

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- فروض الدراسة
- المصطلحات

الفصل الأول

المقدمة

تقديم :

أصبح انسان اليوم ضحية تقدمه التقني (التكنولوجي) ويشهد التاريخ على انتقال (تحويل) الجنس البشري إلى جنس من القعود homo sedentarius وللأسف أنه من المتعزز ايقاف النزعه إلى هذا النمط من الحياة. (٥٢:٢١٢)

كما لم يعد يبذل انسان العصر الحالي جهداً بدنيا بقدر ما يتعرض إلى شدة الإلتباه ودقه الاداء الوظيفي للمحلات الحسية (المحلل البصري، المحلل السمعي، وغيرها) ودقه وسرعه ردود الأفعال لمختلف المثيرات والمبادرات والافكار التنموية والابتكاريه الخلاقه، أي أن المحتوى الاساسي لنشاط الانسان أصبح بصفه عامه مركبا معقدآ من الأنشطة الذهنيه لا تلعب فيه الاحمال البدنيه دورآ كبيرا، حيث أصبح على الفرد ضروره الاحتفاظ بمستوى عال من الإلتباه، ونشاط المحلات الحسيه، ومرونة العمليات العصبيه mobility of neurological process ولقد اصبح النشاط الحركي الضروري للنمو البدني المتوازن في ظل الحياه العصريه غير كاف، وتعوض ممارسه التمرينات البدنيه في إطار برنامج العمل والحياه اليوميه عدم كفايه الحمل البدني إلى حد ما لدى الأفراد ممن يمارسون الأنشطة الذهنيه بصفه عامه حيث تلعب ممارسه هذه التمرينات دورا كبيرا في الصراع مع التعب (٤٩:٢).

ويشير على جلال الدين وآخرون عن سوخاريف آ.ج - Sokharev A.G

(١٩٨٢). أن النشاط الحركي يعتبر أكثر العوامل أهمية لنشاط الانسان الحيوي، في نفس الوقت يؤدي نقص أو زياده النشاط الحركي إلى خلاا وظيفيا أو إلى

حالات مرضيه، وعلى شكل مماثل فإن حجم وشده المجهود الذهني يجب أن يخضعا إلى تنظيم مقنن لتحاشي حالة الاجهاد الزائده للجهاز العصبي المركزي ومحللاته الحسيه المختلفه، ومن المعروف أيضا أن المجهود الذهني يصاحبه ضعفا نسبيا في القوه hypodinamia (في حاله بذل المجهود الذهني الشديد والمستمر على مدى عده اشهر) ويؤدي إلى تردي الكفاءه البدنيه (١٩:١٨)

ويضيف سوخاريف - أن الدراسات النظرية تتصف بعدم كفايه المعلومات عن برنامج الحياه اليومي وبالذات فيما يتعلق منها بتلاميذ المدارس وقليل منها يتعلق بالطلاب، وحتى هذه المعلومات المحدوده من الدراسات النظرية تشير إلى الأهمية الكبيرة إلى بناء برامج مناسبة متناسقه - مشتمله على النشاط الذهني والبدني على مدار اليوم الدراسي للدارسين (١٩:٤١)

كما أن الاهتمام بالتربية الرياضيه وخاصه اللياقه البدنيه يعتبر جزءاً هاماً من التربية الشامله، ولهذا تعتبر اللياقه البدنيه أحد أوجه مكونات اللياقه الشاملة التي تتضمن اللياقه العضليه، والنفسية، والاجتماعية وغيرها من اللياقات (٣٠:٢٤)

وتزداد أهميه اللياقه البدنيه نتيجة لارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيويه، كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والبدني والعاطفي والقوام الجيد (٢٩:٦٢).

