عيسى الشمالية، والتعرف على طبيعة العلاقات الارتباطية بين ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية وكل من القوام البدني الجيد والصحة البدنية والوقاية من السمنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من (116) تلميذاً، في حين بلغت عينة الدراسة (68) تلميذاً، ولجمع البيانات، استخدم الباحث استمارة استبيان تضمنت أربعة محاور، هي: ممارسة التربية البدنية، والأنشطة الرياضية المدرسية، والقوام البدني الجيد، والصحة البدنية وتوازن معدلات السمنة، وتم التحقق من صدق الأدلة وثباتها، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ للمحاور بين (0.70-0.82)، وبلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.91)، وكما استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، ومعامل ارتباط سبيرمان لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية جاء مرتفعاً، وكما جاء مستوى القوام البدني الجيد والصحة البدنية وتوازن معدلات السمنة مرتفعاً لدى أفراد العينة، وكما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والقوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.568)، وبين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والصحة البدنية والوقاية من السمنة، حيث بلغ (0.481)، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين ممارسة التربية البدنية والقوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.659)، وبين ممارسة التربية البدنية والصحة البدنية وتوازن معدلات السمنة، حيث بلغ (0.344)، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القوام البدني الجيد والصحة البدنية والوقاية من السمنة بلغت (0.503)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بحصص التربية البدنية، وتوفير الأدوات والتجهيزات الرياضية المناسبة، وتنظيم المسابقات الرياضية المدرسية بصورة منتظمة، وتعزيز التنقيف الغذائي والصحي، وإدراج برامج تهدف إلى تحسين القوام البدني وتوازن معدلات السمنة لدى التلاميذ.

الكلمات المفتاحية:

التربية البدنية، الأنشطة الرياضية المدرسية، القوام البدني الجيد، الصحة البدنية، توازن معدلات السمنة، التلاميذ، المدارس الإعدادية.

Abstract:

The study aimed to identify the level of physical education practice and school sports activities and their relationship with good physical posture, physical health, and obesity rate balance among preparatory-stage students at Al-Harsha Central School and Abu Issa Al-Shamalia School. It also sought to examine the nature of the correlations between physical education practice and school sports activities and both good physical posture and physical health and obesity rate balance. The researcher employed the descriptive method using a correlational approach. the study population consisted of (116) students, while the study sample comprised (68) students. to collect data, the researcher used a

questionnaire consisting of four dimensions: physical education practice, school sports activities, good physical posture, and physical health and obesity rate balance. the validity and reliability of the instrument were verified, with Cronbach's alpha coefficients for the dimensions ranging from (0.70–0.82), while the overall reliability coefficient of the instrument was (0.91). the researcher also used arithmetic means, standard deviations, percentages, and Spearman's rank correlation coefficient to analyze the data. the results showed that the levels of physical education practice and school sports activities were high. the levels of good physical posture, physical health, and obesity rate balance were also high among the study participants. the results further revealed statistically significant positive correlations between school sports activities and good physical posture, with a correlation coefficient of (0.568), and between school sports activities and physical health and obesity prevention, with a correlation coefficient of (0.481). the results also demonstrated statistically significant positive correlations between physical education practice and good physical posture, with a correlation coefficient of (0.659), and between physical education practice and physical health and obesity rate balance, with a correlation coefficient of (0.344). In addition, a positive correlation was found between good physical posture and physical health and obesity prevention, with a correlation coefficient of (0.503). all correlations were statistically significant at the (0.01) level. the study recommended increasing attention to physical education classes, providing appropriate sports equipment and facilities, regularly organizing school sports competitions, strengthening health and nutrition education, and incorporating programs aimed at improving physical posture and maintaining balanced obesity rates among students.

Keywords: Physical Education, School Sports Activities, Good Physical Posture, Physical Health, Obesity Rate Balance, Students, Preparatory Schools.

مقدمة البحث:

تعد مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها أنماط النمو البدني والحركي والسلوكي لدى التلاميذ، حيث تمثل المدرسة بيئة تربوية مناسبة الغرس العادات الصحية وتعزيز الممارسات البدنية الإيجابية. وتؤدي التربية البدنية والأنشطة الرياضية دوراً محورياً في تحقيق التوازن بين النمو الجسمي والوظيفي كما تسهم في تحسين القوام والوقاية من الانحرافات القوامية الناتجة عن قلة الحركة. (Gallahue & Ozmun, 2012)

وان الممارسات الحياتية الخاطئة وتشير الأدبيات العلمية إلى أن القوام السليم يعد مؤشراً مهماً للصحة العامة والكفاءة البدنية، إذ يرتبط بشكل مباشر بكفاءة الأجهزة الحيوية للجسم، وخاصة الجهازين العضلي والهيكلية، كما أن الانحرافات القوامية قد تؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية تؤثر في الأداء الحركي والتحصيل الدراسي لدى الأطفال (Kendall al., 2005)

وفي السنوات الأخيرة، أصبحت السمنة لدى الأطفال من أبرز المشكلات الصحية العالمية، حيث ارتفعت معدلاتها نتيجة انخفاض النشاط البدني وزيادة أنماط الحياة الخاملة، مما أدى إلى ظهور أمراض مزمنة في سن مبكرة مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. (WHO, 2020)

وتؤكد الدراسات "أن ممارسة النشاط البدني المنتظم داخل المدرسة تمثل أحد أهم الاستراتيجيات الفعالة للحد من السمنة وتحسين تركيب الجسم لدى التلاميذ". (Janssen & LeBlanc, 2010)

كما أوضحت نتائج العديد من البحوث أن البرامج الرياضية المدرسية المنظمة تسهم في خفض مؤشر كتلة الجسم وتحسين اللياقة البدنية والتوازن العضلي، وهو ما ينعكس إيجاباً على القوام البدني والصحة العامة للأطفال. (Strong et al., 2005)

وبعد درس التربية البدنية الوسيلة التربوية الأكثر تنظيماً لإتاحة فرص النشاط الحركي لجميع التلاميذ، مما يجعله عنصراً أساسياً في الوقاية الصحية داخل المؤسسات التعليمية. (Bailey, 2006)

ورغم هذه الأهمية، إلا أن بعض البيانات التعليمية تعاني من ضعف الاهتمام بالتربية البدنية وقلة الإمكانيات والبرامج الرياضية، الأمر الذي قد يحد من تأثيرها في تحسين الصحة البدنية للتلاميذ، مما يستدعي إجراء دراسات ميدانية لتقويم دورها الفعلي في تحسين القوام وخفض معدلات السمنة. (Fairclough & Stratton, 2005)

ويرى الباحثون، تأتي أهمية هذه الدراسة في محاولة التعرف على دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وخفض معدلات السمنة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، خاصة في البيئة المحلية.

