

مدى تضمين الاتجاهات الإيجابية في منهج الرياضة المدرسية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين في سلطنة عمان

د. يسرى بنت جمعه السناني/أستاذ مشارك بقسم المناهج والتدريس
جامعة السلطان قابوس / كلية التربية / سلطنة عمان

استلام البحث: ٢٠٢٣/٦/١٨ قبول النشر: ٢٠٢٣/٨/٨ تاريخ النشر: ٢٠٢٤/٤/١

<https://doi.org/10.52839/0111-000-081-002>

ملخص البحث

استهدفت الدراسة التعرف على مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين وتكم أهمية البحث في تزويد المختصين التربويين وخاصة بمادة الرياضة المدرسية بالمعلومات اللازمة عن الصحة البدنية والعقلية وتوفير أداة لبيان مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث يعد هذا المنهج ملائماً لهذا النوع من البحوث، ويهدف إلى جمع البيانات من الواقع والإجابة على الأسئلة ثم تصنيفها وتحليلها للوصول إلى النتائج، ومن ثم وضع التوصيات والمقترحات وتضمن البحث متغيراً تابعاً واحداً وهو مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين وكانت من اهم أدوات جمع البيانات استبانة آراء معلمي الرياضة المدرسية في مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية وتكون مجتمع البحث معلمي مادة الرياضة المدرسية بوزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان، طبقت الدراسة على جميع أفراد المجتمع، كونه مجتمع من المعلمين من خلال الاستبانة الإلكترونية، وبلغت عدد الاستبانات (٢٢٣) استجابة وكانت من اهم النتائج اهتمام المنهج بحث الطلاب بالمشاركة الإيجابية والتعاون فيما بينهم، وحرصه على التأكيد على طرق تدريس تسعى الى تنمية وعي الطلاب بالسلامة العقلية من خلال دروس الرياضة المدرسية وأيضاً مع جعل الطلاب يشعرون بالارتياح والراحة النفسية من خلال تنفيذ الدروس التطبيقية.

الكلمات المفتاحية: منهج، الرياضة، المدرسية، الصحة، البدنية، العقلية.

The Extent to Which Positive Trends Included in the School Sports Curriculum towards Physical and Mental Health from the Point of View of Teachers in the Sultanate of Oman

Dr. Yousra Juma Al-Sinani

Associate Professor in the Department of Curriculum and Instruction

College of Education - Sultan Qaboos University

Sultanate of Oman

yousra@squ.edu.om

The study aims to identify the extent to which the school sports curriculum includes positive trends toward physical and mental health from the point of view of teachers. The researcher applied the descriptive analytical approach, as this approach is appropriate for this type of research. An electronic questionnaire was used as an important tool for data collection to identify the opinions of school sports teachers about the extent to which the school sports curriculum includes trends toward physical and mental health. 223 responses were collected. One of the most important results was the curricular interest in students' positive participation and cooperation and its keenness to emphasize teaching methods that seek to develop students' awareness of mental safety through school sports lessons and also with making students feel comfortable and psychologically comfortable through the implementation of applied lessons.

Keywords: curriculum, sports, school, health, physical, mental

١. مقدمة البحث:

تنطلق أهداف التعليم في سلطنة عمان من خلال استراتيجية عامة للتربية تأخذ في اعتبارها من منظور ثقافي طبيعة الإنسان العماني، وما يحدث في المجتمع من تغييرات وتطورات في إطار ما يميز هذا العصر من صفات عامة للتربية وما نتوقع أن يواجهه العالم من مواقف وأحداث في تاريخ الحضارة الإنسانية وأن القرن الحادي والعشرين يأتي بتحديات لا يستهان بها، ولا شك أنها ستكون من نوع مختلف عن تحديات القرن العشرين، وهذه التحديات الدولية والإقليمية والمحلية تجعل من تطوير التعليم خياراً استراتيجياً لا بديل عنه من منطلق أن التعليم ليس هاما فقط في بناء الاقتصاد الوطني ولكن لتأثيره في نوعية الحياة ورفي المجتمع.

أن النشاط البدني مهم بوصفه مكوناً بندياً لنمط حياة صحي للأفراد والمجتمعات وتعتبر التربية الرياضية المدرسية هي المصدر الأساسي للنشاط البدني واللياقة البدنية للطلاب. كما يمكن لمنهج التربية الرياضية المصمم بشكل جيد أن يحفز الطلاب على اتجاهات إيجابية نحو الصحة والنشاط البدني (Al Sinani, 2023). ويساعد في تعزيز معرفة الطلاب المتعلقة بالنشاط البدني والأساليب والسلوكيات واللياقة البدنية. ومع ذلك، تظهر الاتجاهات السائدة في عُمان زيادة في نقص النشاط البدني لدى الأطفال وكذلك لدى الكبار. (Al Sinani, 2022) (ص ١٢)

ويعد أحد أهداف منهج التربية الرياضية العماني هو تلبية الحاجة الأساسية للطلاب لممارسة النشاط البدني بانتظام للبقاء صحيين وتعزيز التعليم الرياضي للمساعدة في تقليل المخاطر الصحية والعقلية وتطوير تقديراتهم للتغذية والتمارين المناسبة. (Al Sinani 2021) (ص ١)

