



## أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية - حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل

د. هويدا حيدر الشيخ محمود

أستاذ مساعد - قسم الأنشطة التربوية - كلية التربية- حنتوب - جامعة الجزيرة.

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بيان أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية - حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل، تمثلت أهمية الدراسة في السعي لتمكين طالبات كلية التربية- حنتوب من مواكبة التطور الرياضي والتكنولوجي الذي أصبح سمة هذا العصر، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي من خلال البرنامج التدريبي من مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، تكون مجتمع الدراسة من طالبات الدفعة (41) - كيمياء/ وفيزياء - التربية حنتوب، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق في تحصيل طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية - حنتوب في مهارة الانتباه في المحاضرات في المقررات الأخرى ممن درسن مقرر التربية الرياضية المجموعة التجريبية مقارنة بتحصيل الطالبات اللاتي لم يدرسن مقرر التربية الرياضية (المجموعة الضابطة) لصالح من درسن مقرر التربية الرياضية (المجموعة التجريبية)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية- حنتوب في مهارة التركيز في المحاضرات في المقررات الأخرى بين من درسن مقرر التربية الرياضية مقارنة بمن لم يدرسن وهن المجموعة التجريبية، وجود فروق في تحصيل طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية - حنتوب في القدرة على التحصيل الدراسي بين من درسن مقرر التربية الرياضية مقارنة بمن لم يدرسن لصالح المجموعة التجريبية، توصى الدراسة بالاهتمام بتدريس مقرر التربية الرياضية في كليات التربية لما له من أهمية تعين في توسيع ادراك الطلاب بصورة تجعل من دراسة مقرر التربية الرياضية شيئاً ممتعاً، الأمر الذي يجعل المفاهيم الرياضية أكثر بقاء في أذهان الطلاب، تقترح الدراسة إجراء بحوث مماثلة على عينات أخرى وفي مجتمعات أخرى.

### المعلومات

تاريخ إرسال الورقة:

24/10/2021

تاريخ قبول الورقة:

11/1/2022

تاريخ نشر الورقة:

28/2/2022

الكلمات المفتاحية الإيقاع الحيوي، التربية الرياضية، الانتباه، التركيز، القدرة على التحصيل

## مقدمة

شهد القرن الماضي ثورة علمية ومعرفية هائلة لم يسبق لها نظير، شملت مختلف ميادين العلوم الإنسانية والطبيعية والتطبيقية، وتراكمت على إثرها المعارف بصوره تعجز البرامج التعليمية عن طرحها في برامجها، ولم تكن التربية بمنأى عن هذا التطور بل كانت من أكثر الميادين تأثراً وتأثيراً، إذ ظهرت العديد من النظريات والاتجاهات التربوية التي سعت إلى استيعاب الحجم الهائل من العلوم والحفاظ على هذا التراث الإنساني من خلال نقله إلى الأجيال المتتالية لتطويره من ناحية ووضع موضع التطبيق من ناحية أخرى، وعملت لتحقيق ذلك على الاستفادة من كل ما أنتجه العلم من نظريات وتطبيقات واتجاهات تربوية حديثة. (مبارز، ٢٠١٠: ٦٩) لذا لعبت التربية الرياضية دوراً في النظم التربوية منذ بداية التاريخ وحتى الوقت الحاضر، واختلفت أهميتها باختلاف النظرة الفلسفية إليها، ولأجل معرفة دور التربية الرياضية في العملية التربوية في الوقت الحاضر، فلا بد من دراسة تلك المفاهيم التي كانت سائدة في الماضي. (الخطيب: ٢٠٠٠: ٣)

وبالرغم من تأثر التربية البدنية والرياضية تأثراً كبيراً وواضحاً بالتغيرات والأفكار الحديثة في المجال التربوي فتعدلت الفلسفة، وصيغت أهدافاً بطرائق أفضل، وتطورت المناهج والبرامج وتحسنت طرائق التدريس ودخلت تقنيات التعليم مجال التربية البدنية والرياضة بكل ثقلها فقابلت الكثير من المشكلات بالحلول العملية والاقتصادية الجيدة وأثرت البحوث التجريبية ونتائجها في هذا المجال إثراء كبيراً الشافعي (١٩٩٧، ٥) وتتميز التربية الرياضية في صورتها التربوية الحديثة وبنظمها وقواعدها السليمة وألوانها وأنواعها المتعددة ميداناً مهماً من ميادين التربية العامة وعنصراً قوياً في أعداد المواطن الصالح، حيث إنها تهدف إلى التوفيق بين قوى الفرد الكامنة حتى يهنا بحياة المجتمع ويرقى به، فهي تعمل على جعل العقل نشيطاً قوياً والجسم صحيحاً قادراً على العمل، ومع كل ما تقدم فهناك كثير من الناس يفهم تعبير (التربية الرياضية) فهماً خاطئاً؛ ولذلك كان من الواجب العمل على توضيح المقصود من هذا التعبير خاصة في عقول الطلاب وأولياء أمورهم، فالنشاط الرياضي على اختلاف أشكاله سواء كان منهجياً أو لا صفيماً في المناهج الدراسية يمثل جانباً أساسياً في العملية التربوية (نوري: 5)

## مشكلة الدراسة:

من خلال ممارستي لتدريس مقرر مادة التربية الرياضية نظرياً وعملياً لفترة زمنية طويلة اتضح لي ضعف الاهتمام بمقرر التربية الرياضية من خلال عدم المام الطالبات بكلية التربية حنوب بأن درس التربية الرياضية يعمل على تقوية مهارة الانتباه لدى الطالبة، ويجعل الطالبات أكثر تركيزاً عند تلقي المقررات الأخرى، وعدم إلمامهن بأن درس التربية الرياضية يساعد على القدرة على التحصيل الدراسي؛ لذا كانت الحاجة ماسة للقيام بهذه الدراسة التي تتمثل في الإجابة عن السؤال الآتي:

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

ما أثر تدريس مقرر التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل؟.

