

ممارسة الأنشطة البدنية ودورها في تنمية الجانب الصحي للطالبات عمر

(20 – 25) سنة

Practicing physical activities and their role in developing the health aspect of female students aged (20-25) years

م. م غفران ابراهيم نعمه

basicspor54te@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى . كلية التربية الاساسية

07705894116

الكلمات المفتاحية : الأنشطة البدنية، الجانب الصحي، الطالبات

الملخص

للأنشطة البدنية أهمية كبيرة في تقوية الجهاز المناعي من خلال الوقاية من الامراض وذلك في تحسين الدورة الدموية وتحسين اللياقة البدنية من خلال تقوية العضلات وتحسين المرونة والتوازن وكذلك زيادة التحمل عند ممارسة الأنشطة البدنية وممارسة الأنشطة الحياتية، وتكمن مشكلة البحث ان الضغط الدراسي يحتاج الى الاهتمام بالصحة الجسمية للطالبات فهذفت الدراسة الى دوافع الطالبات لممارسة النشاط البدني ومدى تحسن الجانب الصحي لهن ، فاعتمدت الباحثة في اعداد دراستها على المنهج الوصفي للحصول على المعلومات في تحليل البيانات والحصول على النتائج اذ بلغ افراد العينة (150) طالبة من كلية التربية الاساسية جامعة ديالى اللاتي يمارسن النشاط البدني فظهرت النتائج ان الهدف من ممارسة النشاط البدني هو المحافظة على الوزن وتحسين المظهر (القوام) الجيد لدى الطالبات وتحسين اللياقة البدنية والصحية كما وجدت الباحثة وجود معوقات للطالبات بصورة خاصة والفتيات بصورة عامة مثل عدم وجود ملاعب كافية في الجامعة خاص للطالبات كذلك عدم وجود مدربة جيدة التي تساعدن في اعداد الجدول التدريبي والغذائي كذلك عدم وجود تشجيع من المحيطين لذا فأوصت الباحثة تعاون مع مدربات مختصات في المجال الرياضي وتوفير ملاعب تجهيزها واعداد حملات توعية لأهمية ممارسة النشاط البدني من قبل شعبة الأنشطة الطلابية في كل كلية وتعاون تدريسيات قسم التربية البدنية وعلوم فتح مراكز تدريبية للممارسة النشاط البدني .

Abstract

Physical activity is of great importance in strengthening the immune system by preventing diseases. This is achieved by improving blood circulation and physical fitness by strengthening muscles, enhancing flexibility and balance, and increasing endurance when engaging in physical and lifestyle activities. Academic pressures require attention to the physical health of female students.

The study aimed to examine female students' motivations for engaging in physical activity and the extent to which their health improves. The researcher relied on the descriptive approach to obtain information, analyze data, and obtain results. The sample consisted of (150) female students from the College of Basic Education, University of Diyala, who engaged in physical activity. The results showed that the goal of engaging in physical activity was to maintain weight, improve overall well-being, and enhance physical and health fitness. The researcher also found obstacles facing female students in particular, and girls in general, such as the lack of sufficient playgrounds at the university, the lack of a good trainer to assist them in preparing training and nutritional schedules, and the lack of encouragement from those around them. Therefore, the researcher recommended collaborating with female trainers specialized in the field of sports, providing and equipping playgrounds, and developing awareness campaigns on the importance of engaging in physical activity.

1.1 مقدمة البحث وأهميته:

في ظل التطورات الحياتية التي يعيشها العالم اليوم والتقدم في جميع مجالات الحياة فقد اثر بصورة سلبية على الحياة العامة والجانب الصحي بصورة خاصة فأن ممارسة الانشطة البدنية للبالغين يعد مؤشر على الوعي والاهتمام بالجانب الصحي كون الصحة تاج على رؤوس الاصحاء فان قلة الوقت الذي يصارعه الانسان في هذا اليوم جعل منه يعاني كثير من الامراض الا وهي السمنة والقوام الهزيل وكذلك نقص المناعة والشعور بضعف اللياقة البدنية مما يدل على مؤشر خطر ويشير جميل نصيف "لأنشطة البدنية اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات والمعارف المتصلة بها في تنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من اجل مستوى صحي افضل " (1) ، لذا فان النشاط البدني يحافظ على الوزن ولها دور كبير في تقوية عضلات الجسم والمحافظة على مرونتها وحفظ توازن الجسم وزيادة القدرة على التحمل اثناء ممارسة الانشطة البدنية والحياتية المختلفة كذلك اعطاء الجسم القوام الجيد والمظهر الجذاب