مشكلة البحث:

تشهد المجتمعات الحديثة زيادة ملحوظة في معدلات السمنة بين الأطفال نتيجة قلة النشاط البدني وزيادة استخدام التكنولوجيا، وهو ما انعكس سلباً على صحة التلاميذ ومستوى لياقتهم البدنية وقوامهم الجسمي. كما يلاحظ وجود بعض الانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس نتيجة الجلوس الخاطئ وضعف النشاط الحركي وقلة المشاركة في الأنشطة الرياضية، ورغم إدراج التربية البدنية ضمن المناهج الدراسية، إلا أن مدى تأثيرها الفعلي في تحسين القوام وخفض معدلات السمنة لدى التلاميذ ما يزال بحاجة إلى دراسة علمية ميدانية، خاصة في المدارس الريفية، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي، "ما دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟"

أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على:

- مستوى ممارسة التربية البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.
- مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.
- مستوى القوام الجيد لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.
- مستوى توازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.
- علاقة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام البدني الجيد لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.
- علاقة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في توازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.
- علاقة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب.

تساؤلات البحث:

دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب

- ما مستوى ممارسة التربية البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟
- ما مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟
- ما مستوى القوام البدني الجيد لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟
- ما مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟
- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟
- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في توازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟
- ما علاقة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

3-الإجراءات:

3-1-منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

3-2-مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب والبالغ عددهم 116 تلميذا.

3-2-1-المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث معادلة كوكران "Cochran" (1977) لتحديد مجتمع البحث المعلوم الحجم والمتمثل في مدرستي الحرشة المركزية، وأبو عيسى الشمالية والبالغ عددهم 116 تلميذا، التكرارات، والنسبة المئوية، معامل الارتباط سبيرمان لإيجاد صدق الاتساق الداخلي ولإيجاد نوع العلاقة بين المتغيرات، ومعامل الثبات معامل ألفا كرونباخ المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، الأهمية النسبية. (Cochran, 1977) (عودة والخليل، 2002)

3-3-عينة البحث:

لتحديد حجم العينة المناسب، استُخدمت صيغة معادلة كوكران "Cochran" (1977) الخاصة بالمجتمع المحدود عند مستوى ثقة 95% وهامش خطأ 0.05، مما أسفر عن حجم عينة موصى به يبلغ 89 طالبا وبعد استهداف العينة كاملة، ومع ذلك، تمكن الباحث من الحصول على ردود كاملة من 68 تلميذا، واستُخدمت هذه الردود في التحليل الإحصائي، وهو ما يُمثل معدل استجابة قدره 58.6% من مجتمع الدراسة. (Cochran, 1977)

3-3-1-توصيف العينة:

3-3-1-1-توصيف متوسط المتغيرات الأساسية الطول والعمر والوزن:

يتضح من بيانات الجدول (1) أن المتوسط الحسابي للطول الكلي لأفراد العينة بلغ (1.60 م)، بانحراف معياري قدره (0.091 م)، في حين تراوحت قيم الطول بين (1.40 م) كأدنى قيمة و(1.85 م) كأعلى قيمة، وبلغ المدى (0.45 م). وتشير هذه النتائج إلى وجود تباين محدود نسبياً في أطوال أفراد العينة، مع تقارب نسبي في القيم حول المتوسط الحسابي، وبالنسبة إلى العمر، فقد بلغ المتوسط الحسابي (13.91 سنة)، بانحراف معياري قدره (1.00 سنة)، وتراوحت أعمار أفراد العينة بين (12 و16 سنة)، بمدى بلغ (4 سنوات)، وتوضح هذه النتائج أن أفراد العينة

دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب

ينتمون إلى فئة عمرية متقاربة نسبياً، مع وجود تفاوت محدود في الأعمار، وهو ما يعزز التجانس العمري النسبي لأفراد العينة، وأما بالنسبة إلى وزن الجسم، فقد بلغ المتوسط الحسابي (49.83 كجم)، بانحراف معياري قدره (11.33 كجم)، بينما تراوحت أوزان أفراد العينة بين (28.76 كجم) كأدنى وزن و(84.00 كجم) كأعلى وزن، وبلغ المدى (55.24 كجم)، وتشير هذه النتائج إلى وجود تباين أكبر في أوزان أفراد العينة مقارنة بالطول والعمر، وهو أمر قد يرتبط بالاختلافات الفردية في النمو البدني والجسمي لدى التلاميذ، خاصة في هذه المرحلة العمرية، وبصفة عامة، ان النتائج تشير إلى أن أفراد العينة يتصفون بتقارب نسبي في متغيري العمر والطول، في حين يظهر تباين أكبر في متغير وزن الجسم، الأمر الذي يعكس الاختلافات الطبيعية في الخصائص الجسمية لأفراد العينة.

جدول (1)				
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى و اصغر قيمة واكبر قيمة للمتغيرات الأساسية الطول والعمر والوزن (ن=68)				
ت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى	المتوسط الحسابي
1	المتوسط الحسابي	1.60	13.91	وزن الجسم
2	الانحراف المعياري	0.091	1.00	49.83
3	المدى	0.45	4.00	11.33
4	اصغر قيمة	1.40	12.00	55.24
5	اكبر قيمة	1.85	16.00	28.76
	المجموع	108.88	946.00	84.00
				3388.52

3-1-3-2- توصيف العينة بحسب متغير المدرسة:

يوضح جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث حسب المدرسة، حيث بلغ إجمالي أفراد العينة (68) تلميذاً، بواقع (32) تلميذاً من مدرسة الحرشة المركزية وبنسبة مئوية بلغت (47.1%)، و(36) تلميذاً من مدرسة أبو عيسى الشمالية وبنسبة مئوية بلغت (52.9%)، ويتضح من ذلك أن توزيع أفراد العينة بين المدرستين كان متقارباً نسبياً، مع تفوق بسيط في عدد ونسبة تلاميذ مدرسة أبو عيسى الشمالية، بفارق بلغ (4) تلاميذ فقط، ويشير هذا التوزيع إلى أن أفراد العينة يمثلون المدرستين بصورة متقاربة نسبياً، بما يساهم في توفير تمثيل مناسب لمجتمع الدراسة المتمثل في تلاميذ المدرستين.