**أهمية الدراسة:**

تتلخص أهمية الدراسة في الآتي :

1- السعي لتمكين طالبات كلية التربية- حنتوب من مواكبة التطور الرياضي والتكنولوجي الذي أصبح سمة هذا العصر.

2 - تجاوز العزلة التي تعاني منها طالبات كلية التربية -حنتوب حتى يتمكنوا من الاستفادة من المستجدات في هذا المجال.

3- تغيير نمط التعليم والتعلم التقليدي بنمط أكثر ايجابية وذلك بضرورة تدريس مقرر التربية الرياضية والذي يساعد على الانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل.

4 إضافة بحث تجريبي يهدف إلى فاعلية تدريس مقرر التربية الرياضية وتأثيره على الانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل

**أهداف الدراسة:**

1- بناء برنامج عن طريق تدريس مقرر التربية الرياضية لدى طالبات كلية التربية- حنتوب.

2- التعرف على مدى فاعلية تدريس مقرر التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل.

**فروض الدراسة:**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانتباه للدرس لدى طالبات كلية التربية- حنتوب في المقررات الأخرى بين من درسن مقرر التربية الرياضية مقارنة بالطالبات اللاتي لم يدرسن مقرر التربية الرياضية لصالح من درسن مقرر التربية الرياضية .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التركيز على الدرس لدى طالبات كلية التربية- حنتوب في المقررات الأخرى بين من درسن مقرر التربية الرياضية مقارنة بالطالبات اللاتي لم يدرسن مقرر التربية الرياضية لصالح من درسن مقرر التربية الرياضية .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التحصيل لدى طالبات كلية التربية -حنتوب في المقررات الأخرى بين من درسوا مقرر التربية الرياضية مقارنة بالطالبات اللاتي لم يدرسن مقرر التربية الرياضية لصالح من درسن مقرر التربية الرياضية.

**منهج الدراسة:**

تم اختيار المنهج التجريبي منهجا للدراسة الحالية لأنه من انطباق المناهج تماشياً مع طبيعة الموضوع قيد الدراسة وذلك يمكن من المقارنة بين مجموعتين (ضابطة - تجريبية) وفقاً لعدد من المعاملات الإحصائية التي تعين في الوصول إلى نتائج موثوقة .

**مجتمع الدراسة:**

يعد كل طالبات قسم العلوم (الفيزياء والكيمياء) الدفعة (41) بكلية التربية- حنتوب مجتمعاً للبحث، حيث بلغ عددهن (120) طالبة، وقد اختارت الباحثة عينة ممثلة لهن.

**مجتمع الدراسة وعينتها:**

نسبة لكبر عدد الطالبات فقد اختارت الباحثة عينة مقصودة منهن قوامها (40) ممن درسن محاضرات التربية الرياضية، حيث تم تقسيم العينة إلى (20) طالبة مجموعة ضابطة، و(20) طالبة مجموعة تجريبية.

**حدود الدراسة:****المجال الزمني:**

اجريت الدراسة خلال عامي 2020-2021.

**المجال المكاني:**

جامعة الجزيرة - كلية التربية - حنتوب .

**أداة جمع البيانات:**

تتكون أداة جمع البيانات من تدريس محاضرات التربية الرياضية للمجموعة الضابطة ولم تدرس محاضرات التربية الرياضية للمجموعة التجريبية إضافة إلى الجلوس لامتحان موحد في مادتي الكيمياء والفيزياء.

**التحليل الإحصائي:**

للتحقق من فروض الدراسة استخدمت الباحثة العديد من المعادلات الإحصائية متمثلة في النسبة المئوية والمتوسط والانحراف المعياري واختبار (ت).

**مصطلحات الدراسة:****التربية الرياضية:**

هي منهج تعليمي وعلم قائم بذاته يتلقاه الطالب، إلى جانب العديد من العلوم الأخرى، وهي الوسيلة التربوية العصرية، التي تسهم في رفع مستوى نتائج الطالب التعليمي أو تحصيله الدراسي كما تمدّه باللياقة البدنية العالية، وتمنحه الجسم السليم.

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه  
والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

### الإيقاع الحيوي:

هي التغيرات المنتظمة التي تحدث للحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد وترتبط بعوامل وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به (دهب، 1995).

### الانتباه:

هو العملية الذهنية التي يتم فيها التركيز على بعض المنبهات من سيل المنبهات اللامتناهي وغير المحدود الموجودة في البيئة .

### التركيز:

يعنى حصر تفكير الطالب في موضوع الدرس أكثر من غيره ، والإلمام بجوانب الموضوع الذي يتطرق إليه المعلم، والحرص على التفاعل الإيجابي والمشاركة بجدية مع المعلم والدرس .

