

دور اللياقة البدنية والوعي الصحي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمي

أ.م. د سندس برهان ادهم جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sundusbrhan@mu.edu.iq

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية :

ملخص البحث :

و مستوى الوعي الصحي وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمي ، وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الطالبات والطلاب، وأوصى الباحثات بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية وتطوير اللياقة البدنية والوعي الصحي للطلبة

Fitness and health awareness among university students and their relation to the level of academic achievement

By

Sundus Burhan Adham

Abstract

The purpose of this study was to determine the degree of physical fitness among Al-Muthanna University students studying sports sciences and physical education, as well as the degree of their health consciousness and how it relates to academic performance in a sample of fourth-stage students. The

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى ومدى الوعي الصحي لديهم وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، لدى عينة من طلبة المرحلة الرابعة ، تكونت عينة البحث من (٨٠) طالباً وطالبة ، حيث تم قياس متغيرات اللياقة البدنية عن طريق اختبارات اللياقة البدنية ،ومن ثم قياس مستوى الوعي الصحي عن طريق استمارة استبيان من اعداد الباحثون، ثم الحصول على مستوى التحصيل الأكاديمي من خلال معدلاتهم للمواد، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية و تم استخراج نتائج الاختبارات.

وكانت نتائج اختبارات اللياقة البدنية ومستوى الوعي الصحي عند عينة البحث كان متوسطاً، إضافة الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية

اهتمامات الكثير من دول العالم لكونه يختلف مركز الصدارة في مسؤولية بناء الأجيال وأعدادها للمستقبل. وتلعب اللياقة البدنية واختباراتها والوعي الصحي دور مهم في عملية الأعداد الصحيح لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطلبة للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن تطوير المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

لذا فان الاهتمام بأعداد طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم اضافة إلى بناء المستوى المهاري والمستوى العلمي في سنوات دراستهم لا يمكن إن يتم إلا من خلال الاهتمام بالمناهج الدراسية الموضوعية والعلمية بشكل دقيق وفق صيغ ووسائل متنوعة تعمل على ايجاد صيغة ارتباط بين الصفات البدنية ومفردات مناهج كليات التربية الرياضية لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة والمحافظة عليها خلال السنوات الاربعة ضمن منهاج الكلية .

ومن ههنا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى اللياقة البدنية والوعي الصحي لطلبة المرحلة الرابعة وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي باعتبار هذه المرحلة

sample comprised eighty students. The researchers used a questionnaire to gauge the students' level of health awareness, and their material rates were used to gauge their academic ability. The program Statistical Spss was used to process the data after the researchers collected it using the descriptive approach in the associative relations method.

The results of the study showed that the physical fitness and the level of public health awareness among the sample was medium, in addition to the emergence of differences of statistical significance in the physical fitness and the level of health awareness and their relation to the level of academic achievement. There are disparities of statistical significance between the level of students and students. The researchers highlighted the necessity to hold workshops Regarding the growth of students' physical fitness and health consciousness.

١- التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

إن نجاح العملية التربوية وتحقيق أهدافها يعد من أهم المحاور الأساسية في بناء النظام التربوي لذلك فان اعداد طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كمدرسين لمادة التربية الرياضية أصبح من صميم

سيجعلهم اكثر تأهيلا لتحمل عبء الانشطة الرياضية وتحقيق افضل النتائج .

٣-١ أهداف البحث.

١. التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية والوعي

الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة /جامعة المثنى المرحلة

الرابعة.

٢. التعرف على علاقة ارتباط اللياقة البدنية

والوعي الصحي بمستوى التحصيل

الاكاديمي لدى عينة البحث .

١-٤ فروض البحث.

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى

اللياقة البدنية والوعي الصحي لدى طلبة

المرحلة الرابعة .

٢. وجود علاقة ارتباط اللياقة البدنية والوعي

الصحي بمستوى التحصيل الاكاديمي لدى

عينة البحث .

١-٤ مجالات البحث .

١-٥-١ - المجال البشري: طلبة المرحلة

الرابعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة

المثنى

١-٥-٢ -المجال الزمني : ٢٠١٨/٢/١٥ -

٢٠١٨/٤/١٥.

هي المرحلة النهائية التي بعدها يتخرج الطالب إلى الميدان التطبيقي في المدارس الابتدائية والمتوسطة التي ستعطينا نتائج حقيقة عن هذه المستويات ومدى علاقتها بالعديد من مفردات المناهج الدراسية على مدار الاربع سنوات التي قضاها الطالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كما ستعطينا اجابة علمية حقيقية عن امكانية الطالب بدنيا لخوض تجربة التطبيق العملي في المدارس .

