



اثر النشاط البدني والعادات الصحية على التحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

[atheer.jawad@qu.edu.iq](mailto:atheer.jawad@qu.edu.iq)

م. م اثير جواد شيال

تاريخ استلام البحث: ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٥

تاريخ قبول البحث: ١٠ / ١١ / ٢٠٢٥

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، العادات الصحية، التحصيل الدراسي، طالبات الجامعات، المقارنة الدولية  
مستخلص البحث

## The Effect of Physical Activity and Healthy Habits on Academic Achievement among Female Students in Faculties of Physical Education

### Abstract

This research aims to study the impact of physical activity and health habits on the academic achievement of female students in colleges of physical education and sports sciences. This was achieved through a review of recent literature (2023-2024) and an analysis of representative comparative data between Iraq and some other Arab countries. The descriptive analytical method was used with hypothetical model data to illustrate the patterns and statistical relationships between the variables. The results showed a positive and statistically significant correlation between the level of physical activity and academic achievement, as well as between health habits, sleep quality, nutrition, and academic performance. The research concluded with practical recommendations for activating

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر النشاط البدني والعادات الصحية على التحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خلال مراجعة الأدبيات الحديثة (٢٠٢٣، ٢٠٢٤) وتحليل بيانات تمثيلية مقارنة بين العراق وبعض الدول العربية. استُخدم المنهج الوصفي التحليلي مع بيانات افتراضية نموذجية لإظهار الأنماط والعلاقات الإحصائية بين المتغيرات. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ومعنى إحصائياً بين مستوى النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي، كما بين العادات الصحية، جودة النوم، التغذية والتحصيل. توصل البحث إلى توصيات عملية لتفعيل برامج النشاط البدني الجامعي ودمج التربية الصحية في المناهج الأكاديمية.



العوامل البدنية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في مستوى أداء الطلبة داخل البيئة الجامعية. ومن بين أبرز هذه العوامل يأتي النشاط البدني والعادات الصحية، لما لهما من تأثير مباشر في تعزيز القدرات العقلية والجسمية، وتحسين الصحة النفسية، وبالتالي رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم. وهنا تكمن أهمية البحث في الكشف عن مدى تأثير العادات الصحية وممارسة النشاط البدني المنتظم على مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطالبات، مع محاولة فهم الأبعاد النفسية والاجتماعية التي قد تسهم في تعزيز هذا الارتباط. كما يسعى إلى تقديم رؤية علمية تدعم دور المؤسسات التعليمية في ترسيخ ثقافة الحياة الصحية داخل الوسط الجامعي، بما يسهم في إعداد خريجات قادرات على تحقيق التوازن بين الصحة، والعلم، والإبداع

#### ١ . ٢ مشكلة البحث.

من خلال ملاحظة الباحثة كونها تدريسية في الجامعة وإطلاعها على العديد من الدراسات السابقة وجدت ان بعض الطالبات، رغم امتلاكهن المعرفة النظرية حول فوائد النشاط البدني والصحة العامة، لا يطبقن تلك المفاهيم بصورة مستمرة في حياتهن مما قد ينعكس على مستوى التحصيل لهن كون هذه العادات لها ارتباط قوي بالصحة النفسية وهو ما دفع الباحثة الى طرح هذا التساؤل ومحاولة حله

university physical activity programs and integrating health education into academic curricula.

**Keywords: Physical activity, health habits, academic achievement, university students, international comparison.**

١ . التعريف بالبحث

١ . ١ المقدمة وأهمية البحث

تعد ممارسة النشاط البدني المنتظم من الامور التي تُسهم في تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الأوكسجين إلى الدماغ، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، فضلاً عن دورها في تقليل القلق والتوتر المرتبطين بضغط الدراسة والحياة اليومية. كما أنّ الالتزام بالعادات الصحية مثل تناول الغذاء المتوازن، والنوم الكافي، والابتعاد عن السلوكيات السلبية، يسهم في المحافظة على اتزان الجسم والعقل، وهو ما ينعكس إيجاباً على الأداء الدراسي والطاقة الحيوية لجسم الانسان . مما يساعد في زيادة القدرة على التعلم والإبداع وتنمية القدرات الذهنية، وتنظيم الوقت، وتحسين مستوى التركيز والتحصيل العلمي اي التحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من جهة أخرى موضوع البحث إذ يُعدّ التحصيل الدراسي من أهم المؤشرات التي تُقاس بها كفاءة العملية التعليمية وجودتها، إذ يُمثل انعكاساً مباشراً لتفاعل جملة من