### القدرة على التحصيل الدراسي:

هو مدى استطاعة الطلبة الوصول للمستوى من التعليم في تحصيلهم للمفاهيم والمبادئ والتعميمات والمهارات، وفي ضوء الأهداف الدراسية المراد تحقيقها، ويمكن قياس التحصيل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في اختبار التحصيل المعد لهذه الغاية (البطش، 1994).

### الإطار النظري

الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين إغريقيتين Bio ومعناها الحياة، وRhythm ومعناها التكرار الدوري بإيقاعات منتظمة، وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية وقد أثبت العلماء أنّ الإنسان يتأقلم مع تأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية. ويقصد بالإيقاع الحيوي "التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد التي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي والحسي والجمالي والحسي والروحي والانتقائي والحكمة والعاطفة عند الإنسان. ترتبط هذه التغيرات بالبيئة الداخلية (الوراثية) والخارجية المحيطة (الفيزيائية) إذ تتغير استجابات حوالي (100) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان، ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد تغيرات في مستوى كفاية أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويشمل الإيقاع الحيوي تكوينات الإنسان البيولوجية والنفسية والاجتماعية كافة. اختلفت وجهات نظر العلماء عن بدء دورات الإيقاع الحيوي: فمنهم من يرى أنّ الإيقاع الحيوي يبدأ في التكوين من قبل ميلاد الطفل، أي من يوم الحمل ويستمر لمدة ثلاثة اشهر لإكمال الدورة السنوية. وهناك من يحدد بدء الدورات الإيقاعية بيوم الميلاد، ويعد الإيقاع الحيوي للأمم هو المصدر الرئيس للإيقاع الحيوي للطفل؛ ولذلك فإنّ مستقبل الإيقاعات الحيوية للطفل يتوقف على تلك الإيقاعات التي تتشكل خلال فترة وجوده في بطن الأم، تتمثل خصائص الإيقاع الحيوي في

تعاود فترة الإيقاع الحيوي فترة دوران الأرض حول محورها تقريباً، وتتم بالدورة اليومية للإيقاع الحيوي جميع أجسام الكائنات الحية وتكون خصائصها الوراثية، وتختلف مستويات الإيقاع الحيوي لأجسام الكائنات الحية ذات الخلايا المتعددة (بحيث تكون على مستوى الخلية والعضو والجسم كله)، ويمكن أن تتغير فترات الإيقاع الحيوي في حالة تغير العوامل الخارجية، ويرتبط إيقاع خلايا وأعضاء وأجهزة الجسم بإيقاع مراكزها العصبية في المخ، ويعد إيقاع النوم واليقظة الإيقاع الرئيس الذي يمثل مفتاحاً لجميع إيقاعات الجسم. ومن بين عوامل تشكيل الإيقاع الحيوي يحتل نظام العمل والراحة للإنسان الأهمية الأولى، إذ يمكن تغيير هذا النظام إرادياً عن طريق الخبرات الليلية مثلاً، أو تبعاً لتغيير فترة الظلام والإضاءة في حالة الانتقال من دولة إلى أخرى، يختلف فيها الزمن، ويؤدي تغيير إيقاع العمل في البداية إلى هبوط مؤقت للكفاية، وقد يظهر أحياناً الشعور بالتوعك الصحي؛ وذلك نتيجة لاختلال توافق عمل أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، يتكيف الأشخاص المدربون على العمل في ساعات مختلفة الظروف لتغيير الإيقاع الحيوي بصورة سريعة. هناك عدة أساليب لعملية حساب الإيقاع الحيوي من خلال التعرف على حالة دورات الإيقاع الحيوي، ومن أهم هذه الطرائق: الطريقة اليدوية وطريقة الجدولة والطريقة الإلكترونية. ومن المبادئ الأساسية لتنظيم الإيقاع الحيوي الرياضي إتباع نظام ثابت لتوقيات أنشطة اليوم الواحد وعدم تغيير نظام العمل والراحة والنوم واليقظة إذ يؤدي أي تغيير لنظام العمل والراحة والنوم واليقظة إلى حدوث خلل في الإيقاع الحيوي، وعدم تغيير السلوك المعتاد قبل النوم، يعرف الانتباه بأنه عملية تركيز الشعور في شيء مثير سواء كان هذا المثير حسيّاً أو معنوياً. ويذكر ماكوجال أنّ الانتباه هو المحدد الأساس للسلوك. وعرقه بأنه ميل بدني موروث يحمل صاحبه على إدراك موضوعات من فئة معينة، وعلى الانتباه إليها، ومن أنواع الانتباه: انتباه قسري، وفيه يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو ألم مفاجئ في الجسم انتباه تلقائي، وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه، ولا يبذل جهداً في سبيله، وانتباه إرادي وهو الانتباه الذي يقتضي من الشخص بذل جهد مثل الاستماع إلى محاضرة أو إلى حديث ممل، ومن عوامل جذب الانتباه التي تجعل الفرد ينجذب إلى مثيرات دون الأخرى، وهذه العوامل تنقسم إلى عوامل: داخلية وخارجية، العوامل الخارجية تتمثل في شدة المنبه، فالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة تجذب للانتباه من الأصوات الخافتة والأصوات والروائح الضعيفة وتكرار المنبه إذ يؤدي التكرار إلى جذب الانتباه ولكن الرتيب الذي على وتيرة واحدة لا يلفت الانتباه، تغير المنبه، انقطاع المنبه أو تغييره في الشدة يجذب الانتباه، وكلما كان التغير مفاجئاً زاد أثر لتباين حركة المنبه، المنبه المتحرك يجذب للانتباه من المنبه الساكن، ويلاحظ أنّ بعض الحيوانات تلجأ إلى تحريك ذيولها عند القتال لتشتيت الانتباه، موضع المنبه، إذا كان في موضع بارز مثل: إعلان في النصف الأعلى من الجري مصدر المنبه فقد بينت نتائج الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أنّ المنبهات البصرية أكثر إثارة للانتباه من المنبهات السمعية، حجم المنبه،