كما يركز على معرفة الطلاب بمفاهيم اللياقة المتعلقة بالصحة أثناء المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة. وفقاً للجمعية الوطنية للرياضة والتربية البدنية (NASPE)، يجب على الأطفال ممارسة ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني في كل يوم، إذا لم يكن في معظمها. يجب تقسيم فترات النشاط التي تستمر لمدة ١٥ دقيقة على الأقل طوال اليوم وتتكون من أنواع مختلفة من الأنشطة المعتدلة والشديدة. يجب أن يكون الأطفال نشطين كل بضع ساعات إذا لم يكونوا كذلك من قبل. أحد الطرائق للقيام بذلك هو دمج المفاهيم والأنشطة البدنية المتعلقة بالصحة الجسدية والعقلية.

فتعد التربية طريقة من أهم الطرائق التي يُعتمد عليها في اكساب الطالب المعرفة والعلم والقيم والاتجاهات؛ وتهينته لمواجهة الحياة، حيث إنها تعطي مؤشراً مهماً للتنمية الفاعلة في المجتمع؛ وتعطي إضاءات على مستقبل التطوير والتحديث الذي ستحدثه في المجتمع؛ لذلك حاول المختصون تصميم المناهج المختلفة للتربية التي تراعي طبيعة البشر وتغير الظروف والأحوال من زمان لآخر.

ويعدّ المنهج هو مجموعة الخبرات المقصودة التي يتعرض لها الطالب داخل المدرسة وخارجها من أجل تحقيق النمو الشامل في جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية والثقافية والفنية، والتي من شأنها أن تعمل على تعديل سلوك الطالب وبالتالي تحقيق الأهداف التربوية المنشودة (الوكيل والمفتي، ٢٠١٤، ص ١٤)

ولما كانت المناهج الدراسية في جميع مراحل التعليم تلعب دوراً حيوياً في عملية التعلم والتعليم؛ حيث إنها من أقوى الوسائل التي تسهم في تشكيل عقلية الطلبة، وتنمية مواهبه وتكوين قدراته وإكسابه، الصحة البدنية والعقلية، ومن هذا المنطلق اهتمت الباحثة بالتعرف على مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات إيجابية نحو الصحة البدنية والعقلية وذلك من وجه نظر معلمي المادة بسلطنة عمان.
١-٢ مشكلة البحث:

يحرص العالم العربي الآن الى استثمار كل ما يستجد في تنشئة ابنائه ورعاية أطفاله وشبابه، ولذا اهتمت الدول العربية على تكريس كل إمكاناتها البشرية والمادية والعلمية لتربيتهم وتهينتهم لتساعدهم على النمو الشامل في جميع النواحي الجسمية والعقلية. بينما يتمحور التركيز الأساسي لمناهج التربية الرياضية في سلطنة عُمان على تعليمات رياضية تستخدم نموذجاً من متعددات الأنشطة (Al Sinani, 2022)، فإن معرفة مدى تضمين هذه المناهج المدرسية لاتجاهات إيجابية نحو الصحة البدنية والعقلية هو عامل مساعد لمعرفة ما يتحصل عليه الطلاب من اتجاهات إيجابية على المستوى الصحي سواء من الناحية البدنية او الناحية العقلية (Al Sinani, 2018). مما دعا الباحثة الى التعرف على مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية من وجه نظر المعلمين.

١-٣-أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي:

- التعرف على عدد من الاتجاهات العالمية الإيجابية نحو دعم صحة الافراد البدنية والعقلية.
- التعرف على مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية من وجه نظر المعلمين

١-٤-أهمية البحث:

- تزويد المختصين التربويين وخاصة بمادة الرياضة المدرسية بالمعلومات اللازمة عن الصحة البدنية والعقلية
 - توفير أداة لبيان مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية.
- ١-٥-أسئلة البحث:

• ما هي الصحة البدنية والعقلية؟

• ما مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية؟

١-٦- حدود البحث:

الحدود الزمنية: عام ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

الحدود المكانية: سلطنة عمان.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث يعد هذا المنهج ملائماً لهذا النوع من البحوث، ويهدف إلى جمع البيانات من الواقع والإجابة على الأسئلة ثم تصنيفها وتحليلها للوصول إلى النتائج، ومن ثم وضع التوصيات والمقترحات.

٢-٢ متغيرات البحث:

تضمن البحث متغيراً تابعاً واحداً وهو مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين، أما المتغيرات المستقلة فهي:

○ النوع: ذكر، وأنثى.

○ الخبرة التعليمية: (١-٤) سنوات، (٥-٩) سنوات، (١٠-١٤) سنة، (أكثر من ١٥ سنوات)

○ المؤهل الدراسي: دبلوم، بكالوريوس، ماجستير.

○ المحافظة التعليمية: مسقط، ظفار، مسندم، الوسطى، الظاهرة، الداخلية، البريمي، شمال الباطنة، جنوب الباطنة، شمال الشرقية، جنوب الشرقية.