كذلك لها دور في وقاية الجسم من الامراض كالضغط والسكر و زيادة مناعة الجسم وتحسين الدورة الدموية كذلك تقوية القلب عن طريق اىصال الاوكسجين والعناصر المغذية الى انسجة الجسم ، لذا فأن الانشطة البدنية تساعد على الاحتفاظ بالشباب وهذا ما اشار اليه الخولي " فاعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الانشطة الفرعية الاخرى"(2)

فتكمن اهمية البحث :

1. اهمية النشاط البدني الذي يعد عامل اساسي في تعزيز الجانب الصحي .
2. وضع برامج رياضية علمية تخص الطالبات
3. تعزيز حملات التوعية من خلال الجهات الحكومية لتوفير بيئة داعمة للنشاط الرياضي في الجامعات

2.1 مشكلة البحث :

ان الاهتمام بفئة الشباب هو دليل على قيام مجتمع مزدهر مبني على وعي وثقافة وصحة ، و بما ان المرأة نصف المجتمع يجب تسليط الضوء على السيدات بصورة عامة والطالبات بصورة خاصة اللاتي يواجهن ضغوط دراسية وحياتية تؤثر على صحتهم العامة ، فان نمط الحياة الغير صحي ازداد بكثرة مثل الغذاء الغير الصحي والجلوس لفترات طويلة بدأت تظهر عليهن مشكلات صحية الا وهي السمنة وضعف اللياقة البدنية والقوام الغير سليم فان للأنشطة البدنية دورا مهما في الوقاية من هذه المشكلات وتعزيز الصحة الجسمية الا ان هناك ملاحظه حول قلة اقبال الطالبات على ممارسة النشاط البدني بانتظام وما مدى وعي الطالبات بأهمية الانشطة البدنية ودورها في تعزيز الجانب الصحي خلال المرحلة العمرية والمراحل اللاحقة ؟ كونهن يمثلن الصورة التربوية التي تقتدي بها الاجيال القادمة وتعتبر العادات الغير صحية (السلبية) مثل قلة الحركة والتغذية الغير صحية ؟

3.1 اهداف البحث :

1. التعرف اثر اللياقة البدنية والصحية للطالبات .
2. التعرف على المعوقات التي تواجهها الطالبات عند ممارسة الانشطة البدنية .
3. التعرف اهمية الانشطة البدنية ودورها في تعزيز الجانب الصحي.

4.1 فروض البحث:

. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي وتعزيز الجانب الصحي.

5.1 مجالات البحث

. مجال بشري : طالبات كلية التربية الاساسية

. المجال المكاني : كلية التربية الاساسية

. المجال الزمني : 2. 3. 2025

1. 5 تحديد المصطلحات :

1. 5. 1 النشاط البدني :

هو النشاط الحركي الذي يمارسه الانسان ممارسة ايجابية فردي او جماعي وفقا لقواعد محددة تحدث تغيرا بين الفرد والبيئة المحيطة به . (رمضان يس : 53: 2007)
او " هي مجموعة من الحركات الجسمية او النشاطات الحركية العضلية يقوم بها الفرد من اجل تقوية بدنه وعضلاته وترويح عن نفسه ويمكن ان تمارس فرديا او جماعيا في جوهر هادف وتحتوي على مجموعة من السلوكيات يتصف بها المقيم بالفعل بطريقة تلقائية"
او هي " شكل من اشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل انواع الانشطة الرياضية المختلفة والعمل وبعض الانشطة الحياتية اليومية على ان يحقق ما يلي :
. الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية
. زيادة القدرات البدنية الوظيفية

. زيادة بعض الفاقد من القدرات البدنية والوظيفية

تطوير القدرات البدنية الجديدة للتعويض بعض القدرات التي قد فقدت .

