

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عذراء عدنان محمود

Received: 27/9/2020

Accepted: 21/12/2020

Published: 2020

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية

م. د. عذراء عدنان محمود

مديريّة تربية الكرخ الأولى

adraa 1972 @ yahoo .com

المستخلص:

يهدف البحث الى: اعداد أنشطة رياضية (صفية (منهجية) ولا صفية كعمل (بطولات بين الصفوف)). ومعرفة تأثير النشاط الرياضي في السلوك العدواني لدى طالبات الصف الثاني في ثانوية الفردوس للبنات . ومعرفة تأثير النشاط الرياضي في بعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الثاني في ثانوية الفردوس للبنات . اختارت الباحثة المنهج التجريبي (ذا المجموعة الواحدة) كونه اكثر ملائمة مع مشكلة البحث. وتم اختيار العينة (89) طالبة من الصف الثاني المتوسط من طالبات ثانوية الفردوس للبنات في بغداد / العامرية . وعمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات القبليّة وتم تطبيق مقياس السلوك العدواني واختبارات اللياقة البدنية على عينة البحث وبعد مرور 8 اسابيع اجرت الباحثة الاختبارات البعدية وتم معالجة البيانات احصائيا وبعد العرض والمناقشة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية : ان درس التربية الرياضية له تأثير مباشر في خفض السلوك العدواني لدى طالبات الصف الثاني . ان درس التربية الرياضية له تأثير مباشر في بعض مكونات اللياقة البدنية. ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نسبة السلوك العدواني ولصالح الاختبار البعدي . ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في اختبارات اللياقة البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .

1-1 مقدمه البحث واهميته:

ان السلوك العدواني لدى طالبات الثانوية يعد من اكثر الظواهر شيوعا والملاحظة في الآونة الأخيرة وتحتاج الى وقفه حقيقية واهتمام بالغ الأهمية من قبل الاهل اولاً كون العائلة هي اللبنة الأساسية في المجتمع والحكومة ثانياً كونها مسؤولة عن اعداد الافراد والمجتمع ووزارة التربية ثالثاً كونها مسؤولة عن تربية الاجيال وتعديل السلوك غير المرغوب به الى السلوك الافضل تحت تأثير الخبرات والمهارات والمعارف التي تؤثر وتتأثر بها الطالبة في المواقف التعليمية والتربوية لذا فان تأثير المدرسة يظهر في سلوك الطالب الايجابي. ان المدرسة هي مؤسسه تربوية واجتماعية تعد الطالب وتوجهه نحو الاهداف السلوكية الصحيحة وهي تأتي بالمرتبة الثانية بعد الاهل في الاعداد والتربية. ان السلوك العدواني معقد لا يمكن حصر مفهومه فهو غامض و يتشابك الاجزاء قد يكون معلنا او مخفيا او قد يكون متصلا بالإنسان نفسه او يتعلق باتصاله مع الاخرين سواء كان لفظيا او حركيا. وقد يكون السلوك العدواني عبارة عن هجوم فعلي معاد نحو شخص معين او شيء معين وقد يكون الرغبة فيه التفوق على الاخرين وقد يكون لغة الاستخفاف والنيل والسخرية من الشخص المقابل.

