

أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني

د. وليد محمد شاهين سناء محمد الفتاوي

دائرة التربية الرياضية - جامعة بيرزيت

فلسطين

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني، إضافة إلى إيجاد الفروق في ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الممارسة الفعلية للنشاط البدني، دخل الأسرة). استخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، وأجريت الدراسة على طلبة جامعة بيرزيت، وبلغ عددهم الكلي (13003) طالب وطالبة نظاميين، حيث اشتملت عينة الدراسة على (346) استبانة للقبلي و(348) استبانة للبعدي. حيث استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات. وتضمنت الاستبانة خمسة أبعاد (الصحة واللياقة، الاجتماعي، النفسي، العلمي، الاقتصادي). وللإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (t-test)، واختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha). وأظهرت النتائج وجود فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي، وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي، وكذلك للمجالات ما عدا المجالين النفسي والاقتصادي. وأوصت الدراسة بضرورة توعية طلبة الجامعات بشكل أكبر بالجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية لممارسة النشاط الرياضي، كونها تزيد من الميول لممارسة النشاط البدني، وكذلك نشر الوعي والثقافة الرياضية في الجامعات من خلال طرح مساقات إجبارية واختيارية، نظرية وعملية، في مجال التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التربية الرياضية، النشاط البدني، الوعي الرياضي.

المقدمة

يمثل النشاط البدني جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا

المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية (الخاجة، 2001)، فالحركة والصحة مفهومان مرتبطان بشكل تبادلي ويتناسبان تناسباً طردياً فيما بينهما، فكلما كانت الحركة مبرمجة ومنظمة، تحسنت الصحة والعكس صحيح. ومن ناحية أخرى فإن الصحة الجيدة تسمح لصاحبها بالتمتع بالحياة بنشاطٍ وحيويةٍ خاصةً في ظل التقدم العلمي والتطور الهائل في التكنولوجيا؛ التي أدت إلى انخراط الشريحة الكبرى من الناس في الأعمال المكتبية واقتصار الأعمال الميدانية على الفئة القليلة، وهذا أدى بدوره إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير من شرائح المجتمع بالتالي إلى تفاقم المشكلات الجسدية والنفسية لديهم (مغايرة والعلوان، 2011).

وإذ يسهم النشاط البدني في تنمية الأفراد على كافة مستويات حياتهم، فإنه من الملاحظ بأن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل مستمر يمتازون بصفات شخصية مميزة (Singer, 1975) لأن النشاط الرياضي يقلل من الضغوطات النفسية والجسدية الناجمة عن العمل، ويحقق التوازن النفسي، والارتقاء بالعمليات الحيوية في الجسم، وبالتالي زيادة مدى دافعية هؤلاء الأشخاص نحو الانتاج والتفاعل الإيجابي البناء في حياتهم الشخصية والعملية على حدٍ سواء (Howley & Don Franks, 1992).

وبعدّ تكوين الاتجاهات والميول الإيجابية نحو النشاط البدني أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً بما يسهم في مواكبة الحضارة والتقدم العلمي. فالتربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة تستغل ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع (الخاجة، 2001).

وتعد الجامعات من المؤسسات التربوية الفاعلة بشكل كبير في تربية الفرد تربية شاملة متزنة من جميع النواحي العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، كما وتؤدي الجامعات دوراً مهماً في صقل شخصية الطالب وتغيير ميوله نحو مختلف القضايا المجتمعية المحلية والعالمية، وإذ تتشابه الجامعات في هذه المدخلات وكيفية العمليات إلا أنها تختلف في المخرجات بالاعتماد على الجامعة نفسها، ومدى

إسهامها في التأثير على الطلبة من خلال الأنشطة والبرامج والفعاليات والمساقات التي تهتم بها وتقدمها. وكيفية طرح هذه الأنشطة والمساقات باعتبارها اختيارية أم إجبارية، ذلك أن المساق الإجباري يتيح للطلاب نفسه فرصة أكبر بأن يتعرف ويكتشف ميوله الحقيقية نحو هذا الموضوع، كذلك مدى أهمية هذا الموضوع وتأثيره في حياته اليومية. لذلك يلاحظ أن كثيرا من الطلبة تتغير اتجاهاتهم وأفكارهم السابقة نتيجة انخراطهم في البيئة الجامعية والتزامهم في مساقات إلزامية في سياق مرحلتهم الدراسية الجامعية، ويكون هذا التغير أسرع وأعمق كلما تعمقوا في الأنشطة الجامعية المختلفة والمتطلبات الإجبارية.

وتعدّ جامعة بيرزيت مؤسسة ذات مستوى عالي، تسعى إلى التميز في التعليم والتربية، وإلى المساهمة في تقدم المعارف عبر الأبحاث وإلى خدمة المجتمع. وتسعى إلى تخريج قياديين في كافة مناحي الحياة ملتزمين بالنزاهة الشخصية والتجرد والتفكير النقدي الخلاق والتعلم مدى الحياة والمساهمة في الحضارة الإنسانية. حتى تبقى الجامعة الفلسطينية الأولى، المعترف لها بالتميز، وقبلة لأفضل الطلبة والأكاديميين من كافة أرجاء الوطن وحاضنة لصنع القادة في كافة مناحي الحياة (Birzeit. Edu website, 2017).

ولذلك تحرص على تقديم الأفضل دوماً لطلبتها في نوعية المساقات التي تقدمها وعلى رأسها برامج الأنشطة البدنية وممارسة الرياضة، فكما للمساقات الأكاديمية الأهمية القصوى لديها كذلك الأمر بالنسبة للمساقات العملية خاصة التي تنشط بها الجانب البدني كما العقلي؛ فالعقل السليم في الجسم السليم. إلا أن الاهتمام بالنشاط البدني يأتي بنسبٍ مختلفة عند الطلبة، فالأفراد يختلفون في أنواع الذكاء والقدرات والاستعدادات، ويختلفون أيضاً في الميول، وقد اهتمت الدراسات بالميل نظراً لارتباطها الوثيق بالإقبال على نواحي النشاط في مجالات الدراسة والعمل، بل وفيما يتجه إليه الأفراد من أنواع النشاط في أوقات فراغهم وفيما يفضلونه، وتختلف الميول باختلاف السن والجنس والحضارة ذلك أن الميول اتجاه نفسي له صبغة وجدانية قادرة على دفع الشخص نحو النشاط والعمل (السامرائي، 2002).