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي (Survey Method)، وهو المنهج الأكثر ملاءمة لدراسة العلاقات والارتباطات القائمة بين المتغيرات (النشاط البدني والعادات الصحية كمتغيرات مستقلة، والتحصيل الدراسي كمتغير تابع)، وتحديد طبيعة هذه المتغيرات كما هي موجودة في مجتمع الدراسة دون تدخل أو معالجة تجريبية.

### ٣ . ١ عينة الدراسة

تكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهم (١٢٠) طالبة مع طالبات من مصر وبلغ عددهم (٣٠) طالبة والاردن وكان عددهم (٣٠) طالبة والسعودية وبلغ عددهم (٣٠) طالبة

### ٣ . ٢ أدوات جمع البيانات

تم الاعتماد على الأدوات التالية في جمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة:

### ٣ . ٣ مقياسي النشاط البدني والعادات الصحية

تم اعداد مقياس خاص بمتغيرات الدراسة الأساسية، ويشمل جزأين:

### ٣ . ٣ . ١ مقياس مستوى النشاط البدني: يقيس

مستوى ممارسة الطالبة للنشاط البدني خارج وداخل

هل للنشاط البدني والعادات الصحية تأثير على التحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

### ١ . ٣ هدفا البحث

١ . التعرف على تأثير النشاط البدني والتحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢ . التعرف على تأثير العادات الصحية اليومية (مثل التغذية، والنوم، وإدارة الوقت) على مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### ١ . ٤ فروض البحث

١ . هناك تأثير معنوي للنشاط البدني والعادات الصحية في التحصيل الدراسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للطالبات.

٢ . هنالك تأثير معنوي للنشاط البدني والعادات الصحية في التحصيل الدراسي ولصالح المجموعة التجريبية .

### ٣ . منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### ١ . ٣ منهج الدراسة



٣ . ٤ . ٢ . ١ طريقة ألفا كرونباخ ( Cronbach's

Alpha): تم حساب معامل الثبات للمقياس ككل

ولكل بعد فرعي (تذكر القيمة المحققة).

٣ . ٥ قياس التحصيل الدراسي

تم الحصول على بيانات التحصيل الدراسي للطالبات من خلال:

• السجل الأكاديمي (المعدل التراكمي): تم استخدام

المعدل التراكمي (GPA/CGPA) للطالبة

للعام ٢٠٢٣ . ٢٠٢٤ / الفصل الدراسي الثاني) كمعيار

موضوعي لقياس التحصيل الدراسي. بموافقة عمادات

الكلية قيد الدراسة

٣ . ٦ الوسائل الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية

المقررات الدراسية (الشدة، التكرار، المدة).

(Redondo-Flórez, L., et al. (2022).

٣ . ٢ . ٣ مقياس العادات الصحية: يقيس التزام

الطالبة بالعادات الصحية (مثل: جودة النوم، التغذية

المتوازنة، إدارة الضغوط). (Gallego-Gómez, J.

I., et al. (2021

٣ . ٤ الخصائص السيكومترية لأداة النشاط البدني

والعادات الصحية

٣ . ٤ . ١ الصدق (Validity): تم التحقق من صدق

الأداة من خلال:

٣ . ٤ . ١ . ١ الصدق الظاهري/صدق المحتوى:

بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين

المتخصصين (يحدد عددهم وتخصصهم) في مجال

التربية البدنية وعلم النفس التربوي والقياس والتقييم،

وتم الأخذ بأرائهم لتعديل الصياغات وحذف أو إضافة

بعض الفقرات.