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية م. د. عدراء عدنان محمود

ان مرحلة المراهقة من اكثر المراحل التي يظهر فيها السلوك العدواني وتكون هذه المرحلة مرحلة حرجة تظهر فيها اشكالات نفسية واجتماعية و بدنية اي بمعنى الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي. وكذلك يبدأ المراهق بتغيير اتجاهاته المألوفة وظهور حالة التمرد على كل كبيرة وصغيرة ويعتبر نفسه بالغاً ولم يعد طفلاً، فيجب على ذويه احتوائه وزرع الثقة بنفسه وان يخضع لرقابة. ان درس التربية الرياضية له دور بارز ومهم وفعال ومميز في التأثيرات النفسية والبدنية والمهارية والاجتماعية والصحية وكذلك في تحقيق الاهداف. ان درس التربية الرياضية شأنه شأن باقي العلوم الحياتية كالفيزياء والكيمياء ولكنه يختلف عنهم كونه يعطي النشاط والحيوية للجسم والعقل وبالتالي تحدث التغيرات الصحية والاجتماعية والنفسية وله دور في بناء الشخصية فضلا عن التطور البدني والمهاري. يتعلم الطالب من المدرسة و درس التربية الرياضية بالذات الكثير من الصفات الحميدة (التعاون، تطبيق القانون، الاحترام، تنفيذ الاوامر، ... الخ) اذ تعد ركنا اساسا لتطوير شخصية الطالب والابتعاد عن السلوك الشاذ غير المرغوب به وكذلك تعد وسيلة لتفريغ الطاقات والشحنات الزائدة لدى الطلاب وبالتالي التخلص من السلوكيات غير المرغوب بها التي تكون مكتسبة اذ يكتسب الفرد السلوكيات من البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه. ومن هنا جاءت اهمية البحث في تأثير الانشطة الصفية واللاصفية بدرس التربية الرياضية لما له دور واهمية بارزة في التخلص من السلوكيات الشاذة وخاصة السلوك العدواني موضوع البحث ويصقل الشخصية للطلاب ويجعله متعاوناً ومحترماً و محبا للآخرين والابتعاد عن العدوان سواء كان بدنيا او لفظيا وتطوير اللياقة البدنية.

2-1 مشكله البحث:

كون الباحثة تدريسيه وادارية (معاونة مديرة المدرسة) في احدى المدارس الثانوية في بغداد لاحظت ظهور السلوك العدواني لدى الطالبات و بكثرة في الآونة الأخيرة قد يكون مكتسبا من البيئة او من المجتمع او من خلال مشاهدتهن للتلفاز وتعلمهن السلوك غير المرغوب او قد يكون السبب الضغوط الدراسية او ضغوط عائلية او عاطفيه اذ لاحظت الباحثة ان الطالبات يتشاجرن فيما بينهن وقد تؤدي الى الضرب او السباب او التشم. انطلاقا من مفهوم النشاط الرياضي وما يحقق من اهداف و كوني احمل شهادة الدكتوراه في فلسفه التربية الرياضية في (علم النفس الرياضي) فقد عمدت الى اجراء بحث محاولة مني في معرفة مدى تأثير درس التربية الرياضية في صقل شخصية الطالبات من خلال ممارستهن للنشاط الرياضي خلال حصة التربية الرياضية بنشاطات الصفية واللاصفية التي تؤثر في بناء الشخصية وتساعدهن في نبذ السلوك العدواني وتجعلهن اكثر ثقة بأنفسهن فضلا عن تفريغ الطاقة الزائدة والشحنة السلبية مما يجعلهن اكثر توازنا ونظاما و تتعلم الطالبة السلوك السوي (التعاون، المحبة، التفاهم ، الخ).

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد أنشطة رياضية (صفية (منهجية) ولا صفية كعمل (بطولات بين الصفوف)).
- 2- معرفه تأثير النشاط الرياضي في السلوك العدواني لدى طالبات الصف الثاني في ثانوية الفردوس للبنات .

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية م. د. عذراء عدنان محمود

3- معرفه تأثير النشاط الرياضي في بعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الثاني في ثانوية الفردوس للبنات .

4-1 فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق معنويه ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في السلوك العدواني.
- 2- وجود فروق معنويه ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مكونات اللياقة البدنية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : عينة من طالبات ثانويه الفردوس للبنات في بغداد / العامرية .

1-5-2 المجال المكاني: الساحة الخارجية للمدرسة .

