



**دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى  
طالبات المرحلة الثانوية الحكومية من وجهة نظر المعلمات  
بمدينة الرياض**

**The role of physical education in improving the educational and  
health status of female secondary school students from the point  
of view of teachers in the city of Riyadh**

إعداد

**ندى بنت عبد الله محمد الرضيان**  
Nada Abdullah Mohammed Al-Rezaian

وزارة التعليم- المملكة العربية السعودية

**فاطمة بنت سليمان عبد الله الخليفة**  
Fatima Suleiman Abdullah Al-Khalifa

وزارة التعليم- المملكة العربية السعودية

*Doi: 10.21608/jasep.2023.285122*

استلام البحث : ١٥ / ٩ / ٢٠٢٢

قبول النشر: ٢١ / ١٠ / ٢٠٢٢

الرضيان، ندى بنت عبد الله محمد و الخليفة، فاطمة بنت سليمان عبد الله (٢٠٢٣). دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧(٣٢) فبراير، ٥٢٣ - ٥٤٢.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض

المستخلص:

هدف البحث الحالي للكشف عن دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، اعتماداً على استبانة أعدت لهذا الغرض، وتكونت عينة البحث من (٨٥) معلمة من معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. وتوصل البحث لعدد من النتائج، من أبرزها: حصول إجمالي محاور البحث على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٨) ودرجة موافقة عالية. وحصول عبارات محور (دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض) على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٩) ودرجة موافقة عالية. وحصول عبارات محور (دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض) على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٤) ودرجة موافقة عالية. وبناء على هذه النتائج فقد أوصت الدراسة بضرورة تفعيل وزارة التعليم حصص التربية البدنية في جميع المراحل الدراسية بمدارس البنات. وأهمية تطوير مقررات للتربية البدنية للطالبات لما لها من دور في تحسين التحصيل الأكاديمي للطالبات.

**الكلمات المفتاحية:** تحسين الحالة الذهنية، تحسين التحصيل الأكاديمي، تحسين الصحة البدنية.

**Abstract**

The aim of the current research is to reveal the role of physical education in improving the educational status of female students from the point of view of female teachers in Riyadh. The researcher used the descriptive survey method, based on a questionnaire prepared by the researcher for this purpose, and the research sample consisted of (85) female secondary school teachers in a city in the Kingdom of Saudi Arabia. The research reached a number of results, the most important of which are: The total research axes obtained an arithmetic mean value (4.08) and a high degree of approval. And the phrases for the axis (the role of physical education in improving the educational status of female students from the point of view of teachers in Riyadh) obtained an arithmetic mean of (4.09) and a high degree of approval. And the phrases for the axis (the role of physical education in

improving the health status of female students from the point of view of teachers in Riyadh) obtained an arithmetic mean of (4.04) and a high degree of approval. Based on these results, the study recommended that the Ministry of Education activate physical education classes in all stages of schooling in girls' schools. And the importance of developing curricula for physical education for female students because of their role in improving the academic achievement of female students.

**Keywords:** improving the state of mind, improving the academic achievement, improving physical health.

#### مقدمة البحث:

تزداد أهمية الرياضة في وقتنا الحاضر، لما تمثله من أهمية للمجتمعات على مستويات الحياة المختلفة، الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها، وبذلك فهي تستهوي شرائح مختلفة من المجتمعات، وبخاصة جيل المراهقين والشباب من الجنسين، وهو ما يعني ضرورة الاهتمام بها، وتوعية الأجيال بأهميتها في تنمية جوانب حياتهم المختلفة الصحية منها والتعليمية.

وقد أقرت وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية تدريس التربية البدنية في مدارس البنات خلال السنوات القريبة الماضية، كغيرها من المواد الدراسية المختلفة، لما لها من أثر إيجابي في تحكم الطالبات بأجسادهن، ومساعدتهن على التركيز والتعاون وتحسين الحالة الذهنية التي تقود بلا شك لتحسين التحصيل الأكاديمي لديهن (أحمد، ٢٠١٦، ص١٩٧).

ولكن الواقع المشاهد يشير إلى ضعف تفعيل حصص التربية البدنية بشكل صحيح وكاف، ما يعني الحاجة لدراسات تبحث في أثر التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية بشكل خاص وطالبات المراحل الدراسية بشكل عام.

#### مشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية أحد ميادين التربية عموماً، وعاملاً من عوامل تكوين الفرد اللائق والصالح، وتتضح أهميتها في البيئة المدرسية من خلال إعداد الطلبة بديناً واجتماعياً وصحياً وعقلياً، كما تحقق غاية التربية في إكساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل مع الآخرين، ومن هنا كان اهتمام المملكة العربية السعودية كغيرها من الدول بتفعيل حصة التربية البدنية في مدارس الطلاب، ولكن هذه الحصة مغيبة في مدارس الطالبات.