ويأتي خلق المناخ الإيجابي التحفيزي نحو ممارسة الأنشطة البدنية باعتبارها أحد أهم السلوكيات اليومية الحياتية من العوامل المؤثرة لزيادة ميل الأفراد من خلال التركيز على المشاركة والالتزام والاهتمام، كذلك يعتبر أثر مربّي ومعلمي التربية البدنية في المؤسسات والجامعات الحكومية وغير الحكومية من العوامل الإيجابية التي تسهل توجه الطلبة نحو ممارسة الرياضة، وتزيد من رغبتهم، وتؤثر في سلوكهم، وبالتالي تزيد من ميولهم (Digelidis et al., 2003). وهذا ما أكدّه (Orage, 1974) بأن لممارسة الأنشطة البدنية القدرة على تغيير الاتجاهات، والميول، والأفكار، والعواطف الوجدانية الصعبة، وكذلك على مساعدة الأفراد على التحرر من أعباء الحياة، بوساطة خلقها نطاقاً تفكيرياً أوسع للفرد الذي يمارس الرياضة باستمرار، كما أنها تزيد من العزيمة والإصرار وتحفّز التحدي لتحقيق الأهداف، وتزيد من ثقة واعتداد الشخص بذاته بشكل بعيد عن الأنانية، وتؤثر في سمات الفرد الشخصية وتعاملاته مع الآخرين؛ حيث تتولد لديه سمات المسامحة والعفو وعدم التعالي، فالنشاط الرياضي كفيل بخلق الشخص من جديد وخروجه من مشكلات حياته وأزماته وضغوطه النفسية المتعددة بسهولة أكبر من الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة. لذلك يعتبر النشاط الرياضي مفتاحاً سحرياً حياتياً عندما يتحول إلى سلوك حياتي يلمس من خلاله الأفراد أثره وأهميته وقيّمته، وبالتالي لا يستطيعون التخلي عنه كسلوك حياتي يومي دائم. وفي ضوء ما سبق كان لا بد من الاهتمام بموضوع ميول الطلبة نحو مساق التربية الرياضية من أجل رفع مستوى هذه الميول والوقوف على نقاط القوة وتفعيلها، ونقاط الضعف ومحاولة معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها حتى يرتقي مستوى مساق التربية الرياضية في جامعة بيرزيت إلى أعلى مستوى.

مشكلة الدراسة

نظراً لما للميول عند الأفراد بشكل عام نحو النشاط البدني من أهمية قصوى، وأثر قوي في توجيه السلوك اليومي الحياتي نحو ممارسته والالتزام بأدائه ضمن قناعة ورغبة تامة، ومن خلال العمل في جامعة بيرزيت في تدريس

مساق التربية الرياضية باعتباره مساقاً إجبارياً، جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي أثر تدريس مساق التربية الرياضية ميول طلبة جامعة بيرزيت، فمعرفة الميول لدى الطلبة نحو المساق بصورة فاعلة إيجابية يساعد في زيادة فاعلية المساق من جهة، ويساعد في تحسين مستواهم التعليمي الأكاديمي من جهة أخرى؛ وتحقيق التوازن بين العقل والجسم والروح، الأمر الذي يعمق رسالة ورؤيا الجامعة بخلق مواطن متكامل مؤثر إيجاباً في مجتمعه.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1 - أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني.
- 2 - الفروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الممارسة الفعلية للنشاط البدني، دخل الأسرة).

تساؤلات الدراسة

- 1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لدراسة مساق التربية الرياضية؟
- 2 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لدراسة مساق التربية الرياضية تُعزى لمتغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية، الممارسة الفعلية للنشاط البدني، دخل الأسرة). وللإجابة عن هذا التساؤل تم طرح الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الجنس".

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الكلية".

الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية".

الفرضية الرابعة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني".

الفرضية الخامسة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة".

الدراسات السابقة

أجرى (Quartiroli & Maeda, 2016) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن أثر ممارسة النشاط الرياضي والبدني على السلوكيات الصحية لدى الطلبة الجامعيين الذين تلقوا مساقاً رياضياً امتد على مدار (15) أسبوعاً كمتطلب للتخرج. تكونت عينة الدراسة من (58) طالباً من جامعة نيويورك في سنتهم الجامعية الأخيرة درسوا مساقاً رياضياً عملياً لمدة 15 أسبوع كمتطلب للتخرج، ثم استجابوا لمقياس تقييمي للمساق بعد الانتهاء منه توزع على بعدين هما: سلوكيات النشاط الرياضي وتنظيم النشاطات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي للمساق على نشاط الطلاب الرياضي والبدني؛ حيث أصبحوا يمارسونه بشكل منتظم لتحقيق اللياقة، كما توقف العديد منهم عن التدخين، وزادت لديهم الرغبة في ممارسة النشاطات خارج الجامعة.

أما دراسة إسماعيل (2016) فهدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات في جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين اتجاهات الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي في كلية اللغات نحو النشاط الرياضي والبدني. أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثل نسبة 10% من الطلبة في (6) أقسام وبلغ حجم العينة (507) طالب، واستخدم الباحثان مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، الذي أعد صورته العربية (د. محمد حسن علاوي)؛ إذ يتكون المقياس من (54) فقرة. وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه ومعالجة البيانات إحصائياً حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة لدى طلبة نحو ممارسة للنشاط الرياضي في الأقسام ولكافة أبعاد المقياس كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الأقسام بل كانت متقاربة إلى حد كبير، وأوصت الدراسة بالعمل على المحافظة على توافر الإمكانات المادية والبشرية اللازمة للنهوض بالحركة الرياضية على مستوى الكلية والعمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات جامعة بغداد من أجل النهوض بالحركة الرياضية فيها وعلى أن تكون ممارسة النشاط الرياضي سبيل التفوق أثناء المنافسات.

وهدف دراسة دفع الله وجمال الدين (2015) إلى التعرف على ميول طلاب جامعة الإمام المهدي السودانية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وكذلك الوقوف على مفاهيم الطلاب نحو النشاط اللاصفي عموماً وآرائهم حول النشاط الرياضي، والإمكانات البشرية والمادية بالجامعة. اتبعت الدراسة منهجية وصفية من خلال استبانة تم إعدادها خصيصاً لتحقيق أغراض الدراسة، وطُبقت على عينة مكونة من (250) طالباً وطالبة (150 ذكور، 100 إناث). وبينت نتائج الدراسة وجود ميول إيجابية لدى الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي بسبب توافر المساقات التي تشجعهم على دراستها، إضافة لتوافر أعضاء هيئة التدريس والقاعات المخصصة للنشاط الرياضي للجنسين. وأوصت الدراسة بضرورة توفير ميزانية مخصصة للنشاط الرياضي اللاصفي لطلاب الجامعة.

وقام (Khan Abbas Ul-Islam & khan, 2012) بدراسة في الباكستان هدفت إلى الكشف عن ميول واتجاهات طلبة الجامعة في ولاية كايبور الباكستانية نحو ممارسة النشاط الرياضي. تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً (220 ذكور، 130 إناث) استجابوا لمقياس الاتجاهات المكون من (32) فقرة عامة موزعة على تدرج ليكرت الخماسي حول ميولهم واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ميول واتجاهات إيجابية لدى الجنسين نحو ممارسة النشاط الرياضي، وبينت الدراسة أن الميول والاتجاهات المتكونة لدى الطلاب تعتبر النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، وحالة من اللياقة البدنية، علاوة على كونه جزءاً من الدراسة الجامعية يؤدي إلى زيادة التحصيل والتفوق. وقد أوصت الدراسة بضرورة تنفيذ دراسات تجريبية مقارنة بين الجامعات وبين التخصصات المختلفة.