1-5-3 المجال الزمني: 2019 /11 /1 ولغاية 2020/1/31

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث: اختارت الباحثة المنهج التجريبي (ذا المجموعة الواحدة) كونه اكثر ملاءمة مع مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينه البحث: تم اختيار المجتمع وهي الصف الثاني في ثانويه الفردوس للبنات وعددهن (177) طالبة وتم اختيارهن بصورة عمدية كونهن مشكلة البحث الحقيقية ومن ثم تم اختيار شعبتين من المرحلة كعينة للبحث حسب نظام القرعة فظهرت شعبتا (أ، جـ) والبالغ عددهن (89) طالبة وبهذا تكون نسبة العينة من المجموع الكلي (50,28%) وهي نسبة مناسبة كعينة .

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات :

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

3- المقابلات الشخصية.

4- استمارة مقياس السلوك العدواني.

5- كرسي.

6- مسطرة.

7- صافرة.

8- ساعة توقيت.

9- طباشير.

10- شريط قياس.

4-2 الاجراءات الميدانية:

1-4-2 مقياس السلوك العدواني⁽¹⁾: صمم هذا المقياس (محمد حسن علاوي) و يتكون من اربعة ابعاد.

1- العدوان الجسدي وعباراته (1-13-25-17-33-37)(5-9-21-24)

¹ (محمد حسن علاوي : سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 2004 ، ص57

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية م. د. عدراء عدنان محمود

- 2- العدوان اللفظي وعباراته (6-10-14-22-30-38) (2-18-26-24)
 - 3- عدوان الغضب (الاستثارة) وعباراته (3-11-19-23-27-35)(7-15-31-29)
 - 4- العدوان غير المباشر وعباراته (8-12-20-28-32-40) (4-16-24-36)
- ويتكون المقياس من (40) عبارة وكل بعد (10) عبارات وفي كل بعد توجد ست عبارات موجبة و (4) عبارات سالبة ويكون المقياس خماسي التدرج (موافق بدرجة كبيرة جدا ، موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جدا) ان العبارات الموجبة تعني ان الفرد ذو طابع يمتاز بالخشونة والعدوان وقيمته (5-4-3-2-1) والعبارات السالبة تشير الى ان السلوك الحازم او السوي (غير عدواني) وقيمته (1-2-3-4-5) المقياس ملحق (1).

2-4-2 اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في البحث :

الاختبار الاول : اختبار الوثب العريض من الثبات⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.
الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض (1,5) متر وبطول (3,5) متر ويراعى أن يكون المكان مستويا، شريط قياس، قطع من الطباشير الملون.
وصف الأداء: يقف المُختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المُختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

التسجيل: يكون القياس ابتداء من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط، يتم اعطاء محاولتين لكل مختبر واختيار الأفضل.

الاختبار الثاني : (الجري لمسافة 20م)⁽²⁾

غرض الاختبار : قياس السرعة القصوى في الجري او الركض .
الادوات اللازمة : مجال للركض او منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 م وعرضها لا يقل عن 5 م ، ساعة توقيت عدد (2) ، صافرة للبدء

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البدء العالي في مجال المخصص له وعند سماع اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى اجتياز خط النهاية .

التسجيل : يحتسب للاعب الزمن الى اقرب 0,001 من الثانية منذ اعطاء اشارة البدء . وحتى اجتياز خط النهاية

الاختبار الثالث : (اختبار ثني الجذع من الوقوف)⁽³⁾

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة عضلات الجذع والفخذ .
الادوات اللازمة : مقياس مدرج من الخشب او مسطرة طولها 20 سم مقسمة بخطوط الى وحدات كل وحدة تساوي 1سم، ويفضل ان تكون حدود التدرج في مدى 10 سم . كرسي او منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز .

¹ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004، ص91.

² احمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات - القاهرة - مطبعة دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 90 .

³ علي سلوم جواد الحكيم . مصدر سبق ذكره ، 2004 ، ص 130 .