٢-٣ أدوات البحث:

استبانة آراء معلمي الرياضة المدرسية في مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية.

٢-٤ مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من معلمي مادة الرياضة المدرسية بوزارة التربية والتعليم بسلطنة عُمان، طبقت الدراسة على أفراد المجتمع جميعهم، كونه مجتمعاً من المعلمين من خلال الاستبانة الإلكترونية، وبلغت عدد الاستبانات (٢٢٣) استجابة، ويوضح الجدول رقم (١) ورقم (٢) توزيع أفراد العينة:

الجدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة وفق متغيري الجنس.

النوع	العدد	النسبة
ذكر	٥٤	٢٤.٢%
أنثى	١٦٩	٧٥.٨%
الإجمالي	٢٢٣	١٠٠%

يلاحظ من الجدول رقم (١) أن إجمالي عدد الذكور والإناث بلغ (٢٢٣) منهم (٥٤) ذكراً بنسبة (٢٤,٢%)، وبلغ عدد الإناث (١٦٩) بنسبة (٧٥,٨%).

الجدول رقم (٢)

توزيع أفراد العينة وفق متغيري المؤهل العلمي.

النوع	العدد	النسبة
ماجستير	١٢	٥.٤
بكالوريوس	٢٠٨	٩٣.٣
دبلوم	٣	١.٣
الإجمالي	٢٢٣	١٠٠.٠

يلاحظ من الجدول رقم (٢) أن إجمالي عدد أفراد العينة لمتغير الماجستير بلغ (١٢) بنسبة (٥,٤%)، وبلغ أفراد العينة لمتغير البكالوريوس (٢٠٨) بنسبة (٩٣,٣%)، وبلغ أفراد العينة لمتغير دبلوم (٣) بنسبة (١,٣%).

الجدول رقم (٣)

توزيع أفراد العينة وفق متغيري سنوات الخبرة.

النسبة	العدد	النوع
8.5	19	1 - 4 سنة
14.8	33	5 - 9 سنة
38.1	85	10 - 14 سنة
38.6	86	من 15 سنة فأكثر
100.0	223	الإجمالي

يلاحظ من الجدول رقم (٣) أن إجمالي عدد أفراد العينة لمتغير سنوات الخبرة (١-٤) سنوات بلغ (١٩) بنسبة (٨,٥%)، وبلغ أفراد العينة لمتغير سنوات الخبرة من ٥ إلى ٩ سنوات (٣٣) نسبة (١٤,٨%)، وبلغ أفراد العينة لمتغير سنوات الخبرة أكثر من ١٠ إلى ١٤ سنة (٨٥) نسبة (٣٨,١%)، وبلغ أفراد العينة لمتغير سنوات الخبرة أكثر ١٥ سنة (٨٦) نسبة (٣٩,٦%).

٢-٥ أدوات البحث:

استخدم الباحث استبانة آراء معلمي الرياضة المدرسية بوزارة التربية والتعليم في مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات من عينة الدراسة، وقد تم الاستعانة بالدراسات السابقة في إعداد الاستبانة التي تضمنت خمسة محاور، بحيث تكشف عن درجة اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية، وتم اتخاذ الإجراءات الآتية في إعداد الأداة:

• الاطلاع على الأدب التربوي.

• الاستعانة بالدراسات السابقة في إعداد الاستبانة.

• وضع قائمة بمحاور الاستبانة، وتم إعطاء وزن للاستجابات على كل فقرة، وذلك على النحو الآتي: موافق بشدة (٥) درجات، موافق (٤) درجات، إلى حد ما (٣) درجات، غير موافق (٢) درجتان، غير موافق بشدة (١) درجة.

٢-٦ المعاملات العلمية: -

للعبارات المكونة للمقياس آراء معلمي الرياضة المدرسية بوزارة التربية والتعليم في مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين

جدول (٤)

اتفاق السادة الخبراء حول عبارات استمارة آراء معلمي الرياضة
المدرسية بوزارة التربية والتعليم

ن = ١٠

النسبة	تكرار	م	النسبة	تكرار	م
%٦٠	٦	١٣	%١٠٠	١٠	١
%٨٠	٨	١٤	%٩٠	٩	٢
%٨٠	٨	١٥	%١٠٠	١٠	٣
%١٠٠	١٠	١٦	%٩٠	٩	٤
%١٠٠	١٠	١٧	%١٠٠	١٠	٥
%١٠٠	١٠	١٨	%٨٠	٨	٦
%١٠٠	١٠	١٩	%٨٠	٨	٧
%٩٠	٩	٢٠	%٥٠	٥	٨
%٩٠	٩	٢١	%٨٠	٨	٩
%١٠٠	١٠	٢٢	%٩٠	٩	١٠
%٩٠	٩	٢٣	%١٠٠	١٠	١١
%٩٠	٩	٢٤	%١٠٠	١٠	١٢

يتضح من جدول (٤) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء من (٥٠% إلى ١٠٠%) لعبارات استمارة قياس عبارات استمارة آراء معلمي الرياضة المدرسية بوزارة التربية والتعليم وقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠%) لقبول العبارات قيد البحث وبذلك تم استبعاد عبارات أرقام (٨-١٣) وبذلك يكون إجمالي عدد العبارات المكونة للمقياس (٢٢) عبارة.