ولعمل الباحثين في الميدان التربوي فقد لاحظنا ما تعانيه بعض الطالبات من سمنة وتراجع في التحصيل التعليمي، والتي قد ترجع لقلة الاهتمام بالتربية البدنية، مما يشكل أثراً سلبية على الطالبات وهذا ما يطلق عليه أسلوب المعاشية، مما دفعهما إلى التساؤل عن أهمية

تفعيل التربية البدنية في مدارس البنات. وبمراجعة الباحثين للدراسات السابقة لم تجدا دراسة على مستوى المملكة العربية السعودية تبحث في أهمية التربية البدنية للطالبات، على الرغم من أن الدراسات تشير إلى الحاجة لتفعيل التربية البدنية، ومن هذه الدراسات دراسة حاج صدوق (١٤٣٤، ص١٦٢) التي أشارت إلى دور التربية البدنية في تنمية روح التنافس بين الطلبة، والذي يقود بدوره إلى النجاح والتفوق.

وفي ضوء ما سبق؛ صيغت مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي: ما دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية من وجهة نظر معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض؟

#### أسئلة البحث:

- تتمثل أسئلة البحث في السؤال الرئيس السابق، والذي تتفرع منه الأسئلة الآتية:
١. ما دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض؟
  ٢. ما دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض؟
  ٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تعزى إلى متغيرات الدراسة (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي)؟
  ٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تعزى إلى متغيرات الدراسة (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي)؟

#### أهداف البحث:

- يسعى هذا البحث لتحقيق الأهداف الآتية:
١. الكشف عن دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات.
  ٢. الكشف عن دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات.
  ٣. الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تعزى إلى متغيرات الدراسة (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي).
  ٤. الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تعزى إلى متغيرات الدراسة (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي)؟

### أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في الجانبين الآتيين:

### الأهمية النظرية:

١. يتناول هذا البحث موضوعاً يمثل حاجة ملحة لطالبات المرحلة الثانوية في ظل توجه وزارة التعليم لاعتماد مقرر التربية البدنية في مدارس التعليم العام.
٢. يشكل هذا البحث إضافة للمكتبة العربية في هذا الموضوع الحيوي.

### الأهمية العملية:

١. يؤمل أن تسهم نتائج البحث في لفت أنظار صناع القرار في وزارة التعليم حول تفعيل التربية البدنية في مدارس التعليم العام للبنات.
٢. يؤمل أن تسهم نتائج هذا البحث في تحسين الحالة التعليمية والصحية للطالبات.

### حدود البحث:

**الحدود الموضوعية:** اقتصر موضوع البحث على دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية (الحالة الذهنية، والتحصيل الأكاديمي) والحالة الصحية لطالبات المرحلة الثانوية الحكومية.

**الحدود البشرية:** طبق البحث الميداني على معلمات المدارس الثانوية.

**الحدود المكانية:** طبق البحث الميداني على مدارس البنات الثانوية الحكومية بمدينة الرياض.

**الحدود الزمانية:** طبق البحث الميداني خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٢م.

### مصطلحات البحث:

**التربية لغة:** قال الفيروز آبادي (٢٠٠٨، ص ٣٢٤): " ربّى الأب ابنه: تعهّده بما يغذّيه وينميه ويؤدبه".

**التربية اصطلاحاً:** تشير إلى "أنواع النشاط التي تهدف إلى تنمية قدرات الفرد واتجاهاته وغيرها من أشكال السلوك ذات القيمة الإيجابية في المجتمع الذي يعيش فيه؛ حتى تمكنه من أن يحيا حياة سوية فيه" (فلية والزكي، ٢٠٠٤، ص ٨٧).

**التربية البدنية اصطلاحاً:** هي "نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة" (غندير، ٢٠١٢، ص ١٣).

**التعريف الإجرائي للتربية البدنية:** يمكن تعريف التربية البدنية إجرائياً لغايات هذه الدراسة بأنها: مجموعة من الأنشطة والتمرينات والألعاب الرياضية التي تمارسها الطالبات وتسهم في تحسين الحالة التعليمية والصحية لهنّ.

**التربية الصحية اصطلاحاً:** هي عملية تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات الصحية التي يتحقق عن طريقها إشراكه في حل المشكلات الصحية، وتسهم في تكوين العادات والاتجاهات والمعارف الصحية المحمودة التي تشكل وعيه بالمشكلات الصحية وطرق الوقاية منها" (فلية والزكي، ٢٠٠٤، ص ٩٥).