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية م. د. عدراء عدنان محمود

مواصفات الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الكرسي بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس. يقوم المختبر بثني الجذع إماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس .
حساب الدرجات : تحتسب الدرجة هي اقصى نقطة على المقياس يصل اليها من وضع ثني الجذع اماما اسفل ويمكن اعطاء المختبر محاولتين واختيار الأفضل .
5-2 التجربة الاستطلاعية:

عمدت الباحثة لأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طالبات من ضمن عينة البحث وذلك يوم الاحد الموافق 10 / 11 / 2019 في تمام الساعة (10) صباحا.
6-2 الاختبارات القبليّة:

تم اجراؤها يوم الاحد الموافق 17 / 11 / 2019 ذلك في تمام الساعة (10) صباحا تم توزيع استمارة المقياس على الطالبات بعد شرحها بالتفصيل واعطاء الوقت المناسب للإجابة عليها بحسب ما تراه مناسبا كل طالبة على حدى بدون تدخل او تأثير من أي طرف . وفي اليوم التالي الاثنين الموافق 18 / 11 / 2019 تم اجراء الاختبارات البدنية في ساحه المدرسة .
7-2 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بعمل خطة لدرس التربية الرياضية بحسب المنهج المعد من قبل وزارة التربية و تم تطبيقه على عينة البحث بالإضافة الى اجراء بطولات بين الشعبتين كنشاط لاصفي (الاسبوعان الاول والثاني بطولة بكرة السلة والاسبوعان الثالث والرابع بطوله بكرة الطائرة والاسبوعين الخامس والسادس بطوله بكرة القدم والاسبوعان السابع والثامن مسابقات 100 متر سرعة اذ بدأت الباحثة بالتجربة يوم الثلاثاء الموافق 19 / 11 / 2019 وبعد مرور (8) اسابيع انتهت التجربة يوم الخميس الموافق 9 / 1 / 2020 وكانت التجربة بواقع يومين في الاسبوع .
8-2 الاختبارات البعدية :

تم اجراؤها يوم الاحد والاثنين الموافق 12-13 / 1 / 2020 على عينة البحث في تمام الساعة (10) صباحا مع مراعاة تطبيقها بنفس ظروف ونظام الاختبارات القبليّة .
9-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

3- عرض ومناقشة النتائج:

1-3 عرض ومناقشة مقياس السلوك العدواني:

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفي واللاصفي) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عذراء عدنان محمود

جدول (1)

يبين الاختبارات القبليّة والبعدية للسلوك العدواني الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t
للعينات المترابطة

المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة المعنوية
	ع	س	ع	س			
العدوان الجسدي	8,667	45,786	10,050	27,483	12,472	0,000	معنوي
العدوان اللفظي	9,92	46,471	5,952	29,000	14,814	0,000	معنوي
عدوان الغضب	5,952	42,674	6,187	28,370	14,706	0,000	معنوي
العدوان غير المباشر	3,397	44,955	3,613	24,853	40,896	0,000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 88

من الجدول (1) تبين ان مقياس السلوك العدواني بمحاوره الأربعة (العدوان الجسدي، العدوان اللفظي، الغضب (الاستثارة)، العدوان غير المباشر) جميعها ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان الطالبات ومن خلال الممارسة الرياضية داخل المدرسة (النشاط الصفي ولا صفي) تميزن بالمزاج الايجابي والاحساس بالفرح والمتعة والسرور والحماس ببذل الجهد من اجل الفوز وغير ذلك من الانفعالات الإيجابية وبهذا تغيرت صفات الطالبات من السلبية الى الإيجابية وهذا ما اكده كل من (اخلاص ومصطفى) " بان الأنشطة الرياضية المتعددة بمجالاتها المتنوعة تؤثر في المجتمع وفي الأنشطة الرياضية ولها تأثير بارز على الطالبات الممارسات في اكتساب العديد من الصفات الإيجابية الجيدة. (1) ان الطالبات اصبحن اقل عدوانية بسبب ممارسة النشاط الرياضي في الساحات والملاعب المؤهلة لممارسه النشاط فضلا عن ان النشاط اللاصفي يقام على شكل بطولات منظمة تؤدي الى ان الطالبات اكتسبن صفات اجتماعيه مثل (الصبر وضبط النفس والتعاون والمحبة وان يكونوا نافعين لأنفسهن والمجتمع يذكر(قاسم المنديلاوي وجيه محجوب) ان الرياضيين المعدين اعدادا خلقيا ونفسيا جيدا فضلا عن الجوانب الاخرى يستطيعون السيطرة على اعصابهم في وانفعالاتهم بشكل افضل في الظروف والحالات الحرجة المفاجئة. (2) ان التربية الرياضية والرياضة المدرسية هي من اوجه التربية العامة والتربية الخاصة التي تؤكد على اهمية التأثير في التفوق والبناء الاجتماعي حيث كان كل من افلاطون وارسطو يناديان بالاهتمام بالتربية الرياضية لما لها من مزايا ايجابية على التربية العامة ووراء تحقيق قيم ومبادئ أخلاقية سليمة. (3) يرى بعض العلماء ان ممارسة النشاط الرياضي يطور اللياقة البدنية وكذلك يؤثر في مفهوم الذات وتقديرها كما يساعد في التخلص من بعض الامراض النفسية وان ممارسه اي نشاط رياضي يؤدي الى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة للتنفيس الطاقة. (4)