جدول (٥)

"معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات استمارة عبارات استمارة آراء معلمي
الرياضة المدرسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه"

ن = ١٠

م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٧٨	دال	١٣	-----	-----
٢	٠,٧٧	دال	١٤	٠,٧٩	دال
٣	٠,٧٤	دال	١٥	٠,٧٨	دال
٤	٠,٧٩	دال	١٦	٠,٧١	دال
٥	٠,٧١	دال	١٧	٠,٧٦	دال
٦	٠,٧٦	دال	١٨	٠,٧٢	دال
٧	٠,٧٧	دال	١٩	٠,٧٤	دال
٨	-----	-----	٢٠	٠,٧١	دال
٩	٠,٨٤	دال	٢١	٠,٧٧	دال
١٠	٠,٨٣	دال	٢٢	٠,٨١	دال
١١	٠,٨٤	دال	٢٣	٠,٧٢	دال
١٢	٠,٨٤	دال	٢٤	٠,٧٦	دال

قيمة (ر) الجدولية عند $0,05 = 0,632$

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية لأبعاد الاستمارة المقترحة لقياس مستوى استمارة آراء معلمي الرياضة المدرسية كانت أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن وجود ارتباط بين عبارات المقياس وبين المحاور الأربعة للمقياس.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد لاستمارة قياس مستوى استمارة آراء معلمي الرياضة المدرسية والدرجة الكلية للمقياس $n = 10$

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	آراء معلمي الرياضة المدرسية	٢٢	٠,٨١	دال

قيمة (ر) الجدولية عند $0,05 = 0,632$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى $0,05$ مما يدل على صدق المقياس لما وضع من أجله.

ب:- ثبات مقياس مستوى استمارة آراء معلمي الرياضة المدرسية:

صدق أداة البحث:

الجدول رقم (٧)

معاملات الثبات باستخدام كرونباخ ألفا لفقرات أداة البحث

م	الفقرة	معامل الثبات
1	يقدم المنهج المعرفة بالغذاء الصحي للمرحلة العمرية للطلبة لاتباعها	.966
2	محتوى المنهج يوضح أهمية الانتظام في نشاط بدني لسلامة أعضاء الجسم	.965
3	الصور والوسائل التعليمية لدروس المنهج تؤكد على أهمية تقوية أعضاء الجسد من خلال الرياضة.	.965
4	أهداف المنهج واضحة فيما يخص تعزيز علاقة الصحة البدنية لدى الطلاب بالنشاط البدني	.965
5	يحقق منهج الرياضة المدرسية للطلاب الربط بين الغذاء الصحي والصحة البدنية الدائمة	.965
6	يدعم المنهج تعليم تمارين رياضية لتطبيقها في المنزل	.966
7	معظم دروس منهج الرياضة المدرسية تعزز عادات النوم السليم والراحة.	.965
8	يحتوي المنهج دروس الوقاية من الامراض وتقوية البنية البدنية.	.964
9	تحتوي أنشطة المنهج على مهارات حركية لنمو المتعلم البدني من عظام وعضلات.	.965
10	يوجهني المنهج الى مراعاة الفروق البدنية بين طلابي خلال العملية	.965

	التدريسية وآلية التعامل معها.
11	يعزز المنهج تدريس المهارات الحركية الصحية والتمرينات المهمة لها .965
12	يهتم المنهج بتطوير المهارات الحركية للمتعلم وتحسينها .965
13	يقدم المنهج المعرفة نحو مهارات التركيز وتحسين الذاكرة. .965
14	الصور والوسائل التعليمية لدروس المنهج تؤكد على أهمية تمارين التنفس .964
15	يوضح المنهج العلاقة بين النشاط البدني والصحة العقلية .964
16	يمكن محتوى المنهج شعور الطالب بالارتياح اثناء التنفيذ. .965
17	يساهم المنهج على تشجيع الطلاب على التعاون والمشاركة الإيجابية فيما بينهم. .966
18	التدريبات المهارية بالمنهج تنمي لدى الطالب سلوك مناسب للسلامة العقلية. .964
19	بعض الصور والوسائل التعليمية المدرجة في المنهج تقلل الشعور بالتوتر والضغط العصبي. .965
20	التقويم داخل المنهج يساعد الطلاب على تطبيق أنشطة للتواصل الاجتماعي. .964
21	أعتمد على توظيف طرق تدريس تنمي وعي الطلاب لارتباط السلامة العقلية بدرس الرياضة المدرسية. .965
22	يدعم المنهج ابتكار تمارين توافقات عقلية عصبية لدعم الصحة العقلية. .964

تم عرض الاستبانة التي بلغ عدد فقراتها (٢٤) فقرة على عدد (١٠) محكمين، (٥) منهم من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السلطان قابوس، و(٥) محكمين من وزارة التربية والتعليم، حيث أبدى المحكمون جملة من الملاحظات منها إعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف بعضها حيث وصل عدد الفقرات في الاستبانة بعد إجراء التعديلات إلى (٢٢) فقرة.