وتكتسب اللياقه البدنيه من خلال برامج منظمه مبينه على أسس علمية وقواعد تربويه، بهدف العمل على تطوير قدرات الفرد الوظيفيه والنفسيه (١٧:٥١)

ويعتبر النشاط البدني المنظم أفضل الطرق ملائمة لتحسين حاله الوظيفية للفرد حيث يشير أحمد نصر نقلا عن كونسلمان Counsilman إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تضي على ممارستها تغيرات وفوائد جسمية (١٦:٦)

مشكلة الدراسة : -

يتصف نظام التعليم في جمهورية مصر العربية في السنوات الأخيرة بتغيرات كبيرة وهامة في نظام ومحتوى العملية التعليمية متمثلة في زياده كثافه وارتفاع مستوى المتطلبات الدراسية وعوامل أخرى على مستوى مختلف مراحل التعليم، وبصفه خاصه المراحل الأساسية منها.

اذ كثيرا ما يتلاحظ حدوث ظاهرة التعب بين تلاميذ وتلميذات مراحل التعليم الأساسي وأحيانا أخرى حدوث حالات التعب الذائد والناجم عن إرتفاع شدة الأحمال الذهنية التعليمية المنهجية منها وغير المنهجية الواقعة على كاهل صغار التلاميذ والتلميذات، إضافة إلى تغلب صفه الثبات (قله الحركة) داخل حجرات الدراسه، وأثناء الفترات بين الحصص الدراسية وبصفه خاصه لدى التلميذات على مدار اليوم الدراسي، وتتمثل الأعراض الخارجيه للتعب الذهني في انخفاض حده الإنتباه، والقلق الحركي (الملله الحركية) والرغبه في النفاس وبصفه خاصه اثناء الحصص الدراسية الاخيريه من جدول الدراسه اليومي، والتي تصل إلى ستة حصص مده ثلاثه أيام، وخمسة حصص مده ثلاثه ايام أخرى بالمرحلة الاعداديه على مدار الاسبوع.

وتؤكد كل من شوروخينا إف. ك. - Shoorokhina F-K - ١٩٨٠ وخروشيفا

إس. إف - Khrosheva. S.F ١٩٨٦ على ضرورة الاستخدام الموجه للتربية البدنية والرياضيه بصفه خاصه في سياق عمليات التنمية المستقبلية للمجتمع، ويتضح ذلك

في تنامي الحاجه إلى الإنتاج والأعمال العسكرية للحاله البدنية لافراد المجتمع من ناحيه، ومن ناحيه أخرى زياده معدل الانخفاض لحجم النشاط الحركي العام (القصور الحركي hypokinesia) في ظل النمو المتزايد للأحمال النفسي - انفعاليه Psychoemotional-stress لدى صغار التلاميذ بصفه خاصه حيث من المعروف أن النقص المزمن في مجال النشاط الحركي من نظام حياه هؤلاء التلاميذ في الوقت الحاضر قد اصبح تهديدا حقيقيا لصحتهم ونموهم البدني الطبيعي، حيث أثبتت الفحوص الطبيه أن أغلب التلاميذ من ذوي المستوى المنخفض من النشاط الحركي (قليلي الحركة) يصابون بتشوهات القوام وارتفاع معدلات الاصابه بامراض التنفس المعديه الحاده (بمعدل أكثر من ٤ مرات على مدار العام) والمتعلقة بانخفاض مستوى الكفاءه البدنيه والمهارات الحركيه، علاوه على تزايد نسبة الاصابات بينهم في السنوات الاخيره ولتحاشي التأثيرات السلبيه للقصور الحركي على اجسام الاطفال النامية يجب اتباع نتائج وتوصيات الدراسات العلميه التي تشير إلى ضروره ممارسه الأنشطة الحركيه بما لا يقل عن ساعتين يوميا أو ساعه يوميا ضمن الممارسه المنهجية للتمارين البدنيه مرتفعه الشده حيث لم يتحقق بعد درس التربية البدنيه اليومي، لذلك يجب البحث عن طرق أخرى لزياده حجم وشدة الانشطه الحركيه لدى التلاميذ، وقبل كل شيء من الضروري زياده التأثير الصحي والتدريبي لمحتوى الدرس نفسه، ومن المعروف أن درس التربية البدنيه يعوض ١١٪ من الاحتياجات البيولوجيه من خلال الحركه في المتوسط، ويراعى أن لا يقتصر تطوير طرق اداء درس التربية البدنيه وفقا للأسس العلميه، والطبيه، والتربويه فحسب، بل وازافه التوسع في استخدام اشكال أخرى لممارسه التربية البدنيه على مدار اليوم الدراسي، وعلى التربويين والأطباء العمل على احياء رغبه التلاميذ في الممارسه المنتظمه للتمارين البدنيه والأنشطه الرياضيه، وأمدادهم بالارشادات الخاصه بالممارسات الذاتيه (٥-٢:٤٥)، (٤٥:٤٤).