¹ اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ؛ الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، مركز الطباعة والنشر ، 2001 ، ص 71

² قاسم المنديلاوي وجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعه بغداد ، 1982 ، ص 89

³ ابراهيم وزير ماسح حسن الحباري ؛ التربية الرياضية وجذورها الفلسفية ، عمان ، المطابع التعاونية ، 1987 ، ص 81.

⁴ اسامه كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 197

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عدراء عدنان محمود

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات اللياقة البدنية

جدول (2)

يبين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض مكونات اللياقة البدنية الوسط الحسابي والانحراف المعياري
وقيمة t للعينات المترابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة المعنوية
		س	ع	س	ع			
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	117,97	15,313	134,65	19,010	7,529	0,000	معنوي
الجري لمسافة 20م	ثا	4,852	0,381	3,327	0,178	35,084	0,000	معنوي
اختبار الجذع من الوقوف	سم	25,730	4,958	16,651	4,145	16,211	0,000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 88

من جدول (2) تبين ان اختبارات اللياقة البدنية جميعها ظهرت فيها فروق معنوية و لصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب ذلك الى النشاطات الرياضية التي قامت بها ان كانت صفيه او لاصفيه وهي التي تعطى اثناء ساعات الدوام الرسمية في البرنامج المدرسي. وان النشاط الرياضي يرفع القابليات البدنية والحركية والمهارية عند الطالبات في اطار الخطة المدرسية العامة⁽¹⁾ ان التربية البدنية او الرياضية تكسب الفرد الصفات البدنية المختلفة (كالقوة البدنية ، والسرعة، والتحمل، النمو البدني، والصحة البدنية) وهذه كلها تشير الى البدن⁽²⁾ التربية البدنية والرياضية تقوم بتنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والمطاولة والسرعة والرشاقة والمرونة وان هذه الصفات او العناصر يتم تنميتها في المجال الرياضي من خلال واقع درس التربية الرياضية والمنهاج المدرسي وهذه الصفات يحتاج لها الفرد في المجتمع ايضا⁽³⁾.

4 الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

بعد العرض والمناقشة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ان درس التربية الرياضية له تأثير مباشر في خفض السلوك العدواني لدى طالبات المرحلة الثانية
- 2- ان درس التربية الرياضية له تأثير مباشر في بعض مكونات اللياقة البدنية.
- 3- ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نسبة السلوك العدواني و لصالح الاختبار البعدي .