١-٢ مشكلة البحث .

تعد مرحلة دراسة البكالوريوس في كليات التربية الرياضة من المراحل المهمة في تطوير اللياقة البدنية لطلبة الكلية من خلال المناهج الدراسية وخاصة الدروس العملية, وان بناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطا وثيقاً بهذه المواد الدراسية التي يدرسها الطالب، وان الغرض الاساسي تكوين قاعدة اساسية للبناء الجسم السليم, كون اللياقة البدنية تلعب دور كبير في تطوير مستوى الاداء المهارى للكثير من الفعاليات الرياضية .

لذلك لابد من معرفة ودراسة مستوى اللياقة البدنية والوعي الصحي لطلبة المرحلة الرابعة وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي لبيان مدى تطورها ومدى تأثير مفردات مناهج الكلية على تطويرها والمحافظة عليها خلال الاربع سنوات بالإضافة إلى إن تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بشكل متكامل ومتربط

١-٥-٣- المجال المكاني : قاعات وملاعب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
المثنى.

ز. - مسطرة قياس ٣٠ م .

ح. - بورك .

ط. - ملعب الساحة والميدان .

ي. - استمارات استبيان

ك. - شواخص بلاستيك عدد (٨) .

٢. منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٢- منهج البحث:-

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب

المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة مشكلة
البحث.

٢-٤- اجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ قياس مستوى اللياقة البدنية

قامت الباحثة بتجميع استبيان تحديد أهم عناصر
اللياقة البدنية وأهم اختباراتها وقد تم توزيعها على
مجموعة من السادة الخبراء المختصين في مجال
التدريب واللياقة البدنية ، لغرض استطلاع آرائهم في
تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع
طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية وقد
تم استخدام قانون النسبة المئوية في تحديد المهارات
واختيار الاختبارات حيث تم اعتماد نسبة ٨٠٪
فأكثر.

٢-٢- مجتمع وعينة البحث:-

تضمن مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة في
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى
للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، والذين بلغ عددهم
١٥٧ طالبًا وطالبة. تم اختيار عينة البحث، التي
تتكون من ٨٠ طالبًا وطالبة، بطريقة عشوائية من
خلال القرعة.

٢-٤-١-١ الاختبارات المستخدمة

الاختبار الاول : اختبار ثنى الجذع من الوقوف

- غرض الاختبار : قياس مرونة الجذع
- الادوات اللازمة: قياس مدرج من خشب أو
مسطرة طولها حوالي (٢٠سم) مقسمة بخطوط
إلى وحدات كل وحدة تساوي (١سم) , ويفضل
إن تكون حدود هذا التدرج في مدى (١٠سم) .

٢-٣ ادوات البحث و وسائل جمع المعلومات :

- أ. المقابلات الشخصية.
- ب. المصادر والمراجع العربية.
- ج. استمارة تفرغ المعلومات والبيانات.
- د. الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء.
- هـ. - كرات طبية عدد (٢) وزن (٢كغم) .
- و. - لوح خشب طوله ٤٠ سم وعرضه ٢٠ سم .

- منصدة مسطحة تتحمل وزن المختبر .
- وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنصدة بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس , يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس.
- قياس الدرجات: هي اعلى قياس يحصل عليه المختبر
- الاختبار الثاني: اختبار دفع الكرة الطبية (٢كغم) .
- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .
- الادوات اللازمة: كرات طبية وشريط قياس .
- وصف الاداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين واضعا الكرة الطبية على احدى يديه واليد الأخرى تستند من فوق الكرة , ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محدد.
- حساب الدرجات: للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والاداء الخاطئ يحتسب محاولة , وتحتسب نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث .
- الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات .
- الادوات اللازمة: شريط قياس يرسم خط الارتقاء .
- مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء بحيث تكون القدمان متباعدتين قليلا والذراعان عاليا , تمرجح الذراعان أمام اسفل مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع قليلا للإمام.
- التسجيل: النتيجة هي المسافة التي يقفزها من خط الارتقاء إلى مكان الهبوط بالقدمين .
- الاختبار الرابع: اختبار الوقوف على مشط القدم .
- غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت.
- الادوات اللازمة: ساعة ايقاف .
- وصف الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين , ويفضل إن تكون قدم رجل الارتقاء , ثم يقوم بوضع الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها .
- حساب الدرجات: يحتسب افضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض اخطاء الاداء وفقد التوازن .
- الاختبار الخامس: اختبار الركض لمسافة (٣٠٠م) من البداية العالية (رواء علاوي , ١٩٩٩).
- الغرض من الاختبار : قياس المطاولة .
- الادوات اللازمة: ساعة ايقاف (توقيت) مضمار العاب القوى بطول (٣٠٠م) .
- مواصفات الاداء :

بسرعة , حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذا الإشارة .