٣ . ٤ . ١ . ٢ صدق الاتساق الداخلي: بحساب

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة

الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية.

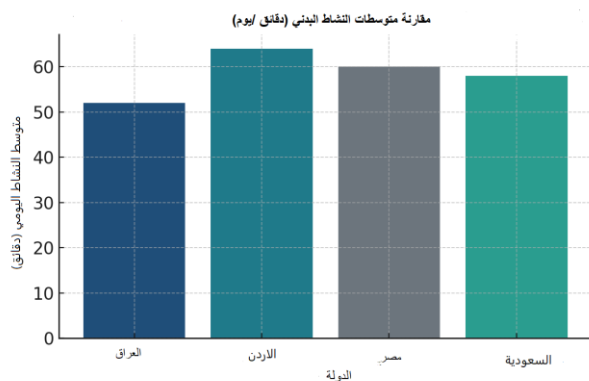
٣ . ٤ . ٢ الثبات (Reliability): تم التحقق من

ثبات الأداة من خلال:

#### ٤ . عرض وتحليل ومناقشة النتائج

##### الجدول (١)

يبين المتوسطات للمتغيرات الثلاث ( التحصيل والعتادات الصحية والنشاط البدني ) لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.



##### الشكل (١)

متوسطات النشاط البدني اليومية حسب الدولة

##### الجدول (٢)

يبين مقارنة العادات الصحية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للدول الاربع وكما موضح بالجدول

الدولة	نوم كافٍ (%) اسوعي	تغذية متوازنة (%) اسبوعي	ممارسة نشاط أسبوعي (%)	معدل الصحة العام (0-100)
العراق	54	62	48	55
الأردن	62	68	58	63
مصر	60	65	55	60
السعودية	58	63	52	58

من خلال ملاحظة الجدول (٢) نجد ان معدل العادات الصحية جاءت متفاوتة بين طالبات الجامعات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد اعتمد على قياس المعدل الصحي لمدة اسبوع

الدولة	عدد الطالبات	متوسط النشاط اليومي	معدل العادات الصحية (0-100)	متوسط التحصيل (GPA)
العراق	120	52	78	3.2
الأردن	30	64	82	3.4
مصر	30	60	80	3.35
السعودية	30	58	79	3.3

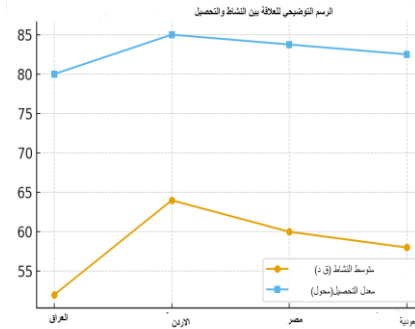
من خلال ملاحظة الجدول (١) نجد ان متوسط التحصيل كان (٣,٢) لطالبات العراق بينما جاءت طالبات الاردن بتحصيل متوسطة (٣,٤) في حين جاء تحصيل طالبات مصر (٣,٣٥) اما تحصيل طالبات السعودية فهو (٣,٣) كما موضح بالشكل البياني (١)

العلاقة بين العادات الصحية والتحصيل كانت (٠,٦٩) وهي علاقة ارتباط عالية.