الطالب الجامعي : هو ذلك الشخص الذي يدخل عالم الحرية المعاكسة للحياة السابقة (الثانوية) حيث صرامة التوقيت وتوجيه الانضباط التام من الاستيقاظ في النوم في حين الدخول للجامعة يعني فصل تام ليميزه الاضطرابات والمفاجئات .

1. 5. 2 أهمية النشاط البدني الرياضي :

نظرا لظروف الحياة العصرية ، فقد قل النشاط البدني نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل الذي ادى الى تقليل كثير من الاعمال البدنية التي كان يقوم بها الانسان من قبل ، حيث ان الجسم البشري يحتاج الى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية والحركية او المحافظة على مستوى عال من اللياقة البدنية فان التربية الرياضية يجب ان تقوم بدورها في هذا المجال ، لكي توفر للجسم النشاط البدني المنظم الذي يعمل على المحافظة علة حيويته ونشاطه ، مما لا شك فيه ان من يمارس النشاط البدني بانتظام يمتاز بصحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة سواء في عمله او حياته بسهولة كما تجنبه الاصابة بكثير من الامراض .

يؤدي النشاط البدني المنتظم الى زيادة استمتاع الانسان بحياته وقد تكون هذه الميزة افضل من اطلال العمر ، ومن الطبيعي ان الانسان الذي يستطيع القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني



اقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب تكون نوعية حياته افضل وتتعكس صورة ذلك في سهولة صعود السلم ، وحمل حقيبة ثقيلة ، وممارسة السباحة ، وركوب الدراجات .

3.5.1 اهداف الانشطة البدنية:

1. هدف التنمية البدنية : يعتبر هدف التنمية البدنية عن اسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ، لأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم الأهداف للنشاط البدني الرياضي ، لأنه يعتمد علة تطوير وتحسين وظائف اعضاء جسم الإنسان من خلال الانشطة والحفاظ على مستوى أداء هذه الوظائف ويتضمن هدف التنمية البدنية

. اللياقة البدنية

. القوام السليم

. التركيب الجسمي المتناسق

. السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن

2. التنمية الحركية : يهدف الى تنمية المهارات الحركية للفرد من خلال اعداد برامج حركية لها أنماط ومهارات متنوعة في سبيل اكتساب المهارة الحركية والادراكية ولها فوائد ذات ابعاد كثيرة :
. المهارات الحركية تساعد على اكتساب اللياقة البدنية

. المهارات الحركية تنمي مفهوم الذات

. المهارات الحركية تساعد على تكوين علاقات اجتماعية متميزة

3. هدف الترويح وانشطة الفراغ : وهي انشطة وجدت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل اوقات الفراغ ، وهو هدف يرمي الى اكتساب الأفراد المهارات الحركية والرياضية مدى الحياة ، فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها ، اثاره الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية وتشكيل اتجاهات ايجابية ، بحيث تصبح ممارسة الانشطة البدنية نشاطا ترويحيا يستثمر الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المقيدة .

4.5.1 انواع الانشطة البدنية :

1. بجهاز التنفسي والدوران : ويكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة في نمط واحد ومن امثلتها المشي وركوب الدراجات التي تعتبر من الانشطة السهلة جدا وغير مكلفة .

2. الانشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل : ويعمل هذا النوع من الانشطة على تحسين عملية الايض وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة الكيميائية المخزنة فيها كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع

الجسمي بشكل عام ومن امثلتها رفع الاثقال تمارين الضغط صعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية .

3. الانشطة الرياضية التي تعمل على زيادة مرونة العضلات : ويعمل هذا النوع من الانشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم وتقليل من اصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعضلي كامل من امثلتها تمارين شد عضلي و تمارين اطالة عضلية .