٢-٧ إجراءات البحث:

اتبعت الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث.

- تصميم أداة الدراسة.

- عرض النتائج، وتحليل إحصاءاتها، وتفسيرها، ومناقشتها.

- تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

٢-٨ طرائق تحليل البيانات:

تم استخدام التكرار، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، واستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، ويوضح الجدول (٥) مقياس الحكم على مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين من خلال المتوسط الحسابي، والمتوسط الحسابي النسبي، لكل فقرة من فقرات الأداة.

جدول رقم (٨)

مقياس الحكم على درجة مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين من خلال المتوسط الحسابي، والمتوسط الحسابي النسبي، لكل فقرة من فقرات الأداة

درجة الموافقة	الدرجة	المتوسط الحسابي	مستوى الدرجة
موافق بشدة	٥	٤،٣ إلى ٥	كبير جدا
موافق	٤	٣،٣ إلى ٤،٢	كبير
محايد	٣	٢،٣ إلى ٣،٢	متوسط
غير موافق	٢	١،٣ إلى ٢،٢	قليل
غير موافق بشدة	١	١ إلى ١،٢	قليل جدا

٢-٩ طريقة تفسير درجات الاستبانة

تم تفسير درجات استبانة قياس تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات ايجابية نحو الصحة البدنية والعقلية من وجهة نظر المعلمين بمحاورها وفقراتها باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، وتهدف هذه العملية الإحصائية إلى اختبار اختلاف متوسط التوزيع عن قيمة ثابتة يطلق عليها في برنامج SPSS القيمة الاختبارية Test Value. ويجب أن يكون لكل حالة درجة على متغير واحد وهو المتغير الذي نريد اختباره.

القرار الرئيس في هذا النوع من الاختبار هو اختيار القيمة الاختبارية، وتمثل هذه القيمة عادة درجة محايدة. والأفراد الذين يحصلون على درجات أعلى من نقطة الحياد يعطون مسمى معيناً، في حين أن الأفراد الذين يحصلون على درجات تقل عن هذه النقطة يعطون مسمى مختلفاً. أما أولئك الذين يحصلون على نقطة الحياد بالضبط فلا يعطون مسمى. (أبو علام، ٢٠٠٩)

ونظراً لأن القيمة الاختبارية هي أهم خاصية في اختبار "ت" لعينة واحدة أصبحت القيمة الاختبارية تميز هذا الاختبار عما عداه من التطبيقات في طريقة اختيار هذه القيمة.

والدراسة الحالية كما تم الإشارة إليه في جدول رقم (٨) أن درجة الحياد هي (٣)، وبالتالي فإن استجابات أفراد العينة إذا زادت عن درجة الحياد وهي (٣)، وكانت دالة إحصائياً فإن ذلك يعني أن الاستجابات على ذلك المحور أو الفقرة أعلى من متوسط درجة الحياد وهي (٣)، وبالتالي فإن متوسط استجابات أفراد العينة كانت بدرجة موافقة (٤) أو بدرجة موافقة كبيرة (٥).

أما إذا كانت استجابات أفراد العينة أقل عن درجة الحياد وهي (٣)، وكانت دالة إحصائياً فإن ذلك يعني أن الاستجابات على ذلك المحور أو الفقرة أقل من متوسط درجة الحياد وهي (٣)، وبالتالي فإن متوسط استجابات أفراد العينة كانت بدرجة غير موافقة (٢) أو بدرجة غير موافقة كبيرة (١).

أما في حالة عدم وجود دلالة إحصائية، فذلك يشير إلى أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً بين متوسط درجة استجابات الأفراد عن درجة الحياد وهي (٣) مما يعني أن متوسط استجابات الأفراد الذين حصلوا على درجة الحياد وهي (٣) أكبر من متوسطي درجات الموافقة وغير الموافقة.

٣- تحليل النتائج وتفسيرها

٣-١ إجابة السؤال الأول:

ما هي الصحة البدنية والصحة العقلية؟

سبق أن تم الإجابة عن هذا السؤال من خلال الإطار النظري للدراسة، وذلك لأهميته في الكشف مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات إيجابية نحو الصحة البدنية والعقلية والتي تساعد في، وتأطر فقرات الاستبانة لتحديد مدى التضمين، ومن خلال الإجابة عن السؤال الثاني واستخدام التحليل الإحصائي اختبارات لعينة واحدة **One-Sample Statistics** للكشف عن مدى تعميم نتائج البحث والاستفادة من مخرجاته، مما يعزز الاستفادة من معرفة مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات إيجابية نحو الصحة البدنية والعقلية في لمعدي مؤلفي مناهج التربية البدنية.