ويؤكد كل من فاسيلكوف إم اف - vasilkov N.F ١٩٧٦ وشوروخينا ١٩٨٠ على الأهمية الطبية والاجتماعية الكبيرة للدراسات التي تتناول موضوع رفع مستوى الكفاءة البدنية وتحاشي التوتر الزائد للجهاز العصبي، خصوصا اذا ما أخذت هذه الدراسات في اعتبارها الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي كأحد أهم العوامل المحددة للكفاءة البدنية (٢٩:٤٧)، (٢١:٤٥).

ويتضح للباحثة من خلال المسح المرجعي لمحتويات المراجع العلمية قيد البحث... والتي تتناول موضوع الممارسات البدنية في قطاع التعليم والدراسة، أهمية إختيار وتبني موضوع هذه الدراسة لاختضاع للبحث والتعرف على جوانبه المختلفة وعلاقة ذلك بالكفاءة الذهنية والصحة العامة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية، وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة.

أهداف الدراسة

يهدف هذا البحث إلى :

- التعرف على الفروق في مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية متمثلة في:-

١- تركيز الانتباه .

٢- عملية الاثارة - والكف العصبي.

- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الفسيولوجية متمثلة في :-

١- السعة الحيوية للرئتين .

٢- القوة القصوى لمضلات الظهر .

٣- التحمل الثابت لمضلات الظهر .

لدى التلميذات الرياضيات وغير الرياضيات (عينه الدراسه)

فروض الدراسة :

- يؤثر تناوب ممارسة الانشطة الرياضية التدريبية اثناء اليوم الدراسي ايجابيا على مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية لدى التلميذات الرياضيات.
- يؤثر تناوب ممارسة الانشطة الرياضية التدريبية اثناء اليوم الدراسي ايجابيا على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى التلميذات الرياضيات.

Definitions

المصطلحات

Mental Capacity

الكفاءة الذهنية

يعرفها جازينكو أو جي. و. Gazinko O. G. ١٩٨٢

بأنها : هي القدره الكامنه لدى الفرد لاداء كم محدد من العمل الذهني خلال زمن محدد بالحد الاقصى من الفاعليه. وتتطلب نشاطا كبيراً في المجال العصبي النفسي لدى الفرد، وهي القدره الذهنيه الفطريه للفرد ، وتعتمد على التدريب والتعلم (٤٠:١٢١)

Inhibition

الكف العصبي

يعرفه فاخر عقل (١٩٧٩) بأنه :

"الايقاف الكامل أو الجزئي لفاعليه أو عمليه ما"

وهي عمليه عصبية نشطه لا تنفصل عن عمليه الاثارة العصبية وتؤدي إلى ابطاء نشاط المراكز العصبية (الكف المركزي) وابطاء وظائف الاعضاء (الكف الطرفي) وانها عمليه عصبية نشطه تنتج عن اثاره مراكز كف عصبية معينه وعمليات الكف العصبية ضروريه لتوافق وتكامل وظائف الجهاز العصبي. وتقوم عمليتي الكف

والتنبيه العصبي بتمكن الجسم من التوافق التام على التغيرات المستمرة في عوامل البيئة المحيطة. (٥٨:٢٤)