5.1. 5 دوافع ممارسة النشاط البدني :

- . الرغبة في التنمية البدنية لدى الاطفال والبالغين
- . الميل في تعويض ظاهرة نقص حركة الانسان والتي فرضتها الحياة في المجتمع المعاصر
- . الرغبة في معالجة بعض الامراض او الوقاية منها
- . الوقاية من البدانة وبعض الامراض البدنية
- . الرغبة في مقاومة اعراض الشيخوخة والحفاظ علة حياة اكثر شباب
- . الحاجة الى الترويح والاسترخاء للتخلص من مشاغل الحياة
- . القوام السليم خالي من العيوب والانحرافات

1. 5. 6 مجال النشاط الرياضي العلاجي:

يمثل النشاط البدني الرياضي المقنن علاج الكثير من الحالات المرضية سواء مزمنة او طارئة وهذا بإعادة تأهيل المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوة وحركة كما يلعب النشاط البدني الرياضي لكثير من المرضى في الاسهام لتحسين حالتهم الصحية ، كمرضى القلب والدورة الدموية ، وبعض الحالات المرضية الاخرى التي تساهم التمرينات البدنية في علاجها كنقص الكوليسترول في الدم وذلك عند ممارسة الانشطة البدنية الرياضية ولفترة طويلة "

2. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2. 1 منهجية البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كونه ملائم مع نوع دراسة البحث ويقصد بالمنهج الوصفي "هي مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف ظاهرة او موضوع اعتمادا علة جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول الى النتائج"

2.2 مجتمع وعينة البحث :

يقصد بعينة البحث " هي جزء معين من افراد المجتمع الاصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله" فتكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية الاساسية . جامعة ديالى اذا بلغ عدد

افراد العينة (150) طالبة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاتي يمارسن الأنشطة البدنية من مجموع طالبات الكلية الاصلي البالغ عددهن (2250) طالبة حيث تم توزيع الاستبانة عليهن .

3.2 صدق الاداة : قامت الباحثة بالصدق الظاهري بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص ملحق (1) وقد تم الاتفاق على الفقرات المبينة في ملحق (2) .

4.2 ثبات المقياس : يتضح من الفقرات المبينة في ملحق (2) ان قيم معاملات الارتباط لجميع فقرات البحث (الاستبيان) دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) فقد تم استخدام اسلوب النسبة المئوية في تحليل البيانات ، بالإضافة الى التحليل الكيفي للوصول الى نتائج دقيقة تجيب عن اسئلة الدراسة .

5.2 التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاربعاء بتاريخ (2025 /2/26) على (20) طالبة للتعرف على المعوقات التي من الممكن ان تواجهها خلال فترة توزيع الاستبيان كذلك مع تطابق الاسس العلمية الموجودة في الاستبيان .

6.2 التجربة الرئيسية : قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على الطالبات البالغ عددهن (150) طالبة الممارسات للنشاط البدني في الكلية يوم الاحد المصادف (2025/3/2) وتم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا .

7.2 الوسائل الاحصائية : تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss.

3. عرض النتائج ومناقشتها :

1. المحور الاول الانشطة البدنية :

جدول (1)

يبين نتائج المحور الاول الانشطة البدنية

ت	الفقرات	الاجابة
		الاختيار
		النسبة المئوية
1	هل تمارسين اي نوع من الانشطة البدنية بشكل دوري	نعم
		لا
2	ما نوع الانشطة التي تمارسينها	النسبة المئوية
		النشاط
		جري
		تمارين الاسترخاء
		العاب جماعية
		كارديو
3	كم مرة في الاسبوع تمارسين	سباحة
		عدد المرات
		النسبة المئوية

النشاط البدني	يومياً	5.3%
	مرة واحدة	14%
	مرتين في الأسبوع	58%
	3-4 مرات	22.6%
	المدة	النسبة المئوية
	15 دقيقة	13.3%
	15-30 دقيقة	53.3%
	30-60 دقيقة	23.3%
	أكثر من ساعة	10%
	المدة	النسبة المئوية
	ملعب الكلية	26.6%
	قاعة رياضية (جم)	58.6%
	البيت	14.6%