¹ (عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق تدريس التربية الرياضية، ج 1 ، جامعه الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ص 207 .
² (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ؛ نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992 ، ص 11

³ (عباس احمد السامرائي وبسطويسي احمد بسطويسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1994 ص 74- 79

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عدراء عدنان محمود

4- ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبارات اللياقة البدنية ولصالح الاختبارات البعدية.
4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على تطبيق درس التربية الرياضية في جميع المدارس لما له من أهمية كبيرة في النشاط وخفض السلوك العدواني لدى الطالبات .
- 2- يجب توفير اجواء ملائمة لممارسة درس التربية الرياضية من ساحات ومعدات وادوات للدروس الصفية والنشاطات اللاصفية .
- 3- التأكيد على الأنشطة اللاصفية لما لها من دور بارز في التأثير على سلوكيات الطالبات فضلا عن تقوية العلاقات الاجتماعية ولما له دور بارز في الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية .
- 4- زيادة حصص التربية الرياضية لما لها من أهمية في حياة الطلاب والطالبات .
- 5- على معلم ومدرس التربية الرياضية ان يقوم بدوره في توضيح النشاط الرياضي وأهميته وقوانين الالعاب وما هو مسموح به وتعزيز النشاطات الصفية واللاصفية و توجيه الطالبات نحو اكتساب الخبرات والمعارف والتحلي بالذوق والادب العام .

المصادر:

- 1- ابراهيم وزير ماسح حسن الحيايى؛ التربية الرياضية وجذورها الفلسفية ، عمان ، المطابع التعاونية ، 1987.
- 2- احمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات – تخطيط – سجلات – القاهرة – مطبعة دار الفكر العربي ، 1999.
- 3- اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ؛ الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، مركز الطباعة والنشر ، 2001.
- 4- اسامه كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .
- 5- عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق تدريس التربية الرياضية، ج 1 ، جامعه الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر .
- 6- عباس احمد السامرائي وبسطويسي احمد بسطويسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1994 .
- 7- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعه القادسية، 2004.
- 8- قاسم المنذلاوي وجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعه جامعه بغداد ، 1982 .
- 9- محمد حسن علاوي : سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 2004 .
- 10- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ؛ نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992 .

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفي واللاصفي) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عدراء عدنان محمود

ملحق (1)

مقياس السلوك العدواني

عزيزتي طالبة ...

تحية طيبة وبعد ...

تسعى الباحثة في بحثها العلمي الموسوم ((تأثير درس التربية الرياضية في السلوك العدواني وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية)) المطلوب منك عزيزتي طالبة هو بيان رأيك في كل عبارة من عبارات المقياس المرفق طيا وذلك بوضع علامة (✓) تحت الإجابة التي تراها مناسبة ومنطبقة عليك.

والمثال الآتي يوضح طريقة الإجابة على كل فقرة .

ت	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
1	عندما اغضب فإني لا استخدم لهجة عنيفة		✓			

ملاحظة

- 1- لا تترك أي عبارة دون جواب رجاء.
- 2- إن إجابتك سوف تكون لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث.

ولكم فائق الشكر والتقدير

اسم الطالب :

اسم المدرسة :

المرحلة الدراسية :

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عدراء عدنان محمود

ت	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
1	يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو إيذاء من يحاول مضايقتي					
2	عندما اغضب فإنني لا استخدم لهجة عنيفة					
3	أفقد أعصابي بسهولة					
4	لا اسقط غضبي على بعض زملائي عندما ينتقدني رئيس أو من هو اكبر مني					
5	إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأنتني أحاول أن أتجنب ذلك					
6	عندما أفقد أعصابي فأنتني أتلفظ ببعض الكلمات الجارحة					
7	في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب أو الارتباك					
8	أفقد أعصابي في بعض المواقف إلى الدرجة التي أقوم فيها بالقاء الأشياء					
9	اعتقد لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي شخص					
10	في بعض المناقشات أميل إلى رفع صوتي والحديث بعصبية					
11	عندما اغضب فإن ذلك يظهر على وجهي بصورة واضحة					
12	عندما انفعل بشدة أقوم بالتقاط اقرب شيء لي وأحاول أن اكسره					
13	عندما يحاول شخص ما مضايقتي فأنتني اندفع للاعتداء عليه					
14	أتلفظ ببعض الألفاظ غير المناسبة عن الأشخاص الذين لا أميل إليهم					
15	الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي					
16	لا أفقد أعصابي إلى الدرجة التي أقوم فيها بالقاء الأشياء					
17	بعض الأشخاص يصفونني بانني شخص هجومي					
18	لا أخاطب بعض الناس بقسوة حتى ولو كانوا يستحقون ذلك					
19	من السهولة استثارتي بصورة واضحة					
20	في بعض المناقشات اظهر غضبي بالضرب على المائدة					