وأجرى مغايرة والعلوان (2011) دراسة في المملكة الأردنية الهاشمية هدفت إلى تعرف أثر تدريس مساق 'الرياضة للجميع' في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي. اتبعت الدراسة منهجية مسحية وصفية، حيث تكونت عينة الدراسة من (176) طالباً وطالبة (57 طالباً، 119 طالبة) يدرسون في جامعة البلقاء التطبيقية. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس كينون للاتجاهات المكون من (49) فقرة موزعة على أبعاد: الخبرة الاجتماعية، والصحة واللياقة، والتوتر والمخاطرة، والخبرة الجمالية، وخفض التوتر، والتفوق الرياضي مرتين قبل دراسة المساق وبعده. وبعد جمع البيانات وتحليلها أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي، ووجود أثر إيجابي دال إحصائياً على الممارسة الفعلية لدى أفراد العينة الذكور والإناث. وقد أوصت الدراسة بضرورة اعتماد مساق الرياضة للجميع كمتطلب إجباري لكافة التخصصات لما لها من أثر إيجابي في تغيير ميول واتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وبإلقاء الضوء على الدراسات السابقة يرى الباحثان أن هذه الدراسة تميزت عن الدراسات الأخرى بما يلي:

أ - تناولت أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني.

ب - قام الباحثان ببناء استبانة خاصة لقياس أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تحتوي على خمسة أبعاد (الصحة واللياقة، الاجتماعي، النفسي، العلمي، الاقتصادي).

وبهذا يمكن القول بأن دراسة الباحثان وتحليلهما للدراسات والأبحاث السابقة كان عوناً لهما في الاستفادة من الفهم العميق لمشكلة الدراسة وطريقاً هادياً لهما في تصميم أداة الدراسة بصورتها الأولية وتكونت من (40) فقرة، ثم كانت الصورة النهائية مكونة من (38) فقرة.

محددات الدراسة:

- المجال البشري: طلبة جامعة بيرزيت في الضفة الغربية.
- المجال المكاني: جامعة بيرزيت - رام الله، في الضفة الغربية - فلسطين.
- المجال الزمني: العام الدراسي (2017/2018)
- مجالات الأداة المستخدمة: ارتبطت دقة النتائج بمدى صدق الأداة والإجابة عليها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة: تألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة بيرزيت، وعددهم (13003).

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (346) استمارة للقبلي و(348) للبعدي، والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (1)
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	القبلي		البعدي	
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
النوع	طالب	22.0	76	26.4	92
	طالبة	78.0	270	73.6	256
	علمية	54.0	187	52.0	181
الكلية	إنسانية	46.0	159	48.0	167
	أولى	49.1	170	50.0	174
	ثانية	36.4	126	32.5	113
السنة الدراسية	ثالثة	10.4	36	10.3	36
	رابعة فأكثر	4.0	14	7.2	25
الممارسة الفعلية	أمارس بانتظام	13.9	48	16.1	56
	أمارس بشكل متقطع	65.3	226	60.1	209
	غير ممارس	20.8	72	23.9	83
دخل الأسرة	أقل من 1000 دولار	24.6	85	17.8	62
	من 1000-1500 دولار	50.9	176	56.6	197
	أكثر من 1500 دولار	24.6	85	25.6	89

صدق الأداة: قام الباحثان بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية بالاستعانة بالدراسات السابقة، ومن ثم تم التحقق من الصدق البنائي لأداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين، وتم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية. من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة، ويدل على أن هناك اتساقاً داخلياً بين الفقرات. والجدول التالي تبين ذلك.

جدول رقم (2)

نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني للمقياس القبلي

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.456**	0.000	14	0.349**	0.000	27	0.485**	0.000
2	0.381**	0.000	15	0.470**	0.000	28	0.554**	0.000
3	0.464**	0.000	16	0.571**	0.000	29	0.608**	0.000
4	0.494**	0.000	17	0.533**	0.000	30	0.579**	0.000
5	0.545**	0.000	18	0.563**	0.000	31	0.568**	0.000
6	0.503**	0.000	19	0.556**	0.000	32	0.559**	0.000
7	0.491**	0.000	20	0.513**	0.000	33	0.545**	0.000
8	0.445**	0.000	21	0.536**	0.000	34	0.544**	0.000
9	0.606**	0.000	22	0.607**	0.000	35	0.481**	0.000
10	0.579**	0.000	23	0.550**	0.000	36	0.584**	0.000
11	0.437**	0.000	24	0.598**	0.000	37	0.627**	0.000
12	0.350**	0.000	25	0.493**	0.000	38	0.528**	0.000
13	0.499**	0.000	26	0.516**	0.000			

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول رقم (3)

نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني للمقياس البعدي

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.405**	0.000	14	0.438**	0.000	27	0.566**	0.000
2	0.379**	0.000	15	0.555**	0.000	28	0.580**	0.000

تابع / جدول رقم (3)

نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني للمقياس البعدي

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
3	**0.542	0.000	16	**0.634	0.000	29	**0.638	0.000
4	**0.532	0.000	17	**0.568	0.000	30	**0.628	0.000
5	**0.504	0.000	18	**0.600	0.000	31	**0.599	0.000
6	**0.535	0.000	19	**0.646	0.000	32	**0.626	0.000
7	**0.574	0.000	20	**0.599	0.000	33	**0.579	0.000
8	**0.519	0.000	21	**0.617	0.000	34	**0.601	0.000
9	**0.672	0.000	22	**0.655	0.000	35	**0.566	0.000
10	**0.625	0.000	23	**0.585	0.000	36	**0.613	0.000
11	**0.460	0.000	24	**0.631	0.000	37	**0.674	0.000
12	**0.442	0.000	25	**0.561	0.000	38	**0.592	0.000
13	**0.561	0.000	26	**0.559	0.000			

ثبات الأداة: قام الباحثان من التحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات لمجالات الدراسة حسب معادلة كرونباخ الفاء، وكانت الدرجة الكلية لأثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني للقبلي (0.922) وللبعدي (0.941)، هذا وقد أشارت (Miller, 1998) إلى أنه إذا كان معامل الارتباط أكثر من 60% فإنه يعتبر معامل ثبات عال يمكن الوثوق به عند إجراء الدراسات العلمية، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة. والجدول التالي يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

جدول رقم (4) نتائج معامل الثبات للمجالات

المجالات	القبلي معامل الثبات	البعدي معامل الثبات
جانب الصحة واللياقة	0.792	0.844
الجانب الاجتماعي	0.713	0.770
الجانب النفسي	0.818	0.849
الجانب العلمي	0.780	0.816
الجانب الاقتصادي	0.815	0.844
الدرجة الكلية	0.922	0.941

إجراءات الدراسة

قام الباحثان مرة أخرى بتطبيق الأداة على نفس أفراد عينة الدراسة، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحث أن عدد الاستبانات المستردة الصالحة للتحليل الإحصائي: (346) استبانة للقبلي، و(348) استبانة للبعدي.

ومن الجدير بالذكر ان مساق التربية الرياضية في جامعة بيرزيت هو متطلب جامعي إلزامي (2 - ساعتين)، ساعة نظري وساعة عملي، وي طرح في جميع الفصول بعدد (40) شعبة.

المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (Paired Samples Statistics)، واختبار (t- test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام المجموعة الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لدراسة مساق التربية الرياضية؟ للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة التي تعبر عن أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني، واختبار (Paired Samples Statistics) للقياسين القبلي والبعدي.