عرض النتائج:

اظهرت النتائج للمحور الاول الانشطة البدنية فقد تضمن (5) فقرات فظهرت نسبة الفقرة (1) ممارسة الانشطة البدنية بشكل دوري (80 %) اما غير دوري نسبة (20%) اما نتائج الفقرة (2) نوع الانشطة البدنية التي يمارسها الطالبات فكانت الجري (6%) والسباحة (2.6%) اما الكارديو (79.3%) والاسترخاء (4%) والالعاب الجماعية (12%) ، اما الفقرة الثالثة فكانت كم مرة في الاسبوع تمارسين النشاط البدني فقد اظهرت نتيجة يومياً (2%) ومن (3.4) مرات (24%) ومرتين في الاسبوع (57.3%) اما مرة واحدة اسبوعياً بنسبة (8%) ، اما الفقرة (4) فتضمنت مدة الوقت التي تمارس فيه النشاط البدني فكان الوقت 15 دقيقة بنسبة (6%) ومن (30.15) دقيقة بنسبة (23.3%) ومن (60.30) دقيقة (57.3%) اما بنسبة اكثر من ساعة كان بنسبة (13.3%) ، اما الفقرة الاخيرة كانت عن مكان ممارسة النشاط البدني فإن نسبة الملعب (25.3%) والجم (58%) اما البيت فكان بنسبة (16.6%) .

مناقشة نتائج محور الجانب البدني :

يتضح من خلال نتائج هذا المحور ان دافعية الطالبات لممارسة النشاط البدني هو لغرض المحافظة على اللياقة وهذا ما أشار اليه ابراهيم سلامة " ان النشاط البدني هو مجموعة من العمليات والطرق البيداغوجية العملية الصحيحة الرياضة التي تسمح للجسم بالتمتع بالصحة والقوة والرشاقة "



ف نجد ان دافعية الطالبات لممارسة النشاط البدني لغرض الترويح وكذلك اكتساب القوام الجذاب وتزيد دافعية ممارستهن للنشاط البدني عندما يكون مجموعة فيما بينهن وتوافر البيئة الرياضية وهذا ما أشار اليه ابو العلا " ان الانشطة البدنية هي وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية ، فهو يخدم الاهداف الصحية اذا تمت الممارسة من اجل ذلك ويخدم المستوى الرياضي العالي اذا كان مختصا بذلك ، ويمارس الترويح من النفس لدى عامة من الناس اذا كان مختصا لذلك "

فإن دافعية ممارسة الانشطة البدنية تختلف من شخص الى اخر حسب تطلعاته وميوله ورغبته واختياراته مما يجعلنا ان نقول ان ممارسة الأنشطة البدنية من قبل الطالبات لها دافع مختلفة .

2. المحور الثاني الجانب الصحي :

عرض نتائج و مناقشة هذا المحور

جدول (2) بين نتائج المحور الثاني الجانب الصحي

ت	الفقرات	تحسن كبير	تحسن بسيط	لا اشعر باي تحسن
1	هل تشعرين بتحسن في صحتك البدنية نتيجة ممارسة الانشطة البدنية	80%	13.3%	6.7%
2	هل ساعدت الانشطة البدنية في قدرتك على التحمل للحياة اليومية	83.3%	11.3%	5.3%
3	هل لاحظتي تغيرات في وزنك او مظهرك البدني بعد ممارسة الانشطة البدنية	65.3%	24.7%	10%
4	هل لاحظتي تحسن في النوم بعد ممارسة الانشطة البدنية	62.7%	26.7%	10.7%
5	هل قلت مشاكلك الصحية مثل الصداع او الالام الجسم	63.2%	28.9%	7.9%
6	هل ساهمت الانشطة البدنية في تقوية المناعة	65.3%	22.7%	12%

عرض النتائج :