### الإطار النظري:

#### مفهوم التربية البدنية:

تعرف التربية عموماً بأنها عملية تكيف بين الفرد وبيئته اجتماعياً وطبيعياً، وهذا يعني أن الإنسان كغيره من الكائنات الحية يسعى للمحافظة على بقائه، ووسيلته لذلك هي أن يعمل على تعديل سلوكه، وتنمية عادات ومهارات تفيد في حياته، ثم يعمل على تغيير سلوكه في بيئته، فيحسنها من الناحيتين الطبيعية والاجتماعية؛ حتى يستطيع الاستفادة منها على الوجه المطلوب، فالوظيفة الأساسية حسب هذا التعريف هي أن تجعل الفرد قادراً على ملائمة حاجاته مع الظروف المحيطة (رابح، ٢٠٠٩، ص ٣٤).

#### مفهوم التربية البدنية:

تعرف التربية البدنية بأنها مجموعة من الأنشطة التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للفرد، وتمكنه من السيطرة على قواه الجسمية، وتزيد في سرعة إدراكه وحدته ذكائه، وتعوده سرعة الحكم والدقة، وتقويه ليؤدي واجباته (صالح، ٢٠١٧، ص ٥٢).

#### أهمية التربية البدنية:

تمثل التربية البدنية أحد عوامل النجاح في الحياة المستقبلية، ويمكن الحديث عن الأثر التربوي للتربية البدنية من خلال تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة للطالبات عن طريق تزويدهن بمجموعة من الخبرات المختلفة التي يمكن أن تظل معهن حتى في حياتهن المهنية والاجتماعية لاحقاً، بالإضافة إلى تأثيرها على تكوين شخصية متكاملة لديهن في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها (أحمد، ٢٠١٦، ص ١٩٨).

#### الدراسات السابقة:

على الرغم من قلة الدراسات التي تناولت أهمية التربية البدنية للمراهقين عموماً وطلبة المدارس إلا أن البحث لم يسفر عن دراسات تبحث في دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المدارس، ولكن هناك بعض الدراسات التي قد تفيد في تناول هذا الموضوع من بعض جوانبه.

فقد هدفت دراسة بزيو وعادل ولزنك (٢٠١٥) لمعرفة الفروق في السلوك التربوي الرياضي لدى طلبة المدارس بالجزائر، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة البحث من (٣٠٨) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية بولاية بسكرة، واستخدم مقياس مواقف السلوك التربوي الرياضي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، ومنها: أن الطالبات سجلن سلوكاً رياضياً تربوياً أفضل من الطلاب في درس التربية البدنية.

كما هدفت دراسة لخضر (٢٠١٨) للوقوف على أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، اعتماداً على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي، وتمثلت عينة الدراسة في (٣٠٥) طالباً وطالبة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمدينة بسكرة، وتوصلت الدراسة

لعدد من النتائج، ومنها: أن مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كان مرتفعاً، بينما كان مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كان مرتفعاً نسبياً بدرجة أقل من أقرانهم الممارسين لها.

كما هدفت دراسة إبراهيم وآخرين (٢٠٢٠) للتعرف على دور حصة التربية البدنية في تحسين الطلاقة الحركية لأطفال السنة أولى ابتدائي ٦-٧ سنوات، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الابتدائية بمدينة مغنية غرب الجزائر، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج، ومنها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية بخصوص متغير الطلاقة الحركية لدى الطلاب.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة اختلافها مع الدراسة الحالية في موضوعها، فموضوع الدراسة الحالية يهدف للوقوف على دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية (الحالة الذهنية والتحصيل الأكاديمي) والحالة الصحية لطالبات مدارس المرحلة الثانوية، وهو ما لا يتوافر في أي من الدراسات السابقة.

وأما من حيث منهج الدراسة فإن الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي المسحي، وهو ما يتفق مع دراسة يزوي وعادل ولزنك (٢٠١٥)، بينما تختلف عن دراسة كل لخضر (٢٠١٨) ودراسة إبراهيم وآخرين (٢٠٢٠) اللتين استخدمت كل منهما المنهج الوصفي المقارن.

وبذلك يتضح ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث أهدافها وموضوعها، على الرغم من استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد الاستبانة واستخدام المنهج المناسب، بالإضافة إلى الرجوع لما اشتملت عليه من مراجع لذلك.

#### منهج البحث وإجراءاته

##### منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي المسحي للتعرف على دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض، ويعرف المنهج الوصفي المسحي بأنه "البحث الذي يسعى لوصف الظاهرة المدروسة، أو تحديد المشكلة، أو تبرير الظروف والممارسات، أو التقييم والمقارنة، أو التعرف على ما يفعله الآخرون في التعامل مع الحالات المماثلة لوضع الخطط المستقبلية" (القحطاني والعامري وآل مذهب والعمر، ٢٠١٠، ١٤٥).

##### مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث بأنه "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، وبذلك فإن مجتمع البحث هو جميع الأفراد الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة" (عبيدات وعدس

وعبد الحق، ٢٠٢٠، ٢١١)، ويتكون مجتمع البحث الحالي من جميع معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض، ممن هن على رأس العمل خلال العام الدراسي ١٤٤٣هـ.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث، تكونت من (٨٥) معلمة.  
مواصفات عينة البحث:

يبين الجدول التالي وصف عينة البحث:

جدول (١) توزيع أفراد البحث وفقاً لمتغير نوع المؤهل

النسبة المئوية	العدد	النوع
٥٢.٩	٤٥	تربوي
٤٧.١	٤٠	غير تربوي
١٠٠.٠	٨٥	المجموع

يبين الجدول (١) أن (٥٢.٩%) من أفراد العينة كانوا من حملة المؤهل التربوي في حين بلغت نسبة من يحملن مؤهلاً غير تربوي (٤٧.١%) من أفراد عينة البحث.

جدول (٢) توزيع أفراد البحث وفقاً لمتغير سنوات الخدمة

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخدمة
٢٥.٩	٢٢	أقل من ٥
٢١.٢	١٨	من ٥ إلى أقل من ١٠
٥٢.٩	٤٥	١٠ سنوات فأكثر
١٠٠.٠	٨٥	المجموع

يبين الجدول (٢) أن (٥٢.٩%) من أفراد العينة بلغت خدمتهن أكثر من ١٠ سنوات، في حين بلغت نسبة من بلغت خدمتهن أقل من ٥ سنوات (٢٥.٩%) من أفراد العينة، ونسبة من كانت خدمتهن ما بين ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات (٢١.٢%) من أفراد العينة. وربما يعزى ارتفاع نسبة معلمات المدارس ممن خدمتهن أكثر من ١٠ سنوات لشعور المعلمات بالاستقرار بالعمل في منطقتهم، وعدم حاجتهن للنقل لمناطق أخرى.

#### أداة البحث:

بناءً على طبيعة هذا البحث وتعدد خطواته ولتحقيق أهدافه استخدمت الاستبانة للتعرف على دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية والصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية من وجهة نظر معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض. وقد حددت أبعاد الاستبانة وعباراتها من خلال العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع. وتكونت الاستبانة بصورتها الأولية من جزأين (ملحق رقم ١):



**الجزء الأول:** ويشتمل على خصائص عينة البحث (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي).

**الجزء الثاني:** محاور البحث، ويشتمل على محورين:

**المحور الأول:** دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، ويضم (١٠) عبارات.

**المحور الثاني:** دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، ويضم (١٠) عبارات.

وقد روعي عند تصميم الاستبانة البساطة والسهولة، على أن تكون الإجابة عن عباراتها وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً). وبعدها تم التأكد من صدقها وثباتها بالأساليب العلمية.

**أولاً: الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

للتأكد من الصدق الظاهري عرضت الاستبانة على محكمين متخصصين في التخصصات التربوية بلغ عددهم (٩) محكمين، لإبداء آرائهم حول وضوح عبارات الاستبانة، وانتمائها للمحور الخاص بها، وكفاية عبارتها وشمولها لمحاور عنوان الدراسة.

وبذلك أصبحت الاستبانة بصورتها النهائية جاهزة للتطبيق، حيث تكونت من جزأين كما يأتي:

**الجزء الأول:** ويشتمل على خصائص عينة البحث (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي).

**الجزء الثاني:** محاور البحث، ويشتمل على محورين:

**المحور الأول:** دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية (الحالة الذهنية، والتحصيل الأكاديمي) لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، ويضم (١٣) عبارة.

**المحور الثاني:** دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، ويضم (٧) عبارات.

**ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:**

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل محور والدرجة الكلية للاستبانة.