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

فالمنبهات كبيرة الحجم والضخمة تجذب الانتباه إليها أكثر من المنبهات الصغيرة، توجد عوامل عدة للانتباه تتمثل في: العوامل الداخلية والعوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الاجتماعية والعوامل الفيزيائية

أما التركيز فهو الحالة العقلية للعملية التي يكون فيها الشخص الذي يؤدي نشاطاً منغمساً تماماً في الشعور بالتركيز والطاقة، والمشاركة الكاملة. حدده كل من جين ناكامورا وسيكسزنتيميه في ستة عوامل للتركيز تتمثل في الشعور بالرقابة الشخصية والتحكم في النشاط والطاقة، وتحريف التجربة الزمنية، وتغيير شعور الفرد بالوقت وممارسة النشاط وفقاً لنظام المكافأة، هذه الجوانب يمكن أن تظهر بشكل مستقل عن بعضها البعض، ومن فوائد التركيز إنه من أعظم أسرار النجاح في الحياة، وتحقيق الأهداف، فإن استثمر الفرد طاقاته وقدراته ووجهها نحو اتجاه واضح بشكل مركز، فحتماً سيحقق ما يصبو إليه وسيصل إلى نتائج مذهلة ومن فوائده: مضاعفة القدرة على التفكير والتخطيط السليم وحلّ المشكلات بطرائق إبداعية. اختصار الكثير من الوقت والجهد اللازمين لإتمام المهام. وتنمية القدرة على التخلص من الأفكار غير المرغوبة؛ وبالتالي تحقيق نتائج أفضل. الوقت ومن أهم أسباب قلة التركيز التي يجب علينا تجنبها عدم تحديد اتجاه المطلوب الذي ينبغي التركيز عليه، وعدم وجود غاية أو هدف واضح تسعى إلى تحقيقه، أما التحصيل الدراسي فهو عبارة عن مراحل متتابعة يمر بها الطالب للوصول إلى مستوى معين، وهو كم المعلومات التي يقوم الباحث بجمعها خلال دراسته في كل المراحل التي يمر بها خلال كل المراحل التعليمية المختلفة، ويعد المدخل الرئيس الذي من خلاله يمكن التعرف على المشكلات التي تسببت في إخفاق الطلاب في المدارس لكي يتم العمل على تطويرها ورفع مستوى الطالب للوصول إلى المستوى المطلوب، كما أن التحصيل الدراسي يجعل لدى الطالب حصيلة كبيرة من المعلومات التي يستفيد بها بعد ذلك في مرحلة الدراسات العليا؛ لأن إعداد البحوث العلمية يعتمد على الحصيلة العلمية للطالب أو الباحث التي تكونت من خلال مروره بكل المراحل التعليمية، وهذا الأمر ينتج من كم الاستفادة التي عادت على الطالب أو الباحث من التحصيل الدراسي فهو وصول الطالب إلى مستوى معين من الكفاية في الدراسة في جميع المراحل التعليمية، ويتم معرفة ذلك من خلال العديد من الاختبارات أو التقارير التي يقوم بإعدادها وتجهيزها المعلمين لكي يقيس من خلالها مستوى الطلاب في كل مرحلة، كما يعرف بأنه هو القدرة على اكتساب كم كبير من المعلومات والمهارات التي يمكن للطالب استيعابها خلال الفترة التعليمية التي يمر بها، ذلك الأمر يتوقف على قدرة الطالب على استيعاب المعلومات التي تقدم له خلال الفترة التعليمية، ويقاس عن طريق مؤشر الأداء الدراسي أو الأكاديمي الذي يتم إعداده من قبل المسؤولين عن العملية التعليمية للطالب في كل مرحلة من المراحل التعليمية، وهي الدرجة التي يحققها الطالب، أو مستوى النجاح الذي يصل إليه في مادة دراسية معينة أو مجال تعليمي معين، وهو مستوى من الكفاية التي يصل إليه الطالب في عمله الأكاديمي أو المدرسي، كما أنّ له أهمية كبرى في مشوار الطالب الدراسي، فهو الذي يدل على مستوى الطلاب ومدى تحصيلهم ومعرفتهم خلال كل مرحلة تعليمية مروا بها، كما أنّه يساعد الطلاب في عملية تحديد الأهداف التي يريدون الوصول إليها من خلال كل مرحلة تعليمية يمرون بها.