تضمن هذا الجدول نتائج المحور الثاني الجانب الصحي اذ تناول ست فقرات فكانت نسبة النتائج التي حصلت عليها الفقرة الاولى هناك تحسن كبير في الصحة نسبتها (80%) واما التحسن البسيط فكانت نسبته (13.3%) اما عدم الملاحظة باي تحسن فكان (6.7%) اما نتائج الفقرة الثانية وهي القدرة على التحمل للأنشطة الحياتية فكانت تحسن كبير (83.3%) اما التحسن البسيط فكان (13.3%) اما الملاحظة باي تحسن (5.3%) اما الفقرة الثالثة وهي الملاحظة بتغير الوزن او المظهر الخارجي فكان تحسن كبير (65.3%) وتحسن بسيط (24.7%) اما عدم الملاحظة باي تحسن كانت نسبته (10%) اما الفقرة الرابعة هي تحسن بالنوم فكانت نسبة تحسن كبير (62.7%) اما تحسن بسيط بنسبة (26.7%) اما عدم ملاحظة باي تحسن (10.7%) اما الفقرة الخامسة تضمنت التخلص من الصداع والالام الجسم فكانت نسبة التحسن الكبير (63.2%) اما التحسن البسيط فكانت نسبته (28.9%) اما عدم الشعور باي تحسن فكانت النسبة (7.9%) اما الفقرة السادسة وهي مدى تحسن المناعة للجسم فكانت نسبة التحسن الكبير (65.3%) اما التحسن البسيط فكان نسبته (22.7%) اما الشعور باي تحسن بنسبة (12%) .

مناقشة النتائج :

تشير نتائج المحور الثاني الجانب الصحي ان الانشطة البدنية الرياضية لها أثر على الجانب الصحي بالإضافة الى الجوانب الحياتية الاخرى لأنها عملية تهدف الى تحسين الأداء البدني من خلال الأنشطة المختارة لتحقيق ذلك الهدف ، وهذا ما أشار اليه رمضان يس " هناك نوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الاجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب . (رمضان يس : ص55: 2007)

كذلك ان الانشطة البدنية والرياضية لا تقتصر على أدائها للمشاركة في منافسة او سباق معين بل اصبحت تؤدي لغرض العلاج او المحافظة على الوزن او المحافظة على اللياقة البدنية والقوام والمظهر الجيد وهذا ما اكده بشير وخليفة " ان ممارسة الانشطة البدنية لا تمثل المنافسة فقط وانما تعد وسيلة للوقاية والعلاج من الامراض في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي شهده العالم " ، فإن الدراسة توضح عن أهمية دور الانشطة البدنية لتعزيز الجانب الصحي للطلّابات .

المحور الثالث : المعوقات للنشاط البدني:

عرض ومناقشة النتائج المحور الثالث معوقات النشاط البدني :

جدول (3)

نتائج معوقات النشاط البدني

26%	قلة الوقت
24%	عدم وجود ملاعب رياضية
10.6%	عدم التشجيع من المحيطين
27.3%	لا اتمتع بالمهارات الرياضية
6%	عدم وجود مدربة ذات خبرة
6%	عدم وجود حافز داخلي

عرض النتائج معوقات ممارسة النشاط البدني :

تضمن هذا المحور المعوقات التي تواجهها الطالبات اثناء ممارسة النشاط البدني فتضمن عدة فقرات وكان ضمن الاختيار المتعدد لأفراد العينة اذ تضمنت الفقرة الاولى هي قلة الوقت وكانت نسبتها (85.5%) اما عدم توافر ملاعب كافية بنسبة (70.6%) اما عدم تشجيع المحيطين كانت نسبتها (73%) اما عدم التمتع بالمهارات الرياضية بنسبة (7.6%) اما عدم وجود مدربة ذات خبرة بنسبة (80%) اما الفقرة الاخيرة تضمنت عدم وجود حافز داخلي بنسبة (3.8%) .