- **حساب الدرجات:** يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية ويحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين.

الاختبار السابع: اختبار جري مكومي ٢×٢٠ م.

- **غرض الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه .
- **الادوات اللازمة:** منطقة فضاء مساحتها ١٠×١٠ م . وعدد ٤ شواخص من البلاستيك .

٢-٤-١-٢ الأسس العلمية للاختبارات

١. **صدق الاختبارات :** يعد الاختبار صادقا « إذا كان يقيس ما اعد لقياسه » (صالح بن محمد ، ١٩٩٥) , لذا اعتمد الباحثون على اختبارات معتمدة من الخبراء ومقننه من قبل باحثين سابقين .

٢. **ثبات الاختبار:** الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة , أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (نادر فهمي ، ٢٠٠٥) .

لذا استخدمت الباحثات لحساب معامل الثبات طريقة اختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (٧) أيام, وبعد معالجة البيانات احصائيا من خلال ايجاد معاملات الارتباط (سبيرمان) للرتب بين

- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية وضع البدء العالي .

- عند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة ممكنة ليقطع مضمار العاب القوى .

• التعليمات:

- يؤدي كل اربع مختبرين (ويجوز كل اثنين أيضا) الاختبار وارد لضمان عامل المنافسة .
- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية لذلك وفي هذا الحالة يحث على مواصلة الركض.
- لكل مختبر محاولة واحدة .

- **التسجيل:** يحتسب الزمن الذي يستغرقه بثنائي.

الاختبار السادس: اختبار ركض (٣٠م).

- **غرض الاختبار :** قياس السرعة القصوى في الجري تحت ظروف متغيره بالنسبة القصوى الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

- **الادوات اللازمة:** ملعب ساحة وميدان , وعدد ٣ ساعات ايقاف .

- **وصف الاداء :** يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

وعندما يعطي الاذن بالبدء, يقوم المختبر بالجري. ويخصص لكل مختبر مراقب رافعا احدى ذراعيه للأعلى وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعيه للأسفل

٢-٤-٢ مقياس الوعي الصحي

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان للقياس الوعي الصحي ، لغرض اطلاع الخبراء ، عليها وبيان رأيهم من حيث قبول الفقرات من عدمها أيضا إذا كانت هناك فقرات تحتاج إلى تعديل أو حذف أو إضافات ، وبعد تثبيت الفقرات المناسبة والتي لاقت نسبة قبول أكثر من ٨٠ % من آراء الخبراء والمختصين ، وضعت الاستمارة بشكلها النهائي، لغرض عرضها على عينة البحث ، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (٥) درجات، درجة عالية (٤) درجات، درجة متوسطة (٣) درجات، درجة منخفضة (٢) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة ، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي ، وقامت الباحثة بالتحليل الاحصائي للفقرات الاستبيان عن طريق استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض، وبعد أن تم عرضها على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الفقرات المرشحة والبالغ عددها (٢٣) فقرة موزعة على ثلاث مجالات، وأظهرت النتائج صلاحية جميع الفقرات وذلك لان قيمه (كا) المحسوبة لهذه

الاختبار الأول والثاني قد تبين من الجدول (١) إن جميع الاختبارات تتمتع بمعامل ثبات عالي وذات موضوعية عالية .