٣-٢ إجابة السؤال الثاني:

ما مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية؟ سبق أن تم الإجابة عن هذا السؤال من خلال الإطار النظري للدراسة، وذلك لأهميته في الكشف عن مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية، وتأطر فقرات الاستبانة لتحديد مدى مماسستها، ومن خلال الإجابة عن السؤال الثاني واستخدام التحليل الإحصائي اختبارات لعينة واحدة **One-Sample Statistics** للكشف عن مدى تعميم نتائج البحث والاستفادة من مخرجاته، مما يعزز الاستفادة من معرفتها في اعداد برامج اعداد معلم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس، والاستفادة لمعدي أدلة معلمي التربية الرياضية من خلال التركيز الصحة البدنية والعقلية.

للإجابة على السؤال الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لمحوري الاستبانة، والجدول رقم (٦) يوضح اتجاهات لمعلمي الرياضة المدرسية في مدى تضمين منهج الرياضة المدرسية اتجاهات نحو الصحة البدنية والعقلية:

جدول رقم (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار ت لعينة واحدة، ودرجة الممارسة وترتيب كل محور من محاور الاستبانة

رقم المهارة	اتجاهات الصحة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة مستوى	تفسير الدلالة	الممارسة مستوى	الترتيب
الأولى	البدنية	٣,٨٤٣٨	٠.٦٤٩٢٣	١٩,٤٠٨	**٠,٠١	دالة	كبيرة	١
الثانية	العقلية	٣,٨١١٢	٠.٦٨١١٦	١٧,٧٨٤	**٠,٠١	دالة	كبيرة	٢
الاستبانة ككل		٣,٨٢٩٠	٠.٦٤٣٧٢	١٩,٢٣١	**٠,٠١	دالة	كبيرة	

** دال إحصائياً بمستوى دلالة ($\alpha=0,01$)

من جدول (٩) يمكن استخلاص ما يلي:

يلاحظ أن المتوسط الحسابي للاستبانة ككل بلغ (3.8290)، بانحراف معياري بلغ (0.64372) ، وبالتالي يمكن تفسير استجابات أفراد العينة على أن هناك اتجاه كبير، كما كانت القيمة الاحتمالية (Sig) (0,01) لذلك يعد هذا المحور دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0,01$)، وقد حازت المرتبة الأولى اتجاهات الصحة البدنية من وجهة نظر معلمي الرياضة المدرسية بمتوسط حسابي بلغ (3.8438)، وانحراف معياري (0.64923)، في حين كانت اتجاهات الصحة العقلية من وجهة نظر معلمي الرياضة المدرسية بمتوسط حسابي بلغ (3.8112)، وانحراف معياري (0.68116).

ومنه نستنتج أن وجهة نظر المعلمين نحو اتجاهات الصحة البدنية والعقلية تتضمن منهج الرياضة المدرسية كبيرة، وهذا يدل على أنها من الاتجاهات المرغوبة من وجهة نظر أفراد العينة. وعليه تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لجميع فقرات حسب كل محور من محاور الاستبانة.

والجدول رقم (٧) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لفقرات محور اتجاهات الصحة البدنية.

جدول رقم (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لفقرات محور اتجاهات الصحة البدنية والمحور ككل

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاتجاه	ترتيب الفقرة
١	يقدم المنهج المعرفة بالغذاء الصحي للمرحلة العمرية للطلبة لاتباعها	3.79	0.841	كبير	١٠
٢	محتوى المنهج يوضح أهمية الانتظام في نشاط بدني لسلامة أعضاء الجسم	4.0	0.825	كبير	٢
٣	الصور والوسائل التعليمية لدروس المنهج تؤكد على أهمية تقوية أعضاء الجسد من خلال الرياضة.	3.93	0.87	كبير	٧
٤	أهداف المنهج واضحة فيما يخص تعزيز علاقة الصحة البدنية لدى الطلاب بالنشاط البدني	4.1	0.785	كبير	١
٥	يحقق منهج الرياضة المدرسية للطلاب الربط بين الغذاء الصحي والصحة البدنية الدائمة	3.81	0.897	كبير	٩
٦	يدعم المنهج تعليم تمرينات رياضية لتطبيقها في المنزل	3.6	0.895	كبير	١١
٧	معظم دروس منهج الرياضة المدرسية تعزز عادات النوم السليم والراحة.	3.27	0.958	كبير	١٢
٨	يحتوي المنهج دروس الوقاية من الامراض وتقوية البنية البدنية.	3.83	0.855	كبير	٨
٩	تحتوي أنشطة المنهج على مهارات حركية لنمو المتعلم البدني من عظام وعضلات.	3.94	0.789	كبير	٦
١٠	يوجهني المنهج الى مراعاة الفروق البدنية بين طلابي خلال العملية التدريسية وآلية التعامل معها.	3.96	0.804	كبير	٣

٤	كبير	0.829	3.96	يعزز المنهج تدريس المهارات الحركية الصحية والتمرينات المهمة لها	١١
٥	كبير	0.748	3.94	يهتم المنهج بتطوير المهارات الحركية للمتعلم وتحسينها	١٢
كبير		0.64923	3.8438	محور اتجاهات الصحة البدنية	