مناقشة النتائج :

تعد ممارسة الانشطة البدنية والرياضية بكافة اشكالها مطلب اساسي للمجتمع واحد مؤشرات مدى التقدم والتطور ، وبما ان التطور جعل من الوقت حاجة ماسة الى ممارسة كافة الأنشطة الحياتية وكذلك الانشطة الرياضية وهذا ما أكدته محمد حماحمي " ان اهم معوقات ممارسة النشاط البدني للسيدات هو عدم توافر الوقت " (محمد حماحمي: ص78: 1998)

كذلك نقص الامكانيات مثل توافر الملاعب الخاصة للطالبات لجميع الاقسام للجامعة بصورة عامة والكلية بصورة خاصة لان النتائج اغلب الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في صالات الالعاب الخارجية فقد تكون بعيدة او اشتراك باهض الثمن كذلك عدم وجود مدربة التي تتضمن النظام الغذائي والتدريبي وهذا ما أكدته تيسير ابراهيم " ان من اهم المشكلات والصعوبات



عند ممارسة النشاط الرياضي هو عدم وجود الاماكن للممارسة النشاط البدني وعدم وجود مدرب مختص

فيجب اتاحة الفرصة لجميع شرائح المجتمع لما لها من اهمية كبيرة على الجانب الصحي والبدني وهذا ما اشار اليه الحايك "فان ممارسة الانشطة البدنية كفكر واتاحة الفرصة امام جميع شرائح المجتمع للممارسة الانشطة الرياضية المختلفة فالرياضة ليست حكرا على شريحة او فئة من المجتمع دون سواها نظرا للأثار الايجابية التي تعود بالنفع العام على مزاويلها "

4 . الاستنتاجات والتوصيات :

1.4 الاستنتاجات :

1. اظهرت النتائج ان لممارسة الانشطة البدنية لها اثر تعزيز الجانب الصحي للطلالبات كالمحافظة على الوزن والمحافظة على القوام وتحسن المناعة والنوم .
2. هناك تحسن ملحوظ في اللياقة البدنية للطلالبات مثل قوة ومرونة العضلات.
3. يتأثر ممارسة النشاط البدني بعدت عوامل اهمها توافر ملاعب ودعم اداري وتشجيع من الكادر الجامعي .

4.2 التوصيات :

1. تطوير البنية التحتية للمؤسسات الجامعية من خلال توفير الملاعب او صالات رياضية مع تواجد مدربة مختصة في المجال الرياضي لتنظيم البرامج التدريبية والغذائية.
2. تشجيع الانشطة الجماعية كوسيلة لتعزيز العلاقات الاجتماعية كذلك يصبح الاقبال على مزاولة الانشطة الرياضية من قبل الطالبات اكثر .
3. تنظيم حملات توعية بالتعاون مع المختصين بالجانب الرياضي لتوضيح اهمية النشاط البدني و فوائده البدنية والصحية .

المصادر

- — ابراهيم سلامة: اللياقة البدنية الاختبارات والتدريب، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980
- — ابراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المسننين بين الاهمية والتطبيق والاتجاهات المستقبلية، دراسة تطبيقية بمركز المسننين بجامعة حلوان ، المؤتمر الاقليمي الاول لرعاية المسننين ، ابريل القاهرة ، جامعة حلوان ، 2000
- — ابو العلا عبد الفتاح و نصرالدين سيف :فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.
- — اسامة كامل :النشاط البدني والاسترخاء ،مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ط1 ، 2004
- — انور الخولي : الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والادب والفنون ، ط1 ، سلسلة عالم المعرفة الكويت ، 1996
- — بشير صالح الراشدي : مناهج البحث التربوي ، ط1، كلية التربية ، جامعة الكويت ، 2000
- — جميل ونصيف :موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية ، ط1 ، 1993
- — رشيد رزاني ،مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1، دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ، 2007.
- — رمضان ياسين :علم النفس الرياضي ، عمان ، دار اسامة للنشر ، 2007
- — روز غيازي عمران، علم النفس الرياضي ، دار المجد للنشر والتوزيع ، الاردن ، ط1 ، 2015.
- — علي عمر منصور : الرياضة للجميع ، ط1 ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1980
- — ماجد الصالح وصادق الحايك :اثر برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الحاسوب لتنمية المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية بكرة السلة للمعاقين سمعيا، مجلة الدراسات العلوم التربوية ، الجامعة الاردنية ، 41، 2014،
- — محمد حسن علاوي : علم النفس والتدريب والمنافسة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002
- — محمد علة ، يحيى محمد : واقع الرياضة في كلية الطب للعام الدراسي 2001—2002 ، مجلة علوم الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 95 ، العدد 35 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- — محمد الحماحمي : الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1998