جدول (2)			
التكرارات و النسبة المئوية لعدد التلاميذ بكل مدرسة (ن=68)			
ت	اسم المدرسة	التكرارات	النسبة المئوية
1	الحرشة المركزية	32	47.1%
2	أبو عيسى الشمالية	36	52.9%
	المجموع	68	100%

3-1-3-3- توصيف العينة بحسب متغير الصف الدراسي:

يوضح جدول (3) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للصف الدراسي، حيث بلغ إجمالي أفراد العينة (68) تلميذاً موزعين على الصفوف الدراسية السابع والثامن والتاسع، وقد جاء تلاميذ الصف الثامن في المرتبة الأولى من حيث التكرار، إذ بلغ عددهم (35) تلميذاً، بنسبة مئوية بلغت (51.5%)، يليه الصف السابع بواقع (17) تلميذاً

وبنسبة (25.0%)، ثم الصف التاسع بواقع (16) تلميذاً وبنسبة (23.5%)، ويتضح من النتائج أن أكثر من نصف أفراد العينة ينتمون إلى الصف الثامن، في حين كانت نسبة تمثيل الصفين السابع والتاسع متقاربة نسبياً، حيث بلغ الفرق بينهما تلميذاً واحداً فقط. وتشير هذه النتائج إلى أن أفراد العينة موزعون على الصفوف الدراسية الثلاثة، مع زيادة واضحة في نسبة تمثيل الصف الثامن مقارنة بالصفين السابع والتاسع.

جدول (3)			
التكرارات و النسبة المئوية لعدد التلاميذ بكل صف دراسي بكل مدرسة (ن=68)			
ت	الصف الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية
1	الصف التاسع	16	23.5%
2	الصف الثامن	35	51.5%
3	الصف السابع	17	25.0%
	المجموع	68	100%

3-3-1-4- توصيف العينة بحسب متغير العمر:

يتضح من جدول (4) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لفئات العمر، حيث بلغ إجمالي أفراد العينة (68) تلميذاً، وتراوحت أعمارهم بين (12-16) سنة، وقد جاءت الفئة العمرية (14 سنة) في المرتبة الأولى، بواقع (30) تلميذاً وبنسبة مئوية بلغت (44.1%)، تلتها الفئة العمرية (15 سنة) بواقع (17) تلميذاً وبنسبة (25.0%)، ثم الفئة العمرية (13 سنة) بواقع (11) تلميذاً وبنسبة (16.2%)، في حين بلغ عدد أفراد الفئة العمرية (12 سنة) (8) تلاميذ بنسبة (11.8%)، وجاءت الفئة العمرية (16 سنة) في المرتبة الأخيرة بواقع (2) تلميذين بنسبة (2.9%)، وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة تتركز في الفئتين العمريتين (14 و15 سنة)، حيث بلغ مجموعهما (47) تلميذاً بنسبة (69.1%) من إجمالي العينة، مما يعكس تقارباً نسبياً في الأعمار، مع تركّز واضح لأفراد العينة حول الفئة العمرية (14 سنة).

جدول (4)			
التكرارات و النسبة المئوية بفئة العمر لكل مرحلة دراسية بكل مدرسة (ن=68)			
ت	فئة العمر	التكرارات	النسبة المئوية
1	12.00	8	11.8%
2	13.00	11	16.2%
3	14.00	30	44.1%
4	15.00	17	25.0%
5	16.00	2	2.9%
	المجموع	68	100.0%

3-3-1-5- توصيف العينة بحسب متغير الطول:

يتضح من جدول (5) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لفئات الطول، حيث بلغ إجمالي أفراد العينة (68) تلميذاً، وتراوحت أطوال أفراد العينة بين (1.40-1.85 م)، وقد جاءت فئة الطول (1.50-1.58 م) في المرتبة الأولى، بواقع (30) تلميذاً وبنسبة مئوية بلغت (44.1%)، تلتها فئة الطول (1.59-1.67 م) بواقع (19) تلميذاً وبنسبة (27.9%)، ثم فئة الطول (1.68-1.76 م) بواقع (11) تلميذاً وبنسبة (16.2%)، في حين بلغ عدد التلاميذ ضمن فئة الطول (1.41-1.49 م) (4) تلاميذ بنسبة (5.9%)، وفئة الطول (1.77 م فأكثر) (3) تلاميذ بنسبة (4.4%)،

بينما جاءت فئة الطول (1.40 م فأقل) في المرتبة الأخيرة بواقع تلميذ واحد بنسبة (1.5%)، وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة تتركز أطوالهم ضمن الفئتين (1.50-1.58 م) و(1.59-1.67 م)، إذ بلغ مجموعهما (49) تلميذاً بنسبة (72.0%) من إجمالي أفراد العينة، مما يشير إلى تقارب نسبي في أطوال معظم أفراد العينة، مع محدودية أعداد التلاميذ في فئات الطول الأدنى والأعلى.

جدول (5)			
التكرارات و النسبة المئوية بفئة الطول بكل المرحلة الدراسية (ن=68)			
ت	فئة الطول	التكرارات	النسبة المئوية
1	من 1.40 فأقل	1	1.5%
2	من 1.41 - 1.49	4	5.9%
3	من 1.50 - 1.58	30	44.1%
4	من 1.59 - 1.67	19	27.9%
5	من 1.68 - 1.76	11	16.2%
6	من 1.77+	3	4.4%
	المجموع	68	100.0%

3-3-1-6- توصيف العينة بحسب متغير الوزن:

يتضح من جدول (6) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لفئات وزن الجسم، حيث بلغ إجمالي أفراد العينة (68) تلميذاً، وقد جاءت فئة الوزن (38-46 كجم) في المرتبة الأولى من حيث التكرار، بواقع (22) تلميذاً وبنسبة مئوية بلغت (32.4%)، تلتها فئة الوزن (47-55 كجم) بواقع (19) تلميذاً وبنسبة (27.9%)، ثم فئة الوزن (56-64 كجم) بواقع (12) تلميذاً وبنسبة (17.6%)، في حين بلغ عدد التلاميذ في فئة الوزن (37 كجم فأقل) (8) تلميذاً بنسبة (11.8%)، وفئة الوزن (65-73 كجم) (4) تلاميذ بنسبة (5.9%)، بينما جاءت فئة الوزن (74 كجم فأكثر) في المرتبة الأخيرة بواقع (3) تلاميذ بنسبة (4.4%)، وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة تتركز في فئتي الوزن (38-46 كجم) و(47-55 كجم)، إذ بلغ مجموعهما (41) تلميذاً بنسبة (60.3%) من إجمالي أفراد العينة، مما يشير إلى أن أكثر من نصف أفراد العينة تتراوح أوزانهم بين (38-55 كجم)، في حين كانت نسبة التلاميذ ذوي الأوزان المرتفعة نسبياً محدودة مقارنة ببقية أفراد العينة.