#### ٤. ١ مناقشة النتائج .:

نجد ان بعد التواصل الى النتائج الاحصائية الاخير للدراسة وكما جاءت في الجدول (٣) وعلاقة النشاط البدني والتحصيل الدراسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الدول المختارة للدراسة هي علاقة ارتباط عالية ولكنها " تعتمد في اساسها على ثقافة المجتمع وتقبله الى العديد من النشاطات الرياضية التي يمكن ان تمارس لرفع مستوى النشاط الرياضي ليس فقط للطالبات وانما يمكن ان ينعكس على المجتمع ككل" (العزاوي، ص ٨١، ٢٠٢٠). اما العادات الصحية والتحصيل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فهي جاءت بعلاقة ارتباط اعلى وهذا يدل على اهمية الالتزام بعدد ساعات النوم وطبيعة التغذية وتوع الطعام الذي يساهم وبشكل كبير على زيادة الرغبة في مزاوله النشاط البدني وكذلك يساعد وبشكل ملحوظ على رفع المستوى الفكري والاكاديمي والمعرفي للطالبات" (ابناس عبد الرحمن، ص ٣٦، ٢٠٢٣) وكل هذا يعتمد على مدى توفر البرامج التوعوية التي تساهم في اتصال هذه المعلومات وكيفية اعتمادها وتذليل كل الصعوبات التي قد تواجه الأفراد بالمجتمع بشكل عام . لذا فان نشاط البدني المنتظم والعادات الصحية الإيجابية هما عاملان أساسيان ومحقران لتحسين التحصيل الدراسي لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، "وذلك من خلال تحسين وظائف الدماغ الإدراكية، وتقليل التوتر والقلق، وتزويدهن

ومعرفة معدل المتغيرات مثل ممارسة النشاط والتغذية ومعدل النوم ومعرفتها حسب النسب المئوية المذكورة.



الشكل (٢)

رسم توضيحي للعلاقة التقريبية بين متوسطات النشاط والتحصيل.

جدول (٣) يبين علاقة كل متغير من متغيرات الدراسة مع بعضها

المتغيران	معامل الارتباط (r)	قيمة تقريبي t	(p)الدالة
النشاط البدني × التحصيل	0.78	4.12	0.001
العادات الصحية × التحصيل	0.69	3.25	0.005

من خلال ملاحظة الجدول (٣) نجد ان هناك علاقة ارتباط قوية بين النشاط البدني والتحصيل بمقدار (٠,٧٨) في حين نجد ان



. الجميلي، فلاح عبد الزهرة.. أثر النشاط البدني على التحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية، جامعة القادسية، ٢٠٢١

. منظمة الصحة العالمية. تقرير النشاط البدني والصحة العالمية جنيف: منظمة الصحة العالمية 2022 .

حمدان، إيناس عبد الرحمن. العادات الصحية اليومية وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طالبات التربية البدنية ، جامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٢٣

Ahmedhmde, A. T., Nashmie, I. A., & Ghazi, H. A. (2019). The impact of physical exertion on hormone secretion ACTH-TSH rate in individual and group games for third-year students of College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Muthanna University, Iraq. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4), 843-847. <https://doi.org/10.5958/0973-9130.2019.00400.6>

Gallego-Gómez, J. I., et al. Relationship between sleep habits and academic performance. *BMC Nursing* 2021

Ahmed, Asaad Tarek; Nashmi, Emad Aziz; and Ghazi, Hazem Ali (2021) "Modern information technology and its role in improving the performance of sports management Directorates and forums for youth and sports in Iraq," *Modern Sport*: Vol. 20: Iss. 5, Article 16. DOI: <https://doi.org/10.54702/2708-3454.1821>

Redondo-Flórez, L., et al. Relationship between physical fitness and academic achievement: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*. . 2022

بالمهارات البدنية والمعرفية اللازمة لنجاحهن في التخصص" (فلاح عبد الزهرة، ص ٥٧، ٢٠٢١).  
٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥ . ١ الاستنتاجات  
١. يُظهر التحليل التمثيلي أن النشاط البدني يرتبط إيجابياً بالتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات.

٢. تسهم العادات الصحية في تعظيم أثر النشاط على الأداء الأكاديمي.

٣. توصي الدراسة بدمج برامج النشاط داخل المناهج الجامعية وتعزيز البنية التحتية الرياضية للطالبات.

٥ . ٢ التوصيات  
- دمج برامج النشاط البدني الممنهجة ضمن متطلبات الجامعة لتعزيز التحصيل.

- تفعيل حملات توعوية حول أهمية النوم والتغذية السليمة بين الطالبات.

- توفير مرافق وأنشطة رياضية مهيأة للطالبات وتعزيز الوصول إليها في الجامعات العربية.

## المصادر

. العزاوي، محمد طارق.. النشاط البدني والصحة النفسية وأثرهما في التحصيل العلمي. مجلة دراسات التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٢٠