جدول رقم (5)

نتائج اختبار "ت" للعينات المزدوجة (Paired Samples Statistics) لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني

المجالات	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	القبلي	4.4043	346	0.38460	2.084—	0.038
	البعدي	4.4687	346	0.44992		
الجانب الاجتماعي	القبلي	3.4783	346	0.50034	6.324—	0.000
	البعدي	3.7491	346	0.61210		
الجانب النفسي	القبلي	4.1348	346	0.48159	0.788—	0.431
	البعدي	4.1642	346	0.54538		
الجانب العلمي	القبلي	4.0500	346	0.47789	3.379—	0.001
	البعدي	4.1730	346	0.50141		
الجانب الاقتصادي	القبلي	3.9732	346	0.52530	1.655—	0.099
	البعدي	4.0434	346	0.57506		
الدرجة الكلية	القبلي	4.0079	346	0.35572	3.624—	0.000
	البعدي	4.1190	346	0.44848		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (3.624)، ومستوى الدلالة (0.000)، أي أنه توجد فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني في الاختبار القبلي والبعدي، وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي، وكذلك للمجالات ما عدا المجالي النفسي والاقتصادي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل يختلف أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني في الاختبار البعدي حسب متغيرات الجنس والكلية والسنة الدراسية والممارسة الفعلية للنشاط البدني، ودخل الأسرة؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الجنس".

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني حسب لمتغير الجنس.

جدول رقم (6)

نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني حسب متغير الجنس

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	ذكر	92	4.4586	0.52995	0.181	0.857
	أنثى	256	4.4686	0.42799		
الجانب الاجتماعي	ذكر	92	3.8524	0.67262	1.872	0.062
	أنثى	256	3.7139	0.58424		
الجانب النفسي	ذكر	92	4.1622	0.61156	0.016	0.988
	أنثى	256	4.1632	0.51970		
الجانب العلمي	ذكر	92	4.1925	0.57698	0.502	0.616
	أنثى	256	4.1618	0.47356		
الجانب الاقتصادي	ذكر	92	4.0557	0.69998	0.241	0.810
	انثى	256	4.0387	0.52947		
الدرجة الكلية	ذكر	92	4.1442	0.51339	0.658	0.511
	انثى	256	4.1083	0.42398		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.879)، ومستوى الدلالة (0.381)، أي أنه لا توجد فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، وكذلك للمجالات. وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الكلية".

تم فحص الفرضية الثانية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني حسب لمتغير الكلية.

جدول رقم (7)

نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني حسب متغير الكلية

المجال	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	علمية	181	4.4349	0.47794	1.323	0.187
	انسانية	167	4.4996	0.43069		
الجانب الاجتماعي	علمية	181	3.6749	0.62929	2.430	0.016
	انسانية	167	3.8325	0.58118		
الجانب النفسي	علمية	181	4.1368	0.55972	0.932	0.352
	انسانية	167	4.1913	0.52789		
الجانب العلمي	علمية	181	4.1224	0.53525	1.843	0.066
	انسانية	167	4.2214	0.45998		
الجانب الاقتصادي	علمية	181	3.9550	0.61992	2.996	0.003
	انسانية	167	4.1388	0.51474		
الدرجة الكلية	علمية	181	4.0650	0.46437	2.298	0.022
	انسانية	167	4.1750	0.42543		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.298)، ومستوى الدلالة (0.022)، أي أنه توجد فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الكلية، وكذلك للجانب الاجتماعي والاقتصادي. وبذلك تم رفض الفرضية الثانية. وكانت الفروق لصالح الكليات الانسانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية"

ولفحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لأثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية	المجال
0.45802	4.4237	174	أولى	جانب الصحة واللياقة
0.44264	4.5281	113	ثانية	
0.46666	4.4886	36	ثالثة	
0.48472	4.4464	25	رابعة فما فوق	
0.61209	3.6225	174	أولى	الجانب الاجتماعي
0.55175	3.8662	113	ثانية	
0.70266	3.9117	36	ثالثة	
0.56094	3.8868	25	رابعة فما فوق	
0.54074	4.0769	174	أولى	الجانب النفسي
0.50343	4.2464	113	ثانية	
0.54102	4.3006	36	ثالثة	
0.67460	4.1864	25	رابعة فما فوق	
0.48522	4.0987	174	أولى	الجانب العلمي
0.48868	4.2258	113	ثانية	
0.58230	4.2781	36	ثالثة	
0.51445	4.2572	25	رابعة فما فوق	

تابع / جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لأثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية	المجال
0.60475	3.9498	174	أولى	الجانب الاقتصادي
0.52371	4.1141	113	ثانية	
0.56955	4.2019	36	ثالثة	
0.55917	4.1440	25	رابعة فما فوق	
0.43779	4.0335	174	أولى	الدرجة الكلية
0.41001	4.1960	113	ثانية	
0.51932	4.2350	36	ثالثة	
0.49837	4.1824	25	رابعة فما فوق	

يلاحظ من الجدول رقم (8) وجود فروق ظاهرية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (9).

جدول رقم (9)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	بين المجموعات	0.775	3	0.258	1.243
	داخل المجموعات	71.498	344	0.208	
	المجموع	72.273	347		

تابع / جدول رقم (9)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الجانب الاجتماعي	بين المجموعات	5.764	3	1.921	5.341	0.001
	داخل المجموعات	123.744	344	0.360		
	المجموع	129.508	347			
الجانب النفسي	بين المجموعات	2.770	3	0.923	3.172	0.024
	داخل المجموعات	100.138	344	0.291		
	المجموع	102.908	347			
الجانب العلمي	بين المجموعات	1.846	3	0.615	2.471	0.062
	داخل المجموعات	85.697	344	0.249		
	المجموع	87.543	347			
الجانب الاقتصادي	بين المجموعات	3.246	3	1.082	3.298	0.021
	داخل المجموعات	112.847	344	0.328		
	المجموع	116.093	347			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.527	3	0.842	4.299	0.005
	داخل المجموعات	67.384	344	0.196		
	المجموع	69.911	347			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (4.299) ومستوى الدلالة (0.005) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية، وكذلك للمجالات، ما عدا جانب الصحة واللياقة والجانب العلمي. وبذلك تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يلي:

الجدول رقم (10)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير السنة الدراسية

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
الجانب الاجتماعي	سنة أولى	سنة ثانية	0.001
		سنة ثالثة	0.009
		سنة رابعة فما فوق	0.040
	سنة ثانية	سنة أولى	0.001
		سنة ثالثة	0.692
		سنة رابعة فما فوق	0.877
	سنة ثالثة	سنة أولى	0.009
		سنة ثانية	0.692
		سنة رابعة فما فوق	0.874
	سنة رابعة فما فوق	سنة أولى	0.040
الجانب النفسي		سنة ثانية	0.877
		سنة ثالثة	0.874
	سنة أولى	سنة ثانية	0.010
		سنة ثالثة	0.024
		سنة رابعة فما فوق	0.343
	سنة ثانية	سنة أولى	0.010
		سنة ثالثة	0.600
		سنة رابعة فما فوق	0.615
	سنة ثالثة	سنة أولى	0.024
		سنة ثانية	0.600
		سنة رابعة فما فوق	0.417
	سنة رابعة فما فوق	سنة أولى	0.343
		سنة ثانية	0.615
		سنة ثالثة	0.417