جدول (6)			
التكرارات و النسبة المئوية بفئة الوزن بكل المرحلة الدراسية (ن=68)			
ت	فئة الوزن	التكرارات	النسبة المئوية
1	من 37.00 فأقل	8	11.8%
2	من 38 إلى 46	22	32.4%
3	من 47 إلى 55	19	27.9%
4	من 56 إلى 64	12	17.6%
5	من 65 إلى 73	4	5.9%
6	من 74 فأكثر	3	4.4%
	المجموع	68	100.0%

3-4- أدوات جمع البيانات: اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان في جمع البيانات المتعلقة بالبحث وتم تصميمها وتقنينها وفق الشروط العلمية على النحو التالي:

3-4-1- استمارة الاستبيان: من خلال الادبيات والدراسات السابقة تم اقتباس أداة الدراسة والتي تحتوي على الجزي الأول وهو المعلومات شخصية عامه وهي (المدرسة التي يدرس فيها التلميذ، المرحلة الدراسية من الشق الثاني في التعليم الأساسي "السابع الثامن التاسع"، العمر الزمني، الطول، الوزن) وبينما الجزي الثاني من أداة الدراسة يتكون على مقياس دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي والذي يتضمن على (20 فقرة) وهي موزعه على اربع محاور اساسيه وهي (محور ممارسة التربية البدنية، محور ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ، محور القوام البدني الجيد، محور توازن معدلات السمنة والصحة البدنية) وفق مقياس ليكرث الخماسي الرتبي (نعم ، أحيانا، لا). (سعيد، 2010)

(غومة، 2014) (العزوطي، 2015) (الفليت، 2022)

3-4-2- المعاملات العلمية للصدق والثبات لأداة الدراسة:

3-4-2-1- معاملات الصدق:

أولا الصدق المرجعي والمحكمين: اعتمد الباحث في جمع البيانات على استمارة الاستبيان، وتم التحقق من صحتها من خلال التحقق من أولا من الصدق المرجعي، وثانيا صدق المحكمين وذلك من خلال الصدق الظاهري وصدق المحتوى. وقد تحقق بعرض محاور وفقرات الاستبيان على سبعة خبراء متخصصين في العلوم الصحية والتربية البدنية. وطلب من الخبراء تقييم مدى ملائمة المحاور ووضوحها وشموليتها فيما يتعلق بمتغيرات البحث، بدائل مثل (مناسب/غير مناسب) للتحقق من الصدق الظاهري، وباستخدام (ينتمي/لا ينتمي) للتحقق من صدق المحتوى، ويتضح من نتائج جدول (7) الخاص بمستوى صدق محاور أداة الدراسة (استمارة الاستبيان) وفق آراء المحكمين البالغ عددهم (7) محكمين، أن جميع المحاور قد حققت نسب صدق متفاوتة، لكنها جاءت ضمن الحدود المقبولة علميا لصدق المحتوى والصدق الظاهري،

جدول (7) يوضح مستوى صدق المحكمين (الصدق الظاهري وصدق المحتوى) لأداة الدراسة ومحاورها (ن=7)			
ت	مستوى صدق محاور أداة الدراسة (استمارة الاستبيان)	النسبة المئوية لصدق المحكمين	
		الصدق الظاهري	الصدق المحتوى
1	مستوى الصدق الظاهري وصدق المحتوى للمحور الأول ممارسة التربية البدنية	80%	82%
2	مستوى الصدق الظاهري وصدق المحتوى للمحور الثاني ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية	75%	77%
3	مستوى الصدق الظاهري وصدق المحتوى للمحور الثالث القوام البدني الجيد	75%	74%
4	مستوى الصدق الظاهري وصدق المحتوى للمحور الرابع توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	85%	88%
مستوى صدق المحكمين لأداة الدراسة ككل (استمارة الاستبيان)		78.75%	

ثانيا معامل صدق الاتساق الداخلي: يتضح من نتائج جدول (8) أن معاملات الارتباط بين محاور استمارة الاستبيان والدرجة الكلية تراوحت بين (0.427-0.595)، وجميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) أو (0.01)، كما بلغ معامل الارتباط الكلي لجميع المحاور (0.807)، وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى (0.01). وتشير هذه النتائج إلى أن محاور الاستبيان تتمتع بدرجة مناسبة من صدق الاتساق الداخلي، وأن فقرات ومحاور الأداة تتسق مع الدرجة الكلية للاستبيان، مما يدعم صلاحية الأداة للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية، حيث تم من خلال ذلك عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) مفردة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب

جدول (8)			
يوضح نتائج معامل الارتباط ومستوى صدق الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان (ن=30)			
ت	محاور أداة الدراسة واستمارة الاستبيان	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة "Sig"
1	صدق الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الأولى لممارسة التربية البدنية	*0.427	0.05
2	صدق الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية للمحور الثاني ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية	**0.521	0.01
3	صدق الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية للمحور الثالث القوام البدني الجيد	**0.595	0.01
4	صدق اتساق الفقرات بالدرجة الكلية للمحور الرابع توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	*0.443	0.05
	صدق الاتساق الداخلي لجميع المحاور بالدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان	**0.807	0.01

3-2-4-2- معامـل الثبات: توضح النتائج في جدول (9) أن معاملات ألفا كرونباخ لمحاور أداة الدراسة تراوحت بين (0.70–0.82)، حيث بلغ معامل الثبات للمحور الأول ممارسة التربية البدنية (0.70)، وللمحور الثاني ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية (0.80)، وللمحور الثالث القوام البدني الجيد (0.82)، وللمحور الرابع توازن معدلات السمنة والصحة البدنية (0.76)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي لأداة الدراسة (استمارة الاستبيان) (0.91)، وتشير هذه النتائج إلى تمتع محاور الأداة بدرجات مناسبة من الثبات، كما تشير قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلية المرتفعة إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يجعلها مناسبة للتطبيق على عينة البحث الأساسية والاعتماد على نتائجها في تحقيق أهداف الدراسة.