**جدول رقم (٣) معاملات ارتباط عبارات كل بعد بالدرجة الكلية له**

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	البعد
**٠.٩٢٦	٥	**٠.٨٧٧	١	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى
**٠.٩٤٩	٦	**٠.٩٠٠	٢	

معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	البعد
** ٠.٨٧٩	٧	** ٠.٩١٦	٣	الطالبات
		** ٠.٩٤٣	٤	
** ٠.٩٠٨	١١	** ٠.٩١٦	٨	دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات
** ٠.٩٢٢	١٢	** ٠.٩٣٣	٩	
** ٠.٨٩٧	١٣	** ٠.٨٩٩	١٠	
** ٠.٩١١	٥	** ٠.٨٩٢	١	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات
** ٠.٩٣٩	٦	** ٠.٩٠٦	٢	
** ٠.٩١٧	٧	** ٠.٨٩٨	٣	
		** ٠.٩٠٠	٤	

\*\* دالة عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد المنتمية إليه كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

#### جدول رقم (٤) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للاستبانة

معامل الارتباط	البعد
** ٠.٩٨٢	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات
** ٠.٩٧٦	دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات
** ٠.٩٥٥	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات

\*\* دالة عند (٠.٠١)

يبين الجدول (٤) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للاستبانة وجميعها كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يدل على أن جميع عبارات الاستبانة كانت صادقة وتقيس الهدف الذي وضعت من أجله.

#### ثبات أداة البحث:

للتحقق من ثبات الاستبانة تم إيجاد معامل ثبات الفا كرونباخ لمحاو الاستبانة.

#### جدول رقم (٥) قيم معاملات الثبات لأبعاد الاستبانة

معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٩٦٦	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات
٠.٩٥٩	دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات
٠.٩٦٤	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات
٠.٩٨٤	الاستبانة ككل

يبين الجدول (٥) قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة، وهي قيم مرتفعة، مما يطمئن إلى أن الاستبانة تتمتع بقدر مرتفع من الثبات، وصلاحيها للتطبيق.

**أساليب تحليل البيانات:**

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج بعد أن تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، وتم حساب المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة البحث، والجدول التالي يوضح المتوسط الحسابي ودرجة الموافقة على عبارات الاستبانة:

**جدول رقم (٦) قيم معاملات الثبات لأبعاد الاستبانة**

المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
٤.٢ فما فوق	كبيرة جداً
من ٣.٤ إلى أقل من ٤.٢	كبيرة
من ٢.٦ إلى أقل من ٣.٤	متوسطة
من ١.٨ إلى أقل من ٢.٦	منخفضة
أقل من ١.٨	منخفضة جداً

ولخدمة أغراض البحث وتحليل البيانات التي سيتم جمعها من خلال أداة البحث في الجانب الميداني، سيتم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية كما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد العينة على كل عبارة من العبارات.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة.
- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات الاستبانة.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Samples T test) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.
- اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Wallis) لمعرفة دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين لا تخضع للتوزيع الطبيعي.

**نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها**

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال الإجابة عن أسئلة البحث، وفيما يلي تفصيل ذلك على النحو الآتي:

نتائج إجابة السؤال الأول؛ والذي ينص على: "ما دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:  
جدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور
١	عالية	٠.٨٨٠	٤.١٠	دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات
٢	عالية	٠.٨٨٢	٤.٠٩	دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات
	عالية	٠.٨٦٢	٤.٠٩	دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات ككل

ويبين الجدول (٨) حصول بعد (دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات) على متوسط حسابي قيمته (٤.١٠) ودرجة موافقة عالية، وحصول بعد (دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات) على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٩) ودرجة موافقة عالية.

كما يبين الجدول حصول إجمالي البعدين على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٩) ودرجة موافقة عالية، وهذا يدل على أن دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات ككل بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات المدارس الثانوية بمحافظة الرياض كان بدرجة عالية.

ويعزى ارتفاع هذه النتيجة ومجبتها بدرجة عالية لقناعة مجتمع البحث بأهمية التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية للطالبات، سواء ما كان يتعلق منها بالحالة الذهنية للطالبات أو التحصيل الأكاديمي لهن.

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً حول التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض:

دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض:

ولمعرفة دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
٣	تحدث التربية البدنية تغييرات نفسية إيجابية في الحالة الذهنية للطالبات.	٤.١٩	٠.٨٦٦	عالية	١
٢	تسهم التربية البدنية في الحد من القلق النفسي لدى الطالبات.	٤.١٤	٠.٩٢٨	عالية	٢
٥	تسهم التربية البدنية في زيادة التعاون بين الطالبات.	٤.١١	٠.٩٦٤	عالية	٣
٦	تسهم التربية البدنية في زيادة اكتساب الصداقات بين الطالبات.	٤.٠٩	١.٠٠٧	عالية	٤
٤	ممارسة التربية البدنية تسهم في زيادة التعامل الإيجابي بين الطالبات.	٤.٠٨	٠.٩٤١	عالية	٥
١	تسهم التربية البدنية في تقليل التوتر لدى الطالبات.	٤.٠٧	٠.٩٦١	عالية	٦
٧	تسهم ممارسة التربية في اندماج الطالبات مع الجماعة.	٤.٠٠	١.٠٨٠	عالية	٧
	المتوسط العام	٤.١٠	٠.٨٨٠	عالية	

ويبين الجدول (٨) أن المتوسطات الحسابية لدرجات دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض تراوحت قيمها بين (٤.٠٠ - ٤.١٩) وجميعها بدرجات موافقة عالية، حيث حصلت العبارة رقم (٣) على أعلى متوسط حسابي وقيمه (٤.١٩)، في حين حصلت العبارة رقم (٧) على أقل متوسط حسابي وقيمه (٤.٠٠).