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن الفقرة رقم (٤) " أهداف المنهج واضحة فيما يخص تعزيز علاقة الصحة البدنية لدى الطلاب بالنشاط البدني " حازت المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,١)، وانحراف معياري (0.785)، وقد حازت الفقرة رقم (٢) " محتوى المنهج يوضح أهمية الانتظام في نشاط بدني لسلامة أعضاء الجسم " المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (٤,٠)، وانحراف معياري (0.825)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة رقم (١٠) " يوجهني المنهج الى مراعاة الفروق البدنية بين طلابي خلال العملية التدريسية وآلية التعامل معها." بمتوسط حسابي بلغ (3.96)، وانحراف معياري (0.804)، وتقارب معها بذات المتوسط الفقرة رقم (١١) " يعزز المنهج تدريس المهارات الحركية الصحية والتمرينات المهمة لها "، ونلاحظ أن هذه الفقرات تركز على اهتمام منهج الرياضة المدرسية بالصحة البدنية حيث يعزى ذلك بوجود أهداف للمنهج تعزز علاقة الصحة البدنية بالنشاط البدني وأيضاً محتواه يحرص على توضيح أهمية الانتظام في النشاط البدني مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب خلال العملية التدريسية لسلامة أعضاء الجسم ، ويعزز تدريس المهارات الحركية الصحية .، وتتفق مع دراسة (عبد المجيد سالم ٢٠٢٠)

والجدول رقم (١١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة اختبار "ت" لعينة واحدة لفقرات محور اتجاهات الصحة العقلية

جدول رقم (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لفقرات محور اتجاهات الصحة العقلية
والمحور ككل

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاتجاه	ترتيب الفقرة
١	يقدم المنهج المعرفة نحو مهارات التركيز وتحسين الذاكرة.	3.55	0.908	كبير	٩
٢	الصور والوسائل التعليمية لدروس المنهج تؤكد على أهمية تمارين التنفس	3.48	0.91	كبير	١٠

٦	كبير	0.888	3.76	يوضح المنهج العلاقة بين النشاط البدني والصحة العقلية	٣
٣	كبير	0.756	3.91	يمكن محتوى المنهج شعور الطالب بالارتياح اثناء التنفيذ.	٤
١	كبير	0.735	4.2	يساهم المنهج على تشجيع الطلاب على التعاون والمشاركة الإيجابية فيما بينهم.	٥
٤	كبير	0.772	3.89	التدريبات المهارية بالمنهج تنمي لدى الطالب سلوك مناسب للسلامة العقلية.	٦
٥	كبير	0.849	3.83	بعض الصور والوسائل التعليمية المدرجة في المنهج تقلل الشعور بالتوتر والضغط العصبي.	٧
٧	كبير	0.876	3.73	التقويم داخل المنهج يساعد الطلاب على تطبيق أنشطة للتواصل الاجتماعي.	٨
٢	كبير	0.757	4.05	أعتمد على توظيف طرق تدريس تنمي وعي الطلاب لارتباط السلامة العقلية بدرس الرياضة المدرسية.	٩
٨	كبير	0.893	3.72	يدعم المنهج ابتكار تمارين توافقات عقلية عصبية لدعم الصحة العقلية.	١٠
	كبير	0.68116	3.8112	محور اتجاهات الصحة البدنية	

ينضح من الجدول رقم (١١) أن الفقرة رقم (٥) " يساهم المنهج على تشجيع الطلاب على التعاون والمشاركة الإيجابية فيما بينهم" حازت المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٢)، وانحراف معياري (٠,٧٣٥)، وقد حازت الفقرة رقم (٩) " أعتمد على توظيف طرق تدريس تنمي وعي الطلاب لارتباط السلامة العقلية بدرس الرياضة المدرسية " المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (٤,٠٥)، وانحراف معياري (٠,٧٥٧)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة رقم (٤) " يمكن محتوى المنهج شعور الطالب بالارتياح اثناء التنفيذ" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٩١)، وانحراف معياري (٠,٧٥٦)، وفي المرتبة الرابعة الفقرة رقم

(٦) " التدريبات المهارية بالمنهج تنمي لدى الطالب سلوك مناسب للسلامة العقلية." بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٩)، وانحراف معياري (٠,٧٧٢)، وفي المرتبة الخامسة الفقرة رقم (٧) " بعض الصور والوسائل التعليمية المدرجة في المنهج تقلل الشعور بالتوتر والضغط العصبي" بمتوسط حسابي بلغ (٣,٨٣)، وانحراف معياري (٠,٨٤٩)، وفي المرتبة السادسة الفقرة رقم (٣) " يوضح المنهج العلاقة بين النشاط البدني والصحة العقلية " بمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٦)، وانحراف معياري (٠,٨٨٨)، ونلاحظ أن هذه الفقرات تركز على اهتمام المنهج بحث الطلاب بالمشاركة الإيجابية والتعاون فيما بينهم، وحرصه على تأكيد طرائق تدريس تسعى الى تنمية وعي الطلاب بالسلامة العقلية من خلال دروس الرياضة المدرسية وأيضاً مع جعل الطلاب يشعرون بالارتياح والراحة النفسية من خلال تنفيذ الدروس التطبيقية، وتتفق مع دراسة كلا من (2005 Stuart J Fairclough, Gareth Stratton)،

(2019 Sascha Leisterer, Darko Jekauc).