٣. موضوعية الاختبار: الموضوعية هي ((مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية)) (إلى السيد، ٢٠٠٣) . ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة استخدم الباحثون معامل الارتباط (سبيرمان) لموضوعية الاختبارات بين الحكم الأول والثاني^(*) ، وبعد معالجة النتائج احصائيا بين نتائج الحكمين تبين إن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

جدول (١)

يوضح المعاملات العلمية للاختبارات

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٠,٨٦	٠,٩٠
٢	دفع كرة طبية زنه ٢ كغم	سم	٠,٨٤	٠,٨٧
٣	الوقوف على مشط القدم	ثا	٠,٨٠	٠,٨٤
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	٠,٨٥	٠,٩٢
٥	ركض مسافة ٣٠٠ متر	ثا	٠,٨٠	٠,٩٢
٦	ركض مسافة ٣٠ متر	ثا	٠,٨٧	٠,٩٠
٧	ركض مكوكي ١٠×٢ متر	ثا	٠,٨٦	٠,٩٣

* الحكمان هما ١ - م. د. نغم سلمان
٢ - م. د. دنيا صباح

- مع مراعاة طريقة الاختبار وفريق العمل المساعد والمكان والزمان الذي اجري فيه الاختبار.

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

تم استعمال البرنامج الاحصائي spss.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل نتائج مستوى اختبارات اللياقة البدنية.

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لاختبارات

اللياقة البدنية

ت	الاختبارات	درجة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٧,١٠	١,٧٠
٢	دفع كرة طبية زنه ٢ كغم	سم	٦,١٩	٣,٧٦
٣	الوقوف على مشط القدم	ثا	٦٩,٦٢	١١,٨٧
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٦,٠٢	٦,٤٤
٥	ركض مسافة ٣٠٠ متر	ثا	٣,٢١	١٣,١٨
٦	ركض مسافة ٣٠ متر	ثا	٤,٩٠	٣,٠٠
٧	ركض مكوكي ١٠X٢ متر	ثا	١٢,٩٥	٢,٦٩

المجالات كانت اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند درجه حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبهذا قبلت جميع فقرات الاستبانة وهذا يعد دليل على الصدق الظاهري لاستمارة الاستبيان وبالنسبة لثبات الاختبار (الاستمارة) فان (الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربه او نفس النتائج اذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة) (حسين مردان وعبد العال، ٢٠٠٦) ولقد قامت الباحثات بتطبيق الاستمارة الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية وبواقع (٣٠) طالب وطالبة ثم أعيد الاختبار بتطبيق نفس الاستمارة وعلى العينة نفسها وفي نفس الظروف بعد أسبوع واحد وقد حصلت الباحثات على معامل ثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون وبلغت قيمته (٠.٨٨) مما يعطي مؤشرا جيدا لثبات الاستمارة وبالنسبة لموضوعيتها فقد ايد الخبراء موضوعيه استمارة استبيان قياس الوعي الصحي وامتازت بسهولة الإجابة عن مضمون فقراتها ووضوحها.

٢-٦ خطوات إجراء البحث :

- تم اجراء خطوات البحث من الفترة من ٢٦/٣/٢٠١٨ ولغاية ٥/٤/٢٠١٨.

- تم توزيع مقياس الوعي الصحي على الطلبة يوم المصادف ٢٦/٣/٢٠١٨ .

- تم أجراء الاختبارات للياقة البدنية الساعة التاسعة صباحا في القاعة الداخلية للألعاب

٣-٢ عرض وتحليل نتائج مستوى الوعي الصحي

جدول (٣)

بين الاوساط الحسابية والنسب المئوية لمستوى مجالات الوعي الصحي

ت	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مجال التغذية	٣٧,٦	١,٩١٩
٢	مجال الصحة الشخصية	٢٠,٤	٠,٩٨٥
٣	مجال القوام	٤٤,٨	٢,١٤٤
	الدرجة الكلية للوعي الصحي لجميع المجالات	١٠٢,٦	٢,٩١٤

٣-٣ عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط اللياقة البدنية والوعي الصحي بمستوى التحصيل الاكاديمي .

جدول (٤)

يبين علاقة الارتباط بين التحصيل الاكاديمي واللياقة البدنية والوعي الصحي

الإحصائية	الوسائل	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
التحصيل الاكاديمي	٧٧.٤٧	١٢.٤٢				
الوعي الصحي	١٠٢,٦	٢,٩١٤		٨٣.٣٩	٠.٠٠٠	معنوي
مرونة الجذع	٧.١٠	١.٧٠		٦٧.٠٢	٠.٠٠٣	معنوي
رمي كرة طبية	٦.١٩	٣.٧٦		٦٤.٨٠	٠.٠٠١	معنوي
الوثب من الثبات	١٠.٦.٠٢	٦.٤٤		٧٤.٨٠	٠.٠٠٤	معنوي
الوقوف على قدم واحدة	٦٩,٦٢	١١.٨٧		٣٣.٣٥	٠.٠٢٠	غير معنوي
ركض ٣٠٠ م	٣,٢١	١٣.١٨		٧٢.٩٢	٠.٠٠١	معنوي
ركض ٣٠ م	٤.٩٠	٣٠.٠		٧٣.٢٤	٠.٠٠١	معنوي
ركض مكوكي ١٠×٢ م	١٢,٩٥	٢.٦٩		٦٣.٢٤	٠.٠٠١	معنوي
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (٠.٠٥)$						