تابع / الجدول رقم (10)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير السنة الدراسية

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
الجانب الاقتصادي	سنة أولى	سنة ثانية	.018
		سنة ثالثة	.017
		سنة رابعة فما فوق	.114
	سنة ثانية	سنة أولى	.018
		سنة ثالثة	.423
		سنة رابعة فما فوق	.813
	سنة ثالثة	سنة أولى	.017
		سنة ثانية	.423
		سنة رابعة فما فوق	.698
	سنة رابعة فما فوق	سنة أولى	.114
الدرجة الكلية		سنة ثانية	.813
		سنة ثالثة	.698
	سنة أولى	سنة ثانية	.003
		سنة ثالثة	.013
		سنة رابعة فما فوق	.117
	سنة ثانية	سنة أولى	.003
		سنة ثالثة	.646
		سنة رابعة فما فوق	.889
	سنة ثالثة	سنة أولى	.013
		سنة ثانية	.646
		سنة رابعة فما فوق	.648
	سنة رابعة فما فوق	سنة أولى	.117
		سنة ثانية	.889
		سنة ثالثة	.648

وكانت الفروق لصالح سنة ثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني".

ولفحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني.

جدول رقم (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لأثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الممارسة الفعلية للنشاط البدني	المجال
0.46333	4.6071	56	أمارس بانتظام	جانب الصحة واللياقة
0.43485	4.4641	209	أمارس بشكل متقطع	
0.48562	4.3754	83	غير ممارس	
0.61071	4.0405	56	أمارس بانتظام	الجانب الاجتماعي
0.56009	3.6924	209	أمارس بشكل متقطع	
0.68190	3.7011	83	غير ممارس	
0.55731	4.3559	56	أمارس بانتظام	الجانب النفسي
0.52920	4.1075	209	أمارس بشكل متقطع	
0.55037	4.1724	83	غير ممارس	
0.42726	4.3821	56	أمارس بانتظام	الجانب العلمي
0.49819	4.1205	209	أمارس بشكل متقطع	
0.52751	4.1512	83	غير ممارس	

تابع / جدول رقم (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لأثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني

المجال	الممارسة الفعلية للنشاط البدني	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجانب الاقتصادي	أمارس بانتظام	56	4.2500	0.58513
	أمارس بشكل متقطع	209	4.0316	0.54739
	غير ممارس	83	3.9328	0.61981
الدرجة الكلية	أمارس بانتظام	56	4.3263	0.44977
	أمارس بشكل متقطع	209	4.0823	0.41897
	غير ممارس	83	4.0666	0.48590

يلاحظ من الجدول رقم (11) وجود فروق ظاهرية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (12):

جدول رقم (12)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	بين المجموعات	1.797	2	0.899	4.399	0.013
	داخل المجموعات	70.476	345	0.204		
	المجموع	72.273	347			
الجانب الاجتماعي	بين المجموعات	5.618	2	2.809	7.822	0.000
	داخل المجموعات	123.890	345	0.359		
	المجموع	129.508	347			

تابع / جدول رقم (12)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الجانب النفسي	بين المجموعات	2.736	2	1.368	4.711	0.010
	داخل المجموعات	100.172	345	0.290		
	المجموع	102.908	347			
الجانب العلمي	بين المجموعات	3.061	2	1.531	6.250	0.002
	داخل المجموعات	84.482	345	0.245		
	المجموع	87.543	347			
الجانب الاقتصادي	بين المجموعات	3.435	2	1.718	5.260	0.006
	داخل المجموعات	112.658	345	0.327		
	المجموع	116.093	347			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.914	2	1.457	7.503	0.001
	داخل المجموعات	66.997	345	0.194		
	المجموع	69.911	347			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (7.503) ومستوى الدلالة (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني، وكذلك للمجالات. وبذلك تم رفض الفرضية الرابعة، وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق، وكانت الفروق لصالح الذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم.

نتائج الفرضية الخامسة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة".

ولفحص الفرضية الخامسة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة.

جدول رقم (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لأثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	دخل الأسرة	المجال
0.53228	4.3790	62	أقل من 1000 دولار	جانب الصحة واللياقة
0.43866	4.4404	197	من 1000 – 1500 دولار	
0.41910	4.5831	89	أكثر من 1500 دولار	
0.57408	3.7784	62	أقل من 1000 دولار	الجانب الاجتماعي
0.60218	3.7340	197	من 1000 – 1500 دولار	
0.65888	3.7678	89	أكثر من 1500 دولار	
0.55126	4.1453	62	أقل من 1000 دولار	الجانب النفسي
0.52539	4.1164	197	من 1000 – 1500 دولار	
0.57049	4.2782	89	أكثر من 1500 دولار	
0.49004	4.1698	62	أقل من 1000 دولار	الجانب العلمي
0.48345	4.1531	197	من 1000 – 1500 دولار	
0.55294	4.2072	89	أكثر من 1500 دولار	
0.63114	4.0644	62	أقل من 1000 دولار	الجانب الاقتصادي
0.56247	4.0059	197	من 1000 – 1500 دولار	
0.57480	4.1110	89	أكثر من 1500 دولار	
0.47306	4.1048	62	أقل من 1000 دولار	الدرجة الكلية
0.42710	4.0894	197	من 1000 – 1500 دولار	
0.47526	4.1898	89	أكثر من 1500 دولار	

يلاحظ من الجدول رقم (13) وجود فروق ظاهرية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة

النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (14):

جدول رقم (14)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	بين المجموعات	1.819	2	0.910	4.455	0.012
	داخل المجموعات	70.454	345	0.204		
	المجموع	72.273	347			
الجانب الاجتماعي	بين المجموعات	0.129	2	0.064	0.171	0.842
	داخل المجموعات	129.380	345	0.375		
	المجموع	129.508	347			
الجانب النفسي	بين المجموعات	1.628	2	0.814	2.774	0.064
	داخل المجموعات	101.279	345	0.294		
	المجموع	102.908	347			
الجانب العلمي	بين المجموعات	0.179	2	0.090	0.354	0.702
	داخل المجموعات	87.364	345	0.253		
	المجموع	87.543	347			
الجانب الاقتصادي	بين المجموعات	0.711	2	0.356	1.063	0.346
	داخل المجموعات	115.381	345	0.334		
	المجموع	116.093	347			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.630	2	0.315	1.570	0.210
	داخل المجموعات	69.280	345	0.201		
	المجموع	69.911	347			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.570) ومستوى الدلالة (0.210) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة

بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة، وكذلك للمجالات، ما عدا الجانب الصحة واللياقة، وبذلك تم قبول الفرضية الخامسة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يلي:

جدول رقم (15)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير دخل الأسرة في جانب الصحة واللياقة

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
جانب الصحة واللياقة	أقل من 1000 دولار	من 1000 - 1500 دولار	0,352
	أكثر من 1500 دولار	من 1500 - 20411*	0,007
	من 1000 - 1500 دولار	أقل من 1000 دولار	0,352
	أكثر من 1500 دولار	من 1500 - 14274*	0,014
	أكثر من 1500 دولار	أقل من 1000 دولار	0,007
	من 1000 - 1500 دولار	من 1500 - 14274*	0,014

وكانت الفروق لصالح الذين دخل الأسرة لديهم أكثر من 1500 دولار.

مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1 - مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدى لدراسة مساق التربية الرياضية؟

خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني في الاختبار القبلي والبعدى، وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدى، وكذلك للمجالات ما عدا المجالين النفسي والاقتصادي. فقد بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (3.624).

يرى الباحثان في هذه النتيجة أنها واقعية، فالميول لدى الطلبة تنمو من

خلال تجاربهم في الحياة، ومن خلال التطبيق العملي للممارسة البدنية ومن خلال الرؤية التي يعتقد بها، وفي هذا الشأن فإن ممارسة النشاط البدني وتسهم في تنمية شخصية الطالب المعرفية والاجتماعية والأخلاقية، وتكسبه العديد من الفوائد الصحية، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقدم للطلبة إمكانيات رحبة ووسطاً خصباً لتفوقه الأكاديمي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والتصور والتخيل والإبداع، لذلك لا غرابة أن تكون الميول للممارسة الرياضية لدى طلبة جامعة بيرزيت لصالح الإختبار البعدي، وهذا ما خلصت إليه هذه النتيجة، ما عدا المجالين النفسي والاقتصادي لأسباب قد تعود إلى أن الطلبة لديهم ضعف في التحكم بعواطفهم والتعبير عن إنفعالاتهم الداخلية؛ هذا من ناحية نفسية. أما من الناحية الاقتصادية، فترجع إلى أنها ليست ذات أولوية؛ خاصة وأنها تتعلق بالاحتراف واتخاذ الرياضة مصدراً للدخل والعيش، وهذا غير متاح للطلاب الجامعي الذي يود إكمال تعليمه ونيل الشهادة، وبعدها يفكر في الناحية الاقتصادية للنشاط الرياضي، علماً بأن المنفعة الاقتصادية للرياضة في فلسطين غير مغرية، نظراً لضيق مجالات الاحتراف، لذلك يرى الباحثان هذه النتيجة منطقية ولا تجافي الواقع.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (دفع الله وجمال الدين، 2015) عن وجود ميول إيجابية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بسبب توافر المساقات التي تشجعهم على دراستها، إضافة لتوافر أعضاء هيئة التدريس والقاعات المخصصة للنشاط الرياضي للجنسين. كما اتفقت مع نتائج دراسة (Khan, Abbas, Ul-Islam & Khan, 2012) والتي أظهرت وجود ميول واتجاهات إيجابية لدى الجنسين نحو ممارسة النشاط الرياضي، وبينت الدراسة أن الميول والاتجاهات المتكونة لدى الطلبة تعتبر النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، وحالة من اللياقة البدنية، علاوة على كونه جزء من الدراسة الجامعية يؤدي إلى زيادة التحصيل والتفوق. كما اتفقت مع نتائج دراسة (Christodoulos et al., 2006) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية وكذلك زيادة ملحوظة في عدد ساعات

الممارسة الفعلية للأنشطة أسبوعياً. كما اتفقت مع نتائج دراسة (عبد الله، 2005) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني. اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (مغايرة والعلوان، 2011) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي، ووجود أثر إيجابي دال إحصائياً على الممارسة الفعلية لدى أفراد العينة الذكور والإناث. ويرى الباحثان أن ميول واتجاهات الطلبة تتضح من خلال سلوكه العلمي واللفظي والتطبيقي، وقد تتفاوت نسبة الميول من شخصٍ إلى آخر، كما تتفاوت الميول بسبب تعدد مصادرها.

2 - مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصه: هل يختلف أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني في الاختبار البعدي حسب متغيرات (الجنس والكلية والسنة الدراسية والممارسة الفعلية للنشاط البدني، ودخل الأسرة)؟

مناقشة النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة وتم تحويلها لفرضيات لتسهيل عملية المناقشة.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: تبين من خلال الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، وكذلك للمجالات. وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

يرى الباحثان أن أعداد الطالبات تساوي أو أكبر في أغلب الأحيان أعداد الذكور، كما أن الطالبة المنتظمة في الجامعة تملك ما يكفي لممارسة النشاط الرياضي، والتفاعل مع الجنس الآخر خاصة في المجال الرياضي، وهذا انعكس بدوره على ميول الطلبة - ذكوراً وإناثاً - خاصة أن الجميع ذكوراً وإناثاً يعيشون في مجتمع واحد، ويعانون من نفس الصعوبات والمشكلات السياسية والاقتصادية والاجتماعية مما انعكس على ميولهم، بحيث جاءت هذه الميول متقاربة كما عبرت عنه هذه النتيجة.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Khan, Abbas, Ul-Islam & Khan, 2012) التي أظهرت وجود ميول واتجاهات إيجابية لدى الجنسين نحو ممارسة النشاط الرياضي، وبينت الدراسة أن الميول والاتجاهات المتكونة لدى الطلبة تعتبر النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، وحالة من اللياقة البدنية، علاوة على كونه جزءاً من الدراسة الجامعية يؤدي إلى زيادة التحصيل والتفوق. واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، 2005) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني ولصالح الإناث.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الكلية".

يتبين من خلال الجدول رقم (7) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.298)، ومستوى الدلالة (0.022)، أي أنه توجد فروق في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الكلية، وكذلك للجانب الاجتماعي والاقتصادي. وبذلك تم رفض الفرضية الثانية. وكانت الفروق لصالح الكليات الانسانية.

يرى الباحثان في هذه النتيجة أن الفروق في ميول الطلبة للممارسة النشاط الرياضي في جامعة بيرزيت والتي كانت لصالح الكليات الانسانية يعود لطبيعة المواد التي يدرسها الطلبة سواء في المدرسة أو الجامعة حيث إن طلبة الفرع العلمي تتوفر المسابقات التي تشجعهم على المحافظة على الصحة، ولكن في المقابل طلبة الفرع الأدبي طبيعة المسابقات التي يدرسونها أدبية بحتة وبعبدة عن المواد الصحية وكيفية المحافظة عليها أو التي تهتم بالجسد، لذلك نجد أن طلبة الكليات الإنسانية يستفيدون من المساق بشكل أكبر وميولهم تكون أكبر نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراسة مساق التربية الرياضية الذي يعمل على توسيع مداركهم الرياضية والصحية. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الطويل،

(2001) عن وجو أثر لتدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة الذين لم يشتركوا في أنشطة رياضية سابقاً، وطلبة الكليات الإنسانية نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي فقط.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية"

يلاحظ من الجدول رقم (8) وجود فروق ظاهرية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية لمتغير السنة الدراسية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (9)، حيث يلاحظ أن قيمة F للدرجة الكلية (4.299) ومستوى الدلالة (0.005) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمتطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير السنة الدراسية، وكذلك للمجالات، ما عدا جانب الصحة واللياقة والجانب العلمي. وبذلك تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وكانت الفروق لصالح سنة ثالثة.