الانتباه Attention

يعرفه فاخر عقل بأنه : -

"العملية النفسية التي تقوم بإختبار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الاخرى وعدم الاستجابة اليها." (٦٣:٢٦)

أما الزيادي فيعرفه بأنه : -

"حالة تأهب عقلي وجسمي لاختيار منبهات حسية دون غيرها استعداد لاداء شيء، أو التفكير فيه" (٧٢:٢٤)

عملية الاثارة (التنبيه العصبي) Excitation - Stimuiation

هي خاصية من خصائص الكائنات الحية حيث تستجيب الانسجة الحية للمثيرات العصبية - وهي وظيفه اساسية للجهاز العصبي - وفيها تقوم الخلايا العصبية بنقل المثيرات من اماكن حدوثها في الجسم إلى اماكن اخرى وإلى الخلايا العصبية المجاورة وبواسطة هذه الخلايا العصبية تنقل الاشارات العصبية من مكان إلى آخر في الجسم وتحمل معلومات عن خصائص المثير الخارجي - وتنشأ الاثارة العصبية (التنبيه) عندما تزيد شدة المثير الخارجي عن حد معين خاص لكل عضو في الجسم - وتتكون الاثارة العصبية من عمليات فيزيائية وكيميائية وكهربائية حيوية يمكن ادارجها وتسجيلها من فوق سطح جسم الانسان أو الحيوان ويمكن تسجيلها وهي على مستوى الخلية العصبية نفسها وتعتبر عمليتي الاثارة العصبية

والكف العصبي من وظائف الجهاز العصبي العليا وتتعاون عمليتي التنبيه والكف العصبي في تنظيم انشطه جميع اعضاء الجسم واجهزته وتقومان باتمام الوظائف الحيويه للجسم بطريقة متكامله ومنظمه تساعدان في تكوين ديناميكيه السلوك في الكائن الحي. (٩٤:٤)

ويعرفهما بتروفسكي . أ. في Petrovski A.V. وباروشيفسكي م. جي Paroshevski.M.G-١٩٨٧ من وجهة النظر النفسيه بأنها..

خاصية من خصائص الكائنات الحيه حيث تستجيب الانسجه الحيه للمثيرات العصبيه المختلفه ، وتقوم فيها الخلايا العصبيه بنقل التنبيهات من اماكن حدوثها في الجسم إلى اماكن اخرى وإلى الخلايا المجاوره. (٨٢:٣٩)

كما يعرفها جازينكو او. جي - ١٩٨٧ من وجهه النظر الفسيولوجيه بأنها عمليه فسيولوجيه نشطه تحدث نتيجة استجاباه الخلايا الحيه (العصبيه - العضليه - الغديه) للمؤثرات الخارجيه، وتنعكس في عدد من ردود الفعل المتعاقبه المصحوبه بتحرير الانسجه الحيه لانواع متباينه من الطاقه. (٦١:٤٠)

التعب Fatigue

تعرفه نيفونتوفا إل. ان. Nifontova L.N - ١٩٦٩ بأنه: -

(عملية فسيولوجيه تصاحب اي عمل وتتميز بإنخفاض مستوى الوظائف

الفسيولوجيه والذي يستشفى بعد الراحة المنظمه بشكل صحيح) (٧٣:٤٩)

التعب الزائد Exhanstion

يعرفه جازينكو ١٩٨٧ بأنه : -

"حاله شامله من الخلل الوظيفي بجسم الانسان تظهر نتيجة للتكرار الزائد
للتعب دون التخلص منه عن طريق الراحة بين الفترات اليوميه والاسبوعيه للعمل
(٢٧٠:٤٠)

السعه الحيويه للرئتين Vital capacity of lungs

يعرفها فاروق عبدالوهاب بأنها : -

"اقصى حجم زفير يعقبه اقصى حجم شهيق" (٦٩:٢٣)