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفي واللاصفي) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عدراء عدنان محمود

					لا اعتدي على الناس الذين يحاولون مضايقتي	21
					عندما يخاطبني بعض الناس بصوت عال فأنتي أرد عليهم بالصوت العالي أيضا	22
					يغلي الدم في عروقي إذا ضايقتني شخص ما	23
					الناس الذين يقذفون الأشياء عندما يغضبون اعتبرهم مثل الأطفال	24
					عندما اغضب أو انفعل فأنتي أكون مستعدا للاعتداء على الشخص الذي اغضبني أو أثار انفعالي	25
					لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتي	26
					اشعر في بعض المواقف إنني مثل وعاء من البارود قابل للانفجار	27
					عندما أتضايق أو اغضب فأنتي اسقط ذلك على أي شخص أقابله	28
					لا استخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي	29
					لا أستطيع أن امنع نفسي عن النقاش الحاد عندما يختلف رأي البعض من رأي الشخصي	30
					عندما يخطئ البعض في حقّي فأنتي أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي	31
					إذا لم أستطيع النيل من الشخص الذي ضايقتني فأنتي أحاول مضايقة أي شخص آخر	32
					اشعر بالارتياح عندما اعتدي على بعض الأشخاص الذين لا أميل إليهم	33
					أميل إلى الحديث بهدوء وأحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين	34
					أنا شخص يبدو علي العصبية والنرفزة في العديد من المواقف	35
					إذا لم استطع النيل من الشخص الذي يضايقتني فأنتي لا أحاول أن اسقط غضبي على الآخرين	36
					إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأنتي أبادر بالاعتداء عليه	37
					عندما اغضب فأنتي استخدم بعض الكلمات العنيفة	38
					لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف	39
					أكاد ابكي عندما لا أستطيع مواجهة انتقادات رؤسائي أو زملائي	40

تأثير درس التربية الرياضية النشاط (الصفى واللاصفى) في السلوك العدواني
وبعض مكونات اللياقة البدنية لدى طالبات الثانوية
م. د. عذراء عدنان محمود

**The effect of physical education lesson on aggressive behavior and some
components of physical fitness among high school students**

M. Dr.. adraa Adnan Mahmoud

Directorate of Education Al-Karkh First

adraa 1972 @ yahoo .com

Abstract

The research aims to: Preparing sports activities (classroom (systematic) and not classroom such as work (tournaments between classes)). And his knowledge of the effect of sports activity on the aggressive behavior of second-grade students at Al-Firdous High School for Girls. And its knowledge of the effect of sports activity on some components of physical fitness among second-grade students at Al-Firdous Secondary School for Girls. The researcher chose the experimental method (with one group) as it is more suitable with the research problem. The sample was chosen (89) female students from the second grade intermediate from among the female students of Al-Firdous Secondary School for Girls in Baghdad / Al-Amiriya. The researcher conducted the pre-tests, and the aggressive behavior scale and physical fitness tests were applied to the research sample. After 8 weeks, the researcher conducted the post tests and the data were processed statistically and after the presentation and discussion, the researcher reached the following conclusions: That the physical education study has a direct effect in reducing the aggressive behavior of Female second graders. The physical education lesson has a direct effect on some components of physical fitness. Significant differences appeared statistically significant in the proportion of aggressive behavior in favor of the post-test. Significant differences appeared with statistical significance in physical fitness tests in favor of post tests