والتحصيل الدراسي للطلاب يشير إلى مدى نجاح أو إخفاق المنظومة التعليمية والعاملين على إعدادها وتقديمها للطلاب، ويساعد الطلاب في معرفة مدى تحقق أهدافهم التعليمية بشكل ناجح. وله دور مهم أيضاً في التطوير الدراسي للطلاب؛ حيث إنه يقوم بتقييم مدى تقدمهم، ويساعد في تطوير مهاراتهم الذاتية وتوسع مداركهم والمعرفة الدراسية وغيرها من المهارات التي تساعد الطلاب بتطوير أنفسهم خلال. وله أهمية كبرى إذ يعمل على تحقيق التقدم، حيث أن المجتمعات تتقدم بناءً على تطلعاتها المختلفة، والتقدم يحدث بما توفره لها مخرجات التعلم هو يعد من أهم النشاطات العقلية التي يقوم به الطالب، الذي يظهر من خلالها مدى تفوقه الدراسي، ومن أهم أنواع التحصيل: التحصيل الدراسي الجيد، والتحصيل الدراسي الضعيف، والتحصيل الدراسي المتوسط، يعد التحصيل الدراسي من الأشياء المهمة للطلاب لقياس مدى نجاح أو عدم نجاح البرنامج التعليمي الذي تم إعداده على يد المنظومة التعليمية، وهي تؤثر في حياة الفرد وتعمل على تنمية قدراته العقلية والذهنية وقدرته التحصيلية، وكل هذه الأمور تختلف من فرد على آخر، والتحصيل الدراسي يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الطالب على تحصيل وتكوين قاعدة كبيرة من المعرفة خلال المراحل التعليمية التي يمر بها، وما لديه من خبرة في هذا المجال يكون هو أكثر إفادة للطلاب، فعندما يكون لدى الطالب دافع قوي يجعله يحقق أعلى درجات الإنجاز، والتحصيل يقوم بالاستفادة من كل المواد التعليمية التي يمر بها الطالب؛ لذلك يعد من الأشياء المهمة للطالب، فهي تبني لديه الكثير من المعرفة في شتى المجالات التعليمية التي يمر بها في كل مرحلة من مراحل التعليم الأساس له، كما أنه يستفيد من كم المعرفة والمعلومات هذه عندما يعزم على عمل بحث علمي في أحد التخصصات، لإعداد بحث أو رسالة علمية يحتاج أن يكون الطالب أو الباحث على علم كافٍ بكل المعلومات التي وردت عليه في هذا التخصص في المراحل التعليمية المختلفة.

#### الدراسات السابقة :

أجرى حمودات (2004) دراسة بعنوان: أثر الفروق في القدرات البدنية والانفعالية والعقلية وفقاً للأيام منحنيات الإيقاع الحيوي المختلفة، مقارنة القدرات التي هدفت للتعرف إلى الفروق في القدرات البدنية والانفعالية والعقلية وفقاً للأيام منحنيات الإيقاع الحيوي المختلفة، مقارنة القدرات البدنية والانفعالية والعقلية ليوم الميلاد مع هذه القدرات في مراحل الإيقاع الحيوي المختلفة، استخدام المنهج الوصفي، ودلت النتائج على عدم تطابق الإيقاعات الحيوية البدنية والانفعالية والعقلية مع نتائج الاختبارات بشكل مطلق إلا أن هناك اتفاقاً في بعض المراحل في كل من الإيقاع البدني والانفعالي والعقلي إذ تحقق أفضل إنجاز فيها في مرحلة القمة، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي في القدرات البدنية السرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري والرشاقة والدقة ووجود علاقة مع المرونة والقوة الانفجارية.

دراسة مجيد (2002): تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه وقوة التركيز والقدرة في التحصيل الدراسي، هدفت الدراسة إلى: التعرف على تأثير وضع درس التربية الرياضية

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

خلال اليوم الدراسي على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه و التركيز والقدرة على التحصيل الدراسي من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية: هل هناك تأثير لوضع درس التربية الرياضية في بداية اليوم الدراسي في الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والتحصيل الدراسي، هل هناك تأثير لوضع درس التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي في الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والتحصيل الدراسي، هل توجد فروق في مستوى الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والتحصيل الدراسي تبعاً لاختلاف وضع درس التربية الرياضية في بداية اليوم الدراسي أو نهايته، وكذا اليوم دون درس التربية الرياضية منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً من تصحيحات التجارب بتصميم المجموعة الواحدة وإدخال المتغير التجريبي عليها، نتائج الدراسة: اشتملت العينة على (90) تلميذاً من تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس (المرحلة الابتدائية العليا) بمدارس منطقة العين التعليمية بدولة الإمارات العربية، يختلف تأثير درس التربية الرياضية في قوة التركيز وشدة الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية العليا لترتيبه الزمني خلال جدول حصص اليوم الدراسي، تزداد قوة التركيز الذهني وشدة الانتباه عند وضع درس التربية الرياضية في بداية اليوم يكون التركيز الذهني وشدة الانتباه في حالة وضع درس التربية الرياضية في بداية أو نهاية اليوم أفضل منه في حالة اليوم الذي يخلو من درس التربية الرياضية تزداد قدرة التحصيل العلمي في المواد الأخرى في حالة وضع درس التربية الرياضية. دراسة:2006 حلواني 2001 مجيد: تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية في مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي، هدف البحث: التعرف على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية . منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات والمعلومات. نتائج البحث: توصل البحث إلى النتائج التالية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي والخارجي والطلاب غير الممارسين في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلاب غير الممارسين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلاب الممارسين العلوم الشرعية الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي في مستوى التحصيل الدراسي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب قسم العلوم الطبيعية وطلاب قسم العلوم الشرعية الممارسين للنشاط الرياضي الخارجي في مستوى التحصيل الدراسي لصالح طلاب قسم العلوم الطبيعية.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أنّ جميع الدراسات أكدت على أهمية ممارسة الرياضة لما لها من فوائد بدنية ونفسية وصحية واجتماعية. كما أكدت جميع الدراسات على أهمية درس التربية الرياضية وضرورته لما له من آثار وفوائد إيجابية على مجالات الانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل، كدراسة حمودات