٣-٤ مناقشة النتائج

مستوى الوعي الصحي ومتغيرات اللياقة البدنية قيد

من خلال الجدول رقم (٢) (٣) و(٤) يتبين لنا هناك

البحث. ماعدا الوقوف على قدم واحدة .

علاقة ارتباط معنوي بين التحصيل الاكاديمي

وتعزو الباحثة ذلك الى أن الوعي الصحي واللياقة

البدنية الجيدة للفرد يعزز الوعي الصحي عبارة عن

الجانب الدراسي أو الحياتي بشكل عام، وإلى توجه الطلاب الخاملين بدنيا ومن لديهم مستوى منخفض جداً من اللياقة البدنية نحو العزو السببي الخارجي في عزوهم لأسباب النجاح والفشل (العرجان وذيب، ٢٠٠٨؛ العرجان والعلوان، ٢٠١١).

٤. الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١ - الاستنتاجات

- إن التأثيرات الإيجابية لارتفاع مستوى اللياقة البدنية تؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة.

- إن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٤.٨٠ %).

٤-٢ - التوصيات

- ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على الزام الطلبة عليها لتحقيق الغاية المرجوة

- ضرورة التركيز على الوعي الصحي واللياقة البدنية في جميع مؤسسات التربية من خلال وسائل الاعلام المختلفة (التلفاز ، الصحف، والمجلات) من أجل الارتقاء بالوعي الصحي.

- إجراء دراسات مشابهة في الوعي الصحي ومتغيرات أخرى.

ترجمة المعارف و المعلومات و الخبرات الصحيحة الى انماط سلوكية و التي يمكن انجازها باي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية على الصحة و القدرة على تطبيقها. (قنديل، ١٩٩٠) ، وهذه النتيجة تعني وجود علاقة ايجابية طردية بين التحصيل الأكاديمي والوعي الصحي، بمعنى انه كلما زاد التحصيل الأكاديمي يصاحبه زيادة في الوعي الصحي، والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى امتلاكهم للمعلومات الصحية وممارستها وترجمتها على شكل سلوك يكون أفضل من أصحاب التحصيل الأكاديمي الأقل.

اما بالنسبة مستوى اللياقة البدنية ويمكن تفسير ذلك بوجود علاقة الطردية ما بين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للطلبة وزيادة مستوى التحصيل الأكاديمي لهم، من خلال تأثير النشاط البدني وارتفاع مستوى اللياقة البدنية وما يترافق مع ذلك من تكيفات فسيولوجية إيجابية على مختلف وظائف أعضاء الجسم البشري، كما يمكن تفسير تلك العلاقة أيضاً، من وجود تأثير لممارسة النشاط الرياضي، والارتفاع في مستوى اللياقة البدنية، على بعض المتغيرات النفسية الأخرى، ذات الصلة بالعملية التربوية والتعليمية والتحصيل الدراسي، فقد توصلت بعض الدراسات إلى توجه الطلاب ممارسي النشاط الرياضي أو مرتفعي اللياقة البدنية نحو العزو السببي الداخلي في عزوهم لأسباب نجاحهم أو فشلهم في

المصادر

١. العرجان، جعفر والعلوان، بشير (٢٠١١).
المستوى الاجتماعي الاقتصادي وعلاقته بنسبة
الشحوم في الجسم لدى عينة من الأطفال
الأردنيين، المجلة العربية للغذاء والتغذية، (٢٦).
٢. حسين مردان عمر ، محمد عبد العال أممي :
الاحصاء المتقدم في العلوم التربية البدنية مع
تطبيقات spss ، ط ١ مؤسسة الوراق للنشر
والتوزيع ، عمان الاردن ، .
٣. رواء علاوي كاظم: الانماط الحسية واثرها في
مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية، رسالة
ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ،
١٩٩٩.
٤. قنديل عبدالرحمن. (١٩٩٠). التربية الغذائية
وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل.
المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته
ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة،
جامعة عين شمس ، مصر.