جدول (9)		
يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس الثبات لمحاور أداة الدراسة (ن=30)		
ت	مستوى ثبات محاور أداة الدراسة	قيمة معامل الثبات (معامل ألفا كرونباخ)
1	مستوى ثبات المحور الأول ممارسة التربية البدنية	0.70
2	مستوى ثبات المحور الثاني ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية	0.80
3	مستوى ثبات المحور الثالث القوام البدني الجيد	0.82
4	مستوى ثبات المحور الرابع توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	0.76
	مستوى ثبات أداة الدراسة ككل (استمارة الاستبيان)	0.91

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4- عرض النتائج:

1-1-4- عرض نتائج ومناقشة التساؤل الأول الذي مفاده ما مستوى ممارسة التربية البدنية لدى تلاميذ

التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

يتضح من جدول (10) أن المتوسط الحسابي العام لمحور مستوى ممارسة التربية البدنية بلغ (2.61)، وبأهمية نسبية قدرها (86.83%)، وهو ما يقع ضمن مستوى مرتفع من ممارسة التربية البدنية وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي، وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يمارسون التربية البدنية بمستوى مرتفع عموما، ويظهر لديهم اتجاه إيجابي نحو المشاركة في الأنشطة والتمارين البدنية داخل المدرسة، وقد جاءت الفقرة "هل تحب ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة؟" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.81) وأهمية نسبية (93.63%)، وبمستوى مرتفع، مما يدل على وجود درجة عالية من حب وميل التلاميذ إلى ممارسة الأنشطة الرياضية في البيئة المدرسية، وجاءت الفقرة "هل يوفر المعلم أنشطة متنوعة خلال الدرس؟" في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي بلغ (2.76) وأهمية نسبية (92.16%)، وبمستوى مرتفع، مما يشير إلى أن التلاميذ يرون أن معلم التربية البدنية يقدم أنشطة متنوعة خلال الدروس بدرجة جيدة، وأما الفقرة "هل تمارس التمارين البدنية بجدية أثناء الحصة؟" فقد جاءت في المرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي بلغ (2.72) وأهمية نسبية (90.69%)، وبمستوى

مرتفع، مما يعكس وجود درجة جيدة من الجدية والالتزام أثناء ممارسة التمارين البدنية في حصة التربية البدنية، وبينما جاءت الفقرة "هل تشارك بانتظام في حصة التربية البدنية؟" في المرتبة الرابعة، بمتوسط حسابي بلغ (2.58) وأهمية نسبية (86.08%)، وبمستوى مرتفع، وهو ما يدل على انتظام جيد نسبياً في مشاركة التلاميذ في حصص التربية البدنية، وفي حين جاءت الفقرة "هل تشارك في الأنشطة الرياضية خارج الحصة؟" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.15) وأهمية نسبية (71.57%)، وبمستوى متوسط، مما يشير إلى أن ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية خارج إطار حصة التربية البدنية أقل من مستوى ممارستهم ومشاركتهم داخل الحصة المدرسية، وهو جانب يمكن الاهتمام به وتشجيع التلاميذ على المشاركة في الأنشطة الرياضية اللامنهجية.

جدول (10)						
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية ومستوى اتجاه العينة في الفقرات وترتيب كل فقره ومستوى اتجاه العينة في محور مستوى ممارسة التربية البدنية (ن=68)						
ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الترتيب
1	هل تشارك بانتظام في حصة التربية البدنية؟	2.58	0.378	86.08%	مرتفع	4
2	هل تحب ممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة؟	2.81	0.396	93.63%	مرتفع	1
3	هل تمارس التمارين البدنية بجدية أثناء الحصة؟	2.72	0.595	90.69%	مرتفع	3
4	هل يوفر المعلم أنشطة متنوعة خلال الدرس؟	2.76	0.492	92.16%	مرتفع	2
5	هل تشارك في الأنشطة الرياضية خارج الحصة؟	2.15	0.797	71.57%	متوسط	5
المحور الاول ككل	مستوى ممارسة التربية البدنية	2.61	0.37	86.83%	مرتفع	

4-1-2- عرض نتائج ومناقشة التساؤل الثاني الذي مفاده ما مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

يتضح من جدول (11) أن المتوسط الحسابي العام للمحور الثاني الأنشطة الرياضية المدرسية بلغ (2.70)، وبأهمية نسبية قدرها (90.00%)، وهو ما يقع ضمن مستوى مرتفع وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة لديهم اتجاه إيجابي نحو الأنشطة الرياضية المدرسية، وأنهم يرون أن هذه الأنشطة تؤدي دوراً مهماً في تعزيز الحركة والنشاط والمشاركة الرياضية، وقد جاءت فقرة "هل تمارس الرياضة مع زملائك خارج المدرسة؟" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.84)، وانحراف معياري (0.444)، وأهمية نسبية (94.61%)، وبمستوى مرتفع، مما يشير إلى ارتفاع مستوى ممارسة التلاميذ للرياضة مع زملائهم خارج المدرسة، ويعكس وجود تفاعل اجتماعي ورياضي جيد بينهم، وجاءت فقرة "هل تساعدك الأنشطة الرياضية على الحركة والنشاط؟" في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (2.75)، وانحراف معياري (0.529)، وأهمية نسبية (91.67%)، وبمستوى مرتفع، مما يدل على إدراك التلاميذ للدور الإيجابي الذي تؤديه الأنشطة الرياضية في زيادة الحركة والنشاط البدني، أما فقرة "هل توفر المدرسة أدوات رياضية مناسبة؟" فقد جاءت في المرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي (2.70)، وانحراف معياري (0.334)، وأهمية نسبية (90.00%)، وبمستوى مرتفع. وتشير قيمة الانحراف المعياري المنخفضة نسبياً إلى وجود درجة جيدة من التقارب في استجابات أفراد العينة حول مدى توفر الأدوات الرياضية المناسبة في المدرسة، وجاءت فقرة "هل

دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي
ببلدية الزاوية الغرب

تشعر بالحماس أثناء ممارسة الرياضة؟" في المرتبة الرابعة، بمتوسط حسابي (2.68)، وانحراف معياري (0.531)، وأهمية نسبية (89.22%)، وبمستوى مرتفع، مما يعكس وجود درجة جيدة من الحماس والدافعية لدى التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، في حين جاءت فقرة "هل توجد مسابقات رياضية مدرسية بانتظام؟" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (2.38)، وانحراف معياري (0.734)، وأهمية نسبية (79.41%)، وعلى الرغم من أنها جاءت في المستوى المرتفع وفق حدود مقياس ليكرت المستخدم، فإنها تمثل أقل الفقرات من حيث المتوسط والأهمية النسبية، كما أن ارتفاع الانحراف المعياري نسبياً يشير إلى وجود تباين أكبر في آراء التلاميذ حول انتظام إقامة المسابقات الرياضية المدرسية.

