

## معدل ضربات القلب أثناء دروس التربية البدنية في المرحلة المتوسطة : دراسة على التلاميذ في مدينة الرياض

هزاع بن محمد الهزاع\* و خالد بن صالح المزيني\*\*

\* أستاذ و\*\* أستاذ مساعد، مختبر فسيولوجيا الجهد البدني، قسم التربية البدنية،

كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية

**ملخص البحث .** لا يحظى تلاميذ المرحلة المتوسطة في التعليم العام بالمملكة العربية السعودية بأكثر من درس واحد في التربية البدنية أسبوعياً، مما يعني ضرورة العناية بنوعية الأنشطة المقدمة أثناء الدرس الكفيلة بتنمية الكفاءة القلبية التنفسية لدى التلاميذ. لذا هدفت هذه الدراسة إلى معرفة معدل ضربات القلب والمسافة المقطوعة - كمؤشر لشدة الجهد المبذول - أثناء درس التربية البدنية في المرحلة المتوسطة. ولقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من منطقتين من المناطق الجغرافية الخمس لمدينة الرياض. ثم بعد ذلك تم عشوائياً اختيار فصل من كل صف في كل مدرسة ليصبح عدد الفصول المختارة ٦ فصول. أخيراً تم اختيار ١٤ طالباً من كل فصل عشوائياً. ولقد بلغت العينة الإجمالية للبحث ٧٥ تلميذاً، وكانت متوسطات ( $\pm$  انحراف معياري) العمر، والوزن، والطول، ونسبة الشحوم في الجسم على النحو التالي: ١٤، ٤  $\pm$  ١، ٧ سنة، ٦، ٩  $\pm$  ٥٠، ٩ كجم، ١، ١٥٩  $\pm$  ٩، ٩ سم، ٩، ١٧  $\pm$  ٨، ٩٪. أظهرت النتائج أن متوسط الدرس الفعلي يبلغ ٣٢ دقيقة من أصل ٤٥ دقيقة. وأن متوسط ضربات القلب أثناء الدرس بلغت ١٤٧، ٩  $\pm$  ١٣، ٩ ضربة/ق، وأن نسبة الوقت الذي يقضيه التلاميذ عند كل من ضربات قلب دون ١٢٠ ضربة/ق، وفوق ١٥٩ ضربة/ق بلغا ١٧، ٩  $\pm$  ١٢، ٩٪ (٥، ٧ دقيقة)، و ٤، ٣٩  $\pm$  ١٩، ٤٪ (١٢، ٦ دقيقة) على التوالي. كما بلغ معدل المسافة المقطوعة أثناء الدرس ١٨٠٨، ٧  $\pm$  ١٢، ٤ متر. كما لوحظ وجود تفاوت كبير بين الطلاب في معدل ضربات القلب والمسافة المقطوعة. ولقد أظهرت النتائج أيضاً أن هناك علاقة دالة (\* = ٠، ٠٥، \*\* = ٠، ٠١) بين المسافة المقطوعة أثناء الدرس وكل من متوسط ضربات القلب أثناء الدرس (r = ٠، ٢٥، \*)، ونسبة الوقت الذي يقضيه التلميذ عند ضربات قلب فوق ١٥٩ ضربة/ق (r = ٠، ٣٤، \*\*). بينما لم توجد أي علاقة دالة بين المتغيرات السابقة ونسبة الشحوم في الجسم. خلاصة القول أن بعض الطلاب لا ينال الجرعة الكافية من النشاط البدني الكفيلة بتنمية الكفاءة القلبية التنفسية، خصوصاً أن هؤلاء الطلاب ليس لديهم إلا درس واحد فقط في التربية البدنية أسبوعياً.