كما يبين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط حسابي قيمته (٤.١٠) ودرجة موافقة عالية، وهذا يدل على أن دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض كان بدرجة عالية.

وقد يعزى ارتفاع هذه النتيجة ومجبتها بدرجة عالية إلى قناعة مجتمع الدراسة بأهمية التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات.

دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض:

ولمعرفة دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
١	عالية	٠.٩١١	٤.١٦	تسهم ممارسة التربية البدنية في العمل التعاوني بين الطالبات داخل الفصل.	٩
٢	عالية	٠.٩٨٥	٤.١٣	حصة التربية البدنية تساعد الطالبات على التعاون في حل المشكلات الأكاديمية.	٨
٣	عالية	٠.٩٧٦	٤.١١	تسهم التربية البدنية في التقليل من ضغوط الاختبارات لدى الطالبات.	١٣
٤	عالية	٠.٩٢١	٤.٠٩	تسهم ممارسة التربية البدنية في تفتيح عقول الطالبات لاستقبال المعلومات.	١١
٥	عالية	٠.٩٣٤	٤.٠٨	تسهم ممارسة التربية البدنية في زيادة التحصيل المعرفي لدى الطالبات.	١٢
٦	عالية	١.٠٧٣	٣.٩٥	تسهم ممارسة التربية البدنية في تعاون الطالبات على حل الواجبات.	١٠
	عالية	٠.٨٨٢	٤.٠٩	المتوسط العام	

ويبين الجدول (٩) أن المتوسطات الحسابية لدرجات التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض تراوحت قيمها بين (٣.٩٥ - ٤.١٦) وجميعها بدرجات موافقة عالية، حيث حصلت العبارة رقم (٩) على أعلى متوسط حسابي وقيمته (٤.١٦)، في حين حصلت العبارة رقم (٩) على أقل متوسط حسابي وقيمته (٣.٩٥).

كما يبين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٩) ودرجة موافقة عالية، وهذا يدل على أن دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات بالمملكة العربية السعودية من وجهة نظر معلمات مدينة الرياض كان بدرجة عالية.

وربما يعزى ارتفاع هذه النتيجة ومجئها بدرجة عالية إلى قناعة عينة البحث بأهمية التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي للطالبات.

نتائج إجابة السؤال الثاني؛ والذي ينص على: "ما دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	الرقم
١	عالية	٠.٩١٠	٤.١٣	تسهم ممارسة التربية البدنية في تخفيض نسبة الكوليسترول لدى الطالبات.	٢
٢	عالية	٠.٩٢٣	٤.٠٧	تسهم حصة التربية البدنية في زيادة شرب الماء لدى الطالبات.	٧
٣	عالية	٠.٨٩١	٤.٠٦	تسهم ممارسة التربية البدنية بين الطالبات في تحسين الحالة الصحية للطالبات.	٦
٤	عالية	٠.٩٢٥	٤.٠٥	تسهم ممارسة الرياضة في تقليل اوزان الطالبات.	١
٥	عالية	٠.٩٥٠	٤.٠٤	تسهم ممارسة التربية البدنية في تقليل الاكل لدى الطالبات.	٤
٦	عالية	٠.٩٠٠	٤.٠١	تسهم التربية البدنية في توعية الطالبات بمخاطر الأكل غير الصحي.	٥
٧	عالية	١.٠٢٢	٣.٩٥	تسهم ممارسة التربية البدنية في التقليل من الأمراض بين الطالبات.	٣
	عالية	٠.٨٤٧	٤.٠٤	المتوسط العام	

ويبين الجدول (١٠) أن المتوسطات الحسابية لدرجات دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض تراوحت قيمها بين (٣.٩٥ - ٤.١٣) وجميعها بدرجات موافقة عالية، حيث حصلت العبارة رقم (٢) على أعلى متوسط حسابي وقيمته (٤.١٣)، في حين حصلت العبارة رقم (٣) على أقل متوسط حسابي وقيمته (٣.٩٥).