يرى الباحثان في هذه النتيجة أن ممارسة الأنشطة الرياضية وأهدافها وفوائدها، لا تختلف بين طلبة السنة الأولى عن الثانية عن الثالثة أو الرابعة، فالرياضة متطلب جسماني ومتطلب لكافة الأعمال والأجيال، ولكافة فئات المجتمع، ويصعب التمييز بين الأهداف والغايات المتوخاة من ممارسة الأنشطة الرياضية حسب المستوى الدراسي للطلبة ولكن الميول قد تتفاوت بنسبة بسيطة كما أشارت النتائج، خاصة وأن فلسفة التربية الرياضية تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني من

خلال أنشطة بدنية مختارة، تعمل على إكساب الفرد مهارات حركية، ولياقة بدنية جسمانية وحياة أكثر نشاطاً، ولا تختلف هذه الغايات باختلاف المستوى الدراسي للطالب الجامعي، كما أن أهداف التربية الرياضية يجب أن تتناسب مع حاجات ورغبات المشاركين، وأن تتناسب مع ميولهم وهواياتهم، ولها وظيفة اجتماعية من خلال غرس قيم التعاون والعمل ضمن فريق، وترسيخ قيم تربوية، وهذا ضروري لكل مستوى من المستويات الدراسية، وهذا ما عبر عنه طلبة جامعة بيرزيت، حيث تقاربت ميولهم لممارسة الأنشطة الرياضية وعلى اختلاف مستوياتهم الدراسية. عدا طلبة سنة الثالثة والتي جاءت ميولهم أكثر من بقية المستويات لربما يرجع السبب لزيادة علاقاتهم الاجتماعية ومعارفهم في هذه المرحلة وزيادة إهتمامهم ووعيهم بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية ووجود وقت فراغ أكثر لديهم عن بقية زملائهم في المستويات الأخرى ولا شيء آخر. واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عبد الله، 2005) التي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني".

يلاحظ من الجدول رقم (9) وجود فروق ظاهرية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي، كما يظهر في الجدول رقم (10)، ويلاحظ أن قيمة F للدرجة الكلية (7.503) ومستوى الدلالة (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (α) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الممارسة الفعلية للنشاط البدني، وكذلك

للمجالات. وبذلك تم رفض الفرضية الرابعة، وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وكانت الفروق لصالح اللذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم. ويرى الباحثان في هذه النتيجة أنها منطقية حيث أنه لا يعرف قيمة ممارسة النشاط البدني إلا الأشخاص الذين يمارسونه بشكل منتظم وبعد حدوث التكيفات لديهم، وهذا ما أكدته دراسة (Quartiroli & Maeda, 2016) التي هدفت إلى الكشف عن أثر ممارسة النشاط الرياضي والبدني على السلوكيات الصحية لدى الطلبة الجامعيين الذين تلقوا مساقاً رياضياً امتد على مدار (15) أسبوعاً كمطلب للتخرج. وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي للمساق على نشاط الطلاب الرياضي والبدني حيث أصبحوا يمارسونه بشكل منتظم لتحقيق اللياقة، كما توقف العديد منهم عن التدخين، وازدادت لديهم الرغبة في ممارسة النشاطات خارج الجامعة.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة".

يلاحظ من الجدول رقم (11) وجود فروق ظاهرية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي، كما يظهر في الجدول رقم (11.4) حيث يلاحظ أن قيمة F للدرجة الكلية (1.570) ومستوى الدلالة (0.210) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أثر تدريس مساق التربية الرياضية كمطلب إجباري على تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير دخل الأسرة، وكذلك للمجالات، ما عدا جانب الصحة واللياقة، وبذلك تم قبول الفرضية الخامسة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق حيث كانت الفروق لصالح اللذين دخل الأسرة لديهم أكثر من 1500 دولار. يرى الباحثان أن ممارسة النشاط الرياضي وأهدافه وغاياته،

غير مرتبطة بشكل مباشر بمعدل دخل الأسرة، حيث إن ممارسة النشاط الرياضي تتطلب جسماني للغني والفقير، والكبير والصغير، كما أن الأهداف المتوخاة من ممارسة النشاط الرياضي بما في ذلك اكتساب الصحة لا ترتبط بدخل الأسرة أو دخل الفرد، ولا ترتبط بالوضع المادي لممارسي النشاط الرياضي، فالرياضة هواية على مستوى الفرد، وتربية على مستوى المدرسة والجامعة والمؤسسات الرياضية، ولا نرى أي مبرر لوجود فروق في ميولهم لممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة، فلا يعقل أن تتناقض أهداف وغايات الأفراد من ممارسة النشاط الرياضي على خلفية مستوى دخل أسرهم، وإلا كانت الرياضة مقصورة على فئة معينة دون أخرى، كما أن ممارسة النشاط الرياضي في الجامعة لا يتطلب تكاليف مادية تؤثر على الوضع المادي لأسرة الطالب، لذلك تقاربت ميولهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وبصرف النظر عن معدل دخل أسر الطلبة. وقد ترجع الفروق لصالح الذين دخل الأسرة لديهم أكثر من 1500 دولار لأن ممارسة النشاط البدني تتم في أندية ومراكز لياقة بدنية خاصة ومستوى دخل الأسرة يشجعهم أكثر من ذوي الدخل الأقل. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Khalaf et al., 2013) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في تأثير النشاط الرياضي على الصحة الجسمية لدى طلبة الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، كما اتفقت مع نتائج دراسة (Moreno et al., 2007) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في دوافع طلبة الجامعات الإسبانية نحو ممارسة النشاط الرياضي والبدني تبعاً لمتغير معدل دخل الأسرة.

الاستنتاجات

من النتائج سابقة الذكر يتبين اتفاق عينة البحث على أن مساق التربية الرياضية كمتطلب اجباري له دور واضح في تغيير ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني، وأنه لكي يقوم مساق التربية الرياضية في تغيير ميول طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني يجب أن يراعى خمسة عوامل رئيسية في تغيير ميولهم، ونذكر منها جانب الصحة واللياقة، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب العلمي والجانب الاقتصادي التي ركزت عليها الدراسة.

ولتحقيق العوامل الخمسة، يجب مايلي:

- 1 - تركيز المساق على أن التمرينات البدنية تساعد على الارتقاء بالكفاءة البدنية والوظيفية لزيادة ميول الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- 2 - يجب أن يحتوي المساق على معلومات ونشاطات تركز على أهمية ممارسة التمرينات البدنية لتجنب أمراض العصر لتغيير ميول الطلبة نحو الممارسة.
- 3 - يجب أن يقدم مساق التربية الرياضية معلومات ونشاطات تساعد على الاندماج الجيد في المجتمع وتساعد على الارتقاء الاجتماعي لتغيير ميول الطلبة نحو الممارسة الرياضية.
- 4 - يجب أن يقدم مساق التربية الرياضية معلومات ونشاطات توضح أهمية النشاط البدني في إكساب الفرد الثقة بالنفس والقدرة على ضبط النفس وتحمل ضغوطات العمل اليومية والتخفيف من الكبت والانفعال لتغيير ميولهم نحو الممارسة الرياضية.
- 5 - يجب أن يحتوي المساق على معلومات ونشاطات تسهم في تنمية القدرات الذهنية والتحصيل العلمي وتعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك وتعمل على زيادة التخيل والتصور والإبداع لتغيير ميول الطلبة نحو الممارسة الرياضية.
- 6 - تركيز المساق على معلومات ونشاطات تساعد على زيادة التحمل لساعات الدراسة والعمل والمردود المادي وزيادة الانتاج.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بالآتي:

- 1 - توعية طلبة الجامعات بشكل أكبر بالجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية لممارسة النشاط الرياضي، كونها تزيد من الميول لممارسة النشاط البدني.