(2004) التعرف إلى الفروق في القدرات البدنية والانفعالية والعقلية وفقا للأيام منحنيات الإيقاع الحيوي المختلفة، مقارنة القدرات البدنية والانفعالية والعقلية ليوم الميلاد مع هذه القدرات التي بينت الدور الهام للإيقاع الحيوي ودراسة: 2006 حلواني 2001معيد: تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي التي بينت تأثير ممارسة الرياضة على مستوى التحصيل الدراسي، والتي بينت الدور الهام والاثر الإيجابي لدرس التربية الرياضية، ودراسة مجيد (2002): التي أكدت على جميع ما جاءت بها نتائج الدراسات السابقة، حيث تناولت هذه الدراسة بعض مظاهر الإيقاع الحيوي من انتباه وتركيز وقدرة على التحصيل دليل لضرورة درس ومقرر التربية الرياضية ، تناولت جميع الدراسات المنهج التجريبي - عدا دراسة حمودات - وهذا ما يتوافق مع موضوع الدراسة .

### إجراءات الدراسة الميدانية

يعرف المنهج التجريبي بأنه هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف اثر(المتغير المستقل ) على النتيجة (المتغير التابع )، بينما عرف البياتي المنهج التجريبي بأنه ذلك النوع من البحوث الذى تتم فيه السيطرة على المتغيرات ويتحقق ذلك باختيار مجموعة من الافراد يتم تقسيمها بشكل عشوائي إلى مجموعتين أو أكثر وتسمى المجموعة الأولى بالمجموعة التجريبية، وتسمى المجموعة الأخرى المجموعة الضابطة.

مجتمع الدراسة:

يعد كل طالبات قسم العلوم ( الكيمياء والفيزياء ) (الدفعة41) جامعة الجزيرة كلية التربية - حنتوب مجتمعاً للبحث حيث يبلغ عددهم (120)، اختارت الباحثة عينة عشوائية من مجتمع البحث وتحمل كل خصائصهم.

### عينة الدراسة:

اختارت الدارسة عينة من البحث قوامها (40 طالبة) من طالبات جامعة ا الجزيرة كلية التربية - حنتوب حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة تتكون من (20 طالبة ) ومجموعة تجريبية تتكون من (20) طالبة. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر والطول والوزن .

الجدول (1): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	20.40	0.88	-0.42
الطول	سم	163.7	5.47	0.51
الوزن	كغم	60.20	7.30	-0.14

تتضح من الجدول (1) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات العمر والطول والوزن لعينة الدراسة، حيث كانت القيم على التو إلى (0.88+، 20.40، 5.47-، 163.7+، 5.47-، 60.20، 0.30-) وبما

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

أنّ قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (+\_ 1)، يدل ذلك على التجانس بين أفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين في القياس القبلي كما هو موضح في الجدول (2).

#### التكافؤ بين المجموعتين:

للتأكد من التكافؤ بين طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر والطول والوزن والقياس القبلي لمستوى الأداء البدني تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

جدول (2) يوضح نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن = 20)

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية (ن=10)		المجموعة الضابطة (ن=10)		وحدات القياس	المتغيرات
		الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف		
0.132	1.579-	0.8	20.70	0.88	20.10	سنة	العمر
0.814	0.239-	6.13	164	5.04	163	سم	الطول
0.724	0.359-	7.75	59.60	7.18	60.80	كغم	الوزن
.0.593	0.544-	0.42	5.82	0.43	5.91		الانتباه
0.845	0.1980-	6.10	9.60	5.17	10.10		التركيز
0.597	0.1988-	0.61	6.35	0.39	6.23		القدرة على التحصيل

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 q) (1 بدرجات حرية 18)

يتضح من الجدول رقم (2) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 q) بين طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر والطول والوزن والقياس القبلي لمستوى الانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل، وهذه النتائج تدل على التكافؤ بين طالبات المجموعتين .

#### أداة الدراسة:

أولاً: اختبار تدريس طالبات كلية التربية الرياضية -حنتوب مقرر التربية الرياضية.

ثانياً: البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريس مقرر التربية الرياضية وتأثيره في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل لدى طالبات كلية التربية- حنتوب تخصص (كيمياء فيزياء ) لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وكان زمن الوحدة التدريبية (30-40) دقيقة.

## ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- 1- اختبار الجري المتعرج (30متر).
- 2 - اختبار العدو (30متر) .
- 3- اختبار تنفي الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.
- 4- اختبار الضغط المعدل لمدة (30) ثانية.

## رابعاً: الأدوات المساعدة:

- 1- شريط قياس لقياس الطول(سم)
- 2- ميزان لتحديد الوزن (كجم)
- 3- ساعة لقياس الزمن (ث)
- 4 أقماع وصافرة.

## صدق الأداة:

يقصد بصدق الاختبار (أن يقيس الاختبار ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر)؛ ولأجل ذلك قامت الدراسة بعرض برنامج تدريبي بصورته الأولية على لجنة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص للتأكد من محتوى البرنامج وسلامة اللغة ووضوحها وسهولة فهمها ،وبذلك حقق البرنامج التدريبي صدق المحتوى بعد أن حصل على موافقة الخبراء بعد إجراء التعديلات اللازمة فيه.

## ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي النتائج نفسها إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وعلى العينة نفسها. بمعنى أن يقيس معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار في ظروف مختلفة لنفس المجموعة؛ لذا فإن الصلة وثيقة بين ثبات الاختبار وصدقه الذاتي نقلاً عن: (الماحي ، 2014 ، 48):  
للتأكد من ثبات الاختبارات تم استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test-Retest) على عينة استطلاعية مكونة من خمس طالبات تم استبعادهن من عينة الدراسة ، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني ثلاثة أيام ، وتم استخدام معامل سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيقين ونتائج الجدول (3)، توضح ذلك .

جدول (3) يوضح نتائج معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني للاختبارات قيد الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ر)	مستوى الدلالة *
اختبار الجري المتعرج (30م)	ث	0.91	0.015
اختبار العدو (30م)	ث	0.86	0-024
اختبار تنفي الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	سم	0.80	0.040
اختبار الضغط المعدل لمدة (30 ثانية)	ث	0.81	0.040
اختبار كوبر (1000 م )	د	0.88	0.015

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05q)

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين: الأول والثاني لجميع الاختبارات، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.80-0.91) ويدل ذلك على ثبات الاختبارات وصلاحياتها في تحقيق أهداف الدراسة.

#### التحقق من الفروض:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: التي تنص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية -حنتوب المجموعة الضابطة، ومتوسط درجات تحصيل طالبات المجموعة التجريبية في مهارة الانتباه للمحاضرة في المقررات الأخرى، للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين والجدول ادناه يوضح ذلك :

جدول رقم (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية حسب المتغير مكان الاختبار

التجريبية (ن = 20)	الضابطة (ن = 20)	قيمة (ت)	درجة الحرية	الاستنتاج
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	0, 026	38	دالة إحصائية
1, 773	12,25			
17, 45	0,686			

قيمة (ت الجدولية = 1, 96) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (q = 0, 05)

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة = 0.026 وهي أقل من القيمة الجدولية 1.96 وهي دالة إحصائية؛ وبذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تحصيل المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية بحسب المتوسط الأكبر . وبهذا يتضح أن الفرض الأول الذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تحصيل طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية- حنتوب) المجموعة التجريبية مقارنة بالطالبات اللاتي لم يدرسن مقرر التربية الرياضية (المجموعة الضابطة) لصالح من درسن المقرر (المجموعة التجريبية). وترى الدارسة أن هذه النتيجة كانت متوقعة لكون أن من درسن مقرر التربية الرياضية كن أكثر انتباها للمحاضرات في المقررات الأخرى بصورة شائقة.

#### الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات تحصيل تلاميذ المجموعة التجريبية في مهارة التركيز في المحاضرات في المقررات الأخرى. للإجابة عن هذا الفرض استخدمت الدارسة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .

جدول (3) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الإحصائية حسب المتغير مكان

## الاختبار

التجريبية (ن = 20)	الضابطة (ن = 20)	قيمة (ت)	درجة الحرية	الاستنتاج
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	0,245	38	دالة إحصائياً
1.105	12,55			
17, 20	1.468			

قيمة (ت الجدولية = 1, 96) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $q = 0, 05$ )، يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة = 0. 245 وهي أقل من القيمة الجدولية 1.96 وهي دالة احصائياً وبذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تحصيل المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية بحسب المتوسط الأكبر . وبهذا يمكن القول بأنّ الفرض الثاني الذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية - حنتوب) في مهارة التركيز في المحاضرات في المقررات الأخرى بين من درس مقرر التربية لرياضية مقارنة بمن لم يدرس وهن المجموعة التجريبية. وتفسر الدراسة هذه الفروق في التحصيل بين المجموعة التجريبية والضابطة بأنّ المجموعة التجريبية قد تمكنت من التركيز في المحاضرات في المقررات الأخرى بصورة أكثر ممن لم يدرس مقرر التربية الرياضية.

## الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية حنتوب المجموعة الضابطة ومتوسط درجات تحصيل طالبات المجموعة التجريبية في القدرة على التحصيل الدراسي للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول رقم (4) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الإحصائية حسب المتغير مكان

## الاختبار

التجريبية (ن = 20)	الضابطة (ن = 20)	قيمة (ت)	درجة الحرية	الاستنتاج
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	0, 014	38	دالة إحصائياً
0.973	12,10			
17, 00	2.049			

قيمة (ت الجدولية = 1, 96) دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $q = 0, 05$ ) ، يتضح من الجدول أعلاه أنّ قيمة (ت) المحسوبة = 0.014 وهي أقل من القيمة الجدولية 1.96 وهي دالة إحصائياً وبذلك توجد فروق

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تحصيل المجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) لصالح المجموعة التجريبية بحسب المتوسط الأكبر. وبهذا يمكن القول بأنّ الفرض الثالث الذي ينص على: (توجد فروق في تحصيل طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية -حنتوب في القدرة على التحصيل الدراسي بين من درسن مقرر التربية الرياضية بالطريقة التقليدية مقارنة بمن لم يدرسن لصالح المجموعة التجريبية. ونفسر الدراسة أنّ الفروق في قدرة المجموعة التجريبية على التحصيل الدراسي بأنها كانت أعلى من المجموعة الضابطة لأنّ درس التربية الرياضية أسهم بدرجة كبيرة في تمكين طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية -حنتوب من القدرة على التحصيل، بينما المجموعة الضابطة لم تتمكن من ذلك بصورة أكثر دقة؛ لأنّ درس التربية الرياضية يساعد على أكبر درجة ممكنة من التحصيل في المواد الأخرى.