٣-٤ التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

١. أهمية دعم المنهج بتمارين توافقات عقلية عصبية لدعم الصحة العقلية.
٢. ضرورة ربط التقويم داخل المنهج لمساعدة الطلاب على تطبيق أنشطة التواصل الاجتماعي.
٣. أهمية وجود صور ووسائل تعليمية لدروس المنهج تؤكد أهمية تقوية أعضاء الجسد من خلال الرياضة وتؤكد على أهمية تمارين التنفس
٤. تأكيد ربط المنهج بالمعرفة نحو مهارات التركيز وتحسين الذاكرة.
٥. أهمية ربط المنهج بالمعرفة بالغذاء الصحي للمرحلة العمرية للطلاب.
٦. تأكيد دعم المنهج بتعليم تمارين رياضية لتطبيقها في المنزل مع تعزيز عادات النوم السليم والراحة.

٥-٣ Recommendations:

In light of the study results, the researcher recommends the following:

- ◆ The importance of supporting the curriculum with neuro-mental adjustment exercises to support mental health.
- ◆ The necessity of linking the evaluation within the curriculum to help students implement social media activities.
- ◆ The importance of having pictures and teaching aids for curriculum lessons that emphasize the importance of strengthening the body's organs through exercise and emphasize the importance of breathing exercises
- ◆ Emphasis on linking the curriculum with knowledge towards concentration skills and improving memory.
- ◆ The importance of linking the curriculum to knowledge of healthy food for the student's age stage.
- ◆ Emphasis on supporting the curriculum by teaching exercises to be applied at home while promoting sound sleep and rest habits.

قائمة المراجع

١. سالم, ع. م. (٢٠٢٠). دور معلم التربية البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية، المجلد السادس (العدد الرابع والعشرون)
٢. بو علام, ر. م. (٢٠٠٩). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS (Vol. 3) القاهرة: دار النشر للجامعات.
٣. الحازمي, أ. ب. (٢٠٢١). مدي وعى معلمي التربية البدنية بالمفاهيم والمعلومات العلمية الازمة لتدريس الصحة واللياقة البدنية بالمرحلة الثانوية ومدى المام طلابهم بها. مجلة تطبيقات علوم الرياضة, ١٠٩(١).
٤. الخليج, ا. ا. (٢٠١٨). مجلة مستقبلات تربوية (Vol. 8 الكويت).
٥. جيوسي, م. (٢٠١٥). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة البحوث التربوية والنفسية, ٤٥.
٦. حلمي الوكيل، و محمد أمين المفتي. (٢٠١٤). أسس بناء المناهج وتنظيماتها (المجلد السابعة). عمان: دار المسيرة.
٧. زعلابي, أ. ح. (٢٠١٥). الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية (Vol. الطبعة العربية). الاردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.

1. Sinani, Y. (2018). Comprehending the Cycle two of the Basic Education Learning Physical Education: Literature Review of the Physical Education Omani Curriculum. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 1(11), 333-344.
2. Al Sinani, Y. (2020a). Defining the Teaching styles of Physical Education in Spectrum theory suggested by Muska Mossten among Physical Education Teacher. *Minia University Journal of Sports Sciences*, 33(11), 1-21.
3. Al Sinani, Y. (2020a). Identifying Regional difference in facilities and Resources of teaching physical education in Oman. *Journal prospects for the Science and Arts of Sports*, 33(11), 1-21.
4. Al Sinani, Y. (2021). Analysed and Evaluated the Development of the National Curriculum since 1998 In Physical Education in Oman. *Aswaan Journal of physical Education and Sport Science*, 1(1), 1-19. doi:10.21608/AJPSS.2021.2
5. Al Sinani, Y. (2022). Capture the reality of the physical Education lesson in Omani schools: regarding the effectiveness of the teacher preparation in equipping teachers. *Aswan Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 3(1), 37- 53.
6. Al Sinani, Y. B. (2023). Experiences of Omani Women in Physical Education Teacher Training. *Asian Journal of Sport History & Culture*. Retrieved from org/10.37118/ijdr.23760.01.2022
7. J Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy. *Physical education's contribution to young people's physical activity levels, Health Education Research* , 20(1).
8. Leisterer, S., & Jekauc, D. (2019). Students' Emotional Experience in Physical Education—A Qualitative Study for New Theoretical Insights. *MDPI Journal, Sports*, 7(1).
9. McEvoy, E., Heikinaro-Johansson, P., & Macphail, A. (2017). Physical education teacher educators' views regarding the purpose(s) of school physical education, *Sport. Education and Society*, 22(7).
10. Singh, U. K. (2004). *Health Education. New Delhi*. Ajay Verma for Commonwealth Publishers.
11. <https://altibbi.com>. (n.d.).
12. <https://mawdoo3.com>. (n.d.).