- 2 - تشجيع طلبة الجامعات بشكل عام بضرورة اعتبار ممارسة النشاط البدني أسلوب حياة وطول العمر للمحافظة على الصحة وتجنب أمراض العصر.
- 3 - نشر الوعي والثقافة الرياضية في الجامعات من خلال طرح مسابقات إجبارية واختيارية، نظرية وعملية في مجال التربية الرياضية.
- 4 - إجراء المزيد من الدراسات حول الموضوع ومقارنة ميول الطلبة نحو النشاط الرياضي والبدني بين الجامعات المختلفة وفي ضوء متغيرات أخرى.

The Impact of Teaching Physical Education as a Mandatory Course to Modify the Tendency of Birzeit University Students Towards Physical Activity

Dr. Waleed M. Shaheen

Sana M. Liftawi

Dept. of Physical Education - Birzeit University
Palestine

Abstract

This study aims to recognize the impact of teaching physical education as a mandatory course to modify the tendency of Birzeit university students towards physical activity, and to find the differences in this tendency that can be attributed to the variables of (sex, college, academic year, the actual practice of training and the family income). The researchers used the descriptive method. The study population totaled (13003) regular students. The study sample consists of 346 pre- registration students and 348 for post registration in the course. A questionnaire was used as a means of collecting data. It consists of five dimensions (health and fitness, social, psychobiological, educational and economical). The researchers used the means and standard deviations, T-test, and analysis of variance (One way ANOVAs), Pearson method and Cronbach Alpha for data analyses.

The study results indicate that there are differences in the tendency of Birzeit university students towards physical activity in the pre-registration and post-registration tests, in favor of post-registration test, and to other dimensions except the psychological and economical ones. The study recommended raising the level of awareness of university students in the health and fitness, social, psychological and economical aspects to practice physical activities, as it increases the tendency towards practice of physical activities, and introducing the Physical Education courses in the universities through introducing mandatory and elective related courses, for promoting knowledge, skills and attitudes.

Key Words: Physical education, Physical activity, Physical awareness.

المراجع

- إسماعيل، تحرير (2016). اتجاهات طلبة كلية اللغات جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي. *مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل*، 9(2)، 164-178.
- الخاجة، هدى (2001). اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني: دراسة مقارنة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين*، 1(2)، 89-108.
- السامرائي، نبيهة صالح (2002). مقدمة في علم النفس. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- الطويل، حسن (2001). تأثير تدريس مساق مبادئ التربية الرياضية على تغيير الاتجاهات لدى طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. *مؤتة للبحوث والدراسات*، 16(4)، 87-109.
- دفع الله، حامد وجمال الدين، عادل (2015). ميول طلاب جامعة الإمام المهدي نحو ممارسة النشاط الرياضي. *المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي*، 6(3)، 113-154.
- عبد الله، الملا (2006). تأثير مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني. *رسالة الخليج العربي، السعودية*، 27(102)، 15-42.
- عبد الله، فيصل (2005). أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني، جامعة البحرين.
- مغايرة، إياد والعلوان، بشير (2011). أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي. *دراسات: العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، 38(2)، 2369-2383.

Abdullah, A. (2006). The effect of the health and sport course on changing the attitudes of students of the College of Physical Education at the

- University of Bahrain towards physical activity, Arabian Gulf Message, Saudi Arabia, 27(102), 15-42.
- Abdullah, F. (2005). The effect of teaching the health and sports course on changing attitudes of students of the College of Education at the University of Bahrain towards physical activity, University of Bahrain.
- Al-Khaja, H. (2001). Attitudes of Female Students of the University of Bahrain towards Physical Activity: A Comparative Study. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, University of Bahrain, 1(2), 89-108.
- Al Sameraye, S. (2002). *Introduction to Psychology*. Amman: Zahran Publishing and Distribution.
- Al-Taweel, H. (2001). The effect of teaching a course on the principles of physical education on changing attitudes of Mutah University students towards physical education. *Mutah for Research and Studies*, 16(4), 87-109.
- Daf Allah, H. & Jamal Al-Din, A. (2015). The inclinations of Imam Al Mahdi University students towards practicing sports activity. *The Scientific Journal of Imam Al Mahdi University*, 6(3), 113-154.
- Christodoulou, A. D., Douda, H. T. & Polykratis, M. (2006). Attitudes towards exercise and physical activity behaviors in Greek schoolchildren after a yearlong health education intervention. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 367-371.
- Digelidis, N., Papaioannou, A., Lapidis, K., & Christodoulidis, T. (2003). A one -year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and exercise*, 4(3), 195-210.
- Howley, E. T. & Don Franks, B. (1992). *Health fitness (2ed edition)*, Champaign, Illinois, Canada: Human Kinetics Books.
- Ismail, T. (2016). Attitudes of students of the College of Languages, University of Baghdad, towards the practice of sports activity. *Journal of Physical Education Sciences*, University of Babel, 9(2), 164-178.
- Khalaf, A. (2013). Female University Students' Physical Activity Levels and Associated Factors: A Cross-Sectional Study in Southwestern Saudi

- Arabia, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(8), 3502-17.
- Khan, S., Abbass, S., Ul-Islam, Z., & Khan, W. (2012). A Study Regarding the Collage Students' Attitudes towards Physical Activities. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(9), 189-198. doi: 10.3390/ijerph10083502.
- Mack, M. C. (2004). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. *College Student Journal*, 38(4), 364-387.
- Maghira, I. & Al-Alwan, B. (2011). The effect of teaching the sport course for everyone on the attitudes of Al-Balqa Applied University/Zarqa University College students toward sports activity. *Dirasat: Educational Sciences*, University of Jordan, 38(2), 2369- 2383.
- Matthys, J. M., & Lantz, C. D. (1998). The effects of different activity modes on attitudes toward physical activity. Iowa Association of Health Physical Education, *Recreation and Dance Journal*, 31(2), 24-26.
- Miller, D. (1998). *Measurement by the Physical Educator: Why and How* (3-rd.ed). Indianapolis, Indiana: Wm. C. Brown Communication, Inc.
- Moreno, M. (2007). Motivation of Spanish University Students Regarding Practice of Physical activity and Sport. *Journal of Behavioral Sciences*. 17, Number (1-2).
- Orage, A. R. (1974). *On love, with some aphorisms & other essays*. New York: S., Weiser Publishers.
- Quartiroli, A., & Maeda, H. (2016). The Effects of a Lifetime Physical Fitness (LPF) Course on College Students' Health Behaviors. *International Journal of Exercise Sciences*, 9(2), 136-148.
- Singer, R. M. (1975). *Myths and trust in sports psychology*. New York: Harper and Row Publishers.