كما يبين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٤) ودرجة موافقة عالية، وهذا يدل على أن دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض كان بدرجة عالية. وربما يعزى ارتفاع هذه النتيجة ومجئها بدرجة عالية إلى قناعة عينة الدراسة بأهمية التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية للطالبات.

نتائج إجابة السؤال الثالث؛ والذي ينص على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تعزى إلى متغيرات الدراسة (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي)؟".

حسب نوع المؤهل:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير نوع المؤهل، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (١١) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير نوع المؤهل

البعد	نوع المؤهل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوي الدلالة
دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات	تربوي	٣٥	٤.٢٥	٠.٩٣٧	١.٣٧٢	٨٣	٠.١٧٤
	غير تربوي	٥٠	٣.٩٩	٠.٨٢٩			
دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات	تربوي	٣٥	٤.٢٢	٠.٩٦٢	١.١٨٩	٨٣	٠.٢٣٨
	غير تربوي	٥٠	٣.٩٩	٠.٨١٧			
دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات	تربوي	٣٥	٤.٢٤	٠.٩٣٧	١.٣١٥	٨٣	٠.١٩٢
	غير تربوي	٥٠	٣.٩٩	٠.٧٩٩			

يتضح من الجدول (١١) أن قيم مستويات الدلالة كانت أكبر من (٠.٠٥) في جميع الأبعاد، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير نوع المؤهل. وربما يعزى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمات ذوات المؤهل التربوي وغير التربوي لتشابه وجهات نظر معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير نوع المؤهل.

حسب سنوات الخدمة:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Wallis) لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير سنوات الخدمة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (١٢) نتائج اختبار كروسكال ويلز لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير سنوات الخدمة

البعد	سنوات الخدمة	العدد	متوسط الرتب	كروسكال ويلز	درجات الحرية	مستوي الدلالة
دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات	أقل من ٥	٢٢	٣٨.٧٧	٠.٩٥٤	٢	٠.٦٢١
	من ٥ إلى أقل من ١٠	١٨	٤٥.٦١			
دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات	١٠ سنوات فأكثر	٤٥	٤٤.٠٢	٠.٨١٣	٢	٠.٦٦٦
	أقل من ٥	٢٢	٣٩.٥٧			
دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات	من ٥ إلى أقل من ١٠	١٨	٤١.٩٧	٠.٨١٣	٢	٠.٦٦٦
	أقل من ٥	٢٢	٣٩.٥٧			



١٠ سنوات فأكثر	٤٥	٤٥.٠٩			
أقل من ٥	٢٢	٣٨.٧٥	٠.٩٨٢	٢	٠.٦١٢
من ٥ إلى أقل من ١٠	١٨	٤٣.٠٨			
١٠ سنوات فأكثر	٤٥	٤٥.٠٤			

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم مستويات الدلالة كانت أكبر من (٠.٠٥) في جميع الأبعاد، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير سنوات الخدمة، وهذا يدل على تشابه وجهات نظر معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تبعاً لمتغير سنوات الخدمة مهما اختلفت سنوات خدمتهم.

نتائج إجابة السؤال الرابع؛ والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تعزى إلى متغيرات الدراسة (سنوات الخدمة، ونوع المؤهل: تربوي- غير تربوي)؟".

حسب نوع المؤهل:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات في مدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية تبعاً لمتغير نوع المؤهل، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (١٣) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تبعاً لمتغير نوع المؤهل

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوي الدلالة
دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات في مدارس التعليم العام	تربوي	٣٥	٤.١٦	٠.٩١٥	١.٠١٥	٨٣	٠.٣١٣
	غير تربوي	٥٠	٣.٩٧	٠.٧٩٥			

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من (٠.٠٥)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تبعاً لمتغير نوع المؤهل.

حسب سنوات الخدمة:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Walls) لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تبعاً لمتغير سنوات الخدمة، وكانت النتائج كما يلي:  
جدول رقم (١٤) نتائج اختبار كروسكال ويلز لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تبعاً لمتغير سنوات الخدمة

البعد	سنوات الخدمة	العدد	متوسط الرتب	كروسكال ويلز	درجات الحرية	مستوى الدلالة
دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات	أقل من ٥	٢٢	٣٩.٣٤	١.٤٩٣	٢	٠.٤٧٤
	من ٥ إلى أقل من ١٠	١٨	٣٩.٨٩			
	١٠ سنوات فأكثر	٤٥	٤٦.٠٣			

يتضح من الجدول (١٤) أن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من (٠.٠٥)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تعزى لمتغير سنوات الخدمة. وهذا يدل على تشابه وجهات نظر معلمات المدارس الثانوية بمدينة الرياض حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات في مدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية مهما اختلفت سنوات خدمتهن.  
ملخص نتائج البحث والتوصيات والمقترحات  
نتائج البحث:

- بناء على أسئلة البحث وأهدافه، ونتيجة التحليل الكمي لاستجابات أفراد عينة البحث، فقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج، ومنها:
١. حصول إجمالي محاور البحث على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٨) ودرجة موافقة عالية.
  ٢. حصول عبارات محور (دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات) على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٩) ودرجة موافقة عالية.
  ٣. حصول عبارات بُعد (دور التربية البدنية في تحسين الحالة الذهنية لدى الطالبات) على متوسط حسابي قيمته (٤.١٠) ودرجة موافقة عالية.
  ٤. حصول عبارات بُعد (دور التربية البدنية في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات) على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٩) ودرجة موافقة عالية.
  ٥. حصول عبارات محور (دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات) على متوسط حسابي قيمته (٤.٠٤) ودرجة موافقة عالية.
  ٦. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة التعليمية لدى الطالبات تعزى لمتغير نوع المؤهل أو لمتغير سنوات الخدمة.

٧. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول دور التربية البدنية في تحسين الحالة الصحية لدى الطالبات تعزى لمتغير نوع المؤهل أو لمتغير سنوات الخدمة.

#### توصيات البحث

بناء على ما توصلت له الدراسة من نتائج، فإنها توصي بما يأتي:

١. ضرورة تفعيل وزارة التعليم حصص التربية البدنية في جميع المراحل الدراسية بمدارس البنات.

٢. أهمية تطوير مقررات للتربية البدنية للطالبات لما لها من دور في تحسين التحصيل الأكاديمي للطالبات.

#### المقترحات:

تقترح الباحثتان إجراء بعض الدراسات المستقبلية التي قد تثري البحث الحالي، ومن

ذلك:

١. دراسة تصور مقترح لآليات تفعيل حصص التربية البدنية للطالبات في ضوء التجارب العالمية.

٢. دراسة واقع تفعيل حصص التربية البدنية في مدارس التعليم العام للبنات بمدينة الرياض.

## المراجع

- إبراهيم، أو حسين ونور الدين، صغير والعجال، قراش ويعقوب، الشيخ (٢٠٢٠). دور حصة التربية البدنية في تحسين الطلاقة الحركية لأطفال السنة أولى ابتدائي ٦-٧ سنوات. المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية، ١٧(١)، ٢٩٩-٣١٣.
- أحمد، بن الشين (٢٠١٦). مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٢٤)، ١٩٥-٢٠٣.
- بزويو، سليم وعادل، بزويو ولزنك، احمد (٢٠١٥). إسهام برامج التربية البدنية والرياضية في إرشاد وتوجيه سلوك المراهقين في المؤسسات التربوية، مجلة جامعة محمد خيضر بسكرة، ٢(٤)، ٥٣-٦٨.
- حاج صدوق، عبد الرحمن. (٢٠١٤). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة، الجزائر.
- رايح، تركي (٢٠٠٩). أصول التربية والتعليم. القاهرة: ديوان المطبوعات الجامعية.
- صالح، أحمد زكي (٢٠١٧). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة للتربية.
- الحرقان، سلطان بن عبد الله (٢٠١١م): برنامج توعوي عن الصحة والرياضة لطلاب المدارس، منشورات جامعة الملك سعود، الرياض.
- رمضان، إيمان محمد. (٢٠١٢). معايير مقترحة لتقويم أداء معلم التربية الرياضية في ضوء متطلبات الجودة والاعتماد في التعليم، ورقة عمل في المؤتمر العربي الثاني لضمان جودة التعليم العالي، عمان.
- عايش، أمل رشيد؛ ومحمد، وداد يوسف. (٢٠١٢). أثر درس التربية الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الرابع العلمي، بحث منشور في مجلة الفتح، عدد ٥١، أيلول، بغداد.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كابد (٢٠٢٠). البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه. الرياض: دار الفكر ناشرون.
- غندير، خالد. (٢٠١٢). دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، رسالة ماجستير في التربية الحركية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- فلية، فاروق عبده؛ والزكي، أحمد عبد الفتاح. (٢٠٠٤). معجم مصطلحات التربية لفظاً واصطلاحاً، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، القاهرة.
- الفيروز آبادي، مجد الدين محمد. (٢٠٠٨). القاموس المحيط، دار الحديث العربي، القاهرة.
- القحطاني، سالم سعيد والعامري، أحمد سالم وآل مذهب، معدي محمد (٢٠١٠). منهج البحث في العلوم السلوكية. الرياض: جامعة الملك سعود.
- لخضر، بوزاهر محمد (٢٠١٨). أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.