جدول (11)					
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية ومستوى اتجاه العينة في الفقرات وترتيب كل فقره ومستوى اتجاه العينة في محور الأنشطة الرياضية المدرسية (ن=68)					
ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
1	هل توفر المدرسة أدوات رياضية مناسبة؟	2.70	0.334	90.00%	مرتفع
2	هل توجد مسابقات رياضية مدرسية بانتظام؟	2.38	0.734	79.41%	مرتفع
3	هل تشعر بالحماس أثناء ممارسة الرياضة؟	2.68	0.531	89.22%	مرتفع
4	هل تساعدك الأنشطة الرياضية على الحركة والنشاط؟	2.75	0.529	91.67%	مرتفع
5	هل تمارس الرياضة مع زملائك خارج المدرسة؟	2.84	0.444	94.61%	مرتفع
المحور الثاني ككل	الأنشطة الرياضية المدرسية	2.70	0.33	90.00%	مرتفع

4-1-3- عرض نتائج ومناقشة التساؤل الثاني الذي مفاده ما مستوى القوام الجيد لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

يتضح من نتائج جدول (12) الخاص بالمحور الثالث الخاص بالقوام البدني الجيد أن المتوسط الحسابي العام للمحور بلغ (2.46)، وبأهمية نسبية قدرها (81.86%)، وهو ما يشير إلى أن مستوى القوام البدني الجيد لدى أفراد العينة جاء مرتفعاً وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، وقد جاءت فقرة "هل تشعر أن جسمك متوازن أثناء الحركة؟" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.65) وأهمية نسبية قدرها (88.24%)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى شعور التلاميذ بالتوازن الجسمي أثناء الحركة. وجاءت فقرة "لا تعاني من آلام في الظهر أو الرقبة؟" في المرتبة الثانية بمتوسط (2.51) وأهمية نسبية (83.82%)، تلتها فقرة "هل تستطيع الوقوف بشكل مستقيم بسهولة؟" بمتوسط (2.49) وأهمية نسبية (82.84%)، ثم فقرة "هل تمارس تمارين تساعد على تحسين القوام؟" بمتوسط (2.41) وأهمية نسبية (80.39%). في حين جاءت فقرة "هل تحافظ على وضعية جلوس صحيحة؟" في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.22) وأهمية نسبية (74.02%)، وبمستوى متوسط، وتشير هذه النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع نسبياً من القوام البدني، إلا أن المحافظة على وضعية الجلوس الصحيحة تمثل جانباً يحتاج إلى مزيد من التوعية والاهتمام.

جدول (12)					
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية ومستوى اتجاه العينة في الفقرات وترتيب كل فقره ومستوى اتجاه العينة في محور القوام البدني الجيد (ن=68)					
ت	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
1	هل تحافظ على وضعية جلوس صحيحة؟	2.22	0.730	74.02%	متوسط

دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب

جدول (12)						
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية ومستوى اتجاه العينة في الفقرات وترتيب كل فقره ومستوى اتجاه العينة في محور القوام البدني الجيد(ن=68)						
ت	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الترتيب
2	لا تعاني من آلام في الظهر أو الرقبة؟	2.51	0.658	%83.82	مرتفع	2
3	هل تستطيع الوقوف بشكل مستقيم بسهولة؟	2.49	0.763	%82.84	مرتفع	3
4	هل تمارس تمارين تساعد على تحسين القوام؟	2.41	0.758	%80.39	مرتفع	4
5	هل تشعر أن جسمك متوازن أثناء الحركة؟	2.65	0.617	%88.24	مرتفع	

4-1-4- عرض نتائج ومناقشة التساؤل الرابع الذي مفادته ما مستوى توازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

يتضح من نتائج الجدول (13) أن المتوسط الحسابي العام للمحور الرابع، توازن السمنة والصحة البدنية بلغ (2.47)، بانحراف معياري قدره (0.49)، وبأهمية نسبية بلغت (%82.33)، وهو ما يشير إلى أن توازن مستوى السمنة والصحة البدنية لدى أفراد العينة جاء مرتفعاً وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، وقد جاءت فقرة "هل تتحرك بسهولة أثناء اللعب والجري؟" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.52)، وأهمية نسبية قدرها (%84.00)، وبمستوى مرتفع، مما يشير إلى أن غالبية التلاميذ يشعرون بقدرتهم على الحركة بسهولة أثناء ممارسة اللعب والجري، وهو مؤشر إيجابي على مستوى النشاط البدني والقدرة الحركية لديهم، وجاءت فقرة "هل تمارس النشاط البدني يومياً؟" وفقرة "هل تساعدك الرياضة في الحفاظ على وزنك؟" في المرتبة الثانية من حيث المتوسط الحسابي، حيث بلغ متوسط كل منهما (2.48)، وبأهمية نسبية قدرها (%82.67)، مما يدل على وجود ممارسة جيدة للنشاط البدني وإدراك التلاميذ للدور الذي تؤديه الرياضة في المحافظة على وزن الجسم، في حين جاءت فقرة "هل تشعر أن وزنك مناسب لعمرك؟" في المرتبة الرابعة، بمتوسط حسابي بلغ (2.45)، وأهمية نسبية قدرها (%81.67)، وبمستوى مرتفع، مما يشير إلى أن غالبية أفراد العينة يرون أن أوزانهم مناسبة لأعمارهم، أما فقرة "هل تتناول طعاماً صحياً بانتظام؟" فقد جاءت في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.42)، وأهمية نسبية قدرها (%80.67)، ومع ذلك فقد بقيت ضمن المستوى المرتفع، مما يدل على أن تناول الطعام الصحي يمثل الجانب الأقل نسبياً مقارنة ببقية فقرات المحور، وهو ما يشير إلى أهمية تعزيز التوعية الغذائية والصحية لدى التلاميذ.

جدول (13)						
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية ومستوى اتجاه العينة في الفقرات وترتيب كل فقره ومستوى اتجاه العينة في محور توازن معدلات السمنة (ن=68)						
ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الترتيب
1	هل تمارس النشاط البدني يومياً؟	2.48	0.74	%82.67	مرتفع	2
2	هل تشعر أن وزنك مناسب لعمرك؟	2.45	0.76	%81.67	مرتفع	3
3	هل تتحرك بسهولة أثناء اللعب والجري؟	2.52	0.72	%84.00	مرتفع	1
4	هل تتناول طعاماً صحياً بانتظام؟	2.42	0.71	%80.67	مرتفع	4
5	هل تساعدك الرياضة في الحفاظ على وزنك؟	2.48	0.72	%82.67	مرتفع	2
مستوى المحور ككل	توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	2.47	0.49	%82.33	مرتفع	

4-1-5- عرض نتائج ومناقشة التساؤل الخامس الذي مفاده هل توجد علاقة دالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في تحسين القوام وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

فيما يلي تفسير النتائج مع صياغة الفرضية الصفرية والفرضية البديلة، بالاعتماد على معامل ارتباط سبيرمان (Spearman's rho)، وبمستوى دلالة (0.01).