ملحق (1) استمارة استبيان

العمر (20-25) سنة التخصص الدراسي

المحور الأول: الأنشطة البدنية			
ت	السؤال	الاجابة	
		الاختيار	النسبة المئوية
1	هل تمارسين اي نوع من الأنشطة البدنية بشكل دوري	نعم لا	
2	ما نوع الأنشطة التي تمارسينها	النشاط جري تمارين الاسترخاء العاب جماعية كارديو سباحة	النسبة المئوية
3	كم مرة في الاسبوع تمارسين النشاط البدني	عدد المرات يوميًا مرة واحدة مرتين في الاسبوع 3-4 مرات	النسبة المئوية
4	مدة النشاط البدني في كل مرة	المدة 15 دقيقة 15-30 دقيقة 30-60 دقيقة اكثر من ساعة	النسبة المئوية
5	الاماكن التي تمارسين النشاط البدني	المدة ملعب الكلية قاعة رياضية (جم) البيت	النسبة المئوية

المحور الثاني: تأثير الأنشطة البدنية على الصحة الجسدية			
ت	السؤال	الاجابة	
		الاختيار	النسبة المئوية
1	هل تشعرين بتحسّن في صحتك الجسدية نتيجة ممارسة الأنشطة	تحسن كبير تحسن قليل لم اشعر بأي تحسن	
2	هل ساعدت الأنشطة البدنية في تحسّن قدرتك على التحمل والطاقة اليومية	الاختيار نعم لم لاحظ فرق لا	النسبة المئوية
3	هل لاحظتي اي تغيرات في وزنك او مظهرك الجسدي بعد ممارسة الأنشطة البدنية	الاختيار تغير كبير تغير بسيط لم لاحظ فرق	النسبة المئوية
4	هل لاحظتي تحسّن في النوم بعد ممارسة الأنشطة البدنية	الاختيار تحسن كبير تحسن قليل لم اشعر بأي تحسن	النسبة المئوية
5	هل قلت المشاكل الصحية مثل	الاختيار	النسبة المئوية



	تحسن كبير	الصداع او الالام الجسم	6
	تحسن بسيط		
	لم اشعر بأي تحسن		
النسبة المئوية	الاختيار	هل ساهمت الانشطة البدنية في تقوية المناعة	
	تحسن كبير		
	تحسن بسيط		
	لم اشعر بأي تحسن		

المحور الثالث: (الاختبار المتعدد)			
الاجابة		السؤال	ت
النسبة المئوية	العائق	ماهي العوائق التي تواجهها عند ممارسة الانشطة البدنية	1
	قلة الوقت		
	لا اتمتع بالمهارات الرياضية		
	عدم وجود ملاعب رياضية		
	عدم التشجيع من المحيطين		
	عدم وجود مدربة ذات خبرة		
	عدم وجود حافز داخلي		

ملحق (2) اسماء الخبراء

مكان العمل	التخصص	اسماء الخبراء	ت
استاذ متقاعد	طب رياضي	أ.د مظفر عبدالله شفيق	1
كلية التربية الاساسية	فلسفة تدريب	أ.د امال صبيح سلمان	2
كلية التربية الاساسية	تأهيل رياضي	أ.د احمد شاكر	3
كلية التربية الاساسية	بايوميكانيك	أ.د مها محمد صالح	4
كلية التربية الاساسية	لياقة بدنية	أ.د ايهاب نافع	5