#### النتائج والتوصيات والمقترحات:

##### نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- 1/ وجود فروق في تحصيل طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية -حنتوب في مهارة الانتباه في المحاضرات في المقررات الأخرى ممن درسن مقرر التربية الرياضية المجموعة التجريبية مقارنة بتحصيل الطالبات اللاتي لم يدرسن مقرر التربية الرياضية ( المجموعة الضابطة ) لصالح من درسن مقرر التربية الرياضية ( المجموعة التجريبية ).
- 2/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية-حنتوب في مهارة التركيز في المحاضرات في المقررات الأخرى بين من درسن مقرر التربية الرياضية مقارنة بمن لم يدرسن وهن المجموعة التجريبية.
- 3/ وجود فروق في تحصيل طالبات جامعة الجزيرة كلية التربية -حنتوب في القدرة على التحصيل الدراسي بين من درسن مقرر التربية الرياضية مقارنة بمن لم يدرسن لصالح المجموعة التجريبية.

##### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- 1) الاهتمام بتدريس مقرر التربية الرياضية في كليات التربية لما له من أهمية تعين في توسيع مدارك الطلاب بصورة تجعل من دراسة مقرر التربية الرياضية أمراً شائقاً وممتعاً؛ الأمر الذي يجعل المفاهيم الرياضية أكثر بقاء في ذهن الطلاب .
- 2) ضرورة الإفادة من التجارب الرائدة في مجال التربية الرياضية على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي لكون أن التواصل وفقاً لوسائط الاتصال الحديثة جعلت هذا الأمر متاحاً.
- 3) إقامة ندوات تعنى بتعريف طلاب كليات التربية بما تقدمه التربية الرياضية من مساعدات توسع أفق طالب التربية بالعمل الرياضي عموماً أكثر مما لو قدمت المعلومات الرياضية عن طريق أساليب التدريس التقليدية.

**المقترحات:**

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية :
- 1/ على وزارة التربية التأكيد على أهمية درس التربية الرياضية أسوة بالدروس في المواد الأخرى.
- 2/ إجراء بحوث مماثلة على عينات أخرى وفي مجتمعات أخرى.

**المراجع العربية:**

1. الشطرات، ذياب. 1992. بناء بطارية اختبار لمهارات الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
2. البيك، علي. عمر، صبري. 1994. الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
3. دهب، يوسف وآخرون. 1995. موسوعة الإيقاع الحيوي (الجزء الأول). منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
4. طه، سعد كمال. 1995. الرياضة ومبادئ البيولوجي. مطبعة المعادي، القاهرة، مصر.
5. عبد الحميد، غادة محمد. 1996. تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقا لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن 100م عدو لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية بالإسكندرية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
6. حسانين، محمد صبحي. عبدالمنعم، حمدي. 1997. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة.
7. عبد الفتاح، أبو العلا. حسانين، صبحي. 1997. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم. دار المعارف العربي، القاهرة - مصر.
8. البحار، ياسمين حسن. 1998. علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الانجاز الرياضي للاعبات الجمباز الإيقاع ي ذات المستوى العالمي. المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
9. مایسة، أحمد فؤاد. 1998. تأثير اختلاف الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البيولوجية والمستوى المهاري للسباحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الزقازيق، مصر.
10. مصطفى، كارم متولي. 1998. تأثير الإيقاع الحيوي على تحسين مستوى الأداء الحركي لدى متسابقى الغطس. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة.
11. أحمد، بسطويسي. 1999. أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
12. البطاوي، خالد إسماعيل. 2002م. العلاقة بين الإيقاع الحيوي وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، مصر

أثر تدريس مقرر مادة التربية الرياضية بكلية التربية- حنتوب في بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه والتركيز والقدرة على التحصيل  
د. هويدا حيدر الشيخ محمود

13. حمودات، مكي محمد. 2004م. تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدائية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار (18-22) سنة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

14. التكريتي، وديع ياسين. 2005. الإيقاع الحيوي والرياضة. المؤتمر العلمي الأول للتربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، الأردن.

15. أبو عريضة، فايز. مساعدة، جهاد. أبو طه، هشام. 2008. تأثير الإيقاع الحيوي البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد. بحث منشور، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضية والصحة، الكويت.

#### المراجع الأجنبية:

1. Hill, D. 1990. Circadian specificity in exercise training. Journal Article, vole 32, port, 1, England.
2. Ortega, S. 2009. Ultrafine rhythms in the EEG and task performance. Chronobiology.
3. Hu- Belie. 1991. Sports – Sports– Science. Being, 11(5), 31 – 36.
4. Bryan Philip. 2005. Circadian Rhythms and Muscle Strength Performance. Harding University.
5. Knouted akas. 2010. Seasonal variation in fitness parameters in competitive athletes. Sports medicine, Kirkland N. Z, England, (19) (6).
6. Reilly, T. Garrett, R. 1998. Investigation of diurnal variation in sustained exercise performance, Research institute for sport and exercise sciences, Liverpool john moors university.
7. West, p. 1999. Biorhythms a step – by – step Guide. Shuffles bury, Dorset, Boston, and U.S. A.