أولاً: صياغة فرضيات الدراسة:

الفرضية الصفرية (H_0) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين ممارسة التربية البدنية وكل من القوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

الفرضية البديلة (H_1) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين ممارسة التربية البدنية وكل من القوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً تفسير نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج جدول (14) ان معامل الارتباط سبيرمان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والقوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.659) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.01)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة إلى قوية بين المتغيرين. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والسمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.344) عند مستوى دلالة (0.004)، وهي قيمة أقل من (0.01)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة إلى متوسطة، كذلك تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القوام البدني الجيد والسمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.503) عند مستوى دلالة (0.000)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المتغيرين K وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية (H_0) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين ممارسة التربية البدنية وكل من القوام البدني الجيد و توازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة وقبول الفرضية البديلة (H_1) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين ممارسة التربية البدنية وكل من القوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (14) يوضح قيمة معامل الارتباط سبيرمان ومستوى الدلالة وقوة العلاقة بين متغير ممارسة التربية البدنية ومتغير القوام البدني الجيد ومتغير توازن معدلات السمنة والصحة البدنية (n=68)						
ت	المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل ارتباط سبيرمان (r_s)	قيمة الدلالة (Sig.)	مستوى الدلالة المعتمد	اتجاه وقوة العلاقة
1	ممارسة التربية البدنية	القوام البدني الجيد	0.659**	0.000	0.01	موجبة متوسطة إلى قوية
2	ممارسة التربية البدنية	توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	0.344**	0.004	0.01	موجبة ضعيفة إلى متوسطة
3	القوام البدني الجيد	توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	0.503**	0.000	0.01	موجبة متوسطة

4-1-6- عرض نتائج ومناقشة التساؤل السادس الذي مفاده هل توجد علاقة دالة احصائية بين ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية في توازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

فيما يلي تفسير النتائج إحصائيًا مع صياغة الفرضية الصفرية (H_0) والفرضية البديلة (H_1)، باعتبار أن التحليل تم باستخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman's rho)، وأن مستوى الدلالة المعتمد هو (0.01).

أولاً: صياغة فرضيات الدراسة:

الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والقوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

الفرضية البديلة (H_1): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والقوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً تفسير نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الاحصائية في جدول (15) ان معامل ارتباط سبيرمان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والقوام البدني الجيد، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.568)، وبلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.481)، وبلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01). وتشير هذه النتائج إلى أن ارتفاع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية يرتبط بارتفاع مستوى القوام البدني الجيد وتحسن مؤشرات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة، وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وكل من القوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (15) يوضح قيمة معامل الارتباط سبيرمان ومستوى الدلالة وقوة العلاقة بين متغير ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ومتغير القوام البدني الجيد ومتغير توازن معدلات السمنة والصحة البدنية (ن-68)							
ت	المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل ارتباط سبيرمان (r_s)	مستوى الدلالة المعتمد	(Sig.) قيمة الدلالة	اتجاه وقوة العلاقة	القرار الإحصائي
1	ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية	القوام البدني الجيد	0.568**	0.01	0.000	موجبة متوسطة إلى قوية	رفض الفرضية الصفرية
2	ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية	توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	0.481**	0.01	0.000	موجبة متوسطة	رفض الفرضية الصفرية

4-1-7- عرض نتائج ومناقشة التساؤل السابع الذي مفاده هل توجد علاقة دالة احصائية بين ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية والقوام البدني الجيد وتوازن معدلات السمنة لدى تلاميذ التعليم الأساسي ببلدية الزاوية الغرب؟

فيما يلي تفسير نتائج معامل ارتباط سبيرمان (Spearman's rho) للمقياس ككل مع محوري القوام البدني الجيد والسمنة والصحة البدنية، مع توضيح الفرضيات والقرار الإحصائي:

أولاً: صياغة فرضيات الدراسة:

الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية للمقياس وكل من محور القوام البدني الجيد ومحور توازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة. الفرضية البديلة (H_1): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية للمقياس وكل من محور القوام البدني الجيد ومحور توازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة. **ثانياً تفسير نتائج الدراسة:**

أظهرت نتائج الاحصائية في جدول (16) معامل ارتباط سبيرمان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياس ومحور القوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.887)، وبلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.01)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جداً بين المتغيرين. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياس ومحور توازن معدلات السمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.725)، وبلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المتغيرين، وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية (H_0) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية للمقياس وكل من محور القوام البدني الجيد ومحور توازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة وقبول الفرضية البديلة (H_1) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية للمقياس وكل من محور القوام البدني الجيد ومحور توازن معدلات السمنة والصحة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (16) يوضح قيمة معامل الارتباط سبيرمان ومستوى الدلالة وقوة العلاقة بين الدرجة الكلية للمقياس ومتغير القوام البدني الجيد ومتغير توازن معدلات السمنة والصحة البدنية (ن=68)							
ت	المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل ارتباط سبيرمان (r_s)	قيمة الدلالة (Sig.)	مستوى الدلالة المعتمد	اتجاه وقوة العلاقة	القرار الإحصائي
1	الدرجة الكلية للمقياس	القوام البدني الجيد	0.887**	0.000	0.01	موجبة قوية جداً	رفض الفرضية الصفرية
2	الدرجة الكلية للمقياس	توازن معدلات السمنة والصحة البدنية	0.725**	0.000	0.01	موجبة قوية	رفض الفرضية الصفرية

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ممارسة التربية البدنية لدى التلاميذ جاء مرتفعاً، مما يشير إلى وجود مستوى جيد من المشاركة في حصص التربية البدنية والأنشطة الحركية داخل المدرسة.
- 2- تبين أن مستوى الأنشطة الرياضية المدرسية جاء مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (2.70) وأهمية نسبية قدرها (90.00%)، مما يعكس اهتماماً جيداً لدى التلاميذ بالمشاركة في الأنشطة الرياضية وممارسة الرياضة مع الزملاء.
- 3- أظهرت النتائج أن مستوى القوام البدني الجيد جاء مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (2.46) وأهمية نسبية قدرها (81.86%)، مما يشير إلى تمتع أفراد العينة بمؤشرات جيدة نسبياً للقوام والتوازن الحركي.

- 4- أظهرت النتائج أن مستوى توازن معدلات السمنة والصحة البدنية جاء مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (2.47) وأهمية نسبية قدرها (82.33%)، مما يشير إلى وجود مؤشرات إيجابية مرتبطة بالنشاط البدني والحركة والصحة البدنية لدى أفراد العينة.
- 5- أظهرت نتائج معامل ارتباط سبيرمان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والقوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.568) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية يرتبط بتحسين مستوى القوام البدني لدى التلاميذ.
- 6- تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والسمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.481)، مما يشير إلى ارتباط ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية بمؤشرات أفضل للصحة البدنية المرتبطة بالوزن.
- 7- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والقوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.659)، وهي أقوى العلاقات التي ظهرت في هذا الجانب، مما يؤكد أهمية ممارسة التربية البدنية في دعم القوام البدني الجيد.
- 8- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والسمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.344)، مما يدل على وجود ارتباط بين ممارسة التربية البدنية ومؤشرات الصحة البدنية المرتبطة بالوزن.
- 9- تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القوام البدني الجيد والسمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.503)، مما يشير إلى الترابط بين القوام البدني والصحة البدنية لدى التلاميذ.
- 10- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية جداً بين الدرجة الكلية للمقياس ومحور القوام البدني الجيد، حيث بلغ معامل الارتباط (0.887)، كما وجدت علاقة ارتباطية قوية بين الدرجة الكلية للمقياس ومحور السمنة والصحة البدنية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.725)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).
- 11- أكدت نتائج الدراسة أن ممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية ترتبط بصورة إيجابية بالقوام البدني والصحة البدنية، مما يعزز أهمية المدرسة باعتبارها بيئة أساسية لتنمية العادات الحركية والصحية لدى التلاميذ.
- 12- أظهرت النتائج أن المسابقات الرياضية المدرسية المنتظمة كانت من الجوانب الأقل تقييماً ضمن محور الأنشطة الرياضية المدرسية، مما يشير إلى الحاجة إلى زيادة تنظيم الفعاليات والمسابقات الرياضية داخل المدارس.
- 13- أظهرت النتائج أن تناول الطعام الصحي بانتظام كان من الجوانب الأقل نسبياً ضمن محور السمنة والصحة البدنية، مما يشير إلى ضرورة تعزيز التثقيف والتوعية الغذائية لدى التلاميذ.

2-5- التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحث ما يلي:

- 1- زيادة الاهتمام بحصص التربية البدنية المدرسية وتفعيلها بصورة منتظمة، لما لها من دور في تعزيز النشاط البدني وتحسين القوام والصحة البدنية لدى التلاميذ.
- 2- توفير الأدوات والتجهيزات الرياضية المناسبة داخل المدارس، بما يتيح للتلاميذ ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية بصورة آمنة وفعالة.
- 3- تنظيم المسابقات والبطولات الرياضية المدرسية بصفة دورية ومنتظمة، لما لها من دور في زيادة دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعزيز روح التعاون والمنافسة الإيجابية.
- 4- تنويع الأنشطة الرياضية والبدنية المقدمة للتلاميذ بما يتناسب مع أعمارهم وقدراتهم البدنية والحركية، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.
- 5- إدراج برامج خاصة للوقاية من السمنة ضمن الأنشطة المدرسية، تجمع بين ممارسة النشاط البدني والتوعية بالعادات الغذائية الصحية.
- 6- تعزيز التثقيف الغذائي والصحي لدى التلاميذ، من خلال تقديم برامج ومحاضرات توعوية حول أهمية الغذاء الصحي والمتوازن والحد من تناول الأغذية غير الصحية.
- 7- توعية التلاميذ بأهمية المحافظة على القوام السليم، خاصة فيما يتعلق بوضعية الجلوس الصحيحة أثناء الدراسة واستخدام المقاعد المدرسية بصورة سليمة.
- 8- إدخال تمارين القوام ضمن حصص التربية البدنية، والتركيز على التمارين التي تساعد على تقوية عضلات الظهر والبطن وتحسين التوازن والمرونة.
- 9- إجراء فحوص دورية لمؤشرات النمو والقوام والوزن لدى التلاميذ، مثل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم، بهدف الكشف المبكر عن حالات زيادة الوزن أو السمنة ومشكلات القوام.
- 10- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني خارج أوقات الدراسة، سواء من خلال الأنشطة الرياضية مع الزملاء أو ممارسة الرياضة في الأندية والمرافق الرياضية المتاحة.
- 11- تفعيل دور معلم التربية البدنية في متابعة الحالة البدنية والصحية للتلاميذ، والتعرف على التلاميذ الذين يحتاجون إلى برامج خاصة لتحسين اللياقة البدنية أو معالجة مشكلات القوام.
- 12- تعزيز التعاون بين المدرسة والأسرة لنشر الثقافة الصحية والرياضية، بحيث تتكامل الجهود المدرسية والمنزلية في الحد من السمنة وتشجيع التلاميذ على تبني نمط حياة نشط وصحي.
- 13- إجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر تشمل مدارس ومناطق جغرافية مختلفة، مع استخدام القياسات الموضوعية مثل مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون، واختبارات القوام واللياقة البدنية، إلى جانب الاستبيانات.
- 14- تصميم برامج تدريبية وتوعوية متكاملة تجمع بين النشاط البدني والتربية الغذائية وتصحيح العادات القوامية، وقياس فاعليتها باستخدام القياسات القلبية والبعدية.

المصادر والمراجع:

- جمال محمد غومة (2014). دراسة المؤشرات التمييزية الجسمية والبدنية للانتقاء المبدئي وعلاقتها بإنجاز التلاميذ في بعض الأنشطة الرياضية. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس – ليبيا.
- سعيد أحمد سعيد عمر (2010). دراسة مقارنة بعض المتغيرات المورفولوجية ومكونات اللياقة البدنية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس – ليبيا.
- العزوطي، علاء الدين (2015). دراسة علاقة مستوى النشاط البدني والتوازن الغذائي بظاهرة البدانة لدى المراهقين المتمدرسين (15-18 سنة). رسالة ماجستير، جامعة الجزائر (3). اشتملت على أدوات لقياس النشاط البدني والبدانة والعادات الغذائية.
- الفليت، سوسن سالم شعبان (2022). علاقة ممارسة النشاط البدني والعادات الغذائية على مستوى السمنة لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى. رسالة ماجستير، جامعة الأقصى – فلسطين. وتضمنت استبياناً لقياس ممارسة النشاط البدني والعادات الغذائية وعلاقتهما بالسمنة.
- عودة، أحمد سليمان، والخليل، خليل يوسف. (2002). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- ALfordaga, M., & Omer, A. I. (2026). Real-Time Requirements Analysis in Smart Healthcare Monitoring Systems: A Case Study of an ATmega328P-Based Health Monitoring Device. *Al-Farooq Journal of Sciences*, 2(3), 1216-1236.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools. Routledge.
- Alnnale, T. (2026). Predictive Governance in Digital Enterprises: An LSTM-Enhanced Deep Learning Framework for Economic Optimization of IT Incident Management Using Enriched Process Logs. *Al-Farooq Journal of Sciences*, 2(3), 86-113.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical activity levels in middle school physical education. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), 217-236.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). Understanding motor development. McGraw-Hill.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of physical activity and health in children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7.(40)
- Kendall, F. P., McCreary, E. K., & Provance, P. G. (2005). Muscles: Testing and function. Lippincott Williams & Wilkins.
- Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6